

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2026.01.017

认知行为理论视域下大学生 人际交往获得感提升策略研究

罗贝贝

(湖南科技大学 学生工作部,湖南 湘潭 411201)

摘要:受家庭环境、社会竞争压力过大和互联网过度使用等方面的影响,大学生人际交往获得感往往存在认知偏差、社交技能不足、过度依赖网络社交等方面的问题,在人际交往中表现出越来越多的社交焦虑、社交回避等情绪和行为问题,人际交往获得感不断降低。认知行为理论视域下,从认知、情绪、行为和环境四个方面提出增强大学生人际交往获得感的策略,包括“识别自动思维—评估思维的合理性—替换消极思维—行为实验验证”的系统性认知重构策略,“情绪觉察—情绪调节—情绪表达”的系统性情绪训练策略,“监测—目标—行动—强化”的系统性行为激活策略,以及“知行合一”的家庭支持体系和“课程—活动—咨询”的三位一体的学校支持体系。

关键词:人际交往获得感;认知重构;情绪训练;行为激活;环境支持

中图分类号:G645.5

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2026)01-0101-07

中国互联网络信息中心(CNNIC)于2025年1月公布的第55次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2024年,我国网民规模近11.08亿人,互联网普及率达78.6%^[1]。数字时代的人际交往早已突破并逐渐取代传统面对面的线下社交形式,人际关系不融洽、负面评价恐惧、社交焦虑的人更倾向于网络社交^[2]。但随着智能时代的到来,“信息茧房”等不断强化人们的认知偏差^[3]。大学生正处于成年早期,存在亲密对孤独的心理冲突,情感波动较大,且自身缺乏调适能力和社会支持,在互联网使用过程中,若缺乏社交技能及进行不合理归因,则容易产生较强的孤独感和社交焦虑^[4]。在社会竞争加剧的背景下,互联网的过度使用容易导致大学生的人际交往障碍,进一步引发心理问题。这体现了不断增长的主观满足感、愉悦感和归属感需求与社交知识、技能和人脉缺失之间的矛盾。认知行为理论认为,认知、情绪、行为之间存在动态关系,三者相互作用,大

学生可以通过认知重构、情绪训练、行为激活等方式识别并修正认知偏差,掌握必要的社交技能,增强自身人际交往获得感。此外,家庭和学校作为大学生人际学习和实践的两大场所,对提升大学生人际交往获得感具有重要作用。

1 理论基础

认知行为理论强调个体的认知、情绪和行为之间的密切关系,三者互相影响。一方面,个体对事件的认知(即想法、信念和解释)直接影响其情绪和行为,而非事件本身。认知有理性和非理性之分,非理性认知主要是指个体内心不现实的、不合逻辑的、站不住脚的信念,包括绝对化、过分概括化、极端化的思想认识。在绝大多数情况下,个体对各类事件、情境及问题的思考、评价、预测与解释多呈自动发生状态,此类具有自发性、简洁性与瞬时性的思维被定义为自动思维。作为认知行为理论的核心概念之一,自动思维通常以词语、图

收稿日期:2025-03-20

基金项目:2021年度湖南省教育厅科学研究一般项目(21C0333)

作者简介:罗贝贝(1992—),女,湖北荆州人,讲师,硕士,主要从事学生发展与教育研究。

像“短片”的形式在个体意识中呈现^[5]。在人际交往中,大学生非理性的自动思维容易产生误解、诋毁、自我贬低等不良人际行为和消极人际体验。例如,面对人际冲突时,如果个体认为“对方故意针对我”,可能会产生愤怒或焦虑情绪,进而导致回避或攻击行为。另一方面,行为和情绪也会反过来强化或改变认知。例如,主动参与社交活动并取得积极反馈,可能会修正“我不擅长交往”的消极信念。大学生人际交往获得感是一种主观感受和体验,强调个体在人际交往中获得“利益”后表现出来的满足感,既包含在交往中获得的社交知识、技能和人脉,又包含心理获得的满足感、愉悦感和归属感^[6]。然而,当大学生的主观意识不断增强时,过分自我关注、过分追求完美、过分理想化等认知偏差也会更多地出现在大学生人际交往中^[7]。这使得大学生容易产生以偏概全、把自己或交往对象的某些缺点或优点不自觉地扩大和强化的心理现象,不能客观、全面地看待事物,常常忽视事物的本质,把部分与事物毫无关联的外部特征和事物的内在本质联系在一起^[8],容易产生社交焦虑、社交回避等心理问题。

2 大学生人际交往获得感存在的问题

2.1 人际交往认知偏差

大学生对人际交往的认知偏差通常包括如下几个方面。一是消极的自动思维,常表现为无须刻意思考便自发浮现的负面信念,例如“别人不喜欢我”“我说的话没有价值”等,这类想法往往缺乏客观事实支撑,却会潜移默化地强化自我否定认知。二是过度概括化,常表现为个体将单一事件的结果无根据地推广至广泛情境或整体自我价值判断,例如“我被一个人拒绝,说明我不受欢迎”的想法,仅以孤立的负面经历为依据,忽视事件的特殊性与多元影响因素,形成片面且稳固的负面认知。三是灾难化思维,指个体将微小的负面事件无限放大,主观臆断其会引发极端糟糕的后果,如“我说错了一句话,别人会永远讨厌我”的想法,无视事件本身的真实情况与他人态度的可塑性,过度夸大负面影响的范围与持续时间,进而催生强烈的焦虑、自责情绪。认知偏差易导致学生对人际互动的评价偏低,降低人际信任,在交往中因过度紧张、害怕犯错而产生社交焦虑,难以

享受交往过程,人际交往获得感被焦虑情绪掩盖,出现社交回避行为^[9],形成“低获得感—退缩行为”的闭环。

2.2 社交技能不足

许多大学生在步入大学校园前,长期处于以学业为中心的成长环境,缺乏系统性社交实践与技能培养,未能充分发展适应大学阶段更广泛、更多样化社交场景的必要能力,如清晰表达自我诉求、积极倾听他人观点的有效沟通技巧,理性处理人际分歧、化解矛盾冲突的问题解决技能,以及在集体任务中分工协作、凝聚团队合力的团队协作能力。大学生正处于心理发展的关键阶段,其内心对真挚的人际联结有着强烈渴望,希望在新的环境中获得情感支持与归属感,但受限于此前未充分打磨的社交技能、对现实交往的陌生感及部分心理顾虑,他们在现实互动中往往难以主动破冰、深度沟通,较难与他人建立稳定且深厚的亲密关系,常表现出仅停留在表面寒暄的浅社交^[10],或转而过度依赖网络社交,以虚拟互动替代现实交往的行为倾向。这往往导致大学生社交关系脆弱,滋生孤僻和自卑心理,出现交往责任感缺失、现实孤独感倍增等交往异化现象,导致人际关系中的误解和冲突,进而影响大学生在学术和职业环境中的表现。

2.3 过度依赖网络社交

现代技术的发展带来了社交媒体和其他在线交流平台的普及,这在一定程度上增加了交流的便利性,却也带来一系列问题,如网络依赖和虚拟社交替代现实社交。网络社交的“圈层化”现象在大学生群体中尤为突出,表现为封闭性与排他性、自由性与局限性、稳定性与层级性等多重矛盾统一的特征。圈层以兴趣、认知为纽带聚集同好,既带来归属感,但也容易产生“信息茧房”效应和泛娱乐化倾向,不断削弱学生理性思维^[11],导致其思维窄化、固化和异化^[12],使其在现实社交场合感到不自在或缺乏信心。根据“失补偿”假说,过度依赖网络社交是个体在心理发展过程中受到阻碍的一种病理性补偿,会使个体发生对负性信息的心理不适感和线上人际互动紧张感等认知偏差,从而使个体产生较强的线上社交焦虑,最终影响个体的人际交往^[13]。可见,过度依赖虚拟社交不利于学生发展深层次、有意义的人际关系。

2.4 家校社交支持引导失当

家庭和学校是大学生知识需求和交往需求得到满足、成长得到认可的实践场所。一方面,父母是孩子启蒙教育的第一示范者,是其成长成才的首任教育者。大量研究表明,父母的婚姻状况、是否为独生子女、家庭成员关系、家庭经济条件、家庭教养方式对大学生的身心健康和人际交往产生深远影响^[14],父母的拒绝式、偏爱式教养更容易导致大学生人际交往问题^[15]。另一方面,学校丰富的教育资源和教育内容能够充分挖掘大学生各方面的潜力,促使其身心全面发展,实现自我价值。但学校教育往往忽略了对大学生人际交往的引导,容易导致大学生缺乏人际主动性和积极性,影响人际交往获得感^[16]。

3 提升人际交往获得感的认知行为干预策略

在认知行为理论视域下,人际困境的本质是认知—情绪—行为系统的失衡。因此,要提高人际交往获得感,须同步进行认知重构、情绪训练和行为激活,积极营造和谐的家校环境。

3.1 认知重构策略

认知重构是指通过识别、评估和调整个体的不合理或消极思维模式,以更客观、理性的方式看待问题,从而改善情绪和行为反应。

一是识别自动思维。在人际交往中,自动思维稍纵即逝,不仅难以识别,而且会使大学生毫不犹豫地接受它并信以为真。识别自动思维的关键是引导大学生觉察自己在人际互动中的即时想法,主要方法有觉察训练和角色扮演。觉察训练是指当个体感到强烈情绪(如焦虑、愤怒)或陷入负面情绪时,可通过思维暂停技术和“情绪—思维记录表”(表1)觉察自动思维。同时,可借助理动作(如轻拍手腕)或口头提示(如“停”)打断思维流,并询问“是什么想法让我这么难受”,记录触发情绪的事件、具体想法和情绪强度,以识别自动思维。角色扮演是指通过社交情境重现,让学生扮演不同角色,旁观者须留意扮演者的言语或非言语信息,如皱眉、眼神回避、声调变化等,通过暂停并询问“此刻你心里在说什么”,识别扮演者的自动思维。

表 1 情绪—思维记录表

时间	地点	人物	情境	自动思维	情绪(强度)
×年×月×日×点	教室	小组同学	小组讨论没人接我的话	“我说的话没价值”	沮丧(70%)

二是评估思维的合理性。苏格拉底式对话是常用的思维合理性评估方法,通过“澄清观点—检验证据—探索替代解释”的结构化提问引导学生自主探索、觉察非理性信念、替代视角,并构建更健康的认知模式。表2展示了教师针对“小组

讨论没人接我的话就是我说的话没价值”这一想法,采用苏格拉底式对话重构学生认知的例子。该例中,教师以提问的方式引导学生明确自动思维的具体内容并区分主观想象与客观现实,通过替代性解释引导学生打破“绝对化”思维。

表 2 苏格拉底式对话的操作步骤、提问示例与目的

步骤	提问示例	目的
澄清观点	“你具体是如何得出‘我说的话没价值’的结论的?”	明确自动思维的具体内容
检验证据	“有哪些事实支持这个想法?有哪些反对的证据?”	区分主观想象与客观现实
探索替代解释	“小组讨论没人接我的话,还可能是什么原因?”(如没听到、大家在想如何回应我)	打破“绝对化”思维

三是替换消极思维。替换消极思维就是将绝对化思维“小组讨论没人接我的话就是我说的话没价值”调整为更灵活的认知“我可以尝试再次表达我的观点,但不强求小组每个人都回应我”。

四是行为实验验证。实践是检验真理的唯一标准,认知重构的最后一步就是鼓励学生通过实

际行动检验新认知,以强化适应性思维。例如,对小组同学提出“你们是否认为我说的话没价值”问题并观察他们的反应。此外,日常生活中,学生可以通过记录成功社交经历不断巩固和强化新认知,逐步形成积极思维习惯。认知重构通过识别自动思维—评估思维的合理性—替换消极思维—

行为实验验证,系统性调整思维模式,帮助大学生形成健康的认知和行为习惯,减轻其人际交往心理障碍,提升其社交适应力和心理健康水平。

3.2 情绪训练策略

情绪训练是认知和行为互动的传导枢纽。情绪训练策略是指通过系统化的教育方法,帮助大学生识别、理解、调节和表达情绪,建立健康的情绪管理模式,以提高情绪智力,增强人际交往能力,提升心理健康水平。一是情绪觉察训练。帮助学生通过识别自身及他人的情绪提高其情绪敏感度。Ekman的基本情绪理论认为每种情绪都是一个整体^[17]。例如,高兴意味着我们内心有愉悦的体验,身体上有心跳加速等生理活动,可能还有对应的手舞足蹈、眉飞色舞等外显动作。常见的情绪觉察训练方式有撰写“情绪日记”、角色扮演、情境模拟等。“情绪日记”记录学生每日情绪变化及触发事件,可培养其自我觉察能力。角色扮演或情境模拟可帮助学生进行情绪标签练习,学会准确使用情绪词来描述情绪状态或感受,如快乐和沮丧。二是情绪调节训练。帮助学生管理负面情绪,避免情绪失控影响社交。首先,在出现焦虑或愤怒等负面情绪时,学生可以通过深呼吸、渐进式肌肉放松等方式平复情绪。其次,通过将一些绝对化、情绪化的能愿动词改为可选择的、频率不高的副词,改变对负面情绪的反应方式,如将“我必须”改为“我选择”,或将“我总是失败”改为“我有时会遇到困难”,以降低绝对化和情绪化的负面影响。三是情绪表达训练。帮助学生学会在人际冲突中理性表达情绪,而非压抑或攻击。情绪表达训练可采用“我信息”表达法,用“我感到……,因为……”句式替代指责式句式。前者是在客观事实的基础上表达自己的感受,后者是

用夸大或绝对化的方式指责别人。比如可以用“我感到难过,因为最近交流变少了”替代“你总是忽略我”。

3.3 行为激活策略

行为激活策略是指通过增加系统化、结构化的积极行为,减少回避行为等方式改善情绪和社交功能。在人际交往中,大学生常因社交焦虑或孤独感而陷入“行为退缩”,如宅宿舍、回避社交等,进而出现抑郁等严重心理问题。行为激活策略通过“监测—目标—行动—强化”的闭环,帮助大学生打破人际交往的消极循环,重建健康的人际交往模式。

一是行为监测与记录,帮助大学生识别当前行为模式及其对情绪的影响。通过“行为日记”记录每日行为及伴随的情绪强度,帮助识别“高回避低愉悦”行为,如,躺床、社交退缩、无意义刷手机等,和“低回避高愉悦”行为,如:散步、看书、与人交谈等。前者在特定情境下能让学生短暂放松,但长此以往会使其产生孤独感、无意义感等负面情绪和认知偏差。后者可以帮助学生短暂提升情绪,增强行为掌控感。

二是目标梯度化与分级训练,帮助学生提高行为动力,降低行动阻力。将长期目标拆解为“可操作的微小步骤”,从低难度、低耗能的行为开始,逐步过渡到高难度、高挑战的行为。通常采用SMART(specific——具体性,measurable——可衡量性,achievable——可实现性,relevant——相关性,time-bound——时限性)目标管理方法来设定具体、可衡量、可实现、相关、有时限的目标,减少目标过大导致的行动瘫痪,提高目标达成的可能性。表3展示了采用该方法针对“我要提高社交能力”想法的具体实施过程。

表3 SMART目标管理办法实施案例

步骤	要点	具体方法
具体	目标清晰明确,避免模糊表述	“我要每周参加1次社团活动,并主动和至少1名新同学交流。”
可衡量	目标有量化或可评估的标准,便于跟踪进展	“本学期我要认识5个新朋友,并保持每周至少1次联系。”
可实现	目标具有挑战性但不过于困难,符合个人能力与资源	“我要在3个月内逐步提高社交信心,先从小组讨论发言开始。”
相关	目标与个人长期发展或当前需求紧密相关	“我要每周参加1次读书会,锻炼表达能力和人际互动。”
有时限	设定明确的截止日期,避免拖延	“我要在2个月内完成3次课堂演讲,每次至少5分钟。”

三是开展行动并进行强化,帮助学生面对社交压力情境,减少回避行为。一方面,列出愉悦度

高或成就感强的“愉悦清单”,如运动、绘画、志愿服务等,每天至少完成1项,以增加适应性行为。

另一方面,根据目标梯度设置即时梯度性奖励,利用“行为—愉悦感”的联结对抗情绪低落导致的回避行为。值得注意的是,奖励须与个人偏好匹配,如看电影、吃美食、购物、短暂休息等。

3.4 环境支持策略

3.4.1 打造“知行合一”的家庭支持体系

家庭是大学生成长的第一环境,是一个由相互依赖的个体组成的整体。一方面,每个成员的行为都会影响其他成员和整个家庭系统。例如,父母的婚姻状况、是否为独生子女、家庭成员关系、家庭经济条件、家庭教养方式等会对大学生的身心健康和人际交往产生深远影响^[14]。另一方面,可以通过改变家庭成员间的互动方式来改善家庭功能。例如,家庭可通过影响大学生的认知模式和行为习惯来提升其人际交往获得感。打造“知行合一”的家庭支持体系,可从以下几个方面展开。

一是调整认知,建立积极的人际信念。首先,培养积极的自我认知。家长可通过正向反馈帮助子女形成健康的自我评价,修正“我不够好”等负面信念,减少人际交往中的自我怀疑,避免过度批评或贬低。例如,父母可以经常肯定子女的优点,减少“你总是做不好”等绝对化语言,代之以“这次没做好,下次可以调整方法”,予以正向反馈。其次,纠正非理性思维。家长可以通过苏格拉底式对话引导子女识别并挑战人际互动中的“灾难化思维”(如“被拒绝就完了”)或“过度概括”(如“一次失败说明我人缘差”),增强其应对人际挫折的心理弹性。最后,塑造合理的归因方式。家长可以通过帮助子女分析情境因素的方式减少其“内归因”偏差,避免其将人际矛盾归因于能力不足、努力不够等个人因素。

二是改善行为,提升人际交往技能。首先,提供安全的社交练习环境。家庭可作为“低风险”社交训练场,通过定期组织家庭讨论会,或模拟冲突解决场景,如“如果你和朋友意见不合怎么办”,鼓励子女表达观点,积累成功经验,逐步消除对社交的回避行为。其次,强化主动交往的行为模式。父母以身作则展示主动沟通,如主动问候邻居、邀请朋友做客、主动打招呼、积极参与家庭决策等,打破“等待他人主动”的被动循环,以积极的行为对子女产生潜移默化的正向影响。最后,培养问题解决技能。当子女遇到人际困扰时,

家人可通过“分步指导”帮助其制定具体行动计划,如“倾听对方需求→表达自己感受→共同协商”,增强其社交自我效能感,减轻无助感。

3.4.2 构建“课程—活动—咨询”三位一体的学校支持体系

学校是学生学习成长的重要场所。针对大学生人际交往障碍,可整合课程教学、实践活动、心理咨询三大模块,构建多层次支持体系,实现从认知调整到行为改变的全程干预。

一是通过“理论授课—技能训练—课程评估”的结构化课程修正认知偏差,培养大学生的社交与情绪管理技能。心理健康相关课程对学生形成正确的自我认识、接纳自我、接纳他人、增进与人沟通具有积极的促进作用^[18]。首先,在理论课程设计上,应改变传统以教师单一灌输为主、以教师为中心的教学策略^[19],结合大学生现实社交需要和知识获取方式,采用课堂教学、团体互动、个案分析、分组讨论、心理测试、课后作业等多种教学手段,让大学生掌握情境、想法、情绪、行为相互作用的机制。例如,社交焦虑作为大学生人际交往中常见的一种情绪状态,无法忍受不确定性作为常见的认知偏差,对焦虑情绪的产生和持续作用有显著影响,同时也会导致社交苦恼与回避行为^[20]。课程设计上,可通过案例、视频、讨论等方式,让大学生体会不确定性回应表达方式,如表情包,“啊、噢……”等感叹词,“哦、嗯……”等含糊表达。识别不确定性回应下的自动思维,然后对自动思维进行评估、替换、验证,以加强其对认知、情绪和行为三角关系的理解。其次,在技能训练上,可以分小组(每组10人以内)通过角色扮演练习共情表达、冲突解决,保证互动质量,如“我信息”表达法,还可以在课堂上体验正念冥想、深呼吸等情绪调节技术。在课程评估上,可以借助“自动思维问卷”,通过前测和后测评估学生认知改变情况,也可以设定行为任务作为课程实践考核内容,如“完成1次课堂演讲”。

二是通过阶梯式实践活动促进大学生社交行为的良性变化。首先,设计“初一—中—高”三级社交挑战活动,使用“社交勇气卡”记录每次挑战的成功体验。初级的低压力活动,具有简单性、匿名性、网络互动性、自由性等特点,如“匿名夸夸墙”留言、树洞表白墙、线上读书打卡活动等;中级的结构化互动,具有目标性、可操作性等特点,如“1

对1午餐伙伴计划”；高级的公开表达，具有一定的挑战性，如“TED式学生短讲”。TED演讲是一种短时间演讲，旨在通过生动、有趣的方式向观众传递独特的观点、想法或故事。其次，以朋辈助力的方式开展形式多样的团体活动。人际交往团体心理训练不仅能有效改善大学生人际关系敏感、社交回避与苦恼的状态^[21]，还有助于促进团体成员之间的正向反馈，帮助其修正自我认知，对成员个人成长起到积极的促进作用^[22]。例如，建立学长导师制，由高年级带领低年级参与活动，提供榜样示范；或组建“人际交往”成长小组，每组6~8人，每周一次，小组成员相互交流、共享信息。最后，数字化行为激励，强化适应性行为。通过创建第二课堂阶梯式社交任务，给予完成任务的学生兑换奖励的特权（奖品可以是自习室优先权、志愿时长、参加专业学术会议等），或虚拟成就徽章（如“破冰达人”“倾听高手”等）。

三是通过心理咨询为社交障碍学生提供精准干预。首先，在一对个体咨询中，使用认知行为疗法中的认知重构、情绪训练、行为激活策略，给予理解、共情、抱持等态度，挑战学生的不合理认知，帮助其形成积极认知模式，提升其人际交往获得感。其次，在一对多团体咨询中，通过结构式团体咨询^[23]，根据团体成员心理需求设计固定程序的活动，灵活使用认知重构、情绪训练和行为激活策略，促进成员在认知、情绪、态度、价值、行为等方面的觉察与学习，促使成员深入了解自我，掌握更多人际交往模式及人际冲突应对方法，提高人际交往获得感，建立新的关系和联结。

参考文献：

- [1] 中国互联网络信息中心.第55次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL].(2025-01-17)[2025-02-25]. <https://www.cnnic.net.cn/n4/2025/0117/c88-11229.html>.
- [2] 万亚丽,张雪芹,黄秀云,等.大学生手机依赖与学习动机的相关性研究[J].精神医学杂志,2019(1):29-32.
- [3] 邹梦瑶.“信息茧房”效应下主流意识形态认同之困及其消解[J].长江论坛,2022(4):41-45.
- [4] 丁洁.大学生手机依赖与社交焦虑、孤独感的关系研究[J].岳阳职业技术学院报,2024(4):74-77.
- [5] BECK J S.认知疗法:基础与应用[M].张怡,孙凌,王辰怡,等译.2版.北京:中国轻工业出版社,2013:160.
- [6] 韦耀阳,王艳.大学生人际交往获得感量表的编制和信效度分析[J].黄冈师范学院学报,2020(1):101-106.
- [7] 哲东.人际交往中的三大认知障碍:试析影响大学生身心健康的一个重要问题[J].当代青年研究,1995(5):28-31.
- [8] 边晓飞.浅析晕轮效应对大学生人际交往的影响及解决对策[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2014(1):77-79.
- [9] 王寒,张雪意,杜娟.拒绝敏感性与大学生社交回避的关系:人际信任的中介作用[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2024(1):127-132.
- [10] 邵娟.浅社交背景下大学生人际交往能力提升研究[J].武汉冶金管理干部学院学报,2023(2):58-62.
- [11] 李婵.网络社交“圈层化”对大学生思想行为的影响研究[J].广西教育学院学报,2024(4):77-84.
- [12] 杜迎范.自媒体时代高校大学生网络社交圈层化及引导策略[J].阿坝师范学院学报,2023(3):45-50.
- [13] 曹光海,刘娟,魏馨雨,等.网络社交依赖对大学生线上社交焦虑的影响:反刍思维与错失恐惧的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023(11):1696-1702.
- [14] 韩涛,刘昌德.论家庭环境对大学生人际交往挫折感产生的影响[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2019(4):105-107.
- [15] 吕佳宜.家庭教养方式、出生顺序等对大学生人际交往影响及干预策略[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2019(5):122-125.
- [16] 雷友华.当代大学生人际交往问题的成因及对策分析[J].河南财政税务高等专科学校学报,2018(4):84-86.
- [17] EKMAN P,CORDARO D. What is meant by calling emotions basic[J].Emotion review,2011(4):364-370.
- [18] 卢勤,李旭.心理健康课程对大学生自我概念及社交状况影响的研究[J].教育与教学研究,2010(9):53-55.
- [19] 徐文明,林桐.具身认知理论视角下心理健康课的设计[J].教育观察,2023(2):27-29,36.
- [20] 杜佳彤.父母心理控制对高职学生社交焦虑的影响:心理资本与无法忍受不确定性的链式中介作用[J].心理月刊,2024(2):81-83,95.
- [21] 刘佰桥.人际交往训练对大学生人际交往能力及心理健康水平的影响[J].中国健康心理学杂志,2008(5):489-491.

- [22] 徐花. 高校学生心理社团中的个人成长:以南京大学为例[J]. 时代教育, 2017(1):178-179, 183, 2. 关系能力中的应用[J]. 科教文汇(上旬刊), 2020(22):157-159.
- [23] 郝梅. 结构式团体心理咨询在提升大学生宿舍人际

The Strategies to Enhance the Sense of Gain in Interpersonal Communication of College Students from the Perspective of Cognitive Behavioral Theory

LUO Beibei

(Student Affairs Department, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan 411201, China)

Abstract: Affected by factors such as family environment, excessive social competition pressure, and overuse of the Internet, college students often face issues in their interpersonal gain, including cognitive biases, insufficient social skills, and over-reliance on online socialization. They exhibit an increasing number of emotional and behavioral problems such as social anxiety and social avoidance in interpersonal interactions, leading to a continuous decline in interpersonal gain. From the perspective of cognitive behavioral theory, this paper proposes the strategies to enhance college students' interpersonal gain from four aspects: cognition, emotion, behavior, and environment. These include a systematic cognitive restructuring strategy of "identifying automatic thoughts-evaluating the rationality of thoughts-replacing negative thoughts-verifying through behavioral experiments", a systematic emotional training strategy of "emotion awareness-emotion regulation-emotion expression", a systematic behavioral activation strategy of "monitoring-goal-setting-action-reinforcement", and a family support system of "unity of knowledge and action", a trinity school support system of "courses-activities-counseling".

Key words: sense of gain in interpersonal communication; cognitive restructuring; emotional training; behavioral activation; environmental support

(责任校对 唐尧)