

# 基于焦虑自愈情境化为中心的系列海报设计研究

王森, 孙声\*, 王梦雅

山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年10月28日; 录用日期: 2024年12月24日; 发布日期: 2024年12月31日

## 摘要

近年来, 随着高等教育改革的深入, 高校大学生所面临的矛盾和问题日趋增多, 究其根源, 有很多主客观原因, 原因来自于社会、学校、家庭及学生自身等诸多方面。给高校学生造成了巨大的心理压力。其中最直接的表现方式就是焦虑的产生。为了研究上述问题, 在对国内有关资料进行分析和研究的基础上, 本研究通过问卷调查法, 在山东建筑大学中收集了149份有效样本。结果表明: 大学生的个人、社交、家庭等其他因素对大学生的焦虑问题均产生影响, 尤其是大学生的“就业、社交、经济来源、学业提升”等问题对大学生焦虑的影响更为突出。基于此, 本次研究以焦虑为主题, 并通过海报的形式帮助大学生减轻心理焦虑情绪。正确引导大学生了解焦虑的本质是一种过度情绪, 理性看待焦虑问题, 在面对困难与挑战时, 可以积极勇敢地应对, 有法可寻的主动调整, 是可以战胜一切心理问题的。

## 关键词

系列海报, 焦虑自愈, 卡通插画

# Research on Series Poster Design Centered on Anxiety Self-Healing Contextualization

Sen Wang, Sheng Sun\*, Mengya Wang

School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: Oct. 28<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 24<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 31<sup>st</sup>, 2024

## Abstract

In recent years, with the deepening of the reform of higher education, the contradictions and

\*通讯作者。

文章引用: 王森, 孙声, 王梦雅. 基于焦虑自愈情境化为中心的系列海报设计研究[J]. 设计, 2024, 9(6): 1675-1687.

DOI: 10.12677/design.2024.96838

problems faced by college students are increasing day by day, and there are many subjective and objective reasons for the root causes, which come from many aspects such as society, schools, families and students themselves. It has caused huge psychological pressure on college students. One of the most direct manifestations of this is anxiety. In order to study the aforementioned issue, based on the analysis and research of domestic relevant materials, this study collected 149 valid samples through questionnaire surveys at Shandong Jianzhu University. The results indicate that personal, social, family, and other factors of college students all have an impact on their anxiety issues, especially the problems related to “employment, social interaction, economic resources, and academic improvement” have a more prominent effect on college students’ anxiety. Based on this, this study takes anxiety as the theme and helps college students reduce their psychological anxiety in the form of posters. Correctly guide college students to understand that the essence of anxiety is an excessive emotion, look at anxiety rationally, and when facing difficulties and challenges, they can respond positively and bravely, and take the initiative to adjust in a way, which can overcome all psychological problems.

## Keywords

Series Posters, Self-Healing of Anxiety, Cartoon Illustration

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. 前言

处在现在这个快速发展的社会中，焦虑是随处可见的，这种情绪是心理压力中最直接的表现方式。随着信息时代的大发展，大众心里承受的东西越来越多，致使大众心理压力也越来越大。大学时代是人生的一个重要阶段，也是生命中最好的一个时期[1]。很多青年在这个阶段顺其自然的成长，树立起自己的人生观、世界观、价值观。因此我们要重视大学生的情绪，解决因焦虑带来的问题。

大学生是社会的一个特殊群体，大学生是指正在接受基础高等教育和专业高等教育的一个群体。作为社会新技术、新思想的前沿群体、国家培养的高级专业人才。大学生代表年轻有活力一族，是具有开拓性的建设与创造的主力军，也是推动社会进步的主要人群。又因为特殊性的大学生在一个特殊的时期，其心理与其他时期相比，又有了他的独特性，通常表现在他们的生活中、学习中、与人交往中。当大学生在处理以上问题时，许多的矛盾与冲突也会交杂在一起，处理不当就会出现各种各样的心理情绪，再没有及时疏通，就会造成更大的问题[2]。

焦虑已经是当下社会中热门的话题。“小红书式生活”“母胎诞生”“实习月薪五万”“偷偷内卷”“第一批九零后早就秃了”等话题都在煽动着年轻人的焦虑。网上曾经有过一个调查问题，即现在的年轻人焦虑吗？他们到底在焦虑什么？数据显示：96%的人都有焦虑的事情，其中 54%的人每天都在焦虑。当代年轻人的焦虑程度远超出了我们的想象，而且，焦虑已经不再是一个形容词，而是年轻人的生活态度。

## 2. 基于焦虑自愈的海报设计：意义、方法与思路

### 2.1. 设计意义与方法

本设计建立在数据之上，通过海报的形式将缓解焦虑的方法表现出来，用小怪兽的形象代替焦虑的“我们”，再以对话的形式使主题内容的传达更加形象，更加贴近生活。

关于“大学生焦虑”这个课题，在多个领域都有研究。本设计在已有的理论基础上进行设计，结合多领域的资料进行搜索整理，为后面的设计做出一些理论贡献。通过本次设计，让大学生意识到“焦虑”的普遍性和平常心态，正确引导大学生学会处理自己的小情绪，不因别人的成功否定自己，不因外貌过度焦虑，也不因自己的普通而去自卑。帮助他们正确认识焦虑，及时发现焦虑，用恰当的方法去缓解焦虑，辩证地看待自己的焦虑情绪。合理的宣泄自己的焦虑情绪。

本方案以问卷调查法为依据，结合调研数据及实际情况进行设计，围绕着高热度话题“焦虑”展开设计，目的是希望通过设计推广抗焦方法，可以帮助大学生正确认识自己这种小情绪，然后运用适合自己的方法去解决它。

## 2.2. 问卷设计与信度分析

前期调研以山东建筑大学在校生为重心，不分专业，随机抽取，获得 149 份的调查问卷。其中男生 77 名(51.68%)女生 72 名(48.32%)平均所在年级基于大四阶段。数据分析，有过焦虑体验的同学占比 85.90%，结果指出 8 种可以引起大学生焦虑的问题，其中因就业问题焦虑占比 79.69%，因学业问题和经济问题焦虑的同为 61.72%。这三个问题最为严重(如图 1)。此外，在调查问卷中还发现，大学生焦虑的问题形式多样，就像黄华童老师指出的，越来越具体越来越复杂，并由心理的生理上的转变越发多样和清晰[3]。其中经常注意力不集中占比 53.91%，不由自主地感到孤单、空虚、自卑占比 50.78%，经常失眠、大脑昏沉和内心焦灼激动同占比 48.44%。说明以上四种是在焦虑中最为突出的生理表现(如图 2)。

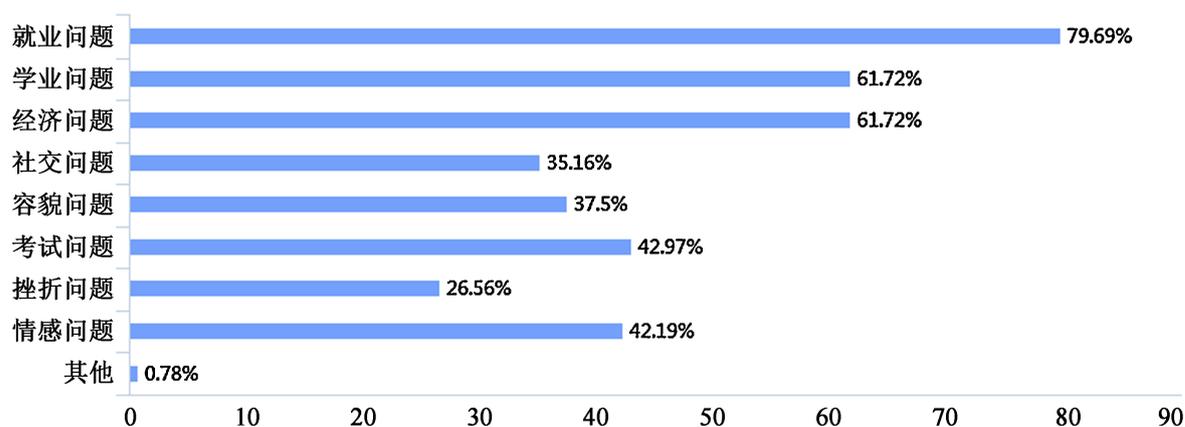


Figure 1. Anxiety survey at Shandong Jianzhu University

图 1. 山东建筑大学焦虑问题调查<sup>①</sup>

在设计的前期，通过书籍，文献等数据严谨的制定了一份了解大学生焦虑问题的调查问卷，在问题的制定上除了问卷中该有的基本问题，本设计制定了以下问题：“哪些情况会引起您的焦虑？当您焦虑时，会有以下哪些小状态？当焦虑产生时，您是否能有效缓解？您常采用哪些方法缓解焦虑？以下哪些休闲方式可以缓解您的焦虑？您的业余爱好有哪些？”(如图 3)。

根据前期收集的资料制定了一系列适合大学生缓解焦虑的对策，本次调研中以下几种方式是大学生最常用的解决办法：听音乐、追剧、运动、向别人倾诉和吃美食。

数据结果表明，大学生自我排解焦虑的方法为听音乐、追剧占比 64.29%，其次是吃美食占比 50%，运动(健身、瑜伽等)和倾诉同占比 41.07%。相对高于其他方式(如图 4)，基于此，本设计主题及容的选定以此范围为中心，为后续设计奠定基础。

本问卷采用的信度分析以 Cronbach 系数作为判断依据，DeVellis 认为，当数值处于 0.60~0.65 的情

况下是最差的状态，当数值处于 0.65~0.70 时，勉强可以达到最低值，当数值在 0.70~0.80 时是非常理想的状态，当数值在 0.80~0.90 时是最理想的状态。结果如表 1 所示，本问卷的数值为 0.77，因此此次研究的信度较为理想。

### 2.3. 设计思路

设计前期，通过网络，图书馆等众多途径进行资料的搜集，从不同领域的学者文献中了解“大学生

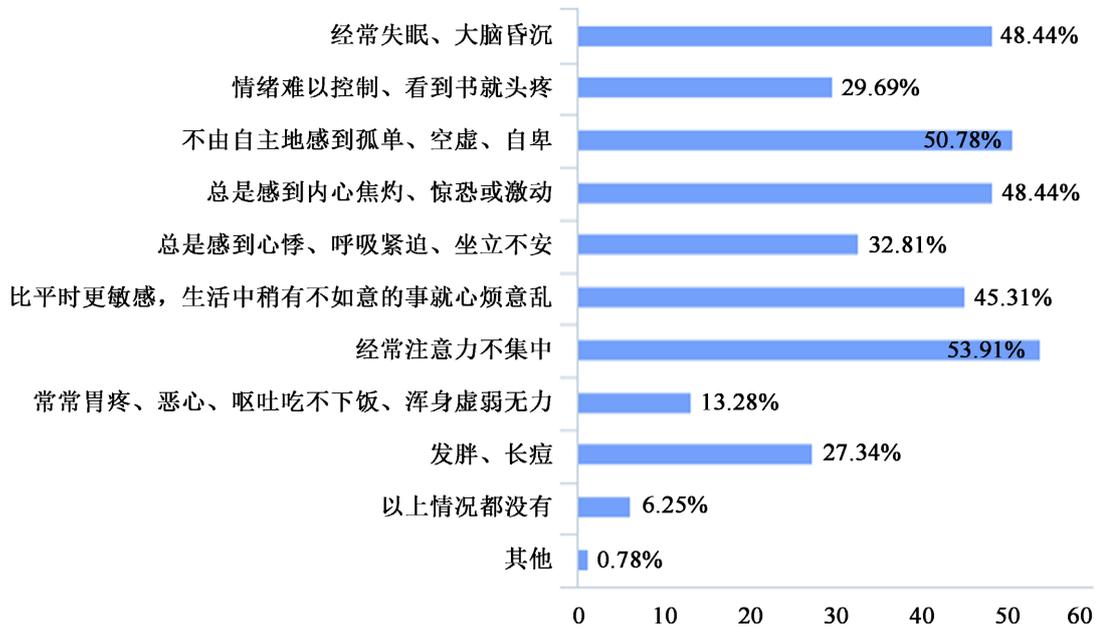


Figure 2. Analysis of physiological manifestations of anxiety  
图 2. 焦虑时出现的生理表现分析<sup>①</sup>

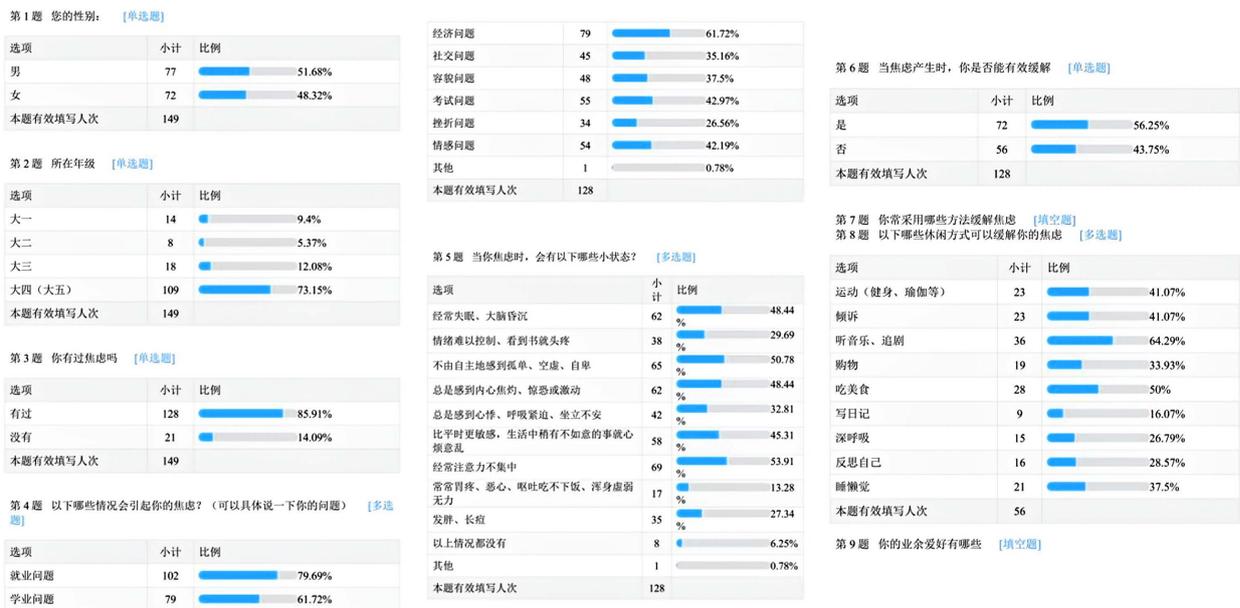


Figure 3. Questionnaire and results  
图 3. 调查问卷及结果<sup>①</sup>

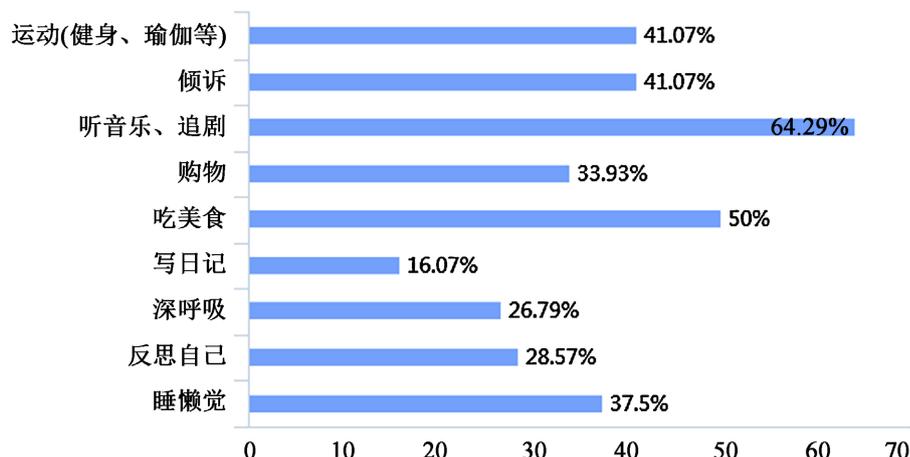


Figure 4. Which leisure activities can relieve your anxiety?

图 4. 哪些休闲方式可以缓解你的焦虑<sup>①</sup>

Table 1. SPSS reliability analysis

表 1. SPSS 可靠性分析

克隆巴赫 Alpha	项数
0.77	8

焦虑”的社会背景、原因和(除去心理干预的)缓解方式。并通过抗焦虑调研,抗焦方法上的依据按照调研结果展开设计。由得到的调研数据进行下一步的设计。本次设计的目的是帮助大学生正确认识焦虑及传达缓解焦虑的方法,设计的题目定为《“虑”以为常》——焦虑自愈系列海报设计。利用海报的设计形式将每个抗焦主题生动直观的呈现,在海报中加入生动的对话,创造出一种互动的氛围,可以在第一时间拉近与观者的距离,使大众产生共鸣,引发大众思考。

设计中后期根据前期所收集的资料及设想,规划了八个大学生缓解焦虑的方法,即“畅所欲言法、情感转移法、休闲娱乐法、自然能量疗法、放松平静法、荷尔蒙消耗法、自律加强法以及自我激励法”。为了达到预期的效果,主体上,采用了多样的小怪兽形象来通过拟人化,夸张化的手法进行IP形象的创意设计。在色彩的选择上,采用了前期色彩调研的数据(如图5),分析显示柔和的灰调是可以使大学生的焦虑得到平静。本次设计主要针对的是大学生,在风格的选择上,采用了孟菲斯风格,造型简单,由轮廓线、结构线和块面组合,给人以亲切的视觉感受。保留的勾边效果简单,具有一定的装饰效果。

设计的后期主要是对海报细节的处理、IP形象的应用及展板排版。再用IP元素制作一系列精美的衍生品设计与动画,增强整体渲染力,达到更好的宣传效果,发挥本次设计的意义。在当前社会环境下,大学生面临着诸多挑战,焦虑问题日益凸显。了解大学生存在的焦虑问题以及相应的对策,对于后续的海报设计具有重要的指导意义,它能够使海报设计更具针对性,更好地满足大学生缓解焦虑的需求。

### 3. “‘虑’以为常”设计基础部分

#### 3.1. 风格定位

插画作为一种综合性强的视觉艺术,在视觉传达及设计领域有着广泛应用,充分展现出其在海报设计中的独特价值。插画能够以简洁清晰的方式将信息传递给读者,同时在视觉吸引力方面发挥积极作用[4]。

在经过多种风格的尝试和前期调研后,最终选定孟菲斯风格。孟菲斯风格具有个性化的文化内涵,

通过运用多种高饱和色彩，营造出设计的活泼感与生机感，彰显其独特风格[5]。然而，尽管孟菲斯风格热衷于将多种色彩搭配在一起，但这样的混搭可能会导致画面过于丰富而显得混乱。因此，孟菲斯风格常常采用描边或者粗体字来协调画面、突出重点，给人以良好的视觉感受。在此基础上，搭配充满趣味性的形象作为主视觉，这种不按常理出牌却又极具表现力的属性，契合了现如今年轻人的审美情趣，也使得本次海报设计更具吸引力和感染力(如图 6 所示)。

第 1 题 你有过焦虑吗 [单选题]

选项	小计	比例
有	40	88.89%
没有	5	11.11%
本题有效填写人次	45	

第 2 题 以下哪种色系可以缓解你的焦虑 [单选题]

选项	小计	比例
莫兰迪色系	15	37.5%
马卡龙色系	13	32.5%
孟菲斯色系	6	15%
马蒂斯配色	0	0%
敦煌配色	6	15%
本题有效填写人次	40	

第 3 题 你认为以下哪种配色可以使你平静 [单选题]

选项	小计	比例
莫兰迪配色	3	60%
马卡龙配色	1	20%
孟菲斯配色	1	20%
马蒂斯配色	0	0%
敦煌配色	0	0%
本题有效填写人次	5	

第 4 题 如果有关于焦虑的插画，你喜欢以下哪种风格 [单选题]

选项	小计	比例
1	8	17.78%
2	7	15.56%
3	9	20%
4	3	6.67%
5	5	11.11%
6	4	8.89%
7	9	20%
本题有效填写人次	45	



Figure 5. Color research and results

图 5. 色彩调研及结果<sup>①</sup>



Figure 6. Style reference

图 6. 风格参考<sup>②</sup>

### 3.2. 版式设计

版式设计就是设计师根据内容的要求，在海报的版面中进行编排图形与文字关系的设计。受时间和环境的限制，大多数人注意力集中的看一张海报时间是非常短的，如果要在短时间吸引受众的注意力，设计师就要确保海报中的视觉重心，好的版式可以体现出海报的整体创意感[6]。

本设计将海报通过板块形式，对画面进行分割的表达设计内容，直观且清晰。海报与海报之间版式设计和谐又均衡。留出的大片空白是主 IP 形象的区域，也是整张海报的亮点。小板块为情景化场景，让大众直观了解本次海报设计的意义(如图 7 所示)。

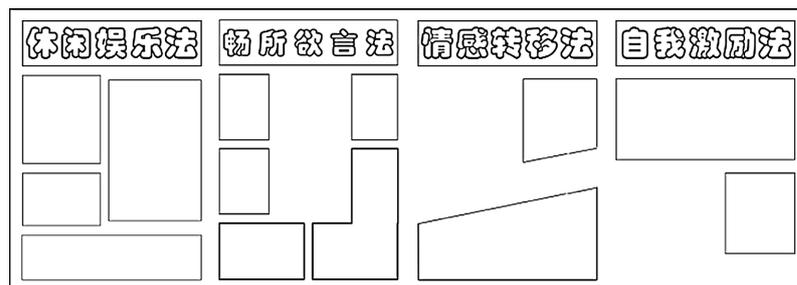


Figure 7. Poster layout design  
图 7. 海报版式设计<sup>②</sup>

### 3.3. 主视觉形象设计

主视觉形象在海报运用中占据着至关重要的地位。一方面，它能够直接且鲜明地表达设计的核心意义，成为设计理念的具象化呈现；另一方面，它肩负着传达设计意义的重要使命，如同一个无声的使者，将设计者的意图传递给受众。

本次对主视觉形象的设计是基于人民日报的一句话：“焦虑就像追着你跑的小怪兽，你越是害怕逃避，越是无法摆脱它，不如坦然面对，化解它。”在设计过程中，以大学生群体为原型，充分考虑青年特征进行创作。大学生群体处于人生的特殊阶段，面临着学业压力、社交挑战、未来规划等诸多问题，焦虑情绪在这一群体中较为普遍。因此，以大学生为原型能够更好地引起目标受众的共鸣。结合青年特征，意味着在形象设计中融入年轻人的活力、创造力、对未来的憧憬以及面对困难时的纠结与挣扎等元素。通过这样的设计，主视觉形象不仅是一个简单的图形，更是大学生群体内心世界的映射，能够让观众在看到海报的瞬间，深刻感受到焦虑的真实存在以及坦然面对焦虑、积极化解焦虑的重要性(如图 8)。



Figure 8. Main visual design picture  
图 8. 主视觉设计图片<sup>②</sup>

部分小怪兽形象运用了卡通牛角的元素。当人们无法平静面对问题时，往往会陷入愤怒的状态，而这一元素的运用正是对这种情绪状态的生动表现。牛角通常给人一种具有攻击性的视觉感受，象征着在焦虑情绪影响下，人们内心的烦躁与不安。这些带有卡通牛角的小怪兽仿佛在诉说着人们在面对困境时

难以控制的情绪波动，提醒着我们要学会管理情绪，以更加平和的心态去应对问题。

一只眼睛和多只眼睛的元素在设计中体现了大众对自身认识的不全面以及混乱的特点。在现实生活中，当人们处于焦虑状态时，往往会过分关注自身的缺点，而忽略了自身原本的闪光点。一只眼睛可以象征着片面的认知，人们只看到了自己的某一个不足之处，便不断放大，陷入自我否定的漩涡。多只眼睛则可能代表着混乱的自我审视，在焦虑的驱使下，人们对自己的各个方面进行过度的审视和挑剔，却无法形成一个客观、全面的自我认知。通过这样的设计元素，旨在引导人们反思自己在焦虑情绪下的认知偏差，学会更加客观地认识自己，发现并珍视自身的优点和价值(如图 9)。



Figure 9. Poster main image design  
图 9. 海报主形象设计<sup>②</sup>

### 3.4. 配色设计

在平面设计中色彩是一种非常重要的元素，且色彩是不会单独存在的。一个色彩的效果是由多种因素来决定的，不同的配色设计会给人以不同的视觉效果。色彩是一种让海报产生艺术效果的重要而突出的元素，能够让设计出来的海报产生强烈的视觉冲击效果和人文魅力。可见，色彩对于海报设计有着非同寻常的作用[7]。

本次设计主题是正向的，治愈的，在配色上选用冷暖结合，以一种轻松欢快的色彩来表达主题。因在前期的调研中，多数大学生认为高级灰调的色系可以使内心得到平静，所以大部分使用的色彩偏灰色系，再在灰色系的基础上加以较为活泼的色彩点缀，给大众一种强烈而又和谐的视觉体验(如图 10 所示)。



Figure 10. Color matching design  
图 10. 配色设计<sup>②</sup>

### 3.5. 系列海报及表情包设计

海报，在较早以前常常被人们称为宣传画，分布在各种公共场合，在国外，好的海报设计会被大众称为瞬间的艺术[4]。由于海报的设计与画面兼有绘画和设计的特点，海报这种形式在社会上产生了巨大的影响。正如设计家田中一光所得：“海报不仅传达信息简单明了、能瞬间扣人心弦、留下印象，而且搬运简单，无论何时何地都不必借用机器设备就能让人观赏，海报是一张充满信息的纸”。

本次设计使用叙事与夸张表现手法，用手绘的形式生动诠释设计的主题，有效的吸引大众的注意力并向大众传达信息。整体由8张海报构成，下图为其中4张(如图11所示)。



Figure 11. “Consideration” series of posters

图 11. “虑”以为常系列海报<sup>②</sup>

整个系列海报以缓解焦虑的方法为主题，每幅画面紧密围绕这一主题精心展开设计。其目的在于引导大众正确认识焦虑，并通过积极的行动来缓解焦虑情绪。

第一张海报为《畅所欲言法》。大学生在焦虑之时，可以选择向朋友倾诉，或者与朋友一同出去游玩。在与朋友交往的过程中进行适当的情绪宣泄，从而缓解焦虑。当大学生们面临学业压力、人际关系困扰等问题而感到焦虑时，与朋友分享内心的苦恼，不仅能获得情感上的支持，还能从朋友那里得到不同的观点和建议，帮助他们更好地应对问题。一同出去游玩则能让他们暂时放下烦恼，享受美好的时光，放松心情，进而缓解焦虑情绪[8]。

第二张海报是《情感转移法》。主要表达的是当大众对某件事过分担忧和忧虑时，可以将注意力转移到别的事务上，以放松情绪，避免被某一件事过度困扰。适时地松弛，暂时避开低潮的学习氛围，能够使心烦紧张的情绪得到缓解。例如，当人们为工作上的难题焦虑不已时，可以选择投入到自己的兴趣爱好中，如绘画、摄影、运动等。通过专注于其他活动，让大脑从焦虑的源头中解脱出来，从而调整心态，以更好的状态面对原本的问题。

第三张海报为《休闲娱乐法》。研究表明，自然的声音能够降低心率，减缓烦躁和焦虑，尤其鸟的叫声最能缓解焦虑。看电影、购物和吃美食是大学生经常采用的缓解焦虑的方法，调研发现，这种方法在多数女生中较为常见。然而，在消费时需要适度，一旦超过了那个度，又会产生另一个烦恼。通过欣赏电影，人们可以沉浸在不同的故事世界中，忘却现实的压力；购物能够满足人们的物质需求和心理需求，带来愉悦感；品尝美食则可以刺激味蕾，释放快乐激素。但同时，也要注意理性消费，避免因过度消费而陷入新的焦虑。

第四张海报是《自我激励法》。其主张多学和多思，对于部分同学来说，看书也是一种解压方式，更是定期清理自己的最佳方式，能让浮躁的心变得平静。用一些时间去净化自己，做个断舍离，把快要自

满的状态回归到空杯心态。阅读书籍可以拓宽视野，让人从不同的角度看待问题，同时也能让人在知识的海洋中找到宁静。通过自我激励和反思，不断调整自己的心态，以积极的态度面对生活中的挑战。

表情包的制作是在小怪兽原本的基础上，结合当下年轻人的审美，加以丰富，使之更加适应平面展示与网络传播，同时更加充满趣味性，再结合日常高频口语对表情包的需求进行制作(如图 12)。



Figure 12. Emoticon package design effect display

图 12. 表情包设计效果展示<sup>②</sup>

### 3.6. 周边文创设计

#### (1) 马克杯设计

本次文创的马克杯设计，把色彩分为绿色、橙色和黄色，是从焦虑到不焦虑的一个进化过程。在图案的设计排版上，把小怪兽与几何图形相融合，又运用带有积极鼓励的英文，使其更贴合设计的主题(如图 13)。



Figure 13. Mug design effect display

图 13. 马克杯设计效果展示<sup>②</sup>

#### (2) 抱枕、拼图设计

抱枕与拼图的设计样式是以海报为元素节选，取其一块情景化插画或表情包设计的形象在设计上省下了再设计的时间与精力，但是其排版是多种多样的(如图 14、图 15)。

#### (3) 笔记本设计

抱枕与拼图的设计样式是以海报为元素节选，取其一块情景化插画或表情包设计的形象在设计上省下了再设计的时间与精力，但是其排版是多种多样的(如图 16)。



Figure 14. Pillow design effect display  
图 14. 抱枕设计效果展示



Figure 15. Puzzle design effect display  
图 15. 拼图设计效果展示<sup>②</sup>



Figure 16. Notebook design effect display  
图 16. 笔记本设计效果展示<sup>②</sup>

### 3.7. 整体效果展示

整体效果如下图 17。



Figure 17. Overall effect display  
图 17. 整体效果展示

#### 4. 总结

本次基于缓解大学生焦虑的设计已经告一段落，本次设计主题“焦虑”，大众的第一想法可能是用“香蕉”或者“绿色”元素来表达，但本次设计采用的主视觉是小怪兽的形象来告诉大众，焦虑只是一种普通的情绪，不要用别人的成功来审视自己，人与人的生活节奏是不一样的，与其一直担心和犹豫，不如勇敢走出第一步。是你让这个世界充满阳光。

通过海报的形式来宣传缓解大学生焦虑的方法，在选题方面，笔者认为设计与社会热点相结合，做出的作品充满着人文性。且通过设计，带给人们反思与感悟，这既是设计的意义，也是设计师的价值所在。

#### 注 释

- ① 图 1~6 来源：作者调查。
- ② 图 7~17 来源：作者自绘。

#### 参考文献

- [1] 陈顺森, 陈春玉. 近 20 年大学生心理健康状况的变迁[J]. 闽南师范大学学报(自然版), 2011, 24(2): 96-101.
- [2] 李焕明. 浅析影响大学生心理健康的焦虑情绪[J]. 学校党建与思想教育, 1989(4): 61-62.
- [3] 黄华童. 焦虑综合症与大学生心理健康教育[J]. 浙江师范大学学报, 2004, 29(1): 55-58.
- [4] 李果. 浅析海报设计的理解与表现[J]. 大舞台, 2011(6): 123-124.

- [5] 董占军. 孟菲斯的后现代主义艺术设计思想[J]. 装饰, 2002(4): 17-18.
- [6] 王梓宁. 版式设计在海报中的应用[J]. 参花, 2019(6): 116.
- [7] 李力. 平面设计中色彩的搭配方法分析[J]. 艺术科技, 2017, 30(5): 276.
- [8] 仲崇庆. 当代大学生心理问题现状及对策研究[J]. 黑河学刊, 2012(12): 161-162.