

# 大学生心理健康的生物生态系统理论研究

胡嘉裕, 李晨婷, 张婷\*

湖南中医药大学, 湖南 长沙 410208

DOI:10.61369/ECE.2025080002

**摘 要 :** 以往的大学生心理健康研究在一定程度上缺乏内部效度和生态效度, 无法深入探究其心理健康的深层影响机制, 较大程度上制约了心理健康教育的有效开展, 个体特征与环境系统的交互性仍需在未来加以重点关注。因此, 本文试图以生物生态系统理论为指导, 以过程-人-环境-时间模型为基础, 进一步厘清高校生态中对大学生心理健康可能存在影响的因素, 构建一个大学生心理健康的生物生态理论体系, 为具体高校心理育人实践提供启示。

**关 键 词 :** 大学生; 心理健康; 生物生态系统

## Research on the Bio-ecological System Theory of College Students' Mental Health

Hu Jiayu, Li Chenting, Zhang Ting\*

Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208

**Abstract :** Previous research on college students' mental health lacks internal validity and ecological validity to a certain extent, and is unable to deeply explore the deep-seated influencing mechanisms of their mental health. This has greatly restricted the effective implementation of mental health education, and the interactivity between individual characteristics and environmental systems still needs to be given key attention in the future. Therefore, guided by the bio-ecological system theory and based on the Process-Person-Context-Time model, this paper attempts to further clarify the factors that may affect college students' mental health in the college ecosystem, and construct a bio-ecological theoretical system for college students' mental health, so as to provide inspiration for the practical mental health education in specific colleges and universities.

**Keywords :** college students; mental health; bio-ecological system

## 引言

《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)》中强调, 高校要坚持健康第一的教育理念, 切实把心理健康工作摆在更加突出位置。这要求心理健康教育工作者厘清大学生心理健康的影响因素, 建立系统的认识。现有研究多采用横向研究或静态描述方法, 具体表现为在某一特定时间节点, 运用心理健康问卷对大学生群体展开调查, 旨在揭示该群体心理健康现状、特征及影响因素。然而, 此类研究在内部效度与生态效度层面存在一定局限性, 难以深入挖掘大学生心理健康深层作用机制。因此, 若要实现对大学生心理健康水平更深入、长效的维护与提升, 需以更为完善的系统观念为指引, 构建并完善大学生心理健康生态系统。

## 一、生物生态系统理论

布郎芬布伦纳教授自20世纪70年代起, 逐步构建并完善了生物生态系统理论, 该理论是目前人类发展相关领域引用广泛、传播频率较高的发展理论之一<sup>[1]</sup>。理论指出, 个体发展与环境处于交互作用中, 任一条件的改变都会引发另一部分的转变。个体心理发展的原因不应被简化为某些确定的环境或者个体因素, 而应是产生于双方的协同作用。该理论构建了一个由环境系统、最近过程、个人特征、时间系统四个主要成分构成的模型来解释个体发展的动因。

## 二、大学生心理健康环境系统

布郎芬布伦纳基于生态学和拓扑学的基础, 构建了一个多元的环境系统以考察个体的心理发展, 具体而言, 划分为微系统、中系统、外系统和宏观系统4个相互关联的系统。

### (一) 大学生心理健康环境“微系统”

微系统是指个体活动和交往的直接环境, 是发展中个体在具有特定物理特征环境中所体验到的一种活动、角色和人际关系的模式。在此空间内, 个体与关键他人展开面对面互动, 直接接触环境中的保护性与风险性因素, 这使得微系统成为对个体心理发

展影响最为直接且深远的环境要素<sup>[2]</sup>。对大学生而言，大学校园就是除家庭以外对其影响最大的微系统。校园内的同伴关系、师生关系、校园环境、虚拟环境都对大学生心理健康起着至关重要的作用。

#### 1. 同伴关系

进入大学环境后，大学生的人际交往需求激增。因成长经历相似，同伴交往更易产生共鸣，满足社交需求。然而，地理、家庭背景和生活习惯等差异，常导致同伴间矛盾摩擦，影响心理健康<sup>[3]</sup>。因此，构建和谐同伴关系，是优化大学生心理健康微系统的核心。目前国内关于同伴交往对心理健康影响的研究大多聚焦于青少年领域，针对大学生的研究较少。已有研究表明，在儿童和青少年时期的同伴交往，有助于个体发展社交技能、锻炼情绪管理能力并获取情感支持。吴文君（2020）以大学生为研究对象，借助问卷及量表展开调查，结果显示，同伴交往频率与人际交往能力对大学生的积极心理健康（自尊水平、正性情绪）具有显著的正向预测作用<sup>[4]</sup>。卢晨（2021）发现当前中医药高校学生的抑郁状况不容乐观，同伴支持是影响抑郁状态的重要因素<sup>[5]</sup>。

#### 2. 师生关系

教师作为大学生心理健康微系统中的重要他人，其“上位者”角色对学生学业和前途影响重大，师生互动直接关乎大学生心理健康。Patel 等人的研究指出，支持性师生关系是青少年心理健康的保护因素，反之则为风险因素。国内研究也证实，师生互动显著影响大学生自我效能感、专业认同与情感状态，尤其在抑郁情绪方面，亲密师生关系能提供更多支持，降低抑郁频率；冲突关系则因支持不足易引发抑郁。

#### 3. 校园环境

校园是通过系统性教育活动育人的场所，其物理环境与文化氛围构成大学生直接接触的微系统环境。健康支持性环境可激发灵感、提升积极情绪，因此高校在校园设计中需贴合学生心理需求，通过优化物理环境打造心理健康教育场域，以激发正向情绪、消解不良情绪<sup>[6]</sup>。此外，研究表明，良好的校园文化及学生参与管理的机会能增强大学生学校认同感、提升学习动机与心理健康水平，减少风险行为。

#### 4. 网络环境

数字技术的发展使微系统更趋复杂，大学生诸多互动与活动不再局限于面对面场景。数字平台的灵活性打破了物理环境限制，使大学生可同时参与两个微系统的互动，如居家远程上课、在宿舍与朋友进行网络游戏等。在社交媒体等网络微系统中，大学生能与志趣相投者建立社会联结，获取情感支持，助力心理健康；但虚拟微系统的匿名性、公共性等特征，也为网络欺凌等负面行为提供了滋生土壤，对大学生心理健康造成损害<sup>[7]</sup>。

### （二）大学生心理健康的环境“中系统”

中系统是由不同发展中的个体积极参与的情境之间互动所组成。换言之，中系统是微系统的一个更大系统<sup>[8]</sup>。在考察大学生心理健康的影响因素时，不能将家庭环境、学校环境和社会环境三个微系统完全割裂看待，家、校、社微系统之间的关系，即家校互动和校社互动也是影响大学生心理健康的重要系统变量。

#### 1. 家校互动

家校互动是家长与高校教师间的社会行为。教师和家长作为学生成长中的关键人物，以学生为纽带形成关联。这种基于学生的社会行为，必然会对学生成长产生影响。但在实际情况中，家长参与学校活动的程度，可能受家庭收入、工作模式等特定社会发展阶段因素制约。家庭参与能明晰心理危机成因，调动家庭资源与学生共克时艰，还可预防未来可能出现的心理危机。

#### 2. 校社协同

相较于中小學生，大学生的社会参与度更高。在实践中，尽管社会各界组织都会影响大学生心理健康素质，但家庭、学校、社会常各自为政，缺乏互动与沟通，呈现出教育割裂的局面<sup>[9]</sup>。因此，推进高校心理健康教育，必须整合家庭、学校、社会这些教育主体，构建协同推进体系。唯有加强沟通协作，形成常态化联动机制，才能充分发挥心理健康教育的整体效能，切实推动高校心理健康教育工作有效开展。

### （三）大学生心理健康的环境“外系统”

外系统是中系统的扩展，指个体未直接参与、但其事件会影响个体心理发展的特定正式或非正式社会结构。在高校生态里，心理健康教育模式设置与教师培训虽非直接作用于大学生的微环境，却直接关联高校教师这一关键主体的身心状态与教育能力，因此也是影响大学生心理健康的重要环境因素。

#### 1. 教师培训

高校心理健康教师队伍构成复杂，既包括具备专业背景的专任教师，也有其他教育背景的思政教育工作者。部分教师自身缺乏必要的心理健康专业知识、实践储备及经验信心，难以满足学生的高期待，这不仅成为教师的工作压力，还会通过师生互动的微系统对大学生心理健康产生影响<sup>[10]</sup>。因此，需通过全员教师心理培训提升其心理健康素养与教学技能，将心理健康教育理念和技术融入日常教学与管理，实现心理健康教育与学校教育的有机融合。

#### 2. 心理健康教育模式

大学心理健康教育主要通过课程与校园文化活动两种途径开展。心理健康课程多以通识课程形式设置，教学内容通常涵盖学会学习、自我认知、人际交往、情绪管理等方面。教育模式是否丰富多样、贴近实际，直接影响大学生参与心理健康教育实践的主动性。因此，心理健康教育需以“解决心理问题、实现个人全面发展”为目标，不仅要帮助学生解决现实问题，还要让他们在生活中掌握应对和适应技巧，更要激发和培育学生的积极心理素质。

### （四）大学生心理健康的环境“宏系统”

宏系统作为生态环境系统的最外层，聚焦于文化或亚文化层面，体现微观、中观与外系统间的一致性及潜在信念体系，其区别于其他系统之处在于，它不涉及具体个人情境，而是文化中的一般原型。在这一概念下，我国价值观、制度等因素，均会对大学生心理健康发展产生作用。邵媛媛等学者研究表明，培育大学生积极社会心态，对塑造其健康心理素质、提升思想道德素养、助力角色转变及推动全面发展意义重大。因此，大学生心理健康

目标的设定，必须契合社会文化、价值与规范要求。

### 三、大学生心理健康的个人特征

相关研究已证实大学生各异的生理和心理特质会对其心理健康产生影响，因此，本文不对大学生个人特征作重点探讨。但在生物生态系统理论视角下，个人特征通过作用于最近过程的方向与动力来实现，它既是个体发展的产物，也是影响最近过程的重要要素。具体而言，大学生若具备希望、好奇心、心理弹性强等发展性生成特征，就能更积极地与外界互动，深度参与有益的最近过程，进而提升心理健康水平，培育积极心理品质，而这些积极改变又会进一步强化其参与积极最近过程的效果，形成促进心理健康发展的良性循环。相反，若存在冲动、暴躁、冷漠、缺乏兴趣、安全感缺失等发展性破坏特征，大学生则易回避人际交

往，减少参与积极最近过程的机会，从而阻碍自身心理健康发展。鉴于此，构建大学生心理健康生物生态理论体系时，需全面收集学生个人信息，系统掌握其心理动力、资源及需求特征，为每位学生定制个性化心理健康教育方案，助力学生塑造积极心理品质。

### 四、结束语

本文从生物生态系统理论视角出发，在回顾以往研究的基础上，系统讨论了大学生心理健康影响因素。在教育实践中，应从多角度、多水平、全面地对各项影响因素进行分析和干预，打造优质心理健康环境系统，注重心理教育的“最近过程”，关注学生个体特征和其发展的时间维度，汲取生态思维的方式，促进大学生心理健康，全面发展。

### 参考文献

- [1] 王光强, 白卉, 曾国权. 师生关系对大学生抑郁情绪的影响: 链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(01): 129-134.
- [2] 董慧. 新时代大学生健康社会心态培育研究[D]. 吉林大学, 2022.
- [3] 庞红卫. 健康中国建设背景下学校心理健康教育的使命、挑战与推进策略[J/OL]. 当代教育论坛: 1-13[2023-09-11].
- [4] 吴文君, 向小平. 大学生同伴交往与心理健康的关系: 人际交往能力的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(04): 585-591.
- [5] 卢晨, 朱宇, 湛宇灿等. 我国中医药高校学生抑郁状态与同伴支持的关联研究[J]. 中国健康教育, 2021, 37(02): 153-156.
- [6] 丁闽江. 基于生态系统理论的大学生心理健康教育工作创新实践[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2019, 17(05): 57-60.
- [7] 俞国良, 李建良, 王勍. 生态系统理论与青少年心理健康教育[J]. 教育研究, 2018, 39(03): 110-117.
- [8] 冯晨, 严永红, 徐华伟. “休闲涉入”与“社会支持”——基于积极心理干预的大学城健康支持性环境实现途径研究[J]. 中国园林, 2018, 34(09): 33-38.
- [9] 吴冉, 王宇景, 陈江媛. 高校心理危机干预中家校沟通的困境与应对[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(01): 106-108.
- [10] 黄楚刁. 生物反馈训练在大学生心理健康教育中的运用[J]. 中学生物教学, 2023, (35): 83.