

大学生心理健康赋能平台设计研究

赵圆梦, 张文心, 杨航, 沈思维, 史雨笙, 王煜洋, 许晓颖*, 王玲

南通理工学院传媒与设计学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年6月30日; 录用日期: 2026年7月23日; 发布日期: 2026年7月30日

摘要

背景: 当前大学生心理健康问题愈发凸显, 传统心理健康服务模式在可及性、主动性与服务持续性上存在明显短板。目的: 本研究旨在打造以用户体验为核心、融合积极心理学干预理论的数字化心理健康支持系统, 探索该类平台的设计范式与技术实现思路。方法: 采用“用户研究→理论建模→原型设计”的研究范式, 运用半结构化深度访谈、用户体验旅程图分析、基于PERMA模型开展功能规划, 并完成平台高保真原型开发。结论: 提出“以积极功能促进行为卷入, 以行为卷入驱动认知改变”的平台设计逻辑, 可为数字心理健康干预产品的设计学理论与工程实践提供新的整合性框架。

关键词

大学生, 积极心理学, 数字疗法

Design of a Digital Mental Health Healing Platform for College Students Guided

Yuanmeng Zhao, Wenxin Zhang, Hang Yang, Siwei Shen, Yusheng Shi, Yuyang Wang, Xiaoying Xu*, Ling Wang

School of Media and Design, Nantong Institute of Technology, Nantong Jiangsu

Received: June 30, 2026; accepted: July 23, 2026; published: July 30, 2026

Abstract

Background: Mental health challenges among college students have become increasingly prominent, and traditional mental health service models present distinct deficiencies in accessibility, proactivity and service sustainability. **Objective:** This study intends to develop a user experience-centered digital mental health support system integrated with positive psychological intervention theories and explore the design paradigms and technical implementation approaches for such platforms. **Methods:** The research adopted the paradigm of User Research → Theoretical Modeling → Prototype Design. Specific

*通讯作者。

文章引用: 赵圆梦, 张文心, 杨航, 沈思维, 史雨笙, 王煜洋, 许晓颖, 王玲. 大学生心理健康赋能平台设计研究[J]. 服务科学和管理, 2026, 15(4): 885-890. DOI: 10.12677/ssem.2026.154103

approaches included conducting semi-structured in-depth interviews and user experience journey mapping, carrying out functional planning based on the PERMA model, and completing the development of high-fidelity prototypes for the platform. Conclusion: This paper proposes a platform design logic of “promoting behavioral engagement through positive functions, and driving cognitive change via behavioral engagement”. It can provide a new integrated framework for design theories and engineering practices of digital mental health intervention products.

Keywords

University Students, Positive Psychology, Digital Therapeutics

Copyright © 2026 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. 研究背景

大学生阶段是个体心理发展的关键期，也是心理问题的高发阶段。中国科学院心理研究所发布的《2024 年大学生心理健康状况调查报告》显示，大学生普遍面临学业压力、职业规划困扰与人际关系等多重挑战，且抑郁、焦虑风险与运动频率等因素呈显著相关[1]。当前，大学生群体在学业上日益显露出工具理性倾向，同伴间竞争关系趋于紧张，持续性心理压力成为常态。这一复合性特征的成因可从三个层面审视：学校场域中应试导向的考核体系对行为的塑造、家庭背景差异导致的教育期待分化，以及社交媒体对个体情绪体验的放大与扩散效应。

与高心理需求形成鲜明对比的是持续偏低的专业求助率。研究表明，我国大学生心理求助态度受到性别、心理健康素养、社会支持及人格特征等多种因素影响，其中求助污名(尤其是自我污名与公众污名)构成了主动寻求帮助的主要心理障碍[2]。“高需求”与“低求助”的并存，使得传统以被动等待为主的心理服务模式面临严峻挑战。

近年来，数字心理健康干预的兴起为解决上述困境提供了新的可能性。已有研究者从大数据融合与数字化转型的双重视角切入，主张高校应在顶层设计层面进行系统规范，推动心理健康教育的线上化发展，为构建主动式、精准化的服务模式提供了理论支撑[3]。

2. 理论基础

2.1. 积极心理学：PERMA 模型

美国心理学家 Seligman 等在积极心理学理论上提出 PERMA 模型，包括积极情绪(Positive emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和成就(Accomplishment) 5 个核心要素，如图 1 所示[4]。该模型认为，个体心理健康不仅体现为心理疾病的缺失，更体现为上述五个维度的充分发展。在本研究中，PERMA 模型为平台的功能设计提供了直接的理论基座——五大核心功能模块分别对应于模型的五个维度，旨在通过系统性的积极功能设计促进用户的整体心理健康水平。

2.2. 体验设计理论

本研究的体验设计理论支撑主要来自两个方向。其一是 Csikszentmihalyi 的心流理论(Flow Theory)。相关研究表明，基于心流理论的设计策略——如多维度用户画像定位、渐进式目标分层、双轨反馈机制

等——能够有效提升用户的使用积极性和操作效率[5]。在心流理论的启发下，平台各功能模块在任务难度、反馈即时性和目标明确性等方面进行了针对性设计[6]。



Figure 1. The PERMA model of positive psychology
图 1. 积极心理学 PERMA 模型图

其二是 Norman 的情感化设计三层次理论(本能层次、行为层次、反思层次) [5]。在产品设计领域，情感化设计被认为是提升用户粘性和满足用户情感需求的关键路径。有研究指出，移动端情感化设计应从视觉层次、交互层次和反思层次进行系统考量本研究在三层次理论的指导下，构建了平台的“表层 - 中层 - 深层”三层架构模型[7]。

2.3. 行为改变理论：Fogg 行为模型

Fogg 行为模型(Fogg Behavior Model, FBM)如图 2 所示，认为行为的发生取决于三个要素的同时具备：动机(Motivation)、能力(Ability)和触发(Prompt) [8]。该模型为健康行为的数字化干预提供了系统的理论框架，已应用于健康管理 APP 使用意愿研究、校园欺凌先兆识别等领域。在本研究中，FBM 被用于指导用户的健康行为设计：通过游戏化机制提升内在动机、以简化交互流程降低操作门槛、借助推送提醒设计适时触发机制，从而促进用户形成规律的心理健康维护习惯。

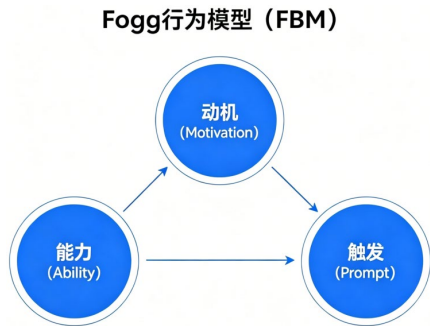


Figure 2. Flow chart of FOGG Behavior Model (FBM)
图 2. FOGG 行为模型流程图(FBM)

3. 设计构架的形成

3.1. 深度访谈

本研究采用半结构化深度访谈法，对 20 名来自不同高校、不同专业背景的大学生(男 8 人，女 12 人；

大一至大四各年级均有分布)进行了约 45~60 分钟的深度访谈。访谈内容涵盖:日常情绪波动及应对策略、心理求助经历及阻碍因素、对心理健康类产品的使用体验及期待等维度。同时,邀请其中 5 名参与者进行为期 7 天的情绪日记记录,以获取更丰富的日常情绪行为数据。

访谈资料经过主题分析法处理,提炼出以下核心发现:

(1) 情绪低谷时刻的典型模式。参与者普遍描述了几类高频出现的情绪低谷情境:考试周前后的持续性焦虑、与同辈比较后的自我怀疑、社交回避后的人际孤独感。值得注意的是,大多数参与者在情绪低谷时倾向于“独自消化”,而非主动求助,这一倾向与前述文献中关于求助污名的结论一致。

(2) 现有产品的使用痛点。参与者曾使用过的心理健康类 APP 主要包括正念冥想类(如“潮汐”)、情绪记录类(如“Moodnotes”)、心理资讯类等。相关研究指出,当前心理健康类 APP 普遍存在功能同质化严重、用户激励机制不足、界面情感化设计欠缺等问题[9]。

(3) 设计需求集群。基于用户陈述,归纳出五个核心需求集群:① 低门槛的即时情绪出口(“不想打字但想说点什么”);② 非评判性的社交空间(“想被看见但不想被定义”);③ 可持续跟踪的成长感(“不想只是被治愈,也想看到自己在变好”);④ 个性化的内容推送(“不想被塞进同一个标签里”);⑤ 去临床化的温暖体验(“不想要心理咨询室的那种正式感”)。

3.2. 设计原则

综合理论分析与用户洞察,本研究提出五大设计原则:

主动性:变“被动等待求助”为“主动介入支持”,通过适时的触发机制在用户情绪低谷时刻提供支持资源[10]。

游戏化:以非比较性的游戏化机制(而非竞争排名)提升用户的持续使用意愿[11]。

个性化:基于用户行为数据与偏好,提供差异化的内容推荐与功能呈现[9]。

安全性:建立用户数据隐私保护机制与内容审核机制,确保匿名社交环境安全性[10]。

去污名化:以“幸福感培养”替代“疾病治疗”的叙事框架,降低用户使用时的心理负担[10]。

3.3. 三层架构模型

在情感化设计三层次理论的指导下,本研究构建了平台的“表层-中层-深层”三层架构模型,如图 3:

表层(交互与感知层):对应本能层次的情感化设计,聚焦于平台的视觉语言与感官体验。设计方向包括:柔和的色彩系统(以暖色调和自然色系为主)、圆润的界面元素、安抚性的微交互。

中层(功能与行为层):对应行为层次的情感化设计,聚焦于功能的可用性与交互的流畅性。该层以 PERMA 模型的五个维度为组织逻辑,设计了五大核心功能模块。

深层(系统与逻辑层):对应反思层次的情感化设计,聚焦于平台的底层支撑系统。包括:基于用户行为数据的个性化推荐算法、基于情绪关键词识别的安全预警机制、以及符合数据安全规范的用户隐私保护架构。

4. 平台核心功能模块的设计

理论基础:本模块的设计对应 PERMA 模型中的“积极情绪”维度。研究已证实,正念冥想干预对大学生群体具有显著的焦虑缓解效果,而“三件好事”等感恩练习被多项研究证实可有效提升积极情绪水平。

功能设计:如图 4, (1) 情绪日记:支持语音记录与图文记录两种方式,降低文字输入门槛。语音日记在转化文字的同时保留原始音频,以满足用户“不想打字但想说点什么”的核心诉求;(2) 每日三件好

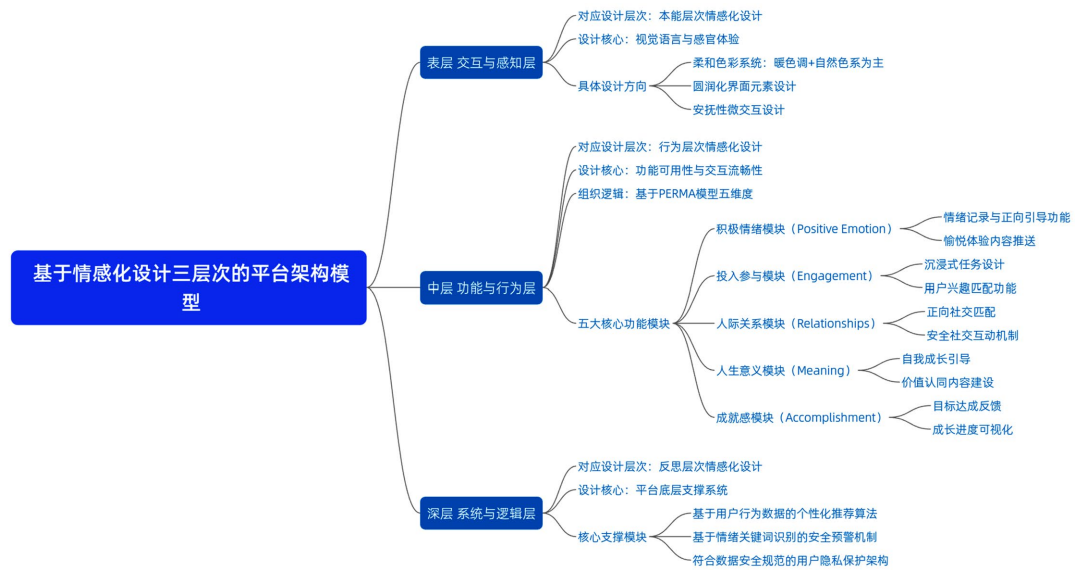


Figure 3. Platform three-layer systematic design architecture diagram

图 3. 平台三层式系统化设计架构图

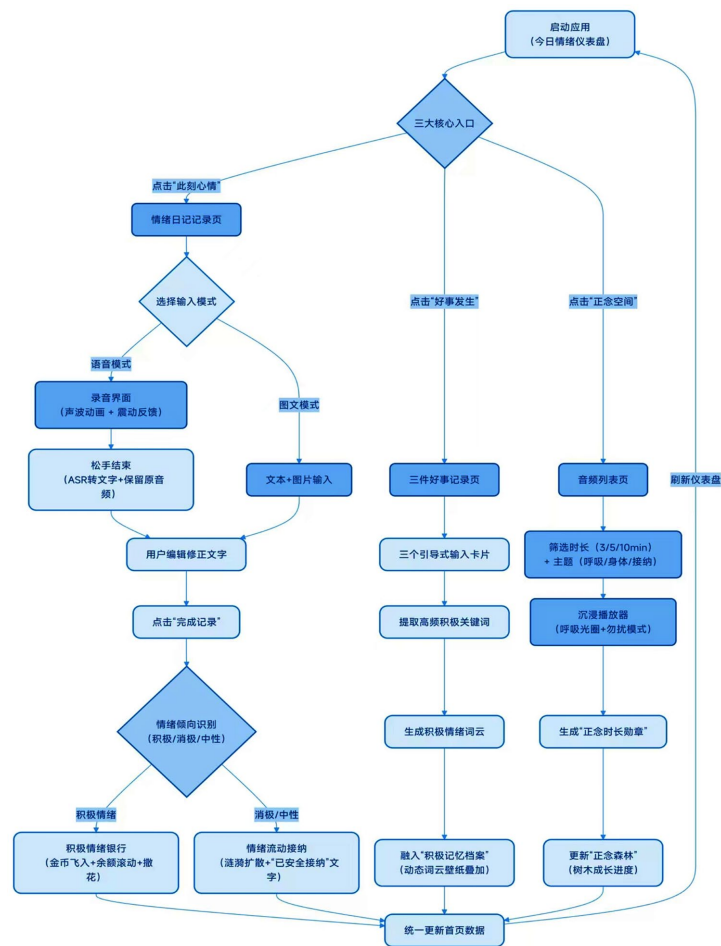


Figure 4. High-fidelity prototype interface diagrams of the platform design

图 4. 平台设计高保真原型界面图

事记录：引导用户每日记录三件让自己感到积极的小事，系统自动生成积极情绪词云，形成可视化的积极记忆档案；(3) 迷你正念音频：提供 3~10 分钟不等的正念引导音频，涵盖呼吸觉察、身体扫描、情绪接纳等主题，用户可根据当下时间灵活选择。

交互逻辑：完成情绪日记记录后，系统自动识别日记中的积极/消极情绪倾向，在界面中呈现相应的视觉反馈(如“积极情绪银行”的余额增长动画)，建立“记录行为-积极反馈-持续行为”的正向循环。

5. 结论

本研究围绕“如何通过系统性设计提升心理健康产品的用户粘性、干预依从性与赋能有效性”这一核心问题，构建并验证了“以积极功能促进行为卷入，以行为卷入驱动认知改变”的平台设计逻辑。PERMA 模型可作为数字心理健康干预产品功能设计的有效理论基座；情感化设计三层次理论与心流理论的整合应用，为提升用户使用体验和持续参与度提供了可操作的方法，为同类产品的研究提供了可参考的方法论框架。

研究以设计学为学科起点，整合心理学理论资源与技术手段，为大学生心理健康赋能平台的系统化设计提供了一个跨学科的参考框架。希望这一探索能够为数字心理健康干预领域的设计研究和工程实践贡献有益的思路与方法。

基金项目

课题来源，中国教育发展战略学会心理教育专业委员会十五五课题研究《基于需求层次理论的互助青少年心理健康服务平台设计研究》，2025.12-2026.12，项目编号：0633(2025)157。

南通理工学院 2026 年大学生创新训练计划项目《基于需求层次理论的互助青年心理健康服务平台设计》，项目编号：X2026120560071。

参考文献

- [1] 陈祉妍, 方圆, 李朋远. 2024 年大学生心理健康状况调查报告[M]//中国科学院心理研究所. 中国国民心理健康发展报告(2023-2024). 北京: 社会科学文献出版社, 2025: 67-92.
- [2] 税晓燕, 宋水英, 陈彦宏. 公众污名对大学生专业心理求助态度的影响: 自我污名与自尊的中介作用[J]. 科教文汇, 2023(1): 170-174.
- [3] 段立, 郑志玲. 数字赋能视域下高校心理健康教育提升策略[J]. 传播与版权, 2023(17): 110-112+116.
- [4] 陈晓, 王磊. 基于积极心理学 PERMA 模型的高校心理健康教育课程教学探索[J]. 教育理论与实践, 2024, 44(12): 56-60.
- [5] (美)米哈里·契克森米哈赖. 心流: 最优体验心理学[M]. 张定绮, 译. 北京: 中信出版集团股份有限公司, 2017.
- [6] 胡益鹏. 基于心流理论的娱乐产品创新设计[J]. 中外企业家, 2018(3): 238.
- [7] 朱吉虹, 严海燕, 廖海进. 移动互联网产品情感体验设计层次模型建构[J]. 包装工程, 2018, 39(24): 177-182.
- [8] 杨帆, 王文燕, 邢晓冬, 等. 福格行为模型在慢性疾病管理领域的应用进展与展望[J]. 中国医药导报, 2025, 22(32): 160-164.
- [9] 彭雅楠, 席居哲, 左志宏. 互联网+背景下心理服务类 APP 的现状、问题及展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(2): 333-336, 309.
- [10] 邱浩, 姚丽丽. 智能一体化心理健康互动平台设计与实现[J]. 电脑编程技巧与维护, 2023(12): 116-119.
- [11] 王帅. 移动健康 App 用户情绪枯竭与不持续使用行为: 游戏化视角[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州医科大学, 2022.