

基于合理情绪疗法的高职学生学业焦虑干预策略研究

李宜珊¹, 张凌桥²

¹广东科贸职业学院管理学院, 广东 广州

²广东科贸职业学院马克思主义学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年7月1日; 录用日期: 2026年9月8日; 发布日期: 2026年9月21日

摘要

随着专升本升学竞争日趋激烈, 高职毕业班学生学业焦虑问题高发频发, 传统经验式心理疏导存在重治标、轻治本的局限性, 难以从根源化解学生认知偏差引发的心理内耗。为探索科学化、精准化的高职学生学业焦虑干预路径, 本研究以合理情绪疗法(REBT)的ABC理论为核心支撑, 采用小样本准实验研究设计, 选取36名存在中度学业焦虑的专升本备考学生, 分为实验组与对照组开展为期8周的对照干预研究。实验组实施“共情接纳-认知辩驳-多维赋能-家校协同-身心调适-长效追踪”六步闭环认知干预方案, 对照组采用学校常规心理辅导; 研究通过学业焦虑量表(SAS)前后测量对比、深度访谈质性分析、认知辩驳对话实录剖析等方式, 系统检验干预策略的实践成效。研究结果表明: 基于合理情绪疗法的靶向认知干预能够有效矫正学生绝对化、灾难化、完美主义等非理性信念, 显著缓解高职学生学业焦虑水平, 改善学生负面情绪状态与不良学习行为, 干预成效显著优于常规浅层心理疏导。本研究可为新时代高职院校专升本学生学业焦虑精准干预、推进心理育人工作专业化发展提供实践参考与可复制的干预范式。

关键词

合理情绪疗法, 高职专升本学生, 学业焦虑, 认知干预

A Study on Intervention Strategies for Academic Anxiety among Higher Vocational College Students Based on Rational Emotive Behavior Therapy

Yishan Li¹, Lingqiao Zhang²

¹School of Management, Guangdong Polytechnic of Science and Trade, Guangzhou Guangdong

Abstract

With the increasingly fierce competition in college-to-university upgrade examinations, academic anxiety has become a prevalent psychological problem among graduating vocational college students. Traditional empirical psychological counseling is limited to alleviating superficial emotional symptoms while ignoring fundamental cognitive problems, making it difficult to eliminate psychological internal friction caused by students' cognitive biases. To explore a scientific and targeted intervention approach for vocational college students' academic anxiety, this study adopts the ABC theory of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and employs a quasi-experimental design. A total of 36 vocational college students with moderate academic anxiety during the examination preparation period were selected and divided into an experimental group and a control group for an 8-week comparative intervention. The experimental group received a six-step closed-loop cognitive intervention scheme consisting of empathy and acceptance, cognitive disputation, multi-dimensional empowerment, home-school collaboration, physical and mental adjustment, and long-term tracking, while the control group received conventional school psychological counseling. Combining quantitative comparisons of pre-test and post-test scores of the Self-Rating Anxiety Scale (SAS), qualitative analysis of in-depth interviews, and authentic records of cognitive disputation dialogues, this study systematically examined the practical effectiveness of the intervention strategy. The results show that targeted cognitive intervention based on REBT can effectively correct students' irrational beliefs including absolutist thinking, catastrophic thinking, and perfectionism, significantly reduce vocational college students' academic anxiety, and improve their negative emotional states and maladaptive learning behaviors. The intervention effect is remarkably superior to conventional superficial psychological counseling. This study provides practical references and a replicable intervention paradigm for the precise intervention of academic anxiety among vocational college students participating in college-to-university upgrade examinations and for promoting the professional development of psychological education in higher vocational colleges in the new era.

Keywords

Rational Emotive Behavior Therapy, Vocational College Students in College-to-University Upgrade Programs, Academic Anxiety, Cognitive Intervention

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在高等教育高质量发展背景下, 学历提升需求持续攀升, 专升本已成为高职毕业生升学深造的主要路径。激烈的备考竞争、不确定的升学结果、毕业节点的多重压力, 使高职毕业班学生成为学业焦虑的高发群体(李艳, 2023)。长期持续性的学业焦虑不仅会降低学生学习效率、弱化学习主动性, 还易引发情绪低落、社交回避、作息紊乱等系列问题, 若未得到及时专业干预, 会逐步演变为持续性心理内耗, 甚至诱发心理危机, 危害校园安全稳定。

国家高度重视新时代大学生心理健康教育工作, 明确要求落实立德树人根本任务, 坚持育心与育德相统一, 强化人文关怀与心理疏导, 依托专业心理理论常态化开展心理排查、情绪干预和危机预防, 培育学生理性平和、积极向上的健康心态(教育部, 2023)。当前, 多数高校学业焦虑干预仍以浅层情绪安抚、经验式疏导为主, 存在重治标、轻治本的问题, 缺乏对学生认知根源的深度矫正(张宝君, 刘静怡, 2022)。基于此, 本文依托合理情绪疗法(REBT) ABC 理论, 聚焦高职专升本学生群体的学业焦虑共性问题, 采用小样本准实验研究设计, 招募中度学业焦虑学生划分实验组与对照组, 通过标准化量表前后测对比、统计分析、质性访谈深挖相结合的方式, 系统验证六步闭环认知干预策略的实践成效, 旨在探索科学化、精准化、可复制的高职学生学业焦虑心理育人干预路径, 助力高职院校心理育人工作专业化、规范化发展。

2. 核心理论基础

合理情绪疗法(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)由美国心理学家埃利斯提出, 其核心为 ABC 理论(阿尔伯特·艾利斯, 2015)。该理论打破了“外部事件直接引发情绪问题”的传统认知, 明确指出: 诱发事件(Activating events, A)仅为情绪问题的外部诱因, 个体对事件所持有的信念与认知(Beliefs, B)是情绪与行为问题的核心根源, 个体认知偏差最终引发消极情绪与不良行为结果(Consequences, C)。

相较于传统心理疏导方式, 合理情绪疗法聚焦认知纠偏, 核心干预逻辑为辩驳非理性信念、重构理性认知, 进而实现情绪调适与行为矫正, 能够从根源上解决学生因认知扭曲引发的心理内耗与学业焦虑, 适配当代大学生因思维偏差、认知偏执产生的各类情绪问题, 具备较强的实操性与育人适配性(纪娉娉等, 2024)。

3. 研究设计与研究方法

3.1. 研究设计

本研究采用小样本非随机准实验设计, 设置实验组与对照组开展对照干预研究。通过前期心理量表筛查与班级摸排, 选取某高职院校 2023 级专升本备考阶段存在中度学业焦虑的学生 36 名, 按照 1:1 比例分为实验组 18 人、对照组 18 人。其中实验组接受本研究构建的 REBT 六步闭环认知干预方案, 对照组采用学校常规心理健康辅导(情绪安抚、备考鼓励、基础压力疏导), 不开展专项认知纠偏干预, 干预周期为 8 周。

3.2. 研究工具

本研究采用国际通用标准化量表开展量化测评, 选用学业焦虑量表(SAS)作为测评工具, 该量表共 20 个测评条目, 涵盖焦虑情绪、躯体反应、思维状态、行为表现等多个维度, 按照标准计分规则换算标准分, 分数越高代表个体焦虑情绪越严重。依据国内常模标准, SAS 标准分 50 分以下为无焦虑, 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 70 分及以上为重度焦虑。本研究统一选取中度焦虑(60~69 分)学生为研究对象, 分别在干预前、干预后对两组学生进行统一施测, 严格规范施测流程、统一指导语, 保障数据真实有效。

3.3. 研究流程

本研究整体分为三个阶段: 一是干预前测阶段, 组织两组研究对象统一完成 SAS 量表测评, 同步开展群体结构化访谈, 系统收集学生焦虑表现、认知观念、备考压力与心理状态, 建立研究样本台账; 二是分层干预阶段, 对实验组实施为期 8 周的系统化 REBT 认知干预, 对照组开展常态化常规心理辅导,

全程记录两组学生情绪变化、学习状态与行为表现;三是干预后测阶段,完成两组学生 SAS 量表复测,对比分析前后测数据差异,结合群体访谈复盘、日常行为观测,综合研判干预策略的实践成效。

4. 基于 ABC 理论的学业焦虑群体成因剖析

本研究基于合理情绪疗法 ABC 理论,结合 36 名研究样本的群体访谈数据与量表测评结果,从外部诱发事件、核心认知信念、情绪行为结果三个维度,对高职专升本学生学业焦虑的共性成因进行系统性分层溯源,摒弃单一个案分析,聚焦群体共性问题,明确学业焦虑的外在诱因与内在本质。

4.1. 诱发事件(A): 多重学业压力叠加的外部应激环境

参与研究的专升本学生均处于备考冲刺、课程考核、毕业收尾三重压力叠加的关键阶段,外部应激环境具有高度共性。其一,专升本备考知识点覆盖面广、重难点密集、学习节奏紧凑,长期高强度学习易引发身心疲惫;其二,全校集中备考的内卷氛围、同学之间的成绩对比、升学名额竞争,持续放大学生的心理紧张感与压迫感;其三,专升本升学机会具备阶段性、稀缺性,升学结果的不确定性、未来职业发展的模糊性,让学生长期处于高压应激状态,难以自主调节身心节奏,为学业焦虑的普遍滋生提供了外部环境条件(李艳, 2023)。

4.2. 核心信念(B): 基于访谈实录的非理性认知深度剖析

通过对所有研究样本的结构化访谈内容进行编码、归纳与梳理,结合一对一深度访谈实录(匿名原文摘录)发现,高职专升本学生学业焦虑的核心症结并非客观备考压力,而是群体普遍存在的固化非理性认知偏差,主要集中为绝对化认知、灾难化认知、极致完美主义认知三类,也是本次群体干预的核心靶点(阿尔伯特·艾利斯, 2015)。

4.2.1. 绝对化认知: 片面将专升本视为人生唯一发展出路

多数受访学生存在典型的绝对化思维,片面将全日制专升本升学成功与个人人生价值、职业发展完全绑定,固化“必须一次上岸、不容任何失败”的极端认知,否定成才路径的多元性,无法接纳备考失利的可能性,将单次升学结果视为评判个人能力的唯一标准,长期自我加压、自我捆绑。

(学生访谈原话:“我必须一次考上专升本,如果今年考不上,我这辈子就没有好出路了,之前的所有努力都白费了。”“别人都能考上,我要是落榜,就是我没用,以后也找不到好工作。”)

4.2.2. 灾难化认知: 过度放大升学失败的负面后果

学生群体普遍存在灾难化思维偏差,过度夸大专升本失利的负面影响,片面认为一旦升本失败,大专学历将终身限制求职、考证、职业晋升,将阶段性升学失利等同于终身发展定型,过度预判未来风险,对未知结果产生过度恐惧,进而引发持续性心理内耗与焦虑情绪。

(学生访谈原话:“一旦专升本失败,我学历就永远是大专了,以后求职、考试都会受限,人生就彻底定型了,没有翻盘的机会了。”“现在备考稍微跟不上,我就特别慌,感觉一步落后、步步落后,最后肯定考不上。”)

4.2.3. 极致完美主义认知: 过度内卷、否定自我松弛

多数备考学生存在高强度完美主义认知,片面认为备考必须时刻紧绷、全程高强度学习,将休息放松等同于偷懒落后,认为短暂松懈就会被同龄人赶超,盲目追求学习时长、刷题数量,忽视学习效率与身心平衡,长期陷入无效内卷、自我苛责的思维误区,导致身心持续透支。

(学生访谈原话:“备考期间我必须每时每刻都在学习,只要我休息十分钟,别人就会多学一点,我就会被赶超。”“我每天学习时长不够、刷题数量不多,就是不够努力,肯定考不上理想的学校。”)

4.3. 行为结果(C): 认知偏差引发的负面身心状态

在上述非理性认知的共同作用下, 研究样本群体呈现出高度趋同的负面情绪与行为偏差。情绪层面, 学生普遍存在持续性焦虑压抑、心态浮躁、自我怀疑、情绪敏感脆弱等问题, 心理稳定性较差; 行为层面, 多数学生出现学习专注力下降、备考效率偏低、作息节律紊乱、主动回避集体活动、同伴交往减少等表现。上述负面状态相互叠加、循环强化, 形成“压力积累 - 认知内耗 - 学习低效 - 自我否定”的群体性负面闭环, 严重制约专升本学生的学业提升与身心健康发展。

5. 多维闭环 REBT 干预策略与认知辩驳过程实录

本研究基于合理情绪疗法核心逻辑, 构建“共情接纳 - 认知辩驳 - 多维赋能 - 家校协同 - 身心调适 - 长效追踪”六步闭环干预体系, 重点通过一对一认知辩驳对话破除学生非理性信念, 完整呈现认知重构的动态过程, 实现精准化、源头化干预(阿尔伯特·艾利斯, 2015)。

5.1. 共情接纳疏导, 构建安全咨访关系

干预前期以情绪宣泄、氛围营造、信任构建为核心, 通过团体心理座谈、分组谈心交流、一对一谈心沟通的方式, 为学生提供常态化情绪表达渠道。坚持共情同理原则, 充分接纳学生的备考压力与负面情绪, 明确专升本升学焦虑是毕业班学生的普遍性心理状态, 充分认可学生的备考付出与努力, 消解学生的心理戒备与抵触情绪, 平复群体紧绷心态, 为后续规模化认知辩驳、信念重构筑牢心理基础。

5.2. 靶向认知辩驳, 完整呈现信念重构过程(对话实录)

认知重构是群体干预的核心环节。依托合理情绪疗法辩驳技术, 针对学生群体普遍存在的绝对化、灾难化、完美主义三类非理性认知, 通过团体思辨、主题心理课堂、分组研讨、正向案例引导等方式开展批量靶向矫正(纪娉娉等, 2024)。通过常态化认知引导, 帮助学生打破“升本唯一出路”“失败即人生定型”“松弛即是落后”的固化思维, 引导学生树立多元成才理念、辩证成败观念、科学备考思维, 系统性替换扭曲认知, 构建理性、稳定、积极的群体思维体系, 从根源缓解群体性焦虑内耗。其中, 完整一对一对话实录与认知重构过程如下:

5.2.1. 针对“绝对化认知”辩驳对话

咨询师: “你认为专升本考不上, 人生就没有好出路, 这个想法的依据是什么?”

学生: “现在学历很重要, 大专学历不好找工作, 考不上本科就没有发展机会。”

咨询师: “专升本是提升学历的重要方式, 但是不是唯一的方式? 身边有没有大专毕业通过考证、实习、技能提升获得良好发展的案例?”

学生: “好像也有, 有些学长没有升本, 但是靠专业技能也找到了不错的工作, 后面还可以自考升本、考研。”

咨询师: “所以, 专升本是成长的重要路径, 而非唯一出路, 单次升学结果不能定义你的人生价值, 对吗?”

学生: “是的, 我之前把所有希望都压在这一次考试上, 想得太绝对了。”

通过辩驳引导, 学生逐步破除“必须上岸、不容失败”的绝对化认知, 初步建立多元成才的理性思维。

5.2.2. 针对“灾难化认知”辩驳对话

咨询师: “你觉得专升本失败, 人生就彻底定型、没有翻盘机会, 这个想法是不是过于片面?”

学生: “我觉得这次机会很难得, 错过了就再也没有全日制升本的机会, 以后就没希望了。”

咨询师: “全日制升本只是阶段性机会, 人生成长是长期过程, 一次失利是否会彻底否定你所有的努力和能力?”

学生: “不会, 这次失败只能说明这次备考不够充分, 不代表我以后一直不行。”

咨询师: “那过度放大失败的后果、持续焦虑内耗, 对你备考有帮助吗?”

学生: “没有帮助, 反而让我心态更差、学不进去。”

经思辨引导, 学生逐步消解灾难化思维, 能够辩证、客观看待升学成败与人生发展的关系。

5.2.3. 针对“完美主义认知”辩驳对话

咨询师: “你认为只要休息就是偷懒, 就会被别人赶超, 这个认知合理吗?”

学生: “我身边同学都很拼, 我不敢休息, 一休息就会心慌。”

咨询师: “长期紧绷、熬夜学习、身心透支, 学习效率是提升还是下降? 劳逸结合是不是更利于长效备考?”

学生: “长期紧绷会很累, 记忆力变差, 效率很低, 适当休息确实能调整状态。”

咨询师: “真正的备考优势是高效深耕, 而非无效耗时长, 你可以接纳适度休息、允许自己状态波动, 对吗?”

学生: “嗯, 之前太追求完美, 给自己太大压力了。”

通过逐一对话辩驳, 学生逐步修正完美主义偏执认知, 树立科学备考、劳逸结合的理性理念。

5.3. 朋辈正向赋能, 重塑集体归属感与自信心

依托班级四级心理育人网格体系, 组建朋辈帮扶小组, 通过同伴陪伴、经验分享、正向鼓励, 为学生营造互助共进的备考氛围, 有效缓解其孤独感与无助感, 引导学生主动回归集体、融入学风建设, 逐步重塑备考自信与积极心态(张宝君, 刘静怡, 2022)。

5.4. 家校双向共育, 筑牢多层心理防护屏障

构建家校协同育人机制, 主动对接学生家长, 客观反馈学生在校心理状态与备考压力, 全面掌握学生性格特质与家庭育人氛围。引导家长弱化功利化成才期待, 摒弃施压式教育模式, 多给予情感包容与精神鼓励, 减少家庭层面的心理加压, 构建家校协同育人格局, 为学生心态调适提供家庭支撑。

5.5. 身心协同调适, 重构良性学习生活节奏

指导学生制定科学作息计划, 掌握深呼吸放松、正念减压、适度运动等压力调适方法, 鼓励学生参与积极正向的课余活动, 通过动静结合、张弛有度的状态调节, 有效释放心理压力、缓解备考倦怠, 帮助学生逐步恢复平稳身心状态与高效学习节奏(纪娉婷等, 2024)。

5.6. 动态追踪回访, 实现干预成效长效巩固

建立重点学生专项帮扶台账, 开展常态化谈心回访与状态研判, 根据学生动态变化灵活调整干预策略, 持续巩固认知重构成果, 防范心理问题反弹, 实现心理干预全流程闭环管理。

6. 准实验干预成效量化与质性分析

6.1. 量化数据统计分析

干预前测数据显示, 实验组与对照组学生学业焦虑量表得分无显著差异, 两组学生焦虑水平基本持平, 具备实验对照基础。经过 8 周系统化干预后, 两组数据呈现明显差异: 实验组学生学业焦虑量表得分显著降低, 中度焦虑状态得到有效缓解, 多数学生回落至轻度焦虑或正常心理状态; 对照组学生经常规辅导后, 焦虑水平仅有小幅波动, 未出现明显改善, 部分学生焦虑情绪存在轻微加剧趋势。统计结果

表明, 基于 REBT 的六步闭环干预方案对缓解专升本学生学业焦虑具备显著实效, 干预效果优于常规浅层心理辅导。

6.2. 质性状态变化分析

认知层面: 实验组学生整体非理性思维得到有效矫正, 逐步摒弃绝对化、灾难化、完美主义认知, 初步建立多元成才、辩证看待成败、科学高效备考的理性认知体系, 思维偏执状态得到明显改善。

情绪层面: 实验组学生持续性焦虑、压抑、自我怀疑等负面情绪得到有效缓解, 心态逐步趋于平和稳定, 心理调适能力与挫折承受能力得到一定提升。

行为层面: 实验组学生作息状态趋于规律, 学习专注力与备考效率整体提升, 主动参与班级集体活动、同伴互助交流的积极性显著增强, 社交回避、消极躺平、盲目内卷等不良行为明显减少, 整体呈现积极向上、稳步提升的良好发展态势, 干预成效整体稳定, 无群体性反弹现象。

7. 研究结论

本研究通过小样本准实验对照、质性访谈深挖、全程干预追踪, 得出以下核心研究结论:

第一, 高职专升本学生学业焦虑的表层诱因是多重备考压力叠加, 核心本质是个体非理性认知偏差, 外部应激事件仅为情绪问题的诱发条件, 认知信念偏差是引发持续性学业焦虑与心理内耗的关键因素。

第二, 基于合理情绪疗法构建的“共情接纳-认知辩驳-多维赋能-家校协同-身心调适-长效追踪”六步闭环干预体系, 能够有效矫正学生非理性思维, 显著缓解高职学生学业焦虑状态, 改善学生情绪状态与学习行为表现。

第三, 相较于常规浅层情绪安抚与经验式疏导, 依托 REBT 专业心理理论开展的靶向认知重构群体干预, 能够实现心理育人从表层减压到深层育心的转变, 干预的针对性、系统性与实效性更强, 可作为高职院校专升本学生学业焦虑干预的有效实践路径。

8. 研究局限性与未来展望

8.1. 研究局限性

本研究虽已优化样本规模、提升研究规范性, 但仍存在一定不足与局限: 一是本研究为非随机准实验设计, 样本仅选取单一院校专升本学生, 样本覆盖面有限, 研究结果的普适性与跨院校、跨专业推广性有待进一步验证; 二是研究干预周期为 8 周短期干预, 未开展学期级、学年级长期追踪回访, 干预效果的长效稳定性有待持续检验; 三是研究变量控制不够全面, 未能完全排除家庭氛围、同伴竞争、备考难度、个体性格等外部干扰变量, 对干预成效的纯粹性存在一定影响; 四是量化测评仅采用单一 SAS 焦虑量表, 测评维度相对单一, 未能结合学业成绩、行为表现、适应能力等多维数据综合研判干预成效。

8.2. 未来研究方向

后续研究可进一步扩大样本覆盖范围, 开展多院校、多专业、大样本随机对照实验, 提升研究结论的科学性与普适性; 其次, 可延长干预与追踪周期, 开展长期动态随访, 检验 REBT 干预方案的长效育人效果; 再次, 可丰富测评工具与研究维度, 引入多维度心理量表、学业数据、行为观测数据开展综合分析; 最后, 可结合不同焦虑程度、不同性格特质学生的差异化特征, 构建分层分类、精准适配的群体干预方案, 进一步优化 REBT 干预体系的适配性与实效性。

9. 基于本研究的育人启示

本部分为基于本次实验研究结果的引申思考, 不属于直接研究结论, 结合高职心理育人工作实际,

提炼以下育人启示:

第一, 坚持理论赋能, 推进心理育人专业化转型。高校心理健康教育需摒弃纯经验式工作模式, 依托合理情绪疗法等专业理论工具, 聚焦学生认知偏差核心症结, 开展靶向化、源头化干预, 推动心理育人从“被动疏导”向“主动赋能”转变, 提升心理育人科学化水平(张宝君, 刘静怡, 2022)。

第二, 坚持预防前置, 构建常态化预警干预机制。聚焦专升本备考、毕业升学等重点阶段, 针对毕业班学生、学业困难学生、情绪敏感学生建立常态化摸排机制, 前置开展认知引导与压力调适, 实现心理问题早发现、早介入、早化解, 从源头降低群体性心理风险(教育部, 2023)。

第三, 坚持多维联动, 搭建全域协同育人体系。依托高校“学校-二级学院-班级-宿舍”四级心理育人网络, 整合辅导员、心理骨干、朋辈帮扶、家庭共育等多方资源, 构建全方位、闭环式、群体化的心理预警与干预格局, 全方位筑牢大学生心理健康安全防线。

参考文献

- 阿尔伯特·艾利斯(2015). *理性情绪行为疗法*(李娟, 译). 机械工业出版社.
- 纪娉婷, 张京学, 李晓(2024). 合理情绪疗法联合正念疗法对青少年焦虑症患者的影响. *心理月刊*, 19(10), 143-145.
- 教育部(2023). *全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)*.
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html
- 李艳(2023). 高职毕业生升学焦虑的成因与精准育人策略. *教育探索*, (5), 88-92.
- 张宝君, 刘静怡(2022). 新时代高校心理育人与思政教育融合路径探析. *中国高等教育*, (12), 56-58.