

当代大学生的心理问题及健康水平提升研究

李楚云

中央财经大学财政税务学院, 北京

收稿日期: 2025年4月12日; 录用日期: 2025年5月14日; 发布日期: 2025年5月21日

摘要

研究大学生心理健康问题对推动高校素质教育、构建大学生心理健康体系具有重要的现实意义。从数量及动态、常见心理健康问题两个角度总结了大学生心理问题研究概况, 从社会、学校、家庭、个人四个维度分析了影响大学生心理健康的主要因素, 从引导大学生树立正确的人生观价值观、构建完备的心理健康管理体系、大学生加强自身建设三方面提出了提升大学生心理健康水平的路径。

关键词

大学生, 心理问题, 心理健康, 影响因素

Research on Psychological Issues and Health Improvement Strategies among Contemporary College Students

Chuyun Li

School of Public Finance and Taxation, Central University of Finance and Economics, Beijing

Received: Apr. 12th, 2025; accepted: May 14th, 2025; published: May 21st, 2025

Abstract

Investigating college students' mental health issues holds significant practical value for advancing quality-oriented education in higher institutions and establishing a robust mental health system. This study summarizes the primary psychological challenges faced by contemporary students from two perspectives: quantitative trends and common mental health problems. It further analyzes the influencing factors across four dimensions (societal, institutional, familial, and individual), and proposes pathways to enhance mental health through three approaches: guiding students to adopt proper life values, constructing a comprehensive mental health management framework, and fos-

tering students' self-development initiatives.

Keywords

College Students, Psychological Issues, Mental Health, Influencing Factors

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生是国家的未来和希望，这个群体的心理健康问题一直受到社会关注。在全社会物质财富极大丰富、人民生活水平不断提高的同时，由心理问题引发的大学生自残、自杀、故意伤害他人、精神分裂、抑郁等事件时有发生，影响社会稳定、学校正常运行、大学生家庭和睦及其自身正常学习生活秩序，是值得全社会重视的现实问题。研究、预防、干预大学生心理健康问题，构建大学生心理健康管理体系的任务迫在眉睫。

2. 文献综述

2.1. 数量及动态

2002~2011年，中国大学生抑郁症检测率为29.3%，男性较女生严重，中西部地区大学生抑郁情绪更明显[1]。可能有轻度、比较严重心理问题大学生比例分别为77.39%、9.57% [2]。北京财经院校大学生中度及以上心理问题检出率为9.72% [3]。2009~2019年，中国大学生抑郁症患病率的研究结果分布在8%~74%，总体患病率为31.38%，呈上升趋势[4]。大学生中有抑郁、抑郁高风险、焦虑倾向人数比例分别为18.5%、4.2%、8.4% [5]。2010~2020年，中国大学生心理健康问题检出率分别为：睡眠问题23.5%、抑郁20.8%、自我伤害16.2%、焦虑13.7%、自杀意念10.8%、躯体化4.5%、自杀未遂2.7%，其中焦虑、抑郁、睡眠问题和自杀未遂的检出率显著增高[6]。大学生群体中抑郁和焦虑风险比例分别为21.48%、45.28% [7]。从2017年开始，某省属高水平大学新生心理异常学生呈几何倍数增加，心理问题严重程度也在逐年加重[8]。某医学院医学生焦虑、抑郁发生率分别为16.51%、13.46% [9]。某综合高校2016名大学生抑郁症状检出率为20%，其中中、重度占8% [10]。某高校2016~2023年大学生增量排名前四的心理健康问题是自杀意图、自伤行为、就业压力、社交恐惧，增幅最高的为社交恐惧(+2.26%)、自杀意图(+2.13%)、幻觉妄想症状(+1.77%)、自伤行为(+1.55%)、抑郁(1.39%) [11]。西部地区某学院2020~2022年疑似严重心理危机的新生比例分别为9.47%、9.57%、13.7% [12]。某地方院校2021~2023年有心理问题新生比例分别为24.6%、24.9%、28.0%，呈逐年增长趋势[13]。总体上看，中国大学生有心理健康问题的学生比例、严重程度呈上升趋势，应引起全社会共同关注。

2.2. 常见的心理健康问题

大学生常见心理健康问题有焦虑、失眠、抑郁、躁狂、紧张、患得患失、自卑、敏感、迷茫、自闭、自虐、自残、无助、孤独、脆弱、敌对、恐惧、偏执、精神病性、情绪不稳定、注意力不集中等多种表现形式。焦虑症、学业压力、社交恐惧是当前中国大学生常见心理健康问题[14]。焦虑、抑郁、社交恐惧、自卑等是某地方院校学生最常见的心理健康问题[13]。外貌焦虑、社交焦虑、情感焦虑、抑郁、神经衰弱

是引发当代大学生心理健康问题的五大因素[15]。大学生群体中有对环境不适应、过度焦虑、情绪不稳定、沟通交流障碍、自我认知障碍等常见心理健康问题[16]。心理承受能力不强、封闭自己、自我否定等是新时代大学生主要心理健康问题[17]。心理压力与焦虑增长、抑郁情绪蔓延、心理健康意识与偏见等是大学生心理健康问题的现状与挑战[18]。农村大学生常见心理健康问题有自卑、缺乏自信、封闭、敏感脆弱、人际交往欠缺、无法树立正确的爱情观等[19]。当代大学生常见的不良心理问题主要表现在自我意识偏差、挫折承受、人际交往、情绪情感、人生理想五个方面[20]。不同文献关注点各有侧重,对大学生常见心理健康问题的研究较为分散,长期跟踪主要种类心理问题动态变化的研究相对较少。

3. 影响大学生心理健康的主要因素

气候等自然因素影响大学生心理健康,如北方地区日照比南方更少,人们更容易感到焦虑抑郁,而长期炎热会引起倦怠心理。地震、洪水等自然灾害也会影响灾区群众和救援人员心理健康。但影响大学生心理健康的主要因素来自人为。是否为班干、生源地、家庭经济状况、知己个数等与大学生心理健康存在显著性差异[21]。学业、就业、家庭和社会环境、社交媒体、心理、学校等因素是造成大学生产生抑郁情绪的主要原因[22]。

3.1. 社会因素

大学生心理问题产生的原因有公共卫生问题、竞争压力增大、生活环境、原生家庭教育缺陷等[23]。较高的期望导致大学生承受着不同程度的压力、焦虑乃至抑郁[24]。升学问题影响大学生心理健康,男生抑郁风险略高于女生,城镇大学生抑郁和焦虑风险高于农村学生[7]。大学生主要的心理问题来自就业压力、学业压力和网络成瘾[25]。新媒体时代大学生面临着信息辨识困难、对社交媒体的心理依赖、数字隔离与心理孤立等新的心理健康问题[26]。网络成瘾往往伴随心理问题[27]。当今社会,网络和媒体高度发达,一些不良信息传播对当代大学生心理健康产生了不同程度的负面影响。盲目攀比、炫富、仇富、嫉妒、超前消费、官僚主义、功利主义、网络暴力和虚假信息泛滥等社会不良现象、思想、行为严重影响大学生的心理健康。大学生所学知识技能与社会需求不匹配、就业困难、升学压力大、就业质量不高、性别歧视、学历歧视、社会竞争压力加大、大学学历人群收入分化和差距加大、待遇整体偏低、形式主义充斥校园、个人信心与竞争力不足、理想与现实的冲突等现象也往往使在校大学生“压力山大”,从而影响大学生群体的心理健康。当前大学生面临的就业压力空前,“毕业即失业”的烦恼困扰着大学生群体。

在校大学生人际关系与心理健康紧密相关[2]。大学是一个新的社交圈子,大学生需要建立新的人际关系。而良好的人际关系可以提升幸福感,帮助预防心理问题。多种情境因素影响人际关系,如距离因素、结群性因素、情绪因素、首因效应等。部分大学生未建立良好的人际关系,产生自我怀疑、自我孤立,而不恰当的人际关系会带来焦虑等问题。大学生需要面对同龄人、老师、家长之间的复杂关系,处理不当会影响情绪,扭曲其心理状态。

3.2. 学校因素

学习难度大、方法不当、负担过重容易带来紧张焦虑,这种现象在重点大学表现得更为明显。造成大学生心理健康问题的主要原因有学习压力过大、不和谐的人际关系、同学间的差异对比等[16]。高校心理健康工作存在专业人才不足、心理健康监测不规范、家校社协同不充分等问题[28]。大学生心理健康教育存在教育体系不健全、实践与理论脱节等问题[29],也存在师资队伍配备不足、师资队伍结构不合理、专业胜任力不强、职业信念不坚定等问题[30]。高校心理健康服务存在专职教师不专、兼职教师参与度不足等问题[12]。

一些办学层次低、教育教学质量水平不高、校风学风不良的高校，学生课外时间多而没有被合理地引导和利用，“躺平”“摆烂”“佛系”这类消极、颓废心态在校园传播，导致部分学生长期沉迷于网络、游戏的虚拟世界，心理健康水平下降。部分高校心理咨询人员对学生隐私保护不到位，受心理疾病污名化影响，学生害怕被贴上“畸形”“变态”“不正常”标签，不愿主动寻求帮助，错失最佳干预时机。

3.3. 家庭因素

大学生心理健康与其家庭条件、家庭期望和观念密切相关。影响大学生心理健康的主要家庭因素包括社会阶层、经济地位、父母教养方式等[31]。大学生的低自尊往往是缺少父母关爱或父母过于强势造成的[23]。暴力虐待、亲子关系不良、父母感情破裂等家庭因素可能引发大学生心理问题[8]。大学生心理健康与父母养育方式、生命态度有关[32]。

自上世纪末高校扩招以来，中国在校大学生规模稳居世界第一。通过二十余年的扩招，中国高等教育不同程度出现了专业和学科设置不合理、部分专业和学科人才过剩、素质教育理念没有得到真正落实、部分学校生师比严重失衡等弊端。“卷”学历仍是大学生获得就业优势、社会竞争力的重要手段之一。在这个“卷”的氛围里，很多父母特别是独生子女家庭父母有着浓厚的望子成龙、望女成凤想法，他们往往根据自己的意愿安排孩子的一切，使孩子没有机会发展自己的兴趣、安排自己的生活、思考自己的人生，导致他们进入大学后没有足够的适应、生存能力，面对困难时缺乏判断、解决问题的能力，严重影响其心理健康。学习压力大、就业和升学的不确定性是大多数大学生不得不面对的现实困境。特别是来自贫困地区和贫困家庭的大学生，往往需要付出一代甚至几代人的努力才能供养一名大学生，家庭经济条件造成的自卑心理、与周边人竞争上的劣势及宗族、家庭对其高期望值无疑会增加大学生的压力，从而影响大学生的心理健康。不少城市中产家庭和富裕家庭，其父母一方或双方通过高考走出农村，走进城市，改变命运，实现了阶层跨越，享受了社会和时代发展红利。其中部分父母希望将自己的求学经历、成长道路复制到孩子身上，坚信读书能够改变命运，期望通过“卷”学历、成绩获得更大的社会竞争力，从而保留其家庭相对优越的社会经济地位，往往倾其所有为孩子提供优越的学习、生活条件，无穷无尽的补习班、培训班、题海战术、考证等“鸡娃”现象增加了大学生的学习负担和精神压力，却忽视孩子真实的爱好兴趣、自主性学习培养、社会性培养，使其没有时间放松身心，严重影响大学生的身心健康。

3.4. 个人因素

大学生成长于不同社会、家庭、教育环境中，个体间教育经历也千差万别，导致个体间心理素质、生理素质、承压能力、健康状态、认知水平差异很大。大学生社交焦虑在心理健康与手机依赖间存在部分中介作用，中介效应占总效应的比例为 38.6% [33]。在校大学生手机成瘾与心理健康、自我控制能力密切相关[34]。心理健康知识掌握不足、健康技能运用不合理、心理求助态度不够积极主动等是产生大学生心理问题的原因[8]。

部分学生的人格缺陷、社会认知能力缺乏、人际交往能力不足等也是影响大学生心理健康的重要因素。大学生处于青春期和成年期的过渡阶段，可能会面临恋爱、性等多方面的问题。从众心理、爱慕虚荣、功利心等诱导了恋爱问题的多发，这些问题可能会引发一些情感和心理学上的困扰，如失恋、性焦虑等。大学生正处于自我认知和自我探索的阶段，对自己的外貌、学业、能力、性格等方面产生疑虑和不安。这种自我评价的困扰会影响其自信心和自尊心，导致自卑、自我否定等情绪问题，限制了个人潜能。大学生需要面对复杂的学习任务和不同类型的频繁考核，这会使人产生一定的压力，如果未能有效地应

对这些压力,就可能会出现焦虑、躁狂、紧张、迷茫、无助等问题。

4. 提升大学生心理健康水平的路径

大学生心理健康水平受多种因素影响,高校需要综合施策,对学生个体则要因人施策,做到社会、学校、家庭联动,共同护卫大学生心理健康。

4.1. 引导大学生树立正确的人生观价值观

积极的人生观、价值观能够引导大学生正确地看待自己和世界,增强自信心和自尊心,从而有助于提升心理健康水平。积极的观念能够改善人的性格,良好的性格有助于培养良好的人际关系,良好的人际关系还能够促进大学生的情感满足和幸福感。高校和社会要通过创新思想政治教育方法、优化实践教育环节、加强校园网络环境建设、优化校园文化环境、加强学生社团组织建设、丰富校园文化艺术体育活动、强化家庭学校社会联动、合理引导学生个性健康发展、加强个人职业规划和就业引导、重视师长校友的言传身教和示范引领、加强校风学风班风建设等多种措施,引导大学生树立正确的人生观和价值观。

4.2. 构建完备的心理健康管理体系

心理健康教育是预防心理健康疾病的重要一环。大学生心理健康教育要做好广宣传、早预防、全协同、强管理、重引导工作[29]。以课堂为依托的教育干预对大学生心理健康素养提升具有持久性[35]。大众健美操对提升女大学生心理健康状态有积极效益[36]。八段锦、太极、瑜伽等体育运动可以改善大学生心理健康问题[37]。运动干预可以明显改善大学生强迫、焦虑、抑郁症及人际关系敏感症[38]。多动、少坐、充足睡眠可以提升肥胖大学生心理健康水平[39]。劳动教育有助于大学生释放心理压力、提升责任感与荣誉感、塑造健全心智人格[40]。社会心理机构融入大学生心理健康服务有助于完善高校心理健康服务体系[41]。将中华优秀传统文化融入育人过程、校园文化可以在潜移默化中解决大学生心理健康问题[20]。其它手段包括社会心态培育、电子健康素养、心理正能量的形成、生命意义感建立等。

大学生心理健康教育工作已成为高校人才培养体系的重要组成部分,各高校普遍设置了专门的大学生心理咨询机构,制定了心理危机预防和干预方案,开设了心理健康教育课程。但作为全校开设的心理健康课程,不少高校存在专业教师数量不足、专业水平和教学手段参差不齐、设施设备配置不全等问题。在研究不同类型、地区、办学层次高校大学生心理健康教育需求的基础上,建议高校通过建设高水平师资队伍、改善实验实训条件、更新心理健康教育课程知识和技能体系、建设高质量教材、改进课程教学方法、同城高校间师资队伍共享和集体备课、开展全方位心理辅导与咨询服务、完善心理测评排查及日常预警防控机制等手段构建完备的大学生心理健康教育体系。

大学生心理健康素养在性别、年级、城乡上有显著差异[35]。加强新生普查和全员筛查,如对来自不同生源地、民族、年龄、性别、专业、学科、家庭的大学生进行对比分析,把握学生心理健康状况、变化规律、问题根源,建立心理健康档案,做到有的放矢。摒弃心理疾病污名化观念,使学生树立有心理健康问题主动寻求帮助的意识。建立医校协同机制,解决学校资源有限、技术实力不足问题。

4.3. 大学生加强自身建设

大学生都会不同程度地面临着学业、就业、感情等多方面的困惑,不少大学生还会遭遇生活的挫折和挑战。这些困惑、挫折、挑战是每个学生成长阶段无法回避的必修课,如何帮助大学生直面问题、解决问题,是家校协作、校社联动的重要内容。促进学业发展是提升大学生心理健康水平的有效手段,如选聘具有相同专业背景的老师担任辅导员、班主任,邀请知名校友参与专业建设,有助于大学生提前建

立专业认同感,从而形成强大的学习原动力;改变应试教育模式,建立学生个性化发展和多元评价机制,有助于激发学习兴趣,减轻学习压力。加强学业、就业指导与规划,帮助大学生树立正确的人生观、择业观,制定个人奋斗目标和长期的学习计划并帮助其持之以恒地执行是加强自身建设的重要手段。保持良好的睡眠习惯、规律的作息安排、均衡的日常饮食、健康的娱乐活动、适度的体育运动、多元的兴趣爱好等积极健康的学习生活方式,有助于大学生放松身心、释放压力和负面情绪,增强身体素质和免疫力,从而维护心理健康。提升个人综合素养,遇事沉着冷静,有利于抵御心理、身体疾病。在本、专科学学习阶段,高校要将素质教育相关政策落到实处,激发学生自主学习、研究性学习的积极性,将学生从网络、游戏、手机中解救出来。高校要不断更新课程资源,提供多样的优质课程及其它学习资源,减少对学生转专业的条件限制,允许学生跨专业选修课程,使更多学生根据自身规划和兴趣学习相应的知识、技能,淡化专业界限,不搞千篇一律的同质化专业培养,使学生实现差异化发展,从而减少大学生学业、就业压力,维护其身心健康。

5. 结语

提升大学生心理健康水平是一项复杂的系统工程,是高校素质教育的重要组成部分。心理健康是大学生家庭和睦、个人健康和大学校园安宁的基石。当代大学生中出现了一定比例的心理问题,有其深刻的社会、时代背景。解决大学生心理问题,不是一蹴而就的事情,也不是一所大学、一个家庭能独立解决的问题。要站在事关国家发展、民族振兴、社会稳定大局的高度,坚持问题导向、系统观念,增强人文关怀的温度,制定长期规划,循序渐进。同时,每名大学生应该树立科学的人生观和价值观,不断提升自己的心理健康水平,成为一名合格的社会主义建设者和接班人。

参考文献

- [1] 唐慧,丁伶俐,宋秀丽,等. 2002-2011年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析[J]. 吉林大学学报(医学版), 2013, 39(5): 965-969.
- [2] 朱君,赵雯,刘增训,等. 大学生人际关系与心理健康的相关研究[J]. 精神医学杂志, 2013, 26(4): 265-267.
- [3] 王伟,夏宏伟,丁艳. 北京财经院校大学生心理健康状况调查分析[J]. 新西部, 2018(18): 60-61.
- [4] 王蜜源,刘佳,吴鑫,等. 近十年中国大学生抑郁症患病率的 Meta 分析[J]. 海南医学院学报, 2020, 26(9): 686-693+699.
- [5] 傅小兰,张侃,陈雪峰. 中国国民心理健康发展报告(2019-2020) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021: 229-248.
- [6] 陈雨濛,张亚利,俞国良. 2010-2020 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.
- [7] 方圆,王路石,陈祉妍. 2022年大学生心理健康状况调查报告[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023: 195-205.
- [8] 刘衡. 大学生心理健康问题、成因及对策研究——基于省属某高水平大学调查结果[J]. 科学咨询, 2023(14): 45-47.
- [9] 王秋红,李三阳,罗新红,等. 生命意义感在医学院校大学生心理健康状况、职业决策自我效能感间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(12): 1893-1898.
- [10] 杨惠琴,雷若馨. 神经质与大学生抑郁的关系: 感知社会支持的中介作用[J]. 西南科技大学学报(哲学社会科学版), 2024, 41(4): 94-100.
- [11] 谭天,孔德雨,王斌,等. 某高校近8年新生心理健康状况变化趋势研究[J]. 心理月刊, 2025, 20(3): 213-216.
- [12] 王成德,王文丽. 基于学生需求的大学生心理健康服务现状、问题与对策研究——以西部地区 W 学院为例[J]. 兰州文理学院学报(社会科学版), 2024, 40(1): 116-123.
- [13] 范彧然,闫坤,刘金玲. 新时代大学生心理健康现状分析及对策研究——以地方院校为例[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2024(8): 205-208.
- [14] 宁子昂,于忠卉. 探析发展心理学对大学生心理健康问题的影响和启示[J]. 心理学进展, 2024, 14(7): 365-371. <https://doi.org/10.12677/ap.2024.147489>

- [15] 王佩波, 郭佳慧, 杨巧. 当代大学生心理问题影响因素研究[J]. 教育进展, 2024, 14(1): 396-407.
<https://doi.org/10.12677/AE.2024.141062>
- [16] 许钟元. 大学生心理健康问题的预防与干预策略研究[J]. 女报, 2024(5): 34-36.
- [17] 刘松, 魏继拓. 新时代大学生心理健康问题解决路径研究[J]. 女报, 2024(8): 37-39.
- [18] 杨宇星. 基于大数据的大学生心理健康问题识别方法研究[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)社会科学, 2024(5): 81-84.
- [19] 姚晴雪. 农村大学生心理健康问题分析与干预机制构建研究[J]. 心理学进展, 2024, 14(11): 627-633.
<https://doi.org/10.12677/ap.2024.1411838>
- [20] 钟斯雨. 中华优秀传统文化视域下大学生心理健康问题研究[J]. 心理学进展, 2024, 14(5): 582-588.
<https://doi.org/10.12677/ap.2024.145351>
- [21] 刘天一. 大学生宿舍人际关系、大五人格和心理健康相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江大学, 2022.
- [22] 王惠, 陈艳丽. 大学生抑郁情绪与心理健康辅导对策研究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(12): 1756.
- [23] 常艺萱, 田小彪. 新时代大学生心理健康问题及对策分析——以三亚市某高校学生为例[J]. 大学(教学与教育), 2023(6): 9-12.
- [24] Schwind, J.K., McCay, E., Beanlands, H., Schindel Martin, L., Martin, J. and Binder, M. (2017) Mindfulness Practice as a Teaching-Learning Strategy in Higher Education: A Qualitative Exploratory Pilot Study. *Nurse Education Today*, 50, 92-96. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.017>
- [25] 丁立仲, 商夏. 大学生心理健康与学业问题关系浅析[J]. 大学(研究与管理), 2024(10): 189-192.
- [26] 张迪. 新媒体时代大学生心理健康问题与对策探析[J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(20): 187-191.
- [27] 张玲. 基于新媒体背景下大学生心理健康教育研究[J]. 山西青年, 2023(9): 193-195.
- [28] 徐寒梅. 新时代大学生心理健康工作的实施问题与对策[J]. 淮南师范学院学报, 2023, 25(6): 132-136.
- [29] 高珊. 大学生心理健康教育存在的问题及对策研究[J]. 新丝路, 2024(30): 121-123.
- [30] 郑得凡, 谢莹, 孙杰. 新时代大学生心理健康教育的现实问题、形成原因及应对策略[J]. 心理学进展, 2024, 14(6): 16-24. <https://doi.org/10.12677/ap.2024.146375>
- [31] 杨荷花. 社会融合视角下大学生心理健康问题及多元化介入策略[J]. 心理学进展, 2024, 14(10): 341-352.
<https://doi.org/10.12677/ap.2024.1410733>
- [32] 白琴, 胡慧慧, 许鹏, 等. 大学生心理健康与父母养育方式、社会责任感、生命态度的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(1): 97-103.
- [33] 陈旭梅. 艺术类大学生心理健康与手机依赖的关系[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2021.
- [34] 李晓东, 龙苏兰. 当代医学院校大学生手机成瘾流行现状、心理健康状况及影响因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(12): 1831-1835.
- [35] 乔思迎. 大学生心理健康素养的问卷编制、现状调查及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2023.
- [36] 刘长征. 大众健美操对女大学生健康体适能和心理健康影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2023.
- [37] 余鹏, 黄夏霞, 曹博涵. 突发公共卫生事件背景下体育运动对大学生心理健康促进作用的 Meta 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(3): 460-467.
- [38] 倪翠萍. 运动干预对大学生心理健康影响的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 华东交通大学, 2023.
- [39] 祝捷, 尚博睿, 周林, 刘华焯, 洪晓彬, 梁巍. 超重肥胖大学生 24 小时活动指南依从性及其心理健康问题研究[J]. 武汉体育学院学报, 2024, 58(3): 73-80.
- [40] 方曦. 五育并举理念下大学生劳动教育助力心理健康问题研究[J]. 区域治理, 2023(28): 117-119.
- [41] 廖华跃. 社会心理机构融入大学生心理健康服务的策略研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2023, 41(6): 57-60.