

解压经济视域下当代大学生群体压力问题现状调查和对策研究

——以镇江高校为个案

薛磊 朱祝欣 张子慧

江苏大学京江学院 江苏镇江 212000

摘 要: 在社会快速发展的背景下,当代大学生面临学业、心理、生活及社会环境等多重压力,复杂的压力源推动解压消费需求的增长,促进解压经济蓬勃发展。但是,对于缓解大学生压力,解压经济存在“治标不治本”和依赖风险,所以通过分析解压经济视域下大学生的群体压力现状,从社会、学校、学生三个层面提出对策,从而实现解压经济与大学生身心健康可持续成长。

关键词: 解压经济;大学生;群体压力;对策研究

引言

随着社会的快速发展,当代大学生面临着多重压力源,迫切需要找到适合自己的解压途径,促使解压经济近年来井喷式快速发展。其中,撸宠物、吃美食、旅游、剧本杀等活动成为大学生寻求解压的主要途径。大学生与解压经济也逐渐引起了人们的关注和思考。当社会经济与大学生身心健康二者关联密切时,解压经济与大学生身心健康可持续成长已成为一项重要课题。

1. 解压经济和大学生群体压力的关联性

1.1 压力源催生解压经济

当“精神内耗”成为时代情绪,解压经济正悄然兴起。解压经济主要指的是为了应对现代人面临的多重压力,如心理压力、社会压力、生活压力等,通过一系列经济活动和手段,帮助人们缓解释放压力和焦虑情绪、恢复身心健康、提高生活质量的经济形态。大学生作为一个特殊的社会群体,同时拥有蓬勃的生气和颓废的丧气,青春的体魄和“脆皮”的身心,他们处于新时代的关键点,处于人生的转折点,面临着与其他社会群体不同的复杂的压力源,这些都促使他们想要找到适合自己的解压方式,同时也对经济方式、消费市场提出了新的需求——新时代下的解压模式。

经济学提到,消费形成的新需要对生产的调整和升级起着导向作用。一个新的消费热点的出现,往往能带动一个产业的出现和成长。同理,面对各种各样的压力,越来越多的大学生开始寻求解压的途径,如刷解压视频、撸宠物、吃

美食、旅游、电子木鱼、捏捏乐、丑萌玩偶、剧本杀、健身、心理咨询等。近年来,随着大学城不断建设完善,各高校不断发展壮大,带动着周边的经济开发,越来越多的商家涌入“解压市场”,他们根据大学生的解压需求开设相关的店铺或项目,从而吸引大学生进行消费体验,释放压力。因此,在镇江高校园区附近,集聚了各式各样的游玩场地和体验馆。例如,休闲商业街为大学生提供各类小吃、饮品、桌游馆;周边的 KTV、电竞馆、密室逃脱、剧本杀馆等为大学生提供沉浸式的体验服务;猫咖、手工坊、陶艺馆等为大学生们创造舒适安静的环境,在放松身心的同时还能充分发挥自己的想象力和创造力。因此大学生们解压需求的增长崛起为解压经济的发展提供了广阔的市场空间。

1.2 解压经济反作用大学生应对压力方式

1.2.1 从“自我调节”到“消费依赖”的模式转变

传统压力应对方式(如跑步、打篮球、写日记、听音乐)占比下降,越来越多的大学生不再仅仅依靠自我调节的方式来缓解压力,他们开始尝试不同的方式“以解压之名”买单“疗愈”。解压经济的兴起,也带动着更多的新兴产业的出现和发展,解压的途径也变得更加丰富多样。例如,密室逃脱、陶艺 DIY、剧本杀、猫咖、射击等体验式消费成为大学生周末解压首选。大学生这一年轻群体,对新事物的接受能力强,同时也更愿意为能够提供情绪价值的消费产品和服务买单。在现在快节奏的生活下,很多大学生都不愿意慢慢地自我调节,更多的想要通过外界刺激感染自己,从而释放压力。

1.2.2 数字技术赋能解压方式

在如今科学技术迅猛发展的时代,数字技术的运用能够根据用户的需求提供更加个性化、智能化的解压方式,使更多具有创新性的想法能够实现,从而促进解压经济蓬勃发展。现在许多智能设备与 APP 都加入了压力检测和管理功能,例如在大学生中非常受欢迎的智能手表,它可以实时检测当前的压力值和情绪状态;VR 眼镜能通过通过视觉沉浸帮助缓解压力;人工智能机器人可以充当倾听对象,还能根据实时情绪分析,推荐如呼吸练习、冥想或积极自我对话等即时缓解策略。

1.3 解压经济正向缓解大学生群体压力

解压经济的兴起,为焦虑压抑的人们构筑一个栖息之所,提供一个压力宣泄的渠道,一个净化心灵的空间。解压行业不断发展创新,提供多样化、个性化服务方式,能够满足大学生追求更丰富刺激的解压方式的需求。在体验解压产品或解压服务的过程中,大学生当下的心理需求被满足,他们会收获到舒适感和愉悦感,提高生活幸福度,有助于缓解负面情绪,促进个人身心健康,从而保证社会的和谐稳定发展。合理的解压消费可以提供良性的缓解压力氛围,大学生在面临压力很大,情绪焦虑的情况时,可以和朋友一起去体验感兴趣的解压项目,通过消费获得新的人生体验,让自己先短暂离开充满压力的地方或者情绪中,换一个场景,换一个氛围,沉浸在自己喜欢的事情中,释放压力,享受乐趣,同时在大家一起游玩的情况下,能够更好地获得认同感和情感支持,宣泄情绪,放松身心。此外,解压经济所催生的各种产业服务还能帮助大学生去拓展交际圈,建立美好友谊,丰富课余活动,帮助大学生提高认知,拓宽视野,促进自我成长与发展,推动大学生心理健康发展。

2. 大学生群体压力分析

2.1 学业压力

学业压力是大学生群体的主要压力来源之一。在学习过程中,随着大学课程的不断深入学习上的压力也随之增加,还有一些学校为了适应变化而缩短了学时,镇江的部分高校也不例外。例如江苏大学由于课程种类增多、教育政策调整等原因,将一些课程由之前的 54 学时减少到 48 学时,这使同学们需要自己理解的东西增多,增加了平时的学业压力。还有每个学期的成绩竞争,为了确保自己获得的成绩足够优秀,过度竞争从而使自己压力过大,从而造成不必要的消极

影响。加上还有部分大学生会存在毕业延迟的问题,以及由学业拖延而产生的压力,像学业堆积、任务拖延等情况,这些都会造成学业压力的累积。时间管理方面,对于学习的时间控制也会影响学业压力的产生,当沉迷于网络娱乐而减少了对学业的研究与学习,这就会出现时间安排不合理的现象,进而也会出现拖拉、堆积的习惯,这也就导致压力的产生。

2.2 心理压力

心理压力包含多个方面,其中最为重要的几个就是自我认同感、情感管理还有心理问题而产生的压力。在自我认同上,很多大学生会从心底里觉得我不如别人,我什么都做不好,以及随之而产生自卑感,这些使大学生在日常生活中有很大的心理压力。再加上平时的情感管理,管理和控制自己的情感对于大学生来说也不是一件简单的事情,尤其是在家庭关系和恋爱关系中,要处理的事情会随着时间而不断增加,这使心理上的压力会“隐形”的增加。最后心理问题的存在会使大学生的压力更加显著,像一些抑郁症、暴躁症、焦虑症等等,这些已经存在的心理问题更是雪上加霜,以镇江高校的部分学生为例,通过对他们进行问卷调查和实际交谈,有 7.14% 的大学生本身存在心理问题,其中有 4.3% 患有中度抑郁的大学生解释说他们心理的情绪比正常人不容易释放,虽然占比不是很高,但是发现他们对于心理问题会更加的担忧,过分的担忧与不受控制的情绪低落甚至是强迫性接受都使心理上受到巨大的创伤,造成了压力的无形产生。

2.3 生活压力

大学生的生活压力主要体现在日常生活中的人际关系处理和即将要面对独立生活而对生活技巧和经验一概不知两个方面。日常的人际交往是每个大学生生活中不可避免的一部分,在与同学、室友和老师的交际中可能会出现矛盾和冲突,加上部分大学生可能比较内向,不擅长与他人社交,这会产生孤独与被排斥的感觉,增加了社交压力。对于即将毕业的大学生来说,进入社会独立生活的压力也随之而来,像租房、做饭、规划日常消费等等,这些日常必要行为需要大学生去一点点去了解与学习,都会使生活上的压力随之增加。

2.4 社会环境压力

社会环境压力也就是就业压力和经济压力。面对未来,就业选择是每个大学生都要经历的阶段,由于当今社会的发展,学历贬值、部分 AI 代替人类等问题的出现,就业也越

来越困难,按照现在常说的话就是毕业即失业的现象,以及对于就业预期未达到而产生的挫败感,使当前形势下就业压力已成为大学生面临的最主要的压力。以镇江高校的大学生群体为例,通过调查问卷显示有 65.71% 的大学生存在就业焦虑,即将毕业的大学生占大多数,他们难以找到合适的工作,甚至是找不到工作,就业压力剧增。另外,经济压力会在来自农村和城市低收入水平家庭的大学生中产生,他们要面对学费和平时的生活费的压力,而且随着现在部分学校中出现了消费的相互攀比现象,也使他们产生很大的压力,还有就是消费水平与实际不对等的情况,这时无法保证经济的支撑,会使自己陷入一种不平衡状态,致使压力出现。环境的不确定性,加之迷茫的产生,压力随之而来。

3. 解压经济缓解大学生压力的局限性

解压经济能够正向缓解大学生群体压力,但是由于发展体系不完善,市场不成熟,服务有限等原因,仍存在一些局限性。

1. 根据对于镇江高校大学生群体的调研显示,现有的解压方式多呈现治标不治本的现象。现在的大学生压力来源于多个方面:经济压力,就业压力,升学压力等等,但现有的解压方式只能通过分泌多巴胺,血清素等激素因子,达到缓解部分压力的效果,无法彻底解决压力的来源。部分镇江高校大学生表示:自己压力过大时,会碍于自己已经成年了,不好意思哭出来,就只能找其他方式来缓解下焦虑。这样只能缓解一时的需求,对于缓解大学生的压力有一定的局限性。

2. 对于大学生群体过多的依靠线上解压方式会对其产生依赖性。线上的解压方式有:AI 陪聊等。复旦大学等机构发布的一份报告显示,超过 10% 的中国年轻人相比向父母,更倾向于选择向人工智能倾诉心事。在 11253 名被访者中,“愿意向 AI 虚拟人诉说自己的烦恼”比例达到了 37.9%。可见通过 AI 聊天,获得虚拟的情感的交流,已经慢慢出现。因为长期重复单一刺激会使多巴胺受体敏感度下降,需要更频繁或更强烈的刺激才能获得同等满足感,从而拉高获得快乐的门槛,加大其次数,摆脱不了解压方式的影响,从而形成依赖。

4. 缓解大学生压力的对策

1. 从社会角度出发:首先发布可以进行解压经济的相关政策,以便调动企业和市场的积极性,其次对于政府可以

将心理学家和企业家结合在一起,研发精准解压玩具,例如,可以研发在镇江高校大学生群体受欢迎的捏捏玩具。避免市场上的不良玩具和没有效果的解压方式和解压方式治标不治本的情况。还有对于现有的镇江部分解压方式经济消费高的问题,社会加快对 VR 技术等解压方式的科学研究,并对 AI 软件进行科学时间规划,并且可以呼吁心理专家与企业合作研发可以精准缓解大学生群体压力的软件,比如学习奖励 app 等具有奖励式学习软件,让大学生可以进行线上解压,降低大学生解压成本。政府可以建立情绪消费品认证标准,打击解压经济中的虚假宣传。

2. 从学校角度出发:首先对于本校学生的压力情况,学校可以完善校内的心理医疗,便于让学生了解自己的压力情况,以便更好的选择解压方式。其次,对于解压经济的局限性,学校可以进行属于本校学校的压力调查,增加关于缓解压力的讲座,给大学生缓解压力进行正确的指导,规避错误解压经济。并且学校可建议学生或者与企业合作研发属于本校学生情况的解压 app,整合在线咨询、压力自测与解压资源推荐功能,其有助于精准帮助学生缓解压力。学校可以建立可匿名的论坛,供学生反应情况,进行一对一线上指点,提高效率。

3. 从企业角度出发,首先可以研发多种,不同形式的解压玩具或解压方式,避免大学生对单一的枯燥和依赖性。其次,企业可以建立学校代言大使收集解压经济的用户群体的意见,并进行修改和提升,例如建立镇江高校园区解压经济的校园大使。最后,企业可以依据科技发展,进行线上的解压经济的发展,研发解压的游戏,从大学生群体为入手点,慢慢扩展到大部分的年轻群体和中年群体,例如可以针对镇江高校大学生压力,可以创办以镇江历史为背景的解压游戏。

5. 结语

当代大学生的群体压力问题日益显著,主要分为学业压力、生活压力、心理压力、社会环境压力。解压经济的兴起为大学生缓解压力、舒缓身心提供了一条新路径,在创新多样化的解压途径的同时融入了数字技术,提供更加个性化、智能化的解压体验。不过目前的解压经济仍存在一些局限性,因此,为能过更有效地应对大学生群体压力问题,还需要完善解压经济相关政策,提供心理专业指导,开展主题宣讲活动,研发多样化解压产品,形成“社会——学校——企业”三防一体的良好循环模式。随着科技进步和现代人的

压力不断增大,解压经济发展方向式沿着高科技,高精度度方向上发展,会受到越来越多的年轻人的欢迎,会成为现代人生活的一部分。

参考文献:

[1] 董惠贤. 基于环境心理学的青年解压体验空间优化设计研究 [D]. 河北师范大学, 2024. DOI:10.27110/d.cnki.ghsfu.2024.001124.

[2] 杨景涵, 陈梦. 人工智能技术在大学生心理压力分析与调节中的应用研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(04): 64–66.

[3] 王钰沁, 梁韶青, 于文睿. 高速发展的经济社会下“解压经济”的研究分析 [J]. 老字号品牌营销, 2024, (15): 72–74.

[4] 雒森森. “双高”院校大学生学业拖延压力感知归因和应对措施探索 [J]. 杨凌职业技术学院学报, 2025, 24(01): 87–90. DOI:10.19859/j.cnki.cn61–1403/G4.2025.01.021.

[5] 杨莉莉. 大学生社会压力来源与应对方式研究 [J]. 理论导报, 2010, (04): 48–49.

[6] 闫实. 化解家事新解法 [J]. 中国妇女, 2025, (3): 26–28

作者简介: 姓名: 薛磊; 出生年月日: 2004.08.08; 性别: 男; 民族: 汉; 籍贯: 江苏省淮安市; 学历: 本科

职称: 本科生在读; 从事的研究方向: 通信工程

基金项目: 江苏大学 2024 年大学生实践创新训练计划项目 (202413986035Y)