

情绪障碍儿童的有关行为认知疗法 ——以焦虑症儿童为例

黄佳妮 苏 彤

(重庆师范大学 重庆 沙坪坝区 401331)

【摘要】 儿童焦虑症是儿童心理障碍中患病率高、对儿童社会化功能影响极大的心理问题，并危害儿童心理健康，影响儿童的社会功能。作为情绪行为障碍中的一种一类障碍，本文介绍了焦虑症等具体概念、产生原因、应对方法和认知行为治疗技术。主要论述了认知行为疗法对焦虑症治疗的作用。认知行为疗法是一个运用广泛的治疗儿童焦虑症的方法，其效果显著，但仍存在一些问题，需要更多研究者不断完善和创新。

【关键词】 情绪行为障碍；儿童；焦虑症；行为认知疗法

1 概述

据调查，近年来我国存在心理障碍的儿童越来越多，其中以经常处于厌学、抑郁、焦虑状态，患有儿童焦虑症的最为常见。儿童焦虑障碍是一种患病率高、对儿童社会化功能影响极大的心理问题，并危害儿童心理健康，影响儿童的社会功能^{[1][2]}。

1.1 儿童情绪障碍

儿童情绪障碍定义：儿童情绪障碍是发生在儿童少年时期，以焦虑、恐怖、抑郁为主要临床表现的一组心理疾病，它影响了正常的社会功能或伴有某些生理反应^[3]。包括焦虑症、学校恐怖症、分离性焦虑、忧郁症、恐怖症、强迫症等。症状有时交叉，无法明确划分。本文主要讲述焦虑症。

1.2 焦虑症

焦虑症是指持续的精神紧张或者发作性惊恐状态，这些症状并不是由实际威胁造成，其紧张惊恐程度与现实事件不相称。

焦虑症分类：按照焦虑持续时间划分，可划分为急性焦虑发作、慢性焦虑；按焦虑症状特征和诱因划分，可分为分离性焦虑、过度焦虑反应、处境性焦虑。

1.3 儿童产生焦虑症的原因

1.3.1 个体因素

儿童本身的精神气质类型，性格倾向等，焦虑症儿童神经类型多为弱型，出现行为抑制（早期儿童的一种气质类型）的儿童更容易发展成焦虑^[2]，表现出自卑、对他人言行敏感、防卫心强、意志薄弱情绪易激怒等，此外，遗传因素的影响也需要考虑。

1.3.2 学校因素

我国现行的应试教育下，学生学习负担过重^[4]。父母对孩子的期望过高容易使得儿童产生失落、焦虑等负面情绪。

1.3.3 家庭因素

父母教育方式粗暴，教育方式不当，会使儿童担心受罚，整日处于精神紧张的状态；父母关系不和谐也会使儿童缺乏安全感，产生自卑情结，父母的过度关注、保护也有可能引起儿童的焦虑。

2 降低儿童焦虑症方法

2.1 培养孩子主动性、独立性

从小培养孩子独立劳动能力，而不是依赖父母，有一定的独立性，在不断解决问题，面对压力的过程中提高自身抗压能力和自信心。

2.2 改善家庭环境

父母是儿童的第一任老师，是儿童的榜样示范。父母以恰当方式积极关注孩子，多与孩子沟通，在孩子出现过度紧张、焦虑等情绪时，及时干预和治疗。

2.3 不断改善学校教育

学校要致力于培养德智体美劳等全面发展的优秀青少年，不要盲目追求学生成绩，需创建适宜的教育教学环境^[5]，来满足学生的身心发展需要。

3 有关的行为认知疗法

认知行为治疗的基本技术包括心理教育、认知重建技术、模仿、强化等。大部分的儿童状态得以改善，症状减少。

3.1 情绪调节治疗

在以认知行为治疗为中心的情绪初步研究中，有焦虑症的6个儿童接受正规认知行为治疗。结果显示了所有儿童的进步，四个焦虑儿童在治疗之后不再符合诊断标准。因此焦虑症儿童可能从关注情绪和情绪调节技能变化中受益更多。实验人员也测量且观察到了情绪调节技能的变化，这些发现突出了在将来给情绪和情绪调节更多的关注和进一步改善现有治疗的疗效^[6]。

以下是几种改善焦虑儿童的能力和调节他们的情绪理解力的技能。

(1) 个体水平

使用不同情绪处理策略的人情绪反应水平和方向不尽相同。教育孩子从现实出发，避免采用情绪为中心的处理方法。

(2) 积极情绪的螺旋上升

保持良好的积极情绪能够使儿童在行为管理中体现一定的理性化倾向，众多研究指出，在消极事件之后积极情绪能帮助个体从消极情绪中恢复过来。

(3) 家庭水平

焦虑症儿童的父母也需要接受直接训练，作为他们儿童治疗的一部分。①父母可能把自己的消极情绪强加在孩子身上。孩子会通过模仿父母焦虑的行为，激发自身焦虑。②父母需要积极尝试对其孩子的情绪教育教导。③焦虑儿童-焦虑父母的双向效应需要被关注。父母积极观察他们的孩子，通过告知儿童某种行为的后果并非想象中的严重可怕，来缓解儿童内心的焦虑。

4 总结

虽然对于儿童负面情绪的矫正还有许多其他的方法。但认知行为疗法是一个运用广泛的治疗儿童焦虑症的方法，其效果显著。当然还需要研究者不断完善和创新，尝试与其他治疗方法结合，吸收其他治疗方法的优点，使其不断优化。

参考文献

- [1]任颖, 苏林雁, 黄广文. 儿童焦虑障碍的行为特征[J]中国组织工程研究, 2005, (08)
- [2]侯志瑾. 儿童心理咨询与治疗的发展与现状[J]. 首都师范大学学报, 1996, (04)
- [3]徐改玲, 杨桂伏. 儿童焦虑障碍、抑郁障碍的概念、诊断与分类[J]国际精神病学杂志, 1673-2952 2011 (04).
- [4]孙立华. 儿童焦虑症的病因与治疗[J]求医问药, 2006, (12).
- [5]石萍. 儿童心理咨询(1) 儿童焦虑症[J]开卷有益(求医问药), 2003, (10).
- [6]Walkup J, Albano AM, Piacentini J, et al. Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety. New Engl J Med. 2008; 359: 1-14.

试析新媒体如何在大学生思政教育中有效发挥作用

徐连应

(浙江医药高等专科学校食品学院 浙江 宁波 315000)

【摘要】 信息时代，随着新媒体不断的更新及应用普及，人们的生活对其发生着越来越密切的依赖关系，新媒体对人们生活的影响也渐渐开始现象，新媒体是当前大学生学习和生活的重要组成部分，在大学生思想政治教育过程中合理进行新媒体手段的应用不仅能够有效提升大学生思想政治水平及学生自身的思想政治素养，同时还能够促进当前教育形式的发展与转变，为我国高校思政教育工作的开展奠定坚实的基础。

【关键词】 新媒体；大学生；思政教育

新媒体科技的迅猛发展及在各个领域中的广泛应用进一步推动了人们生活信息化的进程。基于大学生群体自身思想意识尚未成熟及社会经历、经验尚浅等特点，如何在高等教育中更有效、更优化利用新兴媒体对大学生进行教育教学也已经成为当下人们关注的重点问题。

一、新媒体的特点

1. 信息传播泛化。新媒体在信息传播的形式上具有较强的泛化表现，其主要是针对新媒体对于信息的交互关系、应用媒介及层级进行了有针对性地探究和改良。传统媒体信息传播的过程中具有一定的形式化特点，其会受到外界各种因素干扰，使得信息传播的过程中具有较强的便捷化特点。

2. 信息传播的分散性。信息载体及传播形式随着新媒体技术的日新月异也在发

生着巨大的变革，其不仅是将信息实现碎片化的处理与整合，同时还能够在信息传播的过程中最大化的发挥出信息自身的价值和意义。新媒体的信息交互效率和交互方式比起传统媒体来说就具有一定的优势性，其不仅占据了当前大量的市场竞争基础，同时新媒体在传播方式上不断进行更新与总结，使得当前的社会关系以及思想意识都受到了一定的影响。新媒体也逐渐缩短了阶层之间的差距，拉近了彼此之间的距离，使得平民的意见也能够及时向上级干部和领导进行反馈，人们的生活及交流模式早已被由新媒体作为媒介的信息交互所主导。

二、新媒体在高校思政教育中充当主要媒介的新主体作用

1. 注重思想建设。新兴媒体形式能够有效增加信息资源的获取方式和获取能力，这就在一定程度上为大学生自身提供了有效性的交流与互动。通过新媒体的信