

大学生参与日常心理微干预需求调查

李悦, 王泽轩, 郝思淼, 童昱, 徐青林*

北京物资学院, 北京 101100

DOI:10.61369/ETI.2025110011

摘要 : 本研究以541名大学生为样本, 调查其日常心理微干预的需求特征与参与意愿。结果显示, ①时间需求呈“双峰”分布: 夜间23:00后(39%)与20:00–23:00(26.8%)是情绪调节需求最高时段; ②策略上普遍依赖分心回避(刷视频、游戏), 缺乏认知重评与正念; ③积极情绪虽被81.4%认同重要, 仅24%坚持“品味”实践; ④对3–5分钟微干预接受度达71.1%, 女生与低年级意愿显著更高。基于调查结果分析, 提出“睡前3分钟正念音频+成就复盘书写+自我关怀写作”嵌入数字生活流的精准干预方案, 为高校低成本、可持续的日常心理微干预策略制定提供依据。

关键词 : 日常心理微干预; 积极消极情绪; 干预策略

A Survey on The Daily Psychological Micro-Intervention Needs of College Students

Li Yue, Wang Zexuan, Hao Simiao, Tong Yu, Xu Qinglin*

Beijing Wuzi University, Beijing 101100

Abstract : This study took 541 college students as samples to investigate their demand characteristics and willingness to participate in daily psychological micro-intervention. The results show that ① The time demand presents a "bimodal" distribution: after 23:00 at night (39%) and from 20:00 to 23:00 (26.8%) are the periods with the highest demand for emotional regulation. ② In terms of strategy, there is a general reliance on distraction avoidance (such as watching videos and playing games), lacking cognitive re-evaluation and mindfulness. ③ Although 81.4% recognized positive emotions as important, only 24% persisted in "savoring" and practicing them. ④ The acceptance rate of 3–5 minute micro-intervention reached 71.1%, and the willingness of girls and lower grades was significantly higher. Based on the analysis of the survey results, a precise intervention plan embedding "3-minute mindfulness audio before sleep + achievement review writing + self-care writing" into the digital life flow is proposed, providing a basis for the formulation of low-cost and sustainable daily psychological micro-intervention strategies in colleges and universities.

Keywords : daily micro-psychological intervention; positive and negative emotions; intervention strategies

引言

随着社会经济发展、教育改革深化及信息传播多元化, 当代大学生心理健康问题备受关注。《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示, 18–24岁青年抑郁风险检出率达24.1%, 显著高于其他年龄组。大学生因学业、人际、就业等多重压力, 问题更为突出。《2023年中国大学生心理健康蓝皮书》指出, 18.5%存在抑郁、自杀意念等严重问题, 而教育部2023年发表的《高校心理健康教育发展报告》数据显示, 超60%曾出现焦虑或抑郁情绪, 且多未及时干预, 呈现复杂化、隐匿化趋势。日常心理微干预是区别于传统心理咨询与应急干预的“预防型”支持形式, 以轻量化(如短时正念)、常态化为核心, 针对“心理亚健康”群体, 通过微干预实现情绪疏导与心理韧性提升, 适配大学生生活节奏。日常心理干预作为关键预防环节, 能有效疏导负面情绪、降低危机风险, 当前高校心理微干预的需求点是什么并不明确。日常心理干预可弥补传统心理咨询覆盖不足。目前对“大学生日常心理微干预的需求”未开展相关调查研究。

基金项目: 本文系北京物资学院“大学生参与日常心理干预偏好调查”项目阶段性成果。

指导老师: 徐青林。

一、研究目的

调查范围限定为普通高校在读大学生，聚焦正念舞动、冥想、线上心理支持等日常微心理干预，不含应急干预及传统心理咨询等形式。本调查的目标之一是描绘大学生参与日常心理干预的意愿现状及性别、年级等群体差异；二提出针对性提升策略，为高校提供实践指导。本调查为高校明确学生顾虑与需求，优化服务供给，为日常心理微干预策略的制定和执行提供依据。

二、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

研究对象为某高校的在校大学生。考虑到不同年级学生在学业压力、生活经历等方面存在差异，可能会对参与日常心理干预需求产生影响；不同专业的学生在思维方式、学习特点上有所不同，也可能导致需求的差别。因此，本研究为全面涵盖该校各个年级、专业的学生，以确保样本的全面性和代表性，使研究结果能够准确反映该校大学生参与日常心理干预需求的真实情况。采用分层抽样的方法，有效样本541人，其中男生152人（28.1%）、女生389人（71.9%）；年级分布：大一、大二低年级学生（51.57%）、大三大四高年级学生（42.69%）。平均年龄 20.1 ± 1.4 岁。样本与该校总体学生性别、年级分布无显著差异，具有较好代表性。

(二) 研究工具

自编《大学生参与日常心理干预意愿调查问卷》。问卷内容主要分为三个部分。第一部分为基本信息，包括学生的年级、性别等；第二部分是对大学生日常心理状况的了解；第三部分重点调查大学生参与日常心理干预的意愿及需求。问卷采用李克特五点计分，让被试根据自身情况对每个问题进行从“非常不同意”到“非常同意”打分。

(三) 数据收集

通过线上的方式发放问卷。线上利用问卷星等平台生成电子问卷，通过某高校的官方微博账号、班级群等渠道进行发放。

(四) 数据分析

对问卷调查收集到的基本信息、主题维度进行描述性统计分析，了解大学生参与日常心理干预意愿的整体和群体差异情况，如不同年级、性别学生参与日常心理微干预的意愿，以及大学生参与日常心理微干预的需求进行分析。

三、研究结果

(一) 参与日常心理微干预的意愿

参与意愿的群体差异显著，女生参与意愿（71.9%）显著高于男生（28.1%），低年级学生（51.57%）高于高年级（42.69%）。

(二) 日常心理微干预的需求点分析

主题维度	核心结果	关键统计
情绪调节时间点的需求	一天中最需情绪调节的5个时段，其中睡前（23:00）占比最高，夜间学习时段次之	睡前（23:00以后）39% 夜晚学习时（20:00–23:00）26.8% 早晨起床后（6:00–9:00）23.11% 傍晚/晚饭后（18:00–20:00）22% 下午（14:00–18:00）16.08%

消极情绪调节的需求	降低消极情绪（悲伤/焦虑等）强度的必要性	67.7%认为有必要
	减少情绪“大起大落”的必要性	69.0%认为有必要
积极情绪提升的需求	主动培养积极情绪的重要性	81.4%认为比较重要
	日常“品味”积极体验的自报频率	24.0%经常这样做 56.2%有时这样做
积极情绪的影响因素	阻碍体验/增强积极情绪的主要因子	过度关注消极信息43.8% 习惯性自我批评37.9% 总是与他人比较36.6% 压力太大无暇顾及32.9%
调节消极情绪的策略	大学生调节消极情绪的策略前6项	听音乐/看视频65.6% 找朋友倾诉62.1% 运动/散步46.7% 玩游戏/刷社交媒体51.2% 睡觉46.0% 独处/自我冷静37.3%
提升积极情绪的策略	大学生已采用提升积极情绪的方式	品味当下60.8% 回忆美好54.5% 培养兴趣45.1% 接触大自然39.4% 观看喜剧38.1% 与人分享快乐37.7%
	最容易诱发积极情绪的场景	完成任务/取得成就占71.7% 收到认可/表扬占70.8% 与朋友愉快相处占68.2% 学到新知识占48.8% 看到未来希望占43.4%
对正念等日常微干预的效果预期	正念对消极情绪的效果预期总体偏积极，仍然有提升的空间	62%认为非常有效调节消极情绪的波动；仍有34%以上认为不能有效调节
	正念对积极情绪提升的效果预期积极	80%认为积极品味对积极情绪有帮助
接受的单次练习时长	学生偏向于比较短平快的练习方式	39.5%偏好3–5分钟的练习 31.6%偏好5–10分钟的练习 22%偏好10–15分钟的练习

调研显示，在情绪调节时间维度（对应表格“情绪调节时间点的需求”），大学生一天里最怕“情绪翻车”的时段是睡前：23点以后有39%的人急需安抚。紧随其后的是夜间学习、晨起、晚饭后和下午，情绪像潮汐一样准时涨落。

在情绪调节认知层面（对应表格“消极情绪调节的需求”“积极情绪提升的需求”），70%左右的学生认可“降低消极情绪强度”或者“减少情绪波动”的必要性，同时81.4%的学生认同主动培养“积极情绪培养”的重要性。

从积极情绪的阻碍因素来看（对应表格“积极情绪的影响因素”），四类核心障碍最易挡住快乐：总盯负面、习惯自责、爱和别人比、压力大到没空顾自己。

从调节策略选择来看（对应表格“调节消极情绪的策略”“提升积极情绪的策略”），遇到坏情绪，大家最常用的是“分心套餐”——听音乐/刷视频（65.6%）、玩游戏/刷社交媒体（51.2%）；想让自己高兴时，60.8%会“品味当下”，说明超短正念已有较好的基础。且“完成任务”“获得认可”“朋友互动”是最易诱发积极情绪的三类场景（占比均超68%），这些时刻大多可在日常生活里“人工制造”。^[1]

对微干预的接受度方面（对应表格“对正念等日常微干预的效果预期”“接受的单次练习时长”），大学生对正念的态度也为干预设计提供了线索，80%学生认可正念对积极情绪的提升作用，但仅62%觉得它能有效调节坏情绪，39.5%偏好3~5分钟的微干预单次练习时长、31.6%偏好5~10分钟，两类短时需求合计占71.1%。这提示需针对性设计微干预方案，并进一步验证其实际效果。^[2]

综上所述，大学生对日常心理微干预具有较高的需求与接受意愿，尤其在情绪调节时间节点、干预方式的可接受性及效果预期方面表现出明确倾向，为高校开展低成本、可持续、普适性的日常心理干预提供了实证支持和方向建议。

四、日常心理微干预开发的建议

基于上述横断面调查数据，大学生情绪调节呈现“时段集中、需求刚性、策略分心化、干预接受度短平快”四大特征。为将研究结果转化为循证校园心理干预方案，本研究从“时间-策略-机制”三维提出以下几个建议。^[3]

（一）日常心理微干预的时间点可依情绪峰谷精准推送

65.8%的学生在23:00之后以及20~23:00两个时段有情绪调节的需求。该时段皮质醇水平快速下降却仍出现高报告需求，提示以反刍思维为主的认知性情绪激活。建议推送3分钟的呼吸觉察、身体扫描、自我关怀的音频，以提升迷走神经张力，提高情绪调节能力。另外可以精准推送的干预时段是早晨时段。晨起皮质醇峰值与消极预期叠加，可通过手机锁屏或闹钟后1分钟今日小

目标设定，激活多巴胺回路，提升自我效能并缓冲“起床气”。^[4]

（二）日常心理微干预的策略维度，可由“分心回避”转向“认知-正念”协同

调查所示前六类消极情绪调节以分心/回避为主（占65.6%音乐视频与51.2%游戏社媒），缺乏认知重评与正念成分，学生对于正念调节消极情绪效果预期总体不高，需要进行科普宣传，并设计相关的微干预帮助学生使用正念等练习调节消极情绪。

在积极情绪构建层面，现有自助策略以“品味当下”（60.8%）与“回忆美好”（54.5%）为主，符合积极心理学之“品味干预”。建议在每天推送2~3次“成就复盘-积极书写”活动，利用情绪记忆固化窗口增强主观幸福感。^[5]

（三）针对核心阻碍因子设计日常心理微干预

针对高负性注意偏向（43.8%），设定积极信息搜索任务，每日拍一张美好的图片并请学生标注1句感受，有可能显著降低负性注意偏向。

针对高习惯性自我批评（37.9%），引入自我关怀写作微干预，设置5条标准化自我安慰提示语，引导学生在3 min内写给自己的30字鼓励。针对学生时长的干预预期，每次干预时长可控制在3~5 min（累计偏好71.1%）。

（四）日常心理微干预的实施与评估

使用生态瞬时评估的方法，通过智能手机在干预后1 h内发出1条10秒情绪滑块评分，收集实时数据以验证时段-效果曲线。可持续8周追踪，依据行为形成理论，观察习惯强度是否在第4~6周达到高峰，以决定后续推送频率衰减策略。

参考文献

- [1]《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》
- [2]《2023年中国大学生心理健康蓝皮书》
- [3]《高校心理健康教育发展报告》
- [4]何红娟.新时代大学生心理健康问题安全教育研究——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J].安全与环境学报,2022,22(04):2305-2306.
- [5]李嘉超,储祖旺.美国大学生心理健康服务的新问题与应对策略[J].清华大学教育研究,2021,42(06):62-71.
- [6]于斌.当代大学生心理健康问题探析[J].教育教学论坛,2021,(35):185-186.