

分类号: J524

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2220830123



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪
的海报设计研究

论 文 作 者	童斐雯
校 内 导 师	费利君
校 外 导 师	陈学东
专业学位类别	艺术硕士
研究方向（领域）	视觉传达与信息设计

论文提交日期: 2025 年 5 月 2 日

分类号: J524

密 级: 公开

单位代码: 10363

学 号: 2220830123

题 目 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究

题 目 Research on poster design to relieve the stress of college students under the concept of "healing system"

论文作者: 童斐雯

校内导师: 费利君

校外导师: 陈学东

专业学位类别: 艺术硕士

研究方向(领域): 视觉传达与信息设计

论文答辩日期: 2025 年 5 月 9 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：章俊

日期：2025 年 5 月 9 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密☐，在 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密☒。

学位论文作者签名：



日期： 2025 年 5 月 9 日

指导教师签名：



日期： 2025 年 5 月 9 日

“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究

摘 要

随着社会大环境的快速变化，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈。大学生群体面临多维度的成长挑战：知识结构的迭代更新催生学习焦虑，数字化社交重构人际关系网络，亲密关系认知遭遇价值观碰撞，职业前景的不确定性加剧就业压力。如何让大学生群体避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理危机，增进身心健康，以积极的、乐观的心理状态去适应当前发展的社会环境，是当今需要研究的问题。在此背景下，“治愈系”文化作为一种新兴的情感疗愈途径，给予身心轻松感、舒畅感，能抚平观者心灵创伤，带给人正面力量，为压力情绪纾解提供了创新思路。基于此，本课题提出了“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究，通过“治愈系”理念下的海报设计呼吁大学生群体正确对待压力情绪，并在一定程度上为缓解压力情绪提供了新的研究方法。

本文以大学生群体为研究对象，通过定量、个案、跨学科分析法等研究方法，分析大学生“内卷”和“躺平”的心理产生原因，对造成压力情绪的表现、成因、影响和缓解方式进行系统性的研究，结合海报设计的设计原则与方法，确定“愈己”的设计主题，从识己、渡己、悦己三方面展开设计实践，设计内容包括“识己”——《情绪治愈计划——压力呈现可视化》信息图海报，展示大数据下全国各地大

学生压力情绪现状，正确认识自身的压力情绪；“渡己”——《情绪治愈计划——压力回收站》海报，围绕“到底该不该卷？”这一问题，以文字、图形等视觉方式形象地回答这一问题，引导大众不要被社会环境所裹挟；“悦己”——《情绪治愈计划——缓解压力》动态海报设计，以动态海报的形式去传播缓解大学生压力情绪的方法，引导大学生与自己和解。并通过线上线下多渠道传播，让大学生群体了解自身情绪变化，正确看待压力情绪，以积极的心态面对它，专注自身。

本文的创新之处在于，基于当前大数据背景，综合计算机科学、心理学和视觉设计的交叉研究，探究并实践了“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究及应用，通过数字媒体技术将海报设计呈现出来，满足视觉和听觉上的双重共鸣，从而达到缓解压力情绪的目的。

关键词：大学生，治愈系，海报设计，可视化，青年亚文化

RESEARCH ON POSTER DESIGN TO RELIEVE THE STRESS OF COLLEGE STUDENTS UNDER THE CONCEPT OF "HEALING SYSTEM"

ABSTRACT

With the rapid change of the social environment, people's pace of life is accelerating day by day, and the competition is becoming more and more fierce. College students are faced with multi-dimensional growth challenges: the iterative update of knowledge structure leads to learning anxiety, digital social reconstruction of interpersonal network, intimate relationship cognition encounters value collision, and the uncertainty of career prospects intensifies employment pressure. How to make college students avoid or eliminate the psychological crisis caused by the above-mentioned psychological pressure, improve their physical and mental health, and adapt to the current social environment with a positive and optimistic psychological state is a problem that needs to be studied today. In this context, the "healing system" culture, as a new way of emotional healing, gives the body and mind a sense of relaxation and comfort, can soothe the viewer's mental trauma, bring positive power to

people, and provide innovative ideas for the relief of stressful emotions. Based on this, this topic proposes a poster design study on relieving the pressure of college students under the concept of "healing". Through the poster design under the concept of "healing", it appeals to college students to treat the pressure correctly, and provides a new research method for relieving the pressure to a certain extent.

Taking college students as the research object, this paper analyzes the psychological causes of "inner roll" and "lying flat" among college students by means of quantitative, case-specific, interdisciplinary analysis and other research methods, conducts a systematic study on the manifestations, causes, influences and ways of relieving stressful emotions, and combines the design principles and methods of poster design to determine the design theme of "self-healing". The design practice is carried out from the three aspects of self-knowledge, self-forgiveness and self-pleasure. The design content includes "self-knowledge" -- "Emotional Healing Plan -- Visualization of Pressure" infographic poster, showing the current situation of college students' pressure emotions across the country under big data and correctly understanding their own pressure emotions; "Watanabe" - "Emotional Healing Plan - Stress Recycling Station" poster, around "should it be rolled?" To answer this question in a visual way, such as text and graphics, to guide the public not to be trapped by the social

environment; "Happy Self" - "Emotional Healing Plan - Stress relief" dynamic poster design, in the form of dynamic posters to spread the way to ease the stress of college students, to guide college students to reconcile with themselves. Through online and offline multi-channel communication, college students can understand their own emotional changes, correctly view stressful emotions, face them with a positive attitude, and focus on themselves.

The innovation of this paper is that, based on the current background of big data, it integrates the cross-research of computer science, psychology and visual design, explores and practices the research and application of poster design to relieve the stress of college students under the concept of "healing department", and presents the poster design through digital media technology to meet the dual resonance of vision and hearing. So as to achieve the purpose of relieving stress.

Tong Feiwen (Art Design)

Supervised by Fei Lijun

KEY WORDS: college students, healing department, poster design, visualization, youth subculture

目录

摘 要	I
第 1 章 绪论	1
1.1 选题背景	1
1.2 选题意义	2
1.3 国内外研究现状	3
1.3.1 关于海报设计干预压力情绪的研究	3
1.3.2 关于“治愈系”的研究	7
1.3.3 研究现状总结	9
1.4 研究内容	10
1.5 研究方法	11
1.5.1 研究方法	11
1.5.2 研究目的	12
1.6 研究创新点	12
第 2 章 相关概念及理论基础	13
2.1 大学生群体及其压力情绪概述	13
2.1.1 大学生群体特征	13
2.1.2 大学生群体压力情绪	14
2.2 “治愈系”理念及其视觉传播	14
2.2.1 “治愈系”理念的定义	14
2.2.2 “治愈系”视觉传播及心理机制	16
2.3 海报设计	17
2.3.1 海报设计概述	17
2.3.2 海报设计的历史与发展	17
2.3.3 海报设计的发展趋势	19
2.4 使用视觉海报缓解大学生压力情绪的优势分析	20
第 3 章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的设计调研及数据整理	22
3.1 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的问卷调研	22
3.1.1 学业压力	25
3.1.2 社交压力	26

3.1.3 就业压力	27
3.1.4 情感压力	29
3.2 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的访谈调研	31
3.2.1 个体访谈	31
3.2.2 学校心理老师访谈	34
3.2.3 心理医生访谈	35
3.3 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的网络信息调研	36
3.4 调研数据分类及整理	38
3.5 本章小结	42
第4章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计价值、策略与方法	43
4.1 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计价值	43
4.2 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计策略	44
4.2.1 策略形成——愈己	44
4.2.2 策略执行	45
4.3 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计方法	45
4.3.1 多感官的视觉表达	46
4.3.2 趣味性的图形设计	46
4.3.3 情感化的色彩表现	48
4.4 本章小结	48
第5章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计实践及传播应用	49
5.1 视觉要素系统设计	49
5.1.1 风格设计	49
5.1.2 色彩设计	50
5.1.3 字体和文案设计	51
5.1.4 图形设计	54
5.1.5 海报设计呈现	59
5.2 宣传系统设计	76
5.2.1 线下宣传	76
5.2.2 线上宣传	80
5.3 相关设计延展	84
5.4 设计方案满意度调查与分析	89
5.5 本章小结	92

第 6 章 总结与展望	93
6.1 总结	93
6.2 展望	93
参考文献	95
附录 1	99
附录 2	107
攻读学位期间获奖情况	123
致谢	124

第1章 绪论

1.1 选题背景

自 20 世纪 80 年代以来,大学生心理健康受到国内外学者广泛关注。据权威调查发现 24.6%的当代大学生存在不同程度的心理健康问题(如图 1-1),具体表现为抑郁、迷茫、学业困难、成长困惑繁多、人际关系紧张等心理健康问题。这些心理健康问题在高校中日益突出显现,以每年 1-3%的速度在增长^[1]。“躺平”和“内卷”是青年网络亚文化的主要表现,青年大学生作为青年“亚文化”的主要群体,在学历贬值、就业困难的社会大背景下,不仅要面对社会竞争,还要面对同辈之间越来越激烈的竞争。从“内卷”“躺平”到“45°青年”,是青年大学生群体“想卷卷不动,躺又躺不平”,又不甘心摆烂的纠结情绪真实写照。“低欲望”“躺平”思想已经对青年大学生群体价值观的塑造、理想信念的确立等产生严重的负面影响。在社会情境中,个体对于自我的存在意义与价值产生怀疑与心理落差,主要表现在自我否定,催生社会的现代性焦虑。所谓的“少年不知愁滋味”早已变质。



图 1-1 国民心理健康数据库

(图片来源: <http://mhdata.psych.ac.cn/datavisualization>)

“治愈系”为大众提供了自我摆脱的救赎方式，强调对情感和心里的关注和治愈，是一种对抗现代快节奏生活压力的方式^[2]。随着现代数字化的发展，海报成为大众了解心理压力情绪及缓解大学生压力情绪的媒介，将“内卷”“躺平”的青年亚文化转变为大学生对于社会责任的承担。通过多元化的方式，改善大学生身心健康，构建大学生良好的情绪与自我认知，帮助大学生更好地面对社会、服务社会。

“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计，从大学生的角度通过图形、符号、数据等语言将其在成长过程中抑郁、焦虑、难过、无助等情感进行呈现。海报将数据、信息直接展示，从设计者角度，将情绪进行梳理并转化为图形，呼吁大学生转换心理，培养大学生爱好生活、积极向上、热爱生命的心理品质。从观者角度，希望能够通过此种表现形式令观者产生情感上的共鸣，以此达到缓解大学生压力情绪的目的。

1.2 选题意义

海报作为视觉传达设计中最重要的手段之一，是信息传递的艺术，大众化的宣传工具。以醒目的画面、鲜艳的色彩在第一时间吸引大众的目光，以达到向人们展示宣传信息的目的。

（1）现实意义

通过“治愈系”海报探究大学生群体压力情绪，帮助大学生正确认识以及缓解压力情绪。“内卷”和“躺平”是青年亚文化的表现，指的是青年群体面对现实压力表现出自我认同的模糊与缺失，聚焦于青年群体自身价值追求的虚无与消解，涵盖情感、价值与理想等多维度^[3]。这对部分年轻人的心理健康和社会产生消极影响。

当前大学生群体普遍面临学习压力、社交焦虑、就业压力等现实挑战。在心理干预实践中，如何有效传递支持性信息成为关键课题。本研究选取海报作为研究对象，其作为视觉传播媒介具有信息密度高、传播效率高、记忆留存久等特性，特别适用于校园场景下的心理健康信息传播。通过海报的视觉表达形式，呈现当代大学生压力情绪，并通过直观的方式表现压力情绪背后的深层次社会、文化和经济因素。以此唤起观者的情感共鸣和思考。在观看海报的过程中，观者能够更加清晰地认知自身的压力情绪状态和亚文化产生的影响，鼓励大学生群体从“内

卷”或“躺平”中找到更积极的应对方式，调整心态，寻找个体价值与社会责任之间的平衡。

治愈系文化已经融入社会生活的各个方面，将治愈系理念应用于海报设计中并发挥它“治愈”的属性，扩大观者在观看海报时对自己情感的保护，缓解大学生群体的压力情绪，同时也为今后相关的海报设计提供了有益的参考和借鉴，对于推动治愈系理念的传播和应用具有重要意义。

（2）理论意义

探索如何将情绪通过更直观、更具象的方式表达出来，促进情绪表现方式深入研究。笔者采用创新的“治愈系”海报设计表达方式，通过海报呈现情绪的多维度特征，融合了艺术、设计、数据可视化和互动元素，能够将情绪体验通过视觉、听觉等多重感官来表达。情绪不再只是停留在文本或简单图形的层面，而是能够以一种有趣的方式来展现情绪的复杂性。这种表达方式打破传统二维的情绪表达限制，营造出更加立体和生动的视觉表现。通过互动体验可以增强观者的参与感和探索欲望，使情绪的探讨不再是单向、被动的接受过程，而是一种积极的自我探索。使得情绪管理和心理健康教育变得更加生动、有趣和易于接受。

将心理学问题与艺术相结合的多元化表达形式，以更加开放包容的态度探讨情绪问题，减少学生对心理问题的抗拒，营造出一个低门槛、轻松的情绪探索环境，打破了心理健康教育的传统桎梏。这种多感官的体验可以让大学生在一个相对安全和轻松的环境中去探索和表达自己的情绪，避免传统心理健康教育中过于严肃或正式的方式，降低参与的心理门槛。让大学生能够以互动的方式接触到心理知识，从而更好地理解、接受和管理自己的情绪状态。

1.3 国内外研究现状

1.3.1 关于海报设计干预压力情绪的研究

（1）海报设计干预压力情绪国外研究现状

国外对于海报设计干预压力情绪的研究相对国内较早。最初是因为历史的发展及社会的需求，人们开始关注这一领域。20 世纪初，由于工业革命导致的快节奏的生活，引发普遍的社会焦虑。阿尔丰斯·穆夏，通过自然曲线与柔美色调营造舒缓氛围，隐含视觉疗愈属性。二战期间，英国“Keep Calm and Carry On”海报，用来鼓舞士兵士气，这是最初海报用于干预情绪的案例，海报从单一宣传

工具转向情绪调节媒介。战后，视觉图像被用于心理创伤修复，为海报设计介入情绪管理提供启示。

歌德《色彩论》、康定斯基《艺术中的精神》提出色彩与情感具有关联性。阿恩海姆在 1954 年出版的《艺术与视知觉》中，探讨了色彩与视觉的关系及视觉与心理的问题，表明色彩对人的视觉的刺激对人的心理产生着影响^[4]。1970 年，Faber Birren《色彩心理学》系统论证色彩对情绪的影响，如蓝色降低血压、绿色缓解焦虑等。1999 年，荷兰代尔夫特理工大学成立了“国际设计与情绪学会”，从而使这一领域的研究引起广泛关注，情绪设计从早期的历史性研究过渡到计算机技术、人工智能等领域的实践性研究。

在 2013 年发表的《绘画心理评估与治疗》一书中，杰拉尔德·D·奥斯特和帕特里夏·古尔德·科农探讨了艺术治疗中的绘画疗法应用，指出“绘画似乎以最直接、最深刻的方式达成治疗目标，帮助个体表达内心困扰并处理人际关系”，这一心理治疗的独特优势^[5]。

2003 年，原研哉为无印良品设计“地平线海报”中，以自然元素传递“空”的理念，给人平静，放松的视觉感受。荷兰的平面设计师 Nick Barclay 于 2015 年创作了一系列极简主义海报，通过颜色、形状和图形等视觉元素，抽象地表达了抑郁症的六种主要症状。他使用了绿色、黑色和白色三种纯色，并通过圆点、圆圈、线条和方块等形状的组合来传达不同的情绪状态（如图 1-2）。



图 1-2 情绪海报（图片来源：中国设计之窗

http://www.333cn.com/shejizixun/202251/43497_461387.html）

（2）海报设计干预压力情绪国内研究现状

随着改革开放，西方心理学与设计理念传入中国。国内学者开始关注心理压力问题，海报设计逐渐融入色彩心理学、环境心理学等理论。根据中国知网论文发表情况（如图 1-3），海报设计主要集中在图形、电影海报等相关领域。在以“海报、情绪”为主题的文献检索结果中，对海报情绪的相关研究大多是通过理论分析提供了更为主观性的研究结论。本文希望在理性调查的基础上，对数据进行归纳总结，旨在探讨如何用视觉语言设计出能缓解大学生压力情绪的海报。

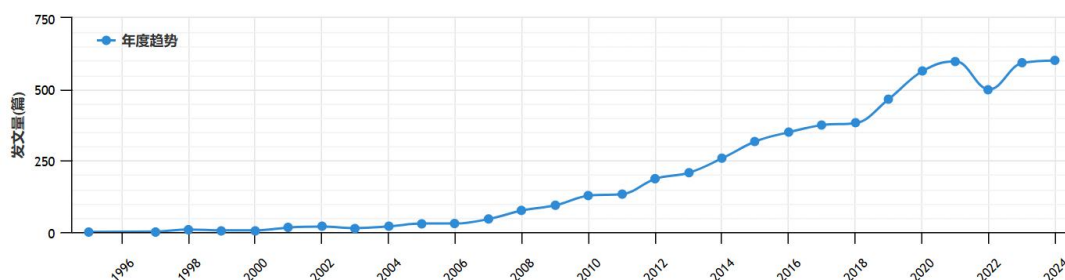


图 1-3 1996 年—2024 年关于海报设计论文发表总体趋势分析图

（图片来源：中国知网）

在上个世纪，海报就有较强的视觉震撼力和精神感召力，将大众对革命的热情和对新生活的喜悦表现出来。如 1950 年《内蒙人民的胜利》电影海报向大众传递斗争胜利的喜悦情感。

进入 21 世纪后，中国加入 WTO 组织，海报的题材和形式更加丰富，融入了大众的视野，更加关注平凡的生命价值，注重表现普通人的生存状态和心理状态。在本世纪初期，公益组织开始尝试通过海报向大众宣传心理管理知识。陈雨彤在 2020 年发表的《浅析公益海报设计中的情感化应用》中，阐述了公益海报的心理干预功能。通过色彩营造强烈的情感氛围来感染受众者，通过情感共鸣达到宣传教育目的^[6]。萧冰、王茜在 2020 年出版的《公益广告的设计与视觉传播力》中，将深入分析了受众在观看公益广告时，对视觉焦点的移动变化进行可视化分析，揭示了公益广告的视觉传播效果^[7]。2021 年，李列锋在《视觉传达设计中的情感化表现研究》中，将情感表达形式融入视觉传达设计，不仅在细节上丰富了作品的内容，也实现了其内涵的升华，同时也能够引发强烈的社会反响^[8]。

不同的设计风格对心理干预效果及针对人群具有不同的作用。靳埭强《自在》的系列作品，将水墨元素与海报融合，结合坐、行、吃、睡的汉字，用水墨的

流动感隐喻情绪释放，传递文化认同感，营造朴实、自然、和谐的意境美。

孟菲斯风格及动态海报以鲜艳的色彩、夸张的图形及视觉吸引力对情感化表达有着重要意义。任蹦蹦 2019 年发表的《新媒体背景下的动态海报特征分析与创新设计研究》中，基于新媒体背景下的视觉传达发展特性，分析了动态海报的特征，并从社会发展、技艺结合和立体传播三个方面提出了动态海报发展的可能性^[9]。2021 年，张忻康在《网络时代背景下孟菲斯风格的视觉设计研究》一文中，表示孟菲斯风格更具有情感化的文化内核，介绍孟菲斯风格在网络时代下的应用案例及对中国设计的启示，表示孟菲斯风格更符合时代背景下大众的文化需求^[10]。国内的设计工作室及设计师都在积极进行孟菲斯风格的设计尝试。

在“治愈系”综艺节目《现在就出发》《哈哈哈哈哈》等节目上（如图 1-4），都采用孟菲斯风格的设计方法，夸张搞笑的卡通形象，轻松活泼的设计氛围，高饱和度的色彩搭配，极强的视觉冲击力，为节目注入趣味体验，让人在欢笑中感受到轻松与治愈。除此之外，《人民日报》新媒体中心在文章中谈到海报的共情能力，论述海报的情绪感染。可以看出，海报设计对于干预大学生压力情绪具有显著作用。



图 1-4 《哈哈哈哈哈》海报

（图片来源：百度

<https://tse3-mm.cn.bing.net/th/id/OIP-C.yXL1gPx8DLELqyDAY1JtFQHaPX?rs=1&pid=Img>

DetMain)

1.3.2 关于“治愈系”的研究

(1) “治愈系”国外研究现状

国外关于“治愈系”的研究一般从社会学、心理学等多个角度展开。美国认知心理学家唐纳德·诺曼在《设计心理学》一书中，从设计心理学的角度，详细阐述了设计在吸引和丰富人们的视觉体验以及提供乐趣等方面的优势，强调了情感因素在艺术设计中的重要性和作用^[11]。英国哲学家阿兰·德波顿和澳大利亚的约翰·阿姆斯特朗其著作《艺术的慰藉》中，从新的视角探讨了艺术的作用，阐释艺术不仅是一种疗愈手段，还能为人类在面对生命中的种种问题时提供有效的解决途径^[12]。

日本作为“治愈系”文化的发源地，其相关研究较为深入。山折哲雄在《真正的治愈是什么》一书中，从日本社会背景和社会矛盾的角度，对“治愈”概念进行了深入分析^[13]。多田敦士在《治愈的诸相》一文中，阐述了“治愈系”文化现象及其形成原因，并总结了相应的社会学理论成果，为“治愈系”文化的研究提供了重要的理论参考^[14]。

日本的“治愈系”文化已广泛传播并在全球范围内受到喜爱和模仿。在本世纪初，治愈系文化开始进入中国，特别是以“小清新”和“小确幸”为特征的治愈系文化，获得年轻群体的青睐。比如日本漫画师绿川幸的治愈系动漫《夏目友人帐》《萤火之森》（如图 1-5）。此外，治愈系插画突破文化界限，逐渐受到全球媒体的欢迎，像《龙猫》《天空之城》等日本著名漫画家宫崎骏著作的治愈系动画也取得了巨大的影响力。治愈系文化在产品设计中的应用日益增多，如英国的“Jellycat”解压玩偶，“熊本熊”和“轻松熊”等卡通形象的产品受到广泛喜爱。

在新媒体领域，治愈系插画的应用也不断扩展，特别是在手机游戏和表情包等交互形式中。如，由日本游戏公司HIT-POINT开发的放置类手机游戏《旅行青蛙》便充分展示了治愈系元素在游戏中的独特魅力。



图 1-5 《萤火之森》电影海报（图片来源：百度）

<https://il.hdslb.com/bfs/archive/c108a77ad074c39e9812d6e57bea97fe0969ea1a.jpg>

（2）“治愈系”国内研究现状

从中国知网论文总体发表趋势可以看出，“治愈系”在我国起步较晚，从2006年以后整体呈上升趋势，其中有关“治愈系”的文献共360篇（如图1-6），主要集中在“治愈系”文化、“艺术治疗”“治愈系”绘本等方面。

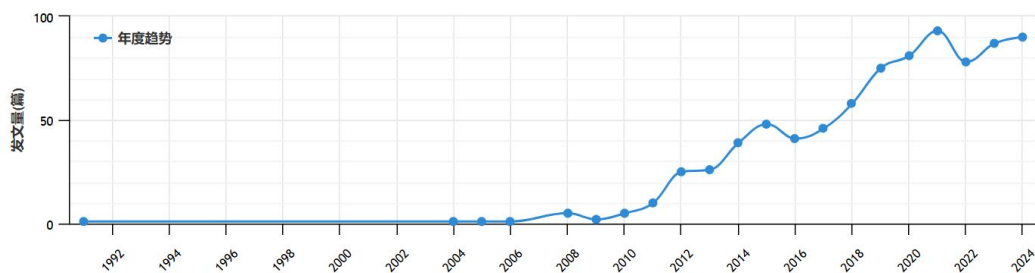


图 1-6 1992 年—2024 年关于“治愈系”论文发表总体趋势分析图

（图片来源：中国知网）

国内对于治愈的相关图书较少，为数不多的与视觉相结合的便是《视觉治愈》。2021 年，陈正达在《视觉治愈》一书中提出，在传统设计思维逻辑的基础上，融入视觉化和社会化思考，旨在通过设计过程揭示问题、改善问题，并实现问题的治愈^[15]。

在社会情境下，治愈系理念在社会环境中对青年群体的影响。2019 年，王

文斌在《青春摆渡与镜像疗法——当下中国“治愈系”影视剧的文化征候》一文中深入探讨了中国本土“治愈系”文化及其在影视剧中的应用。他认为,“治愈系”文化为青年群体提供有效的途径,帮助青年群体应对社会压力和缓解心理焦虑^[16]。袁光锋和黄雯 2023 年发表的《“疗愈型自我”的兴起:网络社会中的治愈系文化与感觉结构》一文中,探讨“治愈系”文化如何影响人们看待自我与世界的关系以及对公共生活的影响。他们认为,治愈系文化包括个体化与关注自我感受、对“复杂性”的放弃和回避,以及寻求温暖和亲密关系三种感觉结构。治愈系文化的流行催生了“疗愈型自我”的兴起^[17]。

有研究者提出将“治愈系”理念融入设计作品,对青年群体产生积极引导。2016 年,何苏杭在《人文关怀情境下治愈性设计的应用研究》中,探讨了设计对人类精神、情感等如何导致及如何积极治疗,通过分析得出治愈系设计的影响因素、作用机制等特征^[18]。马西夏子 2017 年发表的《“治愈”元素在当代美术作品中的表现研究》一文中,通过阐述“治愈”在当代绘画中的特点,分析美术作品中“治愈”的实现形态及相关的现实意义与社会价值^[19]。2019 年,黄雯佳在《治愈系元素在插画创作中的心理机制及运用探析》一文中,详细研究了“治愈系”元素在插画创作中的应用,阐明了其背后的治愈心理机制,这对本文的研究有一定启发^[20]。目前,将“治愈系”理念与海报设计相结合的相关文献和书籍仍较为稀缺。

1.3.3 研究现状总结

根据上述研究,可以观察到国内外学界已经认识到“治愈系”海报设计缓解大学生压力情绪作用。国内相关文献中对于“治愈系”海报缓解大学生压力情绪研究尚少。“治愈系”理念虽然起源于国外,但在国内外应用、发展均呈现良好趋势,成果较为丰富。国内文献中“治愈系”理念在产品设计、影视动画、插画绘本等方向均有应用研究;国外文献“治愈系”理念也结合了建筑设计、音乐等。“治愈系”理念与海报设计的结合,目前研究不多,且主要基于理论层面。

以上国内外研究现状的整理为本文奠定了坚实的研究基础,拓展了研究思路 and 方向。在“治愈系”理念下,海报设计承载了情感沟通与心理慰藉的作用。因此,采用“治愈系”理念进行海报设计,具有重要的现实意义。

1.4 研究内容

本文以大学生群体为研究对象，探索“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究。因此，笔者对大学生群体的压力做了全面的了解与调查探析，并结合海报设计形式对此进行设计研究（如图 1-7）。

第一部分对本课题的背景进行了阐述，并对国内外的理论现状进行了分析，得出了“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究为背景的理论空白点及实践中存在的问题，进而对选题背景及意义进行了阐述，并对选题的内容、方法及创新之处进行了介绍。

第二部分是对“治愈系”理念、大学生群体以及海报设计等相关概念进行诠释，分析大学生群体的心理特征和内涵，并阐述使用视觉海报缓解大学生压力情绪的优势。

第三部分是数据调查。通过对大学生压力情绪进行问卷调研、访谈、网络信息等去获取数据，分析并整理如何通过“治愈系”海报缓解大学生压力情绪。

第四部分通过对上述资料的整合，阐述了“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计的价值分析，并形成设计策略——愈己，通过“识己”“渡己”“悦己”去实现设计策略，用多感官的视觉表达、趣味性的图形设计、情感化的色彩表达对主题进行设计实践。

第五部分是设计实践。根据调研形成的设计策略将设计实践分为基础设计和宣传系统设计两部分，基础设计包括创意说明、色彩设计、字体和文案设计、图形设计等，及其相关延展。宣传系统设计包括线上宣传和线下宣传两部分。

第六部分，回顾前期调研分析与设计实践，对本文的总结与展望。

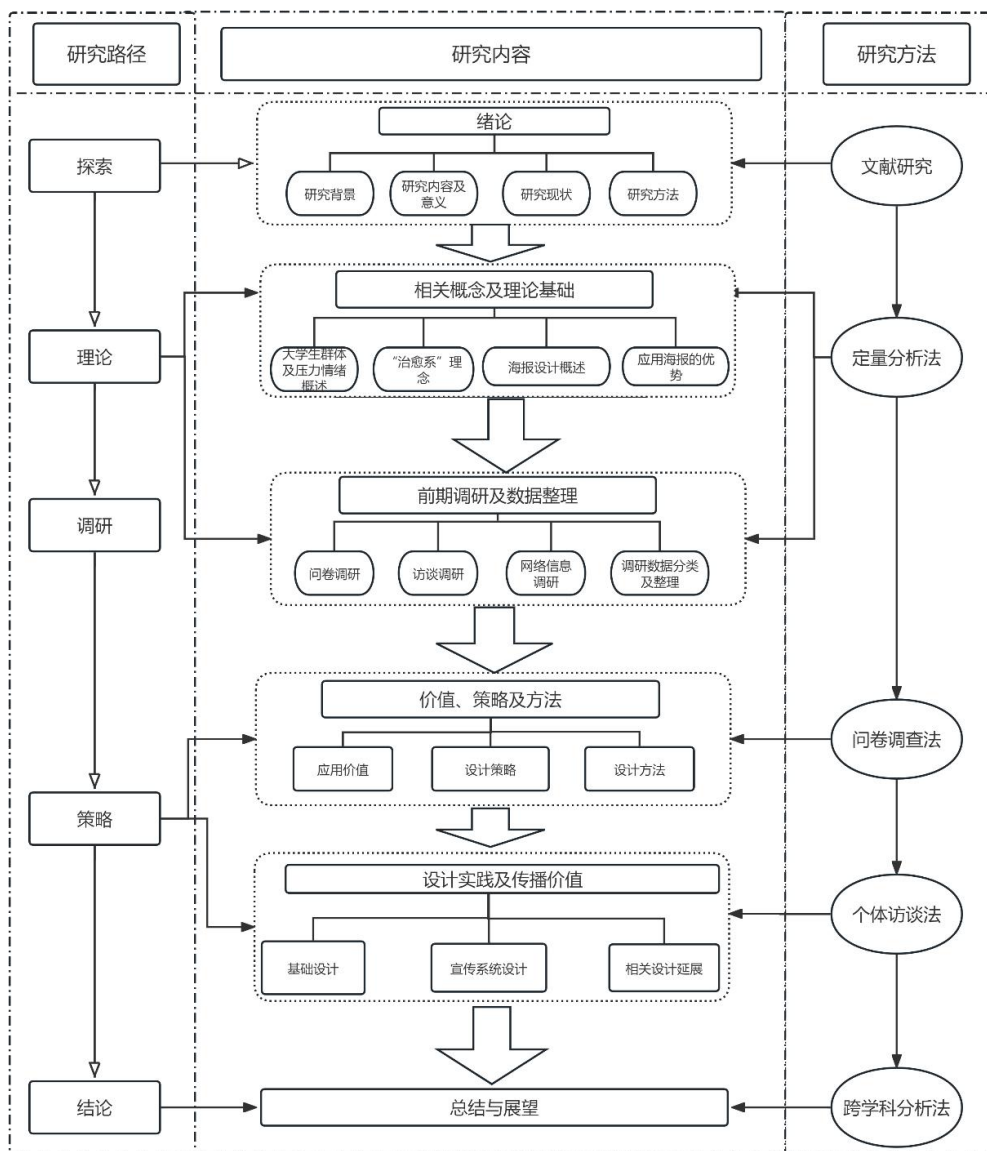


图 1-7 论文框架图

(图片来源：笔者自绘)

1.5 研究方法及目的

1.5.1 研究方法

(1) 文献归纳分析法：搜集相关文献资料，包括心理学、社会学、艺术设计等著作、论文、期刊等，将资料进行分析整理，分析归纳相关的理论知识，作为本篇论文的研究基础。

(2) 定量分析法：考虑地区、年龄、性别、特质等多方面的差异，通过确定精准的研究群体，有目的地发放调查问卷，回收整理、统计相关数据。研究不同条件下的大学生压力情绪。

(3) 个案分析法：通过线上线下选取 20 位目标人群、对不同年龄、性别、行业的五位青年进行针对性采访，具体了解大学生压力来源及情绪确保研究对象的典型性和研究过程的深入性。

(4) 用户访谈法：学校心理咨询室及心理医院进行访谈，分析大学生的情绪数据及如何预防心理问题。

(5) 跨学科分析法：通过对大学生情绪及压力来源的调研，总结提炼与心理学相关的理论概念和研究要点，运用心理学、艺术设计、图像符号学、统计学中具有关联性和互补性的理论将“治愈系”理念创新融入海报设计中。

1.5.2 研究目的

(1) 通过视觉化梳理大学生情绪。通过海报设计直接展示信息，缓解大学生压力情绪这一主题下的海报设计更注重情感层面的表达，即从大学生的角度，通过海报将其在成长过程中抑郁、焦虑、难过、无助等情感进行呈现。

(2) 通过设计去转化情绪，将其可视化、数据化，引导大学生情绪积极向上。从设计者角度，将情绪进行梳理并转化为图形，呼吁大学生转换心理，培养大学生积极向上、爱好生活、热爱生命的心理品质。从观者角度，希望能够通过此种表现形式令观者产生情感上的共鸣。

1.6 研究创新点

(1) 研究视角创新

以往对于大学生心理健康上的研究多是心理学，将缓解大学生压力情绪与海报相结合，是主题上的一种创新。将以往有关“治愈系”以及海报干预压力情绪的国内外研究现状进行整理分析，既是对海报设计干预压力情绪与“治愈系”文化的一种整理分析，也是对于大学生心理健康这一社会话题，以社会设计的形式进行探索的一种尝试。

(2) 研究方法创新

本研究针对大学生这一特殊群体，重点探讨其在社会竞争压力和青春期心理变化下的情绪表现与调节机制。通过情绪符号的提取与创新性呈现，采用海报的形式将情绪符号系统性地展现出来，为观者提供情感慰藉，激起观者的情感共鸣，促进情绪自我调节与缓解，提升对心理健康的关注，增强干预效果。

第2章 相关概念及理论基础

2.1 大学生群体及其压力情绪概述

本章主要对研究对象和研究主题进行概述，第一部分阐述了大学生群体特征及其压力情绪，第二部分是“治愈系”相关概念，第三部分海报的定义及发展，第四部分海报作为缓解大学生压力情绪的优势。

2.1.1 大学生群体特征

大学生群体在学业、社交中，不断尝试新事物，突破自我，展现出强烈的个性色彩，成为社会中不可忽视的力量。然而，尽管外表上展现出积极向上的姿态，内心却可能承受着巨大的心理压力。学业竞争、就业的不确定性、人际关系的复杂性以及对自我期望的高要求，都会成为情绪低落的原因^[21]。

根据《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》显示，18-24 岁年龄段的青年群体抑郁风险检出率达 24.1%，显著高于其他成年群体，这凸显了构建高校心理支持体系的紧迫性（如图 2-1）。从心理学的角度来看，这一阶段的大学生处于自我认同、独立性、价值观形成和社交关系探索的阶段。由于缺乏社会经验和情感调节能力，大学生往往容易陷入焦虑、抑郁等情绪困扰^[22]。学业、就业、情感等压力是大学生普遍面临的问题，尤其是临近毕业的学生，面临找工作、考研等时间节点时，焦虑情绪普遍加剧。

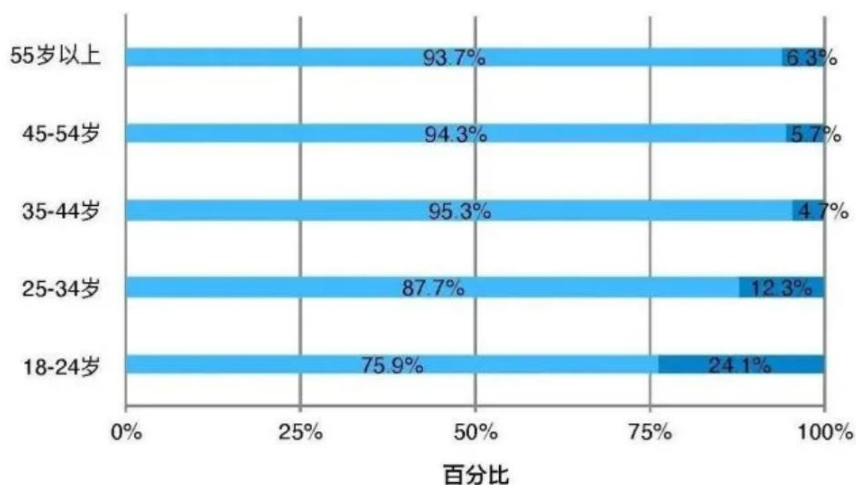


图 2-1 《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》不同年龄组的抑郁风险检出率

（数据来源：<https://news.qq.com/rain/a/20230320A076Y000>）

2.1.2 大学生群体压力情绪

在数字化时代背景下，智能手机、社交媒体、在线学习、数字娱乐等已经成为大学生生活的基本组成部分。网络空间的互动性和即时性，深刻影响了大学生的生活方式和价值观。

（1）社会环境竞争大，内卷严重

随着社会的不断发展和教育水平的提升，社会竞争愈加激烈，内卷严重。无论是社会发展的需要还是学生的自我追求，都对大学生提出了更高的要求，无形中加大了大学生的负担^[23]。在这种社会大环境下，大学生的心理压力和情绪问题也愈加突出。

（2）科技发达，心理压力加大

网络媒体快速更迭，信息传播速度加快，互联网的繁荣发展丰富了大学生的精神世界，也带来了更加多元的价值取向^[24]。社交媒体成为展示自我和获取信息的重要平台，然而，社交媒体上往往展现的是个人的成功与光鲜亮丽的一面，这使得许多大学生无形中形成了社会化的“标准”。

（3）内部差异显著，个体承受能力差异大

因时间的跨度以及城乡、区域的差异，在外部环境和先天条件上就存在明显的不平衡。这就导致当下大学生内部存在明显的个体差异。这种差异表现在生活状况、行为方式、价值观念等层面上。面对危机事件时，每个人的承受能力各不相同，存在很大的差异性，从而在心理危机事件出现时，产生不同的结果。如果应激事件超出了个体的承受能力，他们就可能陷入心理危机，会出现消极、抑郁、心理沮丧等不良情绪，影响并困扰正常生活。

在外部环境与社会期待下，许多大学生的心理健康问题日益严重，尤其是抑郁、焦虑、失眠等问题，成为越来越多大学生的困扰。

2.2 “治愈系”理念及其视觉传播

2.2.1 “治愈系”理念的定义

“治愈”一词源自于祭祀仪式，是指通过对神灵的祈祷寻求心理安慰，逐渐演变为包括生理和心理健康在内的全面康复^[25]。“治愈系”作为当代东亚社会文化研究领域的重要概念，其内涵具有多维度的学术阐释空间。“治愈系”这一名词是日本在1999年后半期开始出现的词语，1999年音乐家坂本龙一发表的单曲

《ウラBTTB》作为治愈系音乐获得成功，形成了“治愈热”^[26]。日本学者上田纪行，在其著作《觉醒的网络》一书中第一次使用“治す”一词，意指借助音乐、舞蹈等形式来重构精神网络，达到心灵的治愈^[27]。“治愈系”理念旨在通过巧妙的视觉设计、音乐搭配及交互元素营造出一种舒适、安全的环境氛围，同时激发人们积极向上的情感，帮助舒解压力、调节情绪，从而达到心理的治愈和情感的平衡^[28]。

治愈系文化的文化来源具有多元复合性特征，其形成既植根于日本传统文化基因的深层延续，又受到现代社会转型与全球化思潮的交互影响。从历史谱系考察，其核心精神可追溯至日本传统美学中的物哀和侘寂理念，这种强调自然接纳生命无常、在残缺中体悟静谧的审美意识，为治愈系文化提供了哲学基础。现代语境中的“治愈”更多地指视听感知或情境体验引发受众心理放松与情绪平复的文化形态。

从心理学视角分析，“治愈系”文化的核心于激活副交感神经系统，通过脑波的增强作用实现压力激素皮质醇水平的有效调控。其作用机制区别于传统娱乐形式的感官刺激，更强调通过低唤醒度的温和刺激建构心理安全场域，如，ASMR音声、慢节奏动画及极简主义艺术等形式。社会学研究指出，治愈系文化的盛行与后工业社会普遍存在的压力缓释效应需求密切相关，特别是在高度竞争的都市环境中，其扮演着非药物性心理干预的社会功能。

在日本，“治愈系”文化表现尤为突出，特别是在影视与动画领域，成为该国的文化特色之一。著名动画导演宫崎骏的《龙猫》、新海诚的《秒速五厘米》等作品，都展现了典型的治愈系特征。这些作品通过温馨、治愈的氛围，强调人与自然、人际关系、成长等主题，借助深情的叙事和独特的艺术风格为观众带来了心灵上的慰藉与安抚。相较于传统心理治疗的专业化路径，治愈系文化更强调大众化、碎片化的情绪调节功能，这种去中心化的疗愈模式正重塑现代社会的心理健康维护机制。

现今，治愈系理念的艺术表达已不再局限于影视、动画或音乐领域，它的影响扩展到食品、游戏、人际互动模式、空间设计等多个领域。治愈系文化在中国青年群体中逐渐普及，并吸引了其他年龄层的关注，这反映了现代社会中不同群体面对精神压力时的共同心理需求^[29]。尤其在快节奏和高压的现代生活中，治愈

系设计已成为一种重要的心灵慰藉和情感调节工具，形成独具特色的疗愈生态系统。

2.2.2 “治愈系” 视觉传播及心理机制

治愈系理念的视觉传播机制是一个多模态、跨层级的心理-社会互动系统，其核心在于通过视觉符号系统的暗示、引导，触发受众的认知-情绪协同加工，最终实现疗愈信息的跨圈层扩散。

从认知行为理论与积极心理学双重视角解析“治愈系”文化的心理学机制。认知行为理论强调认知、情绪与行为的交互作用（如图 2-2），在此框架下，治愈系文化通过认知重构与情绪重建实现心理疗愈，其视听符号系统降低对压力刺激的敏感度，同时激活大脑皮层对负性认知的再评估功能。治愈系动画中循环出现的日常化叙事，通过认知暴露疗法原理，帮助个体在安全情境中重建对焦虑源的适应性认知图式。

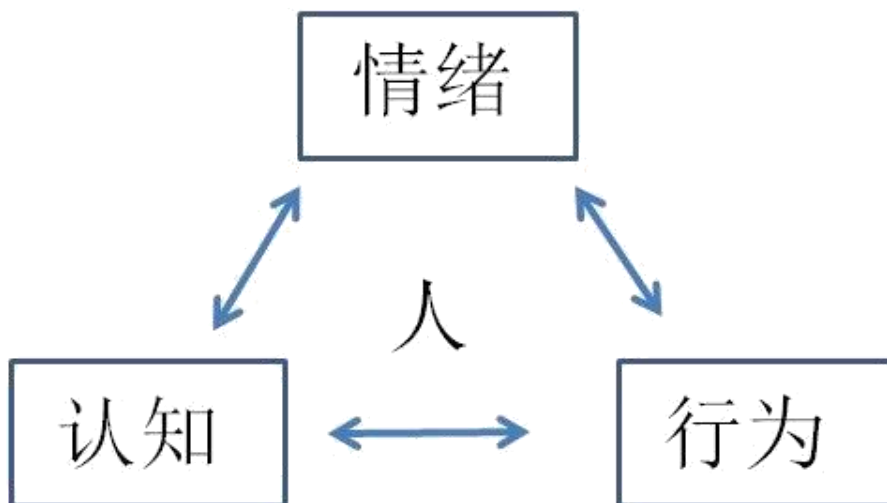


图 2-2 认知行为理论

（图片来源：笔者自绘）

积极心理学视角进一步揭示治愈系文化在积极情绪培育中的独特价值。治愈系海报在美学沉浸体验、正念诱导设计等积极心理学的暗示、引导下，提升观者积极情绪。相较于传统的情绪调节策略，治愈系海报干预压力情绪的优势在于引导观者从规避认知抵抗从而实现正向情绪的转化。这种将“治愈系”融入海报设计中的方式，在数字时代具有适应性，其碎片化的接触方式恰好匹配当代大学生的注意力离散化、碎片化的认知特征。

2.3 海报设计

2.3.1 海报设计概述

海报设计是指通过视觉艺术形式,利用图像、文字、色彩、排版等元素,向特定受众传达信息、情感或推广内容的设计方式。海报已有超过百年的历史,广泛应用于广告宣传和公共信息传递中,它的核心目标是吸引观众的注意力,传递关键信息,并激发情感共鸣或促进行动^[30]。

海报设计,在英文中用“poster”一词来表示,“poster”源自拉丁语,原指“Placard displayed in a public place”(公开场所展示的公告)^[31]。海报通常张贴在人群密集的场所,可用于各处街道、影剧院、展销会、商业闹市区、车站、机场、码头、公园等公共场所,国外有称“瞬间的街头艺术”^[32]。海报的目的在于“通过告知行人们确定的信息,以图引起人们相应的行动反应。”这使得它成为一种具有强大视觉冲击力的传播形式和艺术表现力。在中国,早期的海报主要用于宣传戏剧演出,上海最早使用了“海报”这一术语^[33]。然而,随着时代的发展,海报设计已不再仅仅局限于戏剧宣传,逐渐成为一种广泛应用的视觉传达形式,涵盖了文化、商业、社会等多个领域。

在媒介融合的背景下,海报设计已经跨越了传统的设计框架,不仅从静态展示演变为更加多样化、互动化的形式,还在技术创新的推动下提升了信息传播的效果与视觉体验,变得更加富有创意和表现力。随着虚拟现实、增强现实和数字媒体技术的发展,海报不再是单一的平面设计,而是进入了互动性和沉浸感并存的全新时代。

2.3.2 海报设计的历史与发展

海报设计的起源可以追溯到古代,出土于埃及古城底比斯遗址,现存于英国伦敦博物馆内的一份莎草纸招贴,其历史可追溯至三千多年前,画面展示了奴隶主悬赏捉拿逃跑奴隶的内容。德国的谷登堡在1450年发明活字印刷机之后,海报才开始广泛应用。中国的最早印刷海报可追溯至北宋山东济南刘家功夫针铺的广告^[34],这张海报的出现比威廉·凯克斯创制的海报早了约400年(如图2-3)。



图 2-3 “山东济南刘家功夫针铺”铜板

（图片来源：历代国画艺术长廊

<https://cnart.gongtuedu.cn/index.php?s=guohua&c=show&id=28657>）

1797 年，德国人阿洛伊斯·塞内费尔德发明石版印刷术，这一技术为海报的大规模廉价印刷提供了可能，成为海报广泛传播的技术基础。1866 年，法国设计师朱尔斯·谢雷特在巴黎制作出第一张彩色平版海报，这标志着现代海报设计的诞生。

进入 20 世纪，西方海报的风格愈加多样化，融合了各类美学流派，并受到社会发展和经济全球化的推动。这一时期，海报设计不仅仅传递信息，更强调视觉艺术的美学性和创新性。由于西方各国间日益频繁的商业和文化交流，海报设计不仅提高了信息传递效果，还增强了艺术表现力。从最初的绘画和摄影，到现代数字技术和多媒体手段的应用，海报设计不断创新和发展。

中国的海报设计起源于 20 世纪 20 至 30 年代，随着西方社会文化的渗透和全球商业贸易的发展，上海成为中国最早接触并融合西方海报设计的地方^[35]。当时的海报形式主要是“月份牌”，通过石版彩印制作精美的年画，并将商品宣传广告与之结合，以便在购物时赠送给顾客，从而达到宣传推广的目的。这一形式

巧妙地运用了中国民间年画的艺术风格，并将其与农历节气结合，使得海报更易传播。

到了 90 年代后，随着社会经济的发展和改革开放的深入，海报的形式和内容逐渐多样化，宣传媒介和商业环境也发生了深刻变化，海报设计逐步走向商业化、多样化，并渗透到文化、艺术、社会活动等各个领域。

2.3.3 海报设计的发展趋势

海报作为信息传达的重要载体，发展到今天成为生活中随处可见的视觉元素，屏幕时代的到来为海报提供了更广阔的展示空间。数字科技的飞速发展和人们审美需求的不断提升，使得海报的功能与艺术表现相结合^[36]。如今，海报设计不仅注重功能性，更强调创新的表现手法和自身的艺术感。

从中国的海报设计发展来看，北京奥运会和上海世博会的成功举办，标志着我国海报设计的重大突破。随着这两项国际大型赛事的顺利举办，中国的海报设计走向了成熟，赢得了国际设计界的广泛赞誉。这一时期，中国的海报设计通过创新和多样化的表现手法，在国际舞台上崭露头角。进入 21 世纪，计算机软件的广泛应用，带来了创作方法和传播方式的全新变化。海报设计不再局限于传统的二维平面，而是进入信息化、个性化、科技化和多元化的新时期^[37]。

在信息时代的快速发展中，中国海报设计逐渐将西方的现代美学形式与中国传统文化元素相结合，形成了具有东方美学特征和深厚文化内涵的海报风格。设计手法多样化的同时，设计师们在创作中更加注重与时代精神的融合，反映社会现象和时代需求。现代海报设计不仅仅传达商业信息，还涉及社会问题的关注，如平安、环保、低碳等热点问题。海报设计力求融合时代精神和社会关注，以唤起民众对某些社会议题的关注，进一步提升海报设计的社会效益和艺术表现。

全球海报设计在不断发展的过程中，逐渐呈现出多元化的趋势。动态海报、声音海报、信息图以及智能化海报等新形式的出现，极大地丰富了海报的视觉语言和传播方式^[38]。传统的二维平面海报逐渐向动态、互动，甚至声音化、知识化的方向发展，这使得海报不仅仅是一种视觉体验，更成为一种多维度的信息传播工具。通过人工智能的辅助，海报设计可以更精准地传递信息，提升观众的互动感与参与感，使海报在现代传播中更具吸引力和影响力。

海报设计作为一种重要的视觉传播形式，经历了从传统平面到数字化、互动

化、智能化的巨大转变^[39]。随着技术的进步和审美需求的提高，海报的表现力和传播力不断提高。无论是从中国海报设计的突破性发展，还是全球设计风格的多样化，海报设计都在不断寻求与时代、文化、技术的融合。在未来，随着人工智能技术的进一步发展，海报设计将展现出更加丰富的表现形式，成为信息传播和艺术创作的重要载体。

2.4 使用视觉海报缓解大学生压力情绪的优势分析

近年来，关于大学生心理健康的研究和干预手段逐渐增多，海报设计更多时候要考虑人性化设计、情感的设计^[40]。缓解大学生压力情绪类海报属于科普类、公益性海报。这类海报具有一定的思想性，通过对积极向上、正能量的内容的宣传，对特定群体具有教育作用。观者在了解大学生群体的压力情绪信息的同时，也能从中找到自己的影子，从而使受众带入其中、产生共鸣，增强海报的传播功效。

（1）针对性强，引起情感共鸣。

海报针对大学生群体进行设计，根据受众的需求、文化背景和心理特点量身定制，提升传播效果。通过图像、颜色和文字的搭配，引发受众的情感共鸣，帮助他们找到自己的影像。在海报设计中通过色彩传递安抚情感，并搭配励志或鼓舞人心的语言，帮助观众在负面情绪中找到希望和慰藉。

（2）直观表达，清晰传递信息。

海报具有强烈的视觉冲击力和即时传达信息的优势。海报的图文可以精准传递缓解压力情绪的建议，为大学生提供情感支持，将复杂的心理学和情绪压力问题以通俗易懂的方式呈现，帮助大学生快速理解^[41]。与其他形式相比，海报能够确保观众在短时间内迅速捕捉并理解关键信息。

（3）提升心理，增强情绪调节。

海报通过传递积极的情感信息和心理健康知识，能够帮助大学生形成更加积极的心理认知和应对策略，帮助大学生树立积极健康的心态。此外，海报设计常采用富有创意的图形和颜色，能有效激发情绪调节，促使大学生在压力面前调整心态，释放负面情绪。

（4）易于传播，增强社会支持感。

海报作为一种公共信息传播方式，具有传播便利性和广泛适用性，能够通过

不同的渠道进行展示，覆盖更大范围的受众群体，帮助大学生群体在生活中获得更广泛的情感支持^[42]。通过海报，大学生可以感知到来自学校、同伴和社会的关注与支持，从而减轻其心理负担。在看到有关压力管理和心理健康的海报时，大学生能够感受到来自他人的理解与关怀，进而增强他们应对困境的信心和勇气。

无论是在校园内的公告栏、教室走廊，还是通过社交媒体平台，海报都能迅速传播其信息。海报设计不仅仅是情绪调节的工具，还能够积极引导大学生采取具体的行动来缓解压力，能够在缓解大学生压力情绪、提升心理健康认知和行为上发挥重要作用。“治愈系”理念下的海报，不仅可以帮助大学生获得情感支持，还能够为他们提供有效的心理调节，进而改善其心理健康状况。

第3章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的设计调研及数据整理

3.1 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的问卷调研

为了深入了解大学生群体的情感需求、偏好及大学生群体对于压力来源、情绪表达与治愈的看法,从而设计出更符合其心理需求的海报。笔者结合情绪管理、心理健康以及设计的多个方面来构建问题。本次调研采用问卷调查的形式,围绕大学生情绪体验,压力来源等方面展开调研。

问卷共计四十个问题,分别针对就业压力、学业压力、社交压力、情感压力等相关性问题进行询问,共计收到 551 份问卷,其中线上问卷 524 份,线下问卷 27 份,有效问卷 546 份,答卷者来自全国各所大学的学生及近年毕业生(如图 3-1)。问卷具体分析(如图 3-2、图 3-3、图 3-4、图 3-5、图 3-6 所示),年龄主要集中在 18—25 岁,其中男性占 42.86%,女性占 57.14%,本科生占 61.63%,研究生占 15.38%。有 57.69%的受访者表示近期感到焦虑,63.74%的受众认为当前学业压力很大,超一半以上的受访者寻求过校园心理咨询服务。以上信息虽然只是部分大学生反馈的信息,但是也在一定程度上说明目前大学生的心理状况堪忧。调查问卷及后续的个体访谈可以探索大学生对于海报设计的接受度和偏好,为后续设计提供方向。

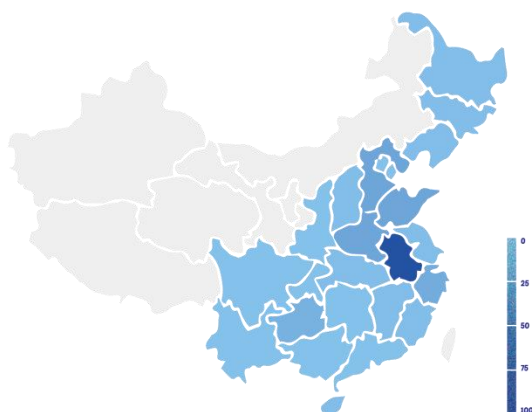


图 3-1 答卷者地理位置分布

(图片来源:笔者自绘)

1.您的性别？ [单选题]

选项	小计	比例
男性	234	42.86%
女性	312	57.14%
本题有效填写人次	546	



2.您的年龄？ [单选题]

选项	小计	比例
18岁到20岁	87	15.93%
20岁到22岁	196	35.9%
22岁到25岁	192	35.16%
25岁以上	71	13%
本题有效填写人次	546	

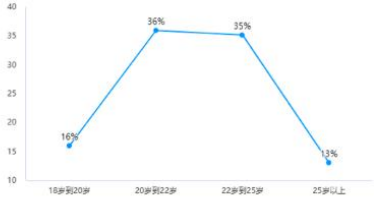


图 3-2 问卷男女及年龄统计图
(图片来源：笔者自绘)

3.您的年级？ [单选题]

选项	小计	比例
大一	84	15.38%
大二	122	22.34%
大三	125	22.89%
大四	131	23.99%
研究生及以上	84	15.38%
本题有效填写人次	546	

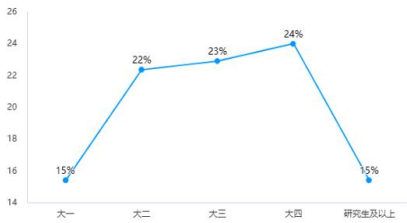


图 3-3 受访者年级统计及分析
(图片来源：笔者自绘)

4.您一般几点睡觉？ [单选题]

选项	小计	比例
8点---10点	152	27.84%
10点---11点	109	19.96%
11点---凌晨一点	178	32.6%
凌晨一点---凌晨三点	79	14.47%
凌晨三点以上	28	5.13%
本题有效填写人次	546	

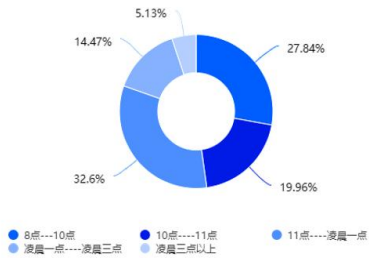


图 3-4 睡眠时间
(图片来源：笔者自绘)



图 3-5 情绪体验数据统计及分析

(图片来源: 笔者自绘)



图 3-6 情绪体验数据统计及分析

(图片来源: 笔者自绘)

大学生的压力来源是多方面的, 通过访谈及问卷调查及已有的研究发现, 大学生主要的压力涉及学业、人际关系、就业问题、健康等方面 (如图 3-7), 其中学业压力、社交压力是主要压力来源, 就业压力普遍存在, 情感压力逐渐上升。通过归纳总结为四个方面的主要压力, 即学业压力、社交压力、就业压力及情感压力。

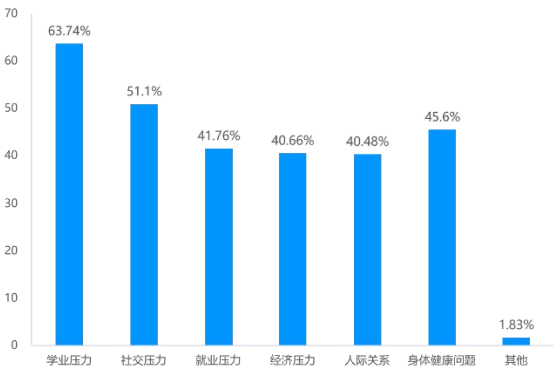


图 3-7 压力来源数据统计及分析

(图片来源: 笔者自绘)

3.1.1 学业压力

学业压力来源于多个方面，包括学习任务的繁重、考试的压力、对未来发展的不确定感、同学间的竞争以及家长和老师的期望等。大学课程通常比高中更为深入和广泛，要求学生具备更强的自主学习能力和时间管理能力，完成学术论文、参与科研项目或实习等任务，这些也是压力的重要来源。而学业考试成绩直接关系到奖学金、考研、就业等方面，因此学生往往对考试结果非常关注，从而产生压力，使部分大学生产生焦虑抑郁情绪。他们因难以适应大学学习节奏，自我效能感低下，出现睡眠障碍、精神不振等症状，严重影响身心健康^[43]。调查显示，我国大学生学业压力普遍偏高，焦虑、抑郁已成为危害大学生心理健康的“头号杀手”。问卷显示有 45% 的受访者有学业压力，35.35% 的受访者表示学业压力已经影响到生活平衡（如图 3-8）。

4. 您认为学业压力是否会影响您的生活平衡？ [单选题]

选项	小计	比例
是	193	35.35%
否	190	34.8%
不确定	163	29.85%
本题有效填写人次	546	

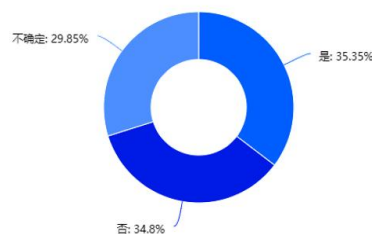


图 3-8 学业压力数据统计及分析

（图片来源：笔者自绘）

大多数学生担心学业成绩会影响到未来就业及获取奖学金、评奖评优，也希望能够在大学期间实现个人价值。同时，家庭也寄予厚望，希望他们能够取得优异的学业成绩和未来的成功（如图 3-9）。这种双重期望有时会让大学生感到难以承受，这导致大学生对于学业的担忧愈来愈高。

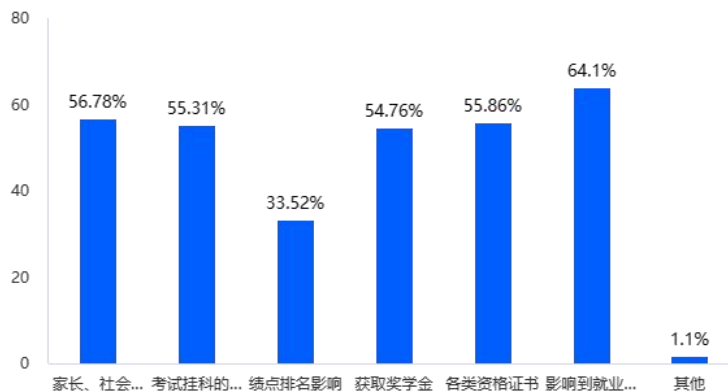


图 3-9 学业压力来源数据统计及分析

（图片来源：笔者自绘）

同时，48.35%的受访者认为，学业压力对自身心理产生了消极影响（如图3-10）。大学生因担心成绩、未来就业等问题而陷入焦虑状态，觉得自己无法达到期望的目标，从而导致自信心下降。缺乏自信会进一步影响大学生的学习动力和表现，形成恶性循环，陷入负面思维模式，产生自我怀疑、自责和自我贬低的想法。这种负面思维模式会加剧学生的心理压力，使其难以从困境中走出来。

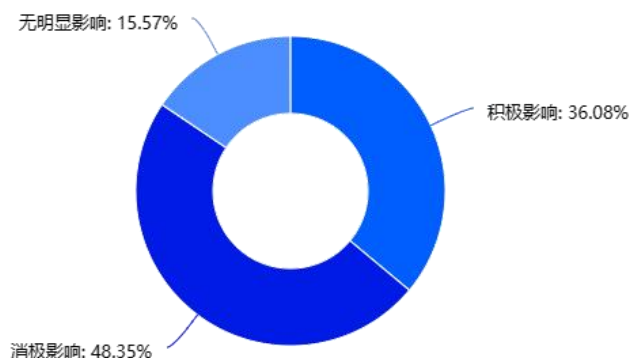


图 3-10 学业压力产生的影响

（图片来源：笔者自绘）

3.1.2 社交压力

进入大学以后，人际压力方面的问题较为凸显。大学生需要重新建立社交圈，这种从零开始的过程可能会让人感到不安和压力^[44]。宿舍生活是大学生活的重要组成部分，和室友脱离了以往高中的交流模式，这种具有连接感的人际交往会带来挑战。不同的生活习惯、兴趣爱好和性格差异导致矛盾和冲突，从而产生社交压力。

同时，网络上出现针对身材、外貌提出所谓的“A4腰”“巴掌脸”等“标准”，自身容貌频繁地受到比较、打击。容貌焦虑会导致大学生在社交场合中缺乏自信，可能因为过分关注自己的外貌而忽略了他人的感受和需求，导致在人际交往中出现误解和冲突（如图3-11）。担心自己的外貌受到他人的负面评价，从而不敢主动与他人交往，甚至产生回避行为。

2. 你有为外貌感到焦虑吗? [单选题]

选项	小计	比例
是	311	56.96%
否	235	43.04%
本题有效填写人次	546	

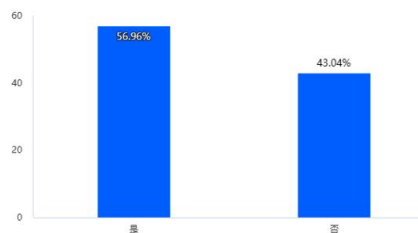


图 3-11 外貌焦虑

(图片来源: 笔者自绘)

网络时代, 大学生的社交领域已经突破现实界限向虚拟空间延伸, 这改变了以往的传统社交方式及交往互动方式, 短视频、小红书等媒体已经不再是普通的娱乐方式, 而是社交在网络的延续, 是一种新的社交方式。社交媒体上的信息量巨大, 对于社会竞争及学历攀比, 加剧学业压力及就业压力 (如图 3-12)。用户所分享的内容往往也是经过精心选择和编辑, 只展示了人们生活中的亮点和成功时刻, 这种“完美”的自我呈现容易引发社交比较心理。人们容易将自己的生活与他在社交媒体上的展示进行比较, 从而产生羡慕、不满或自卑等情绪。这种比较心理使用户感到自己的生活不如他人, 进而产生挫败感和焦虑感。

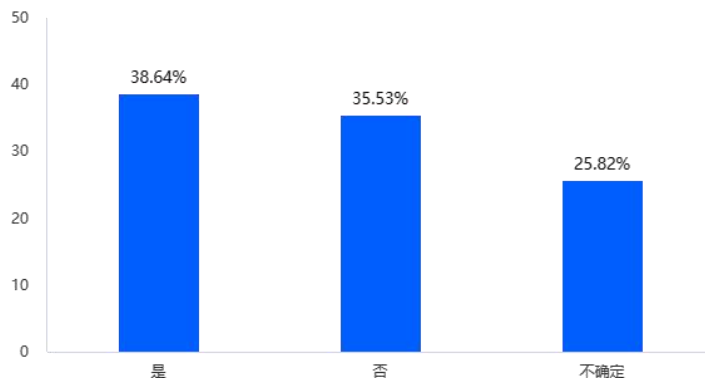


图 3-12 社交媒体产生的影响

(图片来源: 笔者自绘)

3. 1. 3 就业压力

近年来, 大学毕业生人数持续攀升。据教育部门数据显示, 2024 年中国大学毕业生人数达到了历史新高的 1179 万人, 这一庞大的数字使得就业市场竞争异常激烈^[45]。尽管经济在不断发展, 但就业岗位的增长速度远不及毕业生人数的增长速度, 毕业生的数量远远超过职位的供应量, 这使得大学生担心能否找到理

想的工作,而这种不确定性会增加他们关于就业的压力。特别是在经济下行周期,企业招聘需求减少,进一步加剧了就业市场的供需矛盾,大学生的就业压力在当前社会环境下显得尤为突出。

调查显示,有 60.99%的受访者对未来的职业规划及就业感到很有压力,41.76%认为就业压力对心理健康产生消极影响(图 3-13)。大四的学生受到年龄阶段的影响。他们面临未来就业网络上的各种信息焦虑,加上他们自己个人能力的恐慌,自我效能感低等,在多方面因素影响下,他们就业会对心理产生一定的负面作用。

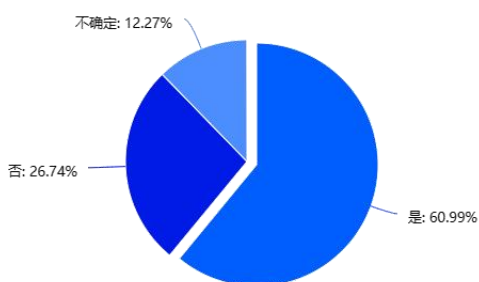


图 3-13 就业压力产生的影响

(图片来源: 笔者自绘)

同时,41.76%的大学生对未来感到迷茫。其中就业压力大的主要原因是:缺少工作经历、该考取的证件没有考取、技能不够等(如图 3-14)。部分大学生在就业时存在“高不成低不就”的心态,既不愿意从事基层工作,又难以胜任高端岗位,导致就业困难。

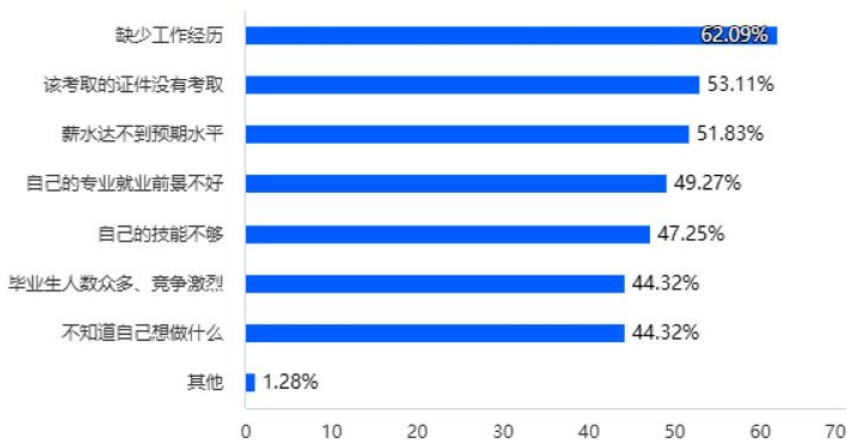


图 3-14 产生就业压力的原因

(图片来源: 笔者自绘)

以认知、情绪和行为来引导大学生建设就业心理，缓解就业行为带来的持续性紧张心理状态，避免就业心理压力过大对大学生产生负面影响。为了缓解这种压力，需要政府、企业、高校以及大学生自身共同努力，从多个方面入手，提高大学生的就业能力和竞争力。

3.1.4 情感压力

大学生正处于青春期的晚期，处于情感发展的高峰期，恋爱问题成为许多学生情感压力的主要来源（如图 3-15），包括与异性交往困难、多角恋、单相思、失恋等，这些问题都可能引发学生的情绪波动和心理压力。除了爱情外，家庭环境、家庭期望与自身发展的矛盾也可能给大学生带来情感压力，还有友情、师生情感等其他情感因素可能都会造成情感压力。若不能处理好情感的困扰便会诱发焦虑、紧张等心理反应，严重的甚至会导致神经衰弱、失眠等症状，这种现象在大学校园中已不足为奇。

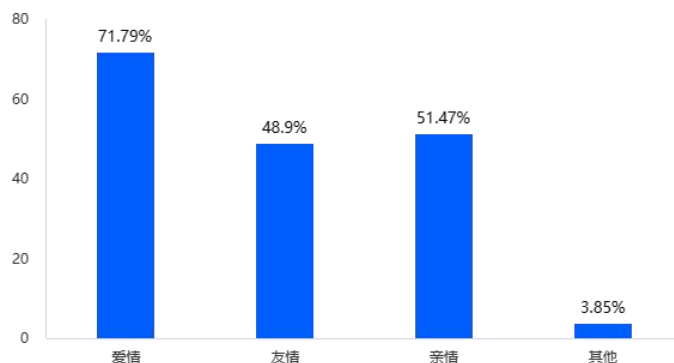


图 3-15 情感压力来源分析

（图片来源：笔者自绘）

根据马斯洛的层次理论及埃里克森的人格发展阶段里面归属和爱的需要，成年早期的时候，我们是要获得亲密感来对抗孤独感的^[46]。调查显示，超一半以上的受访者认为恋爱关系会让双方变得更好。好的恋爱关系会促进双方共同进步，应树立正确的恋爱观，学会在学业和恋爱之间找到平衡点，实现两者的和谐共存（如图 3-16）。

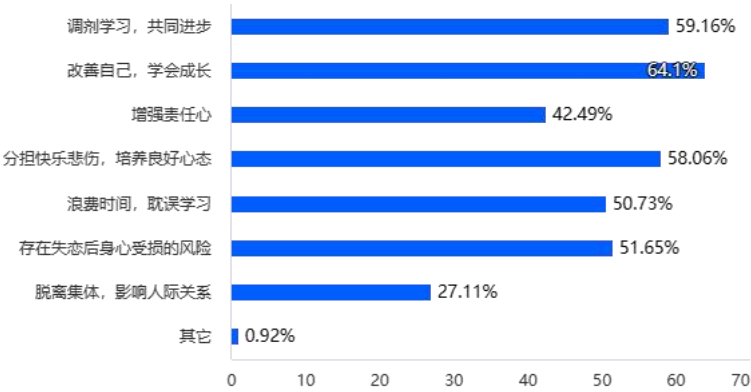


图 3-16 恋爱优缺点分析
(图片来源: 笔者自绘)

调查显示, 有 42.67% 的受访者认为家庭教育对自身情绪产生较大的影响, 这种影响体现在多个方面, 包括家庭关系、家庭经济状况、家庭习惯以及家庭氛围等 (如图 3-17)。家庭成员之间的情感支持是大学生心理健康的重要保障。父母的理解、鼓励和支持可以增强孩子的自信心和应对压力的能力 (如图 3-18)。

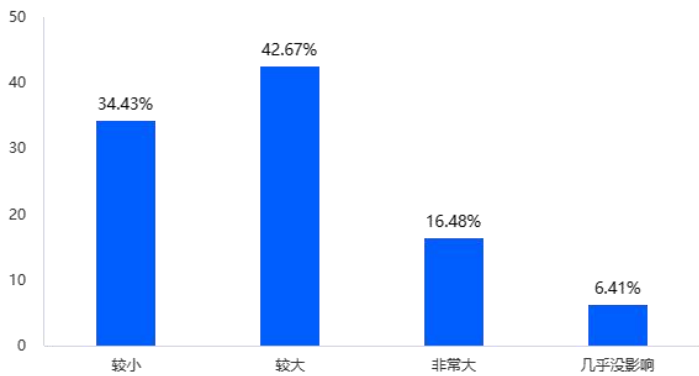


图 3-17 家庭教育的影响数据分析
(图片来源: 笔者自绘)



图 3-18 大学生态度 词云频率分析图
(图片来源: 笔者自绘)

大学生在学业压力、社交压力、就业压力及情感压力等方面问题越来越严重，需要利用现代科技手段及其他相关设计实践及时干预。用更加直观、更加有趣的交互方式，将有关数据及相关元素视觉化，扩大传播范围。同时，利用线下展览及与观者的互动实践，扩大传播范围。目前，关于缓解大学生压力情绪方面的设计实践还是比较缺少的，希望通过设计的手段，为大学生心理健康的建设出一份力，呼吁家庭、社会和国家关注大学生的心理压力。

3.2 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的访谈调研

3.2.1 个体访谈

在对大学生群体进行线上调研期间，选取 20 名具有代表性的大学生进行深入访谈，访谈时间为 2024 年 5 月 26 日—28 日，访谈形式为面对面及线上电话沟通，其中包括大一至研三的学生，以及部分刚毕业的学生。访谈基本情况记录（如图 3-19），分别从对大学校园生活的评价；学业排名有何影响；面对压力如何调节；对过去几个月的压力源进行降序排列以及如何应对等方面进行讨论。

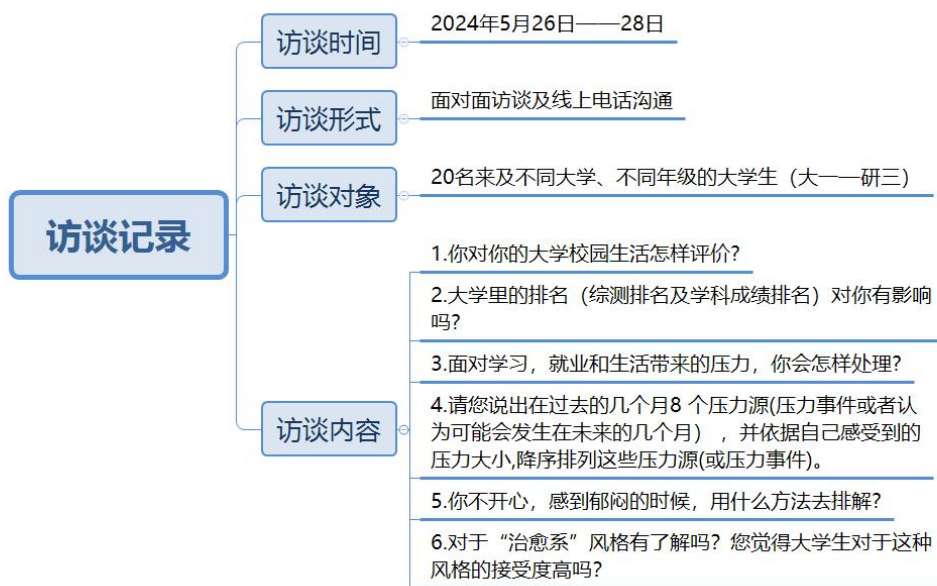


图 3-19 访谈记录

（图表来源：笔者自绘）

访谈总结：通过对 20 位大学生及研究生的访谈，笔者总结了典型的大学生画像（如图 3-20、图 3-21）。当前他们对于大学生活总体是比较满意的。面对学业压力、社交压力、就业压力、情感压力及生活中的其他压力，总体上比较焦

虑、烦躁，会影响日常生活，但是大部分人会采取积极的措施去解决问题。受访者认为，虽然生活中压力比较大，但在学校的社团活动中也认识了一些志同道合的朋友，平时也会去运动、旅游或者和好朋友倾诉等方式去排解情绪。受访者对“治愈系”风格普遍较为了解，多数是依靠网络媒体，如：抖音，小红书等网络社交媒体。通过访谈发现，大学生群体对于“治愈系”风格的接受度与性别、专业相关，女生更倾向主动消费，男性多被动接触；功能上集中于情感解压，这也为我们后续的设计实践提供了一些思路。关于受访者的具体访谈内容见文末附录。

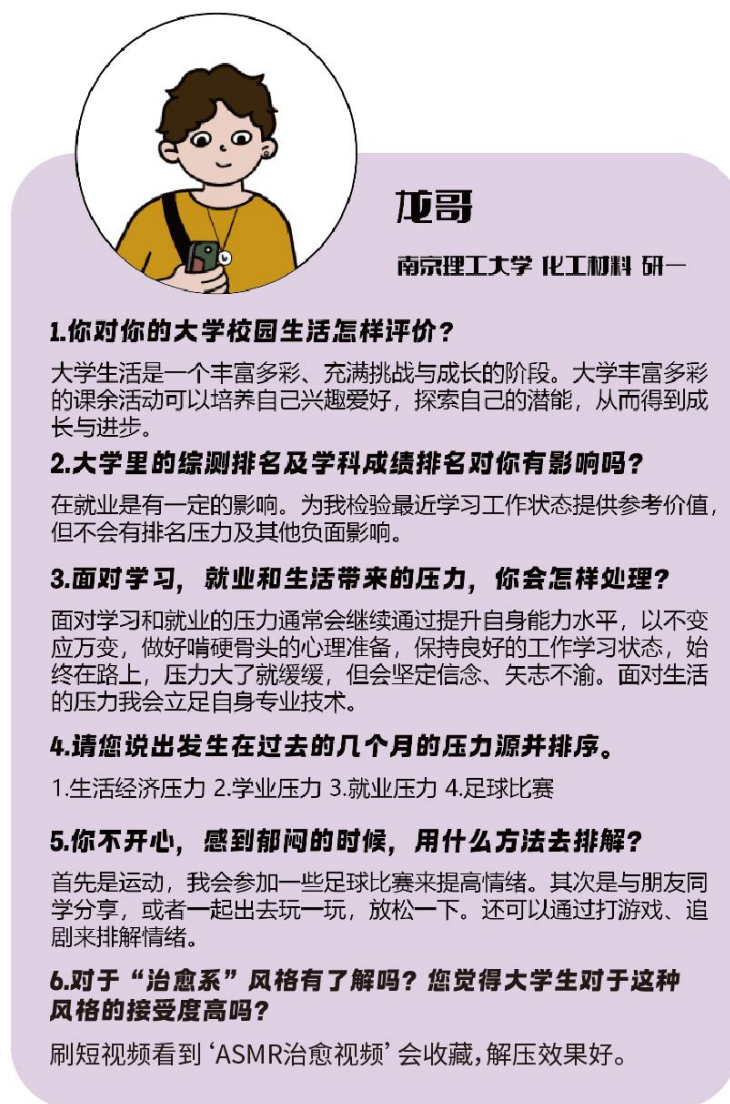


图 3-20 受访者画像

（图片来源：笔者自绘）



菲菲

安徽工程大学 广告学 大四

1.你对你的大学校园生活怎样评价？

从生活上看，大学带给我比较丰富和多彩的生活，交到志同道合的朋友。但特殊时期对我的学习，身体健康等各方面都有很大的影响。

2.大学里的综测排名及学科成绩排名对你有影响吗？

大学的排名对我是有影响的。在我考研成绩上表现的更为明显。但是这个成绩会对我有困扰，每年评综测的时候，都会比较的繁杂和复杂。

3.面对学习，就业和生活带来的压力，你会怎样处理？

面对学习、就业和生活的压力，我的处理方式可能就是给我自己寻找更多的道路。在生活中的压力，可能更多的来自于这个生活时间管理会有问题，尽量协调好这些事情，在兼顾本职工作的同时，兼顾好自己，其他的生活，友情生活，爱情生活。

4.请您说出发生在过去的几个月的压力源并排序。

1.考研调剂 2.重返职场 3.未来选择 4.情感压力 5.毕业设计 6.身材焦虑 7.经济压力

5.你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

有时候会跑步，不开心的时候就可能是请朋友一起玩，也有可能独自一人去city work，享受孤独，排解压力。

6.对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

治愈系风格让我在学业压力下感到放松，宿舍里摆了很多毛绒玩具和暖色装饰。



summer

安徽大学 艺术设计 大三

1.你对你的大学校园生活怎样评价？

大学校园生活感到非常满意。在这里我接触到了各种各样的知识和文化，结识了许多志同道合的朋友，参加了各种丰富多彩的社团活动，这些都给了我很多美好的回忆。

2.大学里的综测排名及学科成绩排名对你有影响吗？

大学排名对我有一定影响，因为它可以反映学校的整体实力，而学科成绩排名则直接关系到我的专业学习方向。所以在一定程度上，排名会对我的学习和职业规划产生影响。

3.面对学习，就业和生活带来的压力，你会怎样处理？

面对学习、就业和生活带来的压力，我会采取积极的态度面对，比如规划学习和工作任务，找到合理的生活节奏，同时通过运动、休闲娱乐等方式释放压力。

4.请您说出发生在过去的几个月的压力源并排序。

1.失眠多梦 2.就业压力 3.对未来迷茫 4.脱发 5.毕业设计 6.健康问题

5.你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

我感到不开心或者郁闷的时候，我会选择和朋友聊天，听音乐、看电影，或者做一些运动来放松自己。另外，我也会尝试进行冥想，来平复自己的情绪。

6.对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

日韩治愈系插画和手账是最爱，会为联名款文具溢价买单。但家长不理解，认为‘花钱买无用可爱’。



小力士

山东大学 产品设计 大二

1.你对你的大学校园生活怎样评价？

大学虽然带给我比较丰富和多彩的生活，但作业多，压力大，活动比赛多，内卷严重，很疲惫。

2.大学里的综测排名及学科成绩排名对你有影响吗？

大学的排名对我会有一定的影响的。因为会影响到后续的毕业及就业，但是因为最近实习的事情，让我没有时间烦恼这些事情了。

3.面对学习，就业和生活带来的压力，你会怎样处理？

会内耗，内耗过后就会去排解情绪，看剧，看综艺，看舞台，和父母、闺蜜打电话诉说，去超市，吃吃喝喝，睡觉。

4.请您说出发生在过去的几个月的压力源并排序。

1.学业压力 2.志愿服务 3.学生会工作 4.身体健康压力 5.情感压力 6.未来方向不明确

5.你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

运动、听歌、自己单独放空自己（公园、散步等）

6.对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

治愈系穿搭在小红书很火，马卡龙色系卫衣回购过三件。不过面试或正式场合肯定要换风格，显得不够专业。



顺顺

河海大学 土木工程 研二

1.你对你的大学校园生活怎样评价？

所在校区为河海大学西康路校区，该校区除了科研活动，学校基本没有其他活动，该环境容易造成较为压抑的学习生活，生活较为枯燥，朋友圈子的减少，娱乐活动的减少。

2.大学里的综测排名及学科成绩排名对你有影响吗？

因为综测排名关于奖学金评定，且跟以后找工作挂钩，关系到学生的切实利益，所以说，综测排名对我是有影响的。

3.面对学习，就业和生活带来的压力，你会怎样处理？

对于校内，因学校条件受限，其活动较少，在校内主要靠运动来缓解压力，如跑步、打篮球、打羽毛球等。对于校外，可选择看电影、校外聚餐、出门旅游等缓解自身压力。

4.请您说出发生在过去的几个月的压力源并排序。

1.恋爱焦虑 2.身材焦虑 3.没时间做别的事 4.学业压力

5.你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

首先保持一定量的运动和充足的睡眠；其次将自己注意力从郁闷源转移；同时多社交，多沟通，探索一些爱好，如骑行、摄影、旅游等。

6.对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

实验室师兄妹用治愈系表情包活跃群聊，能拉近距离。

图 3-21 受访者画像

(图片来源：笔者自绘)

心理成长是渐进的过程，不断经历挫折与自我调整的循环，从而逐步形成应对压力的自我调节机制和健康的心理习惯。虽然大学生的心理健康问题日渐突出，但随着他们年龄的增长和心理逐渐成熟，大多数学生能够积极采取各种方法来维持心理平衡，做好心理准备来面对生活和学业中的各种挑战。

3.2.2 学校心理老师访谈

为深入了解学生心理健康状况、校园咨询等情况，以“大学生如何保持健康的心态、健全的人格应对心理压力”为话题，与学校心理老师进行深入访谈。访谈时间 2024 年 5 月 21 日，访谈问题（见附录 1），主要针对大学生心理健康咨询；面对学业压力、就业压力、社交压力、情感压力，我们应如何应对；在心理学专业，我们如何更好地应对这些压力等（如图 3-22）。



图 3-22 访谈记录

（图表来源：笔者自绘）

访谈总结：大学生若有严重心理健康问题，往往是从初高中就已经凸显出来的，在初高中时期被搁置。到大学，由于他们的生活环境转变和类似事件经历，

又再次地诱发出来。面对诸多压力，应当有坚定的信念，建立正确的恋爱观，忍受孤单。如果是一般心理问题，可以通过倾诉、哭泣，运动等方式宣泄等方式调整状态。除此之外，还有认知的策略、认知行为疗法 CBT 理论，通过改变认知行为，内省的方式化解情绪。

3.2.3 心理医生访谈

访谈时间 2024 年 5 月 30 日，访谈问题（见附录 1），主要对大学生如何保持一个良好的心理状态；以及对部分人对心理医生“谈医色变”的问题展开详细的论述，具体访谈内容见图 3-23。

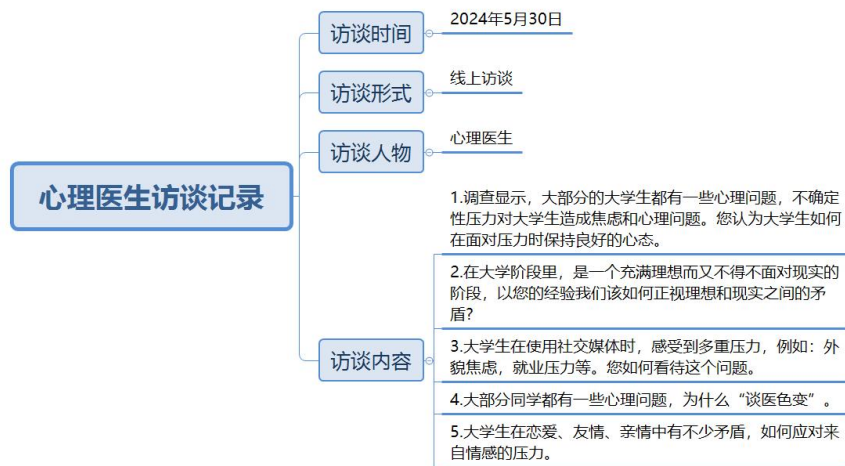


图 3-23 访谈记录

（图表来源：笔者自绘）

访谈总结：大学生对于看心理医生避而不谈，在对校医院的心理老师进行采访时也提到关于大学生主动来校医院进行心理治疗的人，其实并不多。这主要有两个原因：中国传统观念的耻感心理和对心理健康的认知不足。

中国传统观念的耻感心理，让人们认为承认心理问题是一种“丢脸”的表现，可能会被认为是意志不坚、能力不足或无法处理自身问题。因此，有些人可能会觉得寻求心理医生的帮助是软弱或不体面的行为，从而不愿意公开谈论或寻求心理健康方面的支持。其次，一些人对心理健康问题的认知不足，认为心理问题不是真正的疾病，或者认为自己能够“自我调节”而不需要专业帮助。

这都是属于对心理健康的认知不足，因此，在后续的设计实践中考虑引导受众认知，转变观念。

3.3 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的网络信息调研

大学生作为特殊的社会群体，其心理健康一直是社会各方关注的重点问题，面临着学业、人际关系、就业等多方面的压力和挑战，情绪问题时有发生。以微博为典型例子的社交媒体已成为抒发个人情绪的重要平台。对微博上所表达的情绪词汇进行分析，对于掌握大学生的情绪走向，预测需求有着重要的现实意义。

笔者整理了 2020 年 9 月—2024 年 9 月的网络媒体话题热词，对微博平台上与大学生情绪相关的词条进行了深入的数据分析和整理（如图 3-24）。在微博上，有关大学生情绪的热词如“考研”“恋情”“拒签等”等词汇频繁出现，表明大众对大学生在学业、就业、生活等方面所面临的心理压力比较关注。



图 3-24 大学生社交媒体情绪热词

（数据来源：微热点）

从图中可以看出（如图 3-25），不同地区的大学生在网络媒体上搜索“大学生心理健康现状”的点击频次存在明显差异。具体来看，江苏地区的大学生点击频次最高，其次是河南和广东等地区。从地域分布的角度分析，这种差异性在一定程度上与地区的经济发展水平相关。经济较为发达的地区，如江苏、广东等，教育资源相对丰富，高校数量多，对心理健康的认知和重视度也较高。

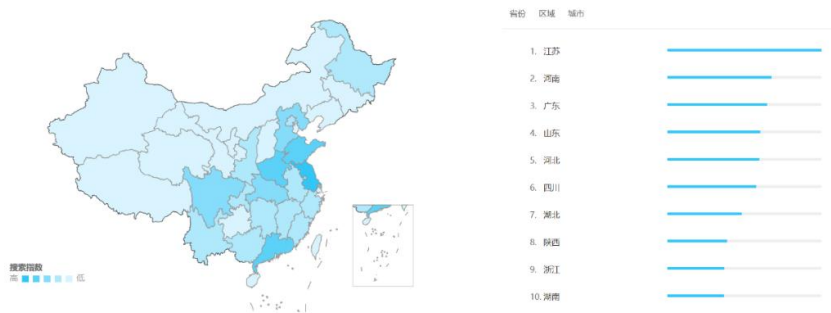


图 3-25 大学生心理健康现状地区搜索热度（2013. 7—2024. 9）

（数据来源：百度指数）

笔者用 CiteSpace 软件对 2010 年 9 月—2024 年 9 月期间关于大学生压力、情绪相关的论文进行了共现分析（如图 3-26），并生成了相关性知识图谱，以深入探讨大学生心理问题的来源及其与压力、情绪的相关性。通过在中国知网上检索“大学生心理”“压力”“情绪”等关键词，共爬取到 2027 篇相关论文。这些论文涵盖了大学生在学业、生活、社会关系等多方面所面临的心理压力和情绪问题，并揭示了不同群体和因素对大学生心理健康的多样性影响。

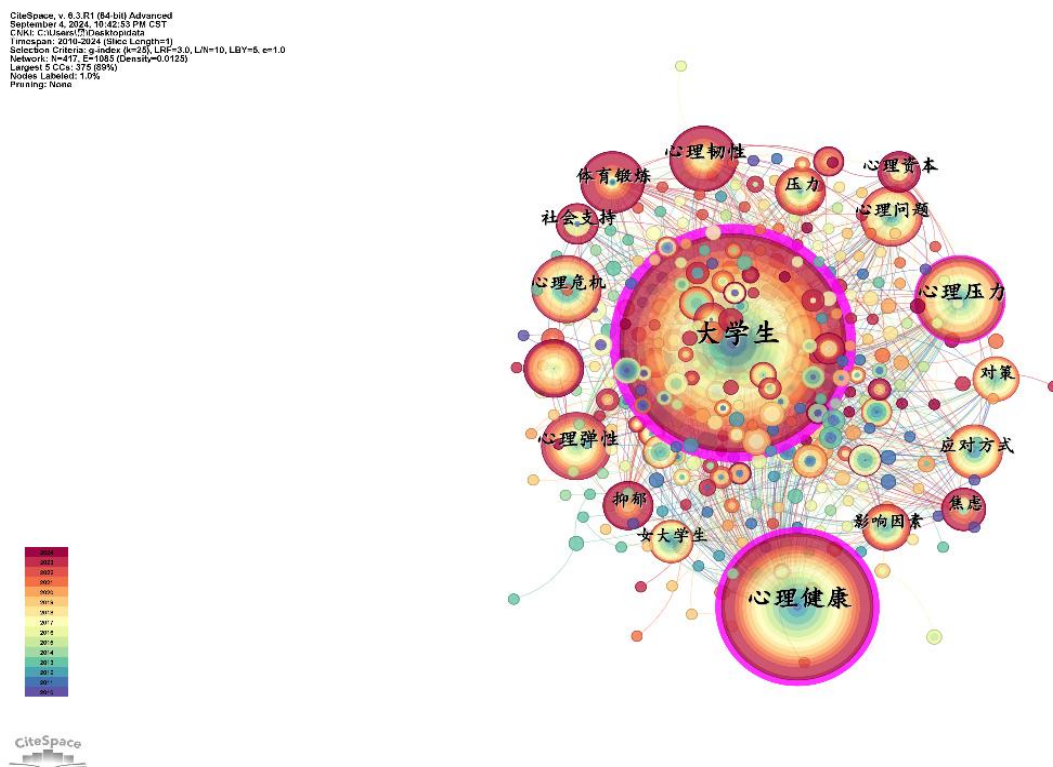


图 3-26 大学生压力、情绪共现图（2010.9——2024.9）

（数据来源：知网）

从共现结果来看，首先，许多研究表明女大学生的情绪焦虑、烦躁等负面情绪表现更为明显和频繁。这与女性的心理特点有关，同时也反映出在高等教育环境中，女性群体可能面临更多的社会性压力和内在的情感挑战。其次，睡眠质量是影响大学生情绪状态的重要因素之一。研究表明，睡眠不足或睡眠质量差与情绪不稳定、高度焦虑、抑郁情绪等负面心理状态密切相关。良好的睡眠是维持身心健康的重要保障，对于调节情绪、提高认知功能和应对压力有着重要作用。

此外，相关论文还探讨了如何通过有效的干预手段来提高大学生的心理韧性，帮助他们更好地应对情绪困扰和压力。其中，音乐疗法和图画被多次提及，显示出显著的心理干预效果。

3.4 调研数据分类及整理

经过前文对“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计的内容进行研究,笔者从大学生群体的特殊性,压力来源、情绪感知、缓解方式,以及网络信息等进行整理,利用海报设计进行全新的视觉呈现^[47]。逻辑合理的信息框架是后续设计实践的基础,因此,构建逻辑清晰的信息框架极为重要。笔者对“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究的所有部分的主要信息进行多次筛选、提炼和整合,采用思维导图的方式,梳理、整合相关信息。

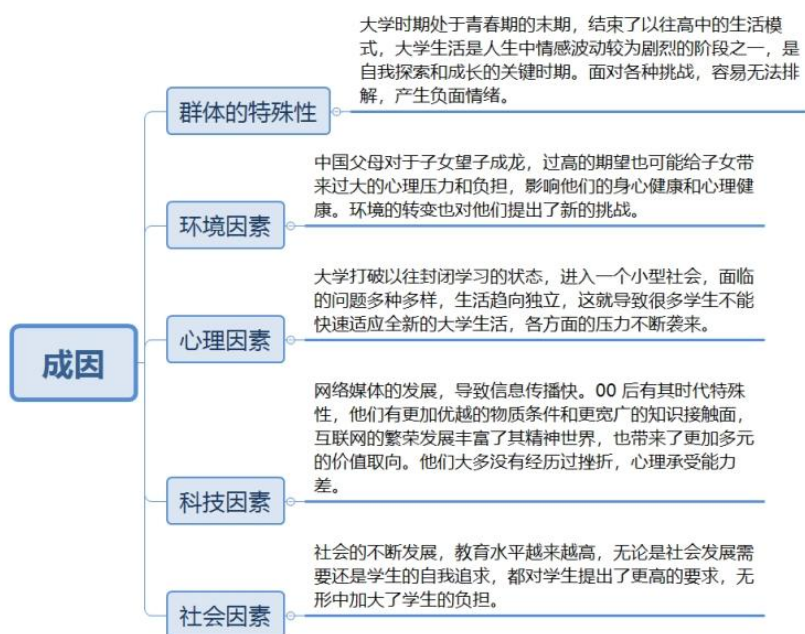


图 3-27 大学生压力成因框架图

（图表来源：笔者自绘）

首先,汇总大学生心理焦虑的成因,对成因进行梳理、总结为“群体的特殊性”“环境因素”“心理因素”“科技因素”“社会因素”五个因素(如图 3-27)。大学生处于青春期向成年期的过渡阶段,面对学业压力、就业焦虑、自我身份认同等问题,由于学习竞争激烈、父母期望过高等因素,可能会出现情绪波动、回避性行为、面对挫折时容易失去信心、对过高的期望未得到满足时,产生焦虑心理。当下社会经济环境不稳定,大学生对未来预期悲观,社会对心理健康的偏见,使得大学生难以寻求帮助。由此可见,是众多因素造成了当代大学生压力大,负面情绪难以排解。



图 3-28 大学生压力来源框架图

(图表来源：笔者自绘)

汇总大学生群体压力来源，经过相关资料查找分析，共总结为四大类“学业压力”“社交压力”“就业压力”“情感压力”（如图 3-28）。

学业压力是指学生在学习过程中因学业负担、学习目标与实际能力的不匹配、时间管理不当或外界期望等因素而感受到的心理压力；学业压力主要表现在考试期末、学历要求、绩点排名、评奖评优等方面。社交压力是指个体在与他人交往的过程中因期望、评价或社会规范等因素而感受到的心理压力；社交压力在大学生中主要集中表现在宿舍关系、校园人际关系以及在社交媒体中感到的压力等。就业压力指的是个体在就业过程中因职业选择、市场竞争、经济环境和个人能力不足等因素而产生的心理负担和压力感；就业压力主要集中在大学生对自身的就业技能不自信、毕业生人数多等。情感压力主要是对恋爱关系、家庭关系感到心理负担和压力。



图 3-29 大学生压力表现框架图

（图表来源：笔者自绘）

压力的情绪表现共有“焦虑与不安”“抑郁情绪”“易怒与情绪波动”“逃避与拖延”“身体症状”“社交障碍”“自我怀疑与低自尊”七个表现。它们是层层递进的关系，从一开始的心理内在表现、身体外在表现到自我怀疑，降低自我的自尊心（如图 3-29），详细解释了其具体表现。



图 3-30 大学生压力缓解方式框架图

(图表来源：笔者自绘)

缓解方式部分共分为四方面，从心理层面、行为层面、环境层面、社交层面（如图 3-30），对大学生治愈主题列举了思维认知、生活方式和心理治疗等适用于大学生群体从内到外的缓解焦虑的办法。

对抗“压力情绪”。在心理层面，正视心理压力情绪，重建认知结构，寻求支持和专业的指导。在行为层面，合理规划时间，进行适量运动释放压力，改善睡眠质量，保持情绪稳定。相信吸引力法则，用积极的心态去热爱自己、热爱生活，事情一定会变好的。

无视“压力情绪”。在环境层面，营造舒适环境，或者转换一个环境，无视被动“焦虑”，我们改变不了社会和别人，能做的只有改变自己，自觉屏蔽外界不好的声音。在社交层面，积极参与社交活动，建立良好的人际关系，按照自己的意愿，让自己放松、开心。

3.5 本章小结

本章通过对大学生群体的相关压力源进行相关问卷调研及数据整理,为后续的设计实践环节提供数据支撑,构建缓解大学生压力情绪海报设计的框架。整理已有的信息和数据,以更具吸引力和趣味性的海报设计,深入揭示大学生压力情绪的来源、表现形式及缓解方式,帮助大学生群体更好地理解 and 应对自己的情绪问题。同时在设计中融入“治愈系”元素,结合视觉、听觉等多感官,可以帮助观者缓解焦虑和压力,营造一种清醒、安心的氛围。

大学生群体的各种压力,如果不及时干预大学生的心理健康,会影响其自身的进步和社会的发展。因此,大众应当及时关注大学生的心理状况,用科学的方法引导大学生群体正确认识压力情绪,探索缓解压力情绪的有效途径。

第4章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计 价值、策略与方法

4.1 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计价值

在信息化和快节奏的现代社会，大学生群体面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力，心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。作为社会未来的中坚力量，大学生如何缓解心理压力、保持身心健康，已成为社会的重要议题。海报设计在缓解大学生压力情绪方面展现出独特的价值。

（1）引导观者反思自身，转变观念

大学生群体常常面临学业、就业等方面的巨大压力，情绪波动大，容易处于焦虑、困惑等负面情绪之中。笔者将“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计的信息按照逻辑顺序，用插画、图表、图像代替纯文字，把其表现、原因、影响和缓解方式融入海报中。同时，运用蓝绿色调和舒缓的插画风格，能够在视觉上给人一种积极、温暖的感受，能够让观者产生情感共鸣。海报中的图形、文字与结构安排也有心理暗示作用，引导受众自我反思，转变观念。

海报将心理健康问题的相关信息、情绪管理技巧以及缓解压力的有效途径以直观的视觉方式传递给受众。通过在海报中融入心理健康的基本常识、压力管理的方法以及情绪调节技巧，大学生可以通过海报轻松获取到有效的信息。这种视觉化的传播不仅提高了大学生对心理健康问题的认知，还能帮助他们从海报中获取有效的心理调节工具，鼓励他们采取积极的方式应对压力。

（2）宣传心理健康知识，引导大众关注大学生压力情绪

随着社会对大学生心理健康问题的关注度逐渐增加，越来越多的心理健康知识和压力管理方法通过各种渠道传播。“治愈系”海报不仅仅是传递信息，它还承担着情感沟通的角色，通过正能量的设计和语言，海报能够帮助大学生树立积极乐观的生活态度，提升他们的心理韧性。海报中的励志语句也能够给大学生带来情绪上的鼓舞，帮助他们在面对压力时保持乐观的态度。

针对大学生群体的压力情绪，海报设计不仅要达到缓解大学生压力情绪的目的，更要关注受众的情感需求和心理反应。在“治愈系”理念下缓解大学生压力

情绪的海报设计更加注重情感的渗透,通过艺术化的表现手法,让大学生感受到温暖、安慰和鼓励。用海报的形式将大学生的压力情绪表现出来,将其以视觉可视化形式向公众传播,以达到正向引导的宣传教育功能,引导大众关注大学生压力情绪问题。

4.2 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计策略

4.2.1 策略形成——愈己

如何有效地帮助大学生群体认识到自身的情绪变化与压力是成长过程中的正常现象,并引导他们采取正确、科学的方法来缓解与调节这些情绪。基于此,笔者确定了“愈己”设计策略(如图4-1),旨在通过海报设计,为大学生提供自我疗愈的路径,鼓励大学生在面对压力与情绪波动时,能够主动寻求并积极运用有效方法来实现内心的平和与自我治愈。

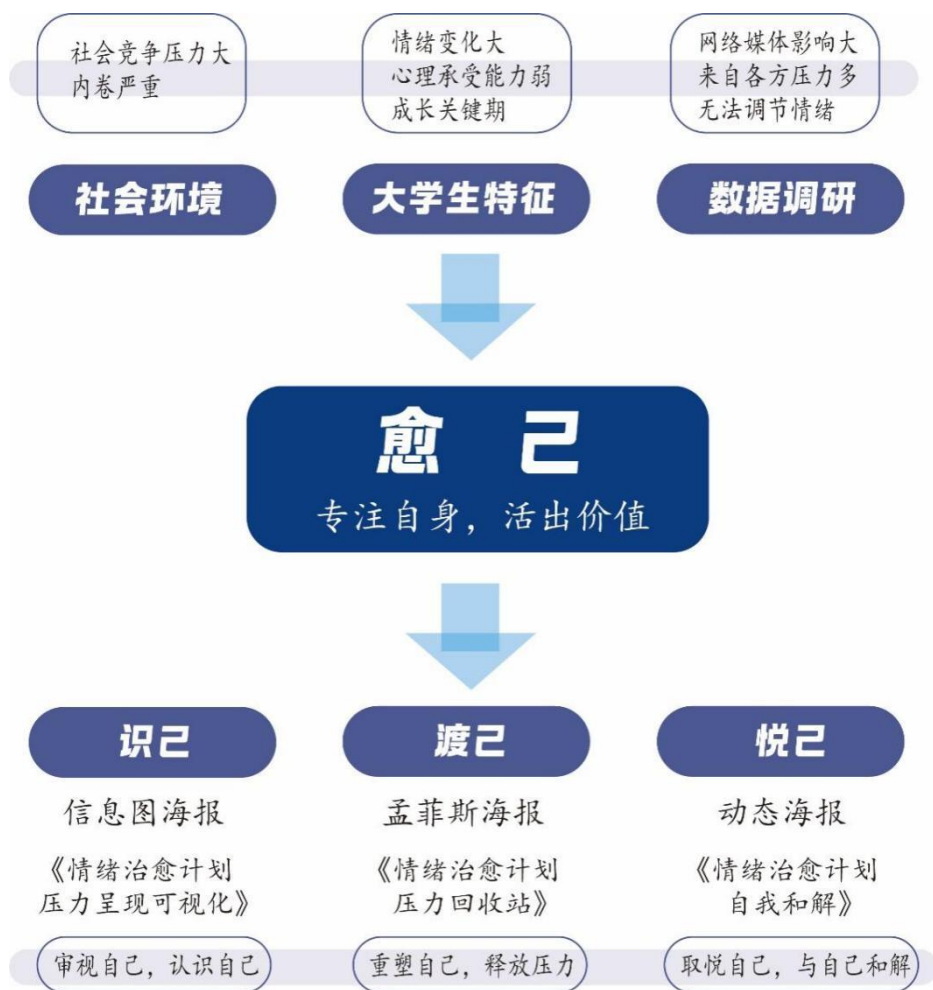


图 4-1 大学生压力缓解方式框架图

(图片来源: 笔者自绘)

设计上,采用了色彩丰富、设计精美的视觉元素,旨在吸引大学生的注意力,激发受众的情感共鸣,使他们在视觉享受的同时,感受到来自社会的理解与关怀。图形化的表达形式更加直观、生动,易于被大脑记住。因此,笔者精心设计了一系列能够代表压力释放、情绪调节与自我治愈的图形元素,希望能够引导大学生正视自己的情绪变化与压力感受,学会运用科学的方法进行自我调节与治愈。同时,也希望通过这一系列的努力,能够为社会各界提供一个关于大学生心理健康教育的新视角与新思路。

4.2.2 策略执行

“愈己”共分为三部分——识己、渡己、悦己。

识己,即审视自己,认清方向。为了深入理解并有效表现大学生群体的心理压力及情绪问题,通过一系列海报,用数据直观地阐述了大学生产生的压力来源、情绪。笔者运用了直观的数据图表与形象化的插图,揭示了大学生心理压力及情绪问题的主要来源。将学业压力、就业压力、情感压力通过信息图海报呈现,让观者感受到大学生们所承受的压力之重。同时在海报中穿插了缓解压力情绪的方式,让观者在理解压力情绪的同时,能够通过有效的方法进行缓解。

渡己,即释放自我,在价值引导层面展现出了深刻而巧妙的构思,旨在以轻松愉快的方式触及大学生群体的心灵深处,引导他们以积极健康的态度面对生活中的心理压力和情绪波动,激发大学生群体对心理压力及情绪的正确认知与积极应对。

悦己,即取悦自己。“悦己”的核心在于通过动态海报的形式提出缓解压力情绪的方法,利用平面元素,传递积极信号,鼓励大学生科学应对。海报中利用谐音,提出了一些有趣的口号,如“薪贫气和”“拒绝蕉绿”。海报中提出的“户外运动”口号,通过展示户外活动的生动图形,传递出运动释放压力、增强体质的正面信息,鼓励大学生走出室内,拥抱自然,通过身体活动来舒缓心理紧张。如“拒绝蕉绿”这一口号,利用鲜明的对比色彩和夸张的图形,传递积极应对的态度,让自己与自己和解。

4.3 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计方法

大学生群体处于人生的成长期,他们所处的年龄阶段及其群体的特殊性决定了其心理发展特点的复杂性。在这种背景下,针对大学生的海报设计需要更加注

重与他们心理状态的匹配和情感的契合。在前期的数据调研以及个体访谈中,发现大学生的认知发展呈现情绪波动的特征,利用情感化设计以及动态的视觉呈现有利于缓解其压力情绪^[48]。且大学生群体高度依赖手机,利用电子媒体更易进行传播。

“治愈系”海报的视觉符号对压力情绪的干预需基于完形原则的认知逻辑。

“整体大于部分之和”,受众对视觉符号的感知并非孤立元素的叠加,而是通过闭合性、相似性、连续性等完形法则形成整体认,减少视觉认知负荷,降低用户的焦虑阈值。鲁道夫·阿恩海姆在《艺术与视知觉》中强调的“视觉动力平衡”理论进一步指出,对称式构图可产生稳定感,而黄金分割比例则能引导视线形成舒缓的视觉动线,这两者对压力情绪的调节具有重要意义。

综上所述,基于大学生群体的心理特征以及前期调研,总结得出本课题的海报设计需要多感官的视觉表达、趣味性的图形设计以及情感化的设计表达这三种设计方法。

4.3.1 多感官的视觉表达

在信息快速迭代的时代,大学生已经不满足于仅通过传统的视觉设计来接受信息,而是希望通过多感官的互动方式来激发他们的兴趣和情感反应。

静态平衡通过消除视觉不确定性满足马斯洛需求层次中的“安全需求”;而动态平衡依据阿恩海姆的“视觉重力模型”,利用离心力与向心力的对抗,将焦虑情绪转化为可控的审美体验。如,圆形符号的向心性与射线元素的离心性组合,可构建“紧张-释放”的情绪闭环。在海报设计中,多感官的视觉表达不仅仅指图像的呈现,还包括听觉、动态、互动式的结合。能够让大学生在感知视觉的同时,利用手机或其他设备参与其中,增强与海报的互动性和参与感。通过多感官的表达方式,大学生不仅在视觉上获得刺激,还能通过互动强化他们对海报信息的理解与记忆^[49]。

4.3.2 趣味性的图形设计

大学生群体通常具有较强的的好奇心和探索欲望,对于过于枯燥和正式的信息内容常常缺乏兴趣和耐心。因此,趣味性和创意性是大学生心理需求中的重要方面。趣味性图形设计可以通过独特的视觉语言来吸引大学生的目光,激发兴趣,让大学生在欣赏和理解设计的过程中获得愉悦感^[50]。

趣味性的图形设计表现以几何化图形，数据图表及文字为主。针对的受众是大学生群体，笔者认为，在图形设计及海报设计上以科技、现代的手法提高受众的阅读兴趣，吸引受众目光。鲁道夫·阿恩海姆在《艺术与视知觉》中提出，视觉平衡的本质是力的动态均衡。对称式构图具有稳定感，适用于缓解焦虑情绪；而非对称平衡则通过动态张力引导视线流动，激发探索欲望。通过模仿自然生长规律，触发格式塔心理学中的“完形趋向律”，使观者产生和谐的心理共鸣。在海报设计中，采用夸张、象征等修辞手法来突出，在画面上，从细节到整体上保证受众的阅读感受，增加画面的趣味性（如图 4-2），与大学生的审美取向相契合，激发他们的情感共鸣。通过视觉上的娱乐性和轻松感，大学生在潜移默化中认识和理解心理健康的重要性，获得情感上的舒缓和治愈。此外，趣味性图形设计通过不规则形状、抽象的符号和富有想象力的图案，能够突破传统视觉元素的束缚，激发受众的好奇心和探索欲。



图 4-2 海报设计草图

（图片来源：笔者自绘）

4.3.3 情感化的色彩表现

情感化的设计通过视觉设计传递情感、情绪和心理状态。色彩可以传达情感，如蓝色，治愈、忧郁；绿色具有生命力。颜色不仅可以起到划分版面、信息分类的作用，画面的色彩也能强化受众对信息的认知^[51]。通过蓝绿色与治愈构建联系，巧妙地把色彩与内容、情感相结合。因此，为了更加突出情绪化的色彩，通过色彩营造缓解大学生压力情绪的氛围，增强海报的视觉吸引力和冲击力。

情感化的设计表达不仅停留在视觉层面，也可以与心理学原理结合。阿尔伯斯在“色彩互动论”指出，相邻色块的明度可形成渐进式视觉引导，避免信息过载导致的认知压力。根据伊顿的“色彩对比七法则”，冷暖色的空间进退关系直接影响心理感知，在二维平面中构建虚拟纵深感，产生镇定效应。通过色彩搭配、画面的平衡与秩序等，帮助大学生认知和调节情绪，使他们在接受信息的过程中能够自觉或不自觉地调整自己的情绪状态，从而起到情绪疏导和心理治愈的作用。

4.4 本章小结

本章节探讨了“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计策略及其实施路径。通过对大学生压力现状及情绪反应的调研，提出了以“愈己”为主题，“识己”“渡己”和“悦己”为核心的设计策略，旨在通过视觉元素和互动设计引导大学生认识、调节和应对情绪压力。设计上强调色彩、图形和动感元素的合理运用，以激发大学生的情感共鸣并传递正面信息。

“愈己”是指提高大学生的自我认知和自我调适能力，鼓励他们主动寻求有效的方法缓解压力。“识己”通过数据图表与形象化插图，让大学生更加直观地理解压力来源和情绪状态；“渡己”通过海报设计引导大家释放压力；而“悦己”则通过动态海报设计的形式，引导大学生缓解压力情绪，与自己和解，帮助大学生以轻松的心态面对压力，从而达到了自我管理情绪的效果。

设计原则方面强调清晰的逻辑框架、趣味性的图形设计和情感化的色彩表现，确保信息传达的科学性和吸引力。同时，海报设计的社会属性使其具备了强大的宣传教育价值，能够为大学生群体提供更为直观、系统的压力情绪认知，并加强对大学生群体的情感支持和引导^[52]。通过“治愈系”理念的海报设计，能够有效提升大学生的心理健康意识，并通过视觉艺术形式为他们提供轻松、积极的缓解压力的途径，助力构建更加健康、和谐的校园环境。

第5章 “治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计 实践及传播应用

5.1 视觉要素系统设计

5.1.1 风格设计

面对学业、就业、人际关系等多重压力，大学生们往往感到焦虑和迷茫。为了帮助他们更好地认识自己、舒缓压力。笔者提出了“愈己”的设计策略，通过“识己、渡己、悦己”引导大学生走向自我认知、自我调节和自我关怀的路径。这一创意理念融入了心理学中的自我认知、情绪调节和自我接纳的元素，致力于通过视觉表达引发受众的内心共鸣^[53]。

在当代设计语境中，孟菲斯风格看似“乱糟糟”的拼贴美学，与治愈系理念的心理干预目标形成了深层的逻辑耦合。这种适配性首先体现在其标志性的几何碎片化重组语言中，通过解构常规形态秩序，以非对称构图、充满张力的动态图形与高饱和度色彩碰撞构建视觉张力，这种刻意制造的“失控表象”实质上为观者预留了心理重构空间。当观者观看海报时，视觉神经系统会本能启动格式塔完形机制，促使大脑对离散元素进行主动联结与意义赋予。这种由被动接受到主动建构的认知转换，在心理学层面形成了“重构控制权”的移情效应——用户通过视觉解码过程象征性地重获对混乱局面的掌控感，会获得“发现规律”的愉悦，类似玩拼图的治愈感，从而缓解焦虑（如图5-1）。

从神经美学视角解析，孟菲斯风格的矛盾性设计策略，如：理性几何与感性色彩的对抗、稳定结构与动态失衡的并存，恰好模拟了现代人面对不确定环境时的心理图景。当观者通过视觉参与完成对碎片信息的二次组织时，大脑会产生多巴胺激素，产生满足情绪。因此，通过可控的视觉混乱激发观者的秩序重建能力，孟菲斯风格通过视觉赋权达成心理代偿效应，进而缓解现实失控带来的焦虑体验。

这种设计范式创新揭示了艺术疗愈的新可能——将视觉形式作为心理干预的介质，通过建构-解构唤醒观者对于秩序的重组。孟菲斯风格的疗愈价值不在于提供现成的秩序模板，而在于创造允许观者实施认知重构的弹性空间，使治愈过程从被动的安抚转为主动赋能，这正是数字时代缓解压力情绪的心理干预策略。

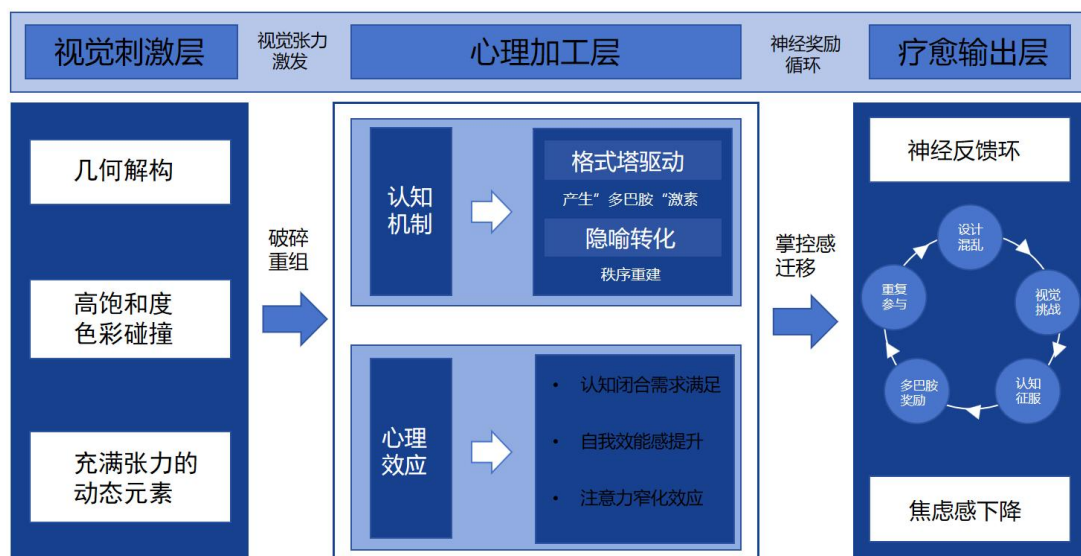


图 5-1 孟菲斯风格与“治愈系”心理疗愈机制的三层架构图

(图片来源：笔者自绘)

5.1.2 色彩设计

色彩在海报设计中不仅是视觉效果的强化工具，还承载了情感、文化以及信息的传递。通过合理的色彩选择，能够让海报内容与受众产生共鸣，引发大学生的情感反应，从而更好地传达信息，达到预期的设计效果。对于心理健康、社会公益等领域的海报设计而言，色彩的运用显得尤为重要，它不仅能影响受众的视觉感受，更能在无声的层面上传递情感，舒缓压力，提升情绪，进而达到更好的宣传和教育效果。

海报依靠色彩来增强信息的传递效果。色彩不仅在视觉层面为海报增添吸引力，还在情感层面激发观众的反应，帮助传达设计者想要表达思想和情感。在色彩的情感属性中，蓝色和绿色通常被用来传递冷静、平衡和恢复的情感，它们有助于舒缓焦虑的心理，带来安宁与放松的感觉，而色彩的温暖感，如黄色、粉色等，则能够提升情绪、激发积极向上的心态，从而达到治愈和心理疏导的效果^[54]。这些颜色的使用不仅能增强视觉吸引力，还能够在无形中影响受众的情感和心理状态。因此，在“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计形成以蓝色为主色调、黄粉色为辅助色的一整套色彩系统（如图 5-2）。

通过调节色彩纯度区不同层次，营造海报的情绪氛围，增强海报设计的视觉吸引力和冲击力。按照内容相互搭配，体现各自情绪色彩，可以使整体画面更加亮眼。



图 5-2 色彩提取

(图片来源: 笔者自绘)

5.1.3 字体和文案设计

(1) 字体设计

针对海报画面排版进行字体规范, 根据字体不同的特点应用于合适的位置, 并保证层次性, 便于人们的阅读, 突出重要信息^[55]。本研究课题是社会热议话题, 海报根据大学生的特点以及研究课题的特性选用黑体, 黑体字具有视觉重量感, 表情具有灵动性, 既可以凸显标题, 同时营造设计主题的灵活、轻松。标题文字采用名为“点字大字报”字体进行变形(如图 5-3); 解释性文字采用思源黑体, 规范性文字可以让受众更加清晰地阅读。

向受众传播信息是海报设计的目的, 对文字和数据根据科学合理的逻辑进行整合、分类, 文字的编排要简洁和美观, 与图形和谐统一^[56]。根据内容层级, 确定字体、字号、间距等, 保证文字间的空间关系, 以兼顾功能和形式, 从而达到舒适阅读的效果。



图 5-3 字体规范

(图片来源：笔者自绘)

(2) 文案设计

大学生普遍存在压力过大的问题，笔者用清晰的主题对此进行正向引导与自身和解。文案沿用之前的蓝绿色系，并在画面上增加了更多明度较高的色彩，符合当下大学生群体的审美且吸引受众注意力，通过颜色营造情绪氛围，增强海报设计的视觉吸引力和冲击力。在文字表达上，用谐音的“睡睡平安”“拒绝蕉绿”“薪贫气和”等诙谐、幽默的文案表达主题（如图 5-4）。

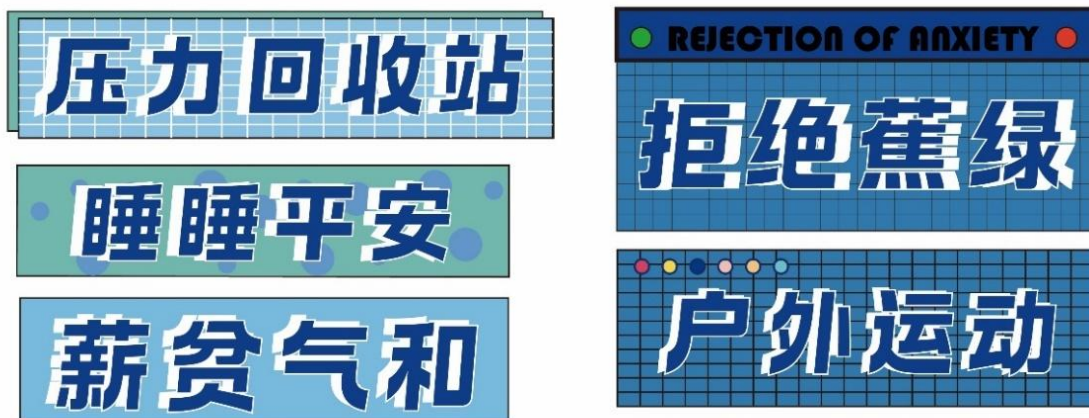


图 5-4 海报主题

(图片来源：笔者自绘)

用“睡前重启，清零世界”“只要我吃的够圆就没人能把我看扁”“抬头焦虑不如低头努力”“生活无解 低头撒野”“别给未来太多想象 多给今天一点力量”“吸光这杯奶茶 烦恼也要变得甜蜜”“最近生活无趣 需要有氧过滤”等文案以此来正向引导大学生群体（如图 5-5）。



图 5-5 文案设计

（图片来源：笔者自绘）

（3）标题设计

信息图表的一级标题的形式比较突出，应用较为简洁的形式，具有现代科技感特征。将海报画面以电脑画面的弹框形式显示可视化数据，增加立体感。这样可以让受众感受到互动感，用视觉元素增加视觉画面吸引力。以数据为主的图表重点突出数据信息，不增加过多的装饰。插画人物与画面互动，增加与其他画面相互呼应，增加趣味性（如图 5-6）。

为了画面的整体性，画面整体采用相同的颜色，以空间关系区分信息层级。画面、标题、数据三者结合为弹窗的形式组合为整体，象征着大学生的压力、焦虑情绪在网络空间不断传播。



图 5-6 信息图海报标题

(图片来源: 笔者自绘)

5.1.4 图形设计

图形设计分为插图设计及标题设计, 笔者在图形设计中寻求最佳组合, 让受众通过视觉元素的图形设计及组合接收信息, 并感受其中的情绪传达。

(1) 插画设计

为了更清晰地展示大学生在面对不同压力情境下的情绪表现, 并展示他们的多样面貌, 笔者通过对大学生个体的深度访谈和观察, 分析这一群体的共性和个性, 精心刻画了七个具有代表性的人物形象(如图 5-7)。这些人物不仅各自拥有独特的性格和背景, 还通过不同的表情、神态和身体姿态, 鲜明地反映出他们在面对压力时的多样化反应和应对方式^[57]。每个人物的设计旨在通过个性化的细节呈现, 让观者更容易产生共鸣和理解, 增强情感的连接性和认同感。



图 5-7 人物形象设计

(图片来源: 笔者自绘)

在设计大学生人物形象时,笔者希望通过他们的个性特征和情绪表达,展现大学生在不同压力下的真实反应。每个人物都代表一种典型的大学生形象(如图 5-8、图 5-9),从外向到内向,从积极到焦虑,他们的故事和反应模式各不相同。通过这些形象,观者可以直观地感受到在面对学业、就业、社交、家庭等不同压力源时,大学生的多样化情感表现和心理状态。

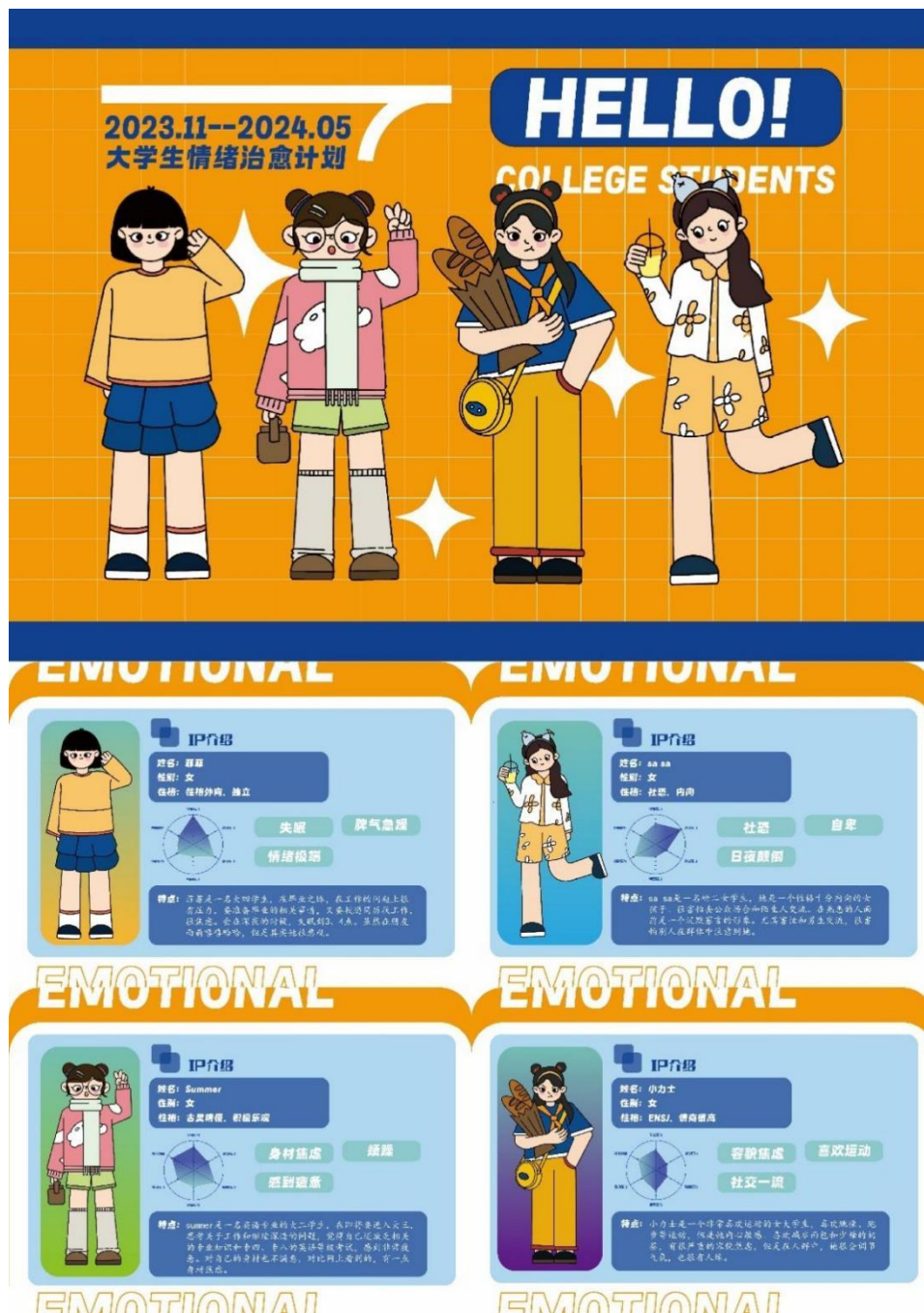


图 5-8 人物形象画像

(图片来源: 笔者自绘)

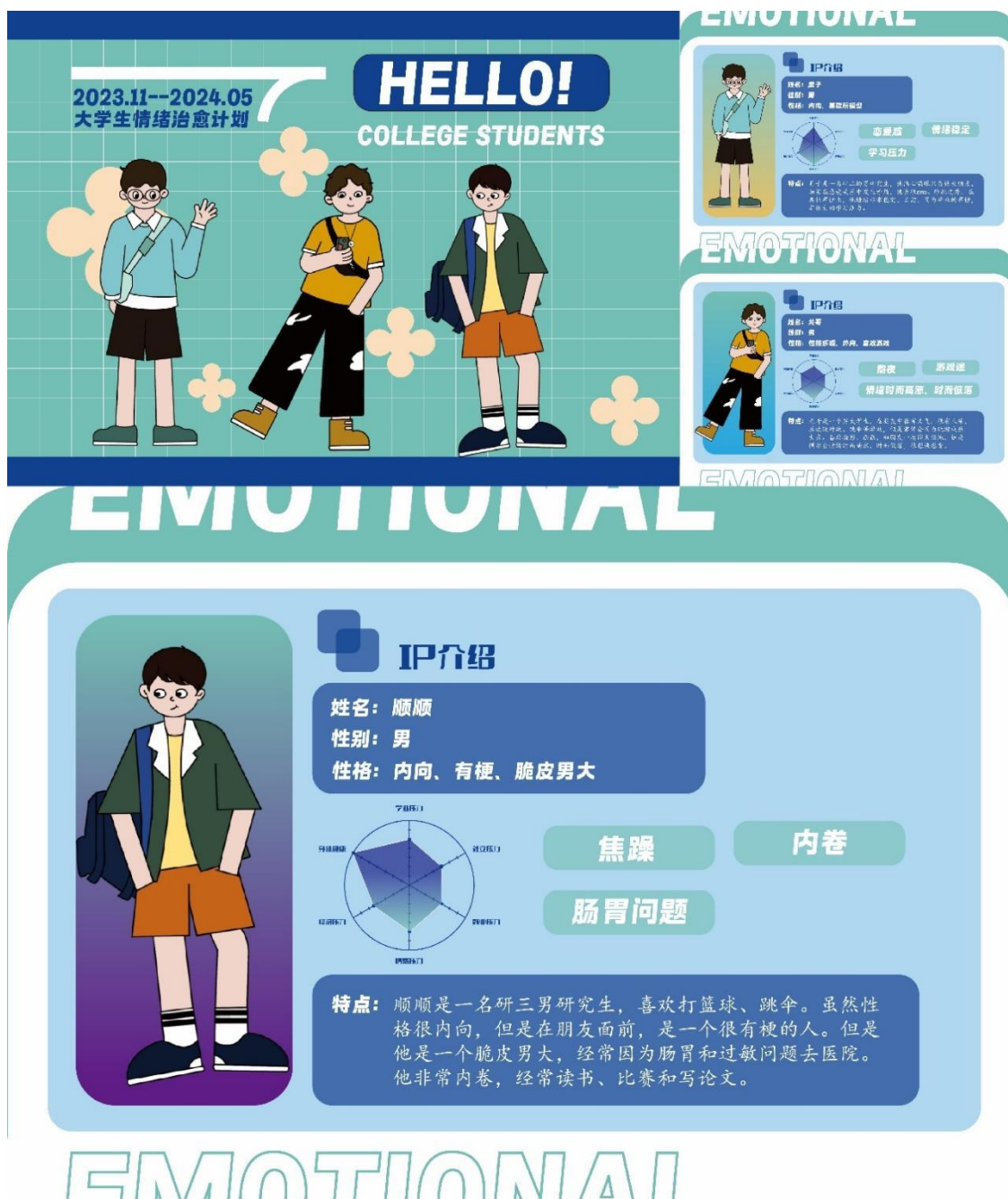


图 5-9 人物形象画像

（图片来源：笔者自绘）

插画设计以具体的图像形式来呈现信息，具有鲜明的视觉特征，能够迅速吸引读者的注意力。通过扁平化插画展现了当下大学生群体的普遍行为及内心活动，将失眠玩手机、工作等场景进行视觉化呈现，使用鲜艳的色彩增强视觉效果^[58]。运用点、线、面等基本视觉元素，形成视觉焦点，进行装饰及组合构建出画面的结构与氛围，并向受众传递情感（如图 5-10）。

工作摸鱼		早点睡觉	
自信最美		没有烦恼	
工作压力		旅游放松	
学习压力		户外运动	

图 5-10 场景插画设计

(图片来源: 笔者自绘)

(2) 符号图形设计

情绪符号在日常生活和互联网交流中扮演着重要角色。提取大学生日常生活中相关的物品, 赋予拟人化修辞手法进行视觉设计, 通过 PS、AI 进行提取设计 (如图 5-11)。这既丰富了插画视觉画面, 而且极大的拓展了艺术的表现手法, 增强了画面的视觉冲击力及吸引力, 更易引发读者与设计作品之间的情感共鸣。



图 5-11 情绪符号设计

(图片来源：笔者自绘)

几何图形作为图形设计中的基础元素，具有一系列独特的特征和视觉效果。几何图形具有多样性，从简单的点、线、面到丰富多彩的视觉元素。几何图形以其简洁的线条和形态，能够迅速传达信息并吸引观者的注意力，不同的几何图形能够引发人们不同的情感反应，采用具有积极向上表达的几何图形，来以此暗示受众向上的人生态度（如图 5-12）。几何图形具有灵活性和可塑性，通过旋转、缩放、变形等手法，产生新颖独特的视觉效果。在平面设计中，几何图形常被用作背景、边框或装饰元素，以增强设计的整体感和视觉效果。

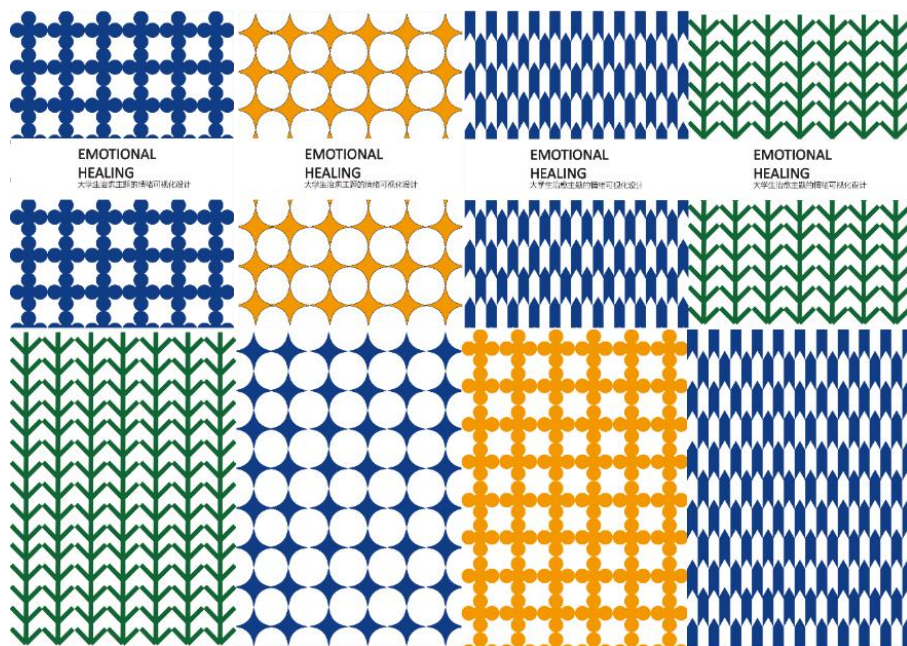


图 5-12 几何图形设计

(图片来源：笔者自绘)

5.1.5 海报设计呈现

海报设计的主要信息及数据来源于前几章总汇的内容，按照前文的设计原则进行版面的编排，保证科学合理的逻辑性和趣味性，配合具有象征意义的色彩，呈现出系统化、个性化的海报。

(1) “识己”——《情绪治愈计划——压力呈现可视化》信息图海报

“识己”强调通过情绪可视化帮助大学生群体识别和理解自己的压力来源，进而引导其进行有效的情绪调节与自我认知。通过图表和视觉元素将抽象的情绪和压力具象化，使其变得易于理解和接受。

针对大学生群体的压力情绪调研，分析大学生的压力来源，睡眠、环境等对于压力情绪的影响，以及身体里的激素对于情绪的影响程度等，以海报的形式进行表现，引导他们认识自己。《情绪治愈计划——压力呈现》海报设计，详细展示了大学生面临的四大压力源——学习压力、就业压力、社交压力和情感压力(如图 5-13 至图 5-19)，利用电脑弹框的形式进行互动对话，通过这种方法表现整个设计部分，使其更贴近大学生群体的审美风格。

情绪治愈计划作为信息图的开篇(如图 5-13)，介绍了情绪治愈计划的背景和意义。通过视觉化呈现调研中发现的大学生主要情绪问题的比例和分布情况，如焦虑、抑郁、烦躁等，清晰表达情绪管理在大学生群体中的重要性。将学业压

力、社交压力、就业压力及情感压力的相关数据以组合图表的形式表现出来。整体以数据图为中心，占据大部分版面，增加大学生治愈主题的情绪可视化的现实数据支撑，与整体可视化的风格相辅相成。

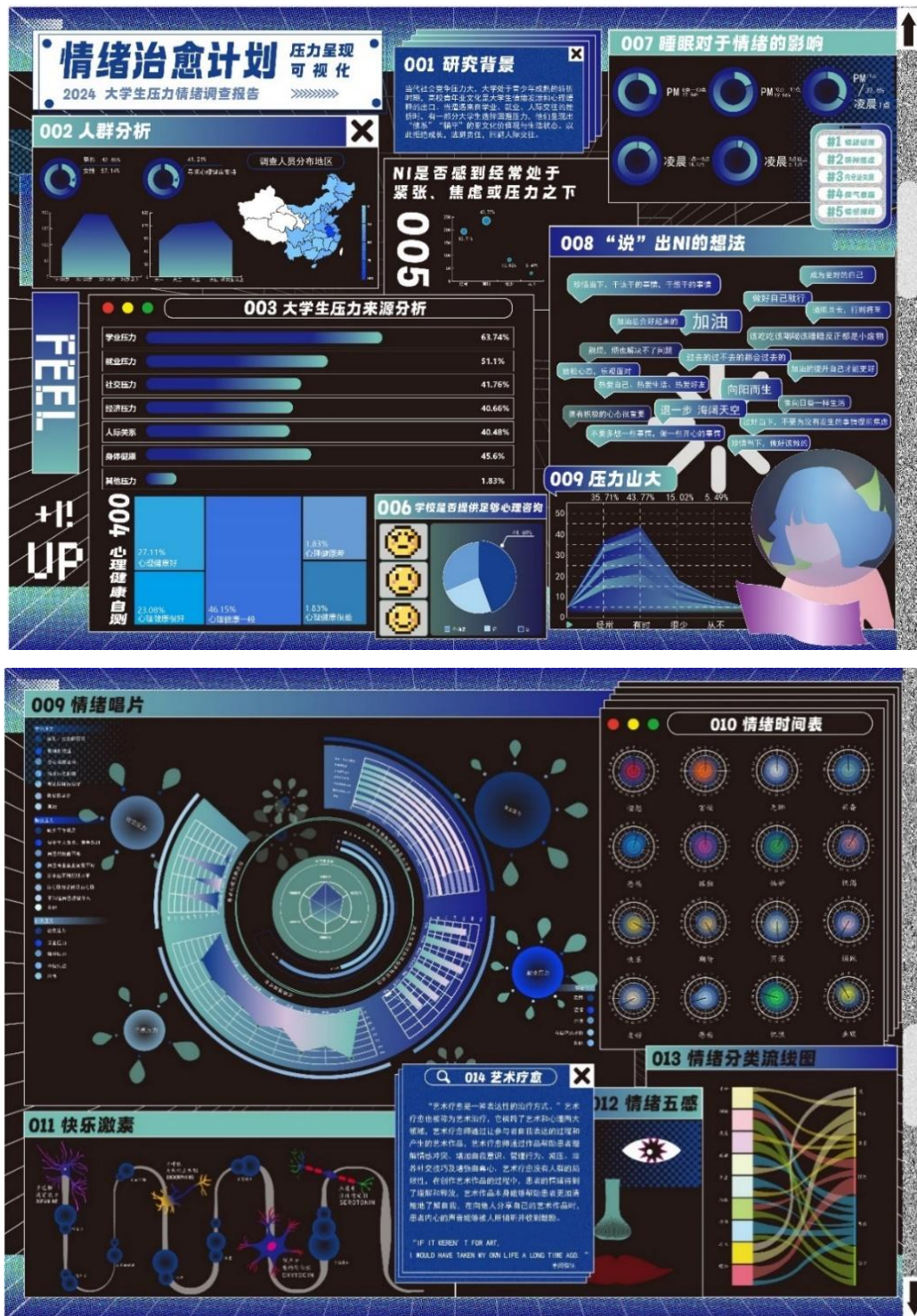


图 5-13 “识己”——《情绪治愈计划——压力呈现可视化》信息图海报

（图片来源：笔者自绘）

学业压力是大学生群体面临的最普遍的压力之一。通过图表、数据可视化和情景插画相结合的方式，展现大学生在学习阶段所经历的压力事件。设计中还融入了心理老师的建议，提供一些缓解学业压力的方法，如降低期待值、多方式宣泄情绪等（如图 5-14）。

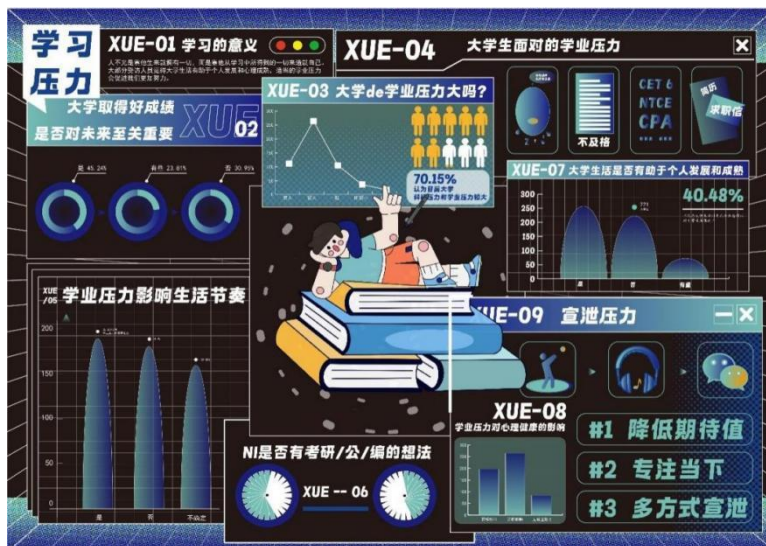


图 5-14 “识己”——学习压力 信息图海报

（图片来源：笔者自绘）

就业压力部分聚焦于大学生当前面临的就业困境、社会竞争及不确定性等带来的焦虑情绪。该部分通过气泡图、折线图和柱状图，展现了大学生在求职季“就业难”的原因（如图 5-15）。

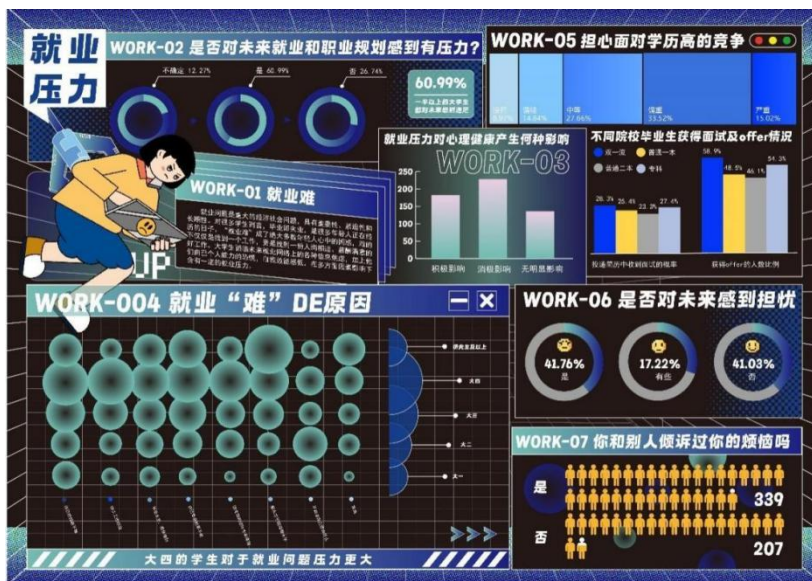


图 5-15 “识己”——就业压力 信息图海报

（图片来源：笔者自绘）

社交压力部分展示了大学生在校园生活和社交媒体互动中面临的心理困扰。信息图通过数据图表、图标、插画等来展示大学生在人际关系中的情绪变化。设计中运用了声波传递形式的数据图表,引导受众敢于发声,培养积极的社交态度、提升沟通技巧(如图 5-16)。



图 5-16 “识己”——社交压力 信息图海报

(图片来源: 笔者自绘)

情感压力部分聚焦于恋爱、友情和家庭关系等方面对大学生心理健康的影响。信息图通过数据图表和故事式插画的方式,直观呈现不同类型的情感困扰及其对情绪的影响(如图 5-17)。

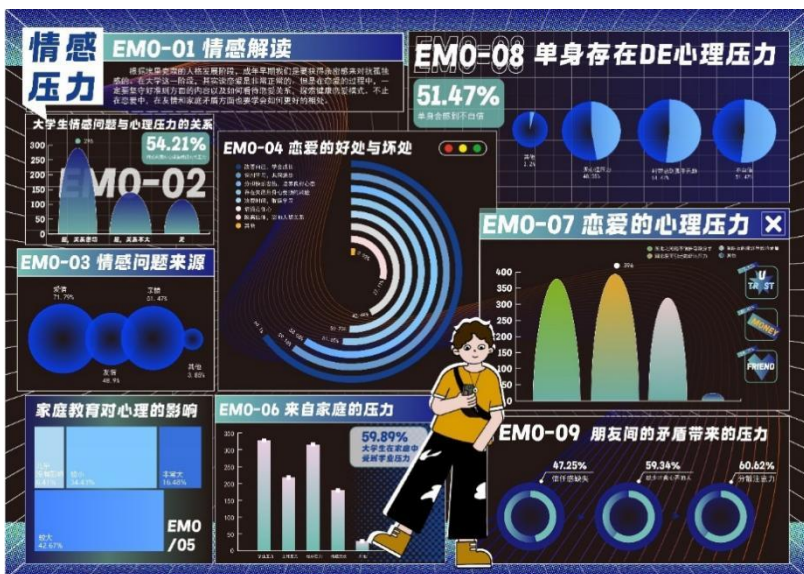


图 5-17 “识己”——情感压力 信息图海报

(图片来源: 笔者自绘)

治愈部分是整个信息图设计的核心，它整合了相关压力的应对策略，提供一个全面的情绪治愈指南。信息图采用递进设计，从刚开始的压力反应，治愈的方法、学会独处以及给线下展览留的留言区。大学生人物形象的趣味化表达结合数据图表向受众生动展示如何治愈自身（如图 5-18）。



图 5-18 “识己”——缓解方式 信息图海报

（图片来源：笔者自绘）

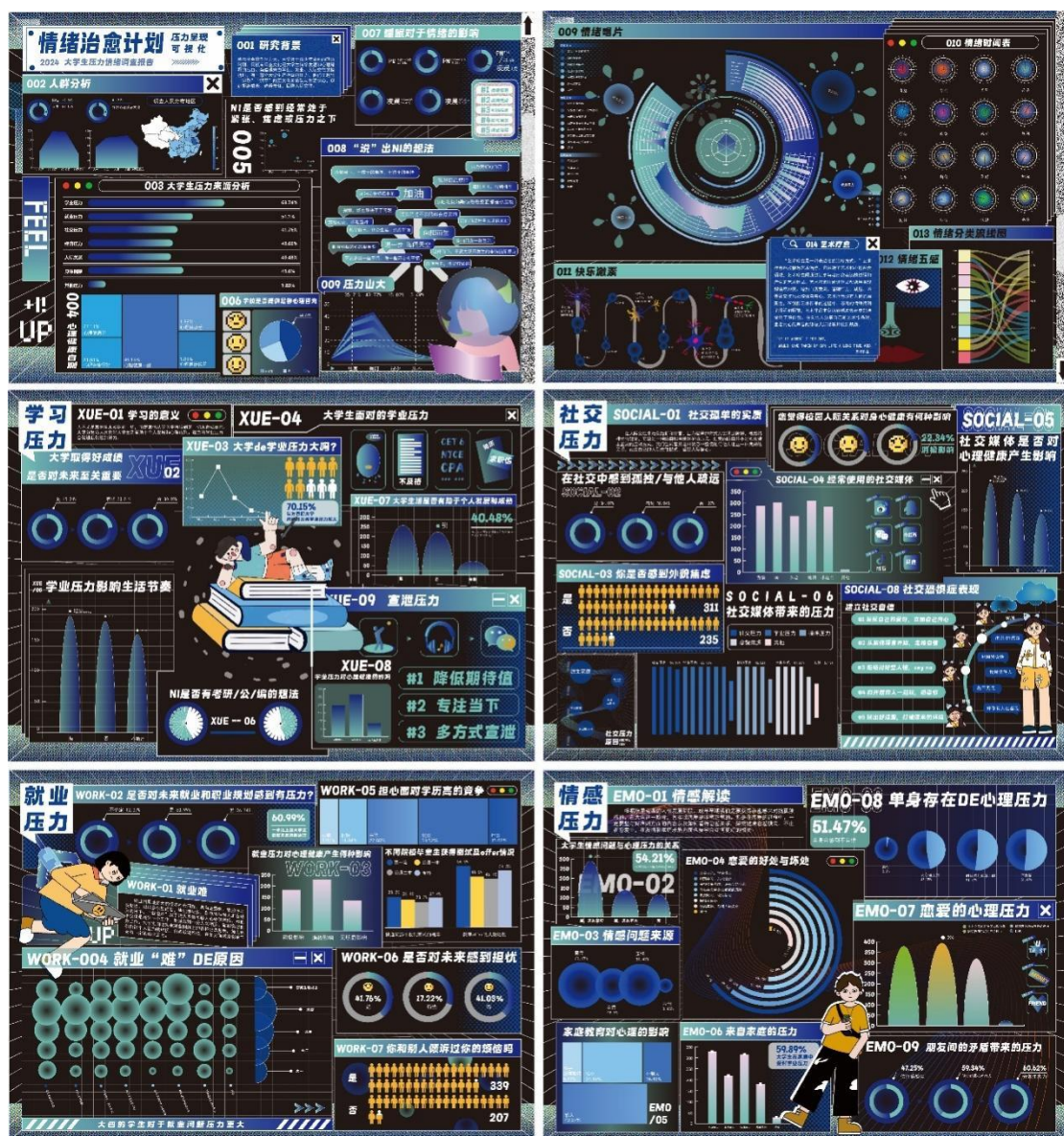


图 5-19 “识己”——《情绪治愈计划——压力呈现可视化》信息图海报

(图片来源: 笔者自绘)

(2) 渡己——《情绪治愈计划——压力回收站》海报

“渡己”以“治愈系”理念为基础,旨在用一种轻松幽默的方式引导大学生如何治愈自身的心理压力,主要内容表述为针对压力情绪,鼓励他们思考如何在大学生活中找到更健康的平衡点。海报以醒目的标题“情绪治愈计划”——

“HELLO! COLLEGE STUDENTS”开篇,运用几何化的扁平插画风格,增强视觉吸引力和趣味性。同时巧妙地沿用了信息图海报设计中电脑界面风格的元素,以“压力回收站”的主题象征着释放和清空负面情绪和压力(如图 5-20、图 5-21),用户可以将象征各种压力的文件拖动到回收站中,这样不仅视觉上新颖直观,还

传递出积极主动的情绪管理态度，鼓励大学生勇敢地“清理”不必要的心理负担。

海报的设计理念围绕着一个核心问题：到底要不要卷？——这是当前大学生群体中一个广泛讨论的话题，尤其是在面对学业竞争、就业压力和社交攀比等情况下。海报的主体部分排列三个人物形象，从左到右依次展示了摆脱束缚、悠闲放松以及快乐“摸鱼”的不同情境，回答了“到底要不要卷？”，通过对这一问题的创意解答，希望向大学生传递一个信息：压力固然存在，但每个人都可以找到适合自己的应对方式和生活节奏，不必被“内卷”的潮流裹挟。



图 5-20 渡己——《情绪治愈计划——压力回收站》动态海报展示

（图片来源：笔者自绘）



情绪治愈计划——压力回收站

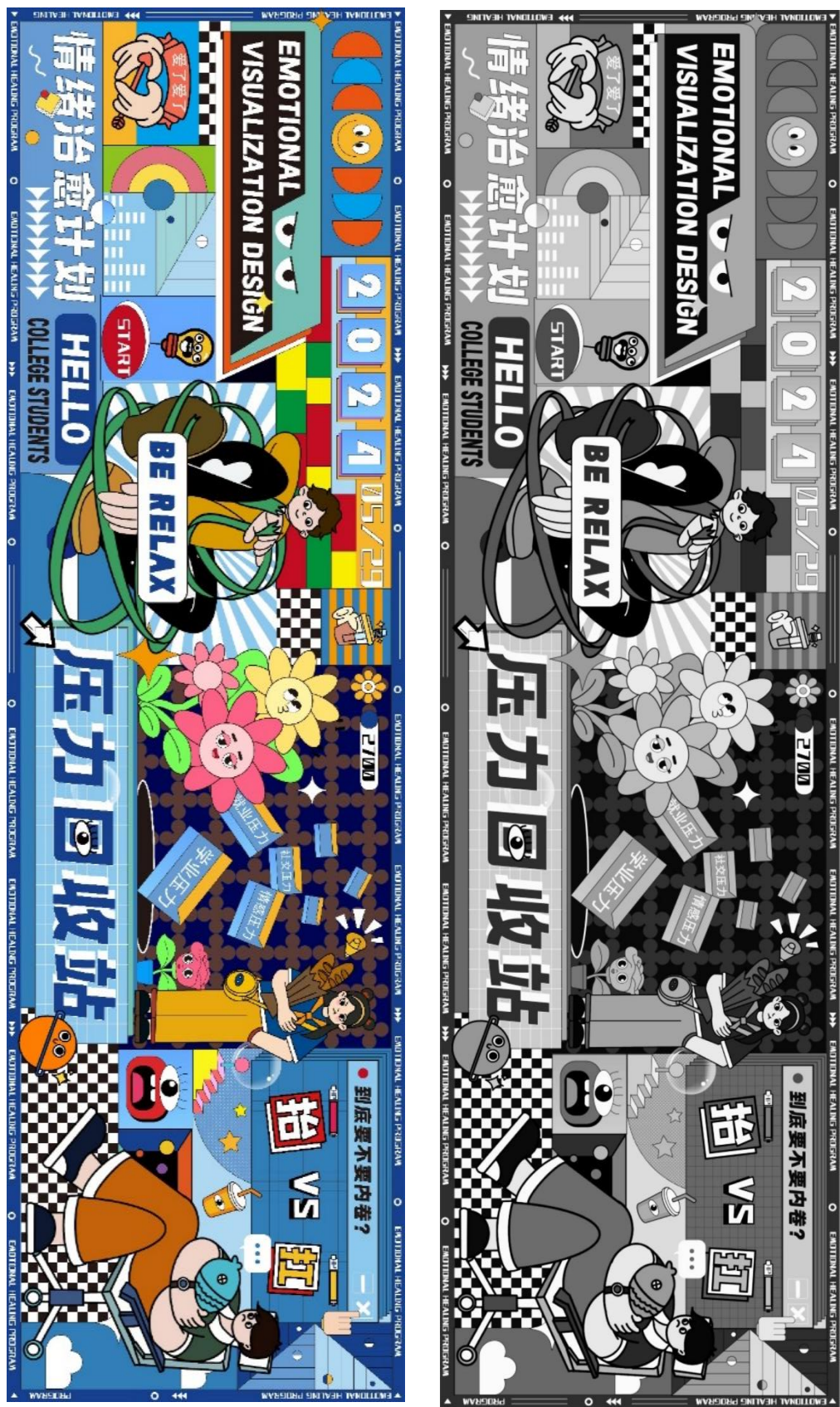


图 5-21 渡己——《情绪治愈计划——压力回收站》海报展示 2

（图片来源：笔者自绘）

(3) 悦己——《情绪治愈计划——缓解压力》动态海报设计

“悦己”是通过自我关怀、自我接纳，最终达到舒缓情绪、提升积极心态的阶段。在经过多种风格的尝试和前期调研后，最终选定孟菲斯风格。孟菲斯海报通常以几何形分割画面，突出主题，具有个性化的文化内涵。通过运用多种高饱和色彩，营造出设计的活泼感与生机感。在孟菲斯海报中，将图形进行拆解，通过色彩、比例或重复排列暗示潜在规律。观者的大脑会像解谜一样，主动寻找碎片之间的联系，把混乱整理成秩序——“参与感”就像在现实中重获掌控力，从而缓解焦虑。简而言之，就是孟菲斯风格触及格式塔机制，让观者在海报中获得心理疗愈。

动态海报兼具视觉和听觉等感官刺激，吸引更多受众。将孟菲斯风格和动态海报结合，契合了现如今年轻人的审美情趣，也使得海报设计更具吸引力和感染力，从而达到缓解压力、与自我和解的目的。大学生群体在学业、生活、情感等多方面压力的作用下，常常需要轻松幽默的方式来宣泄情绪、表达心情。在海报中，通过“户外运动”“睡睡平安”“禁止摆烂”“快乐加倍”“拒绝蕉绿”“自信最美”“薪贫气和”等引导性文案，呼吁大学生改变认知行为，从而达到情绪治愈的目的（如图 5-22 至图 5-30）。



图 5-22 悦己——《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

（图片来源：笔者自绘）



图 5-23 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源: 笔者自绘)



图 5-24 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-25 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-26 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-27 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-28 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-29 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)



图 5-30 悦己—《情绪治愈计划——缓解压力》海报展示

(图片来源：笔者自绘)

5.2 宣传系统设计

5.2.1 线下宣传

“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计，首先起到宣传科普的作用，其次，在对整体的正确认识中找到预防、缓解的方法。因为，存在压力情绪的大学生群体数量多、分布广，因此进行线上和线下的联合宣传。最终，通过多渠道、多领域的媒介传播方式，确保信息传达的效果和范围，让受众群体规模最大^[59]。

(1) 主题活动展览

通过在书吧、大学城等地举办缓解大学生压力情绪的主题活动展览（如图 5-31、图 5-32），系统地向受众宣传关于缓解压力情绪的知识。还可以通过近距离现场答疑或采访受众的形式，使受众停下来认真阅读和集中探讨，发表自己的经历和感受。实现在交流的过程中加深对缓解大学生压力情绪的正确认识，在理解过程中产生共鸣，在反思的过程中找到自我。



图 5-31 主题活动展览场景展示

（图片来源：笔者自绘）



图 5-32 主题活动展览场景展示

（图片来源：笔者自绘）

（2）学校图书馆

校园是大学生聚集地，学校图书馆人流量大，是宣传缓解大学生压力情绪的有效阵地。在校园采用粘贴式的形式张贴在各个场所（如图 5-33、图 5-34、图 5-35），具有长期保存、全天候宣传的特点。



图 5-33 学校图书馆场景展示

（图片来源：笔者自绘）



图 5-34 学校图书馆场景展示
(图片来源：笔者自绘)



图 5-35 学校图书馆场景展示
(图片来源：笔者自绘)

(3) 公交地铁站

公交地铁站是人流量大的公共场所，可以利用人们走路等车的短暂时间简单粗略地阅读（如图 5-36、图 5-37），以此起到扩大受众群体和快速传播的作用。



图 5-36 公交站场景展示

（图片来源：笔者自绘）



图 5-37 地铁站场景展示

(图片来源：笔者自绘)

5.2.2 线上宣传

笔者将“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计通过数字媒体的方式展现，实现视、听多维度结合宣传，有利于受众在不同的场景和传播媒介上了解大学生心理情绪，这不仅可以丰富设计的表现手法，而且符合媒介传播的特性。

(1) 微信公众号

笔者创建了“缓解压力情绪”的公众号（如图 5-38），在公众号分享一些缓解压力情绪的方法以及一些相关的海报作品（如图 5-39），微信公众号传播范围广、速度快，受众群体庞大，营销成本低且效果佳。利用公众号可以精准地推送至特定的群体，传播效率高。



图 5-38 微信公众号二维码

（图片来源：笔者自绘）



图 5-39 微信公众号页面展示

（图片来源：笔者自绘）

(2) 表情包设计及应用

表情包在互联网群体中使用频率较高，成为当下社交的日常手段，大学生群体是表情包的忠实者^[60]。缓解大学生压力情绪的表情包设计用自嘲、幽默的方式，通过表情包的积极情绪引导，起到引导和缓解压力情绪的作用（如图 5-40）。

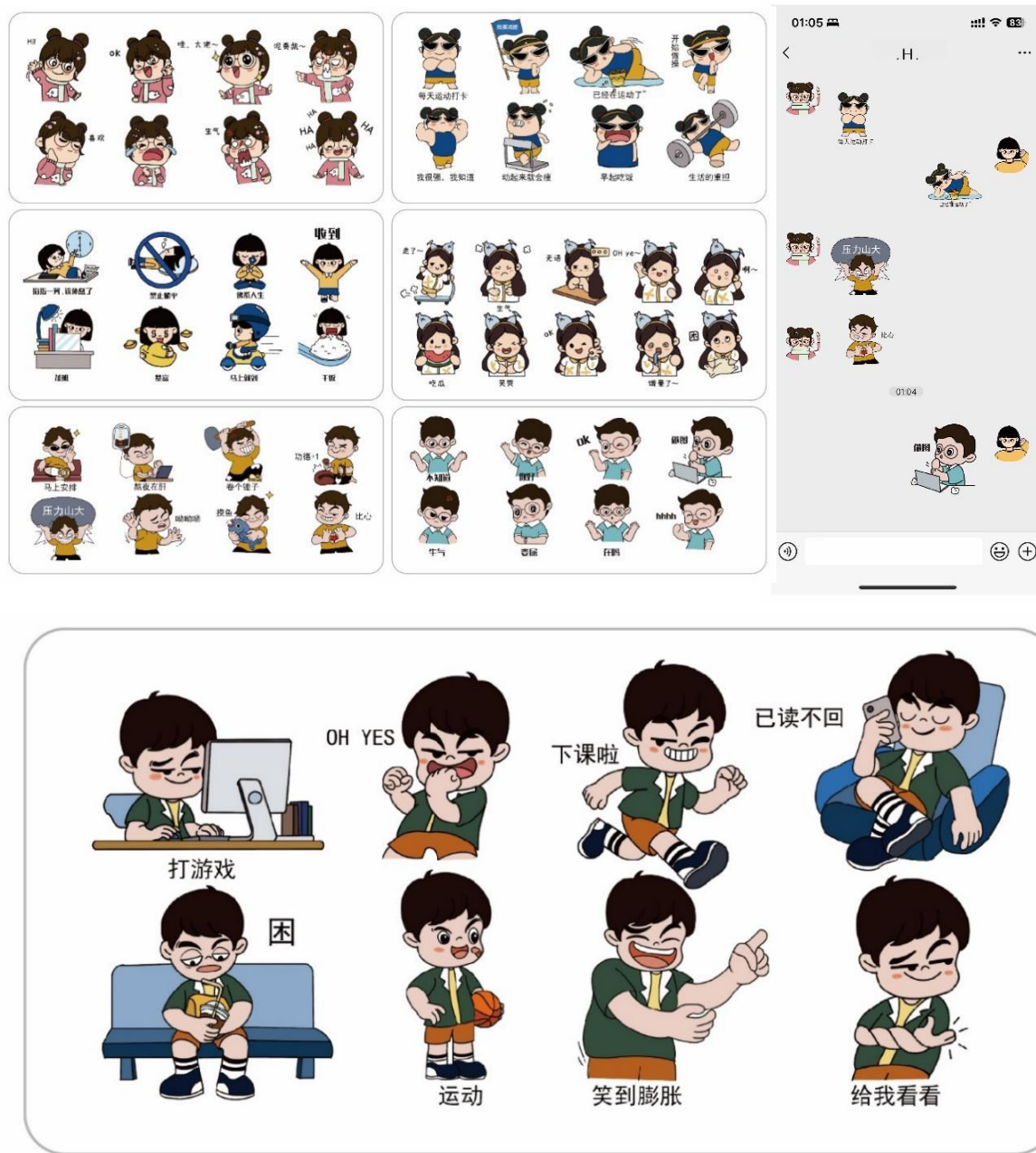


图 5-40 表情包展示及应用

（图片来源：笔者自绘）

(3) 动态海报及视频制作

笔者将“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计通过视频的方式展现,有利于受众在不同的场景和传播媒介上了解相关信息,不仅可以丰富海报设计的表现手段,并且符合社交媒体传播快的属性^[61]。视频时长2分钟(如图5-41、图5-42),内容上将社会背景、成因、表现及缓解方式等部分的主要信息进行整合,受众能快速捕捉重要信息,在后半部分是海报的动态化,引导受众通过“户外运动”“没有烦恼 健康到老”“禁止摆烂”“快乐加倍”“拒绝蕉绿”“自信最美”“早点睡觉”等方式达到缓解情绪压力的目的。音乐节奏明快,配合动效,实现舒适的视听体验。



图 5-41 视频片段

(图片来源:笔者自绘)



情绪治愈计划

图 5-42 大学生情绪治愈计划视频二维码

(笔者自绘)

5.3 相关设计延展

(1) KV 板设计

主视觉板是品牌传播或设计项目中的核心视觉展示，通常用于传递项目的核心理念、品牌形象或主题信息。KV 板通过图像、文字、色彩、排版等视觉元素的综合运用，吸引观众的注意力，在推广中起到重要的引导作用（如图 5-43）。



图 5-43 KV 板设计

（图片来源：笔者自绘）

(2) 手持拍照牌设计

手持拍照牌是一种便捷、易于携带的拍照工具，可以展示文字、图案、标志等信息。它不仅可以在活动中引起观者的兴趣，也在活动、展览、营销等场合中承担了视觉信息传递的功能、扩大传播群体（如图 5-44）。



图 5-44 手持拍照牌设计

（图片来源：笔者自绘）

(3) 文创设计

“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计，针对其文创产品，笔者围绕以下几个方面展开：围绕大学生的日常生活以及线下活动的物料来进行文创设计。根据“治愈系”的理念，设计一些温暖、宁静的书桌物料，比如励志书签、趣味台历等。这些文创产品不仅能美化书桌，还能给大学生带来心理上的舒适感。

宣传册页是用来传达信息和吸引目标受众的工具，尤其在文创设计中，宣传册页能够有效地传递设计理念与主题内容。结合上述设计实践，笔者进行了宣传册页设计（如图 5-45）。



图 5-45 宣传页设计及应用

（图片来源：笔者自绘）

日历设计是将时间管理功能与艺术表达相结合的一种视觉传达形式。日历不仅是一个记录日期的工具，更是集功能性、观赏性和品牌传播于一体的设计作品。将积极、有趣的文案应用在日历上，对于帮助缓解大学生压力情绪起积极作用（如图 5-46）。



图 5-46 日历设计

(图片来源：笔者自绘)

贴纸和徽章是日常生活中常见的创意设计形式，集功能性、观赏性和趣味性于一体，广泛用于个人装饰、活动纪念等场景。贴纸和徽章可以通过小巧的设计传递丰富的情感和主题，具有很强的传播性和互动性（如图 5-47、图 5-48）。



图 5-47 贴纸设计及徽章设计

（图片来源：笔者自绘）



图 5-48 贴纸设计及徽章设计

（图片来源：笔者自绘）

眼罩能有效改善睡眠，将情绪表达、舒适体验结合在一起。通过视觉图案、与实际功能的结合，眼罩不仅能够帮助大学生缓解眼部疲劳，还能在心理层面起到缓解压力、改善情绪的作用（如图 5-49）。

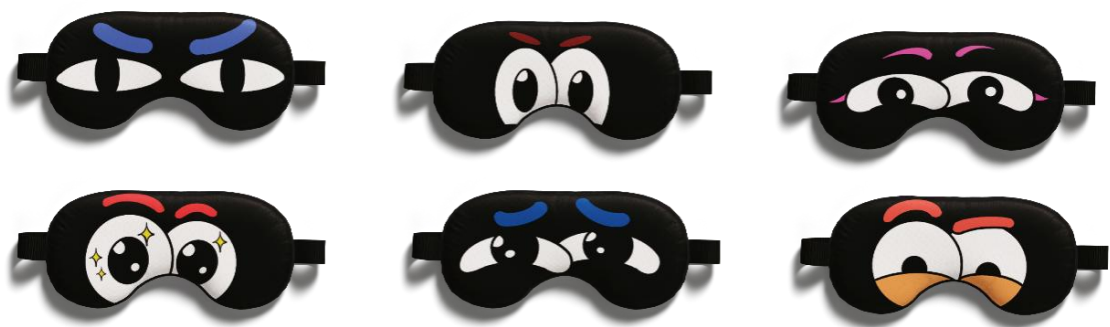


图 5-49 眼罩设计

（图片来源：笔者自绘）

抱枕不仅仅是居家生活中的装饰品，更是一种可以传递情感、展示个性、带来舒适体验的实用设计物品。结合治愈系理念、趣味性表达以及多功能化需求，抱枕设计能够满足情感治愈、心理缓解以及装饰美观等多方面的需求（如图 5-50）。



图 5-50 抱枕设计

（图片来源：笔者自绘）

5.4 设计方案满意度调查与分析

问卷主要针对“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计研究中的动态海报及相关文创产品是否对大学生群体产生实际效果进行评估。本次调研主要采用网络问卷调研和实际访谈相结合的方式，本次问卷发放数量共 115 份，有效问卷 97 份，无效问卷 18 份，女性占比 54%，男性占比 46%。参与调查的女性较

多。参与此次调研的对象大一占比 11%；大二占比 23%；大三占比 20%；大四占比 30%；研究生及以上占比 16%，此次调研大四学生占比较高（如图 5-51）。以此对本次研究课题进行实际评估。

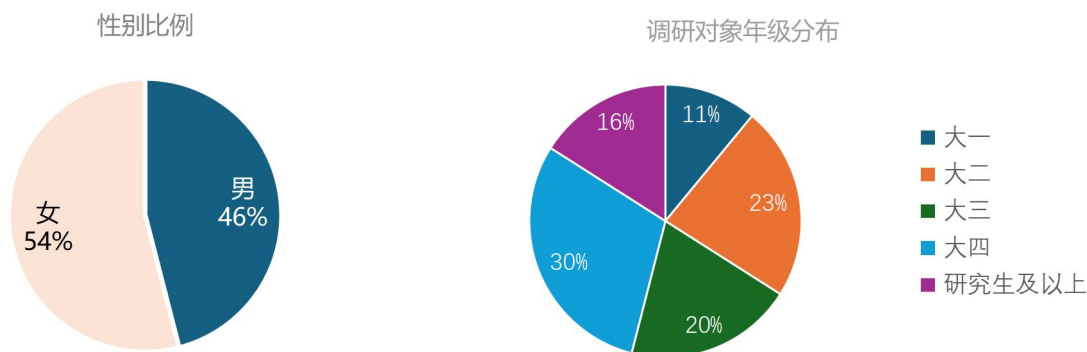


图 5-51 调研对象基本信息

（图片来源：笔者自绘）

李克特量表（Likert Scale）是社会科学和心理学研究中常用的一种态度测量工具，由美国心理学家伦西斯·李克特于 1932 年提出。通过让受访者对一系列陈述句的赞同程度进行选择（1 完全没有；2 有一点；3 中度；4 相当明显；5 非常强烈），通过整理受访者的总分，可以量化个体的主观感受。

本次调查问卷采用李克特量表评价法，首先，在问卷星发放问卷，通过 SPSSAU 进行数据分析，采用克隆巴赫信度系数（Cronbach's Alpha）对其进行信度检验与分析。当克隆巴赫信度系数超过 0.8 时，表明量表的内部一致性达到很高的水平，其计算公式为：

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right) \quad (1)$$

动态海报及文创产品信度分析。从表 5-1 可知，研究数据的信度系数数值达到了 0.8 以上，这表明该数据具有很高的信度质量。关于“项已删除的 α 系数”，当量表中的任何题项被移除时，其信度系数并不会显著增加。对于“CITC 值”，所有分析项的 CITC 值都超过了 0.4，这表明分析项之间存在很好的相关性。由此看来，数据具有很高的质量，适合进行下一步的分析工作。

表 5-1 Cronbach 信度分析（数据来源：SPSSAU 计算导出）

名称	校正项总计相关性 (CITC)	项已删除的 α 系数	Cronbach α 系数
1、过去的几分钟内，您感受到的情绪强度？（正向情绪）—愉悦	0.708	0.862	0.883
2、过去的几分钟内，您感受到的情绪强度？（负向情绪）—烦躁	0.631	0.874	
3、观看完动态海报后，您感受到的情绪强度？（正向情绪）—愉悦	0.692	0.865	
4、观看完动态海报，您感受到的情绪强度？（负向情绪）—烦躁	0.668	0.868	
5、观看完文创，您感受到的情绪强度？（正向情绪）—愉悦	0.711	0.860	
6、观看完文创，您感受到的情绪强度？（负向情绪）—烦躁	0.779	0.849	

PANAS 量表是由心理学家 David Watson、Lee Anna Clark 和 Auke Tellegen 于 1988 年开发的情感测量工具，用于评估个体在特定时间点的情感状态。每个维度包含十个形容词，积极情感（PA）反映个体的活力、热情和愉悦感。消极情感（NA）反映个体的痛苦、不愉悦情绪。（本研究要求受访者基于“过去一周”的情感体验作答。）

由图 5-52 可知，在调研对象观看动态海报之前，积极情绪的均值为 25.2，消极情绪的均值为 16.3。在观看动态海报后，积极情绪的均值为 31.5，消极情绪的均值为 13.1。观看动态海报后，积极情绪提升 6.3，消极情绪降低 3.2，表明本研究课题的动态海报具有缓解大学生压力情绪的效果。在公众号留言区，搜集到的反馈，也表明动态海报对于缓解大学生的压力情绪有效果（如图 5-52）。



图 5-52 调研对象观看动态海报前 PA 均值

（图片来源：笔者自绘）

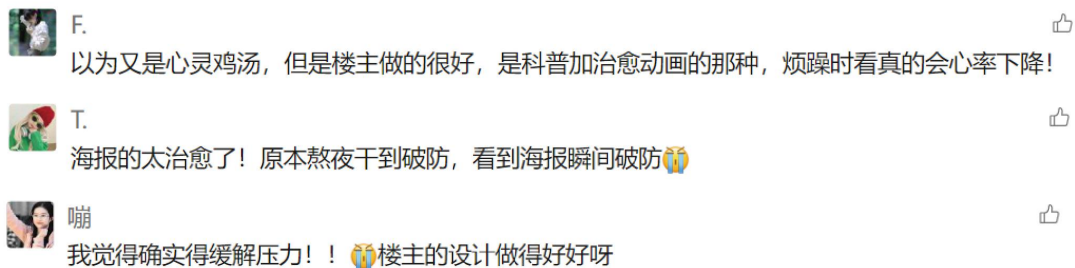


图 5-53 公众号收集留言

（图片来源：笔者自绘）

5.5 本章小结

通过这一系列精心设计的作品，采用多渠道、多维度的宣传形式，从多个角度解读“治愈系”理念下缓解大学生压力情绪的海报设计。通过文字、图像、色彩等多样的表现形式，以及线上线下结合的互动方式，全方位、多层次地引导大学生群体正确看待心理压力和负面情绪。这不仅是为了帮助大学生认识和理解自己的心理状态，更是为了鼓励他们勇于面对和处理内心的困扰。同时，这些作品还旨在帮助大学生树立正确的价值观，培养积极乐观的生活态度，增强大学生群体的心理韧性和抗压能力，从而在面对未来挑战时能够更加从容应对，走出自己的心灵困境，迈向更加健康积极的成长之路。

第6章 总结与展望

6.1 总结

本文以“治愈系”理念为理论基础,围绕缓解大学生压力情绪的海报设计展开了系统性研究。通过文献分析、问卷调研、个体访谈等方法,深入剖析了大学生群体面临的压力来源及情绪特点,包括学业、就业、社交及情感压力,探讨了压力对大学生心理健康的影响。本文的主要成果分为以下三个方面:

(1) 结合大数据背景和多学科理论以及前期的数据调研,确定“愈己”的设计策略,通过“识己”“渡己”“悦己”三个层面入手,通过视觉化、互动性的设计手段,引导大学生认知自身情绪,接受压力的存在,并通过趣味化形式缓解情绪,达到情感治愈的目的。

(2) 将“治愈系”理念与动态海报设计相结合,通过多媒体技术和心理学、计算机学等学科的交叉应用,探索了大学生心理健康干预的新方法。设计实践证明,动态海报在情感表达、信息传播和互动体验上具有显著优势,可在视觉和心理层面双向改善大学生的压力感受。

(3) 在选题方面,笔者认为设计与社会热点相结合,做出的作品充满着人文性。且通过设计的形式,带给人们反思与感悟,这既是设计的意义,也是设计师的价值所在。

在整个研究和呈现过程中,也存在一些不足。大学生心理压力及情绪演变是长期在社会环境的压力下以及自身的心理因素共同导致的,其成因是复杂的、多元的,并且具体的缓解及治愈方式是因人而异的。根据群体的差异性,有针对性地进行设计并将其呈现。其次,由于技术的局限性,没办法通过更多更立体的方式将这一课题呈现出来,只能用符合当下大学生群体习惯的传播方式传递信息,本课题是一个多维度的,融合多学科的领域,在今后的学习工作中,笔者对此也会保持探索态度,并时刻保持积极健康的生活态度。

6.2 展望

通过海报的形式来宣传缓解大学生焦虑的方法,通过图形化、艺术化的方式呈现情绪的变化,使情绪不再是抽象的概念,而是可以感知的多维度体验^[62]。

随着虚拟现实、人工智能等技术的发展，动态海报可以进一步融入沉浸式体验，为大学生提供更加直观和互动的情绪管理工具。通过社交媒体和校园网络平台的联合传播，也能扩大受众覆盖范围，提升信息的传播效率和影响力。针对不同性别、年级、专业及心理状态的大学生，开发更加细化和针对性的设计内容，增加精准性和实用性。

未来应加强对动态海报设计实际应用效果的评估，采用量化数据和受众反馈结合的方式，不断改进设计策略与内容，为大学生心理健康提供更有效的支持。在满足大学生需求的基础上，可逐步将“治愈系”动态设计理念扩展到社会其他领域，如职场心理健康、大众心理科普教育等，为更广泛的社会群体提供情绪管理与心理调节的支持^[63]。

“治愈系”理念下的动态海报设计不仅是艺术与科技的结合，更是心理健康领域的一种创新性探索。随着技术的进步和社会对心理健康的关注加深，这一领域具有广阔的发展前景与实践价值。

参考文献

- [1] 陈小红, 马春雷, 邓砚, 等. 我国大学生心理健康研究现状的可视化图谱分析[J]. 职业与健康, 2021, 37(11):1544-1547.
- [2] 格伦. 中西方疗愈环境概述[J]. 中国医院建筑与装备, 2013, 14(05):25-28.
- [3] 涂怡弘. 网络青年亚文化的特征、功能与引导路径[J]. 哈尔滨师范大学社会科学学报, 2023, 14(04):162-166.
- [4] (美)鲁道夫·阿恩海姆(Rudolf Arnheim)著;滕守尧, 朱疆源译;. 艺术与视知觉[M]. 四川人民出版社, 1998.
- [5] 杰拉尔德·D·奥斯特, 帕特里夏·古尔德·科农著. 绘画心理评估与治疗[M]. 南京:东南大学出版社, 2013.
- [6] 陈雨彤. 浅析公益海报设计中的情感化应用[J]. 中国文艺家, 2020, (06):90+92.
- [7] 萧冰, 王茜著. 公益广告的设计与视觉传播力[M]. 上海:上海交通出版社, 2020.
- [8] 李列锋. 视觉传达设计中的情感化表现研究[J]. 包装工程, 2021, 42(06):345-348.
- [9] 任蹦蹦. 新媒体背景下的动态海报特征分析与创新设计研究[D]. 江南大学, 2019.
- [10] 张忻康. 网络时代背景下孟菲斯风格的视觉设计研究[D]. 苏州大学, 2021.
- [11] 唐纳德·诺曼著. 设计心理学[M]. 北京:中信出版社, 2015.
- [12] 阿兰·德波顿, 约翰·阿姆斯特朗著;陈信宏译;. 艺术的慰藉[M]. 武汉:华中科技大学出版社, 2019.
- [13] 山折哲雄. 真正的治愈是什么[M]. 东京:岩波书店, 2005:45-50.
- [14] 多田敦士. 治愈的诸相[M]. 东京:筑摩书房, 2020:50-55.
- [15] 陈正达. 视觉治愈[M]. 浙江:中国美术学院出版社, 2021.
- [16] 王文斌. 青春摆渡与镜像疗法——当下中国“治愈系”影视剧的文化征候[J]. 文艺研究, 2019, (03):115-123.
- [17] 袁光锋, 黄雯. “疗愈型自我”的兴起:网络社会中的治愈系文化与感觉结构[J]. 新闻与写作, 2023(06):65-74.
- [18] 何苏杭. 人文关怀情境下治愈性设计的应用研究[D]. 浙江工业大学, 2016.
- [19] 马西夏子. “治愈”元素在当代美术作品中的表现研究[D]. 西南大学, 2017.
- [20] 黄雯佳. 治愈系元素在插画创作中的心理机制及运用探析[J]. 美与时代

- (下), 2019, (09):30-32.
- [21] 苗灵童,王敏,林星,等.国内大学生心理健康发展趋势研究——基于 CiteSpace 的可视化分析[J].心理月刊,2023,18(04):48-53.
- [22] 宗梦娜,陈鸿海.培育新时代青年奋斗精神的三维向度[J].领导科学论坛,2023,(09):8-12.
- [23] 车绪武,祝和意.大学生心理健康教育[M].陕西:西北大学出版社:2023.06.
- [24] 张玉妹;刘国华;.大学生压力与心理健康的关系:心理弹性的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,v.29(01).
- [25] 王瑜.日本平成时代的治愈系文化[EB/OL].中国社会科学网,2020年5月14日.https://www.cssn.cn/skgz/bwyc/202208/t20220803_5457421.shtml.
- [26] (美)迪克·赫伯迪格著.亚文化:风格的意义[M].陆道夫,胡疆锋译.北京:北京大学出版社,2009.04.
- [27] 上田纪行.觉醒的网络[M].东京:岩波书店,2022:80-85.
- [28] 童民.疗愈经济在日本[M],海外传真,2006(08).
- [29] 王玮,龙穗.近十年艺术疗愈文献综述与我国大学生抑郁情绪缓解洞见[J].创意设计源,2024,(06):63-68.
- [30] 宗诚,王小枫.海报设计[M].重庆:西南师范大学出版社,2018:10.
- [31] 王受之.世界平面设计史[M].北京:中国青年出版社,2018.
- [32] 朱国勤.现代招贴艺术史[M].上海:上海书店出版社,2000.05.
- [33] 孙茜.中国现代海报设计风格转变研究[J].包装工程,2014,35(22):127-130.
- [34] 支林,王红.招贴设计[M].北京:人民美术出版社,2010:7-12.
- [35] 郑立君.场景与图像 20 世纪的中国招贴艺术[M].重庆:重庆大学出版社,2007.04.
- [36] 师丹青,王之纲,徐迎庆,付志勇.信息艺术设计:在艺术和科学融合的“临界点”上[J].装饰,2019(09).
- [37] 鲁非.基于多维表现形式的海报设计研究[D].武汉纺织大学,2019:5-8.
- [38] 胡文博.新媒体时代信息可视化设计的研究[J].艺术教育,2021.
- [39] 周宪.视觉文化的转向[M].北京:北京大学出版社,2008.
- [40] 靳埭强.视觉传达设计实践[M].上海:上海文艺出版社,2005.
- [41] 李砚祖,芦影.形意之间:平面设计欣赏[M].北京:中国人民大学出版社,2016.01.

- [42] 段炼. 视觉文化与视觉艺术符号学[M]. 成都:四川大学出版社, 2015.
- [43] 王玮, 龙穗. 近十年艺术疗愈文献综述与我国大学生抑郁情绪缓解洞见[J]. 创意设计源, 2024, (06):63-68.
- [44] Parsons. Essays in Sociological Theor[M]. New York: Free Press, 1954.
- [45] 徐海知. 2024 届高校毕业生规模预计达 1179 万人[EB/OL]. 新华网, 2023 年 12 月 6 日. <https://www.news.cn/2023-12/06/c1130010772.htm>.
- [46] Russell J A. A Circumplex Model of Affect[J]. Journal of Personality & Social Psychology, 1980,39(6):1161-1178.
- [47] 王令中. 视觉艺术心理[M]. 北京:人民美术出版社, 2005:125.
- [48] 张纾舒. 认知、情绪与视觉规律[D]. 浙江大学, 2016.
- [49] 叶欣芄. 基于材料多维表现的动态海报设计研究[D]. 山西大学, 2020.
- [50] 朱永明. 视觉传达设计中的图形、符号与语言[J]. 南京艺术学院学报(美术与设计版), 2004(01):58-62.
- [51] (法)让·菲力普·朗科罗. 色彩设计在法国. 上海:上海人民美术出版社, 1999. 4.
- [52] (美)鲁道夫·阿恩海姆. 视觉思维[M]. 成都:四川人民出版社, 1998. 3.
- [53] 王楚慧. 基于积极心理学的治愈系产品体验设计策略研究[J]. 设计, 2024, 37(04):83-85.
- [54] (日)泷本孝雄, 藤泽英昭. 色彩心理学[M]. 北京:科学技术文献出版社, 1989. 5.
- [55] 钱家渝. 视觉心理学[M]. 上海:学林出版社, 2006. 1.
- [56] 郭舍其. 视觉传达设计中的字体情绪表达研究[D]. 吉林大学, 2021.
- [57] 崔慧. 基于“新视觉”的情绪化设计[D]. 大连工业大学, 2016.
- [58] 岳云霄. 基于视觉心理学下“线”的情感表现探究与应用[D]. 厦门大学, 2018.
- [59] 张奇勇, 卢家楣, 闫志英, 等. 情绪感染的发生机制[J]. 心理学报, 2016, 48(11):1423-1433.
- [60] 林峰. 表情包亚文化意识形态功能的审视与建构[J]. 云南社会科学, 2019(02):182-187.
- [61] 张盼盼. 微叙事、大格局:“治愈系”短视频动画的符号表意机制[J]. 电影新作, 2022(03):104-109.
- [62] 相洁, 陈俊杰. 基于本体的图像情感语义识别研究[J]. 计算机工程与应

用, 2008, (27): 43-45.

[63] 高维, 白路. 情感化设计的跨学科研究取向[J]. 文艺争鸣, 2010(18): 73-76.

附录 1

问卷:

大学生心理健康状态调查问卷		
尊敬的先生/女士: 您好! 感谢您参与此次调查。我们是高校大学生心理健康研究中心成员。由于社会竞争的日益激烈,大学生面临着巨大的心理压力,大学生的心理健康问题日益突出。为了了解大学生心理健康状况,我们特设计此问卷进行调查。您的回答将严格保密,我们将只将统计结果用于研究,不会泄露您的个人信息。因此,您的回答将对我们非常重要! 基本信息 1. 性别: 2. 年龄: 3. 年级: 4. 专业: 5. 你认为自己的心理健康状况如何? 6. 你认为近期有哪些烦恼或压力?(多选)	7. 你是否感到经常处于紧张、焦虑或压力之下? 8. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 9. 你是否曾有过心理健康支持? 10. 如果你曾接受过心理健康支持,是通过哪种途径?(多选) 11. 你认为学校是否提供了足够的心理健康支持? 12. 你是否感到在大学中取得好成绩对你的未来至关重要? 13. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 14. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 15. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 16. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 17. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 18. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 19. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 20. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选)	21. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 22. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 23. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 24. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 25. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 26. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 27. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 28. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 29. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 30. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 31. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 32. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 33. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 34. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 35. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 36. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 37. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 38. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 39. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选) 40. 你认为大学生面临哪些学业压力?(多选)
41. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 42. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 43. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 44. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 45. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 46. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 47. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 48. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 49. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 50. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 51. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 52. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 53. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 54. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 55. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 56. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 57. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 58. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 59. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 60. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选)	61. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 62. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 63. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 64. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 65. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 66. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 67. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 68. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 69. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 70. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 71. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 72. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 73. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 74. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 75. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 76. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 77. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 78. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 79. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 80. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选)	81. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 82. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 83. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 84. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 85. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 86. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 87. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 88. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 89. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 90. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 91. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 92. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 93. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 94. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 95. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 96. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 97. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 98. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 99. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选) 100. 你认为大学期间,哪些因素最容易给你带来心理压力?(多选)

问卷二维码:



访谈记录:

1. 个体访谈记录

序号	性别	专业	年级	地点
01	男	视觉传达设计	大四	杭州
02	男	建筑	大三	芜湖
03	女	艺术设计	研三	合肥
04	男	化学	大二	上海
05	男	化学	研一	南京
06	女	产品设计	大三	山东
07	女	新闻学	研一	桂林
08	男	机械工程	研三	芜湖
09	男	生物制药	大四	浙江
10	女	设计学	研二	合肥
11	女	食品安全	大二	江苏
12	男	土木工程	研三	武汉
13	女	经济管理	大一	淮北
14	男	计算机	大四	芜湖
15	男	医学	大一	黑龙江
16	女	生物医药	研三	芜湖
17	女	视觉传达设计	大二	浙江
18	男	数学计算	大三	合肥
19	女	马克思	研一	长沙
20	男	广告学	大四	芜湖

访谈记录:

(1) 第一位受访者是合肥师范学院的大四学生, 目前对就业、学业以及家庭关系感到疲惫。访谈记录如下:

问题 1: 你对你的大学校园生活怎样评价?

回答: 大学生活总体是丰富多彩, 有数不清的活动、社团和组织, 我通过其找到了许多志同道合的朋友, 同时也让我发现了我自己的兴趣爱好。当然也是繁忙的, 但是却让我学会了如何去管理自己的时间, 能够让我更高效地完成自己的事情。

问题 2: 大学里的排名(综测排名及学科成绩排名)对你有影响吗?

回答: 大学里面的排名是有波动, 总体处在班级中游水平, 这样的成绩和奖学金无缘, 以及推优。

问题 3: 面对学习, 就业和生活带来的压力, 你会怎样处理?

回答: 面对学习, 我会找到相关的较强的同学询问, 看看能不能帮助我解决当下的问题, 如若不行, 我会去哔哩哔哩大学查询相关问题, 或者询问老师; 就业上, 可能是实习相关, 在工作上我就是一名小白, 遇到问题会请教前辈, 我相

信他们会很愿意帮忙的；生活上的问题，我可能会和关系比较好的室友沟通，和朋友吐槽，和父母诉说，当然也有辅导员。

问题 4：请您写出发生在过去的几个月 8 个压力源（或压力事件，或者认为可能会发生在未来的几个月），并依据自己感受到的压力大小，降序排列这些压力源（或压力事件）。

回答：四级，比赛作品，结课作业，学生会工作，社团，父母，宿舍关系。

问题 5：你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

回答：我会自己独处，找一个只有一个人的地方坐一会。

问题 6：对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

回答：略有了解，游戏《动物森友会》算高阶治愈系，男生也会为布置小岛熬夜。

(2) 第二位受访者是安徽工程大学的大三学生，目前对学业、社交关系有压力。访谈记录如下：

问题 1：你对你的大学校园生活怎样评价？

回答：大学教育课程丰富多彩，日常生活十分充实，在课余时间完成许多活动，参加运动比赛，培养团结精神和交际能力，也遇到很多有趣的人和事，使原本紧凑的生活充满了乐趣和惊喜。

问题 2：大学里的排名（综测排名及学科成绩排名）对你有影响吗？

回答：有些许影响。我个人是比较积极向上的，对于学习方面一贯是认真对待，不管是专业课还是其他课程，我都会认真学习和思考。因为付出了努力所以对结果还是会有些期待，但也不会太注重成绩排名，比较乐观。

问题 3：面对学习，就业和生活带来的压力，你会怎样处理？

回答：对于大学生活里的一些压力，我会理性分析，从自身和问题出发，通过转移注意力的方式解决，比如说进行一些羽毛球和跑步运动来释放压力，从而释放压力，回到最佳的精神状态。

问题 4：请您写出发生在过去的几个月 8 个压力源（或压力事件，或者认为可能会发生在未来的几个月），并依据自己感受到的压力大小，降序排列这些压力源（或压力事件）。

回答：比赛前些时候，专业课设计方案，人际交往，完成辅修论文，没有及时完成方案，羽毛球价格上涨，天气影响，与他人争吵。

问题 5：你不开心，感到郁闷的时候，用什么方法去排解？

回答：通常我是通过运动来解决郁闷情绪，打一场羽毛球搞得大汗淋漓，郁闷情绪自然烟消云散，但遇到一些挫折或其他大的难题时我会通过向他人倾诉的方式来缓解情绪，对我来说这也是最为有效的方式。

问题 6：对于“治愈系”风格有了解吗？您觉得大学生对于这种风格的接受度高吗？

回答：哈哈，有点了解啦。种多肉算治愈系实践，见证生命成长比虚拟产品更有真实治愈力。

2. 学校心理咨询室访谈记录

采访对象：心理健康教育中心 程老师

采访目的：了解大学生群体心理状况以及如何应对

采访时间：2024 年 5 月 21 日 下午 16:00

问题 1：以您作为学校心理工坊 心理老师的经验，来找您咨询心理问题的学生多吗？

回答：程老师自 22 年 9 月在大学心理健康教育中心工作，目前程老师大概每周会有 5 个同学咨询，一学期大概 100 人左右。

问题 2：您认为什么样的标准才能算心理健康。

回答：心理健康标准大概总结为 8 个方面：智力正常；人格完整；意志健全；情绪健康；心理行为符合大学生的年龄特征；社会适应正常；人际关系和谐；自我意识完善。

问题 3：现在大学生的心理健康问题和自杀率都呈上升趋势，老师您认为大学生的心理问题集中表现在哪几方面？

回答：首先大学生严重心理健康问题，往往是从初高中就已经凸显出来的，在初高中时期被搁置。到大学，由于他们的生活环境转变和类似事件经历，又再次地诱发出来。大概表现在社交压力、学业压力、情绪压力、就业压力等。

问题 4：我们在生活中的确是要面对诸多的问题，诸多的压力，那么该如何自我心理调适，舒缓不良情绪。

回答：首先我们要有坚定的信念，即自我效能感。一般性心理问题的学生可能更多的，可以通过一些渠道，比如说倾诉、哭泣，运动等方式宣泄等方式调整状态。

除此之外，还有认知的策略、认知行为疗法 CBT 理论。其实很多的情绪来自我们对事情的看法，从积极乐观、内省的方式去认识问题，自己来化解自己的情绪。严重性心理问题，需要寻求一些专业的心理医生或心理老师来帮助他。

问题 5：在大学阶段里，是一个充满理想而又不不得不面对现实的阶段，以您的经验我们该如何正视理想和现实之间的矛盾？

回答：根据埃里克森的人格发展理论，在大学时期，其实是自我同一性获得的重要时机。首先可以通过自己和周围同学进行比较，就是比较法。从而了解自身情况，建立自信心。其次通过冯特所提出的反内省法。可以反思以往所经历的事件，或从之前到现在对自己的认知和了解，从而更好地了解真实情况的自己。第三就是实践检验法，实践永远是检验真理的唯一标准，直接通过实践操作，在这些实践的经验和过程中了解真实情况。最后不要故步自封，多尝试与人进行交流，通过不同的角度来了解自己的情况，而不让某一种方式来直接地影响自己。

问题 6：大学生在学业压力中，感到筋疲力尽，甚至影响到生活平衡，例如：睡眠问题、焦虑、抑郁。您认为该怎么办？

其实大学的学业压力主要集中在难度高的科目、考试，这确实会有压力。首先朋辈倾诉。可以通过向朋友、同学进行倾诉；其次降低期待值，做好当下的事，专注于自己可以做的事。另外通过一些自我调节的方式，运动、宣泄、音乐等视觉听觉多方面来缓解状态。如果这些都不能做到的话，一定要寻求专业心理咨询师的帮助，通过专业的理论的角度和科学的角度，解决这些问题的。

问题 7：大学生在校园人际交往中，会感到社交孤单，产生社交隔离。这该如何消除？

回答：根据马斯洛的需要层次理论，在大学阶段，我们主要是建立亲密关系的这种需要。这种归属和爱就是来自自己、班级同学或者社交过程中才能得到的。

首先很多同学对于社交期待是很高的，期待越高，失望难免会有。降低自己在人际交往上的期待。其次就是建立自己的人际交往模式，“以心换心”只有做到这种相互的联系，才可能慢慢地会建立自己的人际关系。慢慢地与他人建立一

种良好的关系，建立自己的人际交往模式，重塑人际信心。

问题 8：大学生在使用社交媒体时，感受到多重压力，例如：外貌焦虑，就业压力等。您如何看待这个问题。

回答：目前线上很多社交媒体，故意渲染一些信息，或者把某些信息给放大。大学生信息通道窄，只能通过和周围同学、老师，包括一些线上的网络信息，从而了解到真实的世界，其实是缺乏自我探究。我们应该如何明辨哪些是正确的信息，哪些是友好良好的信息。如果空谈焦虑是没有意义和价值的。在使用社交媒体时候，应该能有效地善于分辨，善于在这很多的信息中选择坚定自己。不断通过自己的实践经验，而不是虚构的别人的经验来告诉自己一些信息，所以一定要保持坚定，坚守自己。

问题 9：大学生恋爱已成为大学校园里比较普遍的现象，老师您怎么看待大学生谈恋爱，以及如何学好恋爱这门心理必修课。

回答：根据埃里克森的人格发展阶段，成年早期我们是要获得亲密感来对抗孤独感的。在大学这一阶段，其实谈恋爱是非常正常的。但是在恋爱的过程中，一定要坚守好准则方面的内容以及如何看待恋爱关系，探索健康恋爱模式。

问题 10：大学生在家庭方面感受到来自学业、经济以及沟通交流方面的矛盾，您认为该如何应对。

回答：关于在家庭中感受到经济压力这方面，其实对于大学生目前的职业和角色而言，没办法在经济上有很大的突破，所以现在可能会有经济方面的困扰，但在工作后是完全可以解决的。在学业方面，家庭的期待会有很大压力，我们已经是一个成人的角色，可以独自考虑自己未来的方向，来斟酌父母给你选择的道路是否正确。在沟通交流方面的问题，和父母有代沟很正常，但彼此之间也有共鸣的部分。“求同存异”彼此交流你们双方比较认同的，而对于那些不同的地方，通过其他方式来化解自己与家庭一些沟通上的矛盾和问题。

最后对家庭其实有时候因为我们对家庭期待性很高或想要获得一些方面，我们已经是完全可以独自地生活和选择生活的能力的，所以很多问题是可以自己通过一些方式很好地得到应对的，所以坚信自己独立面对能力，从而更好地面向未来和自己人生的方向。

3. 心理医生访谈记录

问题 1: 调查显示,大部分的大学生都有一些心理问题,不确定性压力对大学生造成焦虑和心理问题。您认为大学生如何在面对压力时保持良好的心态。

回答:首先要调节自己的心态,很多时候压力不是现实施加给我们的,而是自己对事情抱有过高的期待,给自己不断施加压力,那么就该给自己重新定位,不要让自己活得太累。其次,要丰富自己的业余生活,在学习工作之余,抽出时间进行体育锻炼,开展一些有益的文娱活动。有利于身心健康发展。

问题 2: 在大学阶段里,是一个充满理想而又不得不面对现实的阶段,以您的经验我们该如何正视理想和现实之间的矛盾?

回答:两者的矛盾要有一个不断磨合,不断协调的过程,当理想过于远大而在短时间无法实现时,就应该重新调整理想,去适应社会现实,这样才能身心协调,不至于产生理想没有达成而产生的失落感。

问题 3: 大学生在使用社交媒体时,感受到多重压力,例如:外貌焦虑,就业压力等。您如何看待这个问题。

回答:网上的信息或多或少都会影响我们的想法,对于同学们所感到的就业压力以及外貌焦虑等,对我们来说是无可厚非的,但是我们要善于将压力转变为动力,弄清楚当前的主要事情,做好当下的事情,并在网络信息中找到正确的、可被我们利用的信息,而不是一味地被一些不实信息影响。

问题 4: 大部分同学都有一些心理问题,为什么“谈医色变”。

回答:随着社会的发展,知识的普及,越来越多的人开始关注心理健康,但少部分人,谈心理科则色变,觉得自己看心理是很羞耻的事情,其实大可不必,心理科范围非常的广,小到生活中的困惑,大到精神异常。无论是人生规划,感情,人际交往,家庭关系等等,不管你出现哪种问题,敢于面对问题,承认问题,求助专业人士,这说明你有着积极健康的生活态度,相信只要积极配合治疗,心理问题会有所改善的。

问题 5: 大学生在恋爱、友情、亲情中有不少矛盾,如何应对来自情感的压力。

回答:大学生在恋爱、友情和家庭等方面可能会遇到情感问题,如失恋、友情破裂等,这些问题可能会引发情绪波动和心理压力。面对情感困扰,大学生应该学会调整自己的情绪,培养情感韧性,以更好地应对情感挫折。

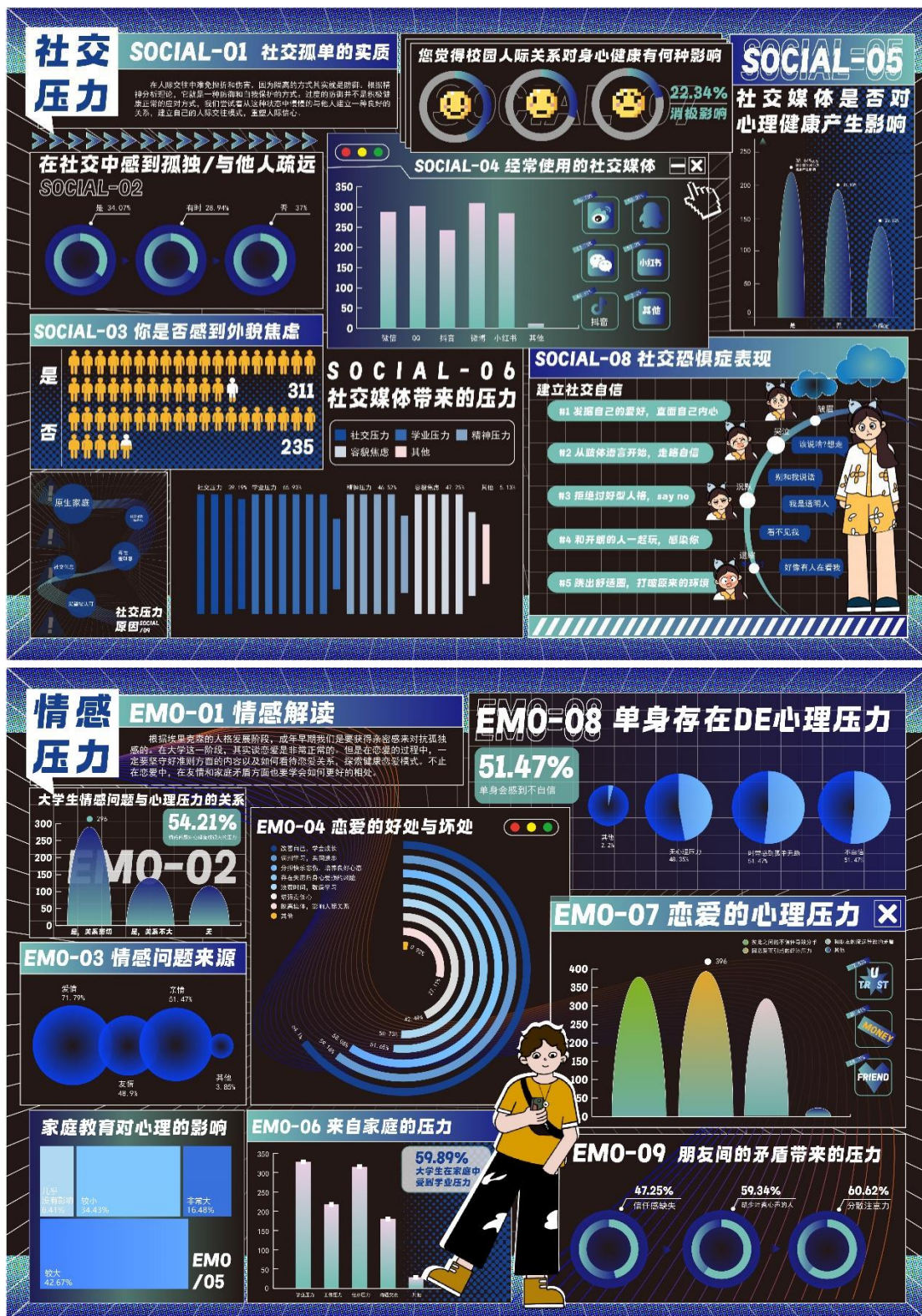
(1) 接受情感波动：认识到情感波动是正常的生理反应，不要刻意压抑自己的情绪。(2) 寻求支持：与亲朋好友分享自己的情感困扰，寻求他们的理解和支持。(3) 自我关怀：注重自我关怀，通过锻炼、冥想、阅读等方式缓解情绪压力。

调研图片：



[illegible]





渡己:



悦己:











表情包设计:



掐指一算,该休息了



禁止躺平



佛系人生

收到



加班



暴富



马上就到



干饭



走了~



生气



无语



OH ye~



啊~



吃瓜



笑哭



OK



饿晕了~



困



Hi!



ok



哇, 大佬~



泥奏凯~



喜欢



生气



HA HA HA





延伸品展示:



攻读学位期间获奖情况

参赛获奖：

1. 《艺术乡村——芜湖塔文化信息可视化设计与传播》2023 安徽省乡村振兴创新创业大赛“高校组—B 乡村文创设计”一等奖；
2. 《方寸悠悠》2023 安徽省环境设计大赛三等奖；
3. 《相伴 APP》2023 首届研究生“美丽中国”创新设计大赛优胜奖；
4. 《长征精神》2023 年第五届安徽省优秀公益广告平面类优秀作品。

论文发表：

1. 以第一作者在《丝网印刷》09 上期刊发表《媒介融合语境下的海报设计新形态探析》。

致谢

行文至此，毕设与论文的终稿同时落定。回望三年研究生历程，那些熬夜通宵的夜晚、推翻重来的方案和室友一起相互鼓励的时光，此刻都化作成长的印记。谨以此页，向所有照亮我学术长路的人致谢。

首先，以最诚挚的敬意感谢我的导师费利君老师。师恩如炬，引航前行。从研一时，耐心指导参赛，阅读专业相关书籍，到研三选题时，确定论文选题、指导就业相关事宜，导师都给予了我悉心的指导和无私的帮助，让我能在研究生三年学有所获。费老师严谨的学术态度、渊博的专业知识以及为人处世之道，深深影响了我。同时，导师的鼓励和支持也让我在遇到困难时能够坚持不懈，最终顺利完成论文，再次由衷地感谢老师三年来对我的谆谆教诲。

其次，我要感谢学院的各位老师和同学。在研究生阶段，专业课的老师丰富的专业知识和指导，拓宽了我的专业视野，提升了我的设计能力。特别感谢党支部的田老师，在我迷茫的时候，总是会耐心开导我，让我在研究生三年有所支撑，开阔了我的格局。同侪共进，幸得并肩，感谢一路同行的小伙伴们，为我的学习和生活增添了无数美好的回忆。在深夜与你们相互调侃，不开心的时候一起约饭，我的相册全部与你们有关，感谢研究生三年有你们的相伴，让这段旅程少了孤军奋战的迷茫，多了共赴山海的炽热。

最后，感谢我的父母。亲情筑港，静守归舟。我的父母始终是我的依靠，不论过去还是未来。他们默默给我依靠，教我做人做事，很感谢你们给我一次又一次地鼓励和支持，让我有了前行的勇气与选择的余地。研究生阶段的学习不仅让我在设计专业领域取得了进步，也让我在个人成长方面收获颇丰。这段经历将成为我人生中宝贵的财富，激励我在未来的道路上不断追求卓越。

除此之外，我要感谢对本论文进行审阅及参加本人答辩的各位老师，在百忙之中给予我指导。最后，再次向所有在研究生期间给予我帮助的各位致以最诚挚的感谢！

尚德敏学 唯实惟新

