

# 大学生“阳光型抑郁症”现状分析及对策研究

徐 阳

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年6月3日; 录用日期: 2024年7月1日; 发布日期: 2024年7月8日

## 摘 要

“阳光型抑郁症”作为一种极具隐蔽性的心理疾病, 往往令患者在表面呈现出阳光乐观的形象背后, 实则深受抑郁和痛苦的折磨。近年来, 大学生群体中“阳光型抑郁症”现象愈发显著。作为青年人才培养的重要基地, 高校更应敏锐洞察这一问题的严重性, 并针对性地采取有效措施进行干预和治疗。高校应切实从以下三个关键环节着手, 全面推进相关工作: 加强宣传教育; 重点关注排查工作; 重视引导治疗。通过全面落实上述措施, 旨在有效应对大学生“阳光型抑郁症”问题, 进一步促进大学生的全面、健康、和谐发展。

## 关键词

“阳光型抑郁症”, 大学生心理健康, 抑郁症防治

## Analysis of the Current Situation and Countermeasures of Sunshine Depression among College Students

Yang Xu

College of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jun. 3<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Jul. 1<sup>st</sup>, 2024; published: Jul. 8<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Sunshine depression, as a highly covert psychological disorder, often causes patients to appear sunny and optimistic on the surface, but in reality, they are deeply tormented by depression and pain. In recent years, the phenomenon of “sunshine depression” has become increasingly prominent among college students. As an important base for cultivating young talents, universities should have a keen insight into the severity of this problem and take targeted and effective meas-

ures for intervention and treatment. Universities should effectively start from the following three key links and comprehensively promote related work: strengthen publicity and education; focus on investigation work and pay attention to guiding treatment. By fully implementing the above measures, the aim is to effectively address the problem of “sunshine depression” among college students and further promote their comprehensive, healthy, and harmonious development.

## Keywords

Sunshine Depression, Psychological Health of College Students, Prevention and Treatment of Depression

Copyright © 2024 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

抑郁症作为一种常见且多发的疾病，严重危害着人类的身心健康，其影响不容忽视。根据世界卫生组织所发布的权威报告，目前全球范围内抑郁症患者数量已达到惊人的 2.8 亿，而全球发病率亦高达 11%，这使其成为当前威胁人类健康的第四大疾病(傅小兰, 张侃, 2023)。而更为严峻的是，到 2020 年，抑郁症的发病率已攀升至仅次于心脏病的第二位，成为危害人类健康的重大隐患。相关统计数据显示，抑郁症的终身患病率在 6.1%至 9.5%之间，这表明抑郁症的普遍性及其对患者长期生活质量的严重影响(傅小兰, 张侃, 2023)。然而，令人担忧的是，当前我国抑郁症患者的治疗率极低，仅为 20%，这意味着绝大多数抑郁症患者并未得到及时有效的诊断和治疗(傅小兰, 张侃, 2023)。这种状况主要源于公众对抑郁症发病情况、症状表现及治疗方法的普遍缺乏了解，导致许多患者长时间未能被医生和本人识别。特别值得注意的是，“阳光型抑郁症”作为一种特殊类型的抑郁症，因其具有不易察觉的隐秘性和与普通抑郁症表现迥异的迷惑性，在抑郁症患者中尤为突出。青年人群，特别是高校大学生，成为“阳光型抑郁症”的高发群体(张玉梅, 周敏, 2019)。本文旨在通过深入剖析当前大学生群体中普遍存在的“阳光型抑郁症”现象，以严谨、科学的态度对其现状进行客观分析，并在此基础上，结合实际情况，提出一系列切实可行的对策建议，以期有效缓解大学生心理健康问题提供有益参考。

## 2. “抑郁症”研究的心理学理论依据

抑郁症研究的心理学理论依据主要来源于多个流派的理论成果和实证分析结果。这些理论体系不仅深刻揭示了抑郁症的成因机制，为全面理解这一复杂心理现象提供了关键视角，同时也为制定和实施有效的干预措施提供了坚实的理论基础和科学指导。

早在 1895 年，德国著名精神病学家埃米尔·克雷佩林便首次明确界定了抑郁症与双向情感障碍之间的区别，这一开创性的工作为后续的研究工作奠定了坚实的基石。同时，杰出的心理学家弗洛伊德亦在研究中发现了抑郁症与心理创伤之间的紧密联系，并在此基础上提出了心理动力学疗法，为抑郁症的治疗提供了新的思路和方法(郝伟, 陆林, 2018)。尽管当时的治疗手段可能尚显稚嫩，但这些先驱者的努力无疑标志着人类开始以更为科学和系统的视角去理解和应对抑郁症这一复杂疾病，为后续的深入研究与治疗工作开辟了全新的道路。

认知行为疗法在抑郁症研究中具有举足轻重的地位。根据该疗法理论，抑郁症患者的负性自动思维、

消极的自我评价以及功能失调的行为模式是导致其情绪低落、兴趣缺失和生活质量下降的核心因素。因此，通过针对性地调整患者的认知结构，并优化其行为模式，能够有效地缓解其抑郁症状。在实践中，协助患者识别并纠正其负性自动思维，培养积极的自我认知，并教授他们应对压力和挑战的有效策略，均是认知行为疗法在抑郁症治疗中的核心应用手段(江开达, 李凌江, 陆林, 2015)。

此外，精神分析学派也为抑郁症研究贡献了丰富的理论框架。该学派特别强调个体早期经历、潜意识层面的心理冲突以及防御机制在抑郁症发病过程中所扮演的重要角色。依据精神分析理论，抑郁患者可能潜藏着未妥善处理的情感创伤或心理冲突，这些深层次的心理因素在潜意识层面不断影响着患者的情绪状态与行为表现。因此，通过深入挖掘并解析患者的潜意识内容，协助他们正视并处理过去的情感创伤与心理冲突，能够有效地改善抑郁症状(李凌江, 马辛, 2015)。

同时，人际关系学派也对抑郁症的研究产生了深远的影响。该学派认为，抑郁症患者的症状表现往往与其人际关系的质量密切相关。例如，缺乏社会支持、人际关系的紧张与冲突以及角色定位的困惑等都可能成为诱发抑郁情绪的重要因素。因此，通过优化患者的人际关系网络、增强社会支持体系的建构以及协助解决角色冲突等举措，能够有效地缓解患者的抑郁症状(李凌江, 马辛, 2015)。

### 3. “阳光型抑郁症”的定义、症状及危害

#### (一) “阳光型抑郁症”的定义

歌手李玟罹患抑郁症离世的新闻令人深感痛惜，在公众的印象中，李玟总是以自信的笑容和无尽的活力展现在舞台上，这使得人们很难将她与深受困扰的抑郁症患者相联系。然而，事实却是，她可能正是那些被称为“阳光抑郁症”的患者之一。

所谓“阳光抑郁症”，又称“微笑抑郁症”，这类患者通常在公众场合展示出乐观、活泼的形象，但他们的微笑背后却隐藏着痛苦、压抑、无价值感、悲伤和绝望。这种病症具有极强的迷惑性，使得周围的人难以察觉其真实病情，从而可能延误了及时的诊疗时机(媒体上游新闻, 2023)。

对此，重庆知名心理学家、重庆市协和心理顾问事务所所长谭刚强表示：“阳光抑郁症的潜在危险性极高，患者往往难以表达真实的情绪，导致病情不易被察觉。若不及时加以治疗，病情将会逐渐加重”(媒体上游新闻, 2023)。

#### (二) “阳光型抑郁症”的症状

- 1) 尽管身体已经极度劳累和疲惫，却仍难以安然入眠，表现出明显的睡眠障碍；
- 2) 在亲人面前，你通常表现出平和的态度，但偶尔会突然大发雷霆，事后又深感后悔，这种情绪失控的现象值得警惕；
- 3) 你内心深处渴望与好友共聚，分享彼此的喜怒哀乐，然而却往往将郁闷之事深藏不露，选择独自承受；
- 4) 虽然你依然会逛商场，但步伐显得沉重，缺乏明确的购物目标，似乎对购物失去了往日的热情；
- 5) 你开始憧憬一个如陶渊明笔下所描绘的“世外桃源”，一个安全、宁静、可以躲避现实纷扰的地方；
- 6) 在内心深处，你对自己存在诸多不满，但又害怕将这些不满倾诉给他人，这种矛盾心理可能加剧你的心理压力；
- 7) 以往喜爱的美食现在已无法激发你的兴趣，或者你会不自觉地过量进食，这种食欲的变化可能是情绪波动的外在表现；
- 8) 你对于过去那些曾带来欢愉的亲密时光，已不再心怀着恋，而是更倾向于独自沉思，沉浸于个人的内心世界之中；

9) 尽管在领导面前你能够保持积极的心态,但独处时却常陷入消极的情绪中,思维变得迟缓,缺乏活力:

10) 你时常感到身体不适,而这种不适感往往难以找到明确的原因,即使通过病假、疗养、娱乐或饮酒等方式也无法有效缓解。

若前述所列的十种情形中,有超过半数的情况已然显现,则极有可能预示着“阳光抑郁症”已悄然无声地侵入个体的生活。此类患者往往具备高超的情绪掩饰能力,对外展示出一副阳光积极的面貌,然而,其内心深处却积聚着沉重的负面情绪。若这些情绪长期得不到有效释放,将逐渐汇聚成巨大的心理压力,进而对个体的身心健康构成严重威胁(季建林, 2016)。

阳光型抑郁症患者的显著特征在于,他们在外表上展现出开朗热情的形象,然而内心深处却饱受悲伤的煎熬。这类患者往往对周围事物失去兴趣,甚至出现思维迟缓和行为能力下降的情况。由于他们长期借助微笑来掩饰内心的痛苦情绪,患者可能会产生强烈的孤独感,认为他人无法理解自己的真实感受。在病情急剧恶化的状况下,患者可能陷入极度绝望,进而采取诸如自残或自杀等极端且危险的自我伤害行为(媒体上游新闻, 2023)。

#### 保持微笑

尽管内心深处充满了悲伤、焦虑和压抑的情绪,但患者仍能够保持外在的笑容,并甚至刻意营造出开朗热情的假象。这一特殊现象正是该病症的显著特点。

#### 情绪低落

鉴于长期抑制负面情绪,致使所接受的消极情感无法得到有效的释放与舒缓,进而加剧了心情的压抑与苦闷。

#### 愉悦感丧失

对于曾经视为有趣或愉悦的事物,个体会已丧失兴趣,且在行为和情绪层面难以激发出积极的回忆。

阳光型抑郁症在呈现其典型症状的同时,还可能伴随有思维反应迟钝、精力明显减退、睡眠质量不佳、身体出现多种不适感受以及深感无助无望等多元化症状表现(李凌江, 马辛, 2015)。

### (三) “阳光型抑郁症”的危害

阳光型抑郁症作为一种特殊的心理疾病,其危害之严重不容忽视。它如同一颗隐形的炸弹,悄无声息地侵蚀着患者的心理与生理健康,给他们的生活带来无尽的困扰与痛苦。

首先,阳光型抑郁症患者长期抑制负面情绪,使得这些情绪无法得到有效的释放与缓解。这些被压抑的情绪如同积压已久的洪水,一旦冲破防线,便会带来更为猛烈的冲击。患者常常感到心情压抑、愁苦不堪,仿佛被一片乌云笼罩,无法摆脱。在这种状态下,患者的思维活动变得迟缓,反应速度明显减缓,思考能力与行动力也大大降低。他们可能变得犹豫不决,甚至丧失对生活的热情与兴趣(张玉梅, 周敏, 2019)。

此外,阳光型抑郁症的迷惑性特点也是其危害之一。患者通常倾向于掩饰自身的真实情感而将消极情绪藏匿于微笑之后。这使得身边的朋友与亲友难以察觉他们内心的悲伤与焦虑,误以为他们过着幸福的生活。这种表面的假象不仅让患者自身难以得到及时的关爱与支持,还可能加重他们的心理负担,使病情进一步恶化(张玉梅, 周敏, 2019)。

长期压抑的负面情绪若得不到有效处理,还可能引发一系列躯体障碍。这些障碍可能表现为疼痛、腹泻、乏力等症状,但往往难以查明具体原因。这些症状的出现让患者备受折磨,严重影响他们的生活质量。即便采取药物治疗、疗养或娱乐等方法,也难以彻底消除这些躯体障碍(张玉梅, 周敏, 2019)。

值得注意的是,阳光型抑郁症患者往往对自己的病情缺乏认识,甚至可能否认自己存在心理问题。这使得他们在寻求治疗时可能遇到重重阻碍,错过最佳的治疗时机。因此,对于阳光型抑郁症的识别和

诊断显得尤为重要。

#### 4. 大学生“阳光型抑郁症”现状分析

根据近十年的统计数据，中国大学生的抑郁症患病率呈现出一定的波动，其范围大致在 8.00% 至 74.00% 之间(王蜜源, 刘佳, 吴鑫等, 2020)。在国内大学生群体中，抑郁症的患病率正随着时间的推移和社会局势的发展而不断攀升，这一趋势对大学生的身心健康产生了极为不利的影响，使抑郁症成为现实生活中常见的精神疾患之一。相较其他群体在表达抑郁症时所采用的形式和方法，青年群体更倾向于展现出一种新型的抑郁症表现形式，即所谓的“阳光型抑郁症”。他们常常以“微笑的面具”作为掩饰，融入普通正常青年群体之中，这使得周围人群难以通过身体或情感上的观察以及工具的辅助来觉察和发现他们“微笑”背后所隐藏的“阴霾”。同时，这种表现形式也更容易在人们的物质资料生产关系中对于精神世界的构建上被忽视。因此，有人将其生动地描绘为“难以察觉的心灵创伤”以及“无声无息中的精神崩溃”(Ocean, 2017)。

##### 案例一

2017年2月12日，美国的加州大学圣芭芭拉分校(UCSB)发生了一起令人痛心的悲剧，年仅20岁的中国留学生 Weiwei Liu 不幸自杀身亡。来自广州，于2012年就读于佛山第一高中，并于2015年成功进入 UCSB 攻读德语及心理学专业的 Weiwei Liu 是一位才华横溢的年轻女性，擅长弹钢琴，热爱生活，展现出的笑容总是灿烂如花。在社交方面，Weiwei 拥有广泛的交友圈，与同学关系融洽，英语水平出色，并结交了不少外国朋友。然而，就在出事前一周的2月5日，她在脸上发文安慰母亲，表示自己“已经长大了”，让家人无需担忧。然而，仅一周后，便传来了她离世的噩耗。关于 Weiwei Liu 的死因，目前存在诸多猜测，其中之一便是她可能因不堪压力而陷入抑郁情绪(Ocean, 2017)。

##### 案例二

S 同学，男性，中共预备党员，现为专科三年级在读学生，学业成绩优异，具备清晰明确的发展目标及人生规划。在师生群体中，他展现出了积极向上的精神风貌，性格开朗活泼，具备较强的工作能力。他能够主动参与学校及学院组织的各类活动，高效完成老师布置的各项任务，并热心帮助同学解决困难，得到了师生的广泛认可。

近日，该同学主动与辅导员取得联系，在倾诉生活中遭遇的困扰后，表达了办理休学的意愿。经了解，S 同学在高中时期曾因压力过大、情绪敏感等因素导致情绪波动，后经医院诊断为轻度抑郁症。经过医生的干预治疗和药物控制，其病情逐渐得到缓解。进入大学后，出于对个人隐私的保护和对他人看法的担忧，他始终对师生隐瞒了自己的抑郁症病情，并在校园生活中持续展现出乐观积极的一面。

然而，随着毕业季的临近，关于未来发展方向的迷茫和焦虑逐渐加剧。特别是在专升本自主招生考试中未能如愿录取，这一挫折成为他心理负担加重的导火索。最终，经过医生的进一步检查，S 同学被确诊为重度抑郁症和中度焦虑症(朱可涵, 2022)。

##### 案例三

“白天，清新、靓丽、面带微笑，举手投足尽显优雅气质；夜晚，失眠、焦虑、抑郁难过，蒙着被子却抵挡不住万念俱灰般的毁灭感”，这是沈阳市精神卫生中心心理专家刘长辉对于一名罹患“阳光型抑郁症”的大二女生的评价。经查，小丽(化名)情绪低落，存在无能感、无助感、对任何事情没有兴趣、失眠、饮食量减少、易疲劳的现象已经持续将近一年，只是她故作镇静、面带微笑掩盖了其内心的无能体验，给人的印象却是阳光、充满朝气。目前，小丽已被确诊重度抑郁症中的：“阳光型抑郁症”(唐葵阳, 2017)。

根据沈阳市精神卫生中心在2017年的统计数据显示，从一月至三月期间，该中心心理门诊共接待了

患者总计 45,989 人次,在这些患者中,抑郁障碍患者占据了显著比例,达到了 6002 人次(唐葵阳, 2017)。值得注意的是,在所有的抑郁障碍患者中,“阳光型抑郁”患者占比达到了 5%,此外,沈阳市青少年抑郁症的发病率亦不容忽视,达到了 5%,其中重性精神障碍的患病率更是高达 13.47% (唐葵阳, 2017)。

## 5. “阳光型抑郁症”研究的社会重要性

加强“阳光型抑郁症”研究,其社会重要性不仅在于提升广大民众对这一心理疾病的认识和理解,更在于推动社会整体对心理健康问题的重视和改善(媒体上游新闻, 2023)。

在现代社会,快节奏的生活和复杂的人际关系使得越来越多的人面临心理健康的挑战。阳光型抑郁症作为一种隐蔽性较强的心理疾病,患者常常因为表面上的乐观和积极而被忽视,从而无法及时获得必要的支持和帮助。因此,对阳光型抑郁症的研究显得尤为关键。它不仅能够深化我们对该疾病发病机理、症状表现以及治疗方法的了解,还能够为临床诊断和治疗提供更为精准和有效的依据。同时,通过研究和宣传,可以唤起社会对阳光型抑郁症的关注,加深公众对心理健康问题的认识,为患者创造一个更加理解和支持的环境(张玉梅, 周敏, 2019)。

阳光型抑郁症研究的社会重要性还体现在推动心理健康服务的普及和完善。随着研究的深入,可以探索出更加适合患者的治疗方法和干预手段,提高治疗效果和生活质量。同时,研究成果还可以为政策制定者提供科学依据,推动心理健康服务的普及和优化,让更多的人受益(傅小兰, 张侃, 2023)。

青年是祖国的未来,承载着民族的希望与梦想。而在当今社会中,大学生作为青年群体的重要组成部分,其心理健康问题已成为高校发展建设中的一项重要议题。尤其是近年来,大学生群体中“阳光型抑郁症”的患病率显著上升,这一问题不仅对学生的身心健康造成了严重的影响,也对学校整体教育环境带来了极大的挑战(陈希, 冯晴瑶, 王晓慧, 刘雨晴, 戴建强, 2021)。

大学生是社会的栋梁之材,他们的心理健康状况直接关系到国家的未来和社会的稳定(陈静珊, 彭东泳, 梁耀彬, 谭艺生, 魏兆瑜, 董莉, 2009)。因此,高校管理者 and 相关部门必须充分重视大学生心理健康问题,特别是“阳光型抑郁症”这一心理隐患。只有采取有效的措施,才能确保学生的身心健康,促进学校的稳定发展。总之,大学生心理健康问题是一项复杂而重要的议题。高校必须予以高度重视,并采取切实有效的措施加以应对。只有这样,才能确保学生的健康成长和学校的稳定发展,为国家的未来培养更多优秀的人才。

## 6. “阳光型抑郁症”应对策略

针对当前大学生“阳光型抑郁症”问题,高校应切实从以下三个关键环节着手,以全面推进相关工作:首先,强化宣传教育力度,深化大学生对心理健康重要性的认识,并提升其对心理健康问题的重视程度;其次,聚焦重点排查工作,确保及时发现并精准识别潜在的心理隐患;最后,注重引导治疗,为受心理健康问题困扰的学生提供及时、有效的心理援助与支持。通过上述措施的全面实施,旨在有效应对大学生“阳光型抑郁症”问题,进而推动大学生全面、健康、和谐发展。

### (一) 加强宣传教育

在心理健康教育方面,高校应积极探索新的教育路径,明确重点,把握方法,有效推进线上线下相结合的心理健康教育工作。通过多渠道、系统化、快捷化、全面化、高效化的方式开展相关活动,使关注心理健康的和谐氛围深入每一位大学生的身心发展之中(朱可涵, 2022)。这样的普及宣传工作,不仅有助于提高学生的心理健康素养,更能让他们在面对心理问题时,更加从容、理智地应对(庄思哲, 2016)。对此,高校可通过以下途径展开宣传。

#### 1) 高校宣传

高校应当加强心理健康讲座的举办频率，深入了解抑郁症的相关知识，并积极邀请相关专家老师为同学们详尽阐述抑郁症的初步症状及有效的预防措施。同时，需特别关注并引导大学生对“阳光型抑郁症”有更为深入的了解，以提升大学生对抑郁症的整体认知水平，进而增强对自身及同学心理健康的关注度。对于表面看似积极向上的大学生，亦应强化抑郁症的早预防意识。

#### 2) 网络普及

借助网络新媒体的显著优势，致力于对大学生开展针对性的抑郁症及“阳光型抑郁症”健康教育工作。通过普及抑郁症的专业知识，帮助大学生全面、科学地了解抑郁症，进而消除对抑郁症的误解和偏见，推动抑郁症去污名化进程(张玉梅，周敏，2019)。

#### 3) 科普教育

通过举办线下科普宣传活动，号召师生在校园内精心组织以抑郁症为主题的班会、知识竞赛、主题讲座以及征文比赛，深化大学生对“阳光型抑郁症”的认识与理解，从而提醒他们警惕并关注这一心理健康问题。同时，积极引导患有抑郁症的大学生以正确的心态看待疾病，消除他们可能存在的病耻感，鼓励他们积极寻求并接受治疗。通过这些举措提高抑郁症学生的治疗率，并充分发挥各大高校心理咨询中心在心理健康教育和辅导方面的积极作用(李凌江，马辛，2015)。

#### 4) 心理咨询中心

为了进一步提高大学生心理健康服务的专业性和质量，各大高校应当紧密协作，共同组建高校心理咨询联盟。该联盟旨在实现统筹管理，促进资源共享，从而优化和完善各高校大学生心理健康档案，为学生提供更加便捷、优质、高效的心理健康服务。

### (二) 重点排查

鉴于“阳光型抑郁症”这一心理疾病的隐秘特性及其与普通抑郁症表现迥异的迷惑性质，在对其进行排查工作时，面临着极大的挑战和困难。然而，对“微笑型抑郁症”进行重点排查不仅具有重大的意义，而且在实际操作中也能取得显著的效果。一方面，它可以帮助我们更好地发现这些患者，给予他们及时的心理支持和干预，从而避免病情恶化；另一方面通过专业的心理评估和诊断工具，可以更加准确地识别出微笑型抑郁症患者，为制定个性化的治疗方案提供依据。因此，为了有效应对这一问题，有必要充分动员学院辅导员、学生干部以及寝室长等各方力量，共同参与并推动排查工作的深入开展(冯倩楠，马尤翼，赵婧，2024)。

在辅导员层面，他们应充分发挥其与学生之间的紧密联系，定期组织学生开展谈心谈话活动。这些活动不仅可以增进师生之间的信任与理解，还有助于辅导员及时了解班级内学生的心理健康状况。在与学生进行交流的过程中，辅导员应秉持倾听为主的原则，认真倾听学生的心声，以便深入理解和把握他们的心理状态。这包括但不限于对学生的情绪变化进行细致观察，以及对他们可能面临的各种压力来源进行深入了解和他分析。同时，辅导员还应从谈话对象口中获取关于班上其他同学的相关信息，以便更全面地掌握班级的整体心理健康状况(朱可涵，2022)。

对于学生干部而言，他们在班级中发挥着举足轻重的角色。作为辅导员与学生之间的桥梁，学生干部应在日常班级事务中密切关注班上同学的情况。他们可以通过观察同学们的行为举止、言谈举止等方面，及时发现异常情况。一旦发现有人表现出情绪低落、焦虑不安等迹象，学生干部应及时向学院领导及老师汇报，以便引起相关方面的重视，并采取措施进行干预。

寝室长作为寝室的直接联系人，在排查“阳光型抑郁症”的工作中发挥着举足轻重的作用。他们应随时密切关注同寝室室友的生活状态，包括作息时间、饮食习惯等方面。一旦发现室友情绪异常，如出现失眠、食欲不振、情绪波动大等情况，寝室长应及时上报相关部门，以便学校能够迅速采取措施进行干预。

除了以上提到的各方力量外，我们还可以借助专业心理机构的支持，开展针对“阳光型抑郁症”的重点筛查和心理健康测试，以便及时发现异常。

### (三) 引导治疗

一旦发现疑似患有“阳光型抑郁症”的学生，学校应当立即采取行动，迅速组建一支高效的工作团队，确保每位学生都能得到及时有效的关怀与帮助。学校应成立一个由心理健康老师、辅导员、班主任等多方人员组成的专门工作小组，他们各自拥有专业的知识和丰富的经验，能够形成合力，确保工作的全面性和深入性(马畅, 2024)。

在重点关注的过程中，学校应深入了解学生的个人情况、家庭背景、学习压力等方面，以便更准确地判断学生的病情。通过与学生进行面对面的交流，学校可以获取更多关于学生心理状况的信息，从而制定更具针对性的关怀方案。同时，学校还应建立与学生的沟通机制，耐心倾听他们的心声，关注他们的情感变化，及时给予情感支持和心理疏导。这种关怀不仅体现在言语上，更体现在实际行动中，如定期与学生进行心理访谈、组织心理健康活动等。

针对“阳光型抑郁症”的特点，学校应引导学生积极参与各类心理健康活动，以增强他们的心理健康意识，提高他们的自我调节能力。这些活动可以包括心理讲座、心理健康周、心理健康运动会等，通过参与这些活动，学生可以更好地了解心理健康知识，学会如何调节自己的情绪和压力(陈希, 冯晴瑶, 王晓慧, 刘雨晴, 戴建强. 2021)。此外，学校还可以组织一些团队活动，帮助学生建立良好的人际关系，增强他们的归属感和自信心。

在与家长进行沟通交流的过程中，学校应当主动与家长保持密切联系，确保及时、准确地向家长通报学生的健康状况以及需要家长配合完成的相关事宜。通过增进与家长之间的有效沟通与协作，学校能够更全面地掌握学生的家庭背景及成长环境信息，进而为每位学生量身定制更具针对性的关怀计划(马畅, 2024)。与此同时，家长的积极参与和配合也至关重要，他们能够为孩子提供必要的情感支持与鼓励，与学校携手共进，共同为学生的心理健康保驾护航。

在跟踪病情的过程中，学校应定期评估学生的病情，根据实际情况调整关怀方案。对于病情较轻的学生，学校可以通过提供心理咨询、组织心理讲座等方式进行疏导和帮助；对于病情较重的学生，学校应积极协助他们寻求专业医疗机构的帮助，并提供必要的支持和协助。同时，学校还应建立病情跟踪机制，定期关注学生的病情进展，确保病情得到有效控制(齐鑫超, 2024)。

关于“阳光型抑郁症”的具体治疗策略，谭刚强指出：“‘阳光型抑郁症’的治疗方式与普通抑郁症相同，必须依赖于药物治疗、心理治疗及其他综合治疗方式”(媒体上游新闻, 2023)。对于正处于青春年华的大学生群体而言，对于“阳光型抑郁症”应以预防为主，而预防“阳光型抑郁症”的最佳途径在于心理层面的疏导与化解(唐葵阳, 2017)。具体可从以下三个方面展开。

首先，要学会合理宣泄情绪。唯有通过有效的宣泄途径，才能将心中积压的症结得到疏解或减轻。抑郁症患者中多数存在社交障碍，缺乏必要的宣泄渠道。一旦为他们打开这一渠道，其症状往往会有所缓解(媒体上游新闻, 2023)。

其次，要善于转移注意力。通过寻找新的情绪爱好作为突破口，使自己从过度纠结中解脱出来。实际上，过度的纠结往往源于过度的自我保护意识。例如，一些焦虑、抑郁、情绪低落的患者，在接触到大自然的美景、聆听悦耳的音乐时，往往会不自觉地打开心门，感受到新的喜悦。如抑郁症患者前往新疆旅游，在欣赏壮丽的风景后，往往会沉浸在新的快乐之中。若能找到新的情绪爱好和心理突破口，便可有效缓解纠结情绪(李凌江, 马辛, 2015)。

最后，要实现自我价值的升华。通过发掘自身新的价值，不仅可以将郁结的情绪宣泄出来，还能获得更多表达与诉求的机会。在得到更多人的理解和认同后，有助于摆脱抑郁情绪的困扰(季建林, 2016)。



## 7. 结语

在深入探讨大学生心理健康问题时，不能忽视“阳光型抑郁症”这一日渐凸显的现象。这种隐蔽性极强的心理疾病，常常使患者在表面阳光乐观的外表下，隐藏着深深的抑郁和痛苦。因此，高校作为青年人才培养的摇篮，更应当敏锐地捕捉到这一问题的严重性，并采取针对性的措施进行干预和治疗。只有加强心理健康教育、建立健全的心理健康服务体系、营造积极健康的校园文化氛围等多方面的努力，才能有效预防和解决大学生心理健康问题，为祖国的未来培养更多健康、优秀的青年人才。在高校的积极防治和重点关注下，“阳光型抑郁症”一定可以得到有效的控制。

## 参考文献

- 陈静珊, 彭东泳, 梁耀彬, 谭艺生, 魏兆瑜, 董莉(2009). 广州市地区大学生微笑型抑郁症的调查分析. *中华全科医学* 7(2), 191-193.
- 陈希, 冯晴瑶, 王晓慧, 刘雨晴, 戴建强(2021). 大学生“微笑抑郁”的形成因素及干预. *心理月刊*, 16(22), 209-211.
- 冯倩楠, 马尤翼, 赵婧(2024-05-29). 筑牢健康防线 呵护心灵之花. *各界导报*.
- 傅小兰, 张侃(主编)(2023). *中国国民心理健康发展报告(2021~2022)*. 社会科学文献出版社.
- 郝伟, 陆林(2018). *精神病学*第8版). 人民卫生出版社.
- 季建林(2016). 提高对抑郁症的识别、诊断和治愈——中国抑郁障碍防治指南(第2版)简介. *心理与健康*, (5), 15-17.
- 江开达, 李凌江, 陆林(2015). *精神病学(八年制教材)*(第3版). 人民卫生出版社.
- 李凌江, 马辛(2015). *中国抑郁障碍防治指南*(第2版). 中华医学电子音像出版社.
- 马畅(2024). “五育”并举下大学生心理健康素养提升策略分析. *才智*, (16), 113-116.
- 媒体上游新闻(2023). 警惕“阳光抑郁症”. *方圆*, (13), 8.
- 齐鑫超(2024). 积极心理学视域下的大学生心理健康. *科技风*, (15), 167-169.
- 唐葵阳(2017-04-07). 沈阳大二女生患上“微笑抑郁症”笑着说: 生不如死. *沈阳晚报*.
- 王蜜源, 刘佳, 吴鑫, 等(2020). 近十年中国大学生抑郁症患病率的 Meta 分析. *海南医学院学报*, 26(9), 686-693, 699.
- 张玉梅, 周敏(2019). “阳光型”抑郁症的解读与干预措施. *政工学刊*, (6), 63-65.
- 朱可涵(2022). 由“阳光型抑郁症”引发的心理危机干预与分析——辅导员工作案例分析. *科学咨询(科技·管理)*, (13), 221-223.
- 庄思哲(2016). 浅析当代大学生心理异常的原因与防治对策. *中国市场*, (10), 205-206.
- Ocean (2017-2-20). 泪奔 20 岁留美阳光少女宿舍自杀“微笑抑郁症”有多可怕? *东方网*.