

心理疗愈新模式用户调研问卷

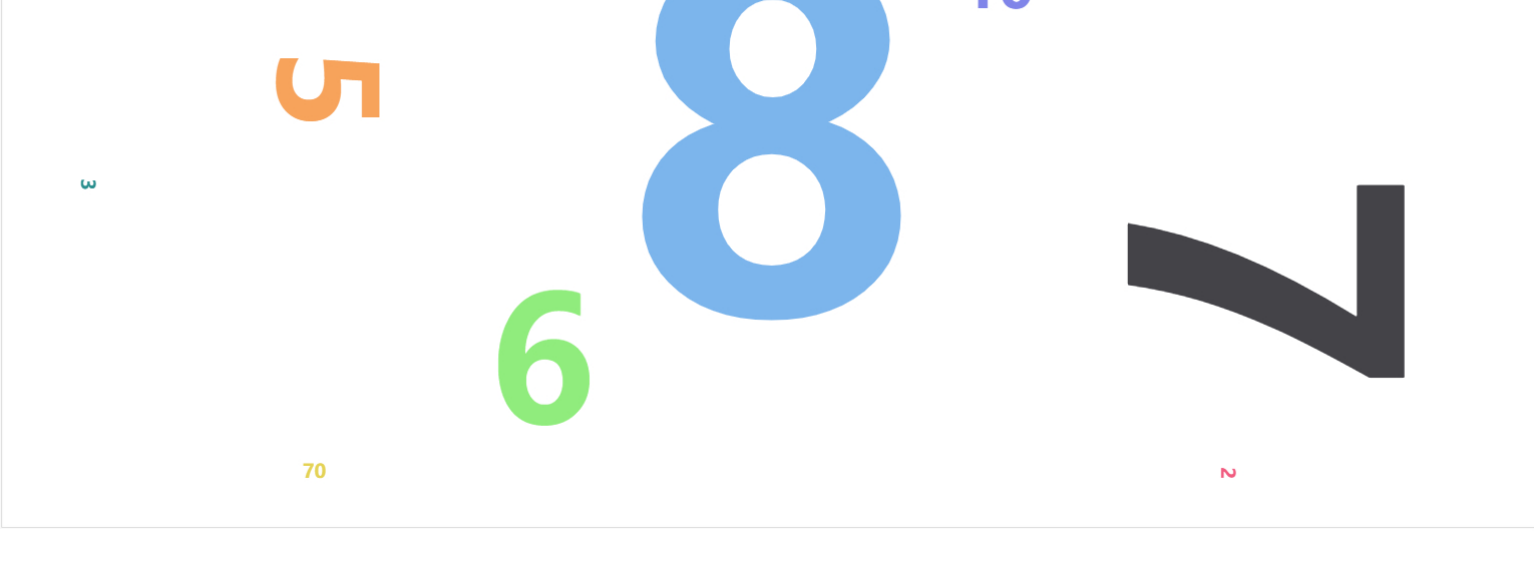
1. 性别 [单选题]

选项	小计	比例
男	14	31.82%
女	30	68.18%
其他	0	0%
本题有效填写人次	44	

2. 年级 [单选题]

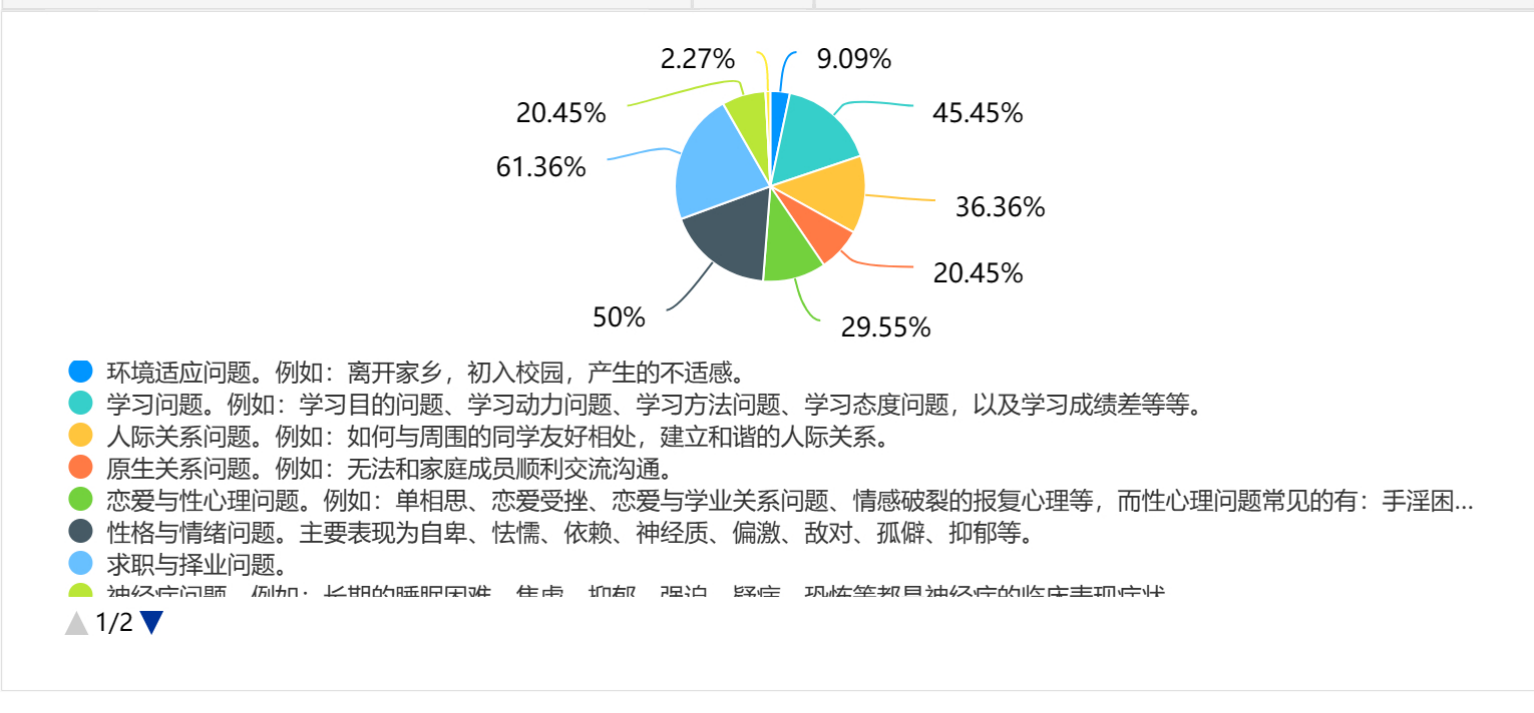
选项	小计	比例
非毕业年级	28	63.64%
毕业年级	4	9.09%
GAP中	1	2.27%
已毕业	11	25%
本题有效填写人次	44	

3. 给自己的心理状态打分? (分数越高心理状态越好)0-10分自行选择 [填空题]



4. 遇到的心理问题 [多选题]

选项	小计	比例
环境适应问题。例如：离开家乡，初入校园，产生的不适感。	4	9.09%
学习问题。例如：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等等。	20	45.45%
人际关系问题。例如：如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系。	16	36.36%
原生关系问题。例如：无法和家庭成员顺利交流沟通。	9	20.45%
恋爱与性心理问题。例如：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等，而性心理问题常见的有：手淫困扰，以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。	13	29.55%
性格与情绪问题。主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。	22	50%
求职与择业问题。	27	61.36%
神经症问题。例如：长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状	9	20.45%
成瘾问题。例如吸烟、酗酒等对物质产生依赖。	0	0%
其他，可以自己填写 [详细]	1	2.27%
本题有效填写人次	44	



5. 是否在情绪问题上寻求过专业的帮助 [单选题]

选项	小计	比例
是	11	25%
否	33	75%
本题有效填写人次	44	

6. 没有选择专业帮助的原因是 [多选题]

选项	小计	比例
没有了解途径	5	15.15%
不希望将自己的情况透露给其他人	8	24.24%
费用较高	6	18.18%
自身问题还不严重，可以自行缓解	25	75.76%
其他，可自行填写 [详细]	2	6.06%
本题有效填写人次	33	

7. 目前缓解情绪的(非专业)方法 [多选题]

选项	小计	比例
家人与老师的疏导	11	25%
同学与朋友的疏导	24	54.55%
浏览公众号、微博、短视频等内容	18	40.91%
运动	22	50%
打游戏	16	36.36%
阅读、听音乐、观影等	31	70.45%
消费	16	36.36%
写日记	7	15.91%
其他，可自行填写 [详细]	2	4.55%
本题有效填写人次	44	

8. 希望得到的帮助 [多选题]

选项	小计	比例
一对一专业心理咨询	17	38.64%
可靠的倾听对象(非专业心理咨询)	37	84.09%
其他，可自行填写 [详细]	5	11.36%
本题有效填写人次	44	

9. 有无写日记/随笔的习惯 [单选题]

选项	小计	比例
有	6	13.64%
偶尔	13	29.55%
无	25	56.82%
本题有效填写人次	44	

9.1 如果有，你写日记的风格主要是？ [单选题]

选项	小计	比例
以记录事件和经历为主	9	47.37%
以抒发情绪为主	3	15.79%
记录脑中想到或所见的意象或画面	2	10.53%
以生活中的思考、沉思、与自己对话为主	5	26.32%
其他，可自行填写 [详细]	0	0%
本题有效填写人次	19	

9.2 如果没有写日记/随笔的习惯，可能是什么原因导致的？ [多选题]

选项	小计	比例
抽不出时间写	2	8%
只有发生重要事件之后才会记录	1	4%
有别的记录方式	4	16%
没有系统的写作工具	1	4%
单纯不喜欢写作	18	72%
其他，可自行填写 [详细]	1	4%
本题有效填写人次	25	

10. 有使用过其他方式来记录心情吗 [多选题]

选项	小计	比例
照片	23	52.27%
Vlog	9	20.45%
朋友圈/微博等社交媒体	32	72.73%
其他app,无社交属性	7	15.91%
其他，可自行填写 [详细]	5	11.36%
本题有效填写人次	44	

写作疗愈旨在摆脱传统心理咨询模式，以“写作”的方式进行心理治疗（Writing to Heal）。用户通过完成针对其心理问题的写作任务，缓解情绪问题。目前已有实验证明写作疗愈在对用户心理状态、免疫能力等方面均有改善效果，也在部分专业心理诊所展开治疗应用。

11. 可能的话，愿意每天花费多少时间在写作疗愈上 [单选题]

选项	小计	比例
15分钟以内	30	68.18%
15-30分钟	11	25%
30分钟-1个小时	3	6.82%
1小时以上	0	0%
本题有效填写人次	44	

12. 如果有针对写作疗愈的应用，您希望包含哪些功能 [多选题]

选项	小计	比例
写作反馈(给予作者部分写作的反馈，例如判断作者情绪，提供安慰或鼓励)	30	68.18%
快乐银行(随手记录令人幸福快乐的小事)	28	63.64%
提供写作指引（给定写作的主题、方向）	22	50%
其他，可自行填写 [详细]	0	0%
本题有效填写人次	44	