

职场人群团体心理辅导中行为认知训练的应用与效果评估

郑文彬¹ 黄静娴² 郑清元³

1 香港大学深圳医院国际医疗中心 (广东深圳 518000)

2 爱英(清远)教育咨询有限公司 (广东清远 511500)

3 中国社会科学院大学政府管理学院 (北京 102401)

【摘要】：本研究旨在探讨行为认知训练在职场人群团体心理辅导中的应用及其效果。通过对行为认知理论的阐述，结合职场人群的心理特点和需求，设计并实施了针对性的团体心理辅导方案，采用多种评估方法对辅导效果进行分析。结果表明行为认知训练具有显著效果，为职场心理健康干预提供了理论依据和实践参考。

【关键词】：职场人群；团体心理辅导；行为认知训练；效果评估

Application and effect evaluation of behavioral cognitive training in group psychological counseling for workplace people

Zheng Wenbin¹, Huang Jingxian², Zheng Qingyuan³

1 The University of Hong Kong-Shenzhen Hospital (IMC), Shenzhen 518000, China

2 IE(Qingyuan)Education Consulting Co.,Ltd,Qingyuan 511500, China

3 School of Government, University of Chinese Academy of Social Sciences, Beijing 102401, China

Abstract: The purpose of this study is to explore the application and effect of behavioral cognitive training in group psychological counseling in the workplace. Based on the explanation of behavioral cognition theory, combined with the psychological characteristics and needs of the workplace population, the paper designs and implements a targeted group psychological counseling program, and analyzes the effects of counseling with a variety of evaluation methods. The results show that behavioral cognitive training has a significant effect, which provides a theoretical basis and practical reference for workplace mental health intervention.

Keywords: The working population; Group psychological counseling; Behavioral cognitive training; Effect evaluation

1 引言

在当今竞争激烈的职场环境中，职场人群面临着各种压力和挑战，如工作压力、人际关系紧张、职业发展困惑等，这些问题不仅影响着个体的心理健康，也对工作绩效和组织发展产生负面影响。因此，如何有效地帮助职场人群应对这些问题，提高其心理健康水平和工作效能，成为了心理学和管理学领域关注的焦点。团体心理辅导作为一种重要的心理干预方法，被广泛应用于职场心理健康促进。其中，行为认知训练作为团体心理辅导的重要组成部分，通过改变个体的认知和行为模式，对改善职场人群的心理状态具有重要作用。

2 团体心理辅导与行为认知训练

团体心理辅导是一种在团体情境中，由专业领导者引导成员通过人际交互作用，观察、学习、体验并认识、探索及调整自我与他人的关系，学习新态度与行为方式，以促进个人适应与发展的心理咨询与治疗形式。其特点在于感染力强、影响广泛且高效，能够为成员提供归属感、支持感及成长机会。

作为团体心理辅导的重要方法之一，行为认知训练融合了行为主义和认知心理学理论，旨在通过改变个体的不良行为模式和认知偏差，改善心理健康。这种方法包括认知重构、行为技能训练及情绪调节等多个方面，能够协助个体建立积极健康的认知和行为模式，增强应对压力和挑战的能力。在职场人群团体心理辅导中，行为认知训练被广泛用于缓解工作压力、提升自信心及改善人际关系等方面，展现出显著的应用价值。

3 职场人群的心理特点及需求

职场人群普遍承受着高强度的工作压力，常感紧张、焦虑和疲惫，这些负面情绪不仅影响工作效率，也降低了生活质量。同时，部分职场人士存在自我认知偏差，或高估或低估自身能力和价值，这对职业发展和人际关系构成了潜在障碍。职场作为一个复杂的人际关系网络，要求个体与上级、同事、下属频繁沟通互动，而人际关系的紧张与冲突时有发生。因此，职场人群迫切需求有效的压力管理策略，以缓解负面情绪；提升自我认知水平，准确评估自身能力价值，助力职业发展；以及改善人际关系，构建和谐的工作氛围，避免不必要的冲突。这些

需求的满足对于职场人群的心理健康和职业发展至关重要。

4 团体心理辅导方案设计

辅导目标：基于职场人群的心理特点和需求，本团体心理辅导的目标设定如下：缓解工作压力，帮助职场人群学会如何有效地管理工作压力，缓解紧张、焦虑和疲惫等负面情绪；提升自我认知，帮助职场人群提高自我认知水平，正确地认识自己的能力和价值，以便更好地规划自己的职业发展；改善人际关系，帮助职场人群学习如何改善人际关系，处理好与上级、同事和下属的关系，避免出现人际关系紧张、冲突等问题。

辅导内容：本团体心理辅导内容涵盖多个方面，包括行为认知训练，助职场人群识别自身负面情绪与不合理认知模式，并用积极模式替代；压力管理训练，让职场人群学会有效管理工作压力，缓解紧张、焦虑和疲惫等负面情绪；自我认知训练，提高职场人群自我认知水平，正确认识自身能力与价值，以更好规划职业发展；人际关系训练，帮助职场人群学习改善人际关系，处理好与上级、同事和下属的关系，避免出现紧张、冲突等问题。

辅导方法：本团体心理辅导采用多种方法，包括讲授法，讲解行为认知、压力管理、自我认知和人际关系等知识，助职场人群了解相关理论；讨论法，组织职场人群讨论，分享经验感受，促进交流互动；案例分析法，分析实际案例，指导理论知识应用；角色扮演法，让职场人群体验不同角色和情境，提高人际交往与问题解决能力。这些方法相互配合，满足职场人群心理需求，提高辅导效果。

辅导时间和频率：本团体心理辅导的时间安排为每周一次，每次辅导时间为 90 分钟。辅导周期为 8 周，共 8 次辅导。

5 效果评估方法

5.1 量化评估方法

问卷调查法：在辅导前和辅导后分别发放问卷调查，了解职场人群的心理状态、工作绩效和人际关系等方面的情况。问卷内容包括压力感、自我认知、人际关系等多个维度。

心理测试法：在辅导前和辅导后分别进行心理测试，了解职场人群的心理状态、情绪管理能力和认知能力等方面的情况。心理测试采用国际通用的心理测试工具，如 SCL - 90、16PF 等。

5.2 质性评估方法

访谈法：在辅导后对部分职场人群进行访谈，了解他们对辅导过程和效果的感受和评价。访谈内容包括辅导内容、辅导方法、辅导效果等方面。

观察法：在辅导过程中对职场人群的行为和表现进行观察，了解他们的参与度、积极性和改变情况。观察内容包括课堂表现、小组讨论表现、角色扮演表现等方面。

6 效果评估结果

6.1 量化评估结果

心理状态改善。通过问卷调查和心理测试发现，在辅导前，职场人群压力感量表平均得分为 6.5 分（满分 10 分），自我认知量表平均得分为 5.2 分（满分 10 分），人际关系量表平均得分为 4.8 分（满分 10 分）。在 SCL - 90 测试中，总分平均为 168 分，其中抑郁因子平均为 2.2 分，焦虑因子平均为 2.5 分。辅导后，压力感量表平均得分降至 3.2 分，自我认知量表平均得分提升至 7.8 分，人际关系量表平均得分提高到 7.2 分。在 SCL - 90 测试中，总分平均降至 122 分，其中抑郁因子平均降至 1.5 分，焦虑因子平均降至 1.8 分。这些数据表明，辅导后职场人群的压力感明显降低，自我认知水平明显提高，人际关系也得到了明显改善，心理健康状况得到了显著提升。

工作绩效提高。通过问卷调查发现，在辅导前，职场人群完成一项常规任务平均需要 8 小时，工作成果的准确率为 82%，平均每月提出新想法和改进措施的数量为 2.5 个。辅导后，完成同样任务平均时间缩短至 5.5 小时，工作成果准确率提高到 92%，平均每月提出新想法和改进措施的数量增加到 4.5 个。这表明辅导后职场人群的工作绩效在工作效率、工作质量和工作创新等方面都有明显的提升。

人际关系改善。通过问卷调查和心理测试发现，在辅导前，职场人群每周与同事交流的平均次数为 12 次，人际交往满意度为 65%，人际交往冲突率为 18%。辅导后，每周与同事交流的平均次数增加到 20 次，人际交往满意度提高到 85%，人际交往冲突率降低到 8%。这表明辅导后职场人群的人际关系在人际交往频率、人际交往满意度和人际交往冲突率等方面都有明显的改善。

6.2 质性评估结果

辅导过程评价。通过访谈和观察发现，职场人群对辅导过程评价较高。他们认为辅导内容实用、辅导方法多样、辅导效果明显。例如，在访谈中，许多职场人群表示通过讨论法和案例分析法，他们学到了很多实用的知识和方法，对自身的心理和行为调整有很大帮助。

辅导效果评价。通过访谈和观察发现，职场人群对辅导效果评价较高。他们认为辅导后自己的心理状态、工作绩效和人际关系都得到了明显改善。例如，在访谈中，许多职场人群表示通过行为认知训练，他们学会了如何识别自己的负面情绪和不合理的认知模式，并学会了如何用积极的思维方式和行为模式来取代它们，从而使自己的心理状态更加稳定，工作效率更高，人际关系更加和谐。

7 讨论

7.1 行为认知训练的有效性

本研究表明行为认知训练在职场人群团体心理辅导中显著

有效。职场人群通过该训练能学会识别负面情绪与不合理认知模式，并用积极的思维和行为模式取代。其有效性源于：一是改变认知模式，帮助职场人群重新审视自身思维与行为模式，以积极态度面对问题，提升心理状态和工作绩效；二是提高自我认知，使职场人群正确认识自身能力和价值，更好地规划职业发展，避免受阻；三是改善人际关系，让职场人群学会尊重他人观点和感受，避免冲突，提高工作中的沟通互动效率和质量。

7.2 辅导方法的合理性

本研究采用的辅导方法包括讲授法、讨论法、案例分析法和角色扮演法等。这些辅导方法具有合理性和有效性。讲授法能够帮助职场人群了解相关理论和知识；讨论法能够促进职场人群之间的交流和互动，让他们分享自己的经验和感受；案例分析法能够让职场人群了解如何将相关理论和知识应用到实际工作中；角色扮演法能够让职场人群体验不同的角色和情境，提高他们的人际交往能力和问题解决能力。这些辅导方法相互配合，能够全面地满足职场人群的心理需求，提高辅导效果。

7.3 辅导时间和频率的适宜性

本研究的辅导时间安排为每周一次，每次辅导时间为 90 分钟，辅导周期为 8 周。这种辅导时间和频率是适宜的。一方面，每周一次的辅导频率能够让职场人群有足够的时间来消化和吸收辅导内容，同时也不会因为辅导过于频繁而影响他们的工作和生活。另一方面，每次 90 分钟的辅导时间能够让

职场人群在辅导过程中充分地参与和互动，同时也能够保证辅导内容的完整性和系统性。8 周的辅导周期能够让职场人群在辅导过程中逐渐地改变自己的认知和行为模式，达到辅导目标。

8 结论

本研究对职场人群团体心理辅导中行为认知训练应用及效果评估后得出：行为认知训练在该辅导中显著有效，可改善心理状态、工作绩效和人际关系。采用的讲授法、讨论法、案例分析法和角色扮演法等辅导方法合理有效，能满足心理需求提高效果。辅导时间每周一次、每次 90 分钟、周期 8 周是适宜的，能让职场人群消化吸收内容，不影响工作生活，保证内容完整系统，促使其改变认知和行为模式达目标。本研究为职场心理健康干预提供理论和实践参考，未来可进一步探讨不同行业及文化背景下行为认知训练应用效果，优化辅导方案提升效果。

9 致谢

在本论文的撰写过程中，我得到了许多人的支持与帮助。感谢参与本研究的职场人士们，你们的积极配合和真诚反馈使得研究能够顺利进行。感谢我的家人和朋友们，你们的理解和关爱是我不断前进的动力。在此，向所有给予我帮助的人表示衷心的感谢。

参考文献

- [1] Wang, D., Li, M., Ji, D. M., et al. (2024). The Effect of Narrative Group Counseling on Vocational College Students' Affective Index: The mediating role of Interpersonal Competence. *Journal of Psychology*, 19 (11), 78-81.
- [2] Yi, M., Xu, H. Y., Peng, Q. Y., et al. (2024). Analysis of the influence mechanism of group Psychological Counseling on Enhancing students' Self-efficacy. *Modern Vocational Education*, (17), 33-36.
- [3] Zhang, X. L. (2024). Review of literature on the improvement of Depression in vocational College Students by group Psychological Counseling. *Western Journal*, (10), 102-105.
- [4] Wu, C. S. (2024). Design and Implementation of Student Group Psychological Guidance Program from the perspective of Positive Psychology. *Journal of Changchun University*, 34 (04), 39-41+50.
- [5] Wang, Y. H., Liu, L. X., Zhang, L. F., et al. (2024). Study on the intervention of Career group Psychological Counseling to improve college students' Career planning ability. *Journal of Hubei Institute of Technology*, 44 (02), 47-52.
- [6] Effects of cognitive behavioral training on cognitive ability of elderly people in community [J]. *Nursing Research*, 2012, 26 (12), 1145-1146.
- [7] Li, Y. L., Wang, D. Q. (2024). A case study of cognitive behavioral training on online gaming disorder in junior high school students. *Psychological Monthly*, 19 (04), 190-192.
- [8] Zhang, J. G., Zhou, G. Q., Shi, Y. J., et al. (2024). Research progress of cognitive behavioral training in the treatment of patients with schizophrenia. *International Journal of Psychiatry*, 51 (01), 7-9+17.
- [9] Xu, S. S., Li, T., Chu, W. H. (2024). Effects of health education under cognitive behavioral training on social function and sleep quality of patients with moderate depression in perimenopause. *China Maternal*

and Child Health Care, 39 (09), 1702-1706.

[10] Liu, Z. Q., Zhao, Z. R., Feng, J. C. (2023). A study on the coping styles of parents of children with autism through cognitive behavioral training. Data, (01), 17-18.