

基于三级网络下心理健康教育对大学生低落情绪的干预机制和途径

严海玥

兰州大学马克思主义学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2024年11月20日; 录用日期: 2025年1月7日; 发布日期: 2025年1月20日

摘要

大学生的心理健康一直以来是社会关注的焦点, 而心理健康教育作为一项教育活动, 主要针对大学生的心理、生理及所处的社会环境而展开, 对于改善大学生的低落情绪发挥着一定的积极作用。具体看来, 由于潜在意识定位与目标不匹配、自我形象设定与外界评价不对等、自身能力与自我需求失衡, 大学生容易产生低落情绪, 分为三种类型。而通过分析建构大学生低落情绪干预三级网络和心理健康教育的三级干预机制, 未来大学生心理健康教育需要在创新心理健康教育课程、健全更新心理辅导中心、营造良好的校园文化氛围、提高导师制度的融合度等四方面持续发力。

关键词

三级网络, 心理健康教育, 低落情绪, 干预机制, 途径

The Intervention Mechanism and Approach of Mental Health Education on College Students' Low Mood Based on Three-Level Network

Haiyue Yan

School of Marxism, Lanzhou University, Lanzhou Gansu

Received: Nov. 20th, 2024; accepted: Jan. 7th, 2025; published: Jan. 20th, 2025

Abstract

The mental health of college students has always been the focus of social attention, and mental

文章引用: 严海玥(2025). 基于三级网络下心理健康教育对大学生低落情绪的干预机制和途径. *心理学进展*, 15(1), 78-85. DOI: 10.12677/ap.2025.151011

health education, as an educational activity, mainly focuses on the psychological, physiological and social environment of college students, and plays a positive role in improving the depression of college students. Specifically, due to the mismatch between potential consciousness positioning and goal, the imbalance between self-image setting and external evaluation, and the imbalance between their own ability and their own needs, college students are prone to depression, which can be divided into three types. Through the analysis of the construction of college students' depression intervention network and the three-level intervention mechanism of mental health education, the future college students' mental health education needs to innovate mental health education courses, improve and update the psychological counseling center, create a good campus cultural atmosphere, and improve the integration of the tutor system.

Keywords

Three-Level Network, Mental Health Education, Low Mood, Intervention Mechanism, Approach

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

情绪是心理健康的窗口，良好的情绪有助于涵养自尊自信、理性平和、乐观积极的正面心态，促进社会心理服务体系建设。而在数字化、智能化、网络化快速发展的今天，面对纷繁复杂的信息交汇，大学生难免会产生一定的低落情绪，如何引导这些正处于人生“拔节育穗”期的青年，大学生心理健康教育便起到了至关重要的作用。大学生心理健康教育，是高校安全管理者根据大学生生理、心理发展特点，运用心理教育的多种方法和手段，从大学生心理实际出发，有计划、有目的地对大学生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导，以促进大学生调节心理机能，开发心理潜能，发展健康个性，进而促进大学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动(王焕斌, 2019)。以三级网络为桥梁，探寻心理健康教育对大学生低落情绪的干预机制和途径，能够在一定程度上调整个体心理健康状态，改善人际关系，促进群体和谐。

近年来，各高校纷纷建立了心理健康教育三级网络，形成了对大学生低落情绪的初步干预机制。心理健康教育的三级网络主要指在学校层面以高校心理辅导中心、校医院、各类心理社团为主体的一级网络，在院系层面以院系兼职心理辅导员、班主任、其他课程授课教师为主体的二级网络，和在班级层面以班级心理委员、宿舍长为主体的三级网络。通过校、院、班三级联动，实现健康教育和心理指导的有机结合、自我排解与咨询求助的有机结合，有助于大学生及时排除不良情绪的干扰，树立正确的世界观、人生观、价值观。然而，时代不断发展，问题也会不断变化，心理健康教育三级网络还需要紧密贴合大学生心理现状，与时俱进，真正落到实处。

2. 大学生低落情绪的具体表现

当人生遇见一些自身难以解决的问题时，我们难免会释放低落的负面情绪，这在大学生日常生活中十分常见。但是，根据中国科学院心理研究所最新发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示，在一项针对全国范围内约 8 万名大学生的调查中，抑郁风险的检出率高达 21.48%，焦虑风险的检出率约为 45.28%，此外，大学生平均心理障碍患病率为 22.8%，超过 70% 的大学生存在不同程度地来源于学业、就业、人际关系等多个方面的心理压力，大学生中内化问题(如焦虑、抑郁、睡眠问题以及自杀意

念等)的比例高达 20.0%。大学生中外化问题(如自我伤害和自杀未遂)的比例为 11.7%，如此高比例的大学生低落情绪现象值得全社会予以关注并重视。

作为情绪的一种外在状态，低落情绪主要表现为外在的忧愁表情、低落语音以及话语言谈和肢体动作的明显减少，内在的自卑自责、自我意识下降等心理情境，与此同时，情绪低落还通常伴随某些生理功能的改变，如食欲不振、睡眠质量不佳等。相信通过自身的调节，大学生能够在一定程度上克服这些不良反应，而这里所研究的低落情绪主要针对情绪异常低落，在无法有效排解时逐渐演变为心境抑郁且伴有明显的自罪感，出现自伤自残等观念行为的情况。由于其发生具有普遍性和难以察觉性，建构相关的心理健康干预机制就显得尤为重要。

2.1. 大学生低落情绪的产生原因

要建构起大学生低落情绪的相关干预机制，第一步便是熟悉大学生低落情绪产生的具体现实原因，对症下药方可药到病除。作为社会群体的重要一员，大学生的低落情绪产生原因十分复杂且因人而异，但总体可归结为以下几点，即潜在意识定位与目标不匹配、自我形象设定与外界评价不对等、自身能力与自我需求失衡。

2.1.1. 潜在意识定位与目标不匹配

自我定位是建立在自我认知的基础上的，通过自我探索和自我了解，分析自己在教育背景、知识、能力、素质、资源等方面的优势和劣势，明确自己在同类群体和现实社会中的层次性特征和个性化特征，为确定自己的发展方向和发展目标提供依据(朱翠英，胡义秋，2015)。要自我形塑积极的心理素质，需要建构起自身的准确定位。可以说，每个人都会对自己进行自我定位，而不同的人也有着不同的自我发展定位，更有甚者同一个人在不同的人生阶段也会形成不同的自我定位，这种不同境界的自我定位的选择决定了不同个体在不同人生阶段的不同发展方向，残缺、渺小、平庸、平凡、伟大是自我定位的五种主要境界。

当今社会“两个大局”纷繁交织，高校内部繁重的学习任务 and 科研压力、外部激烈的社会竞争和严峻的就业形势都使得大学生的内在心理压力较以往相比更加突出，由此大学生潜在意识定位和外在社会发展目标会产生一定程度上的不匹配，大学生极可能陷入对未来的茫然无措中，自我定位不够清晰、自我规划逻辑杂乱，自我发展逐步陷入困境，这些问题的产生都易导致自身情绪的失落。

2.1.2. 自我形象设定与外界评价不对等

自我形象是一个多维度、多因素的相对完整的系统。自我形象分为内在和外在两个维度，内在的自我形象包含能力、知识修养、价值观、性格和气质五个因素；外在的自我形象涵盖行为举止、形体外貌和服饰穿戴三个因素。良好的自我形象有助于创造健康的心理环境、建立和谐的人际关系，并最终服务于未来的人生发展。

大学生在描绘自我形象时，一般已经跨越了中学生的整体性描述阶段，而更多使用分析性的描述，“这种分析一般能深入个人的内心世界、情绪体验、思想动机、意志特征与理想愿望”(潘玉腾，2001)，展示着自我形象的丰富性。而对于大学生而言，当其内心完满的自我形象被现实的外在评价所割裂打破时，也就是这二者在多方面产生了较大出入时，鉴于大学生心理的不完全成熟和社会阅历的培养不全面，他们在很大程度上会手足无措，由此一来难免会产生低落的情绪。

2.1.3. 自身能力与自我需求失衡

高校是大学生能力培养的重要场域，而衡量大学生是否优秀的一个重要标准尺度就是其能力水平的高低，这要求大学生需要尽可能多地掌握更多的知识，尤其是与自身学科紧密相关的专业知识，只有这

样才能够博学而笃志，切问而近思，增本领、长才干。

而在现实生活中，由于各种各样因素的干扰，大学生自身掌握的知识技能十分有限，能力上的不足导致其无法出色地完成超出自身能力范围的事情，但是其内在的自我需求又使得其从心理层面上觉得自己可以完成这件事情，自身能力和自我需求的失衡导致了大学生低落情绪的产生。

2.2. 大学生低落情绪的分类

根据大学生低落情绪的持续时间和强弱大小，可以将其划分为临时性情绪低落，阶段性情绪低落和长期性情绪低落。临时性情绪低落强度弱，持续时间短，产生的原因可能是大学生在某次学习过程中遇到了具体的且难以有所突破的困难而一时无法解决，如某一次答辩的最终成绩不理想、某一次课程作业无法按时完成等。此类情绪属于技术性情绪问题，根本原因在于自身学习方法不娴熟、学习态度不端正、学习技巧不到位等，只需稍加改正就可挽回。

阶段性情绪低落强度较高，持续时间较长，产生的原因可能是大学生在学习的中间阶段遇到了难以跨越的瓶颈期，想再向上突破变得十分困难，例如学习成绩始终徘徊在某一水平不上不下，这种状况极有可能导致大学生低落情绪的产生，如果持续较长的一段时间，则容易带动大学生其他的负面情绪，如焦虑。当然不可否认的是，大学生的学习和成长过程分为若干阶段，不同阶段都会有不同的学习特点和不同的学习方法，如果不能深入剖析自身的现实处境，寻求突破的方法并采取有效措施以尽快改变进退两难的局面，大学生将会在很大程度上持续对自己的能力产生怀疑，从而降低学习兴趣。

长期性情绪低落强度最高，持续时间最长，产生的原因可能是大学生对于自身学习能力方面和态度方面产生的动摇，即对自己是否适合于做学问，是否掌握了相关的学习方法和技巧等方面产生了怀疑和动摇。其影响是长期性和根本性的，稍有不慎就会滑向抑郁的深渊，需要重点关注并进行有效预防。

3. 心理健康教育对大学生低落情绪的干预机制

“机制”一词最早源于希腊文，原指机器的构造和工作原理。简单地说，就是指有机体的构造、功能及其相互关系。后来人们将机制一词引入社会科学领域，指社会有机体各部分的相互联系、相互作用的方式(陈海英, 2015)。心理健康教育的干预机制则指向心理健康教育干预组织系统内部各干预单元间在不同低落情绪类型中的有效互动，而大学生低落情绪的普遍性和难以察觉性等特点要求心理健康教育的相关干预工作要全面系统，由此建立严谨科学且极具操作性的干预机制。

目前看来，高校普遍建有心理健康教育三级网络，其中校级心理健康教育咨询中心、各院系心理健康教育工作站以及大学生朋辈心理互助团体是其中的重要组成部分，宿舍心理联络员和医院亲友的医疗与支持系统则作为补充存在，三级网络的搭建使得教育与指导、咨询与自助紧密结合，在心理健康教育对大学生低落情绪的干预机制建构上具有启发意义。

3.1. 构建大学生低落情绪干预三级网络

构建大学生低落情绪干预三级网络和建立心理健康教育的三级干预机制是心理健康教育实施大学生低落情绪干预机制的两个重要方面。在大学生低落情绪的三级干预网络中，高校心理辅导中心、校医院、各类心理社团是一级网络，院系兼职心理辅导员、班主任、其他课程授课教师是二级网络，班级心理委员、宿舍长是三级网络。三级网络之间协同作用，引导服务大学生低落情绪。

3.1.1. 一级网络——心理辅导中心、校医院、各类心理社团

一级网络是三级网络中的最高层级，肩负着专业心理健康辅导的任务。心理辅导中心是一级网络的运行主体，其中所配备的专业师资拥有心理学、教育学等学科教育背景，且经过了长期且专业的系统培

训,在取得专业心理健康咨询师资格的前提下,以其丰富的学识为校内大学生答疑解惑;中心内部的教师同时还承担着全校心理健康教育公共课程的教学任务,形成了他们在具体教学实践过程中发现问题、疏通引导并最终解决问题的二次补充机制。校医院是一级网络的专业机构,主要针对情绪低落至一定严重程度的大学生,在相关心理辅导的基础上为他们提供药物治疗方案,满足学生医疗所需,提供专业医疗服务;各类心理社团的主要作用则体现在课余生活中举办各类有关心理健康教育的活动,寓教于乐,一定程度上降低大学生产生低落情绪的概率并及时缓解。以心理辅导中心为主实现三者的协作运行,共同制定大学生低落情绪干预制度及方案细则,有助于大学生健康生活。

3.1.2. 二级网络——院系专兼职心理辅导员、班主任、其他课程授课教师

二级网络在三级网络干预机制中具有承上启下的重要作用,主要负责观察学生现状并整理要素信息,适当给予特定个体以简单心理辅导,对于因自身能力有限而无法解决的心理问题,将相关信息及时告知一级网络成员。虽然院系兼职心理辅导员、班主任和其他课程的授课教师在心理健康教育有关知识的了解及掌握程度方面远不能和一级网络相比,但其具备和大学生日常生活学习近距离接触的独特优势,能够及时掌握大学生的情绪动态,同时二级网络需要管理的大学生人数大大减少,这也有助于实施个人的精准定位和有效管理。当然,其他课程授课教师在具体授课环节能够充分发挥课程思政的重要功能,于润物细无声之处潜移默化地带动大学生的积极情绪,同时抑制低落情绪的产生。

3.1.3. 三级网络——班级心理委员、宿舍长

班级心理委员、宿舍长所代表的三级网络是这一干预机制中最基础的部分,也是最能够深入学生内部的有效成分,其主要作用在于及时发现成员的情绪问题并报告上级。选任班级心理委员的关键是其自身需要具备较高的心理素质,并且热心于大学生心理健康教育工作。在此基础上对产生的心理委员进行一定的专业培训,使之能够处理简单的同学之间的情绪问题;而宿舍长的设立则是将原有的班级以宿舍为单位再次进行划分,进一步缩小了管理的范围,宿舍长通过宿舍团建和与舍友的聊天过程中及时排查他们潜在的低落情绪,遏制相关情绪发展恶化成为长期低落情绪的可能性,通过有效的班级互动,对情绪低落的学生个体提供相关的心理支持和安全监护。当然不可忽略的是,学校、院校、班级三级网络中,需要在每一级网络分别设立心理健康教育工作领导小组,并指定专人负责管理,由此保证机制平稳高效运行。

3.2. 建立心理健康教育的干预机制

众所周知,大学生心理健康教育研究的问题是与大学生的生理状态、心理素质及其周围的环境密切相关的,通过认知、情感、意志、个性等方面予以表达,具有明显的生理性、外露性和情绪性。根据大学生低落情绪的形成原因和不同类型,结合大学生低落情绪干预三级网络,可以得出心理健康教育的干预机制是对情绪低落的学生个体进行早期预警、中期治疗、后期追踪的全程干预模式。

3.2.1. 早期预警

由上可知,早期预警的实施前提在于大学生的低落情绪是瞬时产生的,强度弱,持续时间短。侧重于在特殊时期对特殊人群的重点预防,相关主体通过主动和被动两方面的低落情绪干预措施,提高对可能产生或已经产生低落情绪的大学生的预警效应,从而实现对大学生低落情绪的早发现、早应对、早治疗、早解决,争取将其扼杀在萌芽阶段。由于低落情绪是每一位大学生都会产生的一种正常的情绪,所以这一阶段,具体的实施过程具有一定的难度。

作为一级网络的心理辅导中心、校医院和各类心理社团可以发放有关低落情绪的调查问卷,或者针对本校学生进行相关的心理测试,根据反馈得到的数据,对有阶段性情绪低落和长期性情绪低落的相关

大学生实施重点关注。而这就需要相关主体提高自身的水平,对有低落情绪的学生个体实施精确的辨别,主动发现情绪低落的学生个体。

作为二级网络的院系兼职心理辅导员、班主任和其他课程授课教师可以在日常的生活中多关注本学院、本班级学生的相关动态,在教学之余定期举行班级或年级活动,培养学生树立积极乐观的生活态度。对于个别有轻微情绪低落的学生进行单独的辅导工作,辨别阶段性和长期性情绪低落的个体并及时对其反映的问题予以关心和解决。

作为三级网络的班级心理委员和宿舍长应充分利用其特殊的优势,与同学密切联系。在发现有情绪低落的同学时,应主动且及时地予以关心,对于有明显的且持续有较长阶段低落情绪的同学应该及时向二级和一级网络发出预警。

3.2.2. 中期治疗

通过第一阶段的预警,可以筛选出长期产生低落情绪,或是突然爆发低落情绪的学生个体,并针对其具体的问题进行具体的分析。三级网络共同制定出科学可行的低落情绪治疗方案,配合执行低落情绪干预措施。

作为一级网络的心理辅导中心、校医院和各类心理社团应对情绪低落的学生个体进行评估,如果情况较为严重和危急,则应立刻转诊至校外的专业机构,同时根据具体诊断结果与其他两级一起制定相关方案。具体的干预举措有:帮助情绪低落的学生个体确定问题、提供并验证可变通的应对方式、提供心理支持和心理咨询、获得安全承诺等(蔡智勇, 2007)。

作为二级网络的院系兼职心理辅导员、班主任和其他课程授课教师应积极响应和配合相关方案的实施,及时对情绪低落的学生个体给予心理层面的支持。同时针对具体情况实施安全监护和阻控,联系其家长以说明情况,获得家长对于情绪低落个体的相关心理支持。

作为三级网络的班级心理委员和宿舍长应协助第二网络的相关工作,积极开导具体的伴随低落情绪的学生个体,为其提供心理支持并进行安全监护。总之,三级网络之间应及时沟通,保持紧密的联系,了解相关干预实施的具体情况。

3.2.3. 后期追踪

后期追踪阶段是三级网络得以实施的重要保障,也是兜底性举措。对于经历过长期性低落情绪的大学生,需要在相当长的一段时期内对其心理健康程度、周围环境系统和社会支持系统、新发展起来的应对机制进行评估和定期跟踪,以保证积极情绪的彻底回归。其中,一级网络主要负责评估其复原的状况并对其展开定期的约谈工作;二、三级网络的主要工作是配合一级网络为相关学生提供心理支持并对其产生的新困难提供有效帮助。

4. 心理健康教育缓解大学生低落情绪的实施途径

2023年4月20日,教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知出台,指出要全面加强和改进新时代学生心理健康工作,同时明确了提升学生心理健康素养的主要任务包括五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境等八个方面,一定程度上为高校心理健康教育工作的深入发展指明了方向。大学生心理健康教育以心理学的相关理论知识和技术为主要内容,其一通过智力发展教育、环境适应教育、人际关系和谐教育以及人格健康教育培养大学生良好的心理素质,促进大学生的全面发展;其二通过普及心理卫生知识、挫折教育、心理疾病预防教育以及心理疾病初步诊断和治疗预防大学生心理疾病,维护其心理健康(张玉杰, 2017)。

借助三级网络分析心理健康教育的干预机制,丰富缓解大学生低落情绪的实施途径,既是新时代学校心理健康教育的重要内容,也是培养堪当民族复兴大任时代新人的题中应有之义。

4.1. 创新心理健康教育课程

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》明确指出,“普通高校要开设心理健康必修课,原则上应设置2个学分(32~36学时),有条件的高校可开设更多样化、更有针对性的心理健康选修课”。以此为基准,在课时设置方面,各大高校纷纷予以回应落实。然而,当前各大高校所开设的心理健康教育课程依旧以传统的知识讲授为主,较少涉及当前时代出现的新现象和面临的新变化,这既没有改变以往课程的枯燥属性,也不能有效引导学生梳理排查自身所存在的具体心理状态,心理健康教育课程的作用可能会大打折扣。所以需要有所创新,教师在相关理论知识讲授的基础上也需要多多走出去,引进其他适合大学生的、灵活多变的方式,具体问题具体分析。例如师生共同观看一部心理健康教育方面的影片,通过分析影片具体情节,展开讨论和交流,得出缓解释放不良情绪的调节方法,引导大学生养成积极的心理观念;再比如社会热点解析、心理角色扮演、心理健康测评、音乐美术鉴赏都是十分不错的选择,尤其是人工智能破空而生、智能科技飞速发展的今天,探索将AI科技与心理健康教育相结合的新思路,说不定能为大学生心理健康提供新路径。

4.2. 健全更新心理辅导中心

高校心理辅导中心是解决大学生心理情绪问题的主要途径,由此中心内部不仅需要配备具备专业的心理知识的教师,落实实现高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师,且每校至少配备2名的要求,也需要及时更新完善相关专业设施设备,同时针对学生常见的心理问题和心理障碍,汇聚学科资源开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究,推动成果运用。要知道,如今的社会是科技跃进式发展、信息爆炸式传播的网络时代,每天都会有数以万计的新信息产生并实现传播交流,极大缩短了人们获取信息的速度和时间,教师们知识方面落后一小步,反映在实际生活中就会落后一大步,如果裹足不前势必不进则退。由此,既要加大科研经费投入力度也要推动成果转化运用,既要确保仪器设施的充足供应也要保证其先进性,既要招收新鲜的教师血液也要定期提供培训和进修的机会,使他们在教育理念、教育行为和教育成果上始终保有先进性。

4.3. 营造良好的校园文化氛围

校风是学校的特色和风格。校风是一所学校师生员工精神面貌的集中地反映。校风是学校师生员工中占主流的爱好和习惯。校风是在长期的教与学的实践中逐步形成的。校风是学校的领导作风、教风、学风、考风、学术研究的风气和工作人员工作作风的总和(王佐书,2007)。校风建设至关重要。作为校园建设发展的重要精神支柱,良好校园文化氛围的营造离不开学校中每位成员的努力,而作为推动大学生健康情绪生成的软措施,营造良好校园文化氛围有助于推动大学生构建积极乐观的心态,减少消极情绪的合成。具体看来,高校既可以在校徽、校训、校史、校情等文化载体上发力,倡导积极正向的精神;也可以在宣传栏、横幅标语、校园广播电台、官方网站信息平台等传播媒介上发力,传播心理健康知识;还可以在校园生态环境上发力,以植抒情,弘扬积极正向价值观。

4.4. 提高导师制度的融合度

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》指出,要向家长、校长、班主任和辅导员等群体提供学生常见心理问题操作指南等心理健康“服务包”,帮助他们多渠道、多形式开展心理健康教育。而高校导师制度是与学分制、班建制并列的三大教育模式之一,其要求在教师与

学生中建立一种“导学”关系，针对学生的个体差异，因材施教，指导学生的思想、学习和生活(郑旭，董作超，2011)。这也在一定程度上对导师提出了新要求，要求导师关注学生心理健康，及时与学生进行心灵的沟通，不仅要关心学术，也要关心学生的生活。目前在本科生教育中，导师制度和辅导员班主任制度的融合还不是特别紧密，相关的导师制度还是以学生的学习为主要关注对象，生活和思想方面则更多地交给了辅导员和班主任。那么今后当然需要在完善学术型导师制度的同时，加快融入人生导师的角色，从而密切大学生与导师之间的联系，使得导师也能够根据实际情况对可能产生低落情绪的学生加以正确的引导，及时地发现问题从而解决问题。

5. 结论

总而言之，大学生低落情绪的产生和应对一直以来都是心理健康教育的重点关注内容。大学生心理健康教育务必基于三级网络的各自优势和职能，严格实施预防教育，实现早期预警和危机干预，有效落实后期追踪，在学校、学院、班级共同织就的多层级严密网络中，引导大学生磨炼意志品质，珍惜幸福生活。

参考文献

- 蔡智勇(2007). 论大学生心理危机及其干预机制的建构. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, (3), 92-96.
- 陈海英(2015). *新时期我国反腐倡廉机制的完善与创新研究*(p. 22). 人民出版社.
- 潘玉腾(2001). *大学生心理健康教育研究*(p. 123). 人民出版社.
- 王焕斌(2019). *高校安全工作培训教程*(p. 49). 人民出版社.
- 王佐书(2007). *中国文化战略与安全研究*(p. 139). 人民出版社.
- 张玉杰(2017). 论大学生思想政治教育与心理健康教育的关系. *黑龙江高教研究*, (10), 156-158.
- 郑旭, 董作超(2011). 土木类本科生导师制可行性分析. *广东石油化工学院学报*, 21(2), 40-42+46.
- 朱翠英, 胡义秋(2015). *大学生积极心理素质教育研究*(p. 119). 人民出版社.