

作用于心理的慢性毒药——大学生浅性压力的相关调查研究

薛方伟¹, 徐世冠¹, 李琳¹, 韩佩霖^{*}
(山东第一医科大学, 山东济南, 250000, sefawer@qq.com)

A Survey Study on Mild Stress Among College Students: A Chronic Poison Affecting Mental Health

Fangwei Xue¹, Shiguan Xu¹, Lin Li¹, Peilin Han^{*}
(Shandong First Medical University, Jinan 250000, Shandong, China; E-mail: sefawer@qq.com)

摘要

为明确大学生慢性压力与浅性压力的现状及干预策略, 本研究采用问卷调查(102份大学生样本)与病例分析相结合的方法, 开展多维度探究。结果显示: 大学生压力普遍存在, 56.86% 感知压力, 71.57% 有长期负面情绪, 且压力引发心理、生理、行为联动受损; 核心压力源为就业/升学焦虑(99.02%)、学业竞争(3.98分, 最高)及家庭期待(99.02%); 认知层面, 浅性压力认知缺口显著(97.06% 认知不足), 压力管理能力薄弱(仅 19.61% 认为压力可承受)。典型病例(李某)进一步证实, 慢性压力(显性学业负荷)与浅性压力(隐性认知负担)叠加易诱发情绪问题。研究提出梯度干预方案, 强调需通过普及压力知识、提升管理能力、构建支持体系改善现状。本研究为大学生心理健康干预提供数据支撑与实践路径, 对降低心理疾病风险具有重要意义。

关键词

大学生; 慢性压力; 浅性压力; 压力管理; 心理健康

Abstract

To clarify the current status of chronic stress and superficial stress among college students as well as the corresponding intervention strategies, this study adopted a multi-dimensional research approach combining questionnaire surveys (with 102 college student samples) and case analyses.

The results showed that:

- 1、Stress is prevalent among college students: 56.86% of them perceive stress, 71.57% experience long-term negative emotions, and stress leads to linked impairments in psychological, physiological, and behavioral aspects.
- 2、The core stressors are anxiety about employment/further education (99.02%), academic competition (scoring 3.98, the highest), and family expectations (99.02%).
- 3、At the cognitive level, there is a significant cognitive gap in superficial stress (97.06% have insufficient cognition) and weak stress management ability (only 19.61% consider stress bearable).

A typical case (Student Li) further confirmed that the superposition of chronic stress (explicit academic load) and superficial stress (implicit cognitive burden) is likely to induce emotional problems. The study proposes a gradient intervention plan, emphasizing the need to improve the current situation by popularizing stress-related knowledge, enhancing stress management ability, and building a support system. This research provides data support and practical paths for mental health interventions among college students, and is of great significance for reducing the risk of mental illnesses.

Keywords

College Students; Chronic Stress; Superficial Stress; Stress Management; Mental Health

一、研究背景及意义

1.1 研究背景

近年来，随着人才过剩，各行各业都出现了“内卷”现象，在这一社会背景下，各行各业的工作人员所面临的压力达到历史峰值，由此造成的心灵问题层出不穷。加之现代社会青年大多存在不良生活习惯，如多点外卖、久坐等，导致现代青年生理方面多处于亚健康状态。与此同时，生理的亚健康状态会进一步降低心理防线，致使年轻人更容易“破防”，处于心理崩溃状态。处于该状态的人群，机体会对自身进行调节，进行一系列激素分泌、行为调节、内脏功能调整等，也可能会对机体产生危害。二者持续发展，恶性循环……由此，大学生群体作为青年的主体，对该群体进行调查，有利于了解当代青年心理压力现状。

1.2 研究意义

慢性压力是指个体长期处于持续、难以缓解的压力源（如长期工作负荷、人际关系紧张、健康问题等）作用下，身体和心理持续处于应激状态的一种长期压力模式。浅性压力也是一种长时间的压力状态，并且由于程度较轻，不易被察觉，长期处于该状态会导致心情莫名烦躁，始终找不到原因，由此引发持续内耗，进而诱导一系列心理疾病，属于心理亚健康状态。

大学生群体作为国家发展的后备人才，其健康的心理状态将决定一个国家的未来；然而，当

今社会生存压力巨大，大学生群体成为抑郁症、焦虑症等心理疾病的高发人群。慢性压力、浅性压力作为抑郁症、焦虑症的诱因之一，即使调查统计结果显示抑郁症/焦虑症的占比较低，但处于症状前期的人群却占了绝大多数；由此，及时对受慢性压力/浅性压力困扰的大学生人群进行调查，具有较高的现实价值。

二、 研究方式

本次研究采用调查问卷结合病例分析进行双重纬度探究。其中调查问卷题目以及调查数据见附件1。本次调查回收答卷数为102份，数据来自问卷星线上调研平台，通过校园论坛进行推广，确保采集数据全部为大学生群体。

2.1 调查背景

大学生群体作为生理方面成年但尚未走入社会的人群，该群体心理承受能力可能较差；且由于多重社会因数，当前年代我国大学生所承担的压力达到历史峰值。双重条件作用下，大学生群体俨然成为心理疾病的高发人群，而慢性压力/浅性压力作为常常被忽视的亚健康心理状态，故有必要针对慢性压力/浅性压力这一因数对大学生心理健康状态进行一次全新的健康评估。

本次调查旨在了解大学生群体受慢性压力与浅性压力困扰的现状，共收集有效问卷102份。调查内容涵盖压力感知、来源、表现症状、应对方式及相关生活习惯等多个维度，以期为分析大学生压力问题的特点、影响因素及缓解途径提供数据支持。

2.2 调查结果

关于调查人群的相关数据，在本次调查中，参与调研的女性比例略高于男性；年级分布以大二和大一为主，研究生及以上占比最低；理科类专业占比最高，文科类次之。

关于各项心理、生理、行为方向指标，近六成受访者表示过去一个月经常感到精神紧张；多数受访者均感知到不同程度的压力；近六成受访者表示过去三个月存在较频繁的无故失眠情况；近三个月内不明原因情绪低落现象较为普遍；就业或升学前景是首要压力来源；注意力不集中或效率下降是最重要的压力感知方式；“频繁出现口腹之欲（尤其对高热量食物）”是浅性压力最常见症状；在面对压力时，绝大多数受访者会运用多种方式来应对，主要方式集中在人际支持与基础调节；超半数受访者表示对当前心理状态不满意；受访者整体生活习惯与压力管理相关行为的表现处于中等偏低水平；学业竞争是最容易让人感到难以应对的压力源；多数受访者曾经历持续两周及以上的负面情绪；家庭期望压力是首要压力来源；身体疲惫乏力状况普遍存在且出现频次较高；睡眠时间不足和白天嗜睡是最普遍的睡眠困扰；多数受访者存在情绪或行为异常表现，普遍存在不健康饮食习惯；过去一个月多数人情绪稳定性处于不稳定及以下水平；个人心态调整能力对压力影响程度最高；多数人存在腹部脂肪堆积情况并且多数人认为脂肪堆积与压力有关。

在压力认知方面，多数人对慢性压力有一定了解，但深入认知不足；多数人对浅性压力处于“不太了解”状态；大部分受访者表示“对以往感兴趣的事物失去兴趣”这一现象最可能是慢性

压力的具体体现；大部分受访者表示“注意力难以集中但无明确压力事件”这一表现最可能是浅性压力的体现；超半数受访者的压力来源认知与身体症状敏感度表现相对较好，但压力管理能力和压力承受感知能力有待提升。

2.2.1 调查数据

在本次调研中，女性参与者数量为 54 人，占比 52.94%；男性参与者数量为 48 人，占比 47.06%。整体来看，女性比例比男性高出约 5.88 个百分点，性别分布相对均衡，未出现明显的单一性别占绝对主导的情况；大二学生占比 26.47%，为各年级中最高；大一占比 23.53%，两者合计接近总人数的一半（49.99%），表明低年级学生在调研对象中占比较大。研究生及以上占比仅 11.76%，在所有年级中占比最低；在所有专业类别中，理科类占比 31.37%，文科类以 20.59%；

在提问“您过去一个月内是否经常感到精神紧张？”时，选择“几乎每天都有”（18.63%）和“每周 3-4 次”（43.14%）的比例总和为 61.77%，表明大部分受访者在过去一个月中精神紧张的频率较高；在询问是否有压力时，选择“是，压力很大”和“是，有一定压力”的受访者比例总和为 33.33% 23.53% = 56.86%，超过半数，表明大部分人当前处于有压力的状态。而认为“否，基本没有压力”的仅占 19.61%，另有 23.53% 的受访者表示“不确定”，反映出部分人对自身压力状态的认知尚不清晰；近六成[“几乎每天”（19.61%）和“每周 3-4 次”（38.24%）的比例总和达到 57.85%，超过半数]受访者存在较频繁的无故失眠情况；从整体情况来看，选择几乎每天（32.35%）和每周 3-4 次（25.49%）出现不明原因情绪低落的比例总和达到 57.84%，超过半数，表明该现象在被调查者中存在一定普遍性；

就业或升学前景是首要压力来源，比例高达 99.02%；95.1% 的受访者通过“注意力不集中或效率下降”来判断自身处于压力状态；在压力过大时会引起皮质醇分泌增多，主要表现为“频繁出现口腹之欲（尤其对高热量食物）”，该身体症状的比例高达 94.12%；多数受访者对慢性压力有一定了解，但深入认知不足近八成受访者对慢性压力有不同程度的了解，其中“非常了解”和“一般了解”的比例合计达 82.35%，表明整体认知基础尚可。然而，“非常了解”（46.08%）的比例未过半，且仍有超三成（36.28%）受访者处于“不太了解”或“完全不了解”状态；然而，多数受访者对浅性压力处于“不太了解”状态，在所有受访者中，选择“不太了解，只听说过名称”的比例高达 97.06%，表明大部分人对浅性压力的认知仅停留在知晓名称层面，缺乏对其具体内涵的深入了解；89.22% 的受访者认为“对以往感兴趣的事物失去兴趣”是最可能提示慢性压力的指标；所有受访者一致认为“注意力难以集中但无明确压力事件”是浅性压力最主要提示指标；

超半数受访者表示对当前心理状态不满意，整体压力来源认知与身体症状敏感度表现相对较好，但压力管理能力和压力承受感知有待提升；在各项压力相关指标中，“清晰意识到自己的压力来源”和“对身体症状敏感”的积极评价（比较符合 完全符合）占比分别为 29.41% 和 36.28%，高于“能够有效管理压力情绪”的 30.4% 和“认为压力在可承受范围”的 19.61%。特别是“认为压力在可承受范围”的消极评价（完全不符合 不太符合）占比高达 65.69%，表明多数人对当前压力的承受状态持负面看法；

从各项生活习惯的平均分来看，整体生活习惯与压力管理相关行为的表现的平均分为 2.55 分，处于 1-5 分评分区间的中等偏低位置；在各压力源排行当中，从综合得分来看，学业竞

争的得分最高，为 3.98 分。在排序中，有超过半数（51.96%）的人将其列为第 1 位，这表明学业竞争在众多压力源中占据首要位置，给人们带来的应对难度最大。相比之下，其他压力源如家庭经济负担、个人未来发展规划等在第 1 位的选择比例均远低于学业竞争，反映出学业竞争的压力感知最为突出；在所有受访者中，有过持续两周及以上精神紧张、焦虑或情绪低落经历的比例较高，其中“经常发生（一年 6 次及以上）”的占比达到 44.12%，“时有发生（一年 3-5 次）”的占比为 27.45%，两者合计超过七成（71.57%）；家庭期望压力是首要压力来源，达到 99.02%；超过半数的受访者每周出现 3-4 次身体疲惫乏力状况，接近半数的人表示几乎每天都有此感受；

睡眠时间不足和白天嗜睡是最普遍的睡眠困扰；在情绪与行为异常表现的调查中，除“记忆力下降”占比 96.08%、“逃避社交活动”占比 98.04% 外，“无故哭泣”“对以往感兴趣的事物失去兴趣”“注意力难以集中”“易怒、情绪波动大”这几项的比例均达到 99% 及以上，仅有极少数人（2.94%）表示“以上均无”，表明大部分受访者存在不同程度的情绪或行为异常问题；超过半数的受访者存在经常不吃早餐的情况，比例达到 56.86%；同时，有 76.47% 的人存在暴饮暴食的问题，这表明在饮食规律性和进食控制方面存在较为突出的不健康现象；从整体情况来看，情绪状态评价为极不稳定和不稳定的比例总和达到 56.86%，超过半数；而稳定和极稳定的比例总和为 38.23%，一般的比例仅为 4.9%。这表明大部分人在过去一个月的情绪稳定性欠佳，情绪波动较大的情况较为普遍；

在所有被调查因素中，个人心态调整能力的综合得分最高，为 3.68 分。从排序情况来看，有 50% 的受访者将其列为第 1 位，占比远高于其他选项；腹部脂肪堆积在一定程度上也与皮质醇分泌有关，可间接反映压力状况，超过九成的受访者存在腹部脂肪堆积，其中站立时也突出的比例接近百分之百，轻微堆积的比例也高达九成以上；在参与调查的人群中，超过半数（57.84%）认为其脂肪堆积与压力有关，而认为无关的比例为 27.45%，另有 14.71% 的人因无脂肪堆积选择“无”。

2.2.2 数据解读

本次调查基于 102 份有效问卷，聚焦大学生慢性压力 / 浅性压力现状，数据反映出“压力普遍化、症状多维度、认知有缺口、管理能力弱”的核心特征，具体解读如下：

一、压力现状：“心理 - 生理 - 行为”全链条受影响，亚健康问题突出

数据显示，压力已渗透到大学生的心理状态、生理机能和日常行为中，呈现“多维度联动受损”的特征：

1. 心理层面：情绪失衡普遍，长期负面情绪高发

超六成（61.77%）近一月常感精神紧张，超半数（56.86%）明确感知到压力，且 56.86% 情绪“极不稳定 / 不稳定”——反映出大学生心理状态的“脆弱性”，日常情绪易受外界或内在压力扰动。71.57% 曾经历“持续 2 周及以上的负面情绪”（焦虑 / 低落等），其中 44.12%“一年发生 6 次及以上”——长期负面情绪若未及时干预，易从“浅性压力”累积为“慢性压力”，甚至诱发心理疾病，需重点警惕。

2. 生理层面：睡眠、精力、身体形态均受压力牵连

睡眠问题“重灾区”：57.85% 近三月常无故失眠（“几乎每天” 19.61%+“每周 3-4 次” 38.24%），“睡眠时间不足、白天嗜睡”成普遍困扰。压力会刺激皮质醇分泌异常，而皮质醇紊乱直接影响睡眠周期，形成“压力→失眠→更焦虑”的恶性循环。身体机能受损：超半数常感疲惫乏力（“每周 3-4 次”超 50%、“几乎每天”近 50%），90%+ 存在腹部脂肪堆积，且 57.84% 认为“堆积与压力相关”——这与压力导致的“皮质醇升高→食欲异常（尤其渴望高热量食物）→脂肪囤积”的生理机制完全吻合，是压力的典型“生理信号”。

3. 行为层面：逃避、饮食失控成常见“消极应对”行为异常普遍：

99%+ 存在“易怒、注意力难集中、对事物失去兴趣”，98.04%“逃避社交”——压力下，大学生多选择“退缩式应对”（如逃避社交），而非主动解决问题，反而加剧压力感。饮食习惯混乱：56.86% 常不吃早餐，76.47% 暴饮暴食——压力会通过“情绪性进食”（如暴饮暴食）或“精力不足导致的饮食敷衍”（如不吃早餐）体现，进一步加重身体负担，形成“压力→饮食失控→身体差→更压力”的连锁反应。

二、压力来源：“未来焦虑 + 学业竞争 + 家庭期待”构成三重压力网

数据清晰指向大学生压力的三大核心源头，且相互叠加、难以割裂：未来焦虑是首要痛点：就业 / 升学前景（99.02%）、家庭期望（99.02%）双高——当前就业市场竞争激烈、考研 / 留学难度升级，叠加家庭对“大学生成功”的期待，使大学生对“未来不确定性”的焦虑被放大，成为最核心的压力源。学业竞争是现实挑战：学业竞争综合得分 3.98 分（最高），51.96% 将其列为“最难应对压力源”——学业成绩直接关联“奖学金、升学、就业”，成为日常压力的主要载体，尤其对面临学业模式适应、高强度学习任务的学生而言，压力感知更为突出。

三、认知与能力：“浅性压力认知空白 + 管理能力不足”成干预短板

压力问题的缓解，受限于“认知不到位、能力跟不上”的双重制约：

1. 认知缺口明显：浅性压力成“被忽视的盲区”

慢性压力：82.35%“有基础了解”，但“非常了解”仅 46.08%，36.28%“不了解”——虽有认知基础，但深度不足，可能导致无法识别早期慢性压力信号。

浅性压力：97.06% 仅“听说过名称，不懂具体内涵”——浅性压力（如“无明确事件的注意力不集中”）因“症状轻、无明确诱因”易被忽视，但长期累积会转化为慢性压力，而认知空白直接导致“无法早期干预”。

2. 管理能力薄弱：“知其重要，但做不到”

优势：压力来源认知（29.41% 积极评价）、身体症状敏感度（36.28% 积极评价）尚可——大学生能“识别压力来源、感知身体信号”，具备干预的基础条件。

短板：压力管理能力（30.4% 积极评价）、压力承受感知（19.61% 积极评价，65.69% 消极评价）严重不足——虽知道“心态调整很重要”（50% 认为其是“影响压力的关键因素”），但缺乏具体的管理技巧（如情绪调节、时间规划），导致“想应对但无方法”，最终陷入压力循环。

2.3 报告启示

研究人员综合考量,从压力现状、压力来源、防治方向三个维度给予报告启示,总结了如表1所示的报告启示。

表 1 报告启示
Table 1: Implications of the Report

启示维度	聚焦方向	启示内容
压力现状	聚焦“身心行为”协同改善	<ol style="list-style-type: none">1.关注情绪波动、失眠、疲惫等压力信号,定期自我评估心理状态;2.纠正暴饮暴食、不吃早餐等习惯,通过规律作息、适度运动缓解生理不适;3.减少逃避社交等消极行为,主动参与社交活动调节心态。
压力来源	靶向缓解核心压力源头	<ol style="list-style-type: none">1.学校开设学业规划课程,帮助学生应对学业竞争;2.家庭降低对升学 / 就业的过高期待,以“鼓励支持”替代“结果要求”;3.社会搭建大学生就业 / 升学指导平台,减少未来不确定性带来的焦虑。
防治方向	强化“认知 - 能力 - 干预”体系	<ol style="list-style-type: none">1.普及浅性压力知识,通过案例讲解其早期症状(如无明确诱因的注意力不集中);2.学习正念、时间管理等压力管理技巧,提升应对能力;3.学校建立三级干预机制(班级 - 院系 - 学校),及时介入长期负面情绪问题。

三、 病例分析

3.1 病例报告

由于调查主体为大学生,研究人员联合 A 高校心理健康中心,对近期前来进行心理咨询的学生访谈记录进行筛选,由于李某的情况较为典型,最终选出李某的病例报告进行分析(已征得患者本人同意)。

3.1.1 病例基本信息

患者姓名：李某

性别：男

年龄：21岁

职业：A高校大三学生（计算机专业）

就诊时间：2025年9月17日

就诊科室：A高校心理健康中心

3.1.2 主诉与现病史

1. 主诉：近8个月反复出现注意力不集中、睡眠浅，伴莫名烦躁、学习效率下降，近1个月频繁出现“不想去上课”的念头，未找到明确原因，遂就诊。
2. 现病史：患者自大二下学期开始，因计划“保研”，需同时应对3门专业核心课（成绩需维持前10%）、2项学科竞赛及1份实验室科研项目，时间安排密集（每日早8点至晚11点均在上课、刷题或做实验）。初期仅觉“时间紧”，偶有凌晨1点后入睡的情况，未在意。5个月前开始出现无明显诱因的烦躁：如刷题时遇到难题会突然摔笔，事后又懊悔；同时伴持续疲惫，周末补觉后仍觉“脑子沉”，上课频繁走神（1节课需反复回神3-4次），作业完成时间较之前延长1倍。患者自述“不知道为什么烦，也不知道为什么学不进去”，曾去校医院检查，血常规、心电图等均无异常，尝试“减少学习时间”缓解，但停下后又因“担心保研进度”更焦虑，症状逐渐加重，影响正常学习生活，经辅导员建议前往心理健康中心就诊。

3.1.3 既往史与个人史

既往史：无慢性疾病史，无精神疾病家族史，无重大外伤或手术史。

个人史：性格偏“内向敏感”，高中时成绩始终名列前茅，进入大学后因“身边同学都很优秀”产生隐性焦虑；不擅长主动与人沟通，遇到学习困难时习惯独自硬扛，很少向同学或老师求助；近1年因“时间紧张”，几乎取消所有社团活动和同学聚餐，社交圈仅局限于实验室2名同学。

3.1.4 检查与评估

1. 生理检查：体温36.5℃，血压118/75mmHg（正常范围），心率85次/分（略高于青年静息正常上限60-80次/分），其余体格检查无异常；复查生理指标，排除生理疾病诱因。

2. 心理评估：

采用《知觉压力量表（PSS-10）》评估：得分22分（属于“高压力水平”，正常参考值≤13分）。

采用《抑郁自评量表（SDS）》评估：得分54分（轻度抑郁倾向，正常参考值≤53分）。

采用《焦虑自评量表（SAS）》评估：得分57分（轻度焦虑倾向，正常参考值≤50分）。

3. 访谈评估：通过半结构化访谈发现，患者对“保研目标下的学习、竞赛压力”有明确感知（符合慢性压力特征），但对“‘优秀者焦虑’‘社交回避’‘独自承压的认知模式’”等隐性压力源无察觉，且无法将“烦躁、疲惫、学习效率下降”归因于隐性压力，符合浅性压

力“不易察觉、持续内耗”的特征。

3.1.5 诊断

结合症状表现、压力源分析及心理评估结果，诊断为：慢性压力状态合并浅性压力状态（伴轻度抑郁、焦虑倾向）

3.2 报告分析

3.2.1 病例典型性与代表性分析

该病例精准贴合大学生群体慢性压力与浅性压力的核心特征，具备较强临床参考价值：

1. 慢性压力诱因典型：以“保研”为核心目标，叠加“专业核心课+学科竞赛+科研项目”三重学业压力，属于大学生群体中常见的长期、明确且难以短期缓解的压力源，与慢性压力“持续应激”的定义高度匹配；且初期“仅觉时间紧”的忽视态度，符合多数学生对慢性压力的认知盲区。
2. 浅性压力识别精准：挖掘出“优秀者焦虑”（因同学竞争产生的隐性心理负担），“社交回避”（取消社团活动、局限社交圈），“独自承压认知”（不求助、硬扛困难）三类大学生易忽视的隐性压力源，完美对应浅性压力“程度轻、不易察觉、持续内耗”的特点——患者“不知道为什么烦、学不进去”的自述，正是浅性压力导致“情绪归因困难”的典型表现。

3.2.2 诊断逻辑与依据完整性分析

诊断结论“慢性压力状态合并浅性压力状态（伴轻度抑郁、焦虑倾向）”逻辑严密，依据充分：

1. 生理检查排除干扰：通过体温、血压、心率及血常规、心电图等检查，排除生理疾病（如甲状腺功能异常、心血管问题）对“疲惫、烦躁”症状的影响，为心理压力相关诊断奠定基础，避免误诊。
2. 心理评估量化支撑：《知觉压力量表（PSS-10）》22分（高压力）直接佐证长期压力存在；《抑郁自评量表（SDS）》54分、《焦虑自评量表（SAS）》57分（均轻度异常），明确压力引发的情绪问题程度，且与“不想上课、学习效率下降”的临床症状形成呼应。
3. 访谈评估补全维度：半结构化访谈同时捕捉“显性压力感知”（保研相关学业压力）与“隐性压力无察觉”（优秀者焦虑等），既区分慢性压力与浅性压力的核心差异，又解释两者“叠加加重症状”的病理机制，使诊断更具层次感。

3.2.3 病例潜在价值与启示

1. 临床干预参考价值：病例清晰呈现“学业压力→隐性认知负担→情绪与行为异常”的发展链条，提示针对大学生压力问题，需同时关注“显性学业压力疏导”与“隐性认知、社交模

式调整”，避免仅聚焦单一压力源导致干预不彻底。

2. 高校心理健康工作启示：

需加强对“浅性压力”的科普，帮助学生识别“莫名烦躁、无因疲惫”等隐性压力信号，避免因“生理检查正常”而忽视心理问题。

针对“保研、就业”等关键节点的学生，可提前开展“目标拆解、求助技巧、社交支持”等相关团体辅导，从源头减少“独自承压”“社交回避”等浅性压力诱因。

3. 个体自我觉察提醒：病例中患者“高中优秀→大学竞争焦虑”的心理变化，反映部分学生进入新环境后的认知适应问题，提示大学生需关注自身“认知模式调整”，避免“非理性完美主义”“过度比较”转化为隐性压力源。

四、治疗方案

针对大学生慢性压力与浅性压力（伴轻度抑郁 / 焦虑倾向）的特点，结合“安全优先、身心协同、循序渐进”原则，制定以下三类治疗方案，需根据个体症状严重程度（轻度 / 中度）灵活组合使用。

4.1 环境/艺术疗法

以“低干预、易操作、强体验”为核心，通过调整外部环境或借助艺术表达，缓解压力引发的生理不适与情绪内耗，适用于所有压力程度的大学生，尤其适合作为轻度症状的基础干预手段。表 2 对环境疗法以及艺术疗法进行了对比。

表 2 环境疗法与艺术疗法适用场景对比

Table 2 Comparison of Applicable Scenarios between Environmental Therapy and Art Therapy

疗法类型	核心机制	具体实施方式	适用场景
环境疗法	降低感官刺激、激活自主放松机制	1. 自然接触：每日 30 分钟校园绿地散步、公园静坐，观察自然景观（如树木、光影），减少电子设备使用； 2. 空间调整：整理宿舍 / 学习区，移除杂乱物品，摆放绿植（如多肉、绿萝），使用暖光台灯，营造“低压迫感”环境。	日常情绪烦躁、注意力难以集中时；睡前缓解失眠焦虑。
艺术疗法	非语言宣泄情绪、转移压力焦点	1. 绘画表达：用彩笔自由涂鸦（无需专业技巧），将“烦躁、疲惫”等感受转化为色彩或线条； 2. 音乐调节：聆听舒缓音乐（如白噪音、古典乐），或跟随节奏轻哼 / 拍手，通过听觉放松神经； 3. 文字书写：撰写“压力日记”，记录当天的压力事件、身体感受（如“今天刷题时摔笔，胸口发闷”），无需修饰，仅作情绪释放。	情绪压抑无法倾诉时；学习间隙缓解大脑疲劳。

4.2 心理疗法

心理疗法作为中度症状的核心干预手段（可配合环境 / 艺术疗法），聚焦“纠正认知偏差、提升压力管理能力、修复社交支持”，针对性解决大学生压力的“认知缺口”与“隐性负担”。结合李某病例报告进行解释：

4.2.1 认知行为疗法（CBT）

核心目标：打破“完美主义（如“保研必须前 10%”）”“过度灾难化（如“一次竞赛失败就没未来”）”等非理性认知，减少浅性压力的隐性消耗。

具体实施：与心理咨询师（校心理健康中心）合作，梳理压力相关的“自动负面想法”（如“我比同学差”）；通过“证据检验”反驳认知偏差（如“我上次专业课排名第 8，并非‘比所有人差’”）；替换为理性认知（如“保研是目标之一，尽力即可，不必追求绝对完美”），并通过日常练习强化。

适用场景：因“优秀者焦虑”“学业完美主义”导致的浅性压力；慢性压力引发的自我否定。

4.2.2 正念减压疗法（MBSR）

核心目标：提升对“当下感受”的觉察力，减少对“未来焦虑（如就业 / 升学）”或“过去遗憾（如考试失误）”的过度思虑，改善睡眠与情绪稳定性。

具体实施：每日 15-20 分钟正念练习：坐姿放松，专注于呼吸（感受气流进出鼻腔），当注意力飘向压力想法时，温和拉回呼吸，不批判自身想法；结合“身体扫描”：睡前平躺，从脚趾到头顶逐部位关注“紧绷 / 放松”感，释放身体压力。

适用场景：睡眠浅、无故烦躁；注意力不集中（如上课频繁走神）。

通过对调查问卷数据分析，个人对自身压力的认知程度对压力的产生有较大关联。

表 3 Pearson 相关系数

Table 3 Pearson Correlation Coefficients

	平均值	标准差	心理满意度	生活习惯总分	规律作息	体育锻炼	学业安排	安全管理	压力管理	压力频率
心理满意度	2.700	0.974	1							
生活习惯总分	2.740	0.853	0.912**	1						
规律作息	3.040	0.832	0.796**	0.763**	1					
体育锻炼	2.780	0.764	0.842**	0.851**	0.528**	1				
学业安排	2.440	0.705	0.850**	0.738**	0.770**	0.601**	1			
安全管理	2.660	0.872	0.863**	0.895**	0.723**	0.805**	0.614**	1		
压力频率	2.700	0.974	1.000**	0.912**	0.796**	0.842**	0.850**	0.863**	1	

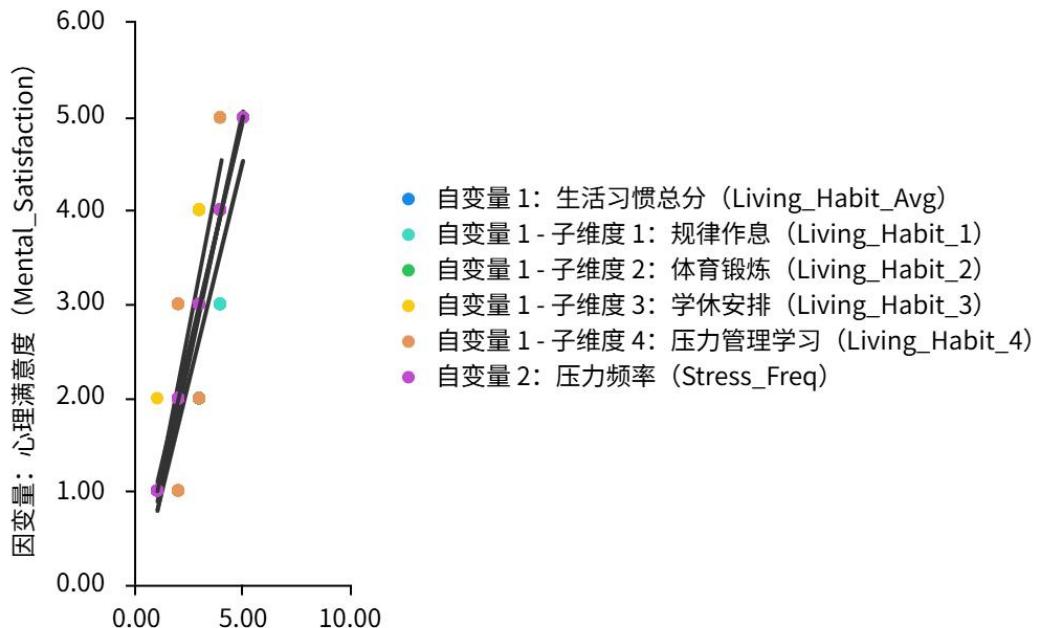
* p<0.05 ** p<0.01

备注：红色底纹表示相关系数绝对值>0.6

图 1 所有项和因变量心理满意度散点图

Figure 1 Scatter Plot of All Items and the Dependent Variable "Psychological Satisfaction"

所有项和因变量：心理满意度 (Mental_Satisfaction) 散点图



由图表可以看出，心理满意度与压力频率相关度>80%，保持对自身良好的心理满意度，有利于降低压力。

4.2.3 社交支持疗法

核心目标：改善“逃避社交”的消极行为，重建社交支持网络，减少“独自承压”导致的压力累积（对应浅性压力的社交回避诱因）。

具体实施：从“低压力社交”开始：每周 1 次与 1-2 名信任的同学 / 朋友聚餐，分享学习中的小困扰，而非直接讨论“保研 / 压力”；加入兴趣类社团（如读书社、运动社）：通过共同爱好建立连接，降低社交焦虑；主动寻求帮助：当学业遇到难题时，尝试向同学请教或预约专业课老师答疑，打破“硬扛”模式。

适用场景：社交圈狭窄、不愿倾诉；因“独自承压”加重压力感。

4.2.4 短期焦点疗法 (SFBT)

核心目标：聚焦“具体压力问题”（如“保研时间规划”“学业任务拆解”），快速找到可操作的解决策略，缓解慢性压力的“任务过载”感。

具体实施：与咨询师共同明确“小目标”（如“本周将科研项目拆解为 3 个小步骤”）；制定“可执行计划”（如“每天 19-20 点专注科研文献阅读”），避免任务堆积；每周复盘计划完成情况，调整节奏（如减少某类任务时间，避免过度疲劳）。

适用场景：因“学业任务密集（如核心课 + 竞赛 + 科研）”导致的慢性压力；对未来规划迷茫。

4.3 药物疗法

仅作为“心理疗法 + 环境 / 艺术疗法无效、症状升级至中度及以上”的辅助手段，需严格遵循“医学评估 + 处方药管理”原则，禁止自行用药。

（1）适用场景

需同时满足以下条件：

症状表现：持续 2 周以上情绪低落（如“不想上课”“对事物失去兴趣”）、严重失眠（每日睡眠时间<4 小时）、焦虑发作（如心慌、胸闷频繁）；

评估结果：心理量表评分达到中度及以上（如 SDS≥63 分、SAS≥61 分）；

前期干预无效：经 4-8 周心理疗法 + 环境疗法后，症状无明显改善，已影响正常学习（如无法按时完成作业、频繁缺课）。

（2）常用药物类型（需医生开具处方）

表 4 常用缓解压力药物类型

Table 4 Common Types of Stress-Relieving Drugs

药物类别	作用机制	常用药物举例 (通用名)	注意事项
选择性 5 - 羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs)	调节大脑神经递质，缓解抑郁 / 焦虑情绪	舍曲林、氟伏沙明	1. 起效慢 (2-4 周见效)，需规律服药； 2. 可能出现初期恶心、头晕，多可自行缓解； 3. 禁止与其他抗抑郁药混用。
苯二氮䓬类药物	快速缓解焦虑、改善睡眠	阿普唑仑、劳拉西泮	1. 短期使用 (≤2 周)，长期使用易成瘾； 2. 可能导致嗜睡、注意力下降，服药期间避免熬夜学习或驾驶； 3. 需严格控制剂量，不可自行加量 / 停药。
褪黑素受体激动剂	调节睡眠周期，改善失眠	雷美替胺	1. 主要用于“入睡困难”，对睡眠浅效果有限； 2. 副作用较少（偶见头痛），无明显成瘾性； 3. 需在睡前 30 分钟服用。

五、 研究总结

本研究聚焦大学生慢性压力与浅性压力现状，结合 102 份有效问卷及典型病例分析，探究该群体压力特征与干预路径。研究发现，大学生压力呈“普遍化、多维度、认知缺、管理弱”特征：超六成常感精神紧张，近七成曾持续两周以上负面情绪，压力渗透心理（情绪失衡）、生理（失眠、脂肪堆积）、行为（饮食失控、社交回避）多维度；压力源以就业 / 升学焦虑、学业竞争、家庭期待为主，且浅性压力因认知空白（97.06%）易被忽视。通过李某病例（慢性 + 浅性压力合并轻度情绪问题），验证了“显性学业压力 + 隐性认知负担”的压力形成机制。据此构建“环境 / 艺术疗法（基础）- 心理疗法（核心）- 药物疗法（辅助）”梯度干预方案，并提出个人、学校、家庭、社会协同的改善建议，为大学生压力管理与心理健康教育提供实践参考。

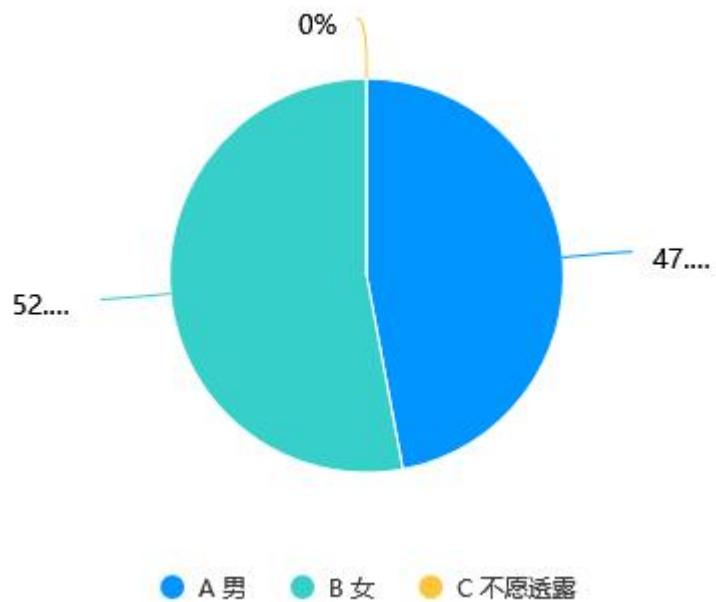
参考文献

附件：

大学生群体受慢性压力/浅性压力困扰人群占比调查

1.您的性别是？ [单选题]

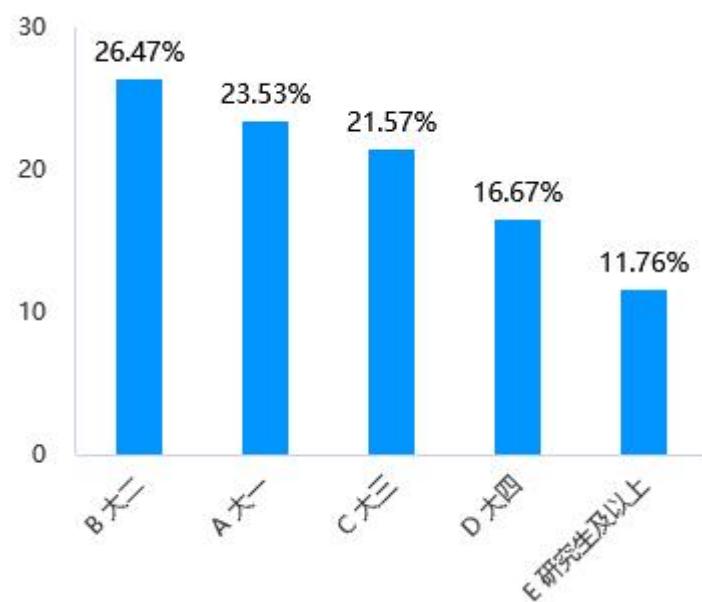
选项	小计	比例
A 男	48	47.06%
B 女	54	52.94%
C 不愿透露	0	0%
本题有效填写人次		102



2.您所在的年级是？ [单选题]

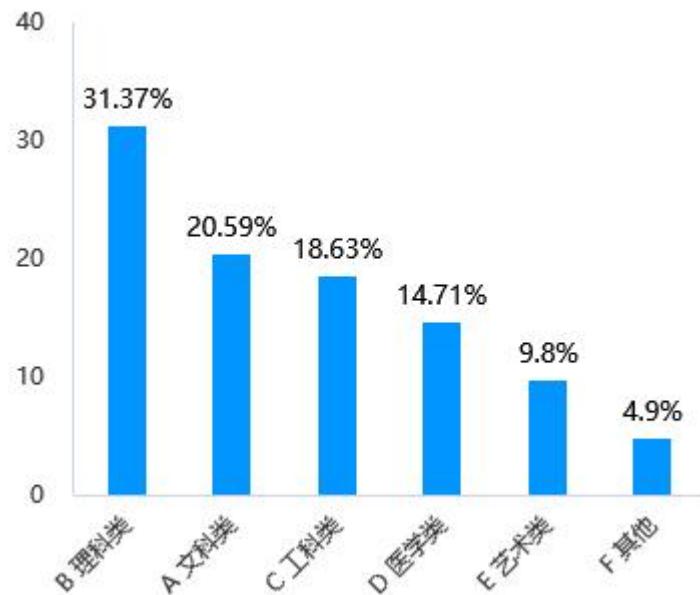
选项	小计	比例
B 大二	27	26.47%

A 大一	24	<div style="width: 23.53%;"></div> 23.53%
C 大三	22	<div style="width: 21.57%;"></div> 21.57%
D 大四	17	<div style="width: 16.67%;"></div> 16.67%
E 研究生及以上	12	<div style="width: 11.76%;"></div> 11.76%
本题有效填写人次		102



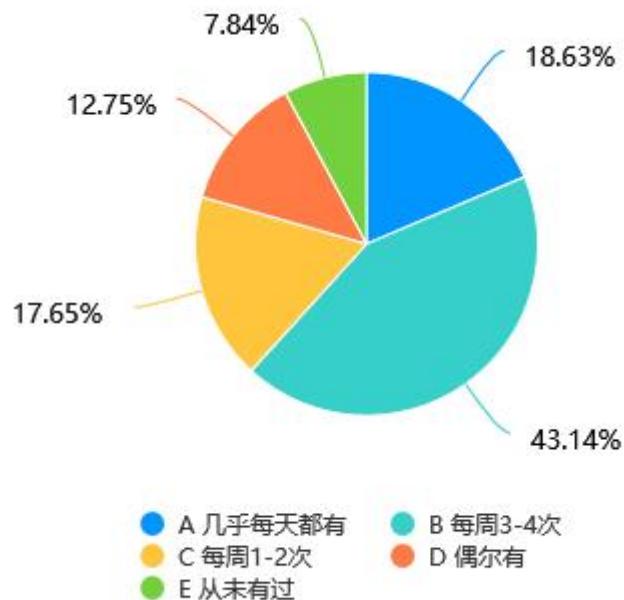
3.您的专业类别是? [单选题]

选项	小计	比例
B 理科类	32	<div style="width: 31.37%;"></div> 31.37%
A 文科类	21	<div style="width: 20.59%;"></div> 20.59%
C 工科类	19	<div style="width: 18.63%;"></div> 18.63%
D 医学类	15	<div style="width: 14.71%;"></div> 14.71%
E 艺术类	10	<div style="width: 9.8%;"></div> 9.8%
F 其他	5	<div style="width: 4.9%;"></div> 4.9%
本题有效填写人次		102



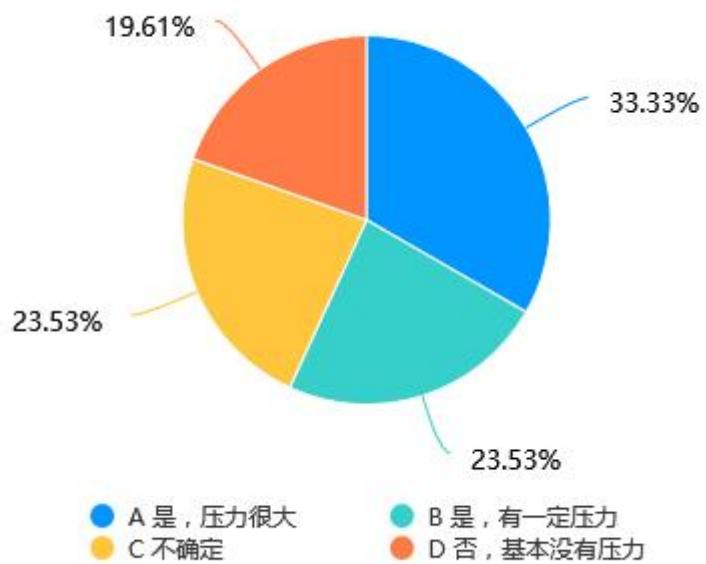
4.您过去一个月内是否经常感到精神紧张? [单选题]

选项	小计	比例
A 几乎每天都有	19	<div style="width: 18.63%;"></div> 18.63%
B 每周 3-4 次	44	<div style="width: 43.14%;"></div> 43.14%
C 每周 1-2 次	18	<div style="width: 17.65%;"></div> 17.65%
D 偶尔有	13	<div style="width: 12.75%;"></div> 12.75%
E 从未有过	8	<div style="width: 7.84%;"></div> 7.84%
本题有效填写人次	102	



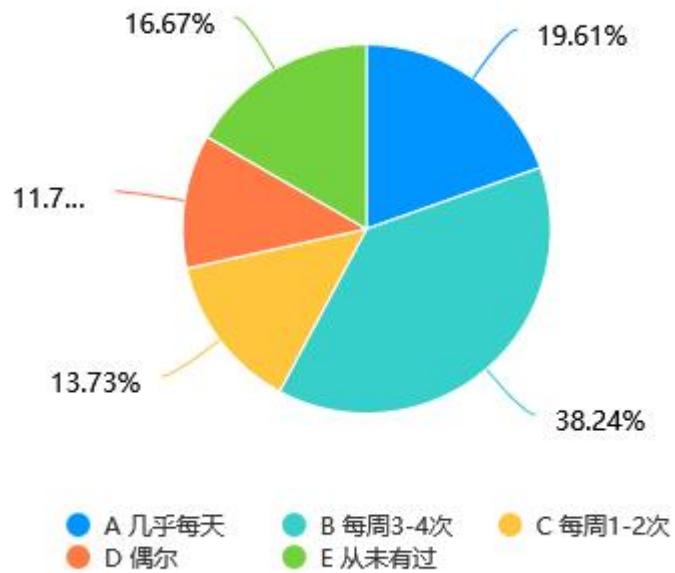
5.您是否认为自己当前处于有压力的状态? [单选题]

选项	小计	比例
A 是, 压力很大	34	<div style="width: 33.33%;"></div> 33.33%
B 是, 有一定压力	24	<div style="width: 23.53%;"></div> 23.53%
C 不确定	24	<div style="width: 23.53%;"></div> 23.53%
D 否, 基本没有压力	20	<div style="width: 19.61%;"></div> 19.61%
本题有效填写人次	102	



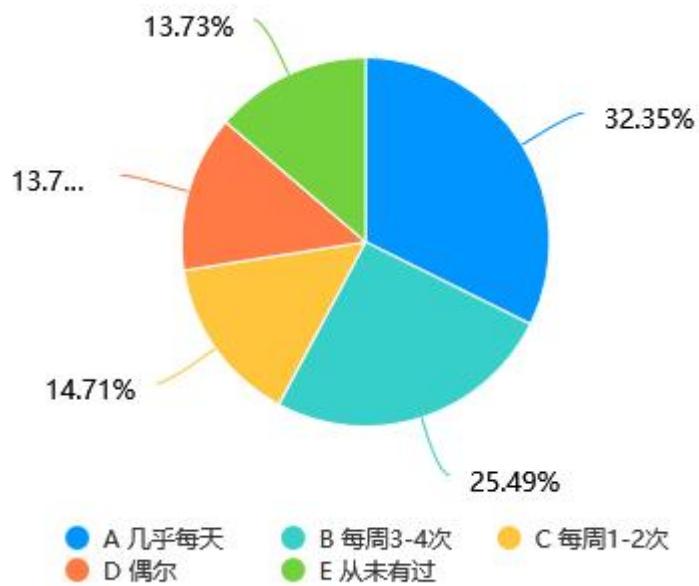
6.您过去三个月内是否出现过无故失眠的情况？ [单选题]

选项	小计	比例
A 几乎每天	20	<div style="width: 19.61%;"></div> 19.61%
B 每周 3-4 次	39	<div style="width: 38.24%;"></div> 38.24%
C 每周 1-2 次	14	<div style="width: 13.73%;"></div> 13.73%
D 偶尔	12	<div style="width: 11.76%;"></div> 11.76%
E 从未有过	17	<div style="width: 16.67%;"></div> 16.67%
本题有效填写人次	102	



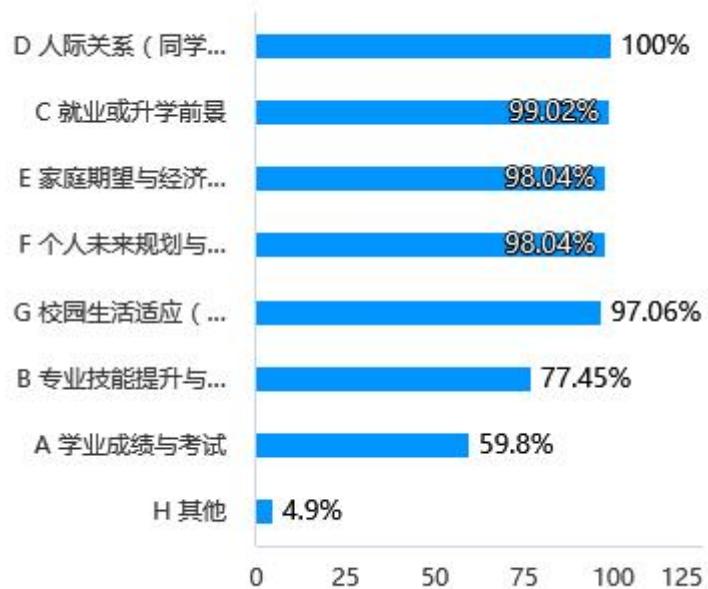
7.您过去三个月内是否出现过不明原因的情绪低落？ [单选题]

选项	小计	比例
A 几乎每天	33	32.35%
B 每周 3-4 次	26	25.49%
C 每周 1-2 次	15	14.71%
D 偶尔	14	13.73%
E 从未有过	14	13.73%
本题有效填写人次	102	



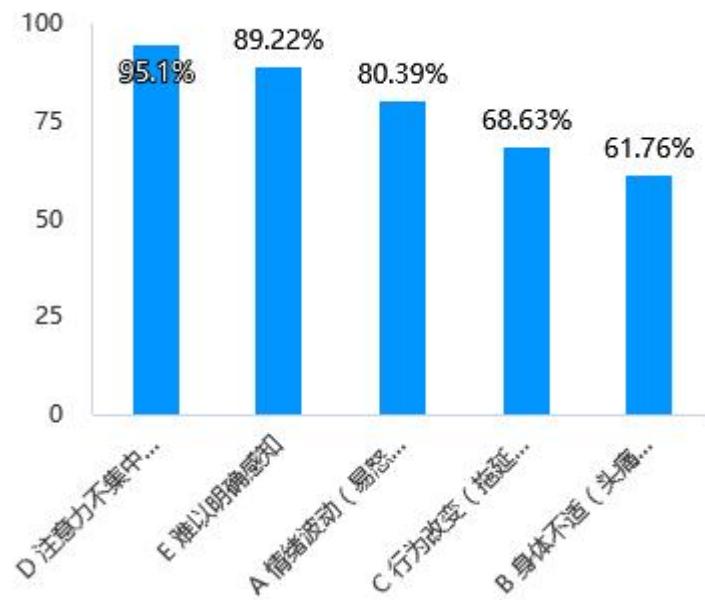
8.您认为自己的压力主要来源于哪些方面? [多选题]

选项	小计	比例
D 人际关系 (同学、室友、恋人等)	102	100%
C 就业或升学前景	101	99.02%
E 家庭期望与经济状况	100	98.04%
F 个人未来规划与目标	100	98.04%
G 校园生活适应 (如作息、饮食等)	99	97.06%
B 专业技能提升与竞争	79	77.45%
A 学业成绩与考试	61	59.8%
H 其他	5	4.9%
本题有效填写人次	102	



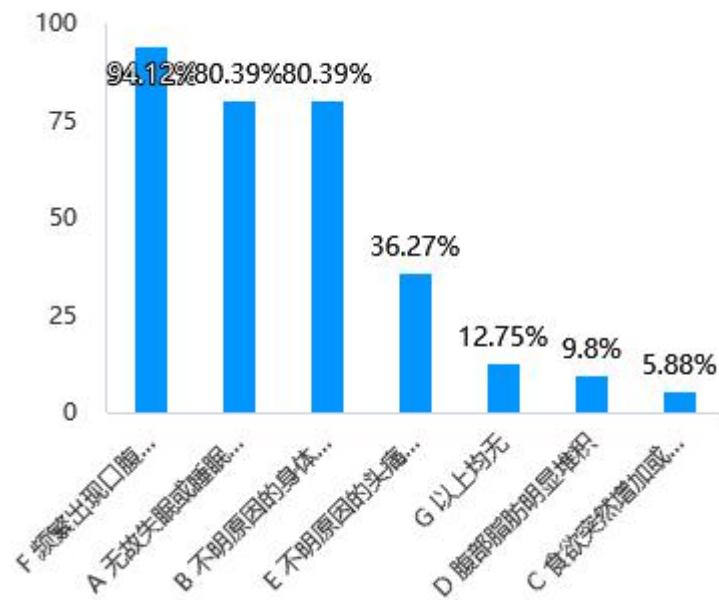
9.您平时会通过哪些方式感知自己可能存在压力? [多选题]

选项	小计	比例
D 注意力不集中或效率下降	97	95.1%
E 难以明确感知	91	89.22%
A 情绪波动 (易怒、焦虑、低落等)	82	80.39%
C 行为改变 (拖延、社交退缩等)	70	68.63%
B 身体不适 (头痛、失眠、疲劳等)	63	61.76%
本题有效填写人次	102	



10.您过去半年内出现过以下哪些身体症状？（可多选） [多选题]

选项	小计	比例
F 频繁出现口腹之欲（尤其对高热量食物）	96	94.12%
A 无故失眠或睡眠质量差	82	80.39%
B 不明原因的身体疲劳或乏力	82	80.39%
E 不明原因的头痛或肌肉酸痛	37	36.27%
G 以上均无	13	12.75%
D 腹部脂肪明显堆积	10	9.8%
C 食欲突然增加或减少	6	5.88%
本题有效填写人次	102	



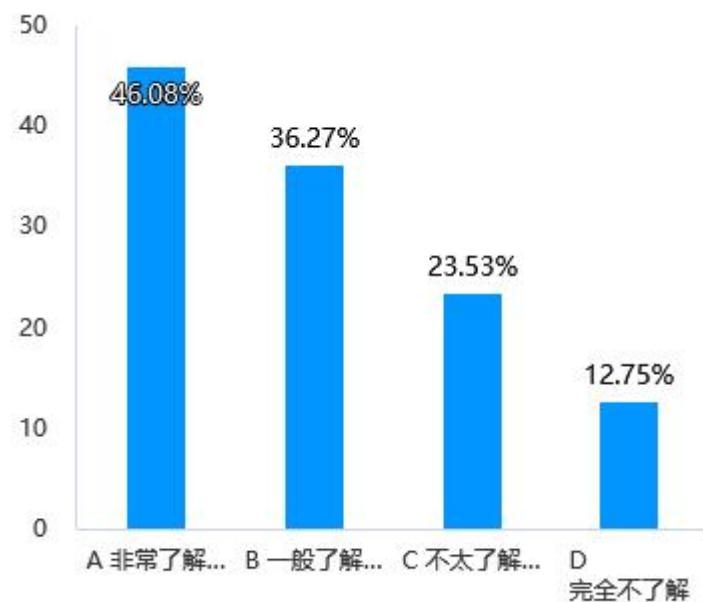
11. 当您感到有压力时，通常会采取哪些应对方式？ [多选题]

选项	小计	比例
C 听音乐、看电影等娱乐活动	101	99.02%
D 自我调节（如冥想、深呼吸）	100	98.04%
F 压抑或忽视压力	100	98.04%
E 寻求专业心理咨询帮助	99	97.06%
A 向朋友、家人或老师倾诉	97	95.1%
B 进行运动或其他体育锻炼	5	4.9%
G 其他	0	0%
本题有效填写人次	102	



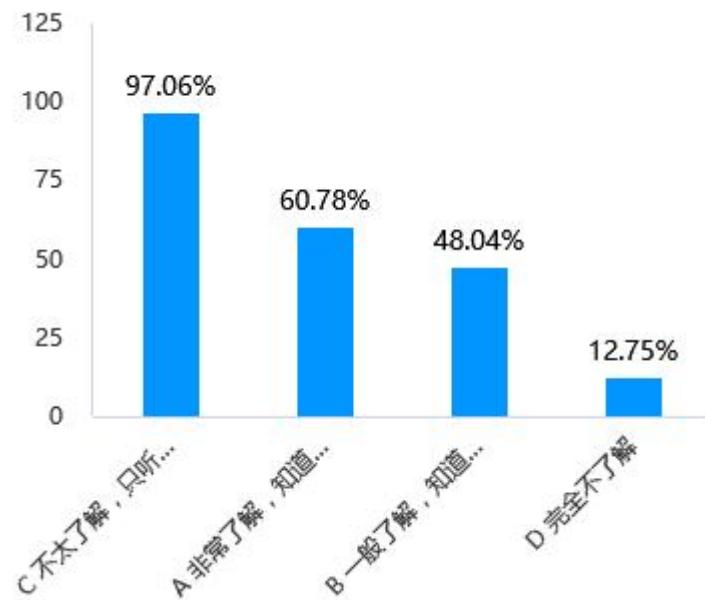
12.您对慢性压力的了解程度如何？ [多选题]

选项	小计	比例
A 非常了解，知道其定义、症状和影响	47	46.08%
B 一般了解，知道部分症状	37	36.27%
C 不太了解，只听说过名称	24	23.53%
D 完全不了解	13	12.75%
本题有效填写人次	102	



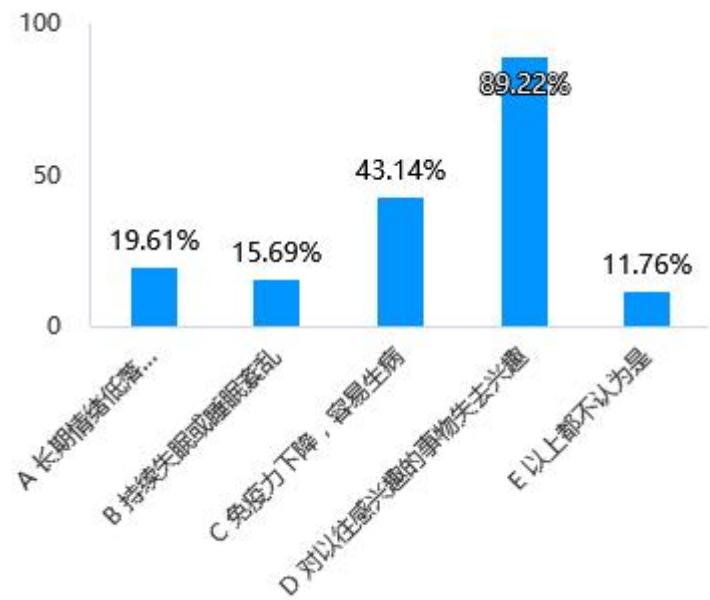
13.您对浅性压力（无法感知压力源但可能存在焦虑等表现）的了解程度如何？
[多选题]

选项	小计	比例
C 不太了解，只听说过名称	99	97.06%
A 非常了解，知道其定义、症状和影响	62	60.78%
B 一般了解，知道部分症状	49	48.04%
D 完全不了解	13	12.75%
本题有效填写人次	102	



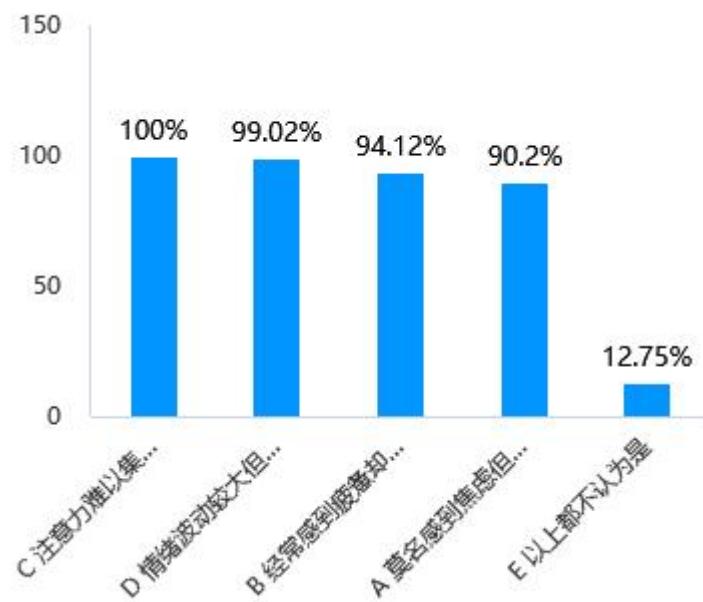
14.您认为以下哪些指标可能提示存在慢性压力? [多选题]

选项	小计	比例
A 长期情绪低落或焦虑	20	<div style="width: 19.61%;"></div> 19.61%
B 持续失眠或睡眠紊乱	16	<div style="width: 15.69%;"></div> 15.69%
C 免疫力下降, 容易生病	44	<div style="width: 43.14%;"></div> 43.14%
D 对以往感兴趣的事物失去兴趣	91	<div style="width: 89.22%;"></div> 89.22%
E 以上都不认为是	12	<div style="width: 11.76%;"></div> 11.76%
本题有效填写人次	102	



15.您认为以下哪些指标可能提示存在浅性压力？ [多选题]

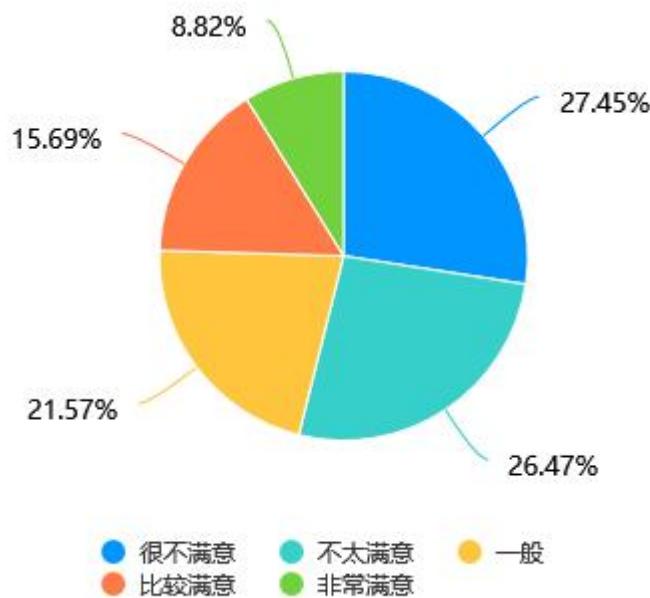
选项	小计	比例
C 注意力难以集中但无明确压力事件	102	100%
D 情绪波动较大但无明显诱因	101	99.02%
B 经常感到疲惫却不知道原因	96	94.12%
A 莫名感到焦虑但找不到明确原因	92	90.2%
E 以上都不认为是	13	12.75%
本题有效填写人次	102	



16.您对自己当前心理状态的整体满意度如何？ [量表题]

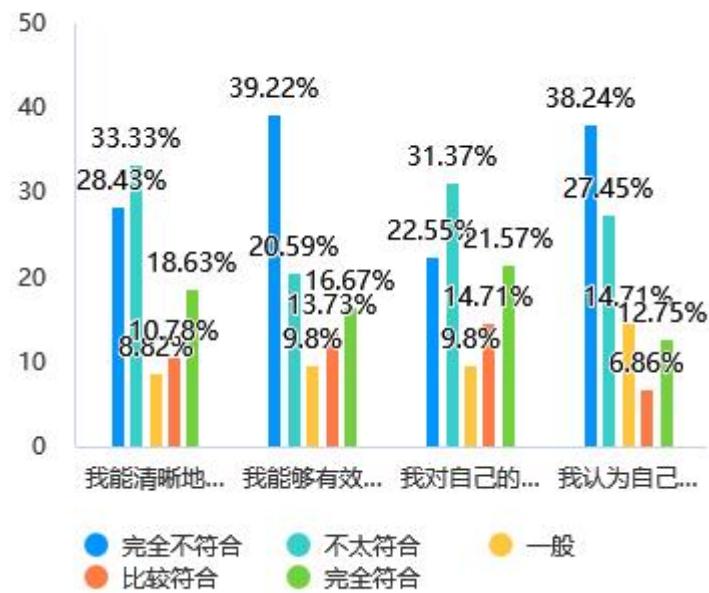
本题平均分：2.52

选项	小计	比例
很不满意	28	<div style="width: 27.45%;"></div> 27.45%
不太满意	27	<div style="width: 26.47%;"></div> 26.47%
一般	22	<div style="width: 21.57%;"></div> 21.57%
比较满意	16	<div style="width: 15.69%;"></div> 15.69%
非常满意	9	<div style="width: 8.82%;"></div> 8.82%
本题有效填写人次	102	



17. 请根据您过去两周的实际情况，对以下描述的符合程度进行评价 [矩阵单选题]

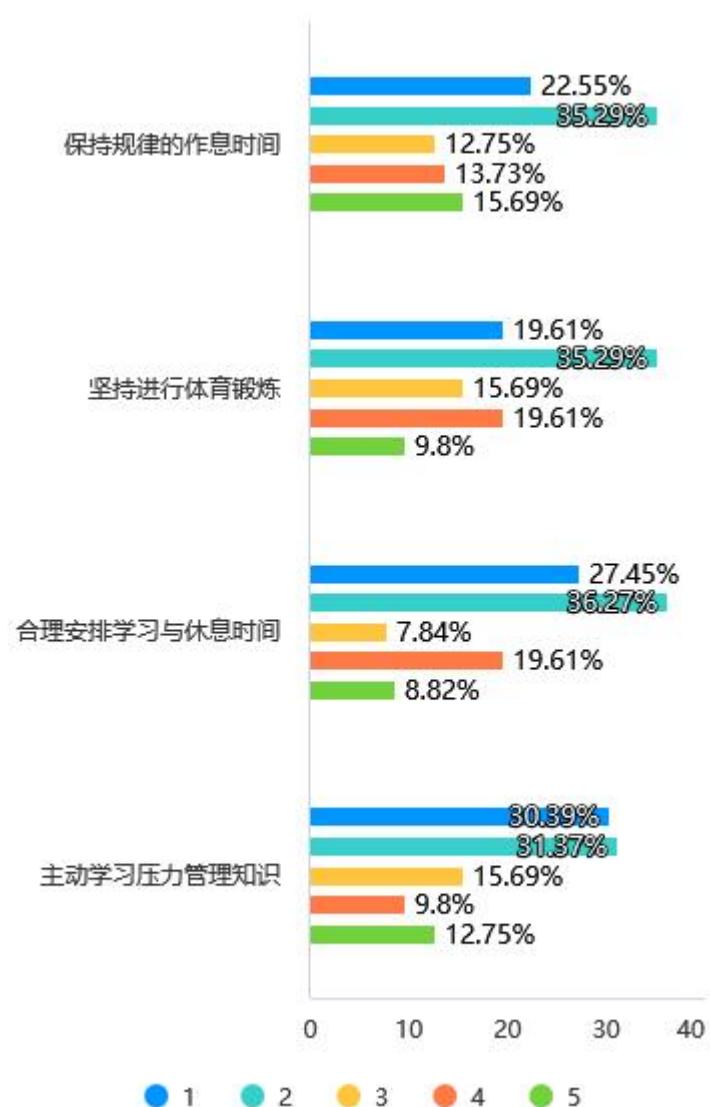
题目\选项	完全不符合	不太符合	一般	比较符合	完全符合
我能清晰地意识到自己的压力来源	29(28.43%)	34(33.33%)	9(8.82%)	11(10.78%)	19(18.63%)
我能够有效地管理自己的压力情绪	40(39.22%)	21(20.59%)	10(9.8%)	14(13.73%)	17(16.67%)
我对自己的身体症状（如失眠、疲劳）比较敏感	23(22.55%)	32(31.37%)	10(9.8%)	15(14.71%)	22(21.57%)
我认为自己目前的压力在可承受范围内	39(38.24%)	28(27.45%)	15(14.71%)	7(6.86%)	13(12.75%)



18.请对以下与压力相关的生活习惯进行评价（1表示从不，5表示总是） [矩阵量表题]

题目\选项	1	2	3	4	5	平均分
保持规律的作息时间	23(22.55%)	36(35.29%)	13(12.75%)	14(13.73%)	16(15.69%)	2.65
坚持进行体育锻炼	20(19.61%)	36(35.29%)	16(15.69%)	20(19.61%)	10(9.8%)	2.65
合理安排学习与休息时间	28(27.45%)	37(36.27%)	8(7.84%)	20(19.61%)	9(8.82%)	2.46
主动学习压力管理知识	31(30.39%)	32(31.37%)	16(15.69%)	10(9.8%)	13(12.75%)	2.43
小计	102(25%)	141(34.56%)	53(12.99%)	64(15.69%)	48(11.76%)	2.55

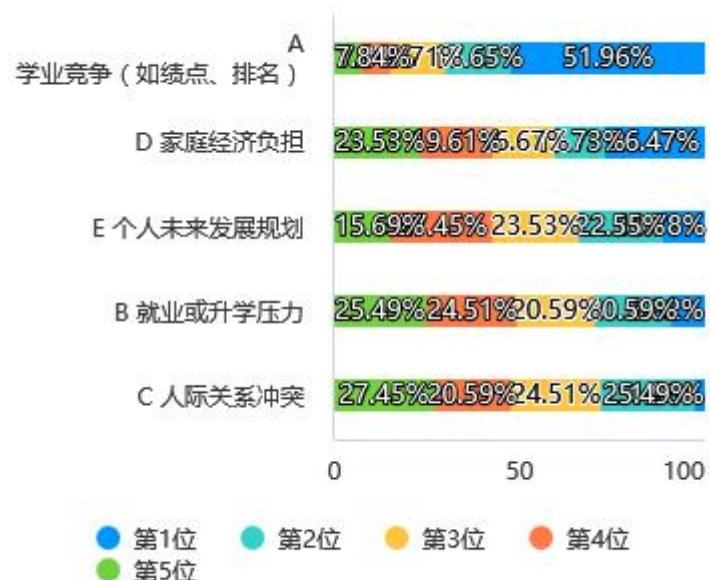
该矩阵题平均分： 2.55



19.当您面临以下哪些压力源时，更容易感到难以应对？（请按从高到低的顺序排序） [\[排序题\]](#)

选项	综合得分	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	小计
A 学业竞争 (如绩点、排名)	3.98	53(51.96%)	18(17.65%)	15(14.71%)	8(7.84%)	8(7.84%)	102
D 家庭经济负担	3	27(26.47%)	14(13.73%)	17(16.67%)	20(19.61%)	24(23.53%)	102

担							
E 个 人未 来发 展规 划	2.85	11(10.78%)	23(22.55%)	24(23.53%)	28(27.45%)	16(15.69%)	102
B 就 业或 升学 压 力	2.63	9(8.82%)	21(20.59%)	21(20.59%)	25(24.51%)	26(25.49%)	102
C 人 际关 系冲 突	2.54	2(1.96%)	26(25.49%)	25(24.51%)	21(20.59%)	28(27.45%)	102

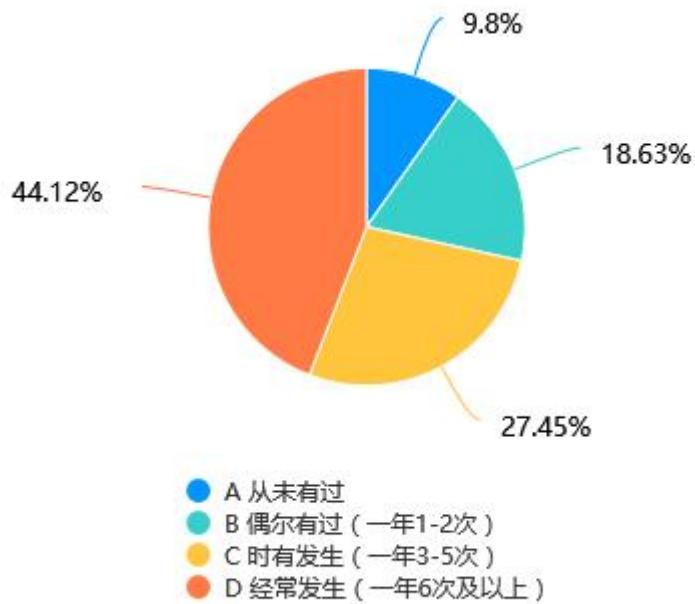


20、您是否有过持续两周及以上感到精神紧张、焦虑或情绪低落的经历?
[单选题]

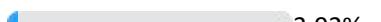
选项	小计	比例
A 从未有过	10	9.8%
B 偶尔有过 (一年 1-2 次)	19	18.63%
C 时有发生 (一年 3-5 次)	28	27.45%

D 经常发生（一年 6 次及以上） 45  44.12%

本题有效填写人次 102



21、您认为自己当前的压力主要来源于哪些方面？ [\[多选题\]](#)

选项	小计	比例
A 学业压力（课程难度、考试、论文等）	91	 89.22%
B 就业或升学压力（实习、求职、考研、考公等）	100	 98.04%
C 人际关系压力（同学、室友、师生关系等）	17	 16.67%
D 经济压力（生活费、学费、兼职等）	67	 65.69%
E 家庭期望压力	101	 99.02%
F 个人发展焦虑（能力提升、未来规划等）	96	 94.12%
G 情感问题（恋爱、亲情、友情困扰等）	100	 98.04%
H 其他	4	 3.92%

本题有效填写人次 102



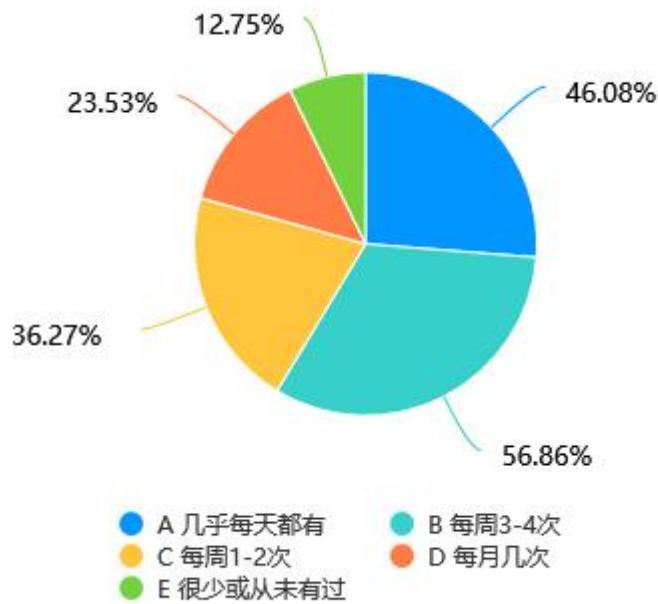
22、您通常会通过哪些方式来缓解自己感知到的压力? [多选题]

选项	小计	比例
A 运动锻炼 (跑步、健身、球类等)	21	20.59%
B 听音乐、看电影、追剧等娱乐活动	65	63.73%
C 与朋友、家人或恋人倾诉	98	96.08%
D 阅读、绘画、写作等兴趣爱好	17	16.67%
E 睡眠休息	99	97.06%
F 暴饮暴食或过度节食	97	95.1%
G 沉迷游戏或网络	91	89.22%
H 寻求专业心理咨询帮助	99	97.06%
I 其他	4	3.92%
本题有效填写人次	102	



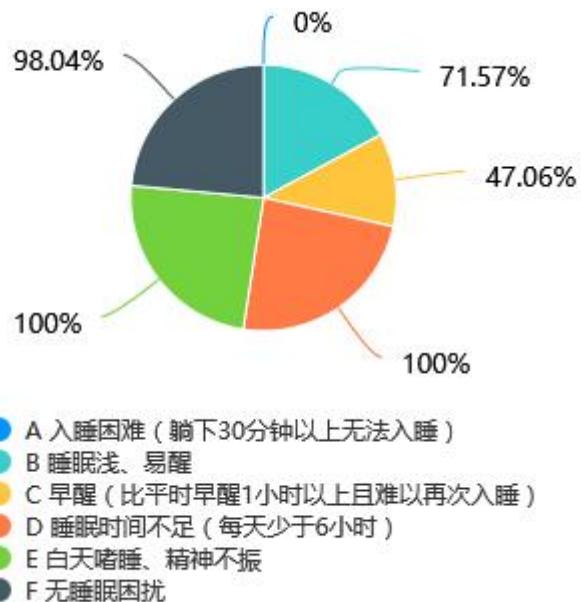
23、您是否出现过在没有明显原因的情况下感到身体疲惫、乏力的状况?
[\[多选题\]](#)

选项	小计	比例
A 几乎每天都有	47	46.08%
B 每周 3-4 次	58	56.86%
C 每周 1-2 次	37	36.27%
D 每月几次	24	23.53%
E 很少或从未有过	13	12.75%
本题有效填写人次	102	



24、您是否存在以下与睡眠相关的困扰？ [多选题]

选项	小计	比例
A 入睡困难（躺下30分钟以上无法入睡）	0	0%
B 睡眠浅、易醒	73	71.57%
C 早醒（比平时早醒1小时以上且难以再次入睡）	48	47.06%
D 睡眠时间不足（每天少于6小时）	102	100%
E 白天嗜睡、精神不振	102	100%
F 无睡眠困扰	100	98.04%
本题有效填写人次	102	



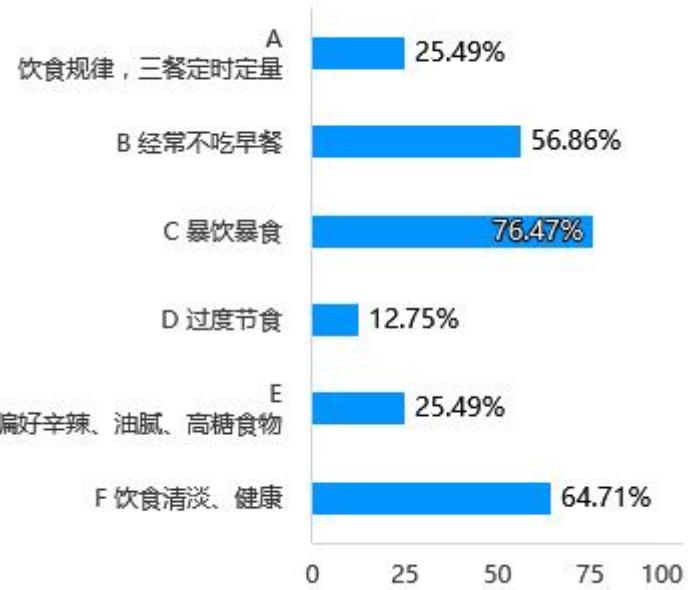
25、您是否出现过以下情绪或行为上的异常表现？ [多选题]

选项	小计	比例
A 无故哭泣	102	100%
B 对以往感兴趣的事物失去兴趣	102	100%
C 注意力难以集中	102	100%
D 记忆力下降	98	96.08%
E 易怒、情绪波动大	101	99.02%
F 逃避社交活动	100	98.04%
G 以上均无	3	2.94%
本题有效填写人次	102	



26、您认为自己的饮食习惯如何？ [多选题]

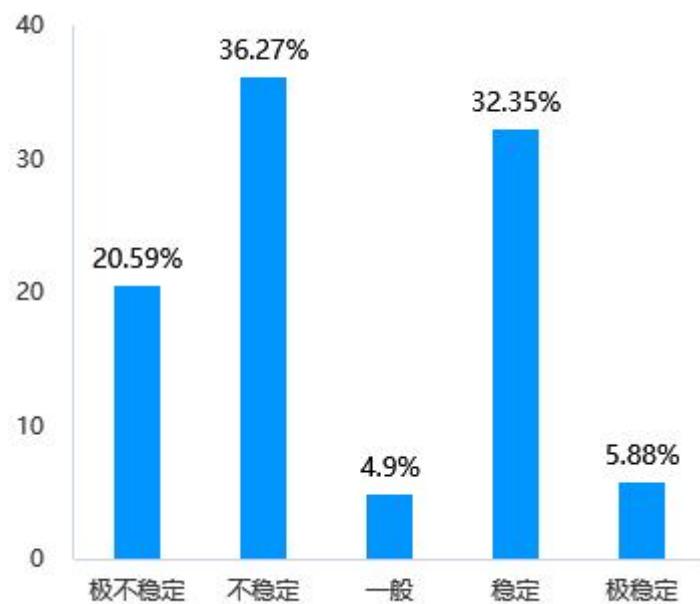
选项	小计	比例
A 饮食规律，三餐定时定量	26	25.49%
B 经常不吃早餐	58	56.86%
C 暴饮暴食	78	76.47%
D 过度节食	13	12.75%
E 偏好辛辣、油腻、高糖食物	26	25.49%
F 饮食清淡、健康	66	64.71%
本题有效填写人次	102	



27、请对您过去一个月内的情绪状态稳定性进行评价 [量表题]

本题平均分: 2.67

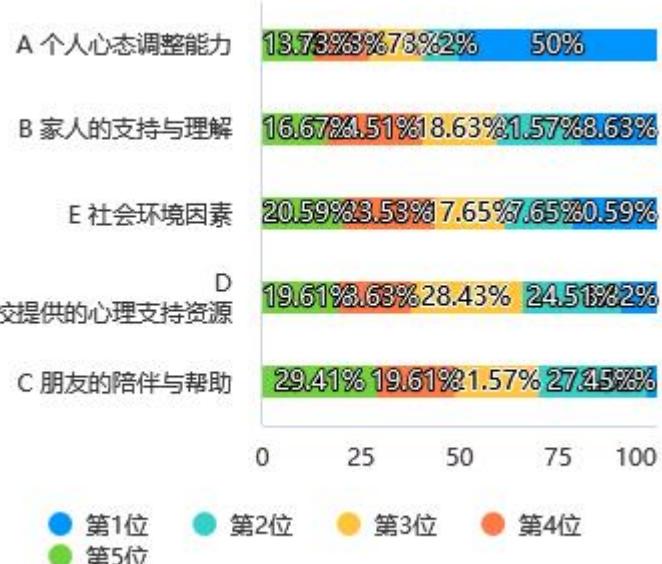
选项	小计	比例
极不稳定	21	20.59%
不稳定	37	36.27%
一般	5	4.9%
稳定	33	32.35%
极稳定	6	5.88%
本题有效填写人次	102	



28、当您面临压力时，您认为以下哪些因素对您的影响程度从高到低排序？
[\[排序题\]](#)

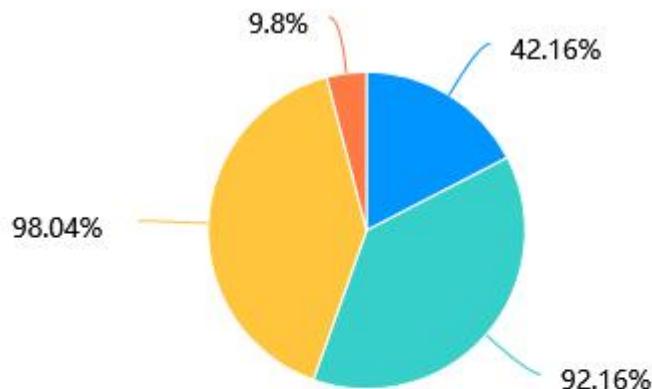
选项	综合得分	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	小计
A 个人 心态 调整 能力	3.68	51(50%)	9(8.82%)	14(13.73%)	14(13.73%)	14(13.73%)	102
B 家人的 支持与 理解	3.01	19(18.63%)	22(21.57%)	19(18.63%)	25(24.51%)	17(16.67%)	102
E 社	2.94	21(20.59%)	18(17.65%)	18(17.65%)	24(23.53%)	21(20.59%)	102

会环境因素	2.84	9(8.82%)	25(24.51%)	29(28.43%)	19(18.63%)	20(19.61%)	102
D 学校提供的心理支持资源	2.53	2(1.96%)	28(27.45%)	22(21.57%)	20(19.61%)	30(29.41%)	102
C 朋友的陪伴与帮助							



29、您是否注意到自己腹部脂肪有明显堆积的情况？ [多选题]

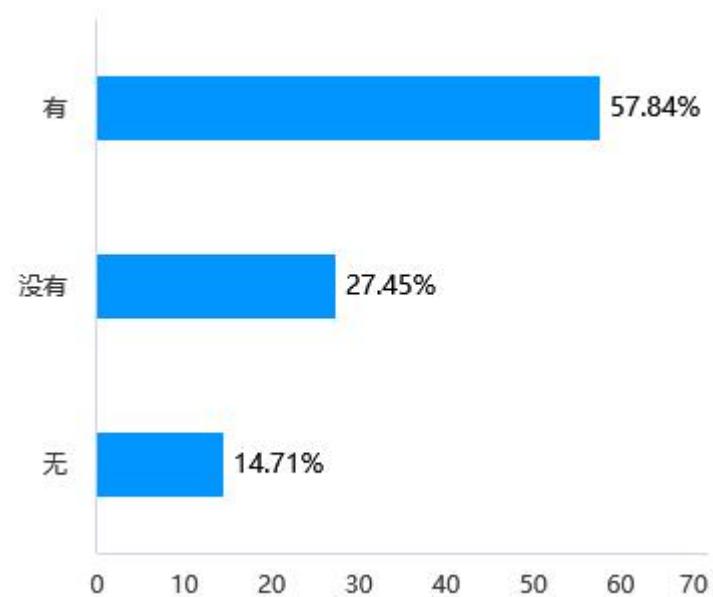
选项	小计	比例
A 腹部平坦，无明显脂肪堆积	43	42.16%
B 轻微堆积，坐下时明显	94	92.16%
C 明显堆积，站立时也突出	100	98.04%
D 不确定	10	9.8%
本题有效填写人次	102	



- A 腹部平坦，无明显脂肪堆积
- B 轻微堆积，坐下时明显
- C 明显堆积，站立时也突出
- D 不确定

30、你认为脂肪堆积是否与压力有关（无脂肪堆积则选“无”） [单选题]

选项	小计	比例
有	59	57.84%
没有	28	27.45%
无	15	14.71%
本题有效填写人次	102	



题目平均分之和: **15.37**