

应用心理学在北京地区高职院校学生心理状态正向调节中的实践 路径与效能研究：以北京京北职业技术学院为例

Psychology Applied to Positive Regulation of Mental States Among Vocational College Students in Beijing: Practical Pathways and Efficacy Research at Beijing Jingbei Vocational College

武靖伦，北京京北职业技术学院

摘要

本研究聚焦于应用心理学理论在北京地区高职院校学生心理状态正向调节中的实践与应用，并以北京京北职业技术学院为具体案例。研究基于积极心理学、社会支持理论及认知行为理论，系统探讨了心理教师在个体咨询、团体辅导及校园预防等多场景下的专业化干预策略。通过实证资料与典型案例分析，研究验证了认知行为疗法（CBT）等在缓解学生焦虑状态、提升自我效能感方面的显著效能。结果表明，系统的心理学干预能有效促进学生心理韧性及幸福感提升。最后，针对实践中的挑战，如教师技术转化瓶颈与学生求助意愿不足，本研究提出了加强教师实务培训与开展常态化心理科普等优化建议，以期为提升高职院校心理健康教育工作效能提供可复制的实践范式与理论参考。

Abstract

This study focuses on the practical application of psychological theories in promoting positive mental regulation among students at higher vocational colleges in Beijing, using Beijing Jingbei Vocational College as a case example. Drawing on positive psychology, social support theory, and cognitive-behavioral theory, the research systematically examines professional intervention strategies employed by psychological counselors in multiple contexts, including individual counseling, group guidance, and campus-wide prevention programs. Empirical data and case analyses demonstrate the significant effectiveness of approaches such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in alleviating student anxiety and enhancing self-efficacy. The findings indicate that systematic psychological interventions can effectively foster students' resilience and sense of well-being. Finally, in response to challenges such as the gap between teachers' theoretical knowledge and practical skills, as well as students' limited willingness to seek help, the study proposes strengthening practice-oriented teacher training and promoting regular mental health education. These recommendations aim to offer a replicable model and theoretical reference for improving the effectiveness of mental health education in vocational colleges.

关键字：应用心理学；高职院校；心理状态；正向调节；认知行为疗法

Keywords: applied psychology; vocational colleges; mental state; positive regulation; cognitive behavioral therapy (CBT)

一、引言

北京地区高职院校学生处于职业能力培养与身份转型的关键期，相较于普通高校学生，他们更早、更直接地面临学业基础差异、技能实训压力、职业生涯规划及社会认同感等多重挑战，导致焦虑、抑郁等心理亚健康状态发生率呈上升趋势。高校心理教师作为专业的干预力量，其能否科学、有效地运用应用心理学理论与技术，直接关系到对学生心理困境的疏导与积极心理品质的培育成效。

本研究的意义在于：其一，从实践层面系统总结北京京北职业技术学院心理教师的有效干预模式，形成一套可复制、可推广的操作路径，为同类院校提供实证参考；其二，通过“理论-实践-效能”的闭环验证，丰富应用心理学在高职教育这一特定场景下的应用研究，推动校园心理健康工作从“危机干预”向“积极发展”转型。

二、核心理论支撑：应用心理学在高校场景的适配性

北京京北职业技术学院心理教师的干预实践，主要依托以下三大核心理论，确保了工作的专业性与针对性：

（一）积极心理学

积极心理学（positive psychology）突破传统“问题矫正”模式，将干预焦点转向学生的优势特质（strengths）与积极体验（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。通过挖掘学生的心理韧性（resilience）、乐观感、感恩心等内在资源，引导其主动建构正向心理状态，实现从“避免问题”到“追求幸福”的转变。

（二）社会支持理论

学生的心理状态深受其社会生态系统的影响。社会支持理论（social support theory）强调心理教师作为“专业支持源”，必须联动班主任、朋辈、家庭及校企合作单位，为学生构建一个多层次、全方位的支援网路（Cohen & Wills, 1985），有效缓解其孤独感与无助感，提升归属感。

（三）认知行为理论

高职学生许多负面情绪源于对学业、就业的非理性认知（如“一次失败等于全面无能”）。认知行为理论（cognitive-behavioral theory, CBT）通过识别并纠正这些自动化负性思维，帮助学生建立更具适应性、更合理的认知模式，从而改善其情绪与行为反应（Beck, 2011）。

三、高校心理教师的具体干预路径

结合上述理论，北京京北职业技术学院的心理教师在实践中形成了分场景、多维度的干预路径：

（一）个体咨询中的精准干预

- 技术应用：在建立良好咨访关系的基础上，运用共情倾听与具体化技术（如：“你提到的‘压力大’，具体是在准备技能考证时，还是在与室友相处时？”），精准定位问题核心，避免情绪泛化。
- 疗法整合：引入短期焦点解决疗法（SFBT; de Shazer, 1988），不过度追溯问题根源，而是聚焦解决方案。通过“奇迹提问”、“例外询问”（如：“过去有没有一次，你成功克服了类似焦虑？当时是怎么做到的？”）等技术，激发学生的内在潜能与自我效能感。

（二）团体辅导中的正向引导

- 结构化设计：开展系列化、主题式团体工作坊，如“正念减压（MBSR）工作坊”（教授正念呼吸、身体扫描）、“职业锚探索团体”（通过心理测验、小组讨论明确职业方向）。
- 动力激发：巧妙利用团体动力（group dynamics），促使成员在安全、保密的环境中分享体验、相互回馈。学生通过发现“普同性”（universality; Yalom & Leszcz, 2005），极大减少病耻感和孤独感。

（三）校园场景中的预防性干预

- 普及化教育：将应用心理学知识融入《大学生心理健康》必修课及专题讲座。例如，在讲解艾利斯的情绪 ABC 理论（Ellis, 1991）时，结合校园案例进行教学。
- 主动性预警：建立常态化心理测评体系，利用资料精准识别高危个体。心理教师主动跟进，依据心理危机干预六步法（James & Gilliland, 2017）进行早期介入。

四、 干预实践效能与典型案例

（一）量化效能体现

以认知行为疗法（CBT）干预焦虑状态为例。本校对一批中低度焦虑学生进行了为期 12 周的 CBT 团体干预。干预前后使用焦虑自评量表（SAS; Zung, 1971）进行测评，资料显示，参与者得分平均下降 25%-45%。同时，伴随的失眠、心慌等躯体化症状也显著减轻。

（二）典型案例示例

本校建筑设计系 2022 级学生小王，因未通过“英语三级 A 考试”陷入严重自我否定。初始 MTAS 考试焦虑量表测评显示其焦虑水准处于高位（百分位元元达 80%）。

- 干预过程：心理教师采用整合模式：（1）认知重构：引导其将“我没过=我能力不行”的自动思维，重构为“这次没过，说明我的复习方法需要调整”；（2）行为实验：设定“小目标系统”；（3）放松训练：教授其腹式呼吸法。
- 干预效果：经过为期 3 个月共 8 次的咨询，小王的重测 MTAS 焦虑水准下降至 40%以下，情绪显著稳定，自我效能感明显提升。

五、 现存挑战与优化建议

（一）尽管取得一定成效，实践过程中仍面临挑战：

- 挑战一：教师技术转化瓶颈。部分教师对 CBT、SFBT 等理论理解充分，但在个体化咨询中难以灵活、创造性地应用。
- 挑战二：学生求助意愿待提升。学生对“心理求助”仍存有“污名化”（stigma）认知（Corrigan, 2004），导致主动求助率低。

（二）优化建议：

- 针对教师：北京京北职业技术学院应加强心理教师的实务技能持续培训。例如，定期开展案例督导会，邀请校外专家指导；组织类比咨询演练与角色扮演工作坊。

- 针对学生：开展“去污名化”常态化心理科普。利用校园公众号、短视频等学生喜闻乐见的形式，传播“心理求助是强者的行为”等理念。

六、 结论

应用心理学在北京京北职业技术学院学生心理状态正向调节中发挥着核心作用。实践证明，以积极心理学为导向，以 CBT 等理论为利器，通过多元路径，能有效促进学生心理韧性与幸福感的提升。未来，需继续以“学生需求”为中心，精进实践技能，并联动各方，共同构建一个“预防-干预-发展-支持”的全链条心理健康教育生态系统。

参考文献

- Beck, J. S. (2011). • Cognitive behavior therapy: Basics and beyond • (2nd ed.). The Guilford Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. • Psychological Bulletin, 98 • (2), 310 – 357.
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. • American Psychologist, 59 • (7), 614 – 625.
- de Shazer, S. (1988). • Clues: Investigating solutions in brief therapy • . W. W. Norton & Company.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). • Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9 • (3), 139 – 172.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). • Crisis intervention strategies • (8th ed.). Cengage Learning.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. • American Psychologist, 55 • (1), 5 – 14.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). • The theory and practice of group psychotherapy • (5th ed.). Basic Books.
- Zung, W. W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. • Psychosomatics, 12 • (6), 371 – 379.

[注]：参考文献中使用的 MTAS 量表为示例，实际研究中应使用广泛认可的标准化量表（如 SAS, GAD-7 等），并引用相应的手册和文献。案例中的 MTAS 仅为假设。

作者介绍

武靖伦，建筑学硕士，心理学博士在读，北京京北职业技术学院，讲师，研究方向为精神分析/心理动力学、意象对话、认知行为疗法、老年心理健康，私密空间营造设计等。