旅游对大学生心理健康影响的研究进展与启示

袁宏瑞[1] 李贝贝[2] 殷程强[3]

（1 滁州职业技术学院 食品与环境工程学院，安徽 滁州 239012，2 滁州职业技术学院 管理学院，安徽 滁州 239012， 3 安徽师范大学 地理与旅游学院，安徽 芜湖 241000）

摘 要：旅游活动有助于促进心理健康。大学生群体为寻求心理健康而进行的旅游活动已成为社会热点现象和强大经济动力。本文基于国内外文献研究后发现：（1）旅游对大学生心理健康的影响是供给方旅游地、媒介方旅游体验和需求方大学生群体共同作用下的结果，整体上旅游具有积极的心理健康效应；（2）不同类型的旅游地大都能够给大学生带来积极的心理健康影响；（3）大学生自身的需求和现状差异导致了心理健康促进效果的不同，但不会从根本上阻碍旅游活动的积极心理健康效应；（4）各种类型的旅游体验方式对大学生心理健康具有多方面的促进作用。旨在为大学生心理健康教育和旅游市场调控提供新的借鉴和参考。

关键词：旅游；大学生；心理健康；进展；启示

Doi：doi.org/10.70693/rwsk.v1i5.927

一、引言

近年来，大学生因心理问题常产生休学、退学甚至是恶性事件，由此引发了社会各界对大学生心理健康的高度关注[1]。《“健康中国 2030”规划纲要》中强调，要“加强心理健康服务体系建设和规范化管理”，尤其要“加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预”[2]。其中，大学生群体作为年轻一代，其出生与成长的时间正处于网络和信息快速发展的阶段，面临激烈的学业、就业、社会竞争，其心理健康状态正成为不容忽视的社会问题[3]。根据《2022 年中国大学生心理健康状况调查报告》，大学生群体的抑郁风险为 21.48%，而焦虑风险高达 45.28%[4]。国外的统计数据也反映，1997 年至 2012 年出生的 Z 世代年轻人中，有 35%的人表示接受过心理健康专业人士的治疗或治疗[5]。这些心理健康问题很多来自学生本身的家庭环境、社交环境和地方社会环境，很难在短时间内对这些外部压力进行调整[6]。

旅游是一种有助于促进心理健康的活动[7]。对于承受考试压力、社交压力、生活压力、同辈压力等心理负担的大学生群体而言，到异地旅游，重新感受生活，成为他们舒缓身心、促进心理健康的热门选择[8–10]。目前，已有旅游地针对大学生群体推出了众多新兴旅游活动模式，如“特种兵式旅游”“网红景点打卡”，成为旅游地树立网络形象、拓展旅游市场、提高旅游经济效益的重要手段[11]，也成为近年来新闻媒体的报道热点。社会舆论对这些大学生的“特别”行为常有褒贬不一的评价，但其表象背后的实质，即大学生群体的心理健康诉求常被忽视，这一现象与理论的脱节在旅游学研究中逐渐被重视[12,13]。

旅游活动如何改善旅游者心理健康的研究已经初具规模[14]。尤其是新冠疫情的爆发，给世界人民带来了严重的生理和心理创伤，不少人选择旅游释放压力，旅游的心理疗愈研究数量激增[15]。但目前研究主要集中于旅游与游客福祉[16]、旅游疗愈效应[7]、旅游对老年人群体的治愈效果[17]，主要面向大众化的游客群体或特定的弱势群体，较少关注旅游对年轻人群体的心理效应。当前，以大学生群体为主的年轻人正成为旅游活动的强大参与者和推动者，他们以追求心理健康为目标的旅游活动为旅游地带来可观的经济效益，

作者简介：袁宏瑞(1998—)，女，硕士，研究方向为旅游心理；

李贝贝(1985—)，女，硕士，副教授，研究方向为旅游市场、旅游经济；

殷程强(1995—)，男，博士研究生，研究方向为旅游情感。

通讯作者：袁宏瑞

并对旅游产业的发展提出了新的诉求[18]。面对我国旅游高质量发展的转型需求，年轻游客群体正是旅游产业进行深入提升转型的“新质生产力”动力来源[19]。基于此，本文以“旅游”“大学生”“心理健康”为关键词，梳理国内外旅游学相关研究，归纳总结其发展趋势，以期为中国相关旅游研究提供参考。

二、研究数量与趋势

截至 2025 年 1 月 20 日，通过中国知网平台（CNKI），以关键词“旅游”“心理健康”“大学生”为组合进行检索，共获得 86 份文献。在 Web of Science 分别以“Tourism + Mental health + College student”“Tourism + Mental health + University student”“Tourism + Mental health + Undergraduate”进行组合搜索，分别得到 18 篇、33 篇和 13 篇文献。

其中，不同年份文献的发表数量统计结果如图所示（图 1）。中文检索得到的文献主要分布于 2007 年至 2018 年，参考文献主要分布于 2002 年至 2020 年，引证文献集中于 2009 年至 2024 年，呈现逐渐增加的特征。英文文献较多集中于 2017 年期间和 2020 年以后，处于稳步增长的状态。

对比国内外研究发现，虽然中国对于旅游与大学生心理健康的研究起步较早，但延续性不足，呈现出一部分集中讨论后逐渐回落的特征。国外研究虽起步较晚，但研究数量逐步增加。随着社会对大学生群体旅游需求和心理健康的日益关注，旅游如何影响大学生心理健康将成为不可忽视的研究趋势。

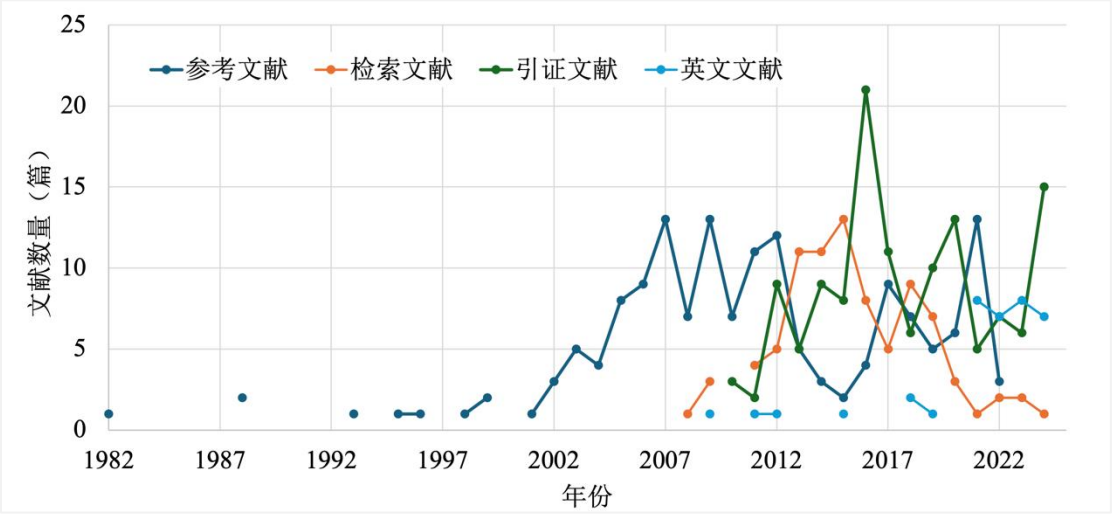

图 1 文献数量统计图

三、研究热点与进展

结合已有研究发现，旅游对心理健康的影响取决于众多因素，总结来看主要包含供给、需求和媒介三个方面。第一方面为旅游地的类型，即供给部分，包含独特的环境或活动等。第二方面为游客本身的因素，即需求部分，包含性格、心理状态和家庭背景等。第三方面为参与的方式，即媒介部分，如参与的活动、体验的产品、同游者的差异等方面。

（一）供给方面——旅游地类型差异

1、医疗保健旅游

医疗保健旅游是典型的以追求生理和心理健康为目的的旅游方式。这类旅游常涉及医院、疗养院等医疗机构，具有高消费、高投资和高收益的特征。医疗保健旅游产业的快速发展深度迎合了当前社会对于健康生活的需求，尤其是具备较多健康知识、追求生活品质的年轻人群体[20]。例如，以健康生活为追求的海南温泉旅游研究结果表明，这种具有保健效果的旅游方式能够让参与其中的年轻人舒缓压力，获得心理状态的提升[21]。广东省罗浮山的中医文化旅游，对年轻的大学生群体同样具有积极的心理状态改善效果，并增加了重游意愿[22]。同时，旅游带来的积极感受使游客在日后的生活中仍能保持乐观的生活态度和高效的行为规范[23]。当前，年轻人越来越追求养生的生活方式和健康的心理状态，而医疗保健旅游能够为年轻人游客带来积极的身心调节作用，因此成为旅游市场中越来越开阔的旅游业态[24]。但医疗保健旅游也会因为开展过程中的阻碍和困难对游客心理产生消极的情感影响，对心理健康产生消极作用[25]。

2、自然旅游

自然旅游地具有良好的心理健康疗愈效果[26]。大尺度的国家公园、自然保护地、森林公园等区域，具有重要的心理健康效益[11]。这些大尺度的旅游地常能带来直观的感官冲击，进而影响心理状态和精神感知，让游客感到舒适，产生促进心理健康的效果[27]。如青藏高原旅游的研究发现，广阔高原的独特风光给游客带来了显著的精神逃离和情绪调节效果，具有积极的心理疗愈效应[28]。同时，小尺度的公园和绿地也具有显著的心理健康促进效果。人们常用“净化心灵”来描述游客在公园游玩时的放松体验对心理健康产生的积极效应[29]。居住空间内的小区绿化带、公园绿地等，也都是休闲活动开展的重要空间，对于日常生活中的负面情绪也都有积极的减缓效果[30]。对于大学生群体而言，校园中日常体验的绿色空间看可以视为其短暂的旅游空间，这部分绿色景观对于提高大学生地方依恋情感、改善心理健康具有显著的积极效益[31]。

3、人文旅游

在旅游活动中，人与人之间的直接和间接交互会带来文化的交流与碰撞，这些深层次的交互体验往往更符合年轻人的心理诉求，也带来更复杂的心理恢复机制。例如游客在乡村旅游地通过自然接触、人文体验进行自我审视与反思，获得内心的宁静，产生心理恢复感[32]。乡村旅游体验伴随着开发水平的提高而增强，乡村旅游过程中多样的消费体验、丰富的文化内容都能带来积极的身心感受[33]。旅游地居民的日常生活氛围弥补了游客在平时工作中的心理感受缺失，带来积极的心理疗愈效益[34]。在年轻人消费的网红餐厅中，大学生群体通过匿名留言倾诉想法、交流情感，这些充满文字记录的留言簿也成为年轻人情感发泄的自由空间，为他们的压力舒缓和自我提升提供了难得机会，带来独特的心理恢复效果[9]。红色旅游地是最为典型的人文旅游目的地，以井冈山为代表的红色旅游景区不仅具有深厚的文化内涵，同时具有良好的教育功能，参与红色旅游的大学生群体能在红色文化氛围中增强心理韧性，提高主观幸福，具有明显的心理健康提升效果[35]。

（二）需求方面——大学生群体差异

1、社会人口学差异

大学生由于自身性别、经济状况等方面的差异，在旅游活动的开展和心理状态的感知上具有显著差异，对心理健康效应产生不同影响。例如性别方面，女性大学生更加注重旅游的社交功能与情感体验，如通过分享旅游图片、参与群体活动等方式增强人际联结，从而缓解孤独感、提升幸福感[36]。而男性大学生更倾向于探险类旅游，通过挑战自我和体力消耗来释放压力，其心理健康效益更多来自成就感和环境适应力的提升[37]。在经济状况方面，经济条件较好的大学生可以选择高品质的旅游休闲活动，通过深度的文化体验提升自我认同感和生活满意度[38]。而经济压力较大的大学生更倾向于“特种兵”式的打卡旅游模式，在短暂的旅游过程中获得心理放松[39]。

2、心理与人格特质差异

旅游者个人的品质也影响了旅游地的选择、体验方式和心理恢复效果[40]。例如对旅游活动具有求知需求，希望在旅游中拓展知识、增长见识的大学生群体，渴望通过旅游活动带来的认知增长提高自身人际宽恕与自我宽恕水平，从而获得心理压力的释放[41]。对于具有冒险倾向的大学生群体而言，在旅游中探索异国他乡，在陌生的环境中进行社交和成长，能够使其建立自我认知，塑造完整人格，提升心理健康水平[36]。同时，对于自尊感的追求也会促使部分大学生通过高频次的旅游活动体现自我优越感。但这一追求会随着他们进入工作岗位后逐渐降低，取而代之的是通过旅游来获取释放工作压力的机会[42]。

3、文化与价值认知差异

社会文化背景和价值观认知的差异，使得旅游对大学生心理健康影响不同。旅游流动塑造的非惯常环境会带来新鲜感，但也会因外地身份和地域文化差异带来不安感和危险感[43]。中国中产阶级学生在意大利游学的研究表明，国外“游学”虽然满足了这部分学生及家长对于国际化生活方式的追求，但国外旅游过程中交流的不便、文化的碰撞、生活的流动也给学生带来了显著的消极心理影响，产生希望与挫折、自我欣赏与自我责备共存的矛盾心理[44]。新奇的饮食文化常会吸引大学生群体前往旅游，进行美食体验与打卡。对于勇于尝试新餐饮文化的大学生群体而言，旅游地的饮食文化差异能提高他们的消费欲望，满足其求异的心理体验需求，带来情感上的满足。而不愿尝试新饮食文化的大学生则表现出心理上的消极和行为上的保守[45]。

（三）媒介方面——体验方式差异

1、旅游中科技交互对大学生心理健康的影响

如今的大学生群体是在科技快速发展中成长的一代，新媒体、手机、网络等技术成为他们认知和感受

世界的重要媒介，是他们日常生活中的必要组成[46]。同样，这些媒介也成为大学生群体心理感知和旅游行为之间的重要桥梁，通过这一媒介，他们不仅凭借心理感受进行旅游行为决策，也强化了旅游行为结果对心理状态的反馈。新媒体背景下的短视频也成为了大学生群体了解旅游目的地的重要渠道，通过网络媒体的宣传，旅游目的地可以调动大学生的心理状态，带来感官上的享受，从而增加旅游意愿[47]。在特定的情景中，依托科学技术的交互式旅游体验常带来比真实体验更好的心理恢复效果。例如疫情期间的虚拟旅游活动可以有效降低民众焦虑，改善心情[48]。对于弱势群体而言，虚拟现实技术创造的元宇宙旅游给残疾人旅游带来了更多契机，这些新兴技术帮助游客摆脱了诸多束缚，带来明显的心理健康效益[49]。但是，大学生群体对新兴媒体的过度沉迷也会导致他们脱离现实世界、增加焦虑。尤其当部分大学生对手机完全上瘾，沉迷于虚拟世界，失去对真实世界的情感联系时，这种媒介反而阻碍了旅游行为的产生，甚至加大心理压力，陷入恶性循环[50]。

2、旅游中自然交互对大学生心理健康的影响

在旅游活动中，与大自然的亲密接触能带来积极的心理体验。例如野外的露营、烹饪、步行等活动，让游客与大自然深度交互，带来日常生活中没有的体验，形成积极的心理健康效益[51]。这类自然旅游活动不仅通过温度湿度、负氧离子、气候环境等因素给游客的身体带来积极感受，也通过优美风光、生物景观等因素为游客带来审美的情趣和心理的调节，身心状态的共同改善营造了“天人合一”般的平衡感受，促进了游客的心理健康，提升了生活幸福感[52]。并且，与自然接触的美好体验还具有长久的心理健康效益。大学生的人格成长研究表明，体验自然的旅游经历往往记忆最为深刻，这些旅游经历让他们感受到了“美妙的快乐”，并在之后的日常生活中继续通过旅游回忆进行积极的心理干预[53]。因此，在教育领域中，与大自然接触也成为推动青年积极发展的重要途径[54]。

3、旅游中同伴交互对大学生心理健康的影响

旅游中的同伴常伴随游前、游中和游后的完整过程，与旅游主体产生密切的交往行为和情感交互，是旅游心理体验中的重要影响因素。对于大学生群体而言，旅游中的同伴可以分摊费用、保障安全、帮助决策、交流知识、增进情感，明显改善旅游感受，带来心理状态的提升[55]。并且，在旅游活动中群体性的合作行为也有助于情感交流，提高个人素质，带来积极的心理效应[56]。对于相伴游玩的对象，志同道合的朋友常能带来积极的心理体验，而与同事、家人的结伴旅游，其效果则是因人而异。当旅游活动较为顺利时，家人的陪伴能带来更多的和谐时光，降低游客的心理压力[57]。但当对旅游目的地的兴趣差异较大时，家人相伴可能带来更多的分歧，导致旅游体验下降，形成额外的心理负担[55]。

四、结论与启示

（一）研究结论

综合当前国内外旅游对大学生心理健康影响的研究可以发现，大学生群体正值青春美好年华，更加追求心理诉求的满足。为促进心理健康而产生的旅游活动，不仅成为推动旅游产业转型变革的重要动力，也映射出丰富多彩的旅游经济现象背后当代大学生群体所面临的心理困境，对于高校教育、家庭培养和旅游产业管理都具有重要的指导意义。总结而言，主要得出以下结论：

1、旅游对大学生心理健康的影响是供给方——旅游地、媒介方——旅游体验和需求方——大学生旅游需求共同作用下的结果，其中任何一个环节的差异都会导致心理健康效应的差异。但整体上，旅游活动是促进大学生群体心理健康的重要手段，并在游后的一段时间内依然发挥积极的心理效益。

2、不同类型的旅游地大都能够给大学生带来积极的心理健康影响。自全球疫情爆发以来，医疗保健旅游逐渐成为热门选择，通过生理和心理的双重治愈，提高大学生心理健康水平。自然旅游地为大学生提供了与自然环境亲密接触的机会，使游客释放压力、获得放松，从而促进心理健康。人文旅游地则通过文化交流增长见识，塑造人格，通过满足大学生心理诉求发挥心理疗愈作用。

3、大学生自身的需求和现状差异导致旅游的心理健康效应不同。性别、经济状况、人格特质、文化背景，价值观念等都是重要的影响因素。

4、各种类型的旅游体验方式对大学生心理健康常具有多方面的促进作用。其中新兴科技的合理使用能够强化情感抒发，促进心理健康；人与自然的直接接触可以带来身心调节和心理状态提升；志同道合的旅游伴侣也能提供更多情绪价值，促进心理疗愈。

（二）研究启示

目前，国内外研究从旅游现象着眼，对大学生群体旅游行为背后的心理健康诉求进行了初步探索，但

未能从具体的案例中提炼普适性的理论框架以及有效的调控路径。因此，面对大学生群体新兴的旅游消费需求和旅游业可持续发展的目标，未来研究可以从以下几个方面进行更加深入的探索：

1、构建旅游对大学生心理健康影响的理论框架

旅游行为研究和旅游心理研究对大学生群体的心理健康诉求都进行了不同程度的探索，但两类研究缺乏深度耦合。其中，旅游行为视角下的研究可以对旅游现象进行剖析，刻画其背后大学生群体不同的心理健康状态及旅游行为。通过总结其阶段性特征，掌握大学生群体行为模式和心理健康状态的变化规律。而旅游心理学研究中，成熟的理论体系可以提供解释框架，从理论层面对大学生旅游行为进行解构，不仅有助于发掘其产生背景和主导因素，还可以对其未来旅游行为倾向进行预测。通过将旅游行为研究和旅游心理研究进行深度融合，可以构建完整的“旅游现象—旅游行为—心理机制—驱动因素”理论体系，塑造旅游对大学生心理健康影响的普适性框架。

2、探索旅游促进大学生心理健康的实践路径

旅游虽然对大学生心理健康具有积极效益，但目前的研究仍未能深入探讨在实践中如何有效提升大学生心理健康水平。一方面，在旅游产业调控中，结合理论框架剖析影响大学生旅游行为和心理健康的主要因素，进行针对性的旅游产业调控，推动旅游企业为大学生群体提供更加完善的旅游产品和服务。以促进心理健康为导向，为旅游企业提供新的发展思路和方向，推动旅游产业提质升级，助力旅游产业从“国民经济产业”转型升级为“国民幸福产业”。另一方面，在心理健康教育实践中，改变以心理咨询为主导的传统教育手段，鼓励政府、社会、企业、家庭以旅游为抓手，探索寓教于“游”的教育模式，让大学生在旅游活动中改善心理状态。未来研究可将受益群体从大学生拓展至青少年、老年、儿童、弱势群体等，提升全民心理健康水平。

参考文献：

[1] 黄晓旭, 马博涵, 张丽芳, 等. 园艺疗法在园林与旅游学院在校大学生心理健康状况改善中的应用探索——以河北农业大学为例[J]. 河北林业科技, 2018, 39(4): 14-17.
[2] 徐虹, 于海波. 大健康时代旅游康养福祉与旅游康养产业创新[J]. 旅游学刊, 2022, 37(03): 10-12.
[3] 陈又华. 新时代背景下高校心理健康教育的现状及解决策略[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(24): 38-39, 42.
[4] 蓝皮书报告 | 中国大学生心理健康状况调查报告[EB/OL]. http://psy.china.com.cn/2023-08/11/content_42460957.htm.
[5] Gen Z more likely to report mental health concerns[EB/OL].https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z.
[6] 胡锦晨, 张睿佳, 谭健烽, 等. 大学生焦虑情绪问题的现况调查及其影响因素研究[J]. 卫生软科学, 2025, 39(1): 78-81.
[7] 杨振之, 沙莎. 旅游疗愈理论：构成系统与作用机制[J]. 旅游学刊, 2024, 39(3): 35-47.
[8] 刘蒙之. 青年旅游新趋向背后的心理特征[J]. 人民论坛, 2023: 6.
[9] 于佳, 孙九霞, 谢彦君. 青年的非互动性情感倾诉与意义表达——以拉萨玛吉阿米餐厅留言簿为例[J]. 青年探索, 2024(2): 49-60.
[10] BAROI B. Impact of travel and recreational activities on stress, happiness, and life satisfaction among university students[J]. Science, Engineering and Health Studies, 2024: 24050027-24050027.
[11] BUCKLEY R. Nature tourism and mental health: parks, happiness, and causation[J]. Journal of Sustainable Tourism, 2020, 28(9): 1409-1424.
[12] 张三保, 李坷歆. 特种兵式旅游：特征、成因与效应[J]. 旅游导刊, 2024, 8(5): 27-46.
[13] 鄢方卫, 舒伯阳, 赵昕, 等. 世俗体验还是精神追求？——消费主义背景下网红打卡旅游的归因研究[J]. 旅游学刊, 2022, 37(6): 94-105.
[14] 刘鲁, 王英, 吴巧红. 旅游疗愈：新领域·新理论·新方法——《旅游学刊》旅游疗愈专题研讨会暨第二十一届全国区域旅游开发专委会学术年会综述[J]. 旅游学刊, 2024, 39(6): 161-164, 166-167.
[15] BUCKLEY R C, COOPER M A. Tourism as a Tool in Nature-Based Mental Health: Progress and Prospects Post-Pandemic[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, 19(20): 13112.
[16] 赵宗茜, 周雯佳, 李光子, 等. 地方意义与游客福祉关系研究——以河北碣石山乡村旅游为例[J]. 北京林业大学学报（社会科学版）, 2021, 20(1): 61-68.
[17] 吕兴洋, 刘涛, 谢小凤, 等. 回忆疗愈：过往旅游经历对老年人不幸福感的治愈作用研究[J]. 旅游学刊, 2023, 38(6): 74-89.
[18] 田小静, 黄浩. 基于 UGC 的“网红”城市游客消费行为与体验特征——以山东省淄博市为例[J]. 商业经济研究, 2023(15): 53-56.
[19] 徐政, 江小鹏. 新质生产力赋能旅游高质量发展的应用场景、逻辑机理与推进路向[J]. 经济地理, 2024,

44(11): 232-240.
[20] FENGMIN Z, BAIJUN W, JIANGTAO B, et al. Investigating revisit intention of medical tourists in China through nutritional knowledge, perceived medical quality, and trust in the physiologist: A recommendation on health tourism policy measures[J]. Frontiers in Public Health, 2022, 10: 893497.
[21] 邓军, 吴娜, 傅安国, 等. 海南温泉旅游者健康生活型态对其心理幸福感的影响[J]. 重庆交通大学学报（社会科学版）, 2014, 14(5): 59-62.
[22] PENG J, YANG X, FU S, et al. Exploring the influence of tourists' happiness on revisit intention in the context of Traditional Chinese Medicine cultural tourism[J]. Tourism Management, 2023, 94: 104647.
[23] CHAULAGAIN S, PIZAM A, WANG Y. An Integrated Behavioral Model for Medical Tourism: An American Perspective[J]. Journal of Travel Research, 2021, 60(4): 761-778.
[24] WRIGHT D W M, ZASCERINSKA S. Becoming immortal: future wellness and medical tourism markets[J]. Journal of Tourism Futures, 2022, 9(2): 168-195.
[25] MATHIJSEN A, DZIEDZIC E. Diasporic Medical Tourism: examining tourists' profiles, antecedents and behavioural intention[J]. European Journal of Tourism Research, 2024, 37: 3702-3702.
[26] COOPER M A, BUCKLEY R. Tourist Mental Health Drives Destination Choice, Marketing, and Matching[J]. Journal of Travel Research, 2022, 61(4): 786-799.
[27] 林开淼, 沈姝筱, 元晓春. 国家公园游憩舒适性的探索性研究——基于生理-心理-精神-社会动态模型（BP2S）新视角[J]. 旅游科学, 2024, 38(2): 102-117.
[28] 余正军, 张露. 旅藏游客的旅游复愈性机制研究——基于注意力恢复视角[J]. 旅游论坛, 2024, 17(9): 58-72.
[29] BUCKLEY R, ZHONG L, MARTIN S. Mental health key to tourism infrastructure in China's new megapark[J]. Tourism Management, 2021, 82: 104169.
[30] 赵丽宁, 李君轶. 疫情期间居住环境对城市居民焦虑情绪的影响[J]. 浙江大学学报（理学版）, 2021, 48(5): 642-650.
[31] 应君, 金荷仙, 张一奇, 等. 接触校园绿色空间内在动机对大学生心理健康的影响——一个被调节的链式中介模型[J]. 中国园林, 2023, 39(5): 37-42.
[32] 刘卫梅, 林德荣. 乡村旅游体验场景对心理恢复的作用机制研究——兼论地方依恋的中介作用[J]. 旅游学刊, 2024, 39(3): 106-118.
[33] LIN H H, TING K C, HUANG J M, et al. Influence of Rural Development of River Tourism Resources on Physical and Mental Health and Consumption Willingness in the Context of COVID-19[J]. Water, 2022, 14(12): 1835.
[34] 黄清燕, 白凯, 杜涛. 旅游地日常生活的康复性意义研究——以丽江古城为例[J]. 旅游学刊, 2022, 37(2): 14-30.
[35] 闫昕, 晏雄, 解长雯, 等. 红色旅游者主观幸福感的链式生成机理研究[J]. 干旱区资源与环境, 2023, 37(3): 178-185.
[36] 余志远, 谷平平. 女性自行车旅游者的自我意识觉醒与主体建构[J]. 旅游学刊, 2022, 37(6): 106-120.
[37] 姜园园, 兰晓娟. 性别差异下的旅游者消费行为研究[J]. 现代营销（信息版）, 2020(2): 220.
[38] 穆红梅, 郑开焰. 大学生旅游消费行为实证研究[J]. 经济问题, 2018(4): 123-128.
[39] 刘晓英. 基于 MEC 模型的世代"特种兵式旅游"消费价值诉求探讨[J]. 商业经济研究, 2024(1): 91-94.
[40] BUCKLEY R C, COOPER M A, CHAUVENET A, et al. Theories of experience value & mental health at tourism destinations: Senses, personalities, emotions and memories[J]. Journal of Destination Marketing & Management, 2022, 26: 100744.
[41] 李瑛, 贺文华. 认知性旅游体验对青年旅游者压力后成长的影响——自我宽恕和人际宽恕的多重链式中介效应研究[J]. 旅游学刊, 2023, 38(2): 92-105.
[42] 罗丽, 曹兴华, 覃建雄. 补偿性消费理论视角下年轻群体旅游消费行为探讨[J]. 商业经济研究, 2021(18): 179-182.
[43] 李琳, 唐亚男, 李春晓, 等. 非惯常环境及行为：基于旅游情境的再思考[J]. 旅游学刊, 2022, 37(11): 40-51.
[44] LAN S. Youth, Mobility, and the Emotional Burdens of youxue (Travel and Study): A Case Study of Chinese Students in Italy[J]. International Migration, 2020, 58(3): 163-176.
[45] 杜昀倩, 李玺. 饮食消费价值感知与美食形象对访澳游客行为意向的影响——结合饮食消费者人格特征的分析[J]. 美食研究, 2022, 39(3): 35-44.
[46] OLSON E D, RO H. Generation Z and Their Perceptions of Well-Being in Tourism[M]//STYLOS N, RAHIMI R, OKUMUS B, et al. Generation Z Marketing and Management in Tourism and Hospitality: The Future of the Industry. Cham: Springer International Publishing, 2021: 101-118.
[47] LIU J, WANG Y, CHANG L. How do short videos influence users' tourism intention? A study of k

ey factors[J]. Frontiers in Psychology, 2023, 13: 3389.
[48] 成茜, 李君轶. 疫情居家约束下虚拟旅游体验对压力和情绪的影响[J]. 旅游学刊, 2020, 35(7): 13-23.
[49] UD DIN I, ALMOGREN A. Exploring the psychological effects of Metaverse on mental health and well-being[J]. Information Technology & Tourism, 2023, 25(3): 367-389.
[50] 崔凤军, 王财玉. 手机成瘾对生态旅游意愿影响的心理机制[J]. 中国生态旅游, 2024, 14(4): 785-799.
[51] MOZOLEV O, SHOROBURA I, ZDANEVYCH L, et al. Influence of Physical Fitness of Students o n the Quality of Leisure Organization in a Sports and Health Tourism[J]. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 2020, 12(2): 117-131.
[52] 杨振之, 沙莎, 董良泉. 生命质量视域下旅游活动对游客健康影响的研究述评[J]. 旅游科学, 2022, 36(0 2): 151-175.
[53] HOFFMAN E, JIANG S, WANG Y, et al. Travel as a Catalyst of Peak Experiences Among Young Chinese Adults[J]. Journal of Humanistic Psychology, 2021, 61(4): 608-628.
[54] BOWERS E P, LARSON L R, PARRY B J. Nature as an Ecological Asset for Positive Youth Deve lopment: Empirical Evidence From Rural Communities[J]. Frontiers in Psychology, 2021, 12: 688574.
[55] 王娟, 李婷, 魏荣杰. 共睦态视角下旅行同伴对旅游体验质量的相互影响研究[J]. 西北大学学报（自然科学版）, 2024, 54(4): 639-649.
[56] MOZOLEV O, HUTSAL L, SHOROBURA I, et al. Basic Preparation of a Tourist for Sports and Fit ness Hike[J]. International Journal of Applied Exercise Physiology, 2020, 9(12): 99-106.
[57] SUN L, WANG G, GAO L. Modelling the Impact of Tourism on Mental Health of Chinese Residen ts: An Empirical Study[J]. Discrete Dynamics in Nature and Society, 2022, 2022(1): 7108267.

Advancements and Implications in the Study of Tourism's Impact on the Mental Health of College Students

Yuan Hongrui[1], Li Beibei[2], Yin Chengqiang[3]

[1] Food and Environmental Engineering Department, Chuzhou Polytechnic, Chuzhou, China

[2] Management Department, Chuzhou Polytechnic, Chuzhou, China

[3] School of Geography and Tourism, Anhui Normal University, Wuhu, China

Abstract: Tourism activities have been identified as a significant factor in promoting mental health. The increasing prevalence of tourism among college students in pursuit of mental well-being has emerged as a notable social trend and a substantial economic impetus. This study, grounded in a comprehensive review of domestic and international literature, has uncovered several key findings: (1) The impact of tourism on the mental health of college students is a complex interplay among the supply side (tourist destinations), the mediating factor (tourism experience), and the demand side (college students themselves). Collectively, these elements contribute to an overall positive psychological effect of tourism; (2) Distinct categories of tourist destinations exert varying yet predominantly positive influences on the mental health of college students; (3) Individual differences among college students in terms of needs and current mental health status result in diverse outcomes regarding mental health promotion. However, these differences do not fundamentally impede the positive mental health effects of tourism activities; (4) Diverse tourism experience modalities offer multifaceted benefits for the mental health of college students. An in-depth exploration of how tourism influences the mental health of college students can offer valuable insights for both mental health education initiatives targeting this demographic and the strategic regulation of the tourism industry.

Keywords: Tourism; College students; Mental health; Research progress; Implications