

# 体现认知行为治疗中认知与情绪相互影响的成语

许敬仁<sup>1</sup>, 杨华<sup>1</sup>, 林晨辰<sup>2</sup>, 柳娜<sup>1</sup>, 马辉<sup>1</sup>, 裴涛<sup>3</sup>, 胡鸣宇<sup>1</sup>, 张宁<sup>1\*</sup>

(1. 南京医科大学附属脑科医院, 江苏 南京 210029;

2. 南京师范大学心理学院, 江苏 南京 210024;

3. 南京师范大学, 江苏 南京 210023

\*通信作者: 张宁, E-mail: zn6360@126.com)

**【摘要】** 背景 认知行为治疗(CBT)是被广泛应用的、具有实证研究支持的一种心理治疗方法。近年来与文化有关的 CBT 本土化受到了越来越多中国学者的重视。但尚缺少系统性地以成语为素材进行的 CBT 本土化研究。目的 探讨是否存在能体现 CBT 两大核心治疗元素(认知和情绪)间相互影响的成语, 并作为 CBT 治疗工具在大学生中进行实践, 为 CBT 的本土化提供参考。方法 以商务印书馆出版的《新华成语词典》(第 2 版)为工具, 采用三轮人工筛选法, 筛选出能体现 CBT 中认知与情绪相互影响的成语。以筛选出的成语为基础, 编制对成语理解程度的调查问卷。于 2022 年 8 月—10 月, 在不同专业和高校的大学生中进行分层抽样, 通过问卷星平台进行调查, 获得有效问卷 815 份。通过统计大学生对每个成语的了解情况, 确定在大学生中可作为 CBT 治疗工具的成语。结果 《新华成语词典》(第 2 版)中, 体现认知影响情绪的成语有 13 个, 体现情绪影响认知的成语有 5 个。12 个成语可以作为 CBT 治疗工具, 其中认知影响情绪的成语有 8 个, 情绪影响认知的成语有 4 个。结论 可能存在着能体现 CBT 两大核心治疗元素(认知和情绪)间相互影响的成语, 并可尝试在大学生群体中将成语作为 CBT 的治疗工具。

**【关键词】** 认知行为治疗; 本土化; 成语; 认知; 情绪

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码

听独家语音释文

与作者在线交流

中图分类号: B849

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20230426004

## Idioms reflecting the interplay between cognition and emotion in cognitive behavioral therapy

Xu Jingren<sup>1</sup>, Yang Hua<sup>1</sup>, Lin Chenchen<sup>2</sup>, Liu Na<sup>1</sup>, Ma Hui<sup>1</sup>, Pei Tao<sup>3</sup>, Hu Mingyu<sup>1</sup>, Zhang Ning<sup>1\*</sup>

(1. Affiliated Nanjing Brain Hospital of Nanjing Medical University, Nanjing 210029, China;

2. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing 210024, China;

3. Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China

\*Corresponding author: Zhang Ning, E-mail: zn6360@126.com)

**【Abstract】** **Background** Cognitive behavioral therapy (CBT) is a widely used and empirically supported psychotherapy method. In recent years, the localization of CBT related to culture has received increasing attention from Chinese scholars. However, there is still a lack of systematic research on the localization of CBT using idioms as materials. **Objective** To explore whether idioms reflect the mutual influence between the two core therapeutic elements of CBT (cognition and emotion) and to use them as CBT treatment tools among college students, so as to provide references for the localization of CBT. **Methods** Using the Xinhua Idiom Dictionary (second edition) published by the Commercial Press, a three-round manual screening method was used to select idioms that reflected the mutual influence between cognition and emotion in CBT. Based on the selected idioms, a survey questionnaire titled "survey on idiom understanding level" was developed. From August to October, 2022, stratified sampling was conducted among college students from different majors and universities, and 815 valid questionnaires were obtained through the Questionnaire Star platform. By analyzing the understanding of each idiom among college students, idioms that could be used as CBT treatment tools were identified. **Results** In the Xinhua Idiom Dictionary (second edition), there were 13 idioms that reflected the influence of cognition on emotion and 5 idioms that reflected the influence of emotion on cognition. 12 idioms could be used as CBT treatment tools, including 8 idioms that reflected the influence of cognition on emotion and 4 idioms that reflected the influence of emotion on cognition. **Conclusion** There may be idioms that reflect the mutual influence between the two core therapeutic elements of CBT (cognition and emotion) and these idioms can be attempted as a therapeutic tool for CBT among college students.

**【Keywords】** Cognitive behavioral therapy; Localization; Idioms; Cognition; Emotion

认知行为治疗(cognitive behavioral therapy, CBT)是临床广泛应用的一种心理治疗方法<sup>[1]</sup>。虽然 CBT 的疗效已得到实证研究的支持<sup>[2]</sup>,但 CBT 起源于西方,在将其运用于不同国家和地区时,需考虑相应的文化背景<sup>[3]</sup>,即 CBT 应用的本土化问题。文化作为 CBT 本土化的一个重要切入角度,中国哲学(如儒学、道学)和宗教(如佛教)等传统文化都可成为心理治疗的资源<sup>[4]</sup>。成语作为中国传统文化的精髓,具有高度概括性和浓缩性<sup>[5]</sup>,可以使用成语来解释与心理咨询有关的概念<sup>[6]</sup>。因此,从成语入手进行 CBT 本土化的探索是一个值得研究的方向。

认知与情绪相互影响是 CBT 的核心治疗思想之一。李蔚<sup>[7]</sup>的研究表明,成语能描述认识和情感之间的关系,并将这种关系的理论命名为“知情论”。虽然“知情论”中的“认识”与 CBT 中的“认知”并非完全一致,但对认识与情感两者之间关系的阐述与 CBT 类似。有学者认为,可以利用“双管齐下”这个成语来解释 CBT 的治疗方式涉及认知和行为两个方面:认知矫正和行为改变<sup>[8]</sup>。但这种利用成语的方式过于浅白,难以真正让来访者了解 CBT 的内涵。因此,还需在 CBT 的理论基础上以成语为素材进行系统性研究,筛选出能体现 CBT 中认知与情绪相互影响的成语。本研究结合《认知疗法:基础与应用》(第 2 版)和《普通心理学》(第 5 版)对相关概念的界定,将“认知”定义为个人对情境/事件的解释或看法,以及对自我、他人或世界的规则、态度和假设;将“情绪”定义为客观事物或情境是否满足主体的愿望或需要而产生的主观体验(如喜怒哀乐)。通过人工筛选的方式,筛选出能体现 CBT 中认知与情绪相互影响的成语(自己的认知影响自己的情绪或自己的情绪影响自己的认知)<sup>[9-10]</sup>。近年来,大学生心理问题的严重程度不断增加,其心理健康状况日益受到关注<sup>[11]</sup>,因此,可将筛选后的成语在大学生群体中进行调查,为将来在大学生群体中进行与成语有关的 CBT 本土化实证研究提供参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

于 2022 年 8 月—10 月,采用分层抽样的方法,选取 2 所“双一流”院校、3 所普通本科院校、1 所大专院校共计 876 名在校大学生为研究对象,每所高校均包含文科和理工科学生。通过问卷星进行调查,回收有效问卷 815 份,有效问卷回收率为 93.04%。

### 1.2 调查工具

#### 1.2.1 筛选成语

经过检索、对比和汉语言文字学专家的推荐,采用商务印书馆出版的《新华成语词典》(第 2 版)筛选成语<sup>[12]</sup>。

采用三轮人工筛选法筛选成语,分别为研究生初筛、CBT 治疗师审定和 CBT 专家审定。其中,研究生为两名接受过 CBT 系统培训的临床心理学硕士研究生;CBT 治疗师为一位具有 10 年 CBT 治疗经验者;CBT 专家为四位 CBT 培训师和督导师。经过三轮筛选后,共获得成语 18 个。其中,体现认知影响情绪的成语 13 个,体现情绪影响认知的成语 5 个。微信扫 OSID 二维码获取三轮人工筛选法详细过程。

#### 1.2.2 问卷编制

以筛选出的 18 个成语为基础,自编对成语理解程度的调查问卷(微信扫 OSID 二维码获取问卷)。问卷中,每个成语分别对应三个问题以反映大学生对成语的理解程度。第一个问题是“您是否听过这个成语”;第二个问题是“您对这个成语的理解与成语词典解释的一致程度如何”(0 分=不知道成语的意思,1 分=完全不一致,2 分=比较不一致,3 分=有些一致,4 分=比较一致,5 分=完全一致);第三个问题是“您多大程度认为这个成语反映了我们的想法会影响我们的情绪或我们的情绪会影响我们的想法”(0 分=不知道/不清楚,1 分=完全不认为,2 分=比较不认为,3 分=有些认为,4 分=比较认为,5 分=完全认为)。若第一个问题被试选择“没听过”,则不再回答后两个问题;若第二个问题选择“0 分(不知道成语的意思)”,则不再回答第三个问题。

### 1.3 调查方法

通过问卷星平台发放问卷二维码,要求被试登录微信完成调查问卷,后台设置同一微信账号只能作答一次。

### 1.4 统计方法

采用 SPSS 26.0 进行统计分析。计算每个成语的听过率和每个成语对应的第二个问题和第三个问题的平均分。推荐可以作为 CBT 治疗工具的成语需同时满足以下要求:①高分组和低分组按照前后 27% 的比例进行划分<sup>[13]</sup>,成语的听过率需达到 73% 及以上;②问卷第二个问题的平均分 $\geq 4$ 分,即对某成语的理解与成语词典的解释比较一致或完

全一致;③问卷第三个问题的平均分≥4分,即比较认为或完全认为某成语能体现我们的想法会影响我们的情绪或我们的情绪会影响我们的想法。

## 2 结 果

### 2.1 大学生对体现认知影响情绪的成语理解程度调查结果

在 13 个体现认知影响情绪的成语中,可推荐在大学生中作为 CBT 治疗工具使用的成语有 8 个(61.54%),分别是知足常乐、自惭形秽、沾沾自喜、杯弓蛇影、愤愤不平、忿忿不平、义愤填膺和做贼心虚。见表 1。

### 2.2 大学生对体现情绪影响认知的成语理解程度调查结果

在 5 个体现情绪影响认知的成语中,可推荐在大学生中作为 CBT 治疗工具使用的成语有 4 个(80.00%),分别是草木皆兵、风声鹤唳、乐不思蜀和痛不欲生。见表 2。

表 1 大学生对体现认知影响情绪的成语理解程度调查结果

Table 1 Survey results on college students' understanding of idioms reflecting the influence of cognition on emotion

成 语	听过率	第二题平均分	第三题平均分	是否推荐使用
大喜过望	78.43%	4.05	3.62	否
心安理得	99.14%	4.36	3.94	否
知足常乐	98.90%	4.43	4.25	是
自惭形秽	90.69%	4.03	4.03	是
沾沾自喜	98.65%	4.29	3.98	是
沾沾自足	45.83%	-	-	否
自愧不如	97.92%	4.23	3.83	否
自愧弗如	42.89%	-	-	否
杯弓蛇影	94.98%	4.25	4.11	是
愤愤不平	92.16%	4.23	4.07	是
忿忿不平	79.66%	4.28	4.07	是
义愤填膺	94.73%	4.17	4.14	是
做贼心虚	98.16%	4.55	4.18	是

注:微信扫 OSID 二维码获取成语解释;听过率在 73% 以下的成语不推荐使用,故未计算第二个问题和第三个问题的平均分

表 2 大学生对体现情绪影响认知的成语理解程度调查结果

Table 2 Survey results on college students' understanding of idioms reflecting the influence of emotion on cognition

成 语	听过率	第二题平均分	第三题平均分	是否推荐使用
哀兵必胜	70.96%	-	-	否
草木皆兵	97.30%	4.18	4.06	是
风声鹤唳	90.07%	3.95	4.04	是
乐不思蜀	96.20%	4.00	3.95	是
痛不欲生	97.55%	4.27	4.22	是

注:微信扫 OSID 二维码获取成语解释;听过率在 73% 以下的成语不推荐使用,故未计算第二个问题和第三个问题的平均分

## 3 讨 论

本研究结果表明,成语词典中存在认知与情绪相互影响的成语。成语是中国传统文化智慧的结晶,是对人们生活经验的总结。例如,“杯弓蛇影”便能很好地体现“认知影响情绪”,当将映在酒杯里的弓影误认为蛇时,人的恐惧情绪随之产生。传统文化强调“天人合一”<sup>[14]</sup>,认为人如果内心充满私欲,便会感到心神焦虑,无法心安。“心”又与“知”有关<sup>[15]</sup>。在“天人合一”思想的指导下,人们学会接纳让自身感到难受的情绪,以减轻不舒服体验的影响。因此,“修心”在传统文化中占据着非常重要的地位。《论语》里有:“毋意、毋必、毋固、毋我”<sup>[16]</sup>。在情绪影响认知方面,“风声鹤唳”充分体现了人惊慌失措或自相惊扰的样子,在情绪的影响下,人听到风声和鹤叫声都疑心是追兵。北宋词人柳永在《雨霖铃·寒蝉凄切》中写道:“寒蝉凄切,对长亭晚,骤雨初歇。”也暗示了人在自身心情的影响下会融情于景,影响其对事物的看法<sup>[17]</sup>。

本研究表明,体现认知影响情绪的成语多于体现情绪影响认知的成语,这与 CBT 的理念相同,虽然认知与情绪相互影响,但认知更为重要,通常是情绪的来源<sup>[18]</sup>。CBT 认为,个体对情境的理解可能并不符合情境本身的客观事实,但会影响其随之产生的情绪,而这种理解往往通过自动思维的方式表现出来,因此, CBT 需要针对这些与客观事实不相符的认知进行工作<sup>[10]</sup>。

通过对不同高校和不同专业的大学生进行问卷调查,结果显示,入选的能体现认知与情绪相互影响的成语大部分都是大学生耳熟能详的成语,这些成语所体现的内涵深刻影响着当今大学生。调查结果也表明大学生对成语的理解与成语词典的解释比较一致或完全一致,也比较认为或完全认为这些成语能体现认知影响情绪或情绪影响认知。大学生认同这些成语传达了认知与情绪互相影响的思想,为下一步利用成语进行 CBT 本土化研究奠定了基础。未来可以尝试将成语作为治疗工具融入 CBT 的治疗框架,以便更好地适应中国文化背景下的来访者。心理教育是 CBT 的一项基本技术,主要包括疾病教育、心理治疗教育和 CBT 教育,其中 CBT 教育用于帮助来访者了解 CBT 的治疗思想<sup>[19]</sup>。将成语用于心理教育中,或许可以提高来访者对 CBT 治疗思想的接受度和理解度。研究表明,隐喻和故事有助于减轻慢性疼痛患者对疼痛的灾难化认知<sup>[20]</sup>。因此,类似于“杯弓蛇影”这样故事性极强



的成语,是否可以作为隐喻故事使用,也是一个值得研究的方向。

综上所述,存在着能体现认知与情绪相互影响的成语,且大部分适合作为 CBT 本土化研究的工具。本研究局限性:①涉及的相关标准均由研究者制定,存在一定程度的主观性;②成语自身寓意丰富,将其含义与 CBT 中的概念进行配对时,可能难以准确把握,或许有遗漏或不合适之处;③只在大学生群体中进行了问卷调查。未来还需要通过更客观的成语筛选方式,并在不同的群体中进行调查,进一步探索如何在 CBT 治疗实践中使用成语。

感谢南京大学汉语言文字学专业徐世梁副教授的指导。

## 参考文献

- [1] Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses [J]. *Cognit Ther Res*, 2012, 36(5): 427-440.
- [2] 张宁. 认知行为治疗在精神科的应用[J]. *中华精神科杂志*, 2019, 52(6): 365-367.  
Zhang N. Application of cognitive behavioral therapy in psychiatry department [J]. *Chinese Journal of Psychiatry*, 2019, 52(6): 365-367.
- [3] 卢佳, 周甦, 刘娜, 等. 国内认知行为治疗本土化典型流派述评[J]. *医学与哲学*, 2021, 42(22): 28-31.  
Lu J, Zhou S, Liu N, et al. Comments on typical schools of localized cognitive behavioral therapy in China [J]. *Medicine & Philosophy*, 2021, 42(22): 28-31.
- [4] 吴晶. 中国本土心理治疗的资源、理念与进程[D]. 长春: 吉林大学, 2020.  
Wu J. Chinese native psychotherapy resources, ideas and progress [D]. Changchun: Jilin University, 2020.
- [5] 邱燕. “成语热”现象下的初中成语教学研究与思考[D]. 烟台: 鲁东大学, 2018.  
Qiu Y. Research and reflection on the teaching of junior middle school idioms under the phenomenon of idiom heat [D]. Yantai: Ludong University, 2018.
- [6] Wu B, Huang XT, Jackson T, et al. Counselors' current counseling practice: a qualitative investigation in China [J]. *Couns Psychol*, 2016, 44(3): 306-330.
- [7] 李蔚. 汉语成语中的心理学思想研究[J]. *武汉教育学院学报(哲学社会科学版)*, 1991(3): 31-34.  
Li W. Research on psychological thoughts in Chinese idioms [J]. *Journal of Wuhan Institute of Education (Philosophy and Social Sciences Edition)*, 1991(3): 31-34.
- [8] Hwang WC, Wood JJ, Lin KM, et al. Cognitive-behavioral therapy with Chinese Americans: research, theory, and clinical practice [J]. *Cogn Behav Pract*, 2006, 13(4): 293-303.
- [9] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 5版. 北京: 北京师范大学出版社, 2019: 367-372.
- Peng DL. *General psychology* [M]. 5<sup>th</sup> edition. Beijing: Beijing Normal University Publishing Group, 2019: 367-372.
- [10] Beck JS. 认知疗法: 基础与应用[M]. 2版. 王辰怡, 闫焯蕾, 孙凌, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2013: 3-4, 179-188.  
Beck JS. *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* [M]. 2<sup>nd</sup> edition. Wang CY, Yan YL, Sun L, et al, translated. Beijing: China Light Industry Press, 2013: 3-4, 179-188.
- [11] 庄新新, 卢兴谭. 大学生心理健康教育工作探析[J]. *辽宁工业大学学报(社会科学版)*, 2024, 26(3): 87-89.  
Zhuang XX, Lu XT. Analysis of psychological health education for college students [J]. *Journal of Liaoning Institute of Technology (Social Science Edition)*, 2024, 26(3): 87-89.
- [12] 商务印书馆辞书研究中心. 新华成语词典[M]. 2版. 北京: 商务印书馆, 2015: 1-1110.  
The Commercial Press Dictionary Research Center. *Xinhua idiom dictionary* [M]. 2<sup>nd</sup> edition. Beijing: The Commercial Press, 2015: 1-1110.
- [13] 戴海崎, 张锋. 心理与教育测量[M]. 4版. 广州: 暨南大学出版社, 2018: 76.  
Dai HQ, Zhang F. *Psychological & educational measurement* [M]. 4<sup>th</sup> edition. Guangzhou: Jinan University Press, 2018: 76.
- [14] 庄周. 庄子译注[M]. 方勇, 刘涛, 译注. 上海: 上海古籍出版社, 2019: 296-298.  
Zhuang Z. *Zhuangzi's translation and annotation* [M]. Fang Y, Liu T, translated. Shanghai: Shanghai Classics Publishing House, 2019: 296-298.
- [15] 陈吉祥. 徐复观形而中学的理论建构及其现代价值[J]. *西南交通大学学报(社会科学版)*, 2020, 21(1): 117-122.  
Chen JX. The theoretical construction and modern value of Hsu Foo-Kwan's "Xing Er Zhong Xue" [J]. *Journal of Southwest Jiaotong University (Social Sciences)*, 2020, 21(1): 117-122.
- [16] 李帆. 浅析孔子四绝[J]. *山西青年*, 2019(5): 135.  
Li F. Analysis of Confucius' four wonders [M]. *Shanxi Youth*, 2019(5): 135.
- [17] 柳永. 柳永词集[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2017: 36-39.  
Liu Y. *Liu Yong Ci collection* [M]. Shanghai: Shanghai Classics Publishing House, 2017: 36-39.
- [18] 钱铭怡, 钟杰. 心理治疗: 理论学派、研究及发展[J]. *中国科学院院刊*, 2012, 27(S1): 183-190.  
Qian MY, Zhong J. *Psychotherapy: theoretical approaches, research and development* [J]. *Bulletin of Chinese Academy of Sciences*, 2012, 27(S1): 183-190.
- [19] 宋红燕, 郭志华, 李占江. 认知行为治疗运用中涉及的中国文化因素[J]. *医学与哲学*, 2018, 39(2B): 74-78.  
Song HY, Guo ZH, Li ZJ. The Chinese cultural factors involved in the application of the cognitive behavioral therapy [J]. *Medicine & Philosophy*, 2018, 39(2B): 74-78.
- [20] Gallagher L, McAuley J, Moseley GL. A randomized-controlled trial of using a book of metaphors to reconceptualize pain and decrease catastrophizing in people with chronic pain [J]. *Clin J Pain*, 2013, 29(1): 20-25.

(收稿日期: 2023-04-26)

(本文编辑: 吴俊林)