中国心理学前沿
2025 年 7 月第 7 卷第 7 期

生态文明视角下的大学生心理健康提升路径研究

吕文宇　朱　佳

湖南农业大学，长沙

摘　要 | 生态文明中包含可用于提升大学生心理健康水平的多种要素，大学生群体也容易产生心理困扰。然而当前在结合生态文明开展大学生心理健康教育的实际情况中，存在生态文明与心理健康教育的融合尚浅、校园生态文化潜能开发不足，以及数字化生活方式带来的自然缺失等困境。本研究从心理健康教育课程引入生态文明相关知识，心理咨询、团体辅导结合自然相关技术，以及心理文化活动拓展接触自然环节等方面，阐述应用生态文明相关要素提升大学生心理健康水平的有效路径，从而为学生提供更加丰富、全面的心理健康支持。

关键词 | 生态文明；心理健康；自然联结；大学生

1　研究背景

生态文明是人类在建设美好生态环境过程中形成的物质成果、精神成果和制度成果的总和，涉及经济、政治、社会、文化等方方面面。习近平生态文明思想的核心要义是人与自然的和谐共生，生态文明建设既需要有效保护和治理自然环境，也需要探索自然环境能够给人带来的益处（杨宁 等，2023）。当前探索生态文明如何增进民生福祉的研究多着眼于物质层面，如自然资源、生态产品等，而本研究将从心理学视角入手，研究利用生态文明相关因素提升大学生心理健康的应用路径。

1.1　大学生面临的心理困境

大学阶段不仅是大学生学习专业知识、掌握专业技能的重要时期，也是他们个人成长、身心发展的关键阶段。随着我国高等教育的普及，大学生群体数量大幅增长，然而由于心理发展尚未完全成熟，又面临学习方法陌生、生活环境改变、升学就业压力等不利因素，大学生群体易产生心理困扰。面向国内大学生群体的调查显示，我国大学生总体心理健康状况良好，然而其中本科阶段学生心理状况较差，且重点院校中风险更加突出。以大学生心理困扰中常见的抑郁、焦虑问题为例，在成年人群中，青年为抑郁的高风险群体，大学生群体所处的18～24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组；而相较于抑郁，大学生受到焦虑困扰的可能性更大，无焦虑风险的大学生比例仅为54.72%（傅小兰 等，2023）。同时，两项荟萃分析研究的结果同样印证了大学生的心理健康状况不容乐观，研究者在回顾了数十年间世界范围内的诸多研究后发现，在全球大学生群体中，正受到抑郁或焦虑状态困扰的比例在30%以上（Chang et al.，2021；Li et al.，2022）。除上述情绪问

基金项目：湖南省教育科学“十四五”规划2021年度家庭经济困难学生资助研究专项立项课题“发展型资助理念下高校家庭经济困难学生‘三位一体’心理扶贫机制研究”（PZ214678）。
通讯作者：朱佳，湖南农业大学副教授，研究方向：心理健康教育、思想政治教育。
文章引用：吕文宇, 朱佳. (2025). 生态文明视角下的大学生心理健康提升路径研究. *中国心理学前沿, 7*(7), 975-978.
https://doi.org/10.35534/pc.0707157

题外，大学生还面临人际矛盾、恋爱困惑、人格问题等多种心理困扰，且心理困扰若是未能及时得到调节与干预，还可能引发更加严重的心理危机。此外，提升大学生心理健康水平不止包括解决心理困扰与预防心理危机等帮助部分学生的内容，还同样包含了增强心理弹性、提升创造力与问题解决能力等增进全体大学生福祉的内容。因此，探究大学生心理健康提升路径具有较强的理论和现实意义。

1.2 生态文明与心理健康的相互促进作用

心理健康领域中与生态文明相关的一个重要概念是自然联结，用于描述人与自然在心理层面的关系，即个体在情感和体验层面与自然相连的程度，程度越高，个体对自然界的归属感便越强（Mayer & Frantz，2004）。研究表明，提高自然联结水平能够产生许多对个体的心理健康有益的效果，如减少焦虑、抑郁和提升幸福感等（Martyn & Brymer，2014；朱黎君 等，2022；李娜，2016）。与此同时，提高自然联结水平对推动生态文明建设、解决环境问题也有所帮助，例如个体的自然联结与亲环境行为之间便呈正相关关系（Mayer & Frantz，2004；鄢荭钰，姜兆萍，2022）。若能有效提高大学生的自然联结水平，一方面对提升大学生心理健康有益，另一方面也可同步促进生态文明在大学校园中的推广与实践。

1.3 生态文明与大学生心理健康教育结合的现实基础

党的十八大将生态文明建设纳入“五位一体”总体布局，党的二十大作出“推动绿色发展，促进人与自然和谐共生”的重大部署，生态文明建设一路稳步推进，生态文明思想不断深入人心，大学校园中不乏生态文明相关的课程、宣传、学生活动等，大学生普遍对生态文明已具备初步的认识。同时，促进学生身心健康是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题，大学生心理健康工作已经放在更加突出的位置，大学生心理健康教育需要进一步拓展与创新，与生态文明结合将是一个具有前景的方向。此外，从环境基础条件的角度而言，大学校园中通常包含较为丰富的树林、草地、水系等自然相关区域，大学生在接触自然的便利性上具有一定优势，在考虑制定大学生心理健康提升策略时，可将这种优势进一步充分利用。有研究表明，接触自然便是提高个体自然联结水平的有效途径之一（李一茗 等，2018）。

2 结合生态文明开展大学生心理健康教育的实际困境

2.1 生态文明与心理健康教育课程的融合尚浅

当前生态文明建设与高校心理健康教育课程的结合仍停留在较浅层次。多数高校心理教师对生态文明的理解仍停留在环境保护层面，难以将生态文明的理念有机融入心理健康教育课程的教学实践。面向全体学生开设的心理健康教育课程中也较少涉及自然疗愈、环境心理学等内容，难以在授课过程中讲授生态文明相关要素与个体心理健康水平的有关概念及相互作用，导致学生无法在知识层面将二者联系起来；同时当前的心理健康教育课程中也缺乏与自然、生态相关的课程实践活动，导致缺少引导学生感受与体验自然的环节，难以在课程中有计划、成体系地提升学生的自然联结水平。同时，生态文明建设与心理健康教育在高校教育中作为两个相对独立的体系，两者跨学科交流较少，使得未能将生态文明资源有效运用于心理健康课程的教育教学之中。

2.2 校园生态文化潜能开发不足

校园生态文化是生态文明在学校中的重要体现，其在提升大学生心理健康方面的潜能仍需进一步开发。在校园生态文化的基础建设方面，高校校园多数已经包含具有疗愈功能的自然空间，然而更多仅作为校园景观，未能进一步充分引导学生利用自然空间纾解心理压力、提升心理素质。大学生多居住在校内宿舍，主要生活范围便是大学校园内，校园内的自然空间对于大学生来说触手可及，距离十分接近，部分大学生也会在草坪、树林、花圃等自然空间内自发开展漫步、休憩、拍照等活动，但往往缺乏校园主题活动、推文宣传等贴近大学生的有效方式引导大学生有意地体会自然之美，关注自己身处自然中时的心理感受及变化，未能令大学生将感受自然与提升心理健康联系起来。整体来看，校园生态文化与心理健康文化的结合不够紧密，缺乏有关宣传，开展的学生活动的主题基本仅与二者之一相关，难以形成以生态文化促进大学生心理健康的长效、有效机制。

2.3 数字化生活方式带来的自然缺失

当代大学生普遍面临着自然缺失的问题，互联网、智能手机等数字化产物已经融入大学生生活、学习的方方面面，在它们为当代人的生活提供诸多便利和趣味性的同时，也占据了当代人生活中的大块时间，并带来了潜在的网络成瘾、手机成瘾等风险。电子设备的过度使用将减少人走到户外的时间，导致人与自然的疏离；而人工智能的过度使用则令人减少思考和感受的空间，不利于人的心理发展。长时间使用电子设备、过度使用人工智能，以及通过网络的虚拟社交，不仅令大学生减少了户外活动时间，缺乏与自然环境的接触，还将令他们面对网络空间中存在的信息过载、信息茧房、错误信息、阅读碎片化甚至网络暴力等不利于心理发展的因素，可能引发社交焦虑、情绪波动、注意力难以集中等心理困扰。同时，数字化生活方式与生态文明所倡导的人与自然和谐共生的生活状态存在一定矛盾，网络游戏、短视频等虚拟内容通过即时反馈使得它们相较于现

实生活更具吸引力，存在令大学生对现实空间与自然空间的心理认同降低、心理距离增加的风险，使得大学生更加难以在生活中通过体验、感受自然促进心理健康。

3 生态文明视角下的大学生心理健康提升实践路径

在生态文明建设背景下，将生态文明相关要素融入大学生心理健康教育，不仅能够拓展心理健康教育的内容，还能帮助大学生建立更高水平的自然联结，达到增强心理弹性、缓解压力、改善情绪等提升大学生心理健康水平的效果。本研究将从心理健康课程体系、心理咨询与团体辅导、校园心理文化活动三个方面，提出具体的实践路径。

3.1 心理健康教育课程引入生态文明相关知识

在现有大学生心理健康教育课程体系中融入生态文明相关内容，可以在课程内容、教学方式和实践环节三个维度开展优化设计。在课程内容上，可以在生命教育的教学模块中增加“大自然的生命智慧”专题，通过对比自然界动植物的生存策略与人类的心理调适机制，帮助学生理解生命的韧性；在情绪管理的教学模块中设置“自然环境与情绪调节”单元，系统讲解自然空间帮助情绪改善的心理机制；在压力应对的教学模块中引入“生态减压法”，系统介绍森林康养、园艺疗法的理论基础和实践方法。在教学方式上，应采取多元化策略。如建立“生态心理案例库”，收集整理国内外与自然相关的心理咨询技术的成功案例，作为课程素材使用，在课堂中引导学生分析、讨论自然相关因素帮助人们疗愈内心的过程与机制；同时可以引入落叶拼贴画等与自然相关的小组活动，调动学生去探索、感受自然的兴趣。在实践环节上，要注重可操作性。可以设计“自然联结成长手册”，包含定期的自然观察任务、五感体验记录和自然正念练习等项目，引导学生深入自然、感受自然，帮助学生建立更深层次的自然联结（Vitagliano et al.，2023）。同时可选择性布置课程平时作业，如绘制“校园自然疗愈地图”，引导学生发现校园中的自然疗愈空间；撰写“季节变迁心理日记”，使学生体会和记录季节变化时自己的心理状态变化。

3.2 心理咨询、团体辅导结合自然相关技术

在面向大学生的心理咨询、团体辅导中，使用自然相关的心理干预技术。如自然漫步技术，其具有简单有效、使用门槛低、易于接受等优势，适合在高校的心理咨询及团体辅导中运用。个体只需要漫步在自然环境中，自然联结水平便有所提升，且抑郁和焦虑状态也能产生显著改善（Keenan et al.，2021）。可结合学校实际条件带领学生开展园艺疗法、森林浴等主题的特色心理团体辅导，在团体辅导方案设计中加入种植体验、盲径行走、自然正念、自然物拼贴等活动，充分利用自然环境及自然相关技术。此外，为确保心理干预效果，需要建立专业支持系统。如与生态文明相关专业组建跨学科督导团队，定期进行案例研讨；开发“自然心理干预资源包”，包含活动指导手册、应急预案和评估工具，结合优秀的实践经验，将结合自然的心理咨询、团体辅导标准化；同时要注重伦理规范，制定《户外心理活动安全守则》，为带领教师和辅助人员开展培训，保障学生的隐私与安全。

3.3 心理文化活动拓展接触自然环节

在学校心理文化活动中，拓展接触自然环节，强化自然体验元素。可开展“四季心灵漫步”等常态化活动，组织学生感受不同季节的特色自然体验；打造品牌活动，如“自然心理文化周”，通过自然艺术创作、生态摄影展等形式提升学生参与度；设计“户外打卡挑战”等特色活动，引导学生增加户外活动，减少电子设备使用时间，还能够有效改善学生的智能手机过度使用问题（Chen & Huo，2023）。要注重活动设计的趣味性和创新性，建立吸引学生长效参与的有效机制。此外，在制度层面，可在学校成立“自然心理社团”，或在心理类学生组织设立“自然心理部”，培养核心学生骨干，吸引对自然与心理感兴趣的学生参与；同时要注重宣传推广，及时推广自然心理文化活动的新闻稿件，定期举办成果展览、评奖评优，扩大自然心理文化活动和社团的影响力，确保自然心理文化活动能够持续深入开展。

生态文明视角下的大学生心理健康教育，不仅关注个体心理调适，也同样强调人与自然和谐共生的整体观。通过课程体系优化、心理咨询技术革新、文化活动拓展，高校可结合生态文明构建“课程—咨询—文化”三位一体的心理健康促进模式，帮助学生在与自然的联结中提升心理健康水平，向着身心全面健康发展迈进一步。

参考文献

[1] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 陈祉妍. (2023). *心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2021—2022)*. 社会科学文献出版社.

[2] 李娜.(2016). *自然联结对大学生幸福感的影响: 正念的中介作用* (硕士学位论文) , 北京林业大学.

[3] 李一茗, 黎坚, 伍芳辉. (2018). 自然联结的概念、功能与促进. *心理发展与教育, 34*(1), 120–127.

[4] 鄢荭钰, 姜兆萍. (2022). 高校学生亲环境行为与自然联结和主观幸福感的关系. *中国心理卫生杂志, 36*(11), 981–986.

[5] 杨宁, 徐卫华, 欧阳志云, 蔡文博, 徐秉声. (2023). 生态文明建设重点领域标准化现状、存在的问题及对策建议. *生态学报, 43*(16), 1–10.

[6] 朱黎君, 杨强, 叶宝娟, 陈智楠, 张丽. (2022). 自然联结对

https://doi.org/10.35534/pc.0707157

大学生抑郁的影响: 有调节的中介模型. *心理发展与教育, 38*(6), 886–893.

[7] Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during covid–19 pandemic: a meta–analysis. *Journal of Affective Disorders, 292*(18), 242–254.

[8] Chen, Y., & Huo, Y. (2023). Social interaction anxiety and problematic smartphone use among rural–urban adolescents in China: a moderated moderated–mediation model. *Youth & Society, 55*(4), 686–707.

[9] Keenan, R., Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2021). Three good things in nature: a nature–based positive psychological intervention to improve mood and well–being for depression and anxiety. *Journal of Public Mental Health, 20*(4), 243–250.

[10] Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K. C., & Norton, B. (2021). Effect of nature walks on depression and anxiety: a systematic review. *Sustainability, 13*(7), 4015.

[11] Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta–analysis. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 63*(11), 1222–1230.

[12] Martyn, P., & Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology, 21*(7), 1436–1445.

[13] Mayer, F. S., & Frantz, M. P. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503–515.

[14] Vitagliano, L. A., Wester, K. L., Jones, C. T., Wyrick, D. L., & Vermeesch, A. L. (2023). Group Nature–Based Mindfulness Interventions: Nature–Based Mindfulness Training for College Students with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1451.

Research on the Paths to Enhancing the Mental Health of College Students from the Perspective of Ecological Civilization

Lyu Wenyu Zhu Jia

Hunan Agricultural University, Changsha

Abstract: Ecological civilization encompasses various elements that can be utilized to enhance the mental health of college students, who are also prone to psychological distress. However, in the current practical situation of combining ecological civilization with mental health education for college students, there are challenges such as the shallow integration of ecological civilization and mental health education, insufficient development of campus ecological culture potential, and the lack of nature experience brought by the digital lifestyle. This study elaborating on effective paths to enhance the mental health of college students through the application of relevant elements of ecological civilization, including introduces relevant knowledge of ecological civilization into mental health education courses, combines individual psychological counseling and group counseling with nature-related skills, and expands contact with nature in psychological and cultural activities, thereby providing students with richer and more comprehensive mental health support.

Key words: Ecological civilization; Mental health; Nature connectedness; College students