

志愿行为促进大学生积极心理健康的机制

黄丕兰, 王 功

广东理工学院心理健康教育中心, 广东 肇庆

收稿日期: 2025年9月24日; 录用日期: 2025年10月27日; 发布日期: 2025年11月5日

摘 要

积极心理健康不再局限于心理疾病的消除, 而是强调积极情绪、良好的心理功能和满意的人际关系。基于大量横断面、纵向及实验研究的证据, 研究发现志愿行为能够有效提升大学生的幸福感、生活满意度和积极情绪水平; 促进其心理韧性、自我效能感、生命意义感和个人成长; 并增强社会联结感和人际关系满意度。在机制层面, 志愿行为通过情绪机制(积极情绪的扩展-建构效应)、认知机制(意义建构与积极认知加工)、社会机制(社会支持与归属感)、行为机制(角色实践与自我成长)以及生理机制(大脑奖赏回路的激活)共同发挥作用。未来研究应进一步加强纵向追踪与神经生理学实证研究, 以深化对因果机制的理解。同时, 实践层面应推动将志愿行为系统性地融入高校心理健康教育, 从预防性取向转向发展性取向, 为促进大学生积极心理健康提供可行路径与理论依据。

关键词

志愿行为, 积极心理健康, 大学生, 作用机制, 心理发展

The Mechanism by Which Voluntary Behavior Promotes College Students' Positive Mental Health

Pilan Huang, Gong Wang

Mental Health Education Center, Guangdong Technology College, Zhaoqing Guangdong

Received: September 24, 2025; accepted: October 27, 2025; published: November 5, 2025

Abstract

Positive mental health encompasses not only the absence of psychological disorders but also the presence of positive emotions, optimal psychological functioning, and satisfying interpersonal relationships. Evidence from cross-sectional, longitudinal, and experimental studies indicates that

volunteering enhances college students' happiness, life satisfaction, and positive affect; fosters resilience, self-efficacy, sense of meaning in life, and personal growth; and improves social connectedness and relationship satisfaction. Mechanistically, volunteering promotes positive mental health through multiple pathways, including emotional mechanisms (broaden-and-build effects of positive emotions), cognitive mechanisms (meaning construction and positive cognitive processing), social mechanisms (social support and belonging), behavioral mechanisms (role practice and self-growth), and physiological mechanisms (activation of neural reward circuits). Future research should employ longitudinal and neurophysiological approaches to clarify causal pathways. In practice, integrating volunteering into college mental health education can help shift from a disease-prevention focus to a developmental orientation, providing a feasible and evidence-based strategy for enhancing students' positive mental health.

Keywords

Volunteering, Positive Mental Health, College Students, Mechanisms, Psychological Development

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

心理健康始终是教育、临床与公共卫生等领域关注的核心议题。传统上,心理健康研究多以问题解决为导向,聚焦于少数存在心理困扰或疾病的群体,强调“防未病,治欲病,治已病”,主要目标在于缓解症状与促进康复。然而,随着积极心理学的兴起,研究者逐渐认识到,心理健康并非单纯的“病”与“非病”的二分状态,而是处于一个动态的连续体之中,涵盖从“衰退(languishing)”到“繁荣(flourishing)”的不同水平[1]。这一观点揭示了“无病”并不等于“健康”,心理健康的完整理解应当同时关注心理疾病的缺失与积极功能的存在。这意味着,对于个体而言,积极体验、积极心理品质以及积极社会关系的获得与发展,与消极状态的缓解和修复同等重要,从而凸显了积极心理健康的重要性。

积极心理健康(Positive Mental Health, PMH)是指个体在认知、情绪和社会功能等方面保持积极的心理资源和良性发展状态[2]-[4],具体而言,它包括积极情绪、良好的心理功能以及积极的人际关系[5]。积极心理健康不仅意味着心理疾病的消除,更强调个体在积极体验、心理品质、人际关系和社会适应中的良好运作。换言之,积极心理健康体现为个体能够体验幸福感与生命意义,具备心理弹性与适应力,并在自我成长和社会参与中展现出最佳功能状态。同时,有研究指出,预防心理疾病最为有效的途径并非仅依赖于治疗,而是通过培养个体的积极品质和适应性行为来促进整体心理健康[6]。

在这一框架下,如何有效促进积极心理健康成为研究和实践的重要议题。大量证据表明,积极心理健康并非自发生成,而是能够通过社会支持、教育干预和个体行为习惯的培养得到提升,例如,一项针对大学生的积极心理学干预显示,其乐观性显著增强,抑郁症状显著减轻[7];另有研究发现大学生给予他人社会支持能够显著提升主观幸福感与心理资本[8]。其中,志愿行为作为一种典型的提供社会支持的亲社会行为,不仅为个体提供了社会参与和意义建构的机会,还能在满足他人需求的过程中促进自我价值感与积极情绪,从而成为促进积极心理健康的重要路径。

志愿行为(Volunteering/Volunteer Service)通常是指个体在不以物质报酬为主要目的情况下,自愿贡献时间、精力和技能,以促进他人福祉、推动社会发展或实现公共利益的一种亲社会行为[9]。它既是一种

社会参与形式,也是促进社会资本累积的重要途径。联合国将志愿行为界定为“在自愿基础上开展的、不以获取经济报酬为目的的服务活动”,强调了其利他性与公共性[10]。志愿行为可从不同维度进行区分,时间维度上可区分为短期与长期,从内容维度上可区分为教育、助老、环境保护、灾害救援等类型,从组织形式上可区分为校内组织、社会机构及线上志愿服务等类型[9] [11] [12]。在高等教育背景下,大学生志愿行为不仅是公民责任和社会实践的重要体现,也是一种促进个体心理成长、人格发展和社会适应的积极活动[13]。

2. 志愿行为对大学生积极心理健康影响的现状

已有大量研究表明,参与志愿行为的大学生在情绪体验、心理功能、幸福感和社会关系等方面均表现出显著的积极效应[11] [13]-[15]。具体而言,志愿行为能够通过提升积极情绪[16]、增强心理功能[11]以及促进良好的人际关系满意度来推动积极心理健康的发展。这些积极影响不仅体现在大学生的当下幸福感和意义感上,也有助于其长期的心理适应与社会融入。

2.1. 志愿行为提升大学生的积极情绪水平

多项横断面调查显示,经常参与志愿活动的大学生在幸福感、生活满意度和积极情绪体验方面得分显著高于未参与者[13] [17] [18]。这些研究普遍认为,志愿行为通过满足个体的利他动机与自我价值感,从而增强积极情绪体验。例如,Musick 和 Wilson (2003)指出,志愿行为不仅有助于提升心理健康水平,还能缓解孤独感和无助感,使大学生更易获得积极的情绪体验[17]。

与横断研究相比,纵向与实验研究进一步验证了志愿行为对积极情绪的因果效应。Astin、Sax 与 Avalos (1999)的纵向追踪研究发现,在大学期间持续参与志愿活动的学生,在毕业数年后依然表现出更高的生活满意度和积极情绪水平,表明志愿行为的积极作用具有长期稳定性[13]。Binder 与 Freytag (2013)的基于大样本的追踪调查同样发现,持续性的志愿行为会随着时间推移显著提升个体的主观幸福感[19]。

此外,研究者利用《英国住户面板调查》(British Household Panel Survey, BHPS)与《英国住户纵向调查》(Understanding Society: The UK Household Longitudinal Study, UKHLS)两个具有全国代表性的大型纵向数据库,采用一阶差分估计方法严格控制了“更幸福的个体更可能自我选择参与志愿行为”的偏差。结果表明,即便在控制先前幸福感差异后,志愿行为依然与幸福感的显著提升相关。这一发现提示,志愿行为不仅仅是“幸福者更倾向参与”的结果,而是其本身对主观幸福感具有促进效应[20]。综上,志愿行为应当被视为提升个体积极情绪的重要途径,并在实践层面受到更为充分的重视。

2.2. 志愿行为提升大学生的积极心理功能

已有研究表明,志愿行为在促进大学生积极心理功能的发展方面具有显著作用[21] [22],具体表现在以下几个方面:

提升心理韧性与应对能力:参与志愿行为的大学生往往表现出更强的心理资源与应对感,如更高水平的心理韧性、希望和乐观[23]。具体而言,经常参与志愿活动的学生在自信、进取心、实践能力、共情、合作、乐观等方面表现突出[24]。学者普遍认为,志愿行为为个体提供了实践性角色和任务反馈,有助于学生在服务过程中积累应对经验,从而在面对挑战与压力时展现出更高的心理韧性。

增强生活意义与目标感:具有志愿行为经历的大学生在生命意义感、生活目标、自主感、未来期待以及幸福感等方面的得分显著高于无相关经历的同龄人[11] [25] [26]。这一现象可能源于志愿行为通过强化个体对他人贡献的感知,提升其“生活有价值”的认知,从而与更深层次的意义体验相联系。

促进自我接纳与个人成长:长期或规律的志愿行为经历与大学生的自尊、自我价值感及个人成长密

切相关[27]。这种效应可通过“角色实践 - 反馈 - 自我概念”的循环机制来解释：志愿者在服务过程中获得能力验证与社会认可，从而不断丰富自我概念，促进个人成长。

增强掌控感与自主性(控制感)：志愿行为时长与个体的环境掌控感、个人成长、自我接受及自主性之间存在显著正相关[14]。这表明，当志愿活动能够提升学生的自主性与胜任感时，规律性的志愿行为有助于增强个体的内在动机与生活掌控感。

积极认知加工(乐观、感恩、希望)：参与志愿行为的学生更倾向于采用利他与意义导向的认知方式，例如更频繁地体验和表达感恩，或表现出积极的情绪解释风格[28][29]。这种认知模式有助于个体在面对困难时展现出更积极的心理加工方式。

横断面研究为志愿行为与大学生积极心理功能之间的关系提供了较为稳健的相关性证据，显示志愿行为与心理韧性、生活意义、自我成长、掌控感和积极认知密切相关。另外，纵向追踪与实验研究进一步揭示了志愿行为对积极心理功能的因果作用机制：例如，纵向研究发现，志愿行为经历能够显著提升大学生的自尊水平[30]；即便是短期(8~10 小时)的志愿行为，也能显著增强生活意义感[31]。此外，以志愿行为为干预的实验研究显示，短期(一个学期)的志愿项目结束后，参与者在自我效能、心理韧性、乐观与希望等维度上的得分均显著高于未参与者[26]。

综合来看，来自纵向与实验研究的证据增强了因果推断的可靠性，表明持续或系统的志愿行为不仅能提升大学生的自我效能与自尊，还能显著增强其心理韧性、乐观与希望水平，从而系统性地促进积极心理功能的发展。

2.3. 志愿行为提升大学生的人际关系满意度

志愿行为不仅对大学生的积极心理功能具有促进作用，同时也能够显著提升其人际关系的质量与满意度。

首先，志愿行为有助于增强社会联结感。基于阿拉伯大学生的横断调查研究表明，志愿行为的持续时间与社会联结感(social connectedness)呈显著正相关，而社会联结感作为人际关系中的积极体验，对个体的人际满意度具有关键影响。这表明，志愿行为通过促进学生的社会联结性，从而提升了其人际关系满意度[32]。

其次，志愿行为能够强化大学生的归属感。社会归属感是人际关系质量的重要组成部分。一项针对大学生的研究发现，志愿动机不仅与社会/情感福祉密切相关，而且与学生的归属感(sense of belonging)呈显著正相关[33]。换言之，参与志愿行为的大学生更容易获得群体认同与社会接纳，从而在更大程度上体验到人际关系的满足。

此外，志愿行为还能够提升人际交往能力。纵向追踪研究发现，经过为期三个月的志愿行为体验，大学生的人际交往技能显著提高[34]。这一结果提示，志愿行为不仅能够增加学生在群体中的社会互动机会，还通过合作、沟通与共情实践，促进了交往技能的习得与巩固。

2.4. 志愿行为的类型与调节变量的作用

在进一步理解志愿行为与积极心理健康的关系时，有必要进一步分析不同志愿类型的作用。志愿行为可从时间维度(长期 vs 短期)、内容维度(教育、助老、公益、灾害救援)以及组织形式上进行区分。不同类型的志愿活动影响积极心理健康的不同方面，具体而言：

以教育、支教或教学辅导为主的志愿活动通常富含认知挑战与技能传授机会，能够通过实践性学习和反馈促进认知、问题解决能力与生命意义感的提升，因此对“积极心理功能”(如自我效能、意义感、学习投入)的促进作用尤为显著。正如有研究发现，当师范生以志愿者身份参与“学习共同体”项目(执行

成功教育行动)时, 他们不仅提升了自身的专业能力, 同时也提升了自我效能感[35]。

相较之下, 陪伴型或社交导向的志愿活动(例如老年陪护、心理陪伴、社区访视)直接提供情感互动与人际支持的机会, 有助于强化共情能力、社会联结感与归属感, 从而更明显地提升个体的“积极情绪”体验与人际关系满意度[36]。

另外, 灾害救援与紧急应对类志愿活动通常伴随高强度挑战情境, 需要快速决策与应变, 长期或经系统训练的参与者常报告心理韧性、应对力与成长感的增强[37]。

最后, 关于参与时长与效果差异, 多项研究表明持续性、长期的志愿参与比一次性或短期参与更可能带来稳定且累积性的积极心理健康效果(例如更持久的幸福感与心理资本提升), 这表明“频率/持续性”作为重要的剂量变量, 会通过累积的情绪与经验学习路径放大志愿服务对积极心理健康的影响[38]。

除志愿行为的类型外, 志愿行为的心理效应同样受到若干个体与情境层面的调节变量影响。如, 个体人格特质(如宜人性、责任心)、志愿行为动机(利他、功利)文化背景(集体主义 vs 个人主义)等都可能影响志愿行为的积极心理健康结果。

研究显示, 宜人性与责任心高的个体在志愿活动中往往更能体验到积极的心理状态和较高的工作投入感, 而神经质较高者则更容易感到心理疲惫或情绪耗竭。具体而言, 黎巴嫩志愿者样本的研究发现, 宜人性与责任心显著正向预测工作投入, 而神经质与之呈负相关; 同时, 抑郁水平在责任心与投入间起中介作用, 说明人格特质既能直接影响志愿者的投入与幸福感, 也可通过心理健康状态间接调节其心理效应[39]。这一发现提示, 人格特质不仅影响志愿者是否参与, 更影响其在参与过程中的心理收获与适应性。

在文化层面, 志愿行为的心理效应受到文化取向的显著影响。Finkelstein (2010)通过对美国大学生的研究发现, 集体主义倾向者在志愿行为中更容易以利他主义和社会连结为主要动机, 并在服务过程中形成更强的志愿者角色认同; 相比之下, 个人主义倾向者的志愿参与更多出于职业发展或个人成长目的。两类人群在“是否参与”上并无显著差异, 但在“为何参与”及“从中获得何种心理体验”上存在系统性差别[40]。这一发现表明, 文化价值取向可能调节志愿服务对心理健康的促进效应: 在强调群体责任与社会关系的集体主义文化中, 志愿行为更容易激发归属感、社会支持与积极情绪体验, 从而强化其对积极心理健康的作用。

综合来看志愿服务的类型, 以及个体和情境等调节变量均会在志愿行为影响个体积极心理健康过程中产生作用, 未来研究应系统考察这些调节效应, 以揭示“什么样的人在什么情境下通过志愿服务获益最多”, 从而提高理论解释力与实践针对性。

3. 志愿行为影响积极心理健康的机制

3.1. 情绪机制

利他行为的情绪回馈: 志愿行为利于培养宜人性[41], 并且, 志愿行为满足了个体的利他动机, 帮助他人会激发积极情绪(如满足、喜悦、同情心), 并减少孤独感、无助感, 从而提升幸福感与生活满意度。研究基于 136 个国家的调查数据, 发现亲社会性支出(prosocial spending)与幸福感显著正相关, 不论国家贫富均如此。在实验中, 研究者让参与者回忆为他人花钱的经历, 结果发现, 这种利他行为能够显著提升幸福感, 这一效应在加拿大、乌干达和印度等经济发展水平差异较大的国家均得到支持。这表明, 助人带来的积极情绪回报可能深深植根于人类本性, 并具有跨文化的普遍性[42]。

情绪调节与积极体验积累: 志愿行为为个体提供了情绪表达与调节的重要情境, 在服务过程中产生的积极情绪不仅带来即时的心理收益, 其长期积累还可能触发积极情绪的“扩展-建构效应”(Broaden-and-Build Theory [43])。该理论指出, 积极情绪能够拓展个体当下的思维——行动库(thought-action repertoires), 并在持续的过程中逐步建构持久的个体资源, 包括身体、认知、社会与心理等方面的优势。由此

可见, 志愿行为通过积极情绪的积累与资源建构过程, 能够为大学生积极心理健康的提升提供重要机制支持。

3.2. 认知机制

意义建构与自我价值感: 志愿行为能够使个体认识到自身行为对他人的积极价值, 从而强化“生活有意义”的认知模式, 并进一步提升生命意义感与目标感。当然, 志愿行为频率与个体的生命意义感之间的关系受到亲社会动机的调节。具体而言, 当个体具有较高的愉悦型亲社会动机时, 志愿参与的频率与大学生的生命意义感呈显著正相关; 而在亲社会动机水平较低的情况下, 这一关系并不显著[44]。这意味着通过培养和强化个体的愉悦型亲社会动机(例如强调帮助他人的乐趣、体验到的满足感), 可能有助于增强志愿行为对生命意义感的积极作用。

积极认知加工: 志愿行为促进个体形成积极的解释风格, 更倾向于乐观、感恩和希望导向的思维方式, 从而促进个体的积极心理功能[29]。

3.3. 社会机制

社会支持与联结感: 志愿行为为个体创造了与他人互动的契机, 在这一过程中, 志愿者能够从服务对象、家人以及社会大众处获得情感支持与积极反馈, 从而促进其心理健康。同时, 志愿行为也为实现归属感提供了理想的情境。规律性的志愿行为能够强化个体与他人的社会联结, 这种联结满足了人类基本的归属需要(need to belong), 即个体渴望与他人建立持久且积极的关系的需要。

3.4. 行为机制

技能获得与胜任感: 志愿行为不仅为大学生提供了具体的实践性角色和任务, 还通过持续的任务反馈帮助他们在真实情境中锻炼能力。学生在服务过程中会面对多样化的问题和挑战, 例如如何协调人际冲突、如何在有限资源下完成任务、如何满足服务对象的需求、如何处理一般性突发事件等。这些经历促使学生不断尝试不同的策略并积累应对经验, 从而逐渐形成“问题解决的经验库”。随着经验的积累, 个体在面对未来类似情境时会表现出更高的信心和控制感, 即自我效能感的提升[27]。同时, 反复在挑战中得到积极反馈与成就体验, 也强化了他们在压力情境下的承受力与恢复力, 进而增强了心理韧性。这一过程体现出志愿行为作为一种“经验学习平台”, 能够在实践中建构和强化个体的积极心理资源。

角色实践与自我成长: 在志愿行为过程中, 学生通过“角色实践 - 反馈 - 自我概念”的循环, 不断修正自我认知, 促进个人成长与心理功能的发展。首先, 学生通过承担具体的角色和任务(角色实践)获得实际经验。在完成任务后, 他们会收到来自服务对象、同伴或组织的反馈, 这些反馈帮助学生认识自身的优势与不足(反馈环节)。基于这些反馈, 学生对自己的能力、价值和行为效果进行反思, 从而不断修正和丰富自我认知(自我概念调整)。随着循环的反复进行, 学生能够在实际情境中检验并强化自我认知, 逐步形成更稳固的自我效能感和成熟的心理功能, 实现个人成长。

情绪、认知、社会和行为机制的存在表明, 大学生可能基于同情心和帮助他人的愿望而参与志愿行为。在服务过程中, 他们不仅通过与他人互动获得了社会联结感和归属感, 而且在面对服务中不可避免的挑战与压力时, 逐渐增强了心理承受力与应对能力。随着志愿行为的长期持续, 学生的自信心与能力得到进一步提升, 自我认知不断完善, 从而实现个人成长, 并在这一过程中促进了积极心理健康的发展[45]。

3.5. 生理机制

神经与生理奖赏系统: 研究表明, 志愿行为通过激活大脑的奖赏回路, 促进了多巴胺、催产素、血清素和内啡肽等神经递质的分泌, 从而增强了个体的愉悦感和社会亲近感。例如, Albers 的研究指出,

志愿行为可以刺激大脑的奖赏中枢，释放多巴胺、催产素和内啡肽等神经递质，导致“帮助者的愉悦感”(helper's high)，提升自尊、幸福感，并缓解抑郁情绪[46]。

综上，现有证据表明，志愿行为不仅能够提升个体的幸福感、积极情绪和生活满意度，还能够增强生命意义感、自我效能感、心理韧性以及人际关系满意度。从作用机制来看，志愿行为通过多重路径促进积极心理健康：一方面，它通过积极情绪的积累产生“扩展-建构效应”，为个体提供持续的心理资源；另一方面，它强化了意义建构和自我价值感，提升了生命目标与人生目的感。同时，志愿行为为学生提供了社会互动与支持的场域，满足了基本的归属需求，进而促进社会联结感和社会身份认同。更进一步，志愿行为所包含的角色实践与反馈循环，有助于学生修正自我概念并推动自我成长；而神经科学研究也揭示了其可能的生理机制，即利他行为能够激活大脑奖赏回路，促进多巴胺和催产素等神经递质的分泌，从而带来愉悦体验和社会亲近感。总体而言，志愿行为作为促进大学生积极心理健康的重要途径，其作用机制具有多维度和综合性，这不仅深化了对志愿行为心理效应的理解，也为高校心理健康教育和实践活动的设计提供了理论支持与实践启示。

3.6. 整合机制

基于前述分析，志愿行为促进大学生积极心理健康的作用可视为一个多维度、交互性的系统过程。情绪、认知、社会、行为与生理机制并非彼此独立，而是在动态互动中共同发挥作用。据此提出一个整合性机制模型(见图 1)。模型假设志愿行为首先通过行为实践促进个体的技能提升与自我效能感增强(认知机制)，这种积极的自我认知进一步促进个体获得社会支持与归属感(社会机制)，并在互动中产生积极情绪体验(情绪机制)，最终共同作用于积极心理健康的形成与维持。与此同时，神经生理层面的奖赏系统激活(生理机制)贯穿于整个过程，为积极体验的维持提供生物学基础。

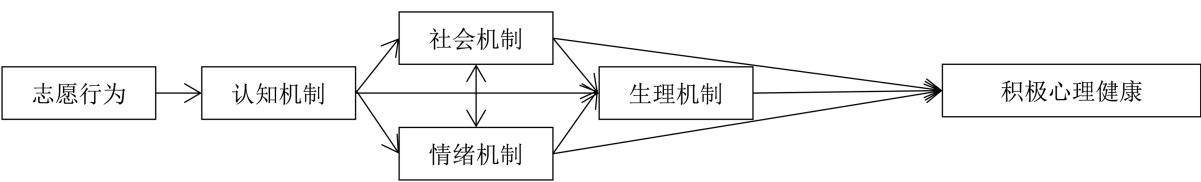


Figure 1. An integrated model of the mechanisms by which volunteering promotes positive mental health
图 1. 志愿行为促进积极心理健康的整合机制模型图

4. 志愿行为的潜在风险与边界条件

尽管大量研究支持志愿行为对大学生积极心理健康存在促进作用，但其效应并非普遍积极，也存在一定的风险与边界条件。首先，志愿者倦怠(Volunteer Burnout)是志愿服务中的潜在问题之一。长期高强度的志愿工作、情绪劳动负荷、角色冲突与资源匮乏，容易导致志愿者产生情绪枯竭与动机下降，从而削弱志愿服务的积极效应。Maslach 和 Leiter (2016)指出，倦怠不仅表现为身体与心理的疲惫，还可能引发个体的愤世嫉俗感与成就感降低[47]。对于大学生群体而言，学业压力与志愿服务的双重任务更可能使其陷入能量消耗与心理负担的恶性循环。

其次，当志愿服务从内在驱动的自愿行为转变为外在要求时，其积极心理效应可能显著削弱。Dienhart 等人(2016)在对美国中西部某大学服务学习课程的自然情境研究中发现，被要求参加社区服务(required service-learning)的学生，相较于自愿选修该类课程的学生，在未来继续参与社区服务、再次选修服务课程以及推荐课程的意愿上均显著更低。这一结果说明，强制性志愿服务可能削弱学生的内在动机与后续参与倾向，甚至带来情绪抵触与心理疏离感。研究者进一步指出，影响学生动机的不仅是“是否被要求”，

还包括服务学习在教学中被如何呈现与引导——若缺乏意义建构与反思支持, 其“被动志愿”更易产生消极体验[48]。此外, 当服务内容与个人价值观或信念发生冲突时, 个体可能出现认知失调与心理困扰, 从而抵消志愿行为的心理收益。

最后, 从方法学视角来看, 现有研究仍以横断面自陈数据为主, 难以排除社会期许偏差与反向因果的可能性。例如, “心理健康较好的人更愿意参与志愿活动”仍是未被完全排除的解释路径。因此, 未来研究需结合纵向与实验设计, 更准确地识别志愿行为的边界效应与负向机制。

5. 未来研究展望

尽管现有研究为志愿行为促进大学生积极心理健康提供了有力的支持, 但仍存在一些有待深化的方向。首先, 在研究层面, 当前大多数研究仍以横断面调查为主, 缺乏系统的纵向追踪与实验干预设计, 使得因果关系与长期作用机制尚未得到充分验证。此外, 关于志愿行为对积极心理健康的神经与生理机制的实证研究仍然有限。未来研究可结合神经影像学与生理指标(如脑区激活模式、催产素与多巴胺水平)来揭示志愿行为在激活奖赏系统和增强社会亲近感方面的作用机制, 从而实现心理与生理证据的整合。

其次, 在实践层面, 现有大学心理健康教育仍以预防和干预心理疾病为主要目标, 对于学生积极心理品质的培育和发展性教育关注不足。未来可将志愿行为纳入高校心理健康教育 and 第二课堂活动体系中, 通过制度化的组织与引导, 促进学生的心理韧性、生命意义感和社会联结感的提升, 实现由“以病理预防为中心”向“以积极发展为导向”的转变。

最后, 从应用前景来看, 将志愿行为作为促进大学生积极心理健康的手段具有较强的可行性。一方面, 志愿行为本身契合大学生的价值观和社会责任感需求, 能够在自然情境中激发其积极情绪与心理资源; 另一方面, 志愿活动形式多样, 便于与高校教育目标相结合, 为构建发展性心理健康教育模式提供了实践路径。因此, 未来应在实证研究与教育实践中进一步探索志愿行为的介入模式和成效评估, 为大学生积极心理健康的培育提供科学依据与可持续方案。

基金项目

广东省高等学校思想政治教育研究会高校心理健康专项课题: 2024XLZX29; 广东理工院校级科研项目: 2025FDYZX033。

参考文献

- [1] Keyes, C.L.M. (2002) The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, **43**, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- [2] Furlong, M.J., Piqueras, J.A., Chacón-Gutiérrez, L., Dowdy, E., Nylund-Gibson, K., Chan, M., et al. (2021) Assessing College Students' Social and Emotional Strengths: A Cross-Cultural Comparison from Mexico, United States, and Spain. *European Journal of Psychology and Educational Research*, **4**, 123-137. <https://doi.org/10.12973/ejper.4.2.123>
- [3] Furlong, M.J., You, S., Shishim, M. and Dowdy, E. (2016) Development and Validation of the Social Emotional Health Survey-Higher Education Version. *Applied Research in Quality of Life*, **12**, 343-367. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9464-9>
- [4] Jahoda, M. (1958) The Psychological Meaning of Various Criteria for Positive Mental Health. In: Jahoda, M., Ed., *Current Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, 22-64. <https://doi.org/10.1037/11258-003>
- [5] Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., et al. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, **5**, Article No. 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- [6] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>
- [7] Tarrats-Pons, E., Mussons-Torras, M. and Jiménez-Pérez, Y. (2025) Efficacy of a Positive Psychology Intervention in

- Enhancing Optimism and Reducing Depression among University Students: A Quasi-Experimental Study. *Behavioral Sciences*, **15**, Article No. 571. <https://doi.org/10.3390/bs15050571>
- [8] Xin, Z. (2023) The Association between Social Support Provision, Psychological Capital, Subjective Well-Being and Sense of Indebtedness among Undergraduates with Low Socioeconomic Status. *BMC Psychology*, **11**, Article No. 291. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01325-w>
 - [9] Wilson, J. (2000) Volunteering. *Annual Review of Sociology*, **26**, 215-240. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>
 - [10] Hodgkinson, V.A. (2003) Volunteering in Global Perspective. In: Dekker, P. and Halman, L., Eds., *The Values of Volunteering: Cross-Cultural Perspectives*, Springer, 35-53. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0145-9_3
 - [11] 石伟, 李林. 志愿行为对个人幸福的影响[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1122-1127.
 - [12] Snyder, M. and Omoto, A.M. (2008) Volunteerism: Social Issues Perspectives and Social Policy Implications. *Social Issues and Policy Review*, **2**, 1-36. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2008.00009.x>
 - [13] Sax, L.J., Astin, A.W. and Avalos, J. (1999) Long-Term Effects of Volunteerism during the Undergraduate Years. *The Review of Higher Education*, **22**, 187-202. <https://doi.org/10.1353/rhe.1999.a30068>
 - [14] Geng, Y., Chen, Y., Huang, C., Tan, Y., Zhang, C. and Zhu, S. (2022) Volunteering, Charitable Donation, and Psychological Well-Being of College Students in China. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article ID: 790528. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790528>
 - [15] Jenkinson, C.E., Dickens, A.P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R.S., Rogers, M., et al. (2013) Is Volunteering a Public Health Intervention? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Health and Survival of Volunteers. *BMC Public Health*, **13**, Article No. 773. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>
 - [16] 杨旭东. 高校开展志愿服务下的学生心理健康教育研究[J]. 中华志愿者, 2025(8): 73-76.
 - [17] Musick, M.A. and Wilson, J. (2003) Volunteering and Depression: The Role of Psychological and Social Resources in Different Age Groups. *Social Science & Medicine*, **56**, 259-269. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00025-4)
 - [18] Thoits, P.A. and Hewitt, L.N. (2001) Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, **42**, 115-131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
 - [19] Binder, M. and Freytag, A. (2013) Volunteering, Subjective Well-Being and Public Policy. *Journal of Economic Psychology*, **34**, 97-119. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.11.008>
 - [20] Lawton, R.N., Gramatki, I., Watt, W. and Fujiwara, D. (2020) Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering. *Journal of Happiness Studies*, **22**, 599-624. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00242-8>
 - [21] 彭颖晖, 廖铨超, 巢传宣. 志愿服务对高职生学习投入度、主观幸福感的影响[J]. 职教论坛, 2017(17): 93-96.
 - [22] 肖语雁, 程雁, 葛文杰, 等. 医学生积极心理资本与志愿服务行为相关性研究[J]. 中国高等医学教育, 2021(11): 17-18.
 - [23] 李京律, 凌骏明, 杨抒奕, 等. 大型赛事志愿者组织支持感对组织公民行为的影响分析——心理资本和工作满意度的链式中介作用[J]. 广州体育学院学报, 2024, 44(4): 47-57.
 - [24] 严太华, 李颖, 高微. 大学生志愿者积极心理品质的调查研究[J]. 高校辅导员学刊, 2013, 5(5): 74-79.
 - [25] 董泽松, 曾晓阳. 有志愿服务经历大学生生命意义感与幸福感的关系[J]. 现代预防医学, 2015, 42(2): 285-287.
 - [26] 孙铭钟, 程小龙. 志愿服务活动对医学研究生积极心理资本的影响研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2024, 40(10): 35-39.
 - [27] 朱茹华, 甄月桥, 赵林静. 大学生自尊、自我效能感与社会服务能力关系的研究[J]. 浙江理工大学学报(社会科学版), 2017, 38(6): 570-576.
 - [28] Cuddy, S., Nanney, L., Franzidis, A. and Sprod, L. (2025) Effects of Volunteering on the Psychological Wellbeing of Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, 1-5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2455632>
 - [29] 杨秀木, 高恒, 齐玉龙, 等. 大学生志愿功能动机与志愿行为: 感恩品质的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2015, 13(3): 354-360.
 - [30] Bang, H., Won, D. and Park, S. (2020) School Engagement, Self-Esteem, and Depression of Adolescents: The Role of Sport Participation and Volunteering Activity and Gender Differences. *Children and Youth Services Review*, **113**, Article ID: 105012. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012>
 - [31] Reed, V.A., Christian Jernstedt, G., Hawley, J.K., Reber, E.S. and DuBois, C.A. (2005) Effects of a Small-Scale, Very Short-Term Service-Learning Experience on College Students. *Journal of Adolescence*, **28**, 359-368. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.08.003>

- [32] Alganami, F.H. and El Keshky, M.E.S. (2025) Does Volunteering Benefit Students' Happiness, Social Connectedness, and Self-Efficacy? An Interaction with Gender. *BMC Psychology*, **13**, Article No. 553. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02886-8>
- [33] Luque-Suárez, M., Olmos-Gómez, M.d.C., Castán-García, M. and Portillo-Sánchez, R. (2021) Promoting Emotional and Social Well-Being and a Sense of Belonging in Adolescents through Participation in Volunteering. *Healthcare*, **9**, Article No. 359. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030359>
- [34] Haidar, A., Erickson, S.G. and Champagne-Langabeer, T. (2020) Medical Students' Participation in Longitudinal Community Service during Preclerkship Years: A Qualitative Study on Experiences and Perceived Outcomes. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, **7**, 1-7. <https://doi.org/10.1177/2382120520936610>
- [35] González, O.R., Yeste, C.G., Jiménez, J.M., *et al.* (2019) Student Teachers Volunteering in Pre-Service Programmes in Successful Schools: Contributing to Their Successful Training. *Educación XX1*, **22**, 267-287. <https://doi.org/10.5944/educxx1.22620>
- [36] Hood, S., Lu, Y.Y., Jenkins, K., Brown, E.R., Beaven, J., Brown, S.A., *et al.* (2018) Exploration of Perceived Psycho-social Benefits of Senior Companion Program Participation among Urban-Dwelling, Low-Income Older Adult Women Volunteers. *Innovation in Aging*, **2**, igy018. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy018>
- [37] Carlile, J.A., Mauseth, K., Clark, N.E., Cruz, J.L. and Thoburn, J.W. (2014) Local Volunteerism and Resilience Following Large-Scale Disaster: Outcomes for Health Support Team Volunteers in Haiti. *International Journal of Disaster Risk Science*, **5**, 206-213. <https://doi.org/10.1007/s13753-014-0028-z>
- [38] Piliavin, J.A. and Siegl, E. (2007) Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, **48**, 450-464. <https://doi.org/10.1177/002214650704800408>
- [39] Mreydem, H., Kamal Eddine, I., Hojeij, M., Lee, H.S., Salameh, P. and Chung, S. (2025) Conscientiousness, Public Service Motivation, Resilience, and Work Engagement among Volunteers in Lebanon. *Psychiatric Quarterly*, **96**, 227-240. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10115-z>
- [40] Finkelstein, M.A. (2010) Individualism/collectivism: Implications for the Volunteer Process. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, **38**, 445-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.4.445>
- [41] Hu, P.P., Niu, X.C. and Wang, W.P. (2025) Can Volunteering Cultivate Non-Cognitive Abilities of College Students? A Causal Analysis Based on Longitudinal Survey Data and a Difference-in-Differences Method. *Frontiers of Education in China*, **20**, Article No. 54.
- [42] Akinin, L.B., Barrington-Leigh, C.P., Dunn, E.W., Helliwell, J.F., Burns, J., Biswas-Diener, R., *et al.* (2013) Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, **104**, 635-652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- [43] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- [44] Okun, M.A. and Kim, G.Y. (2016) The Interplay of Frequency of Volunteering and Prosocial Motivation on Purpose in Life in Emerging Adults. *The Journal of Social Psychology*, **156**, 328-333. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1080657>
- [45] Williamson, I., Wildbur, D., Bell, K., Tanner, J. and Matthews, H. (2017) Benefits to University Students through Volunteering in a Health Context: A New Model. *British Journal of Educational Studies*, **66**, 383-402. <https://doi.org/10.1080/00071005.2017.1339865>
- [46] Albers, S. (2025) Why Giving Is Good for Your Health. <https://health.clevelandclinic.org/why-giving-is-good-for-your-health>
- [47] Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016) Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, **15**, 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- [48] Dienhart, C., Maruyama, G., Snyder, M., Furco, A., McKay, M.S., Hirt, L., *et al.* (2016) The Impacts of Mandatory Service on Students in Service-Learning Classes. *The Journal of Social Psychology*, **156**, 305-309. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1111856>