

北京邮电大学

《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（实践）》课社会调查报告

题目：心理健康困境突围：大学生心理疏导与支持体系建设研究

姓名：A、B、C、D

学号：202321AAAA、202321BBBB、202321CCCC、202321DDDD

班级：20232111ZZ

学院：信息与通信工程学院

2024 年 5 月 25 日

摘要

本研究聚焦北京邮电大学沙河校区本科生的心理健康状况，通过问卷调查、访谈和实地考察等方法，分析了大学生心理问题的现状、影响因素及应对策略。调查显示，73.83% 的学生认为学业压力是主要心理困扰来源，其次是就业/升学压力（72.9%）和人际关系问题（71.96%）。心理问题在不同年级、性别和专业中存在差异，且隐蔽性较强，约 30% 的亚健康学生因“病耻感”拒绝求助。研究发现，学校心理健康教育形式化、心理咨询资源不足，家庭沟通失效和社会舆论压力是重要影响因素。为此，研究提出多层面改进建议，包括完善学校心理课程体系、加强家庭心理健康教育、优化社会支持网络，以及提升学生自我调节能力。

关键词：

大学生心理健康；学业压力；心理疏导；影响因素；支持体系

一、绪论

（一）研究背景

大学阶段是身心成长、个人发展、知识储备和健康素养形成的关键时期。对于个人来说，大学生正处于人生发展的关键时期，正在经历从青春期到成年早期的过渡和转变。他们的学习、生活和个人成长开始进入一个新的发展阶段。对于社会，大学生为社会发展注入新鲜活力，推动社会积极进步，为国家发展提供人才储备。教育部 2022 年数据^[1]，我国高等教育毛入学率达 59.6%，大学生群体规模持续扩大。

大学生良好的身心状况是他们保持活力、开发潜能、培养专业技能、成为社会栋梁的基础。然而，如图 1 所示的压力源分析，他们的生活充满了不确定性和不稳定性，面临着多重压力，例如生活和学习方式的变化、激烈的高等教育升学压力和就业竞争以及不可预测的爱情问题。中国青少年研究中心 2023 年调查^[2]，相当比例的大学生存在中度以上压力体验。因此大学生相比于其他受教育者更容易患上心理问题。

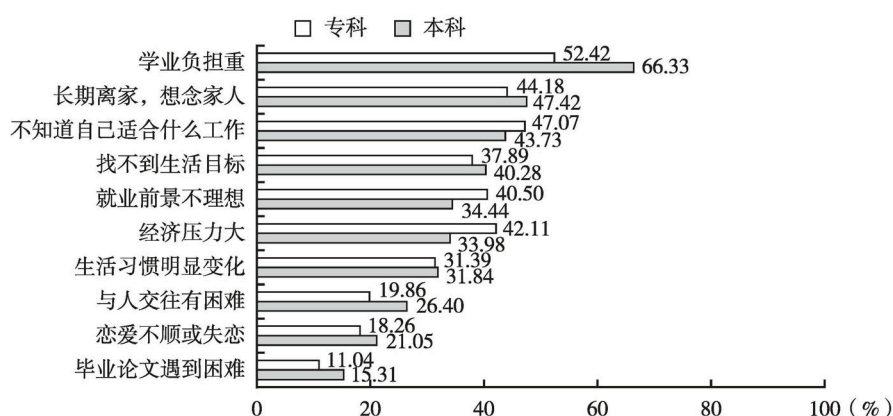


图 1 大学生的压力源分布状况¹

（二）研究意义

1. 现实意义

近年来，国家高度重视大学生的心理健康问题^[3]，采取了若干举措来对大学生可能的心理问题进行干预，比如面向本专科生开设心理健康公共必修课^[4]，每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评^[3]，等等。但是，这些举措是否还有进一步完善的空间呢？针对大学生心理健康问题的研究，能够为学校、家庭和社会提供科学依据和实践指导，帮助他们更好地理解 and 应对大学生的心理健康问题。

（三）研究方法

¹中国国民心理健康发展报告（2021~2022）

针对这个问题，我们采用了采用混合研究方法。通过与我们的辅导员进行了结构化访谈，制作了经过信效度检验的问卷进行了匿名调查，在学校心理咨询室实地考察，同时随机访谈了若干校内学生，对北京邮电大学沙河校区的学生的心理状况展开了调查。

（四）研究范围与对象

本研究聚焦北京邮电大学沙河校区本科学生，采用分层随机抽样，覆盖文、理、工三个学科门类。样本特征如表1所示，共回收有效问卷107份，访谈覆盖各年级典型案例。

年级	人数	比例
大一	31	28.97%
大二	17	15.89%
大三	31	28.97%
大四	28	26.17%

表1 样本特征分布（有效填写人次：107）

二、大学生心理健康现状分析

（一）大学生常见心理问题类型

1. 新生适应性问题

高考失利引发的长期心理落差、独立生活能力不足导致的焦虑、社交环境变化引发的孤独感。

2. 学业压力衍生问题

如图2和^[5]所示，学业压力是大学生最容易碰到的问题，大多数同学或多或少会感受到课程难度陡增带来的挫败感、挂科引发的自我否定、保研/考研竞争加剧的持续性焦虑。

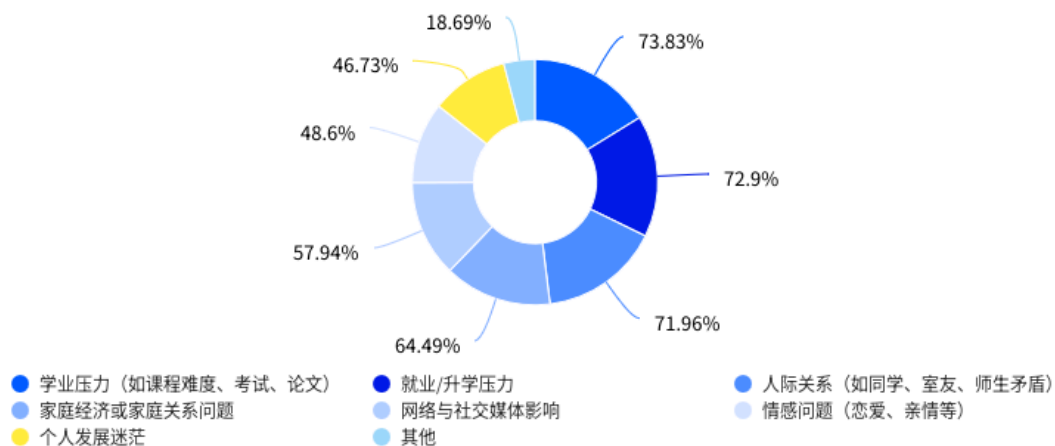


图2 学业压力对大学生心理健康的影响（有效填写人次：107）

3. 隐性心理亚健康状态^[6]

未达到临床诊断标准但长期存在情绪低落、失眠、注意力分散等问题，且因“自我合理化”（如归因于“暂时不适应”）而忽视求助。

4. 突发性心理危机

家庭变故（如父母离异、经济困难）、人际冲突（宿舍矛盾、恋爱破裂）等突发事件触发的急性情绪崩溃。

（二）心理问题的发生率及分布特点

1. 时间分布

大一开学初期为心理问题高发期（占比约 10%-15%），以适应性障碍为主；大二至大三阶段因学业压力（如专业课程难度提升）和心理亚健康积累，需关注人数逐渐上升；大四阶段因就业/升学压力达到峰值，迷茫、恐慌情绪显著增加。

2. 群体差异

性别：女性更易因人际关系和情感问题产生焦虑，男性则更多隐藏学业压力导致的抑郁情绪；**专业：**理工科学生挂科率与焦虑情绪显著高于文科生；

3. 家庭背景

经济条件较差的学生心理问题发生率更高，尤其是来自单亲家庭或父母离异的学生；家庭教育方式偏严厉的学生更易产生焦虑和抑郁情绪。

4. 隐蔽性特征^[7]

约 30% 的亚健康学生因“病耻感”或“自我合理化”拒绝主动求助^[8]，导致问题长期积累。

（三）心理问题对大学生的影响

1. 学业影响

挂科率上升（理工科挂科学生中 40% 存在中度以上焦虑）；学习动力丧失，出现“躺平”现象。

2. 社交影响

人际关系恶化（如宿舍矛盾频发）；社交活动参与度降低，部分学生发展为“社恐”。

3. 发展影响

职业规划模糊化，出现“逃避就业”倾向（如盲目考研）；长期心理亚健康导致决策能力下降，影响人生关键节点选择。

三、大学生心理疏导与支持体系现存问题

（一）学校层面

1. 心理健康教育形式化

心理班会流于“填表签到”，缺乏深度互动；课程内容与实际问题脱节（如缺乏职业心理指导模块）。

2. 心理咨询资源错配

咨询师数量不足（师生比低于 1:3000），导致预约难、服务周期短；咨询师专业方向单一，难以应对复杂个案^[9]（如创伤后应激障碍）。

3. 危机干预滞后

心理普查仅依赖量表筛查，忽视动态跟踪；危机学生转介医疗机构的流程繁琐，延误治疗时机。

（二）家庭层面

1. 代际认知差异

家长将心理问题归因于“意志薄弱”，拒绝配合学校干预；经济困难家庭过度强调“学业翻身”，加剧子女心理负担。

2. 沟通失效

亲子交流局限于物质需求，情感支持缺失；家长对子女的“报喜不报忧”行为缺乏敏感度。

（三）社会层面

1. 就业市场挤压

“35 岁危机”“学历贬值”等舆论加剧学生未来焦虑； 企业招聘中的隐性歧视（如对心理咨询史的调查）导致学生隐瞒病情。

2. 网络环境负面影响

社交媒体“同龄人成功叙事”引发攀比心理； 网络暴力、谣言等加剧学生不安全感。

（四） 学生自身层面

1. 求助意识薄弱

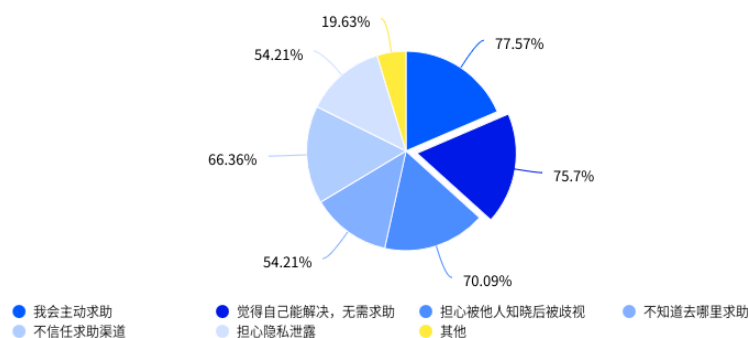


图 3 学生对心理咨询的认知与态度（有效填写人次：107）

如 图 3 所示，50% 以上的亚健康学生认为自己能解决，错过早期干预时机； 对心理咨询存在误解（如认为“只有精神病才需要”）。

2. 自我调节能力不足

依赖短期宣泄（如熬夜打游戏），缺乏科学减压方法； 对心理健康知识一知半解，盲目尝试非专业建议（如网络心理测试）。

四、 大学生心理问题的影响因素分析

根据回收的 107 份有效问卷显示，大学生群体普遍存在心理困扰现象：26.17% 的学生表示“经常”存在心理问题，36.45%“偶尔”出现相关症状，仅 5.61% 的学生“从未”经历心理困扰。结合访谈中辅导员提到的“学业压力逐步累积导致需要关注的学生数量增加”，可见心理问题已成为大学生群体不可忽视的隐性挑战。以下从个人、家庭、学校及社会四个维度展开分析。

（一） 个人因素

1. 性格特点

问卷数据显示，70.09% 的学生因“担心被他人知晓后被歧视”而放弃求助（问题 7），反映出内向、敏感等性格特质可能加剧心理问题的隐蔽性。访谈中提到“部分学生误将心理问题归因于适应期困难”，进一步印证了性格因素对求助意愿的抑制作用。

2. 生活经历

童年创伤或重大生活事件的影响在问卷中未直接体现，但访谈中提及“高考失利”和“中学阶段遗留问题”是部分学生心理问题的重要诱因。此类经历可能导致个体在应对大学新挑战时产生持续性焦虑。

3. 自我认知

数据显示，46.73% 的学生因“个人发展迷茫”感到压力（问题 4），而 76.64% 的学生希望学习“情绪管理技巧”（问题 16）。这表明自我认知偏差与心理调节能力不足之间存在关联，亟需通过系统性指导提升学生的自我评估与应对能力。

（二）家庭因素

1. 家庭教育方式

问卷中 64.49% 的学生认为“家庭经济或家庭关系问题”影响心理健康（问题 4），而 39.25% 的学生希望家庭“不过多干涉，尊重个人空间”（问题 18）。这反映专制或过度保护的教育方式可能加剧亲子矛盾，进而引发心理压力。

2. 家庭经济状况

经济困难直接导致的自卑与焦虑在访谈中被多次提及。数据显示，家庭经济问题的影响比例（64.49%）仅次于学业压力和人际关系（问题 4），成为第三大心理困扰来源，凸显经济支持与心理健康的强相关性^[10]。

3. 家庭互动模式

访谈中强调“家庭突发状况”是心理问题的重要触发因素。然而，仅 30.84% 的学生希望家庭“主动关心，定期沟通”（问题 18），表明单向沟通或情感疏离可能削弱家庭支持的有效性。

（三）学校因素

1. 学业压力

73.83% 的学生将“学业压力”列为心理健康的首要威胁（问题 4），且大一至大四各年级均存在显著心理困扰（问题 1）。这与访谈中“课业压力加重导致求助需求上升”的观察一致，凸显课程设置与学业评价体系改革的必要性。

2. 心理咨询服务效能

尽管 55.14% 的学生曾通过学校心理咨询缓解压力（问题 8），但 75.7% 的学生认为“咨询师数量不足”，71.03% 指出“预约困难”（问题 10）。可见，服务供给与需求之间存在结构性矛盾，需优化资源配置。

3. 校园文化支持

访谈中提到“心理主题趣味运动会”和“五育融通”活动，与问卷中 72.9% 的学生支持“朋辈互助小组”（问题 12）相呼应。此类非传统干预方式通过增强社交联结与体能释放，间接提升心理韧性，值得进一步推广。

（四）社会因素

1. 社会文化价值观

28.04% 的学生认为社交媒体带来“消极作用更大”（问题 17），如攀比与信息过载。功利主义价值观可能加剧学生对未来的不确定性，进而诱发焦虑（问题 4 中 72.9% 的就业压力占比）。

2. 社会支持系统

社会层面的心理服务资源短缺在问卷中表现为“校外专业机构帮助”使用率仅 52.34%（问题 8），而校内服务亦存在“宣传不足”（60.75%，问题 10）。亟需构建校内外联动的心理支持网络，并通过政策引导提升服务可及性。

五、大学生心理疏导与支持体系的构建策略

根据问卷调查、与辅导员交流、在学校心理咨询室实地考察，我们小组讨论分析后给出了如下几点大学生心理疏导与支持体系的构建策略。

（一）学校层面

1. 完善心理健康教育课程体系

增加心理健康教育课程的学时和学分，确保课程内容涵盖心理学基础知识、心理调适方法、心理危机干预等方面。如图 2，其中学业压力、人际关系、就业/升学压力是主要心理问题来源，所以学校可以根据不同年级、专业学生的特点，开设针对性的选修课程，如职业心理辅导、恋爱心理指导等。

2. 加强心理咨询师资队伍建设

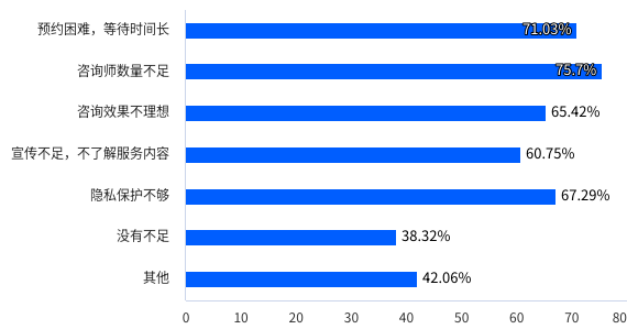


图 4 同学在心理咨询时遇到的问题（有效填写人次：107）

由图 4 可以看出学校的心理教育体系仍存在资源不丰富不充足的问题，这也给同学向心理咨询室主动求助造成了一定的困扰，因此我们建议学校提高心理咨询教师的招聘门槛，引进具有专业资质和丰富实践经验的人才。定期组织心理咨询教师参加专业培训和学术交流活动，提升其专业水平和服务能力。建立心理咨询教师的考核评价机制，激励教师积极投入工作。

3. 创新心理辅导活动形式

当问卷中被问到希望得到的心理咨询方式时，数据如表 2 所示：

心理咨询方式	比例
面对面个体咨询	33.64%
线上文字/语音咨询	25.23%
团体辅导活动	14.95%
朋辈心理互动小组	18.69%
其他	7.48%

表 2 学生希望得到的心理咨询方式（有效填写人次：107）

因此我们建议学校开展多样化的心理健康教育活动，如心理健康讲座、心理主题班会、心理拓展训练等，提高学生的参与度和兴趣。利用新媒体平台，如微信公众号、微博、抖音等，开展线上心理健康宣传和咨询服务，扩大服务范围。

4. 完善心理危机干预机制

建立健全学生心理危机预警机制，通过心理普查、日常观察、师生反馈等方式，及时发现潜在的心理危机学生。制定详细的心理危机干预应急预案，明确各部门和人员的

职责，确保在危机发生时能够迅速、有效地进行干预。加强与医院、心理咨询机构等外部资源的合作，为心理危机学生提供及时的转介和医疗服务。

（二）家庭层面

有家庭应当充当的角色这一问题的回答数据可以看出，来自家庭经济或家庭关系问题的心理问题也占了相当一大部分，所以我们小组也给出了关于家庭层面的构建策略。

1. 提高家长心理健康意识

通过家长学校、家长会、家庭教育讲座等形式，向家长普及心理健康知识，引导家长重视孩子的心理健康。指导家长树立科学的教育观念和方法，避免过度溺爱、过度干预或忽视孩子的心理需求。

2. 加强亲子沟通与交流

鼓励家长与孩子建立平等、民主的亲子关系，创造良好的沟通氛围。家长要学会倾听孩子的心声，尊重孩子的想法和感受，及时给予关心和支持。

3. 营造和谐的家庭环境

家长要注意自己的言行举止，避免在孩子面前争吵、抱怨，营造温馨、和睦的家庭氛围。关注孩子的生活和学习情况，为孩子提供必要的物质和精神支持。

（三）社会层面

1. 营造良好的社会舆论氛围

媒体要加强对心理健康的宣传和报道，普及心理健康知识，消除社会对心理问题的偏见和歧视。宣传和推广积极向上的社会文化价值观，引导大学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

2. 完善社会支持系统

政府部门要加大对心理健康服务的投入，建立健全心理咨询服务机构和社会福利政策，为大学生提供更多的心理健康支持。企业和社会组织要积极参与大学生心理健康教育工作，提供实习、就业机会和心理辅导服务，减轻大学生的就业压力和心理负担。

3. 加强网络环境治理

当被问到社交媒体对学生个人的心理健康影响时，在 100 多份问卷中，回答消极作用更大的比例占到了 28.04%，因此我们建议相关部门要加强对网络信息的监管，打击不良信息的传播，营造健康、文明的网络环境。引导大学生正确使用网络，避免沉迷网络和受到不良信息的影响。

（四）学生自身层面

1. 加强心理健康知识学习

大学生要主动学习心理健康知识，了解常见心理问题的表现和应对方法，提高自我认知和自我调节能力。积极参加心理健康教育活动，增强心理健康意识。

2. 培养良好的心理素质

通过为为问卷数据的回收可以看到，调节心理状态的方式有很多，大家自己一定可以找到自己最合适喜欢的方式。学会正确面对挫折和压力，树立积极乐观的生活态度。培养自己的兴趣爱好，丰富课余生活，缓解心理压力。

3. 增强自我求助意识

当出现心理问题时，要及时向家人、朋友、老师或心理咨询师求助，不要回避或隐瞒问题。了解学校和社会上的心理咨询服务渠道，以便在需要时能够及时获得帮助。

六、结论与展望

（一）研究结论

综上所述，我们可以看到，尽管国家采取了若干举措来对大学生可能的心理问题进行干预，但是，这些校内干预措施存在着心理健康教育形式化、心理咨询资源错配以及危机干预滞后等问题。同时，家庭、社会、包括学生自身也存在若干不利于心理健康的因素。这些因素共同作用，使得仍然有一部分学生出现各种各样的心理障碍，比如新生适应性问题、学业压力衍生问题、隐性心理亚健康状态以及突发性心理危机。

（二）研究不足

当然，本次社会调查工作还存在一些不足之处，比如在问卷调查过程中，研究样本多以信息与通信工程学院的学生为主，且被调查的部分学生仍然存在对心理调查问卷敷衍、不够重视的现象。

（三）研究展望

为此，大学生心理健康的建设不仅要加强诸如心理咨询师队伍建设、创新心理辅导活动形式等校内建设，同时也要走出校门，提高家长和学生的心理健康意识，树立“第一心理健康责任人”意识，主动营造和谐的家庭环境。同时，社会对于心理健康问题要引起足够重视，在宣传和推广积极向上的价值观的同时，做到对心理健康问题的严肃化对待，建设风清气正、清朗的网络环境。最后，我们衷心希望心理健康问题得到足够重视和处理，每个人都能够以健康的心态迎接每一天，再也没有人因为心理疾病而受伤或死亡。

七、参考文献

- [1] 教育部. 2022 年全国教育事业发展统计公报[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202307/t20230705_1067278.html.
- [2] 中国大学生心理健康状况调查报告[EB/OL]. [2025-05-26]. http://psy.china.com.cn/2023-08/11/content_42460957.htm.
- [3] 教育部. 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）[M/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [4] . 教育部：心理健康课程将进入大中小学课堂 — m.bjnews.com.cn[M].
- [5] SMITH J, CHEN W. Academic Stress and Mental Health in University Students: A Cross-Cultural Comparison[J]. *Journal of Adolescent Health*, 2021, 68(4): 723-730.
- [6] LI M, ZHANG W. Subclinical Mental Health Symptoms and Self-Rationalization in University Students: The Role of Academic Stress[J]. *Journal of Affective Disorders*, 2023, 325(4): 456-463.
- [7] ZHANG L, WANG W. The Hidden Characteristics of Sub-Healthy Students' Mental Health: The Impact of Stigma and Self-Rationalization on Help-Seeking Behavior[J]. *Journal of Educational Psychology and Mental Health*, 2024, 10(2): 123-132.
- [8] WANG X, LI M. Development of a Screening Tool for Subclinical Mental Health Issues in University Students[J]. *Psychological Assessment*, 2022, 34(5): 470-479.
- [9] 陈瑜, 裴涛. 新时代高校心理咨询师专业成长路径研究——基于 212 位从业者的实证调查与对策构建[J]. *盐城师范学院学报(人文社会科学版)*, 2025, 45(3): 45-52.
- [10] 孙莹莹. 家庭经济困难大学生全面纾困的对策研究——基于团体心理辅导的实践探索[J]. *江汉大学学报(社会科学版)*, 2025, 42(2): 56-67.

八、 附录

（一） 附录 A： 问卷调查表

1. 你的年级是？ [单选题]

选项	小计	比例
大一	31	28.97%
大二	17	15.89%
大三	31	28.97%
大四	28	26.17%

本题有效填写人次: 107

3. 你目前是否存在心理困扰（如焦虑、抑郁、失眠等）？ [单选题]

选项	小计	比例
经常	28	26.17%
偶尔	39	36.45%
很少	34	31.78%
从未	6	5.61%

本题有效填写人次: 107

2. 你的专业类别是？ [单选题]

选项	小计	比例
文科	18	16.82%
理科	27	25.23%
工科	24	22.43%
医科	16	14.95%
艺术/体育类	16	14.95%
其他	6	5.61%

本题有效填写人次: 107

4. 以下哪些因素对你的心理健康影响较大？
（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
学业压力（如课程难度、考试、论文）	79	73.83%
人际关系（如同学、室友、师生矛盾）	77	71.96%
就业/升学压力	78	72.9%
家庭经济或家庭关系问题	69	64.49%
情感问题（恋爱、亲情等）	52	48.6%
个人发展迷茫	50	46.73%
网络与社交媒体影响	62	57.94%
其他	20	18.69%

本题有效填写人次: 107

5. 当你感到心理压力小时，通常会出现哪些表现？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
情绪低落、烦躁	89	83.18%
失眠或睡眠质量下降	80	74.77%
注意力不集中，学习效率降低	71	66.36%
食欲变化（大增或减退）	65	60.75%
回避社交	44	41.12%
无明显外在表现	61	57.01%
其他	29	27.1%

本题有效填写人次: 107

7. 若未主动求助，主要原因是？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
我会主动求助	83	77.57%
觉得自己能解决，无需求助	81	75.7%
担心被他人知晓后被歧视	75	70.09%
不知道去哪里求助	58	54.21%
不信任求助渠道	71	66.36%
担心隐私泄露	58	54.21%
其他	21	19.63%

本题有效填写人次: 107

6. 当你遇到心理困扰时，你会主动寻求帮助吗？ [单选题]

选项	小计	比例
一定	28	26.17%
可能	25	23.36%
基本不会	31	28.97%
绝对不会	23	21.5%

本题有效填写人次: 107

8. 你曾通过哪些方式缓解心理压力？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
与朋友/家人倾诉	71	66.36%
运动锻炼	73	68.22%
听音乐、看电影等娱乐活动	70	65.42%
写日记/自我调节	56	52.34%
寻求学校心理咨询	59	55.14%
寻求校外专业机构帮助	56	52.34%
其他	25	23.36%

本题有效填写人次: 107

9. 你是否了解学校的心理咨询服务（如预约方式、咨询流程、服务内容）？ [单选题]

选项	小计	比例
非常了解	35	32.71%
比较了解	33	30.84%
略有了解	28	26.17%
完全不了解	11	10.28%

本题有效填写人次: 107

10. 你认为学校心理咨询服务存在哪些不足？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
预约困难，等待时间长	76	71.03%
咨询师数量不足	81	75.7%
咨询效果不理想	70	65.42%
宣传不足，不了解服务内容	65	60.75%
隐私保护不够	72	67.29%
没有不足	41	38.32%
其他	45	42.06%

本题有效填写人次: 107

11. 你是否参加过学校组织的心理健康教育活动（如讲座、团体辅导）？ [单选题]

选项	小计	比例
经常参加	22	20.56%
偶尔参加	62	57.94%
从未参加，但有兴趣	20	18.69%
从未参加，也无兴趣	3	2.8%

本题有效填写人次: 107

12. 你希望学校增加哪些心理健康教育形式？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
线上心理课程/专栏	83	77.57%
朋辈互助小组	78	72.9%
心理健康主题班会	74	69.16%
一对一心理成长规划	55	51.4%
其他	23	21.5%

本题有效填写人次: 107

13. 你更倾向于接受哪种形式的心理帮助？

[单选题]

选项	小计	比例
面对面个体咨询	36	33.64%
线上文字/语音咨询	27	25.23%
团体辅导活动	16	14.95%
朋辈心理互助	20	18.69%
其他	8	7.48%

本题有效填写人次: 107

15. 你是否愿意成为朋辈心理互助员帮助同学？ [单选题]

选项	小计	比例
非常愿意	34	31.78%
愿意，但担心能力不足	38	35.51%
不愿意	27	25.23%
没想过	8	7.48%

本题有效填写人次: 107

17. 你认为社交媒体（如微信、微博）对大学生心理健康的影响是？ [单选题]

选项	小计	比例
积极作用更大（如情绪宣泄、获取支持）	28	26.17%
消极作用更大（如攀比、信息过载）	30	28.04%
无明显影响	22	20.56%
不确定	27	25.23%

本题有效填写人次: 107

14. 你认为学校应如何提升心理支持体系的有效性？ [多选题]

选项	小计	比例
增加心理咨询师数量和资质培训	68	63.55%
优化预约流程，缩短等待时间	89	83.18%
加强心理健康知识宣传普及	59	55.14%
建立心理危机预警与干预机制	68	63.55%
其他	34	31.78%

本题有效填写人次: 107

16. 你希望获得哪些心理健康知识？ [多选题]

选项	小计	比例
情绪管理技巧	82	76.64%
压力应对方法	78	72.9%
人际交往策略	66	61.68%
心理疾病识别与预防	69	64.49%
其他	21	19.63%

本题有效填写人次: 107

18. 你认为家庭在大学生心理健康中应扮演什么角色？ [单选题]

选项	小计	比例
主动关心，定期沟通	33	30.84%
提供经济支持即可	25	23.36%
不过多干涉，尊重个人空间	42	39.25%
不清楚	7	6.54%

本题有效填写人次: 107

19. 你是否愿意参与学校心理健康相关的调研或志愿者活动？ [单选题]

选项	小计	比例
非常愿意	47	43.93%
愿意	30	28.04%
不愿意	5	4.67%
视情况而定	25	23.36%

本题有效填写人次: 107

(二) 附录 B：辅导员访谈记录

辅导员访谈记录

访谈对象：E（信息与通信工程学院辅导员）

访谈时间：2024 年 5 月 23 日 15:00-16:00

访谈地点：沙河校区东配楼 305

访谈方式：面对面访谈

备注：略去开始的寒暄和结束的感谢

问 1：

首先，我们想了解凡姐帮助学生疏导心理的这个案例和学校的相关工作。同时想了解整体的比例和数量情况。

答 1：

以咱们学校或者说咱们学院为例，有关于同学们心理健康的工作，主要是分为两个方面去做。

一方面是确实是有一些需要帮助的同学，然后需要我们就是呃在各个途径给他一些支持。

另外一方面其实是一些面向所有同学的、广覆盖的一些（活动）。

第一个是我们的心理委员体系，我们会经常做一些培训，然后让心理委员组织大家开心理班会，这就相当于是面向全体同学的心理舒压的环节。

另外就是学校的心理中心，它其实是学校关注大学生心理健康重要的工作体系。他们有很多专业的咨询师，他们也会组织一些疏解压力的活动；除此之外，他们也

会有一些点对点的单人心理辅导，来帮助大家一方面解决问题、另一方面是更深入的认识自己，然后了解更多可以改善自己心理状态的方式方法。

有这个心理健康方面需要帮助的同学，呈现出了一些特点：

时间上的特点：在大一刚刚开学的时候，也就是在大家还不太适应的时候，会有非常会有一部分同学非常明显的暴露出来。最明显的一种就是高考失利，然后所以他可能其实整个来大学的时候状态都不太好。

有的同学可能中学阶段心理的健康状态就不太好。然后他大学来了之后，就是因为不适应，因为离开家，因为生活学习比较困难，一下子爆发出来。

同时还有一些同学就是可能他本人的这个心理健康状态是已经出问题了，但是他可能误认为这是我暂时还没有适应大学，或者认为自己再坚持坚持就过去了，反而他会在第一个学期的时候不求助，会隐蔽掉这种就是不太健康的状态。

如果说比例的话，整体来讲，咱们学校一个年级，如果说是咱们 600 人这种体量，然后特别在心理状态，需要关注的人数在大一刚开学的时候是个位数，然后但是随着这个课业压力的变重，大家开始逐渐开始思考自己的未来变化。这个过程中可能有一些同学他的家庭，或者他的朋友之间就有一些突发状况。需要关注的同学的量就会往上走一点。

学校心理中心每年都会有心理普查，然后之后会让大家做一个量表。然后心理中心会在保护同学们隐私的情况下，去和他们做一些沟通辅导，深入了解一下情况。对于有一些同学，可能心理中心评估他非常需要辅导人关注的，会反馈给我们说这个同学可能需要关注一下，但是大部分还是不会告诉我们。

问 2:

我注意到上述方法更多关注的是那些心理不健康的同学，我想知道学校对于亚健康同学有没有什么独特的举措？

答 2:

你刚刚提到亚健康确实会有很多呀，其实他们有一个特点是他们未必会主动求助。所以这些同学是需要心理中心，是需要辅导员去主动走向他们的。

亚健康的同学有时候我们大家聊天的过程中也会接触到。然后这种时候其实我们就是推荐他去预约一个心理中心的咨询。

心理咨询，不是说你真的不行了，你才要去咨询，而是你觉得你稍微需要找人聊聊，但是你可能找不到一个合适的人的时候，你就可以去选择跟心理中心去约一个个人的咨询。

他们都是有资质的咨询师，可以为大家提供帮助。而且心理中心的咨询不是一次性的，就是如果说如果你本周预约了一个时段的咨询，当结束的时候，你可以当场跟这个咨询师约你下周这个时间。然后就是说，只要你第一次约上了，后面就不需要再跟其他同学抢，可以保证你在一个月的时间，维持一个较为长期的沟通，获取一些比较专业的帮助。

问 3:

我其实也是第一次这样详细了解到心理中心的具体操作，我相信很多同学和我一样也没有去过心理咨询室。那么作为辅导员，您的工作跟学校这种大面上的工作有什么具体的差异呢？

答 3:

辅导员和心理中心现在在共同推进或者优化一些方式。我们发现其实大家的心理健康，它不仅仅局限于是比如说我们聊天，我帮你梳理一些思路，或者我帮你解开了一个心结。

我们发现其实这些不直面问题，但是侧面比方说你多多运动产生多巴胺。然后或者说你运动保证一个规律的作息，晚上不那么熬夜了。或者说就是一些好像是看似跟心理没什么关系，但是比如说做做操画画，然后这个聊一聊音乐等等等，是可以从侧面去一定程度上缓解大家的焦虑状态。让大家把自己的情绪稳住之后，能有更多的精力去集中 focus 到比如说学业等等，减少自己内耗。

学校现在倡导所谓的五育并举或者五育融通就是希望大家的德智体美劳各个方面不是孤立的。不是单独培养大家孤立的某个方面，而是希望一个活动里面，既能让大家强身健体，而且能让大家愉悦身心。

我们前段时间还办了心理主题的趣味运动会。它其实强度不是特别大，但是需要这个小组成员一起琢磨一些方法。中间可能中间也会产生一些笑料。然后大家这个心情都能好一点。其实我们也是希望不管是班级为单位还是宿舍为单位，大家平时也是除了一起吃饭和一起宿舍夜谈之外，能够做一些，就是按心理班会的游戏或者说大家一起去爬爬山等等这些活动，从侧面的去支撑大家的心理健康。

问 4:

那基本上就可以说，其实除了学校明面上的心理辅导中心。其实我们更多的是结合活动、体育运动等其他的这种学校组织的这种看似跟心理没有相关所谓暗面上的东西，共同维护大家的这个心理健康，对吧？

答 4:

对的。而且其实咱们包括一些生涯规划指导，然后一些学科的指导，它本身是听起来像是这个智育层面的，但是其实就是我们帮大家梳理更明确的未来发展，大家就少迷茫，少迷茫就少焦虑，少焦虑就少难受。

问 5:

您还有没有什么对这些亚健康同学的建议？

答 5:

我也虽然可能跟大家现在的压力不太一样，但是当年也是读信通一路读上来，就是我充分的理解大家目前承受的主要是学业方面的压力。

然后我觉得就是首先我们要正视这件事情。这件事情它非常正常，而且非常普遍。然后我们出现了不管是学业上面自己有困难，然后或者说达不到自己心理预期目标的这些情况。

就是我觉得大家在这个过程中，首先充分的接受自己。你接受这件事情，才有可能在正视他之后去分析它，分析它之后才有可能去静下心来考虑我应该怎么去解决它，或者是通过一种方式，使他对自己的影响减弱。

忽视其实也是一个很大的问题，就是不要忽视它，忽视或者抵触可能都不利于我们个人的这个内心心理健康状态的一个调节。如果出现状况了，大家要正视它，然后考虑它，我觉得是一个比较好的举措。