

# 阿德勒个体心理学视域下大学生心理健康问题及其应对策略研究

于云

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月6日; 录用日期: 2023年6月14日; 发布日期: 2023年6月27日

## 摘要

阿德勒个体心理学基于社会人文视角, 是一套以心理学和心理治疗相关理论以及干预措施为基础, 以干预心理症状、提升心理品质为目标的综合模式。在新的时代背景下, 随着经济社会的快速转型、教育改革的不断深入和高等院校的进一步扩招, 大学生群体面临着多重压力, 其心理健康问题也日益突出。基于阿德勒个体心理学理论, 积极乐观的个人心态、良好的家庭环境、友好的同辈关系、丰富的校园文化、有效的社会支持能够预防心理问题的产生, 促进心理健康。做好新时代大学生心理健康教育工作是一项长期、系统的工程, 维护和促进大学生心理健康需要个人、家庭、同辈、学校、社会多元主体形成合力, 以期促进大学生健康成长、全面发展。

## 关键词

阿德勒个体心理学, 大学生, 心理健康

## Research on College Students' Mental Health Problems and Their Coping Strategies from the Perspective of Adler Individual Psychology

Yun Yu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 6<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 27<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Based on social humanistic perspective, Adler individual psychology is a comprehensive model

文章引用: 于云(2023). 阿德勒个体心理学视域下大学生心理健康问题及其应对策略研究. *心理学进展*, 13(6), 2421-2428. DOI: 10.12677/ap.2023.136299

based on relevant theories and intervention measures of psychology and psychotherapy, aiming at interfering with psychological symptoms and improving psychological quality. In the new era, with the rapid transformation of economy and society, the deepening of education reform and the further expansion of colleges and universities, college students are facing multiple pressures, and their mental health problems are becoming increasingly prominent. Based on Adler's individual psychology theory, positive and optimistic personal attitude, good family environment, friendly peer relationship, rich campus culture and effective social support can prevent psychological problems and promote mental health. To do a good job in mental health education of college students in the new era is a long-term and systematic project. To maintain and promote the mental health of college students requires the joint efforts of individuals, families, peers, schools and society, in order to promote the healthy growth and all-round development of college students.

## Keywords

Adler Individual Psychology, College Students, Mental Health

Copyright © 2023 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. 引言

大学生正处于青春期和成年早期的过渡阶段,这一时期是其心理发展的关键时期。由于面临着成长、学习、交友、恋爱、就业等种种问题,以及个人的世界观、人生观、价值观尚未最终形成,大学生在复杂多变的社会环境中难免会出现心理失衡状况,产生心理健康问题。大学生的心理健康状况不仅影响到自身的生命健康,也严重影响其父母、亲朋好友以及师生的身心健康;不但给家庭、社会带来严重的不良后果,也给高校、社会的安全和稳定带来隐患(丁笑生, 2016)。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视大学生心理健康工作,对大学生心理健康教育做出了一系列重要指示,为做好新时代大学生心理健康教育工作提供了根本遵循。《中长期青年发展规划(2016~2025年)》聚焦当前我国青年成长发展的迫切需要,提出:“加强青年心理健康教育和服务。注重加强对青年的人文关怀和心理疏导,引导青年自尊自信、理性平和、积极向上,培养良好心理素质和意志品质。促进青年身心和谐发展,指导青年正确处理个人与他人、个人与集体、个人与社会的关系”(中国政府网, 2017)。习近平总书记在党的二十大报告中提出:“重视心理健康和精神卫生。”心理健康和精神卫生是公共卫生的重要组成部分,也是重大的民生问题和突出的社会问题。良好的心理素质,是大学生成才的基础。拥有健康的身心是新时代大学生的成人、成才、成功的重要保证。阿德勒个体心理学是一套以心理学和心理治疗相关理论以及干预措施为基础,有机融合教育学和医学有关知识,以干预心理症状、提升心理品质为目标指向的综合模式,能为促进大学生心理健康发展提供新思路和新启示。基于阿德勒个体心理学理论,探析大学生心理健康问题的主要表现及其成因,并提出合理的对策建议,对于提升大学生的心理健康水平、增强大学生的心理素质、帮助大学生树立积极的生活态度等方面有着重要意义。

## 2. 阿德勒个体心理学的理论内容

尽管阿德勒没有将“个体”作为单独的概念加以阐述,但就其个体心理学理论来说,“个体”是其核心概念。

首先,阿德勒个体心理学强调个体的自主性和创造性。阿德勒认为个体是独特、完整、不可分割且具有创造性的个体,也是积极追求生活意义和人生价值的个体,更是实现自我价值和社会价值和諧统一。基于此,阿德勒进一步指出个人对自己生活道路和发展方向的选择是建立在对“生活意义”的理解之上。“生活意义”有正确和错误之分,阿德勒认为正确的生活意义是——“对同伴发生兴趣,作为团队的一分子,并对人类幸福贡献出自己的一份力量”,它使个体从狭隘的自我圈子里解脱出来,用更广阔的视野来看待人生和社会,通过与他人的合作互助以及对社会和人类的发展贡献力量来追求成功、实现人生的价值(张忠,陈家麟,2007)。

其次,阿德勒个体心理学强调个体的整体性和均衡性,倡导个体树立明确的生活目标,将遗传特质、家庭因素、社会文化以及自身潜能融合在一起,培养个体的社会兴趣,发展健康的生活风格,实现自身的社会价值(吴杰,郭本禹,2017)。对于有心理问题的个体而言,阿德勒个体心理学重视预防和干预作用,提倡“个体-家庭-学校”三维治疗模式,组建包括家长、教师和心理咨询师在内的专家咨询团,对个体心理问题和不良行为进行会诊,制订一套有效的干预方案和措施,进行科学治疗。总之,阿德勒个体心理学并不是一门纯理论的学科,而是一门主张运用心理学知识和技能解决实际生活问题的“应用的心理学”。

### 3. 大学生心理健康问题的主要表现

对2010至2020年我国大学生主要心理健康问题检出率及影响因素进行元分析,结果表明,睡眠问题、抑郁、自我伤害在大学生中较为突出;近10年,大学生焦虑、抑郁、睡眠问题和自杀未遂的检出率显著上升(陈雨濛,张亚利,俞国良,2022)。由此可见,大学生群体存在着不同程度的心理问题和心理障碍,其心理健康状况不容忽视。从总体上来看,我国大学生存在的心理健康问题主要分为环境适应问题、情绪问题、人际关系问题、学习问题、恋爱情感问题和求职择业问题。

#### 3.1. 环境适应问题

大学新生面临的第一个巨大的变化就是环境的变化。能否适应新环境,成为了大学生必须迎接的挑战。部分大学生面对从中小城市、乡镇农村到大城市读书之间巨大的环境变化,出现了“适应困难”的情况,即无法适应生活方式和学习方式的改变,从而引发了自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

#### 3.2. 情绪问题

当前,高校学生面临着来自社会、家庭、学校、同辈等诸多方面的压力,加之大学生正处于自我同一性统合的心理发展阶段,其情绪、情感体验非常强烈而丰富,导致大学生的情绪问题较为突出。具体表现为:一是情绪的内隐性和外显性。通常情况下,大学生的情绪具有明显的外显倾向。但是当大学生面临巨大压力、深陷情绪漩涡之中时,其情绪往往深藏不露,具有很强的内隐性;二是情绪的波动性和两极性。当面对复杂的社会现象、家庭的变故、个人前途命运的选择等重大事件时,有些大学生极易产生困惑和迷茫,使自己的情绪摇摆不定、跌宕起伏,时而热情激动,时而悲伤消沉,表现出极大的两极性和波动性。相关研究调查显示,情绪的调适与心理健康关系最为密切。心理弹性、情绪调节自我效能感和积极心理资本均可以有效预测大学生的不良心理健康状况程度,提升大学生的心理弹性水平能促进心理健康,增强情绪调节自我效能感和建构积极心理资本有助于促进大学生心理健康(邹长华,信中贵,李泳汉等,2023)。

#### 3.3. 人际关系问题

大学生人际交往的重要性不言而喻,适度的社会交往十分必要。相关心理调查显示,在大学生的人际交往中,较高的心理健康水平可能与班级人际关系的中心地位以及适度的活跃度、受欢迎程

度有关(张舒, 刘拓, 夏方婧等, 2020)。由于知识结构和认知能力的局限、沟通能力较差, 部分大学生在人际交往中存在着认知、情感和人格障碍, 出现了人际关系危机, 主要表现为缺乏社交技巧、缺少知心朋友、与他人交往不良等。加之, 很多大学生不懂得如何融入集体生活、如何正确处理与同学之间的矛盾, 产生了无助、郁闷、寂寞、孤立等不良情绪反应, 久而久之就会减少与他人的相处与交流, 与大学生活完全脱轨, 严重影响其心理健康状况。

### 3.4. 学业问题

完成学业、提升自己的个人能力是大学生的主要任务。大学阶段的学习与中学阶段相比, 在教学模式、学习内容、学习方法等方面发生了较大变化, 部分大学生难以适应这一巨大转变, 一时难以找到适合自己的学习方法, 感到迷茫而无所适从, 表现出明显的适应障碍。当遇到学业困难时, 部分大学生的心理压力过大, 甚至丧失自信心, 不可避免地出现失眠、抑郁等情况。此外, 大学阶段的学习内容专业性较强, 对于学习的自主性要求较高。有些缺乏明确的学习目标和学习兴趣的大学生, 对课程学习持以懈怠、懒散的态度, 缺乏应有的自制力和自主性, 难以适应大学的学习生活, 最终产生心理疾病。

### 3.5. 恋爱情感问题

大学生群体正处于身心发展的关键阶段, 渴望与异性交往, 以获得生理上和情感上的满足。正确的恋爱观是大学生世界观、人生观、价值观中的重要部分, 大学生恋爱投入对于建立成长促进型恋爱关系有积极意义, 有利于提高情侣双方亲密关系满意度(张军成, 陈卫旗, 梁文燕等, 2020)。然而, 有些大学生没有树立起正确的恋爱观, 不能正确地对待恋爱问题, 产生了一些负面影响: 一是部分大学生在恋爱过程中过度依赖恋爱对象, 缺乏责任与担当, 无法对情绪进行有效地控制, 出现过激举动和不当行为; 二是有些大学生在认知层面未能正确看待学业与恋爱的关系, 将大量的时间和精力投入在恋爱上, 错过了完善知识结构、提高综合能力的关键时期; 三是有些大学生在恋爱关系结束后, 陷入爱情的漩涡不能自拔, 难以重新开始一段感情, 甚至产生报复心理。

### 3.6. 求职择业问题

求职择业是大学生人生的必经阶段。大学生在寻找人生目标、规划职业生涯的过程中出现了诸多问题: 缺乏一定的自我认知能力; 职业选择的从众倾向明显; 个人职业目标过于理想化, 对就业的期望值过高等。当前, 严峻的就业形势和激烈的市场竞争很大程度上给高校大学生增加了内心的焦虑与压力。特别是临近毕业, 许多大学生往往承受着更大的就业压力, 为未来的工作能否满足自己的预期、自己的能力能否适应未来工作等实际问题而忧心忡忡, 出现悲观、抑郁的情绪, 对生活失去信心。而在部分大学生的创业过程中, 创业者价值取向即大学生创业价值取向, 对其自身心理健康状况也产生了一定的影响(林刚, 王成春, 2020)。因缺乏社会阅历和经验而不能正确应对焦虑与压力, 导致求职择业问题成为高校大学生的主要心理问题之一。

## 4. 大学生心理健康问题的成因分析

心理健康状态是人与环境相互作用的结果, 是一个动态发展的过程。心理健康状况会受到多方面因素的影响, 是多种因素综合作用的结果。由于主客观原因, 大学生心理健康主要受到个体因素、家庭因素、同辈因素、学校因素、社会因素及环境变迁因素的影响:

### 4.1. 个体因素

影响大学生心理健康的个体因素主要分为生理、情绪、人格因素三个层面: 一是生理因素。生理条

件是一个人心理健康的物质前提和基础。影响个体心理健康的生理因素主要包括遗传和疾病。首先，遗传为个体心理健康状况提供了一种不确定的可能性，关乎个体是否表现出心理障碍或心理异常。其次，除了遗传因素外，病毒干扰、大脑外伤、严重躯体疾病等都有可能造成心理障碍甚至精神失常。二是情绪因素。在情绪因素的影响下，大学生难以进行冷静理智的思考，破坏了心理平衡的状态，从而引发各种心理障碍，最终阻碍个体的发展和成功。三是人格因素。人格因素对大学生的心理健康的影响较大。人的性格分为态度、意志、情感和理智四个特征，这几个方面不相分离、彼此关联、相互制约、形成一个整体，这些特征不是机械组合，会因场合不同表现出不同的侧面。相关调查显示，大学生人格中的不良因素与心理障碍呈正相关关系，一些特殊的人格特征正是导致心理问题和心理障碍的内在因素之一。

#### 4.2. 家庭环境因素

家庭是社会的基本单元，是大学生成长的环境。家庭环境既包括家庭的物质生活条件、社会地位等实物环境，也包括家庭教育方式、家庭成员的语言和家庭氛围等非实物环境。其中，家庭氛围是良好心理素质形成的前提，家庭成员之间的语言表达及人际交往氛围直接影响着大学生的心理健康状况；家庭教育对大学生成长成才的影响是最为深入而持久的，对于大学生个性的形成、生活习惯的养成和行为方式的塑造都产生了重要影响。和谐融洽的家庭氛围有利于孩子的心理健康，生活在单亲家庭的孩子极易产生各种心理障碍，表现出不自信、孤独以及抑郁倾向(邵蔚，程存归，2018)。

#### 4.3. 同辈因素

同辈是指与大学生年龄相差无几、所接受到的教育水平基本相同、拥有共同的兴趣爱好的人。良好的同辈交往是保持大学生心理健康素质的基本需要。由于同辈伙伴与大学生处于完全平等的地位、与大学生的联系和日常交往更为紧密，大学生更加容易接受和听取来自同辈伙伴的意见和建议。此外，大学生集体生活时间相对较长，接触频率高，同辈之间的生活方式、学习习惯、人际交往方式等都会相互影响。

#### 4.4. 学校环境因素

学校是大学生学习和生活的主要场所，学校环境对大学生群体的心理健康状况和社会行为有着更为直接、深刻的影响。校园环境既包括校园内的自然风光、人文建筑等实物环境，也包括校园文化氛围、管理规章、校风班风、师生关系等非实物环境，这些都会潜移默化地养成学生的思维方式和行为习惯，对大学生的心理健康产生重要作用。

#### 4.5. 社会环境因素

社会环境因素包括社会变革、社会文化、人口、环境、交通、治安、生活质量和水平等。一方面，由于当前社会竞争加剧、就业压力和生活压力增大，当前大学生群体的精神压力较大，挫折感增多，无形之中增加了大学生的焦虑感和迷茫感，对其心理健康状况产生直接或间接的影响。另一方面，进入自媒体时代，新闻媒体在日常生活中发挥着越来越重要的作用。然而，自媒体在为人们表达思想、传播信息带来便利的同时，也造成了诸多亟需解决乱象：网络暴力问题愈加突出；“网络舆论反转”现象层出不穷；网络谣言甚嚣尘上等，这些乱象都在冲击着当代大学生的世界观、人生观、价值观，对大学生心理健康状况产生了不良影响。

#### 4.6. 环境变迁因素

心理学研究表明：个体所处的环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激反应。许多刚刚入学的大学

新生面临着较大的环境变迁,对新环境感到极度不适应。对于大学生而言,大学校园生活客观上要求大学生在学习上自主、在生活上自立。其实,这不仅仅是一个环境适应问题,更是一个自我调适的问题,总之,无论是学习环境、生活环境的适应,还是对人际关系、自我地位变化的适应,环境变迁因素都会极大地影响大学生心理健康状况。

## 5. 大学生心理健康教育问题的应对策略

根据阿德勒个体心理学的相关理论内容,提升新时代高校大学生的心理健康水平、更好地应对大学生心理健康问题,需要个人、家庭、同辈、学校、社会多元力量协同,形成合力。

### 5.1. 个人:学习心理健康知识,掌握心理调适方法

阿德勒的个体心理学理论强调个体应在正确理解生活意义的基础上,进行积极的心理补偿,学会合作之道,培养健康的社会兴趣,从而不断超越自我,实现自身和社会的和谐发展。一是学习心理健康知识。大学生要通过心理健康课程学习、参加相关讲座等方式,以获得系统、科学的心理健康知识,建立正确的自我认知。二是掌握心理调适方法。对于大学生而言,了解常见心理问题表现及其应对策略尤为重要。在面对压力或挫折时,大学生要学会采取合理、适合自己的宣泄方式进行自我保健,及时调节自己的负面情绪,以保持健康的精神状态,积极乐观地面对学习与生活;三是建立良好的人际关系。大学生有人际交往的社交需要,不仅要在校园生活中建立起良好的师生关系,还要处理好同学间的人际关系以及与异性交往的适应问题,逐渐在人际交往中学会严于律己,宽以待人,与人为善,以诚待人。

### 5.2. 家庭:注重家庭教育,拓宽家庭和学校的交流渠道

家庭教育对大学生成长成才的影响最为深远。阿德勒个体心理学认为母子关系是个体人际关系的雏形,母子关系影响个体对他人、社会乃至生命的联结程度,儿童早期的母婴依恋关系有利于儿童发展出安全的心理,能够勇于探索外部世界;阿德勒个体心理学指出父亲为子女树立榜样作用,应承担起养育家庭、回馈社会的重任,并教会子女责任意识、担当意识。基于此,做好大学生心理健康教育工作,必须高度重视家庭教育。首先,家长要明确自身在家庭教育中的主体责任。在思想上,家长要提升对心理健康教育的重视程度;在行动上,家长不仅要倾听学生的所思所想,构建和谐亲子关系,而且要加强与学校之间的联系,积极配合学校的心理健康教育工作。其次,家校合作是推动大学生心理健康教育的重要途径(顾国梅,张莉莉,2023)。家长要积极参加高校组织的家长交流会,增进对学生心理健康状况的了解,拓宽和孩子交流沟通的渠道。最后,家长要加强对心理健康教育知识的学习,以帮助大学生成长成才、促进大学生心理健康发展。

### 5.3. 同辈:加强同伴教育,重视朋辈辅导

阿德勒个体心理学基于人不断成长的理念,注重人与人、人与社会的积极关联,由于话语体系相同,生活境遇相似,情感互动密切,能够感同身受,个体在适应不断变化的生活环境和应对人生道路中遇到的各种困难时,首先求助的是同学和同龄人,以满足自身发展需要。因此,加强同伴教育和朋辈辅导显得尤为重要。一是加强同伴教育。同伴教育指的是一种利用人们通常愿意听取自己朋友意见的心理来实施教育行为,即利用同伴之间的共同点和相似点,通过榜样的引导作用,影响自己的同伴,使同伴取得进步、获得发展的教育方法。一般而言,人们愿意聆听的对象往往在年龄、文化水平、兴趣爱好上有着相近性和一致性,这些人的建议一般更容易被采纳(吴俊端,唐峥华,2009)。同伴教育具有合理性、经济性、可接受性的特点,因此在许多教育领域都可以实施并取得一定的效果。二是重视朋辈辅导。朋辈之间的相互影响是不容忽视的,加强朋辈辅导,以优秀朋辈为榜样朋辈是近年来高校常用的一种同伴之间

的心理辅导方式。优秀的朋辈榜样应具备情绪稳定、正面思维、真诚开朗、善于沟通等性格特征，并且具有同情心、乐观向上等心理素质(傅彩云, 2011)。

#### 5.4. 学校：开展心理健康教育，加强心理健康教育师资力量建设

心理健康是一个人身心健康的重要体现，对于大学生来说，保持心理健康是顺利完成学业、成长为社会有用之才的基础保障。高校作为培养新时代人才的重要场所，应顺应新时代发展，承担强化大学生心理素质的重任，通过开展科学的心理健康教育，预防和改善大学生的心理健康问题(史红叶, 2022)。阿德勒个体心理学倡导心理健康教育要注重实践形式，采取丰富多彩的教育形式，让学生从心理体验中获得感性认识，从而提高心理健康教育效果。一是积极开设心理健康教育课程。大学生心理健康课程能够帮助学生完善人格，提高心理承受能力。高校通过心理健康课程教育、不断增强心理健康教育工作吸引力和感染力，使学生学习到更多的心理学知识，掌握心理调节的方式方法；二是创设有利于大学生心理健康发展的校园文化环境。校园文化包括积极的班级文化、友爱的宿舍文化、丰富的社团文化、鲜活的网络文化等，良好的校园文化环境能给大学生以积极的情绪影响和精神启迪，不仅能让大学生在学习之余身心得到放松和愉悦，而且有助于提高大学生的综合素养，发展良好品质，陶冶高尚情操；三是加强高校心理健康教师队伍的建设。阿德勒个体心理学强调心理健康教育工作的专业性，心理健康教育工作者的综合素质将直接影响到心理健康教育工作的质量。高校应注重心理健康教育工作的专业性，打造以心理教师、心理咨询师、心理健康工作者为核心的专业团队，运用其心理学专业知识和技能，帮助学生解决实际生活中遇到的困难和问题(吴杰, 郭本禹, 2018)。同时，高校要定期开展心理健康教育培训，提升相关教师的心理健康教育能力水平，落实师资队伍规划建设，积极推进大学生心理健康教育课程建设的高效有序发展(李忠艳, 雒文虎, 胡菊华, 2021)。

#### 5.5. 社会：提升社会对大学生心理健康问题的重视程度

阿德勒个体心理学注重人与人、人与社会的积极关联，将社会性作为其理论发展的起点，强调社会文化因素对心理发展的促进作用。然而，与层出不穷的大学生心理健康问题相比，社会对大学生心理健康问题的重视程度仍然有待提高。一是提升人民群众对心理健康问题的重视程度。通过开展心理健康知识讲座等活动，向社会大众宣传心理健康相关知识，引导人们正确对待自己和他人、群体和社会之间的关系，正确对待困难、挫折、得失和荣辱，自觉将个人价值取向与社会发展需要有机结合起来，引导社会民众更加关注大学生心理健康问题。二是新闻媒体要勇于承担起自身职责，坚持正面宣传和舆论监督相统一，发挥舆论引导作用。一方面，新闻媒体要积极报道大学生贡献青春力量的正面事迹，更好地弘扬主旋律、更多地传播正能量，引导大学生自觉树立和践行社会主义核心价值观。另一方面，新闻媒体要做好舆论引导工作，占领信息传播的制高点，掌握舆论引导的主动权和话语权，为社会民众特别是青年学生提供更加准确客观的信息和观点，从而营造友好互信、积极进取的社会氛围。

## 6. 结语

心理健康教育作为高校育人成才的一项重要教育内容，高校大学生心理健康教育作为一项紧迫复杂的工程日益受到社会广泛关注。大学生心理健康教育是一项任重道远的工作(苏小路, 2022)。大学生正处在人生发展的重要阶段，促进其心理健康、解决其心理健康问题至关重要。当前，大学生群体面临着巨大的压力与挑战，出现了诸多心理健康问题，基于阿德勒个体心理学理论，分析与研究新时代大学生的心理健康问题及其应对策略，不仅有助于使大学生正确认识自己的情绪和情感，保持积极乐观的心态，引导大学生向着积极、健康的方向前进，而且有助于帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养其健康的心理和强健的体魄，促进大学生全面健康发展，使其真正成为社会主义合格建设者和接班人。

## 基金项目

本文系 2023 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目“马克思主义新闻观视域下高校网络思想政治教育实践进阶”(项目号: KYCX23\_0909)阶段性成果。

## 参考文献

- 陈雨濛, 张亚利, 俞国良(2022). 2010~2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991-1004.
- 丁笑生(2016). 高校心理健康教育工作存在的问题与对策探析. *思想理论教育导刊*, 211(7), 133-135.
- 傅彩云(2011). 同伴关系与大学生心理健康. *内蒙古财经学院学报(综合版)*, 9(2), 9-11.
- 顾国梅, 张莉莉(2023). 基于家校合作的大学生心理健康教育困境及路径研究. *长春师范大学学报*, 42(1), 148-151.
- 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华(2021). 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破. *黑龙江高教研究*, 39(12), 145-149.
- 林刚, 王成春(2020). 大学生创业价值取向与心理健康的关系研究. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 38(12), 76-84.
- 邵蔚, 程存归(2018). 大学生心理健康因素分析以及对策. *教育教学论坛*, 343(1), 36-37.
- 史红叶(2022). 新时代大学生心理健康教育路径探究——评《大学生心理健康教育》. *中国教育学刊*, 356(12), 138.
- 苏小路(2022). 高校大学生心理健康教育模式及实践路径研究——评《大学生心理健康教育理论与实践》. *中国学校卫生*, 43(9), 1443.
- 吴杰, 郭本禹(2017). 阿德勒个体心理学视野下的大学生生命教育观. *黑龙江高教研究*, 280(8), 116-119.
- 吴杰, 郭本禹(2018). 阿德勒个体心理学在我国学校心理健康教育中的应用. *教育评论*, 227(5), 92-96.
- 吴俊端, 唐峥华(2009). 同伴教育在大学生心理健康教育中的应用. *中国学校卫生*, 30(5), 419-421.
- 张军成, 陈卫旗, 梁文燕, 陈雪梅(2020). 大学生恋爱投入对亲密关系满意度、学业表现的影响. *中国健康心理学杂志*, 28(3), 433-437.
- 张舒, 刘拓, 夏方婧, 李雨桐(2020). 大学生人际关系与心理健康的社会网络分析. *中国心理卫生杂志*, 34(10), 855-859.
- 张忠, 陈家麟(2007). 阿德勒的个体心理学理论对贫困大学生“心理脱贫”的启示. *中国青年研究*, 133(3), 50-53.
- 中国政府网(2017). 中共中央 国务院印发 中长期青年发展规划(2016~2025 年). [http://www.gov.cn/zhengce/2017-04/13/content\\_5185555.htm#1](http://www.gov.cn/zhengce/2017-04/13/content_5185555.htm#1)
- 邹长华, 信中贵, 李泳汉, 苏普玉(2023). 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用. *中国学校卫生*, 44(1), 94-98.