

# 元认知心理干预技术在高职学生 心理健康问题中的运用研究

陈 舒 杜鹤鹤 杨 艳

(贵州开放大学 贵阳 550004)

**摘 要:**国家和社会各界对职业教育特别是高等职业教育日趋重视,高职院校为国家培养了大量优秀的应用型、技能型人才,但高职学生心理健康问题却频频发生,学生的心理健康值得关注。心理问题会影响高职学生的学习以及生活,不利于他们健康成长。文章基于元认知心理干预技术的运用案例,提出解决高职学生心理问题的实践路径,以期对高职学生的心理健康发展提供参考。

**关 键 词:**元认知心理干预;高职学生;心理健康

文章编号:1008—2573(2023)03—0018—05

## Research on the Application of Meta-cognitive Psychological Intervention Technology in Psychological Health Problems of Vocational College Students

CHEN Shu DU Hehe YANG Yan

(Guizhou Open University Guiyang 550004)

**Abstract:** The country and various sectors of the society are increasingly attaching importance to vocational education, especially higher vocational education. Vocational colleges have trained a large number of excellent applied and skilled talents for the country. However, with the frequent occurrence of mental health problems among vocational college students, their mental health deserves attention. Psychological problems can affect the learning and life of vocational college students, which is not conducive to their healthy growth. The article proposes practical paths to solve psychological problems of vocational college students through the application of meta-cognitive psychological intervention technology, to provide a reference for the psychological health development of vocational college students.

**Key words:** Non-cognitive Psychological Intervention; Vocational Students; Mental Health

高等职业教育是以学习某一种职业技能,不断提高从业技术水平,培养技能型、工艺型、应用型、

实用型高级人才为目标的社会实践活动,是高级别的职业教育,是一种特殊的高等教育<sup>[1]</sup>。我国的高

收稿日期:2023-05-31

作者简介:陈 舒(1970—),女,贵州安顺人,教授;

杜鹤鹤(1988—),女,山东聊城人,讲师;

杨 艳(1979—),女,贵州修文人,讲师。

等职业教育,以培养高素质技能型人才为目标,学制设置为三年,课程设置为理论课程和实践课程,毕业后获得大专文凭。进校前,高职学生的情绪容易受到考试成绩不理想、综合能力不强或其他因素的影响;进校后,又面临着较大的学业压力和就业压力。面对巨大的就业压力、激烈的竞争环境和较高的社会期待,部分高职学生存在不同程度的自卑、抑郁、厌学以及人际交往障碍等心理问题<sup>[2]</sup>。总体来说,这些学生进入高职院校后容易产生拘束感,心理上难以适应大学生生活。高职院校作为育人阵地,在育人的过程中也要育心,有必要思考如何加强高职学生的心理健康。

### 一、高职学生常见心理健康问题

2020年4月至5月,教育部职业技术教育中心研究所开展了首次全国职业院校学情调查,对学生学业水平、技术技能基础、信息技术应用能力、学习目的和心理预期等深入调研,重点关注学生学习投入、学习感受、学习反馈及学校育人环境等情况。调查显示,近年来,在党和国家高度重视下,尤其是在国务院正式印发《国家职业教育改革实施方案》之后,在一系列政策的引导下,职业院校学生学习投入状况和学校教育环境得到明显改善,但仍然存在学生学习主动性不足、学习方法不当等问题<sup>[3]</sup>。具体表现为以下几种情况:一是从普通高中考入高职院校的学生中,因高考掉档进入高职院校的学生容易因心理落差、心理失衡产生心理问题,因成绩一般进入高职院校的学生容易产生学习适应困难的畏难心理;二是从职业高中考入高职院校的学生,容易因专业理论知识较难而产生学业上的挫败感。

#### (一)环境改变与心理适应障碍

学生通过两种方式进入高职院校。一种方式是参加高考,未能录取到普通本科院校却达到高职院校录取分数线的学生,按其填报志愿录取到高职院校。另一种方式是职业高中或中等职业院校的学生毕业后,通过分类考试进入高职院校。部分高职学生入学期间仍然有高考或当年中考成绩不佳的挫败感,离开家进入高职院校就读,随着环境的改变,心理适应方面容易出现障碍。

#### (二)学习压力与人际交往问题

高职学生进入大学二年级,实践课程增多,学习压力逐渐增加,部分学生开始出现学习没有兴趣、作业马虎、考试应付等厌学现象,学习障碍愈发严重,心理上表现为对未来生活感到渺茫,失去信心和动力等。加上高职学生在校期间一般是多人同住一间寝室,因性格差异及生活、学习习惯等的不同,部分学生不能很好地适应集体生活,在与同学朝夕相处的过程中容易出现人际交往问题。学习压力和人际交往问题互相叠加,给学生带来较大的心理压力。

#### (三)就业焦虑与适应社会问题

高职学生进入大学三年级,按照人才培养需要,需进入企业实习。企业根据自身的生产需要和学生的技术水平进行实习安排,鉴于学生技术水平有限且实践经验不足,企业安排的实习岗位技术含量并不高,加上指导实习学生的企业技术人员也较少,这与学生的实习期待存在一定的差距,因而容易产生就业焦虑,导致他们无法有效融入企业的工作与生活,社会适应性较差。

在各种现实问题和矛盾的交织影响下,难以继续在学校学习的学生会选择休学或退学。他们休学或退学回家后,因缺乏正确的心理疏导,负面情绪不能得到有效缓解,最终也会影响其学业发展。

### 二、元认知心理干预技术

元认知干预就是引导学生站在自身心理活动之上,对认知、情绪情感、行为及潜意识心理状态等心理过程进行反审、监督、调控,以更好地实施高效心理治疗、心态调适、人格修正和促进学习潜能开发<sup>[4]108</sup>。

元认知心理干预技术是由金洪源教授研发,在前人心理咨询理论和大量咨询经验的基础上形成与发展起来的心理干预技术,有理论指导和实践操作部分。自1985年起,金洪源教授积累了大量的案例,在一对一的心理干预过程中逐步研究探索并完善了元认知干预技术的标准操作规范。该技术于2007年5月27日通过了国内外多位心理学专家的评审,并命名为元认知干预技术<sup>[5]</sup>。元认知干

预技术技术经过 30 年临床实证,具有高效、快速、广谱等特点,核心是干预潜意识条件性情绪反应,从而解决心理问题、恢复社会功能并进一步优化性格、提升人格,同时培养来访者的元认知智慧,最终实现自我干预、自我提升。

### 三、元认知心理干预技术辅导实例

元认知干预技术通过唤醒并强化来访者的元认知,尽量缩小来访者被潜意识情绪控制的成分,使得来访者能够自如地调动自己的元认知,主动调控自己的情绪、行为和思维<sup>[4]55</sup>。元认知心理干预技术主要由诊断、原理讲解、认知辅导、情感组织者、程序设计、放松训练、防复发指导等环节构成,科学地干预来访者的心理问题。

本研究选取高等职业院校具有抑郁症状的一年级学生进行心理干预,通过实例呈现辅导过程,以探索元认知心理干预技术对抑郁症状个体的干预效果。

#### (一) 案例基本情况

技术干预于 2021 年 3 月开始进行。某高职院校一年级女学生李某某(以下简称小 A),2020 年 9 月入学,年龄 20 周岁,来自某省农村地区,从小由爷爷带大,有一个 9 岁的弟弟,爸爸妈妈正在办理离婚手续。爸爸性格悲观消极,生活中经常参与赌博,由于文化程度不高,教育孩子时方法简单、语言粗暴,并有较严重的重男轻女观念,小 A 成长过程中经常遭其打骂。

#### (二) 症状主要表现

小 A 由同寝室的室友,本班班长王某某陪同来访。小 A 身着超短裙,脸上妆容与年龄不符,眼影厚重、口红颜色鲜艳。交谈过程中观察到小 A 语言表达流畅,但神情紧张,眼睛低垂,容易脸红,两手紧紧握着,身体时有发抖。小 A 自述身体不好,几乎一周生一次病,经常产生轻生念头并准备退学。初步分析小 A 存在学习和睡眠障碍、人际和感情问题,并伴有躯体反应。

#### (三) 干预技术实施

技术干预于 2021 年 3 月至 5 月期间进行,共进行了 12 次干预,每次一个半小时。以下通过其

中最重要的原理讲解、认知调整、程序设计、放松训练几个环节进行案例的技术再现。

#### 1. 原理讲解是干预技术的基础保证

原理讲解是元认知心理干预技术的重要支撑。通过原理讲解,可以较快取得来访者的信任,并增强来访者的信心。

潜意识条件性情绪反应是该技术的重要原理,是人们后天形成的一种条件反射,这种条件反射是以情绪体验为主要内容,在产生反射性情绪体验的同时引起相应的认知反应和行为反应,当几种条件反射交织在一起时,称为条件性情绪反应<sup>[4]34</sup>。案例引用了《元认知心理干预技术——神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决》中,第一编第三节《作为心理障碍核心因素的条件性情绪反应》临床实例 2-2 中女教师厌烦黄色食品、物品行为形成的调查<sup>[4]55</sup>,引出潜意识、条件性情绪等概念,从而向小 A 讲述潜意识条件性情绪反应原理。

通过原理讲解,和小 A 沟通分析存在的问题及困惑,展开第 1 次干预。先采用情感组织者技术进行情绪调整。情感组织者技术是通过已有的成功经验或是对未来美好憧憬等知识的想象,引导出情绪情感,激活知识在头脑中的优势兴奋状态,促进新旧知识链接,进而起到有效建立新的适应行为所产生的心理结构的效果<sup>[4]92</sup>。具体操作是让小 A 书写一段文字,用以描述她心中美好的风景、未来的理想状态、目标或过去的成功体验,通过调动积极情绪情感并当场进行实践操作,引导她调动积极情绪。经过原理讲解和情感组织者技术的应用,小 A 的情绪已趋于平稳,眉头舒展、面带笑容。

原理讲解要注重前后呼应并进行实践检验。在第 5 次干预中,小 A 就回忆起她读小学时,电视台记者来学校采访,当时她是同学中唯一穿着民族服装的,电视台的记者就把话筒和摄像机围成圈对准她,这让她手足无措、紧张又害怕,人们都在催促她“你快讲话啊、讲啊”,结果她因太过紧张引起全身发抖,最终一句话都没能讲出来,从那以后,她一到人多的地方就会感到害怕和身体不适。此时,笔者通过再次讲授潜意识条件性情绪反应的原理,引

导小A分析潜意识条件性情绪反应(简称S-E-R)及增强循环,并选取案例“王朗英语偏科的潜意识条件性情绪反应”进行了讲解<sup>[6]33</sup>,分析了她为什么害怕人群这一心理现象,她也恍然大悟、茅塞顿开。经过多次干预,小A明显增强了信心。

## 2. 认知调整是干预技术的有效途径

错误认知是导致心理障碍的重要原因之一,通过认真调整可以缓解焦虑情绪、释放心理压力。小A的认知中,有许多是错误的。例如:学习方面,认为作业不重要,导致她对作业常常是应付了事;人际交往方面,认为对我好的人就是想利用我,可能还会害我;恋爱方面,认为打扮得花枝招展才能吸引异性,并且可以同时与几个异性进行交往;家庭关系方面,认为爸爸就是坏人,认为退学可以帮助家里解决矛盾等,这些都是她在生活过程中形成的错误认知。笔者在处理每个刺激点的时候,都是先进行认知疏通,做到情通理通,缓解焦虑,以调整小A的认知体系,对下一步通过放松训练干预条件性情绪打下良好基础。例如:关于学习方面,给她讲解课后作业的作用,并举例说明,对完成课后作业这一问题做好铺垫;恋爱方面,帮助她学习相关知识,告诉她自然美的优势,学生不需要依靠化妆来取悦他人,“腹有诗书气自华”,并引导她通过加强锻炼和合理饮食去重塑健康和自然美。

## 3. 程序设计是干预技术的关键环节

程序设计是针对潜意识条件性情绪反应中的S(刺激)点,设计出新的适应性的情绪、行为和反应的内容,并在放松训练中进行运用,从而干预条件性情绪反应,消除不适应的情绪、行为和反应。下面以小A人际敏感、害怕人群的心理障碍为例。

针对小A人际敏感的心理障碍,分析存在潜意识条件性情绪反应,先排查出S(刺激)点,再针对排查出的S(刺激)点进行程序设计。

首先是先找到四个S(刺激)点,然后进行细化分解。

S1:想到人多的时候,害怕、准备逃避,心慌。  
S2:一到人多的地方时就低着头、不敢说话、不敢看人、身体出汗。S3:有人主动和自己打招呼或交流

时,会认为对方想要加害自己,感觉对方可能瞧不起自己,浑身很难受。S4:大家在聊天的时候,自己不知道该说什么,紧张极了,想马上跑开。

其次是针对上述四个S(刺激)点,进行以下程序设计。

“当我想到人多的时候,我的心情是平静的,我知道人多力量大,人多热闹啊,在人群中可以获得友谊、得到关心,当我们遇到困难的时候,可以获得更多人的帮助……”“当我到人多的地方时,我心情平静轻松,我做一次深呼吸,慢慢抬起头,倾听他们的谈话,我是一个喜欢看书的人,作为一名大学生,我具备了和大家交流的基础能力,想到这里,我可以微笑着慢慢开始与大家进行交谈,我可以放松双手,自然平静的倾听着、交流着……”“当有人主动和我打招呼时,我知道他们都是身边的同学、老师以及他们的朋友,我能够轻松的面对他们……”“当我偶尔不那么确定该说什么的时候,我的心情是平静的,我轻松的做一个深呼吸,面露微笑,安静地呆在他们身边,倾听他们的谈话,并从中吸取有用的知识和内容,这样的倾听可以让我不断学习和进步,我为自己能够平静轻松的和大家呆在一起,为自己虚心好学感到自豪……”

## 4. 放松训练是干预技术的操作手段

元认知心理干预技术的操作重点是放松训练。对小A的不适应性思维、行为进行干预的过程中,核心是干预潜意识,将不适应的、消极的、痛苦的情绪调整为适应性的、积极的、愉悦的情绪,从而推动适应性的思维、行为。元认知干预技术的经验是,要在短时间内找到所有能够引起患者强烈焦虑体验的条件S(刺激)点,并且通过临床技术训练彻底地控制它<sup>[4]170</sup>。

放松训练是程序设计好以后的实践操作。放松训练的过程,一方面是学习科学知识的过程,另一方面是挖掘其潜藏的积极思维、行为的过程,具体是通过肌肉绷紧后的渐进式放松,让大脑达到宁静、轻松和高度集中的状态,在这种状态下的大脑记忆力是平时的五倍至五十倍左右<sup>[7]</sup>,同时伴随着

来访者喜欢的音乐,在情感组织者的带动下,把新的程序设计内容输入大脑,即案例中针对 S(刺激)点进行的程序设计内容,这个过程相当于高效学习新知识,从而把不适应的痛苦的情绪、行为转化为适应的愉悦的情绪、行为。

#### 5.效果跟踪是干预技术的后续保障

按照元认知心理干预技术的标准流程,笔者对小 A 进行了 12 次干预,并对干预效果进行跟踪,技术干预后小 A 打消了退学念头,改为休学一年。跟踪回访发现,小 A 的人际交往能力、睡眠质量、学习状态明显得到改善,但情绪和状态的改善是螺旋式上升的,中间出现过多次波动,但都能自我调整,在波动中坚持运用元认知心理干预技术是她能够不断战胜困难取得进步的重要原因。小 A 已于 2022 年 3 月成功复学,复学后情绪状态趋好,不仅有了明确的学习目标,还制定了学习计划,为顺利毕业和就业打下基础。

元认知心理干预技术基于情感组织者导入积极情绪,并通过原理讲解、认知调整、程序设计、放松训练几个环节的技术干预,可以较好的控制或消除抑郁症状。将元认知心理干预技术运用于干预高职学生的心理问题,可供借鉴并运用。

#### 四、结语

高职院校学生正处于青春期的发展阶段,积极引导他们形成正确的价值观,是教育工作者乃至整个社会的目标,元认知心理干预技术因其高效、广谱性值得推广和学习。在学生、教师以及大众中普及元认知心理干预技术,对于解决高职学生心理问

题这一痛点难点,在实践路径上具有指导意义和价值,可有效提升高职学生心理健康水平。

#### 参考文献

[1]简春明.扩招背景下高等职业教育教师资源配置研究[D].武汉:中南财经政法大学,2020:13.

[2]朱丹霞,李慰隽.高职院校心理健康教育现状与对策研究[J].湖北成人教育学院学报,2023,29(2):51.

[3]中国教育新闻网.全国职业院校学情调查报告发布 多数学生学习心理积极乐观[EB/OL].(2020-09-16).<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1677957608581191888&wfr=spider&for=pc>.

[4]金洪源,王云峰,魏晓旭.元认知心理干预技术:神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2013:108,55,92,170.

[5]路杨.元认知干预技术对寄宿制高中学生学习分心问题的干预研究[D].沈阳:辽宁师范大学,2022:7.

[6]魏晓旭,金洪源.心理健康与潜能开发的元认知策略:中小学生心理教育技术化操作与原理[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2015:34,33.

[7]金洪源.天才个性教育与潜意识的高效干预:中国出了个元认知心理干预技术[M].北京:光明日报出版社,2014:65.

(责任编辑:谢 鸣)

(上接第 17 页)

[22]胡湛,彭希哲.应对中国人口老龄化的治理选择[J].中国社会科学,2018(12):134-155+202.

[23]刘宇佳,李汉学.迈向“老有所为”新境界:积极老龄化视域下老年教育发展审思[J].湖北社会科学,2021(11):148-153.

[24]谢宇.新时代老年教育赋能“老有所为”

的路径构建策略[J].成人教育,2021,41(6):26-32.

[25]赵小段.美国、英国、日本等发达国家老年教育政策推进路径研究[J].继续教育研究,2021(8):70-74.

(责任编辑:段 娟)