

## 胶囊隔音舱在大学生学习研讨与情绪管理中的应用效果研究

范雅宁 高一文 陈旭辉 张 硕 胡海燕

张家口学院马克思主义学院，张家口

**摘 要** | 当前，大学生的心理问题已经成为各大高校及整个社会所关注的热点话题。近年来，胶囊隔音舱在学习研讨和心理学领域发展迅速，尤其是特殊的隔音材料可以隔绝外界干扰，能有效解决学生消极情绪释放的环境诉求，大学生于其中可通过哭泣、倾诉、沉思等方式释放压抑情绪，有助于缓解心理压力、调整心态，为其心理健康维护提供独特且必要的私密场所与途径。各大高校不断完善大学生心理健康干预机制，同时开拓多元化的心理治疗方法来改善大学生心理健康水平。本文基于对大学生心理健康教育的关注，结合胶囊隔音舱的实践运用，重点研究其对于当今高校大学生心理健康调控作用的影响，以此帮助大学生解决心理问题，提高心理健康水平。

**关键词** | 大学生；学习研讨；情绪管理；胶囊隔音舱

Copyright © 2024 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 研究背景

大学阶段是一个充满挑战和机遇的时期，大学生面临学业、人际关系变化、未来就业的不确定性等多方面压力，这些压力往往会对他们的情绪产生深远影响<sup>[1]</sup>。面对这一情况，许多高校已经开始采取措施加强对大学生心理健康的关注和支持，比如开设心理健康课程、建立心理咨询中心等。然而，传统的心理治疗方法可能并不能完全适应当前大学生群体的特点及其所面临的特定问题。因此，探索和发展更适合新时代背景下大学生需求的心理健康干预方式变得尤为重要。另外随着共享经济

的兴起，胶囊隔音舱作为一种新兴的共享空间形态，旨在为学生提供一个私密、舒适的环境，在促进心理健康的同时，也给予了学生自主学习空间。

我国高度重视心理健康问题，《国民经济和社会发展规划第十三个五年规划纲要》明确提出要加强心理健康服务体系建设，提高全民心理健康素质。2023年教育部等十七部门联合印发《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）》指出坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大

基金项目：本文系张家口学院2024年度大学生实践创新训练计划项目（项目编号：S202414458019）。

通讯作者：胡海燕，张家口学院质监办副主任，副教授，研究方向：数学教学。

文章引用：范雅宁，高一文，陈旭辉，等. 胶囊隔音舱在大学生学习研讨与情绪管理中的应用效果研究[J]. 社会科学进展, 2024, 6(6): 1469-1472.

<https://doi.org/10.35534/pss.0606167>

任的时代新人。

2 研究意义

现代隔音舱的设计考虑到了通风、照明和舒适性，内置通风系统保持空气流通，可调照明系统减少眼睛疲劳，这些都有助于创造一个更加舒适和人性化的学习环境；隔音舱能够有效地将外界的噪音隔离，为学生提供一个安静的学习环境，减少噪音对学生注意力的分散；隔音舱为学生提供了一个私密的独处空间，相关研究表明，积极的独处行为不仅能够促进宿舍关系的建立，还能显著提升个体应对各种事件的能力。通过自我反思和内省，个人可以更好地认识自己，明确自己的价值观、兴趣和生活目标，从而在精神层面上实现自我价值的认同与肯定。此外，适当的独处时间还有助于缓解日常生活中的压力，让人感到更加放松和舒适，这对于维护良好的心理健康状态至关重要<sup>[2][3]</sup>。此外，项目的实施有助于推动校园心理健康服务的现代化以及自主学习的多元化。也展示出高校对教育质量的重视，提升高校的整体形象。

3 研究过程

3.1 实地调研

作者在发放问卷前与调查对象进行了积极沟通，阐述了本次调查的目的和意义，希望对胶囊隔音舱引入高校并发挥其情绪释放功能有所帮助。调查问卷采取的是线上与线下相结合的问卷调查方法，对张家口学院、清华大学、中国人民大学、华东师范大学、上海交通大学的学生，以及钱学森图书馆、上海图书馆徐家汇藏书楼的读者采取随机随抽调查，本次调查共回收有效问卷214份。

3.2 调研结果分析

3.2.1 高校心理咨询室调查

表1的问卷结果显示出多维度的状况，在效果方面，51%的同学表示心理咨询对他们解决心理问题起到了积极的作用，而另一半则觉得其作用一般或几乎没有帮助。在环境方面，约59%的学生表示对环境设施不满意，约58%认为开放时间不合理。学业压力是主因。专业性上，71.4%的同学认为校内老师专业性上非常好，心理健康教育在校园中的具有很强的重要性。

表 1 高校心理咨询室现状调查  
Table 1 Survey of the current state of college counseling rooms

| 内容                            | 非常好 |       | 一般 |       | 较差 |       |
|-------------------------------|-----|-------|----|-------|----|-------|
|                               | 人数  | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数 | 百分比   |
| 您对心理咨询室环境设施满意吗？               | 40  | 40.8% | 30 | 30.6% | 28 | 28.6% |
| 您认为心理咨询室服务的质量如何？              | 50  | 51%   | 44 | 44.9% | 4  | 4.1%  |
| 您认为心理咨询室的开放时间是否方便？            | 41  | 41.8% | 50 | 51%   | 7  | 7.2%  |
| 您认为心理咨询服务老师是否专业？              | 70  | 71.4% | 26 | 26.5% | 2  | 2.1%  |
| 您是否认为心理咨询在大学生中存在 stigma（污名化）？ | 12  | 12.3% | 35 | 35.7% | 51 | 52%   |
| 您认为心理健康教育在校园中的重要性如何？          | 82  | 83.7% | 13 | 13.3% | 3  | 3%    |

3.2.2 学生对隔音舱应用在高校的满意程度调查

表2的问卷结果显示，63.4%的同学对胶囊隔音舱的接受度、满意度高，时间使用合理，但当前配备的隔音舱很多人反映数量不足，在高峰时段会出现抢不到舱位的情

况，供不应求影响大家使用体验，后续应考虑增加数量。另外多数认为预约系统不便捷，存在系统卡顿、预约步骤繁琐、可预约时段显示不清晰等问题，需要对预约系统进行优化改进。说明隔音舱引入高校顺利推行的道路任重而道远。

表 2 学生对隔音舱应用在高校的满意程度调查  
Table 2 Survey of student satisfaction with soundproofing applications at colleges and universities

| 内容                 | 非常好 |       | 较好 |       | 一般 |       | 较差 |       | 非常差 |       |
|--------------------|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|                    | 人数  | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数  | 百分比   |
| 您对隔音学习舱的总体满意度如何？   | 16  | 34.8% | 13 | 28.6% | 16 | 31.2% | 0  | 3.2%  | 1   | 2.2%  |
| 您认为隔音学习舱的使用时间是否合理？ | 13  | 28.3% | 18 | 39.1% | 14 | 30.4% | 0  | 1.3%  | 1   | 0.9%  |
| 您认为隔音学习舱的数量是否足够？   | 0   | 12.9% | 1  | 12.3% | 14 | 16.5% | 14 | 21.9% | 0   | 36.4% |
| 您认为隔音学习舱的预约系统是否便捷？ | 12  | 4.33% | 17 | 2.17% | 14 | 30.4% | 1  | 37%   | 2   | 26.1% |

3.2.3 隔音舱设施体验度调查

表3的问卷结果与用户反馈显示隔音舱面积有限，空间布局狭小，让人在里面感觉压抑，活动受限，无法进行人数过多的学习研讨；设施较简陋，座椅不够舒适，没有提供足够的充电接口等，影响整体的舒适感受和工作效率。另外隔音舱存在视线缝隙，比如舱门、窗户

等部位密封不够严密，存在一些能从外部看到内部的缝隙，让使用者感觉隐私受到侵犯；隔音但不隔光，虽然声音隔绝了，但内部灯光亮起时，从外部能清楚看到舱内人员的大致轮廓和动作等，影响隐私感。所使用的隔音材料可能不是高品质的，隔音性能有限，导致外界噪音仍能较明显地传入舱内，影响整体隔音效果。

表 3 隔音舱设施体验度调查

Table 3 Soundproofing cabin facilities experience survey

|                  | 非常好 |       | 较好 |       | 一般 |       | 较差 |       | 非常差 |       |
|------------------|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|                  | 人数  | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数 | 百分比   | 人数  | 百分比   |
| 您认为隔音学习舱的环境是否舒适? | 25  | 21.6% | 15 | 12.9% | 46 | 39.7% | 12 | 10.3% | 18  | 15.5% |
| 您认为隔音学习舱的隐私状况如何? | 19  | 16.4% | 27 | 23.3% | 20 | 17.2% | 34 | 29.3% | 16  | 13.8% |
| 您认为隔音学习舱的隔音效果如何? | 11  | 9.5%  | 23 | 19.8% | 28 | 24.1% | 32 | 27.6% | 22  | 20%   |

4 研究结论

4.1 隔音舱引入高校的必要性

随着时代的发展，大学生的自我意识和独立意识逐渐增强，他们越来越注重个人隐私，内心也更加敏感。因此，他们不会轻易向他人倾诉心声，更难以接受心理咨询服务。此外，部分学生担心寻求心理咨询会被他人嘲笑或排斥，认为自己可能有心理疾病或精神问题，这种社会偏见也阻碍了他们主动寻求帮助。

在高校环境中，学生普遍面临学业压力、人际关系和未来规划等多重挑战，这些因素都可能对他们的心理健康产生负面影响。校园心理咨询室仍然存在着污名化和配套设施不完善的问题，这不利于提升学生心理健康水平。为了缓解压力，提供一个安全、私密且舒适的空间显得尤为重要。隔音舱作为一种创新的解决方案，不仅能够提供物理上的隔音效果，还能成为学生心理释放的重要场所。对此我们可以扩大隔音舱的心理释放功能宣传，强调其隐私保护与安全感。隔音舱的设计确保了学生在使用时的隐私和安全，这对于需要释放情绪和压力的学生来说至关重要；突出隔音舱的情绪调节功能也是关键。隔音舱内可以配备舒缓的音乐、柔和的灯光和舒适的座椅，这些元素共同作用，有助于学生放松身心，调节情绪。

4.2 隔音舱引入本校的原因

以某高校为例，其主要的心理健康教育包括心理健康课程和相关知识讲座，但教学过程中主要以书本理论知识为主，内容枯燥乏味，缺乏与学生的互动。更为关键的是，这些教学内容基本不涉及恋爱问题、考试焦虑和就业受挫等当代大学生主要面临的心理问题。这种缺乏针对性的心理健康教育使得相关课程的效果大打折扣，甚至有部分同学对其重要性产生了误解，认为心理课程是所谓的“水课”，使心理疾病患

者敬而远之。为了实现大学生的健康成长与全面发展，尽快解决大学生的心理健康问题，高校必须要深入探究和分析积极心理学，并将其渗透到心理健康教育活动中，构建出完善的心理健康教育体系，做好心理健康教育成果的评估与跟踪，为大学生提供多样化的心理咨询平台<sup>[4]</sup>。举办心理健康教育活动的也是扩大隔音舱心理释放功能宣传的有效途径。在隔音舱内或学院定期举办心理健康讲座和小组辅导等活动，向学生传授应对压力和情绪管理的技巧。这些活动可以提高学生对心理健康的认识，并鼓励他们利用隔音舱作为心理释放的工具；分享成功案例与用户体验也是扩大隔音舱心理释放功能宣传的重要方法。收集并分享那些通过使用隔音舱而获得心理释放和情绪改善的学生故事，可以激励更多学生尝试使用隔音舱，并了解它如何对他们的生活产生积极影响。

4.3 优化平台功能、完善服务

基于前期的问卷结果分析，了解到学生对隔音舱的需求和建议，收集了宝贵的数据，并吸取这些意见，不断完善服务功能，我们还加强了与用户的沟通互动，使其更贴近用户的实际需求，提升用户体验和服务的实用性，这些数据也帮助我们明确了公众号预约平台应具备的核心功能和优化方向。这包括用户注册、服务浏览、预约选择、支付接口，以及用户反馈机制等关键功能，确保了平台的基本稳定运行和用户体验。

4.4 隔音舱与 AI 的配合辅助

隔音舱通过使用的高性能复合隔音材料和三明治结构，表面覆盖吸音材料，内部包含阻尼层和隔声层，达到硬核的高效隔音。同时也是环保节能材料，降低能源消耗，以及智能控制保持温度光度通风适中。不同尺寸人性化设计满足各种需求，舱体选配雾化玻璃可一键式切换达到最佳隐私保护效果，也可提供一个宣泄放松空间实现情绪卸载。并安有监控和报警装置保证安全，配

有智能AI用于情绪识别心理问答心理咨询加上心理学专业学生的干预。AI心理咨询能够 7×24 小时提供心理支持,隔音舱内AI辅助学校从日常内容中了解学生心理状态,预防危机,且咨询方式灵活,小程序即可使用,能够节省人力,可以做到全覆盖服务,能够快速满足大学生的心理需求。为学生提供一呐喊人性,分享情绪的虚拟空间,达到疗愈的作用。

## 5 结语

大学生的心理健康教育和咨询服务是高校思想政治教育工作的的重要组成部分,直接关系到学校的人才培养质量。高质量的心理咨询工作能够帮助学生提升自身的心理调节能力,保持健康的身心状态,学会正确处理人际关系以及学习与生活之间的平衡,这对提高当代大学生的思想道德水平和文化素养具有重大意义。因此,学校和教师应高度重视这一问题,切实完善心理咨询服务机制,提高服务质量,以培养出符合现代社会发展需求的高素质人才。隔音舱在高校中的引入具有多方面的必要性。它不仅能够优化学习环境、保护隐私、提升工作效率和质量,还能减轻学生的心理压力与焦虑,实时关注学生动态。为了保证大学生的心理健康,让大学生的生活更加丰富多彩,高校应当从多角度入手研究和分析心理学,并将积极心理学与心理健康教育融合起来,打

造完善的心理健康教育机制,树立全新的教育理念,构建系统的评价体系,重视心理健康教育的评估与跟踪,发挥家校合作、信息技术的积极作用<sup>[5]</sup>。

综上所述,胶囊隔音舱为大学生学习研讨与情绪管理开辟新径。在学习研讨方面,其安静私密有助于高效协作;在情绪管理方面,给予宣泄反思空间助力心理调适。虽有局限,但如果善用优化,必能更好地服务大学生群体,助力其成长成才。

## 参考文献

- [1] 白蔷薇,侯睿,晋翠苹.积极心理学的启示:心流体验对大学生情绪调节的影响及机制探究[J].今传媒,2024,32(8):153-156.
- [2] 计艳楠,刘子静.高校医学生心理健康与人际交往现状及关系研究[J].河北民族师范学院学报,2020,40(1):90-96.
- [3] 刘天一,郝春东.积极教育视角下大学生宿舍人际关系研究[J].林区教学,2022(4):91-94.
- [4] 王俊琳,周晓优.大学生对AI心理咨询的态度调查分析[J].国际公关,2024(13):116-118.
- [5] 熊成.基于积极心理学角度探讨大学生心理健康教育方法[J].科学咨询(教育科研),2024(7):22-25.

# Research on the Application Effects of Capsule Soundproof Cabins in College Students' Learning Discussions and Emotion Management

Fan Yaning Gao Yiwen Chen Xuhui Zhang Shuo Hu Haiyan

*School of Marxism, Zhangjiakou University, Zhangjiakou*

**Abstract:** Currently, the psychological problems of college students have become a hot topic of concern for various universities and the whole society. In recent years, capsule soundproof cabins have developed rapidly in the fields of learning discussions and psychology. In particular, the special soundproof materials can isolate external interference and effectively meet the environmental demands for students to release negative emotions. College students can release repressed emotions through crying, talking, and contemplation in them, which helps relieve psychological pressure and adjust their mental states, providing a unique and necessary private place and way for maintaining their mental health. Various universities are continuously improving the mental health intervention mechanisms for college students and exploring diversified psychotherapy methods to improve the mental health level of college students. Based on the concern for college students' mental health education and combined with the practical application of capsule soundproof cabins, this paper focuses on studying its influence on the regulation of college students' mental health in today's universities, so as to help college students solve psychological problems and improve their mental health level.

**Key words:** College students; Learning discussions; Emotion management; Capsule soundproof cabins