

人工智能赋能 DBT：大学生情绪调节的路径研究

郭美霞¹ 姜琨² 尹德圣²

1. 天津理工大学社会发展学院，天津；
2. 天津理工大学心理健康教育与咨询中心，天津

摘要 | 大学生面临压力时易产生情绪困扰，掌握有效的情绪调节技能是其走出心理困境的关键。辩证行为疗法（DBT）以情绪调节为核心，通过寻求接纳与改变的平衡，帮助大学生摆脱不良情绪引发的心理困境。当前，人工智能技术的发展突破了 DBT 技能训练的时空限制。基于此，本文提出人工智能赋能 DBT 的思路，通过制定个性化情绪调节方案、开展团体技能辅导练习、构建情绪风险干预体系，提升大学生情绪调节能力，助力其维持良好心理健康状态，为高校心理健康教育提供新路径。

关键词 | 人工智能；辩证行为疗法；情绪调节；心理健康

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近年来，大学生群体中存在诸多不稳定因素，如对自我探索的迷茫和困惑。他们虽能意识到当下选择对未来的潜在影响，但面对学业压力、人际关系、生涯规划等现实挑战时，往往承受较大的心理压力，易对未来产生担忧；由此衍生出焦虑、抑郁等不良情绪，进一步引发心理健康问题。这一现象为高校敲响了警钟，提示高校需要营造预防心理危机、及时开展干预的良好氛围。

情绪调节是个体对情绪的发生、体验和表达施加影响的动态过程，涉及对情绪潜伏期、发生时间、持续时间、行为表达、心理体验及生理反应等的调控（纪宇，2018）。辩证行为疗法（Dialectical Behavior Therapy, DBT）由 Marsha Linehan 于 20 世纪 90 年代初创立，以辩证法、禅宗思想及生物社会理论为理论基础，形成一套针对情绪失调的治疗体系，是调节情绪的有效方案之一（徐婷，2022）。

DBT 最初用于解决边缘性人格障碍患者的情绪失调问题，后逐步应用于临床和心理领域，用于帮助焦虑症及受情绪调节困扰的人群。该疗法通过正念、情绪调节、痛苦耐受和人际效能四大模块，提升个体在压力事件和人际交往中的情绪调节能力，助力个体转变认知方式、缓解情绪失调，进而提高情绪管理和调节水平（纪宇，2018）。作为行为主义治疗的第三次浪潮，DBT 更关注来访者行为变化的过程，强调接纳与改变的平衡，注重心灵的个体化选择，致力于减小情绪波动幅度；通过技能练习帮助个体学习新行为，摆脱当前处境引发的情绪困扰，在情绪调节方面具有独特优势。因此，运用 DBT 提升大学生情绪调节能力具备可行性。

2 大学生情绪问题现状

情绪调节是个体为实现特定情绪调节目标、满足情境需求而采用相应策略，进而表现在体验、行为及生理层面实现调控的过程（Pena-Vargas et al., 2021），也是以可承受的方式对情绪发展做出反应或延缓反应的能力（赵静等，2024）。情绪调节包含两个核心概念：一是情绪调节策略，二是情绪调节能力（Husain et al., 2022）。其中，情绪调节策略指个体有意识或无意识运用多种方法调节情绪，以降低消极情绪水平、更好地适应环境要求；情绪调节能力是个体心理健康的重要功能维度，对心理状态、躯体健康及社会功能等均具有重要意义（于美琪，2019）。

当前大学生群体中存在多种情绪问题，如适应困难、人际关系紧张、考试焦虑，以及莫名的情绪低落或抑郁等（何怡等，2021）。尽管大学生生理发育已趋于成熟，但心理发展尚未完全成熟，缺乏充足的生活经验和应对问题的技巧。在面临生活中的刺激性事件时，他们易产生困惑和烦恼，如果这些负性情绪未能及时得到调节，可能进一步衍生更多不良情绪，不仅影响身心健康，严重时甚至会危及生命（龙丽，叶宏，2020）。因此，对大学生而言，掌握情绪调节技能、具备战胜情绪困境的能力，是保障其身心健康的重要基础。

3 DBT 在情绪调节中的应用

DBT 理论认为，人的行为由个体特质与环境因素共同塑造，理想的行为应具备适应性，能够满足个体的合理需求；而情绪调节困难的产生，源于环境失效与个体生物学脆弱性的相互作用，这种生物学脆弱性主要体现为情绪反应的高敏感性、强反应性和恢复迟缓性（田卫卫，宋晓红，2025）。

在 DBT 的实践中，正念训练引导大学生集中注意力体验当下，以全然接纳的态度对待自身情绪；痛苦耐受练习帮助大学生学习适应压力、缓解压力的方法，减轻不良情绪带来的负面影响；情绪调节练习则协助大学生细致体察每一种情绪，理解积极情绪的功能价值，进而掌握情绪宣泄的合理方式与提升积极情绪的有效途径。研究表明，积极情绪可以增强免疫系统的调节作用，促进免疫细胞的增殖和活性，提高个体自身抵抗力（张一杰等，2024）；人际效能练习则聚焦提升大学生的有效沟通能力，强化其倾听和表达技巧，助力改善认知与情绪状态。谭梦鸽等人认为，DBT 主要针对“反应关注情绪调节”阶段，通过以提升患者情绪调节能力为核心的技能培训，帮助患者掌握情绪管理的相关技巧（谭梦鸽等，2021）。在我国，从事心理健康咨询领域的学者袁弘和王蕾，也将 DBT 中的社会心理技能应用于实践，

帮助人们改善人际关系、调整紊乱情绪等（袁弘，王蕾，2007）。现有研究已证实，DBT 在提升个体情绪调节能力、减少自伤和冲动行为、改善社会功能等方面，均能发挥显著效果。

然而，传统 DBT 在高校心理健康服务中面临多重制约：其一，它依赖专业人员进行长周期指导，这与高校心理咨询师短缺的现实存在矛盾，导致技能训练的开展受到限制；其二，固定时段的团体辅导易与学生学业安排冲突，造成参与度偏低；其三，模式化课程难以适配学生的个体差异，针对性不足；其四，在教室中演练的技能难以迁移到宿舍矛盾等真实生活情境中，使得大学生面对突发情绪事件时，难以有效调用所学技能。当前 DBT 存在的这些局限，使其在高校心理健康教育实践中虽具备一定理论效力，但长期受困于覆盖面窄、干预实效衰减的问题。因此，通过人工智能为 DBT 赋能，能使其更好地发挥作用，借助人工智能技术的加持，DBT 中的技能训练能更有效地帮助大学生提升情绪调节能力，助力他们维持健康的心理状态。

4 人工智能赋能 DBT 在大学生情绪调节中的路径

4.1 制定个性化情绪调节方案

当前，高校普遍重视大学生心理健康教育，但传统 DBT 难以实时捕捉学生心理动态变化，存在对专业人员依赖性高、缺乏针对性等问题。而人工智能赋能可有效应对这些短板，使 DBT 技能训练突破传统模式的限制，更好地满足大学生的个性化需求，进而增强其情绪调节能力，改善心理健康水平。

人工智能技术能够通过多渠道收集与大学生情绪相关的信息：例如，当学生在社交平台发布负面信息，或在搜索引擎中搜索与不良情绪相关的词条时，心理教师可依托这些数据，结合人工智能提供的模型，进一步了解大学生当前的学业表现（如上课考勤记录、课程成绩等）、行为习惯（如是否出现反常行为等）及生理状态（如通过可穿戴设备检测到的心率、血压等），为学生构建精准画像，全面掌握其情绪状态。随后，根据建模数据对学生情绪的脆弱性进行量化分析，准确捕捉情绪变化过程，并利用人工智能构建“情绪状态—DBT 技能应对”个性化方案，将匹配的情绪调节技能反馈给学生，帮助他们及时觉察自身情绪，依照方案调节当前不良情绪，改善反常心理状态。同时，心理教师还需分析学生异常行为产生的原因，并定期追踪学生的行为轨迹，确保干预效果。

通过情绪特征建模，学生运用 DBT 技能调节不良情绪的周期较以往明显缩短，能够以最快的速度开展干预。这种快速响应机制能满足学生在情绪调节方面的即时性需求，为高校心理健康教育提供更具针对性的个性化方案。

4.2 开展情绪调节技能实施路径

充分运用人工智能技术搭建沉浸式辅导情境，实现虚拟场景与现实场景的融合，为大学生提供兼具个性化与强互动性的体验。人工智能赋能 DBT 进行情绪调节的团体辅导方案设计如表 1 所示。

表 1 人工智能赋能 DBT 大学生情绪调节团体辅导方案设计

Table 1 AI-powered DBT group counseling program for college student emotion regulation

活动主题	辅导目的	活动内容
第 1 次： 相识与正念	营造安全氛围，订立契约；训练正念观察和描述技能	①订立契约：成员共同讨论制定规则（人工智能平台实时记录，生成契约书）； ②自我介绍：描述自我； ③正念呼吸：人工智能提供沉浸式引导，实时监测成员生理指标并反馈专注度； ④介绍 DBT
第 2 次： 情绪觉察与命名	增强情绪觉察能力，识别和命名不同情绪；感受情绪	①情绪分享：回顾最近情绪波动情况； ②情绪识别：人工智能分析成员上传的日记片段，辅助识别潜在情绪，提供建议； ③情绪定位：觉察情绪产生的身体信号； ④情绪命名：辨别情绪并命名
第 3 次： 情绪调节一	练习情绪调节技能，减少情绪的脆弱性，增加 positivity 情绪事件	①累计 positivity 情绪事件：成员制定目标（智能追踪与提醒 App 辅助设定、分解目标，推送建议，追踪进展与积极反馈）； ②讨论如何应对情绪的脆弱性，提升情绪复原力
第 4 次： 情绪调节二	练习应对痛苦情绪的策略	①链锁分析：分析行为，了解问题行为产生的原因（如脆弱、促发和维持因素）； ②相反行动技能：根据情绪（如恼怒）的行为采取相反行动改变情绪； ③问题解决：人工智能模拟情景，列出问题解决框架，模拟不同选择的后果
第 5 次： 痛苦耐受技能	学习在危机时刻或极度情绪时避免做出自毁性行为的技能	① TIP 技能介绍与练习：利用改变体温、剧烈运动等快速降低情绪激发（利用可穿戴设备实时监测生理指标，在检测到强烈情绪被激发时自动向其推送 TIP 技能）； ②全然接纳，容许自己产生失望等情绪，练习冥想； ③学会倾听智慧心，根据现实做出回应
第 6 次： 人际效能技能	学习有效社交行为模式，在社交中表达需求与拒绝	①利用人工智能进行人际情境角色扮演：表达请求、拒绝； ② DEAR MAN 技能学习：包括描述、表达、要求、强化、保持正念、表现自信、协商（人工智能技术提供虚拟社交场景进行练习，即时反馈表达清晰度、语气等建议）； ③技能要点讨论与分享
第 7 次：正念练习与 不评判倾听	把正念融入生活，学会不评判好与坏，放下“应该”想法，减少冲突	①正念倾听练习：认真倾听且不评判其他成员的分享内容； ②表达练习：清晰地表达需求，体会被拒绝的感受并缓解情绪； ③案例讨论：提供沟通误解案例，成员进行分析，促进其觉察与反思不同沟通方式的感受（人工智能分析成员提供的日常交流片段，识别其中冲突行为并给出建议）
第 8 次：回顾技能与 告别	分享收获，制定计划，巩固效果并结束	①我的 DBT 技能之路：成员回顾所学技能及使用场景； ②应对情境挑战：成员提出具体挑战，人工智能平台推荐技能； ③制定未来练习计划：人工智能按照成员学习记录和偏好推荐后续练习资源、冥想音频、提醒计划； ④分享收获并告别

团体辅导技能训练不仅能直接增强大学生的情绪调节能力，还能依托人工智能的及时反馈与指导，持续优化技能训练效果，帮助他们在现实生活中遇到情绪问题时能够从容应对。

4.3 检测情绪风险提前干预

高校可开发校园情绪检测平台，通过平台自动识别潜在情绪危机，构建完善的危机响应机制，并依据学生情绪问题的严重程度采取差异化干预措施。当学校智能心理系统平台检测到学生情绪风险较低时，会自动向其推送正念呼吸引导音频，同时实时监测学生各项生理指标并反馈情绪状态；若情绪风险程度处于中等水平，平台会及时通知学校心理教师开展人工审核，审核确认后，心理教师将联系该生进行线下情绪调节指导，直至其情绪恢复正常状态；若情绪风险值显著偏高，平台会第一时间通知该生辅导员，同步启动紧急干预措施，确保学生能及时获得必要的支持与帮助。这一系统打破了时空局限，使学生情绪问题能得到及时关注与干预，有效预防非理性事件的发生，为高校大学生心理健康提供基础保障。

5 结语

人工智能赋能 DBT 为高校心理健康教育提供了新视角，既为大学生心理健康筑牢了坚实保障，也为情绪调节实践开辟了可行的路径。展望未来，随着人工智能技术的持续迭代发展，其与辩证行为疗法的深度融合在大学生心理健康领域的应用必将更为广泛。

参考文献

- [1] 纪宇. (2018). *大学生认知情绪调节对心理弹性的干预研究*(硕士学位论文). 东北师范大学, 长春.
- [2] 徐婷. (2022). 辩证行为疗法团体心理辅导对大学生宿舍人际关系、情绪调节及睡眠质量的影响. *心理月刊*, 17(18), 26–28.
- [3] 赵静, 冯蓉, 李蕾. (2024). 大学生情绪调节能力现状的研究. *中文科技期刊数据库(文摘版)社会科学*, (12), 198–201.
- [4] 于美琪. (2019). 情绪调节的研究现状浅析. *现代交际*, (1), 254–255.
- [5] 何怡, 宋辉, 杨翠兰. (2021). DBT视角下大学生情绪管理的对策研究. *西南科技大学学报(哲学社会科学版)*, 38(6), 77–83.
- [6] 龙丽, 叶宏. (2020). 基于辩证行为疗法的新冠肺炎疫情下大学生情绪调节策略. *大理大学学报*, 5(5), 105–110.
- [7] 田卫卫, 宋晓红. (2025). DBT在中职生情绪调节能力提升中的实践：心理健康活动课的应用. *心理月刊*, 20(9), 139–141.
- [8] 张一杰, 周志明, 夏宁, 何岩. (2024). 辩证行为疗法对心脏移植术后精神障碍患者认知情绪、心理弹性水平及免疫功能状态的影响分析. *哈尔滨医药*, 44(4), 91–94.
- [9] 谭梦鸽, 任志洪, 赵春晓, 江光荣. (2021). 辩证行为疗法：理论背景、治疗效果及作用机制. *心理科学*, 44(2), 481–488.
- [10] 袁弘, 王蕾. (2007). *辩证行为疗法与情绪调整*. 重庆: 重庆出版社.
- [11] Pena-Vargas, C., Armaiz-Pena, G., & Castro-Figueroa, E. (2021). A biopsychosocial approach to grief, depression, and the role of emotional regulation. *Behavioral Sciences*, 11, Article 110.
- [12] Husain, W., Inam, A., Wasif, S., & Zaman, S. (2022). Emotional intelligence: Emotional expression and emotional regulation for intrinsic and extrinsic emotional satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3901–3913.

Artificial Intelligence Empowering DBT: A Study on the Pathways of Emotional Regulation for University Students

Guo Meixia¹ Jiang Kun² Yin Desheng²

1. School of Social Development, Tianjin University of Technology, Tianjin;

2. Mental Health Education and Counseling Center, Tianjin University of Technology, Tianjin

Abstract: When encountering stress, college students are prone to emotional distress, and mastering effective emotional regulation skills is essential for them to emerge from psychological difficulties. Dialectical Behavior Therapy (DBT), with emotional regulation as its core, helps college students get rid of psychological difficulties caused by negative emotions by seeking a balance between acceptance and change. Currently, the development of artificial intelligence (AI) technology has broken the time and space limitations of DBT skill training. Based on this, this paper proposes an AI-empowered DBT approach: by formulating personalized emotional regulation plans, conducting group skill guidance exercises, and constructing an emotional risk intervention system, it aims to improve college students' emotional regulation ability, maintain their sound mental health, and provide a new pathway for mental-health education in universities.

Key words: Artificial intelligence; Dialectical Behavior Therapy; Emotional regulation; Mental health