

應用心理學在北京地區高職院校學生心理狀態正向調節中的 實踐路徑與效能研究：以北京京北職業技術學院為例

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

武靖倫，北京京北職業技術學院

摘要

本研究聚焦于應用心理學理論在北京地區高職院校學生心理狀態正向調節中的實踐與應用，並以北京京北職業技術學院為具體案例。研究基於積極心理學、社會支持理論及認知行為理論，系統探討了心理教師在個體諮詢、團體輔導及校園預防等多場景下的專業化幹預策略。通過實證資料與典型案例分析，研究驗證了認知行為療法（CBT）等在緩解學生焦慮狀態、提升自我效能感方面的顯著效能。結果表明，系統的心理學幹預能有效促進學生心理韌性與幸福感提升。最後，針對實踐中的挑戰，如教師技術轉化瓶頸與學生求助意願不足，本研究提出了加強教師實務培訓與開展常態化心理科普等優化建議，以期為提升高職院校心理健康教育工作效能提供可複製的實踐範式與理論參考。

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 and Technical 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.

關鍵字：應用心理學；高職院校；心理狀態；正向調節；認知行為療法

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

一、 引言

北京地區高職院校學生處於職業能力培養與身份轉型的關鍵期，相較于普通高校學生，他們更早、更直接地面臨學業基礎差異、技能實訓壓力、職業生涯規劃及社會認同感等多重挑戰，導致焦慮、抑鬱等心理亞健康狀態發生率呈上升趨勢。高校心理教師作為專業的幹預力量，其能否科學、有效地運用應用心理學理論與技術，直接關係到對學生心理困境的疏導與積極心理品質的培育成效。

本研究的意義在於：其一，從實踐層面系統總結北京京北職業技術學院心理教師的有效幹預模式，形成一套可複製、可推廣的操作路徑，為同類院校提供實證參考；其二，通過“理論-實踐-效能”的閉環驗證，豐富應用心理學在高職教育這一特定場景下的應用研究，推動校園心理健康工作從“危機幹預”向“積極發展”轉型。

二、 核心理論支撐：應用心理學在高校場景的適配性

北京京北職業技術學院心理教師的幹預實踐，主要依託以下三大核心理論，確保了工作的專業性與針對性：

（一）積極心理學

積極心理學（positive psychology）突破傳統“問題矯正”模式，將幹預焦點轉向學生的優勢特質（strengths）與積極體驗（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。通過挖掘學生的心理韌性（resilience）、樂觀感、感恩心等內在資源，引導其主動建構正向心理狀態，實現從“避免問題”到“追求幸福”的轉變。

（二）社會支持理論

學生的心理狀態深受其社會生態系統的影響。社會支持理論（social support theory）強調心理教師作為“專業支持源”，必須聯動班主任、朋輩、家庭及校企合作單位，為學生構建一個多層次、全方位的支援網路（Cohen & Wills, 1985），有效緩解其孤獨感與無助感，提升歸屬感。

（三）認知行為理論

高職學生許多負面情緒源於對學業、就業的非理性認知（如“一次失敗等於全面無能”）。認知行為理論（cognitive-behavioral theory, CBT）通過識別並糾正這些自動化負性思維，幫助學生建立更具適應性、更合理的認知模式，從而改善其情緒與行為反應（Beck, 2011）。

三、 高校心理教師的具體幹預路徑

結合上述理論，北京京北職業技術學院的心理教師在實踐中形成了分場景、多維度的幹預路徑：

（一）個體諮詢中的精准幹預

- 技術應用：在建立良好諮訪關係的基礎上，運用共情傾聽與具體化技術（如：“你提到的‘壓力大’，具體是在準備技能考證時，還是在與室友相處時？”），精准定位問題核心，避免情緒泛化。
- 療法整合：引入短期焦點解決療法（SFBT; de Shazer, 1988），不過度追溯問題根源，

而是聚焦解決方案。通過“奇跡提問”、“例外詢問”（如：“過去有沒有一次，你成功克服了類似焦慮？當時是怎麼做到的？”）等技術，激發學生的內在潛能與自我效能感。

（二）團體輔導中的正向引導

- 結構化設計：開展系列化、主題式團體工作坊，如“正念減壓（MBSR）工作坊”（教授正念呼吸、身體掃描）、“職業錨探索團體”（通過心理測驗、小組討論明確職業方向）。
- 動力激發：巧妙利用團體動力（group dynamics），促使成員在安全、保密的環境中分享體驗、相互回饋。學生通過發現“普同性”（universality; Yalom & Leszcz, 2005），極大減少病恥感和孤獨感。

（三）校園場景中的預防性幹預

- 普及化教育：將應用心理學知識融入《大學生心理健康》必修課及專題講座。例如，在講解艾里斯的情緒 ABC 理論（Ellis, 1991）時，結合校園案例進行教學。
- 主動性預警：建立常態化心理測評體系，利用資料精準識別高危個體。心理教師主動跟進，依據心理危機幹預六步法（James & Gilliland, 2017）進行早期介入。

四、 幹預實踐效能與典型案例

（一）量化效能體現

以認知行為療法（CBT）幹預焦慮狀態為例。本校對一批中低度焦慮學生進行了為期 12 周的 CBT 團體幹預。幹預前後使用焦慮自評量表（SAS; Zung, 1971）進行測評，資料顯示，參與者得分平均下降 25%-45%。同時，伴隨的失眠、心慌等軀體化症狀也顯著減輕。

（二）典型案例示例

本校建築設計系 2022 級學生小王，因未通過“英語三級 A 考試”陷入嚴重自我否定。初始 MTAS 考試焦慮量表測評顯示其焦慮水準處於高位（百分位元元達 80%）。

- 幹預過程：心理教師採用整合模式：（1）認知重構：引導其將“我沒過=我能力不行”的自動思維，重構為“這次沒過，說明我的複習方法需要調整”；（2）行為實驗：設定“小目標系統”；（3）放鬆訓練：教授其腹式呼吸法。
- 幹預效果：經過為期 3 個月共 8 次的諮詢，小王的重測 MTAS 焦慮水準下降至 40% 以下，情緒顯著穩定，自我效能感明顯提升。

五、 現存挑戰與優化建議

（一）儘管取得一定成效，實踐過程中仍面臨挑戰：

- 挑戰一：教師技術轉化瓶頸。部分教師對 CBT、SFBT 等理論理解充分，但在個體化諮詢中難以靈活、創造性地應用。
- 挑戰二：學生求助意願待提升。學生對“心理求助”仍存有“汙名化”（stigma）認知（Corrigan, 2004），導致主動求助率低。

（二）優化建議：

- 針對教師：北京京北職業技術學院應加強心理教師的實務技能持續培訓。例如，定期開展案例督導會，邀請校外專家指導；組織類比諮詢演練與角色扮演工作坊。
- 針對學生：開展“去汙名化”常態化心理科普。利用校園公眾號、短視頻等學生喜聞樂見的形式，傳播“心理求助是強者的行為”等理念。

六、 結論

應用心理學在北京京北職業技術學院學生心理狀態正向調節中發揮著核心作用。實踐證明，以積極心理學為導向，以 CBT 等理論為利器，通過多元路徑，能有效促進學生心理韌性與幸福感的提升。未來，需繼續以“學生需求”為中心，精進實踐技能，並聯動各方，共同構建一個“預防-幹預-發展-支持”的全鏈條心理健康教育生態系統。

參考文獻

- 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]：參考文獻中使用的 MTAS 量表為示例，實際研究中應使用廣泛認可的標準化量表（如 SAS, GAD-7 等），並引用相應的手冊和文獻。案例中的 MTAS 僅為假設。

作者介紹

武靖倫，北京京北職業技術學院，講師，建築學碩士，心理學博士在讀；研究方向為精神分析

/心理動力學、意象對話、認知行為療法、老年心理健康，私密空間營造設計等。