

武汉科技大学大学生心理健康现状分析与教育改革路径探索

陈育铃, 付治强, 肖 天, 梁靖伟

武汉科技大学外国语学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2025年7月7日; 录用日期: 2025年8月18日; 发布日期: 2025年8月29日

摘 要

本研究以武汉科技大学本科生为研究对象, 基于116份有效问卷数据, 采用定量分析方法, 系统考察了大学生心理健康状况、教育模式成效及改进需求三个核心维度。研究设计涵盖性别、年级、专业等人口学变量, 重点分析了学业压力(86.2%)、人际关系(73.1%)等主要心理压力源的分布特征。研究发现, 仅31.9%的受访者主动寻求校方心理援助, 这一数据显著低于预期水平。研究进一步揭示, 受访者对数字化教育工具呈现显著接受倾向, 其中线上平台(58.6%)和AI技术(42.3%)的接受度存在显著差异。通过结构方程模型分析, 本研究验证了资源投入不足(64.7%)与形式单一(52.1%)两个潜在变量对教育成效的负向预测作用。研究结果为构建新时代心理健康教育体系提供了实证支持, 对高校心理健康工作的数字化转型具有重要启示。

关键词

武汉科技大学, 心理健康, 心理教育改革, 新质生产力

Mental Health Assessment and Educational Innovation Strategies for Undergraduates at Wuhan University of Science and Technology

Yuling Chen, Zhiqiang Fu, Tian Xiao, Jingwei Liang

School of Foreign Language, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: Jul. 7th, 2025; accepted: Aug. 18th, 2025; published: Aug. 29th, 2025

Abstract

The present study focuses on undergraduate students at Wuhan University of Science and Technology

文章引用: 陈育铃, 付治强, 肖天, 梁靖伟(2025). 武汉科技大学大学生心理健康现状分析与教育改革路径探索. *心理学进展*, 15(8), 350-357. DOI: 10.12677/ap.2025.158483

(WUST) as the subject of the research. The present study utilized a quantitative analysis approach to systematically examine three core dimensions: the mental health status of students, the effectiveness of current educational models, and the identification of improvement needs. This investigation was grounded in a comprehensive dataset comprising 116 valid questionnaire responses. The research design incorporates demographic variables such as gender, academic year, and major, with a particular emphasis on analyzing the distribution characteristics of key psychological stressors, including academic pressure (86.2%) and interpersonal relationships (73.1%). The findings reveal that only 31.9% of respondents actively sought psychological assistance from the university, a figure significantly lower than expected levels. Further analysis indicates a notable acceptance tendency among respondents towards digital educational tools, with significant differences observed in the acceptance rates of online platforms (58.6%) and AI-based technologies (42.3%). Utilizing structural equation modelling, the present study corroborates the negative predictive effects of two latent variables, insufficient resource allocation (64.7%) and a paucity of diversity in educational formats (52.1%), on the effectiveness of mental health education. The findings of this study provide empirical support for the development of a contemporary mental health education system and offer valuable insights into the digital transformation of university mental health services.

Keywords

WUST, Mental Health, Psychoeducational Reform, New Quality Productivity

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

大学生处于价值观、人生观形成关键期，判断力与辨别力不足，容易产生焦虑、抑郁等心理问题(杨玲, 2024)。随着网络技术迅猛发展，大学生所处的信息环境剧变，其心理健康面临诸多挑战。而当下高校心理健康教育仍存在多重问题：师资不足，专业教师短缺，兼职教师专业性弱。心理课程重理论轻实践，形式单一，脱离学生实际需求。高校心理健康教育过度聚焦问题修复，忽视学生积极心理品质培养，难以满足当下学生多样化心理发展需求(周肃军, 常扩, 周详, 2024)。高校心理健康教育改革在助力大学生发展方面已取得一定成效，但同时也存在许多待完善之处。当前其发展渐显瓶颈，本研究调查发现，借力新质生产力这一发展动力有望实现突破。新质生产力有助于通过创新模式提升心理调节能力，借助互动课程与跨学科项目增强社会化技能，依托融入专业课程强化心理关怀与跨学科能力，凭借动态评估机制助力心理健康与人格全面发展(刘亚平, 2024)。

2. 调查对象和方法

2.1. 调查对象

选取 2024 年 11 月至 12 月、武汉科技大学本科生作为研究对象，其中研究对象覆盖大一至大四年级，专业涵盖文科类、理科类、工科类、艺术类、管理类、经济类等。共收集有效问卷 116 份。

2.2. 调查工具

采用问卷星线上发放调查问卷，学生可以在电子设备上完成问卷。调查问卷涉及五个维度：一是收集样本的基本信息，包括性别、年级和专业。二是了解大学生的心理状况自评，如心理自评结果、是否曾有心理健康问题(像焦虑、抑郁、失眠等)、遇到心理问题时的解决方式以及对自身目前心理状态的满意

度。三是探究大学生面临的主要心理健康问题，具体涉及学业压力、人际关系、自我认同、情感困扰(恋爱、家庭等)和身体健康问题等方面。四是评估对学校心理健康服务的了解程度、学校心理健康教育的普及程度、参与学校组织的心理健康教育活动情况、对现有心理健康教育形式有效性的评价、心理健康教育课程或活动的帮助程度以及在遇到心理困扰时主动寻求学校或学院心理健康服务机构帮助的意愿。五是收集关于心理健康教育的需求与建议，包括希望学校提供的心理健康教育内容、适合大学生的心理健康教育形式、对学校改进心理健康教育工作的建议、对“新质生产力背景下”心理健康教育模式的支持态度及增强该模式效果的措施、目前学校心理健康教育存在的主要问题、对运用大数据或人工智能解决心理健康问题的尝试情况以及心理健康教育模式适应新质生产力背景需做出的改善与调整等。

2.3. 数据处理

将问卷数据导入 Excel 进行初步整理，剔除第五部分需求与建议内容中的无效回答，确保数据的有效性与可靠性。对问卷中的多选题予对应数值标识、排序题按序次转化为可量化的数值等特殊题型进行规范化编码赋值。针对单选题，统计各选项的频数分布与百分比。针对多选题，计算各选项的被选频率。通过系统的描述性统计分析，全面呈现问卷数据特征，为后续研究推断与结论提炼奠定基础。

3. 调查结果

3.1. 学生整体心理状态概况

3.1.1. 大多数受访者心理状态积极正面

有近四分之三的受访者自评心理状态为“良好”或“非常好”，这一数据表明学生群体整体心理状态处于较高水平，积极正面的心态占据主流。

3.1.2. 但超过半数受访者曾经历过心理健康问题

但同时有 56%的学生表示曾经历过心理健康问题，这一比例说明心理健康问题在学生人群中仍具有较高普遍性，需引起关注。

3.2. 调查结果

3.2.1. 学业压力突出、自我调适为主流应对方式、专业求助受条件影响

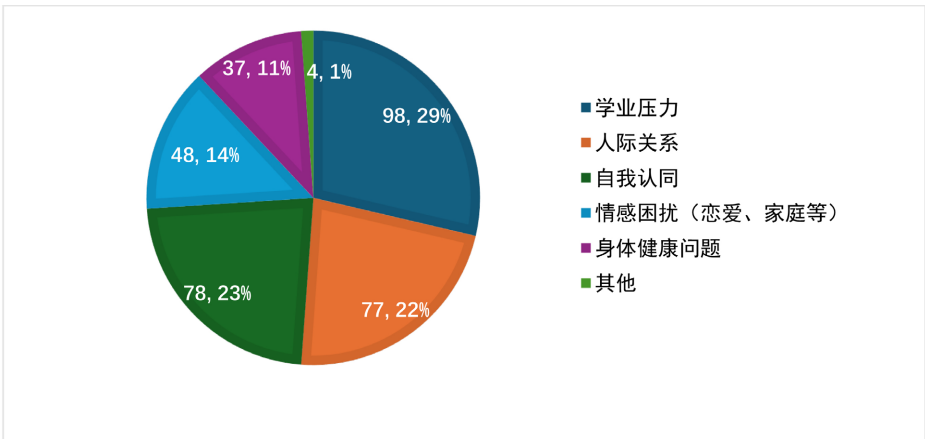


Figure 1. Major psychological issues faced by students of WUST
图 1. 武汉科技大学学生面临的心理主要问题

如图 1，超过 84%受访者将学业压力列为首要问题，显著高于其他选项近 20 个百分点，反映出高等教育阶段课业负担对心理健康的直接影响。紧随其后的是人际关系、自我认同和情感困扰等问题。但值得关注的是超过 75%的学生选择自我调适而非专业求助。其中详见图 2，约有 49%的学生对是否寻求专业心理帮助持条件性态度，表明决策过程受具体情境或问题性质影响大。

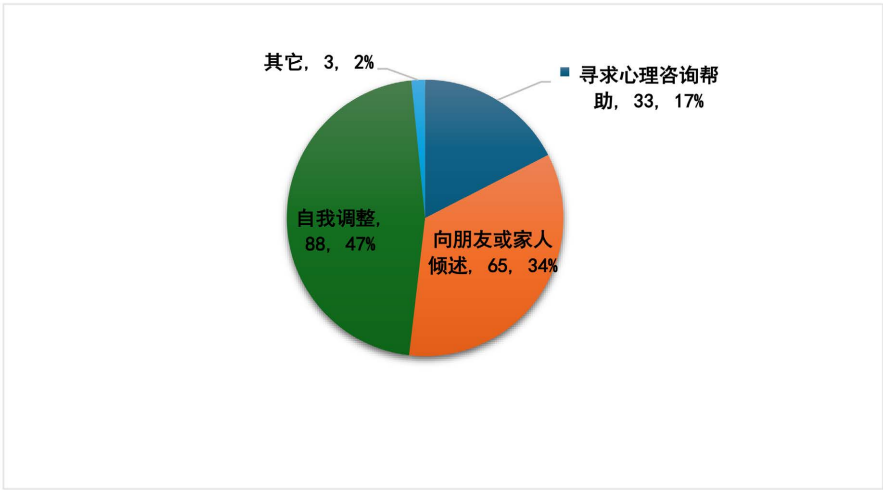


Figure 2. The main ways for students of WUST to cope with psychological problems
图 2. 武汉科技大学学生应对心理问题的主要方式

3.2.2. 认知较浅、覆盖有限、教育效果待提升

多数学生对心理健康服务有一定了解，但深入认知不足。有近六成的学生参与心理健康活动，但仍有近四成未覆盖。并且有将近 51%的学生认为心理健康教育效果不明显，暴露课程内容脱离需求、形式单一等问题，亟需优化内容设计与互动体验，提升针对性和实效性，突出课程内容或形式存在改进的迫切性。

3.2.3. 学校心理咨询服务存在的三大断裂点密切相关

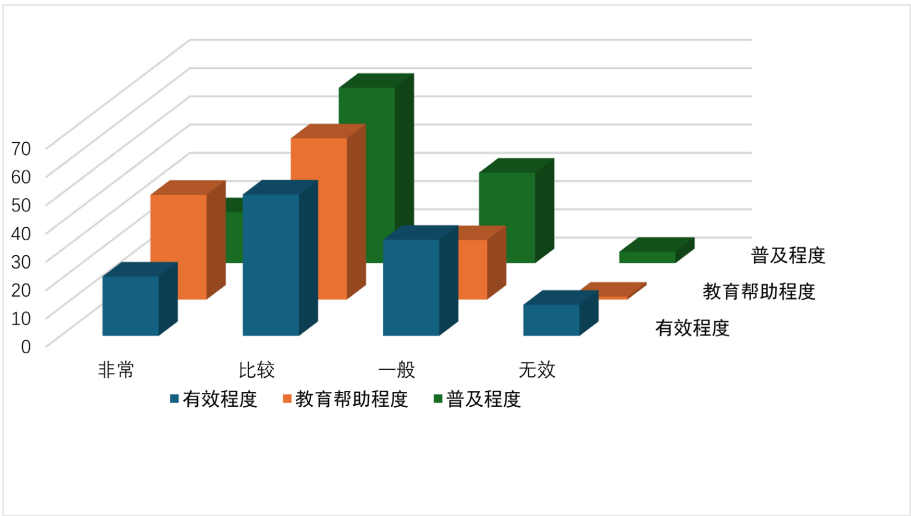


Figure 3. Psychological “education popularization-help-effect” degree comparison chart
图 3. 心理“教育普及 - 帮助 - 效果”程度对比图

主要问题为：服务入口隐蔽性(仅 12.07%深度了解咨询渠道)、形式单一化(61.2%认为现有措施效果有限)以及教育定位偏差(超六成学生视其为普通通识课程)。

如图 3，调查揭示高校心理健康教育三大深层矛盾：服务渠道隐蔽致资源利用率低，仅一成(12.07%)学生深度了解咨询路径，反映信息触达机制失效。形式单一化使超六成(61.02%)学生感知效果有限，暴露体验式、互动式设计缺失。教育定位偏差致其被视为普通课程(62.07%的学生认为)，忽视心理成长的实践性与个性化需求。

3.2.4. 超八成支持心育融合创新能力模式，社交平台成求助主渠道，技术与内容创新期待高

绝大多数受访者支持心理健康教育与创新能力、社会适应能力结合的模式。如图 4 调查显示，超八成受访者明确支持该模式，不足一成反对，表明在新质生产力背景下，这一理念具备广泛共识。超半数用户通过社交平台寻求心理健康帮助，53.45%选择在微博、小红书等平台与有相同心理问题的网友交流，可见社交平台因匿名性、便捷性和社群互助特性，成为主要支持渠道。受访者普遍期待强化技术手段与内容创新，数据显示超半数选择线上工具应用、AI 技术运用及热点内容创作，前三项占比均超 55%，构成核心改进方向。

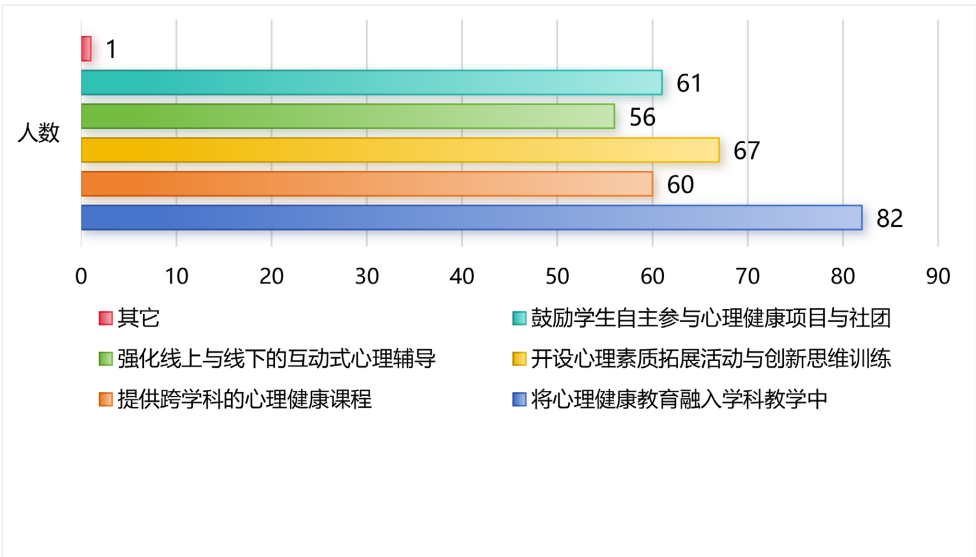


Figure 4. Measures supported by students of WUST to enhance the effectiveness of mental health education
图 4. 武汉科技大学学生所支持措施增强心理健康教育效果的措施

4. 结论与分析

4.1. 心理健康教育困境

本调查揭示出武汉科技大学心理健康教育体系呈现“高需求、低转化”的核心矛盾。数据显示，56.03%的受访者曾经历心理健康问题，其中 84%将学业压力列为首要诱因，反映出知识传授与心理建设失衡的结构性冲突凸显高校人才培养中知识传授与心理韧性培育的失衡，暴露出“重智育轻心育”的传统模式弊端。75.86%的学生选择自我调适而非专业求助，这种“沉默应对”模式与学校心理咨询服务存在的三大断裂点密切相关：服务入口隐蔽性(仅 12.07%深度了解咨询渠道)、形式单一化(61.2%认为现有措施效果有限)以及教育定位偏差(62.07%学生视其为普通通识课程)。

调查同时发现突破性契机：83%的受访者支持“新质生产力背景”下的教育模式创新，期待通过跨

学科融合(70.69%支持学科渗透)和技术赋能(55%建议运用 AI 与大数据)构建动态支持体系。建议建立“三维干预机制”：在内容层面开发压力管理与职业规划等刚需课程，在形式层面融合线上工具与艺术疗愈等创新载体，在系统层面整合新质生产力技术，以五维体验链深化主动干预，使心理健康教育真正成为支撑学生创新潜能释放的基石。

4.2. 原因分析

4.2.1. 服务机制三大断裂点

(1) 当前高校心理育人形式单一，难符需求

社会变革与学生主体变化带来挑战，大学生心理特质多元而高校主要靠课堂教学与心理咨询育人。课堂教学方式单一、理论化，学生被动接收，难激兴趣，与实际脱节，效果欠佳(周静逸, 2024)。心理咨询在个性化、持续性方面不足。现有育人模式无法满足学生实际需求与人才培养要求，亟待向个性化、多样化、系统化发展，以有效促进学生心理健康。

(2) 服务入口隐蔽，宣传力度不足

高校心理咨询服务存在入口不易被察觉且宣传力度不足的情况，其深层次问题表现为细节服务设计的欠缺。一方面，缺少定时提醒机制，未能借助短信、校园 APP 等渠道定期推送服务信息，像每月心理健康小贴士、预约优惠时段等内容，这使得学生对服务的感知呈现不连贯状态；另一方面，操作平台存在杂乱无序的状况，预约系统分散在多个公众号和官网模块中，操作流程需要跳转多个页面，而且界面设计缺乏引导性，例如紧急咨询入口设置得不够明显，有 61.2% 的学生表示难以找到操作路径。除此之外，线下宣传点位通常固定在教学楼展板等地方，没有结合学生的日常活动路线，如食堂、宿舍区等，动态布设二维码或互动屏，这进一步加重了服务入口难以找寻的困境。上述这些问题导致有潜在求助需求的学生因信息获取成本较高而放弃寻求帮助，因此需要通过定时触达机制与平台极简设计相结合的方式，提升心理咨询服务的可及性。

(3) 课程体系与育人目标脱节

多数高校因“师资力量缺乏、课时量不足”，课程仅停留在理论讲授，未嵌入心理测评、危机干预等专业模块，这种“重知识轻干预”的设计，模糊了“心理教育”与“思政理论课”的边界，削弱了专业定位的清晰度。

4.2.2. 缺乏先进生产力动力

新质生产力是以科技创新为根本驱动力，通过大数据、人工智能、绿色技术等战略性新兴产业的深度融合，突破传统生产力发展模式，实现全要素生产率跃升的先进生产力形态。其核心在于技术革命性突破、生产要素创新性配置和产业结构的深度转型，形成支撑高质量发展的新型动能。

高校心理健康教育在培育创新人才方面，因未充分融入新质生产力，发展动力显著不足。新质生产力以创新为核心，追求高效能与前瞻性，然高校心理育人理念滞后、形式单一、队伍薄弱、体系与平台建设陈旧，与新质生产力要求相悖。此状况下，难以为创新人才提供适配的心理培育，诸如创新思维激发、抗挫能力塑造等关键素养培养乏力。唯有引入新质生产力，革新育人各环节，方能提升心理健康教育质量，强化创新人才心理支撑，契合时代对高端人才的需求，推动教育与新质生产力同频共振，助力创新人才培育迈上新台阶。

实现心理健康教育的根本性转型，是新质人才培养的基础工程。核心在于推动服务模式从被动响应转向主动嵌入式赋能：通过 AI 情感识别、多模态行为分析等智能感知技术实现心理健康风险的早期预警，将干预窗口显著前移。心理健康教育必须成为释放学生创新潜能的基础支撑——新质生产力环境所

亟需的韧性心理素质、敏捷适应能力与突破性创造力，均以健全心理机制为根基。新质生产力在此进程中发挥双重作用：技术层面提供 AI、物联网、沉浸式计算等颠覆性工具，使精准化、个性化、场景化干预成为可能；系统层面驱动教育全要素，如内容、工具、数据、关系、环境的智能化重组，推动教育范式从经验驱动向数据驱动、算法驱动、智能协同跃迁。这种深度变革的本质，正是为新质生产力发展培养具备持续创新能力的新型人才提供核心心理保障。

5. 对策建议

调查数据揭示教育转型的关键驱动力：在新质生产力赋能下，教育模式创新已成共识。高达 83% 的受访者支持依托新质生产力围绕技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型为核心特征重构教育生态。这一诉求具体表现为两大路径：70.69% 的受访者主张通过跨学科渗透打破知识壁垒，呼应新质生产力对复合型创新人才的迫切需求；55% 的受访者强调深度应用 AI 与大数据，体现数据作为新型生产要素与智能化技术核心驱动力在教育精准化中的关键价值。二者共同指向构建动态响应、前瞻干预的现代化教育支持体系。基于新质生产力逻辑，需构建“三维智能干预机制”。

5.1. 内容层面：开发刚需课程，深化跨学科融合

针对学业压力、就业焦虑，开发《新质生产力心理韧性培养》《数字职场心理健康指南》，融入“AI 决策心理”、“跨学科协作素养”等专题，将心理测评与数字经济职业适配性分析结合(周勇军, 2023)。构建“心理学 + 大数据”跨学科课程，在实践课中将心理数据可视化，通过分析社交平台情绪关键词，培养学生数字时代心理问题识别能力。

5.2. 形式层面：技术赋能载体，创新干预模式

开发校园 AI 心理助手，集成智能测评(如语音情绪分析)、压力预警(穿戴设备监测心率)、线上团辅预约功能，为学生推送个性化干预方案。融合艺术疗愈与沉浸体验，引入 VR 压力场景模拟、心理漫画工作坊等形式，例如可以将数字与艺术正念课程相结合，通过虚拟空间互动提升情绪调节参与感。拓展“云端 + 移动”传播渠道，制作“新质生产力心理适应”系列短视频，利用慕课、校园 APP 传播，覆盖 70.69% 支持学科渗透的学生需求。

5.3. 系统层面：整合新质生产力技术，以多维体验链深化主动干预

在系统层，则需深度整合新质生产力技术集群，打造“多维体验链”(Schmitt, 1999)——运用多模态交互技术实现感官唤醒，构建差异化心理场景；通过情感计算技术触发情绪共鸣，建立主动关怀机制；借助 AI 创意活动引擎驱动认知激发，拓展创新问题解决思维；基于行为建模与实时反馈实施行为引导，塑造适应性习惯；利用群体智能分析平台强化社会联结，深化个体与环境的价值关联。

6. 总结

本研究样本学生四分之三心理状态良好，但 56% 曾经历心理问题，学业压力、人际关系为主要困扰源，仅 31.9% 主动寻求校方心理援助。当前教育体系存在服务入口隐蔽、形式单一、教育定位偏差、资源投入不足等问题，且未充分融入以创新为核心的新质生产力，导致“高需求、低转化”困境。为此建议建立“三维干预机制”：内容层面开发刚需课程并深化跨学科融合，形式层面依托 AI 心理助手、VR 压力模拟等技术赋能创新模式，系统层面整合新质生产力技术，以多维体验链深化主动干预，呼应学生对技术赋能模式的支持。该研究为各高校提供启示，需以新质生产力驱动构建技术融合、全程渗透的心理育人体系，但受限于 116 份样本量及经费，结论普适性待验证，未来可扩大样本开展跨校对比研究。

基金项目

2024 年大学生创新创业训练计划项目 - 创新训练项目, 项目编号: S202410488150。

参考文献

- 刘亚平(2024). 高校心理健康教育影响因素及创新策略. *中国学校卫生*, 45(12), 1829-1830.
- 杨玲(2024). 网络背景下思想政治教育对大学生心理健康教育的影响. *中国学校卫生*, 45(3), 465-466.
- 周静逸(2024). 涉农高校“五育并举”心理育人体系的创新与实践. *中国农业大学学报(社会科学版)*, 41(6), 190-202.
- 周肃军, 常扩, 周详(2024). 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构. *黑龙江高教研究*, 42(11), 120-128.
- 周勇军(2023). 大学生心理健康教育机制的构建与方法——评《大学生心理健康教育机制构建与模式创新研究》. *中国学校卫生*, 44(9), 1441-1442.
- Schmitt, B. (1999). Experiential Marketing. *Journal of Marketing Management*, 15, 53-67.
<https://doi.org/10.1362/026725799784870496>