

当代大学生压力形成机制与疏导路径实证研究

邓俊豪

(山东科技大学, 山东 青岛 266590)

摘要: 当代大学生群体的健康成长关乎人才培养质量与社会发展活力, 压力管理作为大学生心理健康建设的核心议题, 对其形成机制的系统性解析与疏导路径的科学构建具有重要的理论价值与实践意义。当前大学生压力呈现多元叠加、场景具象化的鲜明特征, 学业、社交、经济等维度的压力相互交织, 对学生的学习生活与成长发展产生显著影响。基于此, 文章基于实证研究视角, 系统梳理了当代大学生压力的现实表征, 深入剖析了压力产生的日常成因, 明确了压力疏导的关键影响因素, 进而构建了兼具针对性与操作性的疏导路径体系。研究旨在为高校优化心理健康教育工作、提升大学生压力应对能力提供理论支撑与实践指引, 助力大学生实现身心和谐发展。

关键词: 大学生; 压力形成机制; 疏导路径

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 3006-001X (2025) 05-0011-11

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.05.002

Empirical Study on the Mechanism of Stress Formation and Counseling Paths for Contemporary College Students

Junhao Deng

(Shandong University of Science and Technology, Qingdao, Shandong 266590)

Abstract: The healthy growth of contemporary college students is related to the quality of talent cultivation and the vitality of social development. Stress management, as the core issue of college students' mental health construction, has important theoretical value and practical significance in the systematic analysis of its formation mechanism and the scientific construction of its counseling path. The current pressure on college students presents a distinct feature of multiple overlapping and concrete scenarios, with pressures from academic, social, and economic dimensions intertwined, which have a significant impact on students' learning, life, and growth and development. Based on this, the article systematically summarizes the realistic manifestations of stress among contemporary college students from an empirical research perspective, deeply analyzes the daily causes of stress, clarifies the key influencing factors of stress management, and constructs a targeted and operational guidance path system. The research aims to provide theoretical support and practical guidance for optimizing mental health education in universities, enhancing college students' ability to cope with stress, and helping them achieve harmonious physical and mental development.

Keywords: college students; pressure formation mechanism; guiding path

在教育改革深化与社会竞争加剧的时代背景下, 大学生面临的成长环境日趋复杂, 压力问题已成为影响其身心健康与全面发展的重要因素, 受到高校教育工作者与社会各界的广泛关注。大学生压力的形成并非单一因素作用的结果, 而是个体内在特质、外部环境要求与社会支持资源等多维度因素动态交互的产物, 其疏导工作也因此具有系统性、综合性的鲜明特点。当前, 部分高校在大学生压力疏导工作中仍存在部分问题, 相关工作的针对性与实效性有待提高。为此, 开展当代大学生压力形成机制与疏导路径的实证研究, 通过梳理压力现状、解析形成机理、明确影响

因素、构建疏导体系, 能够为高校提升心理健康教育效能、助力大学生化解压力困境提供科学依据, 对促进大学生全面健康成长、夯实人才培养基础具有重要的现实意义。

一、当代大学生压力的现状

(一) 学业压力的具体场景

1. 课程作业堆积与考试复习的双重挤压: 学业压力是当代大学生面临的压力类型之一, 课程作业堆积与考试复习的双重挤压在很大程度上构成了学业压力的核心场景。在高校教学改革持续推进的过程中, 课程体系的综合性与实

作者简介: 邓俊豪, 硕士, 助教, 研究方向为大学生心理健康教育、情绪调节与压力管理。

践性逐步增强,不少专业的周均课程作业量大致在3项~5项,涵盖论文撰写、实验报告、案例分析、小组研讨等多种类型,且不同课程的作业提交时间有时会出现重叠现象。同时,考试考核形式呈现出日趋多元的态势,除传统的闭卷考试外,开卷考试、课程论文、实践操作考核等多种形式并存,这就要求学生不仅需要掌握理论知识,还应具备一定的实践应用能力与知识整合能力。相关调查数据显示,约68%的大学生认为学业压力较大或极大,其中约72%的大一新生反映存在学习适应方面的困难,面对自主学习模式时常会出现茫然无措的情况,而高年级学生则因课程难度有所提升、专业深度持续拓展,往往需要面对更为沉重的作业与复习压力。在这种双重挤压之下,多数学生的学习时间被明显压缩,日均自主复习时间通常需要达到3小时~5小时才能较好地完成任务,部分学生还可能出现学习节奏紊乱、学习效率有所下降的情况,这在一定程度上进一步加剧了学业压力感知。

2.考研/就业选择带来的持续性焦虑:考研与就业的路径选择及其准备过程,是当代大学生学业压力的另一重要具象化场景,由此引发的持续性焦虑在大学生群体中较为常见。随着就业市场结构性矛盾的逐渐凸显,就业竞争呈现出日趋激烈的态势,西安高校的相关调查显示,约57.4%的大三学生、49.1%的大四学生将就业视为主要压力来源之一。为提升自身的就业竞争力,不少大学生从大一阶段就着手准备各类资格证书考试、实习实践与学科竞赛等相关事宜,而高年级学生则需要在考研、考公、直接就业、出国留学等多条路径中做出选择,路径选择的不确定性与准备过程的高投入性,容易使他们长期处于焦虑状态。在考研准备方面,多数学生的备考周期可能长达1年~2年,需要投入较多时间进行知识点复习、真题演练与模拟考试,同时还需要承受目标院校选择、复习进度滞后、竞争对手压力等多方面的困扰;在就业准备方面,简历制作、笔试备考、面试考核等环节环环相扣,就业信息的筛选整合、用人单位的要求匹配以及求职过程中的不确定性等因素,均有可能引发学生的焦虑情绪。这种持续性焦虑不仅可能影响学生的学习状态,还可能融入日常生活中,导致情绪波动、睡眠质量下降等问题。

(二) 社交压力的常见形态

1.宿舍关系矛盾与班级融入困难:宿舍作为大学生在校期间最主要的生活场所之一,班级作为核心的学习与集体活动单元,其人际关系的和谐程度往往会对学生的社交压力感知产生一定影响,宿舍关系矛盾与班级融入困难是社

交压力的主要形态之一。宿舍成员大多来自不同地域,成长环境、生活习惯、价值观念存在一定差异,在作息时间、卫生整理、物品使用、人际交往边界等方面容易产生分歧,若缺乏有效的沟通与包容,分歧有可能升级为矛盾。调查显示,约35%的大学生反映曾与宿舍成员发生过摩擦,其中约12%的学生因宿舍关系不和谐产生较为明显的心理压力,进而出现回避宿舍场景、情绪低落等表现。班级融入困难则在新生群体与性格内向学生群体中表现得相对更为突出,新生因刚脱离高中阶段的熟人社交圈,面对陌生的班级环境与多元的同学群体,容易出现社交恐惧与适应障碍;性格内向学生则因社交主动性不足、沟通表达能力有待提高,往往难以快速融入班级集体活动,在小组合作、班级讨论等场景中常处于被动状态,进而可能产生孤独感与疏离感,在一定程度上加剧社交压力。

2.线上社交“点赞压力”与现实孤独感并存:随着数字技术的快速发展,线上社交已成为当代大学生社交的重要方式之一,但由此引发的“点赞压力”与现实孤独感并存的现象,也构成了社交压力的另一重要形态。在各类社交平台中,大学生通常会通过发布动态、分享生活等方式构建个人社交形象,而“点赞数”“评论数”在一定程度上成为部分学生衡量社交认可度的重要指标,有部分学生为获得更多点赞与关注,可能会过度包装个人动态,刻意迎合他人期待,甚至产生一定的攀比心理,这种对社交反馈的过度关注容易形成较为显著的“点赞压力”。同时,线上社交的虚拟化与碎片化特征,使得大学生的社交互动大多停留在表面层面,往往缺乏深度的情感交流与心灵契合,长期依赖线上社交还可能导致现实社交能力出现退化趋势。调查显示,约28%的大学生表示线上社交时间日均达到2小时~3小时,但在现实中与同学、朋友的面对面深度交流时间不足1小时,部分学生在热闹的线上社交场景过后,可能会产生更为强烈的现实孤独感。这种“线上热闹、线下孤独”的反差,容易进一步加剧大学生的社交压力,对其社交心态的健康发展产生一定影响。

(三) 经济压力的直接体现

1.生活费紧张与消费欲望的冲突:生活费紧张与消费欲望的冲突,是当代大学生经济压力的主要直接体现之一。当前大学生群体的消费观念呈现出日趋多元的趋势,消费需求涵盖基本生活消费、学习消费、娱乐消费、社交消费等多个维度,其中娱乐消费与社交消费的占比有逐年提升的倾向。但多数学生的经济来源仍以家庭供给为主,月均生活费大致集中在1500元~2500元,部分来自农村地区或

低收入家庭的学生月均生活费不足1500元，可能难以满足自身多元的消费需求。在消费主义文化与同辈群体消费示范效应的影响下，部分学生可能会产生超出自身经济能力的消费欲望，例如追求品牌服饰、电子产品，参与高消费的社交聚会、娱乐活动等，这就导致生活费紧张问题逐渐凸显。这种消费欲望与经济能力的不匹配，容易使部分学生陷入消费焦虑，既担心无法满足基本生活需求，又可能难以融入同辈群体的消费场景，甚至有部分学生可能会出现过度节省基本开支以满足其他消费需求的情况，这在一定程度上进一步加重了经济压力感知。

2.兼职工作与学业时间的平衡难题：为缓解生活费紧张的压力，弥补经济缺口，不少大学生会选择参与兼职工作，但兼职工作与学业时间的平衡难题，也成为其经济压力的另一重要直接体现。调查显示，约42%的大学生有过兼职经历，其中约35%的学生表示曾因兼职工作与学业时间冲突而产生一定压力。大学生的兼职类型主要包括校园勤工助学、校外家教、服务行业兼职、线上文案撰写与直播带货等，不同兼职类型对时间的要求存在差异，但大多需要占用一定的课余时间，部分情况下甚至可能占用上课时间。有部分学生为获取更多兼职收入，可能会过度投入时间与精力，进而导致上课注意力不集中、课后复习时间不足，出现课程作业拖延、考试成绩下滑等问题；而当学业出现问题时，学生又可能因兼顾学业与兼职的双重压力陷入焦虑，部分学生甚至可能会在放弃兼职导致经济压力加大与继续兼职影响学业的两难选择中徘徊，这在一定程度上进一步加剧了心理负担与经济压力的相互叠加。

二、大学生压力产生的日常原因

（一）自我要求过高引发的内耗

1.过度追求“完美成绩”的心理负担：过度追求“完美成绩”是当代大学生自我要求过高的典型表现之一，这种追求所引发的心理负担，在一定程度上成为导致压力产生的重要内在原因。在学业竞争较为激烈的校园环境中，多数学生往往会将成绩视为衡量自身价值的重要标准之一，部分学生甚至可能将“完美成绩”作为主要追求目标，对每一门课程的成绩都提出较高要求，不允许出现任何“瑕疵”。这种过度追求完美的心理，容易使学生在学习过程中始终处于高度紧张状态，对学习中的细节问题过度关注，即使是微小的失误也可能引发强烈的自责情绪。调查显示，约31.39%的学生因未能达到预期成绩而深陷学习挫败感，约18.47%的学生在学习难以体会到成就感，部分学生为

追求完美成绩，可能会主动增加学习任务量，日均学习时间超过8小时，长期处于超负荷学习状态。这种过度追求完美所引发的心理负担，不仅可能降低学习的愉悦感，还可能导致心理内耗加剧，当实际成绩与预期目标存在差距时，容易引发焦虑、自卑等负面情绪，进而产生较为显著的压力感。

2.害怕“落后于人”的心态：害怕“落后于人”的心态，是大学生自我要求过高的另一重要表现，也在一定程度上成为引发心理内耗与压力产生的关键内在原因。在信息传播便捷、社交互动频繁的校园环境中，大学生能够较为快速地获取同学在学业成绩、竞赛获奖、实习经历、社交生活等方面的信息，这种信息的快速传播容易催生这种心态。部分学生可能会将同学的发展状态作为衡量自身进步的重要标尺之一，无论是学习成绩、科研成果，还是兼职收入、消费水平，都习惯于与他人进行比较，一旦发现自身处于相对“落后”的状态，就可能产生强烈的焦虑情绪与自我否定心理。例如，在考研准备过程中，部分学生可能会频繁与同学比较复习进度、复习资料的完备程度，若发现自身进度滞后，就容易陷入恐慌，进而可能盲目调整学习计划，导致学习节奏混乱；在就业准备阶段，部分学生可能会过度关注同学的实习单位层次、求职进展，若自身求职过程不够顺利，就可能产生自我怀疑，在一定程度上加剧就业压力。这种无意义的攀比心态，容易使学生的精力大量消耗在与他人的对比中，难以专注于自身的成长节奏，进而引发持续的心理内耗与压力。

（二）时间管理能力不足的连锁反应

1.拖延症导致的任务堆积效应：拖延症是当代大学生时间管理能力不足的典型表现之一，这种拖延行为所导致的任务堆积效应，在一定程度上成为引发学业压力与心理负担的重要原因。大学生的自主支配时间相对充足，但部分学生可能缺乏明确的时间规划意识，对课程作业、复习备考、论文撰写等学习任务存在较为明显的拖延习惯，常常会将任务拖延至截止日期前才匆忙完成。调查显示，约58%的大学生承认存在不同程度的拖延行为，其中约32%的学生因拖延导致课程作业无法按时高质量完成。拖延行为的产生，既可能与学生的自我约束能力不足有关，也可能受到任务难度感知、情绪状态等多种因素的影响，而拖延所引发的任务堆积效应，则可能形成连锁反应：一方面，大量任务在短时间内集中完成，容易导致学生的学习压力急剧增加，可能需要通过熬夜、压缩休息时间等方式赶工，进而影响学习质量与身体健康；另一方面，任务堆积还可

能引发学生的焦虑情绪,担心任务无法按时完成、完成质量不达标,这种焦虑情绪又可能进一步加剧拖延行为,形成“拖延—任务堆积—焦虑—更拖延”的恶性循环,使得压力不断累积。

2.多线程任务处理时的精力分散:多线程任务处理时的精力分散,是大学生时间管理能力不足的另一个重要表现,其引发的连锁反应也可能加剧压力产生。当代大学生的学习生活场景日趋多元,除常规的课程学习外,还可能需要参与学科竞赛、社团活动、兼职工作、志愿服务等多项事务,形成多线程任务并行的状态。但多数学生可能缺乏科学的多线程任务管理能力,难以合理分配时间与精力,在不同任务之间频繁切换,容易导致精力过度分散,使得每项任务都难以达到较为理想的效果。例如,部分学生可能同时参与2个~3个社团活动,还要兼顾课程学习与兼职工作,由于时间分配不够合理,经常会出现某一项任务占用其他任务时间的情况,导致所有任务的进度都受到一定影响;部分学生在复习备考过程中,可能会频繁切换不同学科的复习内容,缺乏足够的专注度,导致复习效率低下,难以达到预期的复习效果。这种精力分散所引发的任务完成质量不佳、进度滞后等问题,可能会进一步引发学生的自我否定与焦虑情绪,在一定程度上加剧整体压力感知。

(三) 外部期待与个人意愿的冲突

1.家庭“稳定就业”要求与个人职业兴趣的矛盾:家庭“稳定就业”要求与个人职业兴趣的矛盾,是外部期待与个人意愿冲突的主要表现形式之一,也在一定程度上成为引发大学生压力的重要外部原因。在家庭层面,多数家长基于自身经验与社会认知,通常希望子女能够获得稳定的就业岗位,例如进入体制内单位、大型国有企业等,对子女的考研方向、专业选择、就业地域等方面也可能提出明确要求。调查显示,约76%的学生表示受家庭就业期待的影响,其中农村家庭中父母对“铁饭碗”的期待与学生自主选择的矛盾相对更为突出。而当代大学生的职业观念日趋多元,更注重职业发展的自主性与个人兴趣的契合度,部分学生可能希望从事与自身专业兴趣相符的工作,或选择自主创业、进入新兴行业等具有挑战性的职业路径。这种家庭期待与个人意愿的矛盾,容易使学生陷入两难选择:若遵循家庭要求,可能会放弃自身兴趣,导致职业发展动力不足;若坚持个人意愿,则可能面临家庭的不理解与反对,甚至需要承担经济支持减少等风险,这种两难处境容易引发学生的持续焦虑与心理压力。

2.社会“成功标准”对自我认同的干扰:社会“成功标

准”对自我认同的干扰,是外部期待与个人意愿冲突的另一重要表现形式,同样可能加剧大学生的压力产生。当前社会对“成功”的定义往往与学历层次、职业地位、收入水平等外在指标挂钩,这种相对单一化的成功标准通过媒体传播、社会评价等多种渠道融入校园环境中,可能会对大学生的自我认同产生较为显著的干扰。部分学生可能会将社会单一化的成功标准内化为自身的追求目标,若自身的发展状态未达到该标准,就可能产生强烈的自我否定心理。例如,部分学生因未能考上理想的研究生院校、未能进入知名企业实习,就可能认为自己“不够成功”;部分学生因所学专业的就业对口率较低、未来收入预期不高,就可能对自身的发展前景产生怀疑。这种社会成功标准的干扰,容易使学生无法客观认知自身价值,过度关注外在评价,忽视自身的成长节奏与个性化发展需求,进而引发自我认同混乱与持续的心理压力。

三、大学生压力疏导的关键影响因素

(一) 个体心理资本的缓冲作用

1.心理韧性对压力承受力的提升:心理韧性作为个体心理资本的核心组成部分,对大学生压力承受力的提升具有较为显著的缓冲作用,是影响压力疏导效果的关键个体内在因素之一。从概念内涵来看,心理韧性并非单一维度的心理特质,而是指个体在面对压力、挫折、逆境等各类不利情境时,能够主动维持自身心理功能的相对稳定,并通过积极调整认知与行为模式,实现适应性发展甚至获得成长突破的综合性心理能力,其核心维度通常涵盖积极情绪调节能力、意义建构能力、目标自我调控能力以及人际适应能力等多个方面。在当代大学生群体中,相关实证调查数据显示,其心理韧性水平整体大致处于中等偏上的位置,但不同个体之间存在较为明显的分化差异,这种差异在压力情境下会呈现出截然不同的应对状态。例如,心理韧性水平较高的学生,在遭遇课程考试失利、科研项目受阻、小组合作冲突等学业与社交层面的压力事件时,往往能够在短时间内觉察并调节自身的负面情绪,主动跳出情绪内耗的困境,转而聚焦于问题本身,通过查阅资料、请教老师同学、调整任务规划等方式积极寻找解决问题的策略,因此对压力的承受能力与应对效率相对更高;而心理韧性水平较低的学生,在面临类似的压力情境时,更容易出现情绪放大反应,将单次挫折过度泛化,进而产生自我否定、自我怀疑等消极认知,心理状态的恢复周期相对更长,对压力的感知也会更为强烈,甚至可能出现回避压力事件的

消极行为。从作用机理来看,已有多项实证研究表明,心理韧性能够通过多种内在路径降低压力对个体身心状态的负面影响,其中较为核心的路径包括促进积极情绪的积累与唤醒、优化个体对压力事件的认知评价模式、强化目标导向的行动意愿等。具体而言,高心理韧性的大学生更善于在压力情境中捕捉积极的信息碎片,积累微小的成功体验以唤醒积极情绪,从而抵消部分负面情绪的冲击;同时,他们更倾向于将压力事件解读为可挑战、可改善的情境,而非不可控的威胁,这种认知模式的差异使得他们在应对压力时更具主动性;此外,稳定的目标感与自我调控能力也能帮助他们在压力干扰下保持行动方向,减少因压力而产生的行为失控,进而帮助大学生在压力情境中更好地保持心理平衡,为压力疏导工作的推进提供不可或缺的内在支撑。

2.自我效能感对压力应对的积极影响:自我效能感作为个体对自身能否成功完成某一具体任务、应对某一特定挑战的主观信心与能力判断,也是个体心理资本的重要构成部分,对大学生压力应对过程具有显著的积极影响,其影响范围贯穿于压力感知、应对策略选择与应对效果实现的全过程。从大学生压力应对的实际表现来看,自我效能感水平的差异会直接导致应对行为模式的分化:自我效能感较高的大学生,在面对学业难度提升、就业竞争加剧、社交关系紧张等典型压力情境时,能够基于过往的成功经历或自身能力认知,充分相信自身具备应对当前困境的能力,因此更愿意主动投入时间与精力去分析问题、制定针对性的应对策略。即使在策略实施过程中遭遇阶段性挫折,他们也更倾向于将挫折归因于策略选择、努力程度等可控因素,而非自身能力的不足,因此能够保持积极的心态,快速调整应对方式,持续推进问题解决;而自我效能感较低的大学生,在面对类似的压力情境时,往往容易先产生“我无法应对”“我肯定做不好”等消极预判,这种消极认知会直接抑制其行动意愿,进而促使其采取回避、退缩、拖延等消极应对方式,而消极应对方式的选择又会导致压力问题无法得到及时解决,进而引发压力的不断累积,形成“消极认知—消极应对—压力加剧”的不良循环,使得压力难以得到有效疏导。从形成机制来看,自我效能感的构建与强化并非一蹴而就,而是与个体的过往成功经历、他人的积极反馈与鼓励、替代性经验的学习以及自身的情绪状态等多种因素密切相关。例如,大学生在某次课程论文撰写、学科竞赛参与中获得良好成绩,或是在社交活动中成功建立新的人际关系,这些具体的成功经历会直接提升

其在对应领域的自我效能感;而老师、家长、同学的肯定与鼓励,也会帮助其强化对自身能力的积极认知。从影响维度来看,自我效能感对压力应对的积极影响主要体现在两个核心方面:一是提升个体应对压力的主动性与积极性,减少消极应对行为的出现概率,帮助个体更快地启动压力应对过程;二是增强个体在压力应对过程中的心理稳定性,降低焦虑、恐惧、无助等负面情绪对认知与行为的干扰,为压力疏导工作的有效推进提供重要的内在动力支撑,同时也有助于提升压力应对的实际效果。

(二) 社会支持系统的调节功能

1.家庭情感支持的基础性作用:家庭情感支持作为社会支持系统中最核心、最稳定的组成部分,对大学生压力疏导过程具有基础性的调节功能,这种调节功能不仅体现在压力情绪的直接疏导上,更贯穿于个体压力应对能力的培养与自我认知的构建过程。家庭作为大学生成长的原生环境,其提供的情感支持是个体获得安全感与归属感的重要来源,家人的理解、关心、鼓励以及无条件的接纳,能够为大学生构建起一道应对压力的“情感缓冲带”,帮助其有效缓解心理压力。从压力应对的实际场景来看,在遭遇学业挫折、就业迷茫、社交冲突等压力事件时,获得充分家庭情感支持的大学生,往往更愿意主动向家人倾诉内心的困扰与负面情绪,而家人的耐心倾听、共情理解与积极引导,能够帮助其梳理混乱的思绪,重新审视压力事件的本质,调整对压力的认知评价,进而增强应对压力的信心与勇气;反之,缺乏家庭情感支持的大学生,在面对压力时往往会陷入孤立无援的状态,内心的负面情绪无法得到及时、有效的释放,只能独自承受压力的冲击,这会进一步强化其压力感知,甚至可能导致压力情绪的积累与恶化。除了直接的情绪疏导作用外,家庭情感支持的基础性作用还体现在对大学生自我认同的支撑上:家人的接纳与肯定能够帮助大学生建立稳定、积极的自我认知,强化其自我价值感,减少因外部评价、短期挫折引发的自我否定心理,而稳定的自我认同是个体有效应对压力的重要前提,能够帮助大学生在压力情境中保持心理底线,避免因自我认知崩塌而陷入极端情绪。此外,家庭在经济上的适度支持,也能够一定程度上缓解大学生的经济压力,减少因生活拮据、兼职与学业冲突等带来的额外压力,为其压力疏导工作的推进提供必要的物质保障,让大学生能够更专注于自身心理状态的调整与压力问题的解决。

2.同辈群体互助的即时性效果:同辈群体互助作为社会支持系统的重要补充,凭借其贴近性、即时性的独特优势,

对大学生压力疏导具有显著的即时性效果,是大学生日常压力应对过程中最易获取的支持资源之一。当代大学生的社交生活以同辈群体(同学、朋友、室友等)为核心圈层,这一群体内部成员往往具有相似的年龄阶段、成长背景、学习经历与压力体验,这种相似性使得他们能够快速实现情感共鸣,准确理解彼此的压力困扰,进而提供更具针对性的支持。在面对学业压力、社交困扰、就业焦虑等常见压力问题时,同辈群体的互助支持主要体现在三个核心维度,且各维度之间相互补充、形成合力:一是情感疏导的即时性,当大学生遭遇压力冲击时,能够快速向身边的同学、朋友倾诉内心的感受,这种即时的倾诉本身就是一种情绪释放的过程,而同辈群体的耐心倾听、共情安慰与情感陪伴,能够帮助其进一步缓解负面情绪,减少孤独感与无助感,避免情绪的过度积累;二是经验分享的实际性,同辈群体之间往往面临相似的压力情境,因此能够分享应对同类压力的具体方法与实操技巧,例如考研复习的时间规划方法、课程考试的复习重点梳理经验、人际交往中的沟通技巧、兼职选择与时间平衡的具体建议等,这些来自同龄人的经验分享更具参考价值与可操作性,能够为压力应对提供直接的行动指引,帮助大学生少走弯路;三是陪伴支持的持续性,在压力应对的全过程中,同辈群体的共同参与和相互鼓励能够形成持续的动力支撑,例如组建学习小组共同应对学业压力、结伴参与就业招聘会缓解求职焦虑、在社交活动中相互陪伴提升社交信心等,这种持续的陪伴支持能够帮助大学生始终保持应对压力的积极性,减少因中途受挫而放弃的概率。相关调查数据也印证了同辈群体互助的重要性,调查显示,约65%的大学生表示在压力较大时会优先选择向同学、朋友寻求帮助,且多数学生反馈,同辈群体的支持能够在短时间内有效缓解自身的压力感受,其即时性效果甚至优于部分专业的心理咨询服务。

(三) 校园环境建设的保障价值

1. 心理健康教育体系的完善程度:在校园环境建设的诸多要素中,心理健康教育体系的完善程度对大学生压力疏导工作具有关键的保障价值,是高校开展系统性压力疏导工作的核心依托与重要载体。从理想构建来看,一套完善的心理健康教育体系应形成“课程教学—实践活动—咨询服务—预防干预”四位一体的全方位、多层次育人格局,各环节相互衔接、协同发力,覆盖大学生在校期间压力应对的全流程需求。课程教学作为基础环节,应承担起压力管理知识普及与技能培养的核心任务;实践活动作为延伸环节,能够为学生提供压力管理技能的应用场景,强化学

习效果;咨询服务作为精准帮扶环节,能够为存在严重压力困扰的学生提供个性化、专业化的疏导支持;预防干预作为前置环节,则能够提前识别压力高风险个体,及时介入干预,避免压力问题恶化。但从当前高校的实际推进情况来看,虽然多数高校已初步构建起心理健康教育体系的基本框架,也开设了心理健康教育相关课程,但课程实施效果仍有较大的提升空间。相关调查数据显示,约61.1%的高校教师反馈,每个学生在校期间接受心理健康教育课程的总课时数低于36小时,有限的课时量难以实现系统的知识传授与技能训练;同时,部分课程内容存在与学生实际心理需求契合度不高的问题,多以理论知识讲解为主,缺乏针对学业压力、就业焦虑、社交困扰等具体压力场景的实操技巧训练。在咨询服务环节,虽然约97.6%的高校管理者表示学校已设有专门的心理咨询室和专业的心理咨询师,但仅有79.4%的学生知悉学校设置的心理咨询室,咨询服务的宣传力度不足导致部分有需求的学生无法及时获取专业支持;此外,咨询服务的时间安排、预约流程等也存在一定的优化空间,在一定程度上影响了咨询服务的实际覆盖面与实效性。总体而言,完善的心理健康教育体系能够为大学生提供系统的压力管理知识与技能培训,以及及时、专业的心理咨询与干预服务,帮助学生从认知层面科学认知压力,从技能层面掌握有效应对压力的方法,是压力疏导工作顺利开展的重要制度保障与资源支撑。

2. 校园文化氛围的减压功能:校园文化氛围作为校园环境的隐性组成部分,以潜移默化的方式影响着大学生的心理状态与行为模式,其蕴含的减压功能对大学生压力疏导具有重要的保障价值,是营造良性压力应对环境的核心要素。积极健康的校园文化氛围能够为大学生提供轻松愉悦、包容开放的成长环境,有效缓解学习生活中的紧张情绪,降低个体的压力感知水平,同时也能够引导大学生树立积极的压力应对观念,提升其自主减压的意识与能力。从作用路径来看,校园文化氛围的减压功能主要通过两个核心途径得以实现:第一个途径是丰富多元的校园文化活动的开展。高校通过组织各类文体类、志愿服务类、学术沙龙类等校园文化活动,能够为大学生提供多样化的放松渠道与情绪释放出口。例如,校园运动会、趣味体育比赛、音乐赏析会、戏剧表演、绘画书法展览等文体类活动,能够让学生在参与过程中转移对压力事件的注意力,通过身体运动、艺术欣赏等方式自然地舒缓紧张情绪,同时还能增进与同学之间的交流互动,强化集体归属感;志愿服务、社区帮扶、环保公益等公益类活动,能够让学生在帮助他

人、奉献社会的过程中获得成就感与价值感，这种积极的心理体验能够有效抵消压力带来的负面情绪，提升心理韧性，从而帮助其更好地应对自身的压力问题；学术沙龙、专题讲座等学术类活动，则能够帮助学生拓宽认知视野，提升专业能力，进而增强应对学业压力的信心。第二个途径是包容开放的校园价值导向的引领。积极健康的校园文化氛围能够传递多元的成功观与发展观，引导大学生突破“成绩至上”“单一职业成功”等传统单一化评价标准的束缚，认识到每个人的成长节奏、发展路径都具有独特性，成功的定义也应是多元的。这种价值导向能够有效减少因单一化评价标准引发的攀比心理与自我否定情绪，帮助学生客观、理性地认知自身价值，接纳自身的不足与成长过程中的起伏，以更为平和的心态面对学习生活中的各类压力。相关调查数据也充分印证了校园文化氛围的减压效果，调查显示，经常参与校园文化活动的学生，其压力感知水平明显低于较少参与的学生；而长期处于包容开放校园文化氛围中的学生，其心理调适能力与压力应对能力也相对更强，更能灵活应对各类压力挑战。

四、基于压力形成机制的疏导路径构建

（一）认知重构导向的压力管理策略

认知重构导向的压力管理策略，是基于大学生压力形成的认知层面原因所构建的核心疏导路径，其核心目标在于帮助大学生逐步优化自身的认知评价模式，有效纠正对压力的认知偏差，从内在层面稳步提升压力应对能力。从大学生压力形成的实际情况来看，诸多压力的加剧都与认知层面的偏差密切相关，比如将压力完全视为负面因素、过度放大压力带来的负面影响等，而该策略的实施恰好能够针对性地破解因过度追求完美、盲目攀比心态等所引发的心理内耗问题。通过引导大学生重新审视压力的本质与价值，帮助学生建立起科学、理性的压力认知体系，进而为后续各项压力疏导工作的开展奠定坚实的认知基础，让学生在面对压力时能够先从认知层面做出积极调整。

具体而言，通过心理教育纠正认知偏差，需要高校进一步优化心理健康教育课程体系，在现有课程基础上合理增加压力认知与管理相关的课程内容，并且结合大学生的专业特点、年级差异设计差异化的教学案例，采用案例分析、情境模拟、小组讨论等多种互动性较强的教学方法，帮助大学生更直观地认识到压力的多元性与合理性。在教学过程中，教师可以引导学生结合自身的学习生活经历，梳理遇到的各类压力事件，区分压力事件中的可控因素与

不可控因素，学会将注意力聚焦于可控因素之上，减少对压力的过度恐惧与负面解读。同时，高校可以定期组织压力认知相关的专题讲座、主题沙龙、团体辅导等活动，邀请专业的心理健康教育专家或有丰富经验的一线教师进行指导，引导大学生树立多元的成功观与自我认知标准，帮助学生认识到每个人的成长节奏与发展路径都存在差异，纠正“完美主义”“攀比他人”等不合理认知，让学生学会以客观、包容的心态看待自身的不足与成长过程中的起伏。运用正念训练改善评价模式，则需要高校结合学生的需求开设正念训练相关的选修课程或专题工作坊，邀请专业的正念训练导师进行系统指导，从基础的正念冥想、深呼吸练习入手，逐步过渡到身体扫描、正念行走等进阶训练。在训练过程中，引导学生专注于当下的身心感受，提升对自身情绪与认知的觉察能力，减少因过度纠结于过去的失败或过度担忧未来的不确定性而产生的反刍式思维与消极归因倾向。通过长期的正念训练，帮助学生学会以平和、客观的心态看待各类压力事件，逐步转变将压力视为威胁的固有认知，尝试将压力视为促进自身成长与能力提升的契机，进而从根本上改善对压力的评价模式。

这一策略的实施，能够帮助大学生从根本上转变对压力的认知态度，逐步提升认知灵活性与情绪调节能力，有效减少因认知偏差所引发的心理内耗，让学生在面对学业、社交、经济等各类压力时，能够主动调整认知模式，采取更为积极、有效的应对方式。对于不同年级的大学生而言，认知重构导向的压力管理策略都具有较强的适配性，比如大一新生可以通过该策略快速调整对大学学习生活的认知，缓解适应期的压力；毕业班学生则可以借助该策略纠正对考研、就业的认知偏差，减轻焦虑情绪。从长远来看，该策略的有效实施能够从内在层面持续增强压力疏导的有效性，帮助大学生形成稳定、健康的认知体系，为其在校期间的身心健康发展以及未来步入社会后的压力应对提供坚实的认知保障，助力学生实现长远的成长与发展。

（二）情绪调节能力的针对性培养

情绪调节能力的针对性培养，是缓解大学生压力情绪反应的关键疏导路径，其核心目标在于帮助大学生系统提升情绪识别、情绪表达与情绪调控等多方面的能力，逐步建立起科学、有效的情绪管理机制，从而减少压力所引发的负面情绪对学习生活的负面影响。在大学生们的成长过程中，压力往往会伴随着焦虑、抑郁、烦躁、无助等多种负面情绪产生，这些负面情绪如果无法得到及时、有效的疏导，不仅会影响学生的学习效率与生活质量，还可能进一

步加剧压力感知,形成“压力累积—情绪恶化—压力加剧”的不良循环。而情绪调节能力的针对性培养路径,恰好能够有效应对这一问题,通过系统化的训练与引导,帮助学生掌握科学的情绪管理方法,及时疏导压力引发的负面情绪,为整体的压力疏导工作提供坚实的情绪支撑。

建立情绪表达的安全渠道,是情绪调节能力培养的基础环节,这需要高校进一步完善心理咨询服务体系,不仅要扩大心理咨询服务的覆盖面,还要提升服务的知晓度与可及性。高校可以在校园内合理布局心理咨询室,延长服务时间,同时开通24小时心理热线、线上咨询平台等多元化的服务渠道,为大学生提供安全、私密的情绪倾诉空间,让学生能够在需要时快速获得专业的情绪疏导与支持。对于性格较为内向、不愿主动寻求专业咨询的学生,高校可以通过班级心理委员、宿舍长等基层力量,建立情绪预警与帮扶机制,鼓励基层帮扶人员主动关注身边同学的情绪状态,引导有情绪困扰的学生及时表达内心感受。同时,高校应积极鼓励班级、宿舍等小群体建立积极的情感交流机制,定期组织班级座谈会、宿舍分享会等活动,营造开放、包容的情感交流氛围,引导学生主动与同学、朋友分享自身的情绪体验,通过同辈支持实现情绪的有效释放。此外,高校还可以组织开展情绪表达主题活动,如情绪情景剧表演、情绪故事分享会等,让学生在参与活动的过程中学会更清晰、准确地表达自身情绪。开发情绪管理的实用工具包,是提升学生自主情绪调节能力的重要举措,这需要高校组织心理健康教育教师、专业心理咨询师等专业力量,结合大学生常见的情绪问题与压力场景,编制通俗易懂、实用性强的情绪管理手册。手册中应整合情绪识别量表、情绪日记撰写指南、深呼吸调节法、肌肉放松法、渐进式放松训练等多种实用工具,详细说明各类工具的使用方法与适用场景,方便学生根据自身情况随时查阅与使用。同时,高校可以借助数字化平台开发情绪管理小程序,小程序可设置情绪记录、情绪评估、个性化调节方案推荐、放松训练引导等功能,学生可以通过小程序实时记录自身的情绪状态,获取针对性的情绪调节指导,还可以运用碎片化时间开展简短的放松训练,方便学生随时随地开展情绪管理训练。此外,高校还可以定期组织情绪管理技能培训 workshops,由专业教师现场指导学生使用各类情绪管理工具,帮助学生快速掌握核心的情绪调节技巧。

这一路径的实施,能够帮助大学生显著提升情绪管理的主动性与科学性,让学生在面对压力引发的负面情绪时,不再处于被动承受的状态,而是能够主动运用所学的情绪

调节技巧,及时释放负面情绪,避免情绪累积加剧压力感知。通过长期的情绪调节能力培养,还能够增强大学生的情绪韧性,让学生在压力情境中能够更好地保持情绪稳定,减少因情绪波动而对压力应对产生的不利影响,为压力的有效应对提供良好的情绪状态。同时,情绪调节能力的提升还能够促进大学生的人际关系和谐,让学生在与他人的交往过程中更好地理解自身与他人的情绪,减少因情绪误解引发的社交矛盾,进而进一步提升压力疏导的整体效果。对于高校而言,这一路径的实施也能够丰富心理健康教育的内容与形式,提升心理健康教育工作的针对性与实效性,为营造积极健康的校园氛围奠定良好基础。

(三) 社会支持网络的优化整合

社会支持网络的优化整合,是基于压力疏导的外部支持因素所构建的系统性疏导路径,其核心目标在于充分整合家庭、学校、同辈群体等多方主体的支持资源,形成协同联动的支持体系,从而显著提升社会支持对压力疏导的调节功能。从当代大学生压力疏导的实际情况来看,社会支持是缓解压力的重要外部力量,但当前部分大学生的社会支持网络存在碎片化、针对性不足、资源整合不充分等问题,比如家庭支持与学校支持缺乏有效衔接、同辈支持的专业性有待提升等,这些问题在一定程度上影响了社会支持的实际效果。而社会支持网络的优化整合路径,能够针对性地破解这些问题,通过明确各方主体的职责与定位,建立有效的协同机制,实现各类支持资源的优势互补,为大学生压力疏导提供全方位、多层次的外部支撑。

强化家庭—学校—学生三方联动机制,是优化整合社会支持网络的核心环节,这需要高校主动发挥牵头作用,建立常态化、多元化的家校沟通渠道。高校可以根据不同家庭的实际情况,灵活采用云端家长会、区域家长会、电话连线、书信传情、线上沟通群等多种方式,定期向家长反馈学生的在校学习、生活状态与心理状况,同时主动倾听家长的诉求与建议,加强学校与家庭之间的信息共享与双向互动。通过有效的家校沟通,帮助家长准确了解大学生的心理发展特点与压力状况,引导家长树立科学的教育观念,避免对学生提出过高或不合理的期待,学会以理解、尊重的态度与学生沟通交流,为学生提供适度的家庭情感支持与经济支持。同时,高校可以定期组织家庭教育课堂或家长沙龙活动,邀请心理健康教育专家、优秀班主任等家长提供大学生压力管理、亲子沟通技巧、心理发展特点等相关知识的培训,帮助家长提升情感支持能力与压力疏导辅助能力,让家长能够更好地配合学校开展压力疏导

工作,形成家校协同的压力疏导合力。此外,高校还可以搭建家庭—学校—学生三方互动平台,组织各类亲子互动活动,如校园开放日、亲子成长训练营等,增进家长与学生之间的情感联结,让学生在家庭支持中获得更多的安全感与归属感。构建线上线下融合的支持平台,是丰富社会支持形式、提升支持时效性的重要举措,这需要高校充分整合校园内的同辈互助资源,选拔并培养一批具备一定心理健康知识与沟通能力的学生志愿者,组建朋辈心理帮扶志愿者队伍。线下层面,志愿者队伍可以开展一对一帮扶、团体互助、压力疏导分享会等活动,针对学生常见的学业压力、社交压力等问题,提供经验分享与情感陪伴支持;同时,志愿者队伍可以与班级心理委员、宿舍长密切配合,建立压力预警机制,及时发现并协助有压力困扰的学生。线上层面,高校可以搭建专门的线上支持平台,整合心理咨询师、专业教师、优秀学长、朋辈志愿者等多方资源,为学生提供即时的信息咨询、经验分享、情感支持与专业指导服务。平台可以设置不同的主题板块,如学业指导板块、就业规划板块、情绪疏导板块等,方便学生根据自身需求快速获取相关资源;同时,平台可以开通匿名交流渠道,让学生能够在保护隐私的前提下自由倾诉压力与困扰,获得针对性的回应与支持。通过线上线下支持平台的融合联动,实现支持资源的全天候覆盖,提升支持服务的针对性与即时性。

这一路径的实施,能够有效优化社会支持资源的配置,让家庭、学校、同辈群体等多方支持形成合力,显著提升支持服务的针对性与即时性。对于大学生而言,在压力情境中能够快速获取有效的支持资源,不仅可以及时缓解孤独感与无助感,还能够获得实用的压力应对建议与情感慰藉,帮助自身更快地走出压力困境。同时,通过家庭—学校—学生三方联动机制的强化,能够让家长更全面地了解学生的真实状态,减少因信息不对称引发的家庭期待与个人意愿的冲突,进一步缓解学生的心理压力;线上线下融合的支持平台,则能够满足不同学生的支持需求,尤其是对于性格内向、不愿线下暴露自身困扰的学生而言,线上匿名支持渠道能够为其提供更便捷、安全的支持获取途径。此外,这一路径的实施还能够强化家庭、学校、同辈群体之间的协同配合,明确各方在大学生压力疏导工作中的责任定位,整合各类支持资源,形成全方位、多层次的压力疏导网络,为大学生压力疏导提供稳定、持续的外部保障。从长远来看,这也有助于营造全社会共同关注大学生心理健康的良好氛围,为大学生的全面健康成长创造更有利的

外部环境。

(四) 校园减压环境的系统性营造

校园减压环境的系统性营造,是基于校园环境建设的保障价值所构建的基础性疏导路径,其核心目标在于通过完善校园心理健康服务基础设施、优化校园文化氛围、丰富减压活动形式等多种举措,为大学生打造一个轻松愉悦、包容开放的成长环境,从环境层面有效降低学生的压力感知,提升整体压力疏导工作的有效性。校园环境是大学生学习生活的主要场所,其氛围与设施条件对大学生的心理状态具有直接且深远的影响,积极健康的校园减压环境能够为大学生提供良好的心理滋养,帮助学生在日常学习生活中自然地缓解压力,同时也能够为认知重构、情绪调节、社会支持整合等其他疏导路径的实施提供良好的环境支撑,提升各项疏导工作的实际效果。

完善心理健康服务基础设施,是营造校园减压环境的硬件基础,这需要高校进一步加大对心理健康教育工作的经费投入与资源保障力度。在人员配备方面,高校应按照合理的师生比例足额配备专业的心理咨询师,同时加强心理咨询师的专业培训与队伍建设,提升其专业素养与服务能力,确保能够为学生提供高质量的心理咨询与压力疏导服务;此外,高校还可以聘请校外的心理健康专家、行业实务工作者等组成专业顾问团队,为校园心理健康服务工作提供指导与支持。在空间与设施配置方面,高校应进一步优化心理咨询室的空间布局,确保咨询室具备私密、安静、温馨的特点,同时增设情绪宣泄室、团体辅导室、正念训练室、放松休憩室等多种功能空间,满足不同类型的心理健康服务需求。在功能空间内,应配备专业的情绪宣泄设备,如宣泄人、宣泄球、涂鸦墙等,帮助学生通过合理的方式释放负面情绪;配备舒适的放松训练设备,如放松椅、音乐放松仪、生物反馈仪等,为学生开展放松训练提供良好条件;还可以配备各类心理健康书籍、期刊、宣传手册等资料,方便学生自主查阅学习。丰富校园文化活动的减压形式,是营造校园减压环境的软件核心,这需要高校结合大学生的兴趣爱好与压力特点,定期组织开展形式多样、内容丰富的文体类、休闲类、公益类等多元化的校园文化活动。在文体类活动方面,可以组织校园运动会、趣味体育比赛、音乐赏析会、戏剧表演、绘画书法展览等活动,让学生在参与活动的过程中放松身心、舒缓压力,同时增进与同学之间的交流互动;在休闲类活动方面,可以开展户外拓展、露营、手工制作、园艺体验、电影放映等活动,为学生提供多样化的放松渠道,帮助学生转移注

意力,缓解学习生活中的紧张情绪;在公益类活动方面,可以组织志愿服务、社区帮扶、环保公益等活动,让学生在帮助他人的过程中获得成就感与价值感,提升心理韧性,从而更好地应对自身压力。同时,高校应着力打造特色减压品牌活动,如“心理健康文化节”“压力疏导工作坊”

“5·25心理健康日”系列活动等,通过持续开展品牌活动,营造关注心理健康、主动缓解压力的校园氛围,让压力疏导理念深入人心。此外,高校还可以借助校园广播、校园电视台、官方微信公众号等校园媒体平台,广泛宣传压力管理知识、心理健康常识、校园减压活动信息等内容,进一步强化校园减压氛围的营造效果。

这一路径的实施,能够从环境层面为大学生提供良好的压力疏导条件,有效减少压力产生的环境诱因,让学生在轻松愉悦、包容开放的校园氛围中自然地释放压力、调整心态。完善的心理健康服务基础设施,能够为学生提供便捷、专业的压力疏导服务,让学生在需要时能够快速获得有效的支持;丰富多样的校园减压活动,则能够满足不同学生的减压需求,让学生在参与活动的过程中不仅能够缓解压力,还能够提升人际交往能力、团队协作能力等综合素养。同时,校园减压环境的系统性营造,能够强化校园环境对大学生心理健康的保障作用,为认知重构、情绪调节、社会支持整合等其他疏导路径的实施奠定坚实基础,促进各项疏导工作的协同推进,进而显著提升压力疏导工作的系统性与实效性。对于大学生而言,在积极健康的校园减压环境中成长,能够更好地建立起积极的心理状态,提升心理韧性与压力应对能力,为其全面健康成长提供有力保障;对于高校而言,这一路径的实施能够推动校园文化建设与心理健康教育工作的深度融合,提升人才培养的质量与水平,为构建和谐校园、平安校园奠定良好基础。

五、研究结论与启示

(一) 压力形成机制的动态交互特征

本研究通过实证相关的系统梳理发现,当代大学生压力的形成机制具有显著的动态交互特征,并非单一因素独立作用的结果,而是个体内在因素与外部环境因素相互作用、相互影响的产物。从内在因素来看,自我要求过高引发的心理内耗、时间管理能力不足导致的任务堆积,构成了压力产生的核心内在动因;从外部因素来看,学业任务的双重挤压、社交关系的多元矛盾、经济条件的现实约束,以及家庭期待与社会标准的外部干扰,形成了压力产生的外部诱因。这些因素之间存在密切的动态交互关系:一方

面,个体内在因素会显著放大外部环境的压力感知强度,例如时间管理能力薄弱、存在拖延习惯的学生,在面对多门课程作业集中提交、考试密集来临的外部情境时,往往会比规划有序的学生产生更强烈的焦虑情绪与压力感,甚至出现行为失控;另一方面,外部环境因素也会反向加剧个体的内在问题,例如校园内普遍存在的学业竞争氛围、社交平台上的攀比风气,会进一步强化部分学生的完美主义倾向与盲目攀比心态,使其心理内耗持续升级。与此同时,不同维度的压力之间也存在明显的交互叠加效应,形成复杂的压力循环:学业压力的持续累积会导致学生精力透支,进而影响社交互动的主动性与质量,引发社交关系紧张;而社交压力的加剧又会分散学习注意力,导致学业表现下滑,进一步加重学业压力;经济压力则可能迫使学生投入过多时间兼职,既挤压学业与社交时间,又可能因经济拮据产生自卑心理,加剧社交压力与学业焦虑,最终形成多元压力的循环叠加态势。这一动态交互特征深刻揭示了大学生压力问题的复杂性,也决定了大学生压力疏导工作必须突破单一维度的应对模式,具备系统性与综合性的核心特质。

(二) 疏导路径设计的系统性要求

基于大学生压力形成机制的动态交互特征,压力疏导路径的设计必须遵循系统性要求,构建多维度、多层次的综合疏导体系,避免单一化、碎片化的疏导模式。研究表明,有效的压力疏导路径需要兼顾内在认知调整与外部环境优化,既要通过认知重构、情绪调节等路径提升大学生的内在压力应对能力,也要通过社会支持整合、校园环境营造等路径优化外部支持条件。不同疏导路径之间应存在协同互补关系:认知重构为情绪调节提供认知基础,情绪调节为社会支持的有效获取提供情绪保障,社会支持与校园环境则为内在能力提升提供外部支撑,形成“内在能力提升—外部支持保障”的良性循环。此外,疏导路径的设计还需充分兼顾大学生的个体差异特征,考虑到不同年级、不同专业、不同成长背景、不同心理状态学生的压力痛点差异:针对大一新生,应侧重学习适应能力培养、陌生环境融入指导与基础社交支持构建,帮助其快速适应大学自主学习与集体生活模式;针对大二、大三学生,应聚焦学业深度提升压力、学科竞赛与科研实践压力的疏导,强化时间管理能力与学业规划指导;针对毕业班学生,则需重点开展就业焦虑疏导、职业规划精准指导与考研/就业路径决策支持,帮助其缓解未来发展不确定性带来的压力。只有实现系统性设计与个性化适配的有机结合,才能确保疏

导路径的针对性与实效性，真正破解大学生压力困境。

驾护航。

（三）多方协同参与的必要性认知

大学生压力疏导工作的有效开展，离不开高校、家庭、同辈群体等多方主体的协同参与，多方协同是提升疏导实效的必要条件。高校作为压力疏导工作的主导主体，应承担起统筹规划、资源整合、专业指导的核心责任，不断完善心理健康教育体系，优化校园减压环境；家庭作为情感支持的核心来源，应转变传统教育观念，给予学生充分的理解与尊重，构建平等的家校沟通机制，为学生提供稳定的情感依托；作为即时支持的重要载体与日常互动主体，同辈群体应强化互助意识与共情能力，构建积极健康、包容友善的同辈互动氛围；通过组建学习互助小组、开展压力经验分享会、提供日常情感陪伴等方式，实现同辈之间的经验共享、情感共鸣与困境帮扶，尤其是针对性格内向、不愿主动寻求专业支持的学生，同辈支持往往能发挥更直接的疏导作用；作为压力疏导的核心执行主体与受益主体，大学生个体应树立主动求助与自我提升的意识，主动学习压力管理与情绪调节知识，积极参与各类心理健康教育活动与减压实践；同时要学会精准识别自身压力状态，主动向学校、家庭、同辈群体寻求支持，避免因自我封闭导致压力累积，在多方支持的助力下，逐步提升自主压力应对能力，实现身心和谐发展。只有清晰界定各方主体的责任定位，建立有效的协同联动机制，才能形成全方位、多层次的压力疏导合力，真正解决当前压力疏导工作中存在的资源分散、针对性不足、实效性不强等问题，全面提升压力疏导工作的整体质量与效果，为大学生全面健康成长保

六、结束语

当代大学生压力形成机制与疏导路径的研究，是高校心理健康教育工作的核心议题，对助力大学生身心和谐发展、提升人才培养质量具有重要的基础意义。高校今后应牵头推进认知重构导向的压力管理策略、情绪调节能力的针对性培养、社会支持网络的优化整合与校园减压环境的系统性营造等路径的协同实施，通过完善心理健康教育课程体系、强化家校协同机制、丰富校园减压活动、提升专业服务能力等具体举措，将各项疏导策略落到实处。这一系列路径的深入推进，能够有效破解大学生压力形成的多元诱因，提升压力疏导工作的系统性与实效性，帮助大学生建立科学的压力管理模式，增强心理调适能力。同时，也能够推动高校心理健康教育体系的不断完善，营造关注心理健康的校园氛围，为大学生的全面健康成长提供坚实保障，为社会培养更多身心和谐、适应能力强的优秀人才。

参考文献：

- [1] 王昶璐, 李程, 周怡霏, 等. 大学生压力影响因素实证研究 [J]. 教育思想理论研究, 2025, 3 (09): 195-197.
- [2] 屠盈盈. 勿让成长压力压迫成长 [J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2019 (03): 43-43.
- [3] 朱俊杰. 大学生压力影响因素研究 [D]. 南昌: 江西财经大学, 2017.
- [4] 应中正, 闫煜蕾, 徐蕾. 大学生幸福感现状及影响因素的实证研究 [J]. 北京教育 (德育), 2013 (04): 66-69.