教育研讨
2025 年 9 月第 7 卷第 9 期

大学生需要什么心理健康科普内容

——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“大学生对心理健康科普最需要的内容有哪些”这一问题，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）心理健康科普资源的核心内容包含7个方面，分别为人际互动技巧、情绪认知管理、情感管理疏导、压力应对方法、心理认知基础、学习支持指导、自我认知发展；（2）心理健康科普资源应涵盖的内容，最终可归纳为认知构建、核心应用、实践保障三大维度。

关键词｜心理健康科普；主要内容；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/

1　引言

在社会转型与教育改革深度推进的背景下，大学生群体正面临学业竞争、职业规划、人际关系等多重压力的叠加冲击，其心理健康状态持续引发社会广泛关注，相关研究数据更直观揭示了这一问题的严峻性与紧迫性。从长期趋势来看，针对2010至2020年我国大学生心理健康状况的元分析结果显示，睡眠问题、抑郁、自我伤害已成为大学生群体中较为突出的心理困扰；更值得警惕的是，近10年间，大学生焦虑、抑郁、睡眠问题及自杀未遂的检出率呈现显著上升态势[1]，这意味着大学生心理健康风险在长期发展中不断累积。而最新研究数据进一步印证了问题的严峻性——2023年2月，中国科学院心理研究所研究团队发布的2022年版《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（即“心理健康蓝皮书”）明确指出，成年人中青年群体面临较高抑郁风险，其中18至24岁年龄段的抑郁风险检出率高达24.1%，远超其他年龄组[2]。该年龄段与我国大学生群体年龄高度重合，直接反映出当前大学生心理健康问题已进入需重点干预的关键阶段。

《“健康中国2030”规划纲要》明确强调，需加强抑郁症、焦虑症等精神障碍与心理行为问题干预，强化关键群体心理问题早期发现与干预，同时通过多元形式、平台开展心理健康科普教育，提升大学生心理健康素质[3]。在此要求与现实背景下，心理健康科普工作对提升大学生心理素养、预防心理问题恶化的重要性愈发凸显。

高质量心理健康科普资源以需求为导向。研究表

作者简介：王佳敏，苏州科技大学，研究生，研究方向：心理健康教育。
文章引用：王佳敏．大学生需要什么心理健康科普内容——基于大学生认知的扎根分析［J］．教育研讨，2025，7（9）：1030-1034.
https://doi.org/10.35534/es.0709195

明，只有做好心理健康科普宣传，才能让师生家长明确自身心理健康需求及社会心理服务内容，知悉问题类型与求助途径[4]。这一逻辑同样适用于大学生，精准把握其需求期待并融入科普全流程，可帮助大学生明晰自身心理需求、贴近日常生活，实现科普方与接收方的双向互动，进而提升科普传播实效。基于此，深入探究大学生对心理健康科普内容的真实需求、明确其核心主题与内容偏好，既能为开发更具针对性、实用性与吸引力的科普资源提供科学依据，也能助力大学生通过科普清晰认知自身心理状况、掌握有效求助路径，最终实现心理健康素养提升与心理问题有效应对。

2 研究方法

2.1 研究工具

遵循扎根理论研究范式，本研究开展质性研究，质性数据主要来源于开放式问卷调查。问卷核心问题设置为："从你自身角度而言，有关大学生心理健康教育类的科普，你最需要或感兴趣的内容（或主题）有哪些？"研究借助NVivo11.0软件，基于三级编码技术对问卷调查获取的文本资料进行了概念化提取。

2.2 研究对象

本研究采用问卷调查法，共收集了778名本科生的有效数据样本，样本构成具体如下：（1）年级分布覆盖大学四个年级，其中大一195人（占比25.06%）、大二150人（占比19.28%）、大三225人（占比28.92%）、大四208人（占比26.74%）；（2）性别构成方面，男性403人（占比51.80%）、女性375人（占比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提炼以形成初始概念。这一过程通过对资料的归纳分析，为后续理论构建和结论形成奠定基础。经分析，获得15个初始概念，涉及759个参考点（如表1所示）。其中，"人际互动技巧""情绪认知管理""情感管理疏导""压力应对方法""心理认知基础""学习支持指导""自我认知发展"7个初始概念的参考点数累计占比高达84.15%。依据帕累托法则，可认定这7个初始概念是大学生认知层面中，心理健康科普最核心的主题内容。

表 1　开放式编码及典型参考点

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	人际互动技巧	185	24.37	24.37	怎样和别人沟通、表达需求，避免摩擦；异性互动的边界；情侣沟通矛盾解决等
2	情绪认知管理	122	16.07	40.44	考试前焦虑的自我识别；考证压力大时，分辨焦虑程度的认知；期末周，察觉自己是疲惫还是烦躁的技巧等
3	情感管理疏导	97	12.77	53.21	如何应对家人过度关心与期望，保持情绪平衡；缓解恋爱焦虑、应对情感波动的管理；负面情绪的自我疏导方法等
4	压力应对方法	75	9.88	63.09	考前碎片化减压小技巧；和家人闹矛盾，平复压力的方式；如何应对就业压力等
5	心理认知基础	72	9.48	72.57	心理健康指什么；影响心理健康的因素；认识心理疾病等
6	学习支持指导	45	5.92	78.49	为什么学习；学不进去时怎么办；推荐好的学习方法等
7	自我认知发展	43	5.66	84.15	不清楚擅长什么，帮助找个人优势；客观看待自我的途径；因小缺点产生自卑时，如何客观分析"真实不足"与"过度在意"的区别等
……	……	……	……	……	……
15	心理健康测量	1	0.13	100.00	心理状态自评方法
	合计	759	100%		

其次，进行"主轴编码"，即对上述15个初始概念进一步概括与归纳。结果共获得"心理健康认知""人际情感互动""情绪压力调节""自我成长支持""学习生涯规划""健康维护应对"6个概念范畴（如表2所示）。其中，"人际情感互动""情绪压力调节"2个概念范畴的参考点数量最多，分别为282个和205个，累计共计487个，占总总参考点数量的64.16%。

表 2　三级编码结果

Table 2　Results of three-level coding

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）
认知构建	心理健康认知	99	13.04%	心理认知基础（72）；生命认知教育（22）相关科学概念（5）
	小计	99	13.04%	

https://doi.org/10.35534/es.0709195

续表

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）
核心应用	人际情感互动	282	37.15%	人际互动技巧（185）；情感管理疏导（97）；
	情绪压力调节	205	27.01%	情绪认知管理（122）；压力应对方法（75）；积极形态培养（8）
	自我成长支持	55	7.24%	自我认知发展（43）；人格特质认知（12）
	学习生涯规划	68	8.95%	学习支持指导（45）；生涯发展规划（23）
	小计	610	80.37%	
实践保障	健康维护应对	50	6.59%	心理问题应对（32）；心理健康保持（17）；心理健康测量（1）
	小计	50	6.59%	
	合计	759	100%	

最后，实施“选择编码”，即对上述6个概念范畴再次进行概括与归纳，最终获得“认知构建”“核心应用”“实践保障”3个核心范畴。具体来看，“认知构建”包含“心理健康认知”1个概念范畴；“核心应用”包含“人际情感互动”“情绪压力调节”“自我成长支持”“学习生涯规划”4个概念范畴；“实践保障”包含“健康维护应对”1个概念范畴。其中，“核心应用”所涵盖的参考点数量最多，累计达到610个，占总参考点数量的80.37%。

4 讨论

4.1 理论意义

4.1.1 完善对大学生所需“心理健康科普”内容的完整认知

从上述研究结果可见，基于大学生视角，其所需的“心理健康科普内容”主要围绕以下三方面的内容展开。

一是认知构建内容。核心在于心理健康认知层面，帮助大学生建立对心理健康的科学认知，明确心理健康并非“永远快乐”，而是一种动态平衡状态；阐释心理健康不排斥负面情绪，关键在于具备自我调整能力，且心理健康会对日常生活产生显著影响；同时助力大学生掌握相关基础概念，能够区分心理问题与心理疾病，最终形成对心理健康的完整认知体系。

二是核心应用内容。主要涵盖人际情感互动、情绪压力调节、自我成长支持、学习生涯规划四个维度：在人际情感互动中，通过适宜的互动技巧处理矛盾、疏导负面情绪，可促进同学关系融洽；面对考试、就业等压力，先清晰识别自身情绪，再运用科学方法应对，有助于逐步培养积极心态，减少焦虑；深入了解自身优势短板和性格特点，能为个人找准方向；依托学习指导提升学习效率、提前规划职业路径，能让大学生活更具目标感。

三是实践保障内容。重点聚焦健康维护应对能力培养：当面临心理问题时，提供具体应对方法以维护心理健康；同时介绍专业心理测量工具的使用，帮助大学生及时发现潜在心理困扰，为心理健康筑起防护屏障，实现全方位保障。

4.1.2 深化对“心理健康科普”主要内容的具象化认知

从三级编码得出的15个概念及对应参考点分布可知，在大学生认知中，其所需的“心理健康科普”的核心内容，主要是“人际互动技巧”“情绪认知管理”“情感管理疏导”“压力应对方法”“心理认知基础”“学习支持指导”“自我认知发展”7个方面。具体表现如下，在“人际互动技巧”方面上，主要需求包括表现为“怎样和别人沟通、表达需求，避免摩擦”“异性互动的边界”“情侣沟通矛盾解决”等；在“情绪认知管理”方面上，主要需求包括表现为“考试前焦虑的自我识别”“考证压力大时，分辨焦虑程度的认知”“期末周，察觉自己是疲惫还是烦躁的技巧”等；在“情感管理疏导”方面上，主要需求包括表现为“如何应对家人过度关心与期望，保持情绪平衡”“缓解恋爱焦虑、应对情感波动的管理”“负面情绪的自我疏导方法”等；在“压力应对方法”方面上，主要需求包括表现为“考前碎片化减压小技巧”“和家人闹矛盾，平复压力的方式”“如何应对就业压力”等；在“心理认知基础”方面上，主要需求包括“心理健康指什么”“影响心理健康的因素”“认识心理疾病”等；在“学习支持指导”方面上，主要需求包括“为什么学习”“学不进去时怎么办”“推荐好的学习方法”等；在“自我认知发展”方面上，主要需求包括表现为“不清楚擅长什么，帮助找个人优势”“客观看待自我的途径”“因小缺点产生自卑时，如何客观分析‘真实不足’与‘过度在意’的区别”等。

除上述7个方面内容外，还包括“生涯发展规划”“生命认知教育”“人格特质认知”等主题。通过这些主题理解心理健康科普内容，可进一步深化对大学生所需“心理健康科普”内容的具象化认知。

4.2 现实启示

4.2.1 有助于提升内容与学生需求的精准匹配度，避免科普资源内容“错位”

大学生心理健康科普资源的价值，需以“被学生

需要、被学生使用、被学生受益”为核心衡量标准，这与健康科普的本质逻辑一致。健康科普是以科普形式向公众传播健康领域的科学知识、方法、思想与精神，从而满足公众健康诉求[5]，大学生心理健康科普正是在此基础上，聚焦学生群体的心理健康需求。要实现这一目标，首要任务是精准对接学生需求。正如相关报道所示，唯有精准对接公众实际需求，科普工作才能完成价值转化[6]。通过本研究的质性分析可知，大学生重点关注人际互动技巧、情绪认知管理、压力应对方法等心理健康主题，据此开发科普资源可有效避免内容泛化。例如，针对人际交往问题设计情景化科普互动内容、提供实用沟通技巧指南等，能显著增强科普的针对性与实用性。同时，资源内容需紧密贴近学生生活。健康科普内容只有贴近日常生活，才能切实满足受众实际需求、吸引关注，让受众愿意看、能接受[7]。将科普内容与学生的学业、社交等日常场景深度结合，能提升学生对资源的认同感与使用意愿，推动资源从“被需要”走向“被使用”，最终助力学生解决心理困扰、提升心理健康素养，实现“被学生受益”的价值闭环。

4.2.2 有助于提升内容的应用实效性，让科普资源内容从知识传递转向问题解决

从需求前提来看，随着人们对身心健康重视程度的不断提升，公众对健康科普知识的需求持续攀升，在心理健康等领域，更期望获取权威、科学准确的信息以指导日常生活[8]。这一趋势在大学生群体中表现得尤为明显：传统心理健康科普多停留于理论知识传递，却忽视了学生面对实际心理问题时，对具体可操作方法的迫切需求。本研究通过明确大学生在情绪管理、压力应对、自我认知等方面的具体诉求，正是对公众心理健康需求的精准回应，为后续开发具有实效性科普资源奠定基础——唯有先明确学生需要解决什么问题，才能避免科普内容与实际需求脱节。从内容设计来看，健康科普需紧密结合公众生活实际，针对人们关心的健康问题进行深入浅出地解读；在制定内容时，需充分了解公众的需求和关注点，从公众视角出发提供真正有用的知识和建议[9]，这一原则同样是大学生心理健康科普实现“问题解决导向”的关键。例如在情绪管理领域，科普内容不应仅讲解情绪相关理论，而应结合大学生常见的学业压力、人际矛盾等生活场景，提供“情绪识别三步法”“负面情绪调节小技巧”等可直接应用的方法。这种从学生实际问题出发、提供可操作方案的内容设计，恰好呼应了“提升应用实效性”的要求，让学生不仅能学到知识，更能直接运用知识解决自身困扰，最终完成从“知识传递”到“问题解决”的核心转变。

4.2.3 促进心理科普资源的系统化和体系化

心理健康作为复杂多维的领域，涉及认知、情感、行为等多个方面，因此开发系统化、体系化的心理科普资源，对于提升大学生的心理健康水平具有重要意义，这与当前健康科普工作的整体发展方向高度契合。江苏省卫生健康委明确提出，下一步将完善健康科普工作机制，其中特别强调优化健康科普知识发布和传播机制，以卫生健康宣传日为重点，组织开展系列化、系统化、常态化科普，推动健康常识融入日常工作生活[10]，这一规划为大学生心理健康科普资源的开发与落地提供了重要参照。针对大学生心理健康需求，本研究通过构建包括“心理健康认知构建”“心理健康核心应用”“心理健康实践保障”3个核心范畴，正是对系统化科普的具体实践：这3个核心范畴相互关联、彼此支撑，形成完整的资源框架，既呼应了江苏省卫生健康委“系列化、系统化”的科普要求，也解决了心理健康领域知识碎片化的问题。基于此框架开发的系列化课程、工作坊、在线资源，能够实现多层次、多维度的资源供给——如同江苏省卫生健康委推动“健康常识融入日常”的目标，这些系统化资源可让大学生根据自身需求、兴趣选择学习内容，将心理健康知识自然融入学业、生活场景，避免科普内容的零散与脱节。同时，可以依托该框架建立协作平台、构建科普服务体系，进一步完善多层次、多维度的科普资源体系。这样的体系设计，不仅有助于学生全面、深入地了解心理健康知识，也便于他们根据自身需求和兴趣选择适合的资源学习。此外，系统化、体系化的资源设计，还能提升科普资源的整体效能，更好地服务于大学生心理健康教育工作。

参考文献

[1] 陈雨濛，张亚利，俞国良．2010—2020年中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析［J］．心理科学进展，2022，30（5）：991-1004.
[2] 傅小兰，张侃，陈雪峰，等．中国国民心理健康发展报告（2021～2022）［M］．北京：社会科学文献出版社，2023.
[3] 中共中央，国务院．《“健康中国2030”规划纲要》［EB/OL］．（2016-10-25）［2025-09-11］．http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm
[4] 王占仁．新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略［J］．中国高等教育，2024（9）：38-43.
[5] 孙婷婷，朱慧．健康中国建设背景下医院健康科普的优化路径［J］．锦州医科大学学报（社会科学版），2024，22（1）：46-50.
[6] 胡彬．打开儿童健康科普新局面［N］．健康报，2025-08-06（05）.
[7] 杨柳青．新媒体环境下健身文化传播研究［J］．中国报业，2019（14）：96-97.
[8] 孙茹，曹荟，李晶．健康科普的全媒体传播策略研

究［J］．科技传播，2024（12）：53–59.
［9］李陈．移动互联网时代健康科普内容生产与传播的优化［J］．新闻前哨，2025（6）：25–26.
［10］沈大雷，吕萌萌．丰富健康科普资源供给助推健康知识“进村入巷”［J］．健康中国观察，2025（3）：82–84.

What Mental Health Popular Science Content Do College Students Need?
— A Grounded Theory Analysis Based on College Students' Cognition

Wang Jiamin

Suzhou University of Science Technology, Suzhou

Abstract: To address the question of “what content college students most need in mental health popular science”, an “open-ended questionnaire” survey was conducted among 778 college students. Based on the grounded theory research paradigm, the collected qualitative texts were subjected to three-level coding, and the following conclusions were drawn: (1) The core content of mental health popular science resources, includes seven aspects, namely interpersonal interaction skills, emotional cognition and management, emotional management and counseling, stress coping methods, basic psychological cognition, academic support and guidance, and self-cognition development; (2). The essential content that mental health popular science resources should cover can be ultimately categorized into three dimensions: cognitive construction, core application, and practical guarantee.

Key words: Mental health popular science; Key content; College students' cognition; Grounded theory