

大学生需要什么样的心理健康科普资源？

——基于大学生认知的扎根分析

王佳敏

苏州科技大学，苏州

摘要 | 围绕“心理健康科普资源最重要的特征有哪些”这一问题，本研究对778名大学生开展了开放式问卷调查。基于扎根理论研究范式，对收集来的质性文本进行三级编码，形成如下结论：（1）“心理健康科普资源”最主要的特征有13个，分别为“生动有趣”“有用”“贴近生活”“易懂”“真实”“切合实际”“吸引人”“普遍性”“健康”“积极”“参与性”“互动性”“符合兴趣”。（2）“心理健康科普资源”应具有的特征，最终可归纳为“内容特征”“形式特征”“传播特征”三大方面。

关键词 | 心理健康科普资源；重要特征；大学生认知；扎根理论

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

随着社会竞争加剧和学业压力攀升，大学生群体中抑郁、焦虑等心理问题的检出率逐年升高，开展心理健康科普工作显得尤为重要。根据教育部2022年心理健康蓝皮书数据，38.2%的在校生存在不同程度的心理困扰，其中适应障碍、人际关系敏感、学业焦虑位列前三（傅小兰等，2023）。

科普短视频、科普海报、科普讲座是常见的科普资源类型。对于大学生而言，高质量的心理健康科普资源不仅能够提升他们的心理健康意识和素养，还能够帮助他们更好地面对和解决心理健康问题。鉴于此，开发一

批高质量的心理健康科普资源尤为重要。

然而，在信息爆炸的当下，受众注意力成了稀缺资源（马铨，朱启新，2023）。要吸引大学生的注意力，开发出高质量的心理健康科普资源，必须深入了解大学生群体对心理健康科普资源的具体需求（刘记强，2023）。只有切实将大学生群体的心理需求融入科普资源的设计和制作过程中，才能确保科普资源符合大学生的心理预期，实现广泛传播并发挥实际效用。基于这一认识，本研究拟基于大学生对心理健康科普资源重要特征的认识，分析他们对的心理健康科普资源的需求，为开发契合大学生需求的心理健康科普资源提供的决策支持。

基金项目：本项目受江苏省高等教育教改研究项目“基于‘科普+’地方高校师范生实践能力培养模式的创新与实践”（项目编号：2023JSJG443）、苏州科技大学高等教育教学重点课题“基于科普实践活动嵌入的师范生特色培养体系的理论构建与行动研究”（项目编号：2022ZD2）资助。

作者简介：王佳敏，苏州科技大学硕士研究生，研究方向：心理健康教育方向。

文章引用：王佳敏. (2025). 大学生需要什么样的心理健康科普资源？——基于大学生认知的扎根分析. *中国心理学前沿*, 7(5), 585–589.

<https://doi.org/10.35534/pc.0705093>

2 研究方法

2.1 研究工具

本研究遵循扎根理论研究范式,开展质性研究。质性数据主要来自开放式问卷调查。其核心问题是:“从大学生心理健康教育的角度,你认为科普资源最重要的特征有哪些”。研究利用 NVivo11.0,基于三级编码技术对问卷调查获取的文本进行了概念化提取。

2.2 研究对象

本研究采用问卷调查法收集了778名本科生的有效数据样本。样本构成如下:(1)年级分布覆盖四个年级,其中大一195人(占25.06%)、大二150人

(占19.28%)、大三225人(占28.92%)、大四208人(占26.74%);(2)性别构成方面,男性403人(占51.80%)与女性375人(占48.20%)。

3 研究结果

首先,开展“开放式编码”,即对质性资料进行概括,形成初始概念。这一过程通过对资料的归纳分析,为后续形成理论和结论奠定基础。经分析,共获得33个初始概念,涉及812个参考点,如表1所示。其中,“生动有趣”“有用”“贴近生活”等13个初始概念的参考点数量占比高达81.04%。依据帕累托法则,可认定这13个初始概念是大学生认知中的心理健康科普资源最主要的特征。

表1 开放编码及典型参考点

Table 1 Open coding and typical reference points

序号	自由节点(初始概念)	参考点数	百分比(%)	累计百分比(%)	典型参考点
1	生动有趣	164	20.20	20.20	趣味十足;生动有趣;富有趣味性等
2	有用	84	10.34	30.54	实用;有效;有意义等
3	贴近生活	78	9.61	40.15	符合大学生的心理状态;共鸣;贴近生活;贴近校园生活等
4	易懂	71	8.74	48.89	简单易懂;容易理解;通俗易懂;容易接受等
5	真实	42	5.17	54.07	客观真实;了解真实情况;真实性等
6	切合实际	38	4.68	58.75	符合实际;结合现实问题;实际可行;实事求是等
7	吸引人	32	3.94	62.69	能吸引人;吸引力;吸引学生等等
8	普遍性	30	3.69	66.38	普遍性;受众广泛;易普及性等等
9	健康	28	3.45	69.83	促进身心健康;心理健康;注重身心健康等等
10	积极	26	3.20	73.03	积极向上;积极性等等
11	参与性	24	2.96	75.99	参与度;参与感;学生乐于了解参与等等
12	互动性	23	2.83	78.82	互动性;互动性强;交互性等等
13	符合兴趣	18	2.22	81.04	感兴趣;引起读者兴趣;有兴趣等等
...
33	与时俱进	1	0.12	100	与时俱进
	合计	812	100%		

其次,进行“主轴编码”,即对上述33个概念进一步概括与归纳。最终获得“贴合现实”“趣意生动”“通俗易懂”“实用有益”“积极正面”“双向互动”“轻松欢快”“简洁短小”“丰富多样”“科学严谨”“紧跟前

沿”“易于获取”“核心凸显”13个概念范畴,如表2所示。其中,“贴合现实”“趣意生动”“通俗易懂”“实用有益”四个概念的参考点数量最多,分别为188、182、103、101个,累计共计574个,占总体的70.69%。

表2 三级编码结果

Table 2 Third-level coding results

选择编码(核心范畴)	主轴编码(概念范畴)	参考点数/N	百分比/%	开放编码(初始概念)
内容特征	贴合现实	188	23.15	贴近生活(78);真实(42);切合实际(38);普遍性(30)
	实用有益	101	12.44	有用(84);启发性(17)
	积极正面	57	7.02	健康(28);积极(26);正能量(3)
	丰富多样	27	3.33	丰富(16);多元(11)
	科学严谨	20	2.46	科学性(11);清晰性(10);专业性(5);知识性(3)
	紧跟前沿	13	1.60	新颖性(12);与时俱进(1)
	小计	406	50.00	

选择编码 (核心范畴)	主轴编码 (概念范畴)	参考点数/N	百分比/%	开放编码 (初始概念)
形式特征	趣意生动	182	22.41	生动有趣 (164); 符合兴趣 (18)
	轻松欢快	38	4.68	轻松 (16); 快乐 (8); 幽默 (7); 活跃 (7)
	简洁短小	29	3.57	简单 (14); 简短 (12); 短小 (3);
	核心凸显	1	0.12	突出重点 (1)
	小计	250	30.78	
传播特征	通俗易懂	103	12.68	易懂 (71); 吸引人 (32)
	双向互动	47	5.79	参与性 (24); 互动性 (23)
	易于获取	6	0.74	便携 (4); 易得 (2)
	小计	156	19.21	
合计		812	100	

最后,实施“选择编码”,即对上述13个概念范畴再次进行概括与归纳,最终提炼出“内容特征”“形式特征”“传播特征”3个核心范畴,如表2所示。“内容特征”包括:“贴合现实”“实用有益”“积极正面”“丰富多样”“科学严谨”“紧跟前沿”6个概念范畴;“形式特征”包括“趣意生动”“轻松欢快”“简洁短小”“核心凸显”4个概念范畴;“传播特征”包括“通俗易懂”“双向互动”“易于获取”3个概念范畴。其中,“内容特征”所涵盖的参考点数量最多,累计达到406个,占总体的50%。

4 讨论

4.1 理论意义

(1)本研究使我们对大学生需要的“心理健康科普资源”的重要特征有了完整地理解,从研究结果中发现,基于大学生的视角,他们所需要的“心理健康科普资源”,主要有如下三大特征。

一是科普资源内容方面的特征。这些资源贴合生活实际,与学生日常经历和感受紧密结合,展现出真实性与普遍性;同时,还应实用有益,能够提供解决心理困扰的实用策略和启发性思考,帮助学生应对实际问题;内容要积极正面,传递正能量,培养学生的乐观态度和健康心理;此外,内容需丰富多样,涵盖心理健康的多个方面,满足不同学生的个性化需求;科学严谨是内容质量的保障,要确保所有信息基于科学研究,准确无误;最后,紧跟前沿的特质,使资源能够反映心理健康领域的最新研究成果,保持信息的时效性和创新性。

二是科普资源形式方面的特征。这些资源应当富有情趣且生动,增加趣味性和吸引力;营造轻松欢快的氛围,有助于减轻学生的心理压力,提高其接受度;采用简洁短小的内容设计,便于学生快速阅读和吸收;同时,采用核心凸显的呈现方式,便于学生快速把握要点,提升学习效率。

三是科普资源传播方面的特征。资源需通俗易懂,避免使用晦涩难懂的专业术语,确保每位学生都能轻松

掌握。设置双向互动平台,如在线问答、讨论区等,以此激发学生的参与积极性,进一步提升学习效果。最后,资源需易于获取,可通过学校网站、社交媒体等多种平台,让学生随时随地获取所需信息,从而提高资源的利用效率和普及程度。

(2)本研究使我们对“心理健康科普资源”的重要特征有了更具象的认识。从三个层级编码中得出的33个概念及其分布参考点可以看到,在大学生认知中,他们所需要的“心理健康科普资源”最重要的特征,主要表现在“生动有趣”“有用”“贴近生活”“易懂”“真实”“切合实际”“吸引人”“普遍性”“健康”“积极”“参与性”“互动性”“符合兴趣”这13个方面。其中,在“生动有趣”上,主要表现为“趣味十足”“富有趣味性”等;在“有用”上,主要表现为“实用”“有效”“有意义”等等;在“贴近生活”上,主要表现为“符合大学生的心理状态”“共鸣”“贴近生活”“贴近校园生活”等;在“易懂”上,主要表现为“简单易懂”“容易理解”等;在“真实”上,主要表现为“客观真实”“真实性”等;在“切合实际”上,主要表现为“符合实际”“结合现实问题”“实事求是”等;在“吸引人”上,主要表现为“能吸引人”“吸引力”“吸引学生”等;在“普遍性”上,主要表现为“普遍性”“受众广泛”“易普及”等;在“健康”上,主要表现为“促进身心健康”“心理健康”“注重身心健康”等;在“积极”上,主要表现为“积极向上”“积极性”等;在“参与性”上,主要表现为“参与度”“参与感”“学生乐于了解参与”等;在“互动性”上,主要表现为“互动性”“互动性强”“交互性”等;在“符合兴趣”上,主要表现为“感兴趣”“引起读者兴趣”“有兴趣”等。

除了上述13个方面的特征之外,还有“启发性”“轻松”“丰富”“简单”“新颖性”“简洁”“科学性”“多元”等20个方面特征。通过这些特征来认识心理健康科普资源,可让我们对大学生需要的“心理健康科普资源”有更具象的认识。

4.2 现实启示

(1) 有助于推动优质心理健康科普资源的开发工作。在信息化时代背景下, 公众获取信息的方式与科普需求日益多元化, 这既为科普资源开发带来挑战, 也提供创新机遇(葛璟璐等, 2024)。构建个性化科普服务体系尤为重要。通过运用大数据与人工智能技术深度分析用户行为特征及需求偏好, 能够精准优化内容推送策略, 实现定制化科普服务供给(龚世林, 2019)。在此基础上, 应着力设计符合不同群体认知特点的科普产品。例如, 针对大学生群体开发心理健康科普资源时, 需着重融入生动有趣、贴近生活场景、易于理解等核心需求特征, 具体可通过技术性操作将复杂的健康知识拆解重组, 转化为动画、图文等直观形式呈现; 同时结合受众偏好拓展多元表达方式(如表演式科普), 科学设置视频主题以提升内容吸引力与丰富度(雷丽彩, 陈绿敏, 2024)。此类产品不仅能显著提升学生的参与兴趣与注意力, 更能通过强化心理健康知识的可接受性, 深化受众对相关议题的认知, 从而以多样化的内容供给满足不同用户需求, 有效拓展科普教育的覆盖面与影响力(陈丹萍, 2020)。本研究既为心理健康科普资源的开发提供了实践依据, 也为提升科普服务的精准性与实效性奠定了方法论基础。

(2) 为未来研发提供了参考依据

随着公众科学素养提升需求增强、信息传播方式日益多样, 不同群体对科普的需求呈现多元化趋势。这让科普工作者亟需创新科普内容与形式、探索教育新方法。他们积极寻求突破, 以提升科普吸引力和实效性(黄嘉健等, 2024)。但随之而来的是, 大量科普资源涌现, 其质量与有效性成了难题。在心理健康科普领域, 资源的丰富性和适用性直接影响科普效果, 因此构建科学、全面的心理健康科普资源评价工具十分迫切且重要。

“心理健康科普资源特征”为我们提供了评价内容, 它包含了科普资源在各个方面的特征, 这些特征是

构建评价工具的基石。在本研究的成果基础上, 关键指标的选择应该聚焦于心理健康科普资源的主要特征上, 如“生动有趣”“有用”“贴近生活”“易懂”“真实”“切合实际”“吸引人”“普遍性”“健康”“积极”“参与性”“互动性”“符合兴趣”等。这些特征涵盖了科普产品从内容到形式的多个维度。

值得一提的是, 这些指标与葛璟璐等人提到的科普资源开发理念相契合。他们提出科普资源开发应该力求贴近生活、贴近工作、贴近群众, 体现实用、实际、实效。这说明我们所确定的关键指标具有合理性和科学性, 为心理健康科普资源的开发与评价提供有力的支撑。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃, 陈学峰, 等. (2023). *中国国民心理健康发展报告(2021—2022)*. 社会科学文献出版社.
- [2] 马铨, 朱启新. (2023). 科普短视频的价值诠释. *科普研究*, 18(6), 24–31.
- [3] 刘力强. (2023). 科普短视频选题创作策略探析. *新闻爱好者*, (4), 89–91.
- [4] 葛璟璐, 陈建祥, 谢飞. (2024). 江苏科普信息化资源开发及应用实践——以江苏省“科普云”信息服务系统为例. *江苏科技信息*, (17), 122–125.
- [5] 龚世林. (2019). 突出重点立足实际力开科学普及工作新局面. *西藏科技*, (10), 68–74.
- [6] 雷丽彩, 陈绿敏. (2024). 健康科普短视频高效传播的路径研究: 社会技术系统理论视角下的组态分析. *科普研究*, 19(5), 74–83, 100.
- [7] 陈丹萍. (2020). 互联网时代中老年人应急科普策略探讨: 基于中老年人媒介使用习惯与内容选择偏好的考量. *传播与版权*, (9), 145–147.
- [8] 黄嘉健, 张彩莹, 赵璟, 黎晓娟, 管昕. (2024). 科普教育资源开发及教学视频录制——以广东科学中心科学探究营地活动为例. *科技风*, (11), 10–13.

What Kind of Mental Health Popular Science Resources do College Students Need? —A Grounded Analysis based on College Students' Cognition

Wang Jiamin

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: To address the question of “What are the most important characteristics of mental health popular science resources?”, an open-ended questionnaire survey was conducted among 778 college students. Based on the grounded theory research paradigm, the qualitative texts collected were coded at three levels, leading to the following conclusions: (1)The most prominent features of “mental health popular science resources” are 13 in total, namely “vivid and interesting”, “useful”, “close to life”, “easy to understand”, “authentic”, “practical”, “attractive”, “universal”, “healthy”, “positive”, “participatory”, “interactive”, and “in line with interests”. (2) The features that “mental health popular science resources” should possess can ultimately be summarized into three major aspects: “content features”, “form features”, and “dissemination features”.

Key words: Mental health popular science resources; Important features; College students' cognition; Grounded theory