

积极心理学视角下沙盘疗法对社恐大学生的干预研究

徐闫

天津职业大学

[摘要]近期,“社恐”一词飞速走红传播,越来越多的大学生以社恐自称,社恐也叫社交恐惧症,以过分或不合理地惧怕外界某种客观事物或情景为主要表现,类似于社交焦虑症,这种心理不仅影响着大学生身心健康,而且还会影响大学生正常的学习和生活。本文从积极心理学的角度探讨了团体沙盘疗法在预防大学生人际关系问题中的可行性和有效性。

[关键词]积极心理学;沙盘疗法;社恐大学生

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2095

一、社恐大学生的特点及原因分析

近两年,“社恐”这个词频频走进公众视野,越来越多的大学生认为自己“社恐”。前段时间,在光明日报“青年说”发起的网上调查中,参与投票的2532名网友给出一个惊人的结果——仅69人认为自己没有社交问题,97%的参与者存在回避甚至恐惧社交的现象。社恐,即社交恐惧症,又称社会交流障碍,医学上属于一种精神疾病,在临床上有直接的外在表现,社交恐惧症是一种心理障碍,属于焦虑症的一个亚类,表现在让患者感到痛苦,而且水平异常,让患者无法正常工作和生活。

但当下一些大学生常挂在嘴边的“社恐”和真正的社交恐惧症是有区别的。有些高校大学生说自己“社恐”,其实是一种对号入座的心理效应,觉得这个概念和自己有相似性,就像网络中流行的那句“你是不是看我身份证了”。大学生会因为什么原因感到“社恐”呢?调查发现,69.86%受访大学生因害怕场面变得尴尬而“社恐”;52.65%受访大学生表示因为害怕自己说错话;51.48%受访大学生表示因为害怕别人觉得自己不够好;47.84%受访大学生表示因为害怕自己不合群或者无法融入集体;43.00%受访大学生表示害怕别人批评或者拒绝自己;35.85%受访大学生表示担心别人关注自己,会觉得不自在;16.10%受访大学生表示担心别人夸奖自己,会觉得不自在。

所以,许多大学生认为自己“社交恐惧”并不是真的有严重心理障碍,这类人们常说的“社恐”有几个原因。一种可能是,一些大学生因为现实社交礼节繁琐,倾向于逃避社会角色需要的社交规则。其次,人际交往中的边际感不清,也是当下一些大学生不愿社交的原因。再次,有些大学生会把“社交恐惧症”当作对逃避社交的一种宽慰。怕社交的大学生给自己的心态找到了理由,也在“社恐”群体中找到了归属感,给自己一个不出去社交的借口。另一个让大学生“社恐”的原因是害怕真实社交失败。真实社交是容易失败的。在社交场合说话不得体,会让人非常懊恼。逃避社交的人会觉得,只要去社交,就有出错的可能,但如果不和人交往,就不会失败。这些人往往不是不想社交,人作为社会性动物,一般都希望获得他人的认可和喜欢,渴望追求人际交往的成功,害怕人际交往失败后被人瞧不起。

事实上,一些大学生的“社恐”是一种自我设限,觉得

自己努力了但没成功很没面子,所以宁可不去尝试。从另一个角度来说,有的大学生有时太关注自身、太关注别人怎样看待自己,所以觉得说错话、做错事非常丢脸,甚至还把社交场合的尴尬场面当作“社会性死亡”。其实来自他人的关注没有我们想象中那样聚焦,被嘲笑、被关注的感觉往往是被自己放大的。

社交焦虑比较严重的大学生,渴望获得别人的关注和认可,而又害怕别人关注自己,看到自己的缺点和不足,害怕别人会看不起自己。因此形成了思想矛盾和心理冲突。严重的还会出现一定程度的幻听和幻视,仿佛听到或看到有人在议论、看不起、嘲笑自己。而深感痛苦,出现自责、自罪心理。社交焦虑比较严重的朋友,对自己的评价偏低,倾向于看到自己的缺点和不足,拿自己的短处和别人的长处比较,以挫败自己。而且对于自己的要求偏高,做不好、做不到或者出错的时候,会严厉的批评自己,自责、自罪,会有一些程度的羞耻感和负罪感。当对自己不满意、自我贬低的时候,或者比较在意自己的表现、他人对我们的看法的时候,就会比较容易紧张、焦虑,外在的表现就会紧张不安、反应迟缓、语言表达受阻……自我评价低、自我要求高,和不太好的外在表现,交互影响,形成一个恶性循环。

二、积极心理学的心理健康理念

积极心理学主要是挖掘人的发展潜能和优秀品德等美好表现的一门科学。它主要围绕人自身的积极因素,侧重于发现积极的心态、乐观的心理,进行正能量的心理干预以及心理预测,这使得传统心理辅导由一开始的问题导向变成对健康心理的关注。积极心理学倡导心理咨询要以挖掘人潜在的美德和善良为中心,通过心理干预,将人的善意等正能量的优秀品质充分激发,从而将心里的负能量等消极情绪慢慢瓦解,实现人心态的转变。它与一些传统的心理治疗手段的不同之处是,它侧重于心理的预防而不是心理的治疗,它针对的是部分群体而不是单独个人。

积极心理学的独特心理干预已经成为心理学界热捧的新领域,并且逐渐被运用到高校的思想政治教育中。

三、沙盘疗法对社恐大学生的干预分析

对于传统的社交恐惧治疗方法,大多不外乎两种,一是认知治疗,这是一种不断灌输观念的治疗方法。咨询师不断地告诉你,这种恐惧是非正常的,要正确认识人与人交往

的程序,传授一些与人交往的方法。二是强迫疗法,比如医生让咨询者站在车水马龙的大街上,或者站在自己很惧怕的异性面前,利用巨大的心理刺激进行强迫治疗。这两种方法无异于把咨询对象置于一个黑暗的环境,并不断加重其心理负担。上述在分析当今社恐大学生的心理特点时我们可以得知,许多大学生认为自己“社交恐惧”并不是真的有严重心理障碍,而是逃避社交或者太过注重别人对自己的看法,那么在这种情况下,团体沙盘疗法是一个很好的干预选择。团体沙盘疗法也叫团体箱庭疗法,

是在一个轻松无压力的环境中,来访者在咨询师的陪伴下,按照自己的意愿自由选择沙子、水、和各种各样的模具,让受助者在一定的规则的前提下,依次按照自己的意愿在盛有细沙的沙箱中进行摆放沙具,各个成员之间不允许任何的言语和眼神交流,最终一个小组成员共同完成一个具有中心思想的沙盘模型。沙盘游戏疗法的特点是帮助参观者在沙盘中展示自己的内心世界,将自己心中的一些无意识想法转化为外部世界的一些有意识的、有意识的行为,从而识别和解决参观者的问题。沙盘治疗是一种由多名来访者在治疗师的陪同下,遵守一定的规则和限制,并以一定的顺序使用沙盘工具进行沙盘治疗的心理和物理治疗活动。整个治疗过程包括团体沙盘游戏的创作过程和创作后的讨论与分享过程。在这个过程中,单独的个体成员在一开始可能都有自己的独特想法,按照不受他人支配的意愿,随心所欲制作沙盘,但是随着沙盘游戏的继续,个体与个体之间的冲突和矛盾会逐渐显现,整个沙盘作品变得杂乱无章、无迹可寻,为了保证沙盘作品的完整性和连贯性,每个个体必须重新审慎自己的摆放位置是否符合整体的逻辑,以及考虑别人的摆放所暗含意义、如何让自己的创造实现团队效益的最大化。因此,个体之间会慢慢打开内心世界,让他人读懂自己,同时也把自己的想法和构思充分的表现给他人。在这个过程中它能模拟人际之间的互动,并且让个体成员能够通过创造自己想要表达的意愿和创造的场景来表达自己的无意识,直面自己的内心世界,即可有效避开有意咨询中抗拒心理。这能反映出团队个体之间内心深处有意识和无意识的沟通和交流,在整个沙盘的制作过程中会不断治愈彼此,最终达到人际关系的互相理解、互相配合,逐渐消除社交恐惧的心理。因此,团体沙盘疗法极具自我修复性和团队整合性,不仅可以维护团队个体的心理健康,促进其想象力和创造力的发展,还能在其团队个人以后的社交过程以及人格发展中发挥积极作用。从而实现从“社恐”到“社牛”的良好转变,促进大学生的心理健康成长。

团体沙盘疗法中模拟的人际关系和大学生现实生活社交是一样的,由于由一定规则的限制,沙盘游戏里的单独个体为了团队一致的目标,不得不调整乃至不断改变自己的想法和行为表现,从而达到内心的平和以及良好协调的人际关系。这就对应了现实生活中一些大学生以社恐为借口逃避社

交,产生自欺欺人的想法。在沙盘游戏中也能看出,团队中的每个人都是在遵守一定规则为前提共同完成沙盘作品,那么对现实生活中也一样,现实生活中的每个人都是社会人,都不能脱离社会这个大环境而独立存在,在学校是学生、是同学,在家庭是子女,每个人都在尽着自己应尽的社会责任和社会义务,都在为实现团队利益而共同努力,不可能脱离社会而单独存在,因此通过沙盘游戏可以有助于受助者更能理解自己的社会责任,从而慢慢打开自己的小圈子,解开心扉,更加阳光的拥抱世界。对于在沙盘游戏中自己想要表达的想法和想要完成的目标,但由于团队其他人并没有理解自己或者反对自己,让人内心产生的冲突、孤独、挫败的心理,这正好对应的现实生活中的一部分大学生,有时太关注自身、太关注别人怎样看待自己,所以觉得说错话、做错事非常丢脸,甚至还把社交场合的尴尬场面当作“社会性死亡”,其实沙盘游戏中可以看出,他人的关注没有我们想象中那样聚焦,被嘲笑、被关注的感觉往往是被自己放大的。因此,沙盘疗法能够帮助大学生缓解社交焦虑,能够让他们在人际交往中变得更自信、更洒脱。

四、结语

团体沙盘疗法能较好地模拟高校大学生现实社交中的人际互动场景,不仅能够以轻松的氛围缓解大学生的紧张、焦虑等情绪,让大学生放下心理的包袱和抗拒心理,也能促进大学生更好地认识自己、理解他人,明白自己的社会责任感。因此,基于积极心理学的视角,对当前存在社恐的大学生运用团体沙盘疗法进行心理干预解决人际交往问题具有重要意义。

参考文献

- [1]王强,邱芳,苗小翠,肖海雁.限制性团体箱庭疗法提升贫困大学生人际交往能力的实证研究——以山西大同大学为例[J].山西大同大学学报(自然科学版),2020,36(02):82-85.
 - [2]李颖.积极心理学视角下限制性团体箱庭疗法预防大学生寝室人际关系问题的探索性研究[J].产业与科技论坛,2019,18(15):255-257.
 - [3]陈伟贤,梁燕玲.大学生人际交往团体沙盘游戏案例分析[J].校园心理,2020,18(03):257-259.
 - [4]薛曼曼.沙盘游戏在大学生心理健康教育中的应用分析——以辽宁民族师范高等专科学校为例[J].智库时代,2020(12):133-134.
 - [5]单珊,丛军.心理沙盘游戏疗法在高校学生人际关系教育中的应用探讨[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(20):68-69.
- 基金项目:本文为2021年度天津市大学生思想政治工作专项课题“积极心理学视角下沙盘疗法对社恐大学生的干预研究”(项目编号:SYJD202107)研究成果。
- 天津市高校思想政治教育工作研究基地支持