

大学生到底需要什么样的心理健康教育?*

——对大学生不同取向心理健康教育需求的调查研究

田录梅 温敏

摘要: 心理健康教育越来越受重视,但作为受教育者的大学生到底需要什么取向的心理健康教育尚缺乏关注。本研究对来自不同高校的4845名大一新生进行了调查,结果发现:尽管大学生对心理健康教育的取向需求存在一些人口学差异,但总体上他们更希望获得综合取向的心理健康教育,如果在传统的消极取向和新兴的积极取向之间二选一,他们更希望是后者;而且大学生更希望以线上线下相结合的方式开展心理健康教育;选择综合取向或积极取向的大学生更幸福,且这种选择不以心理健康状况不同而不同。

关键词: 大学生;心理健康教育;积极取向;消极取向;综合取向

一、问题的提出

根据2023年中科院心理所研究团队权威发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》,15-26岁大学生中21.48%有抑郁风险,45.28%有焦虑风险,且大学生的抑郁检出率显著高于其他年龄组^[1],可见大学生心理健康教育刻不容缓。近年来,国家大力推行“健康中国行动”战略,先后出台了一系列文件,强调重视学生的心理健康教育,大学生心理健康教育也成为大学一年级新生的必修课程。教育部等十七部门更是联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025)》(教体艺〔2023〕1号)^[2],再次强调要做好学生的心理健康工作。目前大学生心理健康教育存在三种取向:(1)以问题为中心的消极取向,(2)以发展为主的积极取向,(3)辩证统一的综合取向。到底哪一种取向的心理健康教育更符合大学生的需要呢?目前有关观点、研究及实践基本都是

站在教育者的立场去论证和开展心理健康教育,普遍忽略了受教育者——学生自身的需求。换言之,大学生到底需要什么样的心理健康教育鲜有人关心,这不符合以学生为中心的现代教育理念。因此,本研究拟调查大学生对不同取向心理健康教育的需求,以期弥补上述不足,为当今的大学生心理健康教育提供重要的实证参考。

(一) 以问题为中心的传统/消极取向

长期以来,学界对心理健康的看法都是消极取向的。例如,关于抑郁的病因理论,无论是公认的素质-应激模型,还是抑郁认知理论,都认为是消极因素导致抑郁。在该观念的影响下,长期以来,国内外奉行的心理健康教育模式也都是消极取向的,即问题矫治模式。

然而,全国性大样本问卷调查结果表明,大学生对当前的心理健康教育满意度较低^[3],且大学生的抑郁检出率显著高于其他年龄组^[4],这提示总体上消极取向的心理健康教育效果并不令人满意。

收稿日期:2024-12-30

作者简介:田录梅,暨南大学心理健康教育中心主任,教授,博士生导师;温敏,暨南大学心理健康教育中心教师。(广州/510632)

* 本文系国家社科基金教育学一般课题“大学生心理健康教育三种取向的教育效果追踪比较研究”(BBA230060)的阶段性成果之一。

(二) 以发展为主的积极取向

20世纪末,积极心理学兴起,其创始人 Seligman (2008) 认为,心理健康并不纯粹是心理疾病等消极因素的免除,更意味着幸福体验与积极机能的激发,同时,积极的体验与品质又将成为“抵御心理疾病最好的武器”^[5]。

在积极心理学影响下,心理健康教育不再局限于对问题的修补和消除,而转向了增加积极情绪、培养积极心理品质来预防和抵御心理疾病,提升心理健康和幸福感。研究表明,人们的确可以通过积极干预提升积极情绪,并与负性情绪产生抵消效应。^{[6][7]}

近年来,国内专家也把积极心理看作“伟大的人性”^[8],开始呼吁“大心理健康教育观”,即从过去关注学生心理问题或心理疾病的导向转变为帮助和促进学生的积极心理品质的导向^[9]。但总体来看,国内大学生心理健康教育仍以传统的预防治疗为主,发展成长为辅。

(三) 辩证统一的综合取向

随着积极心理学的发展,也有人对上述激进的积极心理学取向提出了质疑,认为其导致了积极与消极的二元对立、“积极暴政”以及忽略人和文化的复杂性等诸多问题,从而推动了积极心理学的反思,使人们对心理健康的看法更为客观整合。

任何事物都有两面性。心理健康综合观将幸福看作“生活的积极方面和消极方面之间必然的辩证关系”,研究者倡议心理健康研究要对其消极和积极方面做一个平衡的检验,研究和实践都要寻求一种对心理健康的整体理解,既要识别和检验学生的痛苦,也要发现是什么使他们的生活有意义,即幸福、希望、韧性和乐观。^[10]但总体来看,这一综合取向下的研究和实践国内外都尚不多见,大多散见于理论阐述和反思讨论层面,是否符合学生的需求就更不明确。

综上,上述三种取向的心理健康教育观都有人支持,但目前国内占主导地位的心理健康教育仍然是传统的消极取向,即以解决问题为主。但显然,这一取向下的心理健康教育现状并不令人满意,这是否是一种最优的实践模式尚值得探讨,更重要的是,这三种取向的理论观点和研究实践都是从教育者或研究者的视角去看待的,鲜有人关注学生自身的需要,作为受教育者的大学生更希望接受什么样的心理健康教育似乎无人关心,这显然不符合以学

生为中心的教育理念。若心理健康教育内容并不为学生所接受,其效果自然大打折扣,导致事倍功半。因此,本研究拟从学生视角调查大学生对不同取向心理健康教育内容与形式的需求。本研究假设:(1)相比之下,大学生更愿意接受综合取向的心理健康教育,即同时兼顾解决问题和培养积极心理品质,其次喜欢接受积极取向的心理健康教育,当前最盛行的消极取向心理健康教育可能是大学生最不喜欢的模式;(2)大学生对不同取向心理健康教育的需求也会存在一些人口学差异,心理越健康的群体越喜欢接受综合取向和积极取向的心理健康教育;(3)综合取向或积极取向的心理健康教育需求与大学生的总体幸福感正相关,与其抑郁水平负相关。

二、研究方法

(一) 研究样本

本研究采用分层抽样法,分别选取华北(北京)、华东(山东、江苏)和华南(广东)共5所普通高校的大学本科一年级学生进行匿名问卷调查,共收集到6049份问卷,有效问卷4845份,有效回收率80.10%。调查对象遍布全国23个省、4个直辖市、5个少数民族自治区以及2个特别行政区,但大多集中于东部地区(占57.8%)。其中女生2984名(61.6%),男生1861名(38.4%),平均年龄为 18.34 ± 0.75 岁;汉族占比96.1%,城镇户籍占比58.2%,文科专业生占比58.8%。

(二) 测量工具

1. 大学生对不同取向心理健康教育内容与形式的需求调查问卷

根据有关研究者的观点^{[11][12][13]},心理健康教育的内容基本包括情绪、认知、特质、关系和环境5个模块。本研究据此自编了《大学生对不同取向心理健康教育内容与形式的需求调查问卷》,共11道题,包括上述五个方面的内容:情绪、认知、特质、关系和环境,以及一个关于线上线下教育开展形式的调查题项。五个方面的内容分别设置了1道多选题(如“心理健康教育的内容可以帮你减少消极情绪(如抑郁、焦虑等),也可以帮你增加积极情绪(如快乐、感恩等),如果可以多选,请问你的选择是?(1)减少消极情绪,(2)增加积极情绪”)和1道二选一迫选题(“如果只能二选一,请问你的选择是(1)还是(2)?”),分别考察大

学生在不同心理健康教育内容上取向需求和倾向性选择。

2. 幸福感指数量表

本研究还采用了 Campbell 等人 (1976) 编制的幸福感指数量表, 该量表共 9 道题目, 包括情感指数 (8 个题项, 权重为 1) 和生活满意度指数 (1 个题项, 权重为 1.1)。采用 Likert-7 点计分 (1=低, 7=高), 得分越高表明幸福感越高。该量表的信效度已得到国内研究者的验证^[14], 在本研究中, 该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.89。

3. 一般健康问卷

采用 Goldberg 和 Williams 编制 (1970) 的一般健康问卷 (GHQ-12), 共 12 道题目, 4 点计分 (1=从不, 4=经常), 1、3、4、7、8、12 反向计分, 得分越高, 抑郁水平越高。该问卷的信效度已得到国内研究者的验证^[15], 本研究中该问卷的克隆巴赫 α 系数为 0.88。

(三) 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因子检验方法对幸福感指数量表和一般健康问卷进行共同方法偏差检验。通过对量表中 21 个题目进行探索性因子分析, 提取特征根大于 1 的因子有 3 个, 且第一个因子的解释变异量为 30.67%, 小于 40% 临界值的要求, 说明数据不存在明显的共同方法偏差问题。

(四) 数据处理

本研究采用 SPSS 26.0 对数据进行频次统计、卡方检验、相关分析和方差分析等。

三、数据统计与结果

(一) 大学生对不同取向心理健康教育内容与形式的需求情况

统计结果发现, 大学生选择心理健康教育的内容以可以帮助减少消极心理和增加积极心理的居多, 无论是哪一模块的内容 (占比范围在 74.5%—77.9%之间), 仅选择可以帮助减少消极心理或者增加积极心理的比例相近, 约为 10%。可见大学生对心理健康教育的内容总体上希望是综合取向的, 即同时需要减少消极心理和增加积极心理。

然而, 如果让大学生在两者之间选一, 除了在情绪健康教育上的选择没有明显差异外, 在其他四个模块, 55%以上的大学生都选择了宁愿增加积极心理而非减少消极心理, 提示大学生在消极取向和积极取向的心理健康教育之间更倾向于选择

后者。

此外, 在心理健康教育的开展方式上, 60.7% 的学生希望以线上和线下相结合的方式开展, 23.3% 的学生希望在线上进行, 16.0% 的学生希望在线下进行。这提示在互联网时代和后疫情时代, 线上线下相结合开展心理健康教育已经成为必然趋势。上述具体调查结果详见表 1。

(二) 大学生对不同取向心理健康教育需求的人口学差异

1. 基本的人口学差异

就情绪健康这一教育内容而言, 卡方检验发现, 女生 (78.9%, $\chi^2 = 15.84$, $p < 0.001$)、农村学生 (81.6%, $\chi^2 = 41.92$, $p < 0.001$)、理科学生 (82.8%, $\chi^2 = 56.75$, $p < 0.001$) 希望心理健康教育同时增加积极情绪和减少消极情绪的比例显著更高。

在认知教育方面, 卡方检验结果发现, 农村学生 (77.9%, $\chi^2 = 22.83$, $p < 0.001$)、理科学生 (79.4%, $\chi^2 = 43.97$, $p < 0.001$) 希望心理健康教育同时增加积极认知和减少消极认知的比例显著更高。

在特质教育方面, 卡方检验结果发现, 女生 (75.5%, $\chi^2 = 10.23$, $p = 0.006$)、农村学生 (78.1%, $\chi^2 = 21.28$, $p < 0.001$)、理科学生 (80.7%, $\chi^2 = 61.79$, $p < 0.001$) 希望心理健康教育同时减少消极特质和增加积极特质的比例显著更高。

在关系教育方面, 卡方检验结果发现, 农村学生 (77.9%, $\chi^2 = 17.98$, $p < 0.001$)、理科学生 (80.5%, $\chi^2 = 58.48$, $p < 0.001$) 希望心理健康教育同时增强积极关系和减少消极关系的比例显著较高。

在环境建设方面, 卡方检验结果发现, 女生 (76.9%, $\chi^2 = 17.21$, $p < 0.001$)、农村学生 (78.5%, $\chi^2 = 15.95$, $p < 0.001$)、理科学生 (81.3%, $\chi^2 = 48.86$, $p < 0.001$) 希望心理健康教育同时减少不良环境和建设积极环境的比例显著较高。

在单纯的积极取向或消极取向的需求方面未发现明显的上述人口学差异 ($ps > 0.05$)。

此外, 在心理健康教育的开展方式上, 农村学生 (66.1%, $\chi^2 = 55.24$, $p < 0.001$)、理科学生 (65.2%, $\chi^2 = 40.60$, $p < 0.001$) 希望开展线上和线下结合的比例显著更高。

因此, 总的来看, 女生、农村学生和理科学生更希望开展综合取向的心理健康教育, 农村学生和理科学生更希望以线上线下相结合的方式开展心理健康教育。

表1 大学生对不同取向心理健康教育内容的需求情况

变量	例数 (n)	占比 (%)
合计	4845	100.0
情绪 (多选)		
同时减少消极情绪和增加积极情绪	3774	77.9
仅减少消极情绪	581	12.0
仅增加积极情绪	490	10.1
情绪 (单选)		
减少消极情绪	1904	50.5
增加积极情绪	1870	49.5
认知 (多选)		
同时减少消极认知和增加积极认知	3611	74.5
仅减少消极认知	525	10.8
仅增加积极认知	709	14.6
认知 (单选)		
减少消极认知	1557	43.1
增加积极认知	2054	56.9
特质 (多选)		
同时减少消极特质和增加积极特质	3627	74.9
仅减少消极特质	556	11.5
仅增加积极特质	662	13.7
特质 (单选)		
减少消极特质	1608	44.3
增加积极特质	2019	55.7
关系 (多选)		
同时减少消极关系和增强积极关系	3624	74.8
仅减少消极关系	537	11.1
仅增加积极关系	684	14.1
关系 (单选)		
减少消极关系	1491	41.1
增强积极关系	2133	58.9
环境 (多选)		
同时减少不良环境和建设积极环境	3692	76.2
仅减少消极环境	468	9.7
仅增加积极环境	685	14.1
环境 (单选)		
减少消极环境	1418	38.4
建设积极环境	2274	61.6

2. 积极 VS 消极：倾向性选择的人口学差异

如果在减少消极心理和增加积极心理之间进行二选一，卡方检验结果发现，在情绪教育方面，男生更倾向于选择增加积极情绪 (53.9%)，女生更倾向于选择减少消极情绪 (53.1%， $\chi^2 = 17.58$ ， $p < 0.001$)；理科生更倾向于选择增加积极情绪 (52.5%)，文科生更倾向于选择减少消极情绪 (52.8%， $\chi^2 = 10.32$ ， $p = 0.001$)。

在其他内容模块上的取向倾向性的上述人口学差异均不显著 ($ps > 0.05$)。

上述结果提示，在减少消极心理和增加积极心理的倾向性选择上，男生、理科生更倾向于积极取向，而女生和文科生更倾向于消极取向。

(三) 教育取向的选择与幸福感、抑郁的关系

T 检验或方差分析结果 (详见表 2) 显示，选择不同心理健康教育取向的学生在总体幸福感指数上存在显著差异，事后检验结果表明，选择同时减少消极心理和增加积极心理，或者仅选择增加积极心理的学生的幸福感指数显著高于仅选择减少消极心理的学生，且无论哪一模块的教育内容皆是如此 ($ps < 0.05$)。选择不同取向的学生之间在抑郁方面并无明显差异 ($ps > 0.05$)。这提示，越希望获得综合取向或积极取向心理健康教育的学生越幸福，或者说越幸福的学生越希望获得综合取向和积极取向的心理健康教育，但大学生的抑郁水平与所希望的心理教育取向并没有明显关联，说明即使大学生有抑郁问题也未必希望是消极取向的心理教育。

四、研究结论与建议

(一) 研究结论

1. 大学生普遍希望开展综合取向的心理教育

与本研究的假设一致，本研究发现，在三种取向的心理教育中，大学生更愿意接受综合取向的心理教育，无论哪一模块的教育内容皆是如此。尽管很多国内外学者一直呼吁心理教育应以发展学生的积极心理品质为主 (积极取向)，但从学生自身的角度出发，他们显然更希望是“双管齐下”，既解决问题减少消极心理，也培养增加积极心理，即综合取向。从辩证法的角度看，任何事物都有两面性，或各有利弊。从这个意义上说，兼顾减少消极心理和培养积极心理的综合取向或许更符合大学生的内在需求，也更符合事物发展的辩证关

表 2 大学生总体幸福感、抑郁水平在心理健康教育不同需求间的差异

类别	总体幸福感				抑郁水平			
	平均值	标准差	t/F	p 值	平均值	标准差	t/F	p 值
情绪 (多选)			19.249	<0.001			1.264	0.283
同时减少消极情绪和增加积极情绪	10.42	2.03			12.39	5.78		
仅减少消极情绪	9.87	2.13			12.11	5.89		
仅增加积极情绪	10.48	1.94			12.67	5.54		
情绪 (单选)								
减少消极情绪	10.19	2.07	48.960	<0.001	12.39	5.88	<0.001	0.993
增加积极情绪	10.65	1.97			12.39	5.68		
认知 (多选)								
同时减少消极认知和增加积极认知	10.41	2.03	11.256	<0.001	12.39	5.82	0.611	0.543
仅减少消极认知	9.96	2.14			12.17	5.66		
仅增加积极认知	10.43	2.02			12.53	5.62		
认知 (单选)								
减少消极认知	10.24	2.05	18.087	<0.001	12.39	5.92	0.002	0.966
增加积极认知	10.53	2.01			12.38	5.74		
特质 (多选)								
同时减少消极特质和增加积极特质	10.43	2.03	20.151	<0.001	12.36	5.80	0.860	0.423
仅减少消极特质	9.85	2.11			12.24	5.82		
仅增加积极特质	10.40	2.03			12.64	5.56		
特质 (单选)								
减少消极特质	10.21	2.06	34.928	<0.001	12.27	5.99	0.749	0.387
增加积极特质	10.61	1.98			12.44	5.65		
关系 (多选)								
同时减少消极关系和增强积极关系	10.41	2.04	13.826	<0.001	12.38	5.81	1.970	0.140
仅减少消极关系	9.93	2.10			12.02	5.89		
仅增强积极关系	10.45	1.98			12.68	5.47		
关系 (单选)								
减少消极关系	10.26	2.08	13.774	<0.001	12.40	5.90	0.022	0.881
增强积极关系	10.52	2.01			12.37	5.74		
环境 (多选)								
同时减少消极环境和建设积极环境	10.414	2.04	9.094	<0.001	12.41	5.84	0.647	0.524
仅减少消极环境	9.99	2.09			12.10	5.72		
仅建设积极环境	10.33	2.01			12.46	5.41		
环境 (单选)								
减少消极环境	10.31	2.06	6.225	0.013	12.36	5.84	0.138	0.710
建设积极环境	10.48	2.02			12.44	5.84		

系。正如有研究者所指出的,研究和实践都应寻求一种对心理健康的整体理解,既要识别和检验学生的痛苦,也要发现是什么使他们的生活有意义,即幸福、希望、韧性和乐观。^[16]

2. 大学生并不希望接受消极取向的心理健康教育

尽管传统的以解决心理问题为主的消极取向的心理健康教育仍然占据主导地位,但本研究发现,

如果在培养积极心理和减少消极心理之间二选一,大多数的大学生都选择了前者,这与本研究的假设是一致的。这说明大学生希望心理健康教育宁愿是积极取向的而非消极取向的。结合上述第一条结论,可见大学生并不希望开展消极取向的心理健康教育。当代大学生更希望是培养积极心理体验与品质、获得发展与成长。相比之下,他们更愿意接受综合取向和积极取向的心理健康教育。

3. 大学生的心理健康教育取向需求存在一定人口学差异

根据本研究的调查结果,女生、农村学生和理科生比其他大学生更希望获得综合取向的心理健康教育,不过,如果在积极取向和消极取向之间进行迫选,男生而非女生以及理科生更倾向于选择积极取向的心理健康教育。这与本研究的假设基本一致。根据2023年中科院心理所研究团队发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》^[17],女生抑郁略低于男生,但焦虑得分高于男生;农村学生抑郁、焦虑均低于城镇学生。另据其他研究发现,理科生的心理健康状况好于文科生。^[18]可能由于农村学生、理科生的心理健康状况相对较好,他们对提升心理素质、培养积极心理品质的需求可能也相对更强,因此更喜欢综合取向或积极取向的心理健康教育,而由于女生的心理健康状况在不同指标上互有短长(如抑郁相对较低但焦虑相对较高),综合取向的心理健康教育显然更符合其需求。当然,由于证据不足,上述解释尚需更多研究证据的检验。

4. 选择综合取向或积极取向心理健康教育的大学生更幸福

根据本次调查结果,希望获得综合取向或积极取向心理健康教育的大学生更幸福,且选择不同取向心理健康教育之间的大学生在抑郁方面并无显著差异,这说明即使是有心理问题的大学生希望采用综合取向或积极取向的需求和心理健康的大学生是一样的,他们并未更多地去选择消极取向的心理健康教育。这也符合积极心理学的思想,即积极心理体验与品质的培养既是预防心理疾病的武器,也是抵御和治疗心理问题的有效手段。因此,综合取向或积极取向的心理健康教育可能更符合当代大学生的需求,即使是对有心理问题的学生。

5. 大学生更喜欢线上+线下的教育形式

与我们预期不一致的是,尽管已经到了后疫情时代,大学生并不希望是纯粹的线下教育,他们更

希望是线上线下相结合的方式。这可能受疫情时代线上教育的影响,是疫情时代的衍生物,尽管教育者可能认为线下的面对面教育效果更好,但作为受教育者的大学生似乎并不接受或不适应这种转变,他们更希望也更适应以线上和线下相结合的方式开展心理健康教育。

总之,在互联网时代和后疫情时代,大学生更希望采用综合取向的心理健康教育,而且最好是以线上+线下的方式开展。如果积极取向和消极取向二选一的话,他们更愿意选择前者而非后者。

(二) 教育建议

1. 大学生心理健康教育宜采取综合取向

根据本研究和以往研究的结果以及以学生为中心的视角,未来的大学生心理健康教育宜采取综合取向,既预防和解决学生出现的问题,也着力于培养学生的积极心理体验与品质,致力于提升学生的幸福感。心理健康有三个水平:无心理疾病、一般健康和幸福状态。消极取向的心理健康教育显然只能满足最低层次的心理健康水平,这不符合当今时代人们对幸福生活的美好向往。纯粹的积极取向心理健康教育虽然有助于促进大学生的幸福感,也能抵御和治疗一些心理问题,但对一些比较严重的心理疾病稍显力道不足。考虑到少数患病群体,综合取向的心理健康教育不仅更符合学生需要,也会更符合实际需要。而且,本研究调查也发现,选择综合取向的大学生也更幸福,且并不因为抑郁水平更高而有改变。因此,建议未来的大学生心理健康教育采取综合取向。

2. 大学生心理健康教育的取向宁积极不消极

如果在培养积极心理和减少消极心理之间二选一,大多数的大学生都选择了前者。这说明大学生希望心理健康教育宁愿是积极取向的而非消极取向的,即使是抑郁水平较高的大学生仍然如此。因此,当前的大学生心理健康教育应该摒弃原有的消极取向,转而采取综合取向或积极取向,在难以兼顾或节约成本的前提下,宁愿采取积极取向也不宜采用消极取向,可能这样的心理健康教育更易于为学生所接受,教育的目的也才更易达成。

3. 大学生心理健康教育可以适当兼顾人口学特点

根据本次调查结果,女生、农村学生、理科生比其他大学生更希望获得综合取向的心理健康教育。这提示在开展心理健康教育时可以适当兼顾学生的

人口学特点,因材施教,对于这些群体大学生可能更需要开展“双管齐下”的教育,效果也才可能会更好。

4. 大学生心理健康教育应采用线上线下相结合的方式开展

尽管教育界正力图恢复疫情前的线下教育模式,但在后疫情时代,纯粹的线下教育形式可能已经不适应大学生的需要了。考虑到心理健康教育的途径多样,除了课堂教学,也包括日常的普及教育等,未来的大学生心理健康教育宜采取线上线下相结合的方式,既适应当前大学生的需求,也能在某种程度上节省资源和成本,扩大推广和惠及面,或许更便于达成心理健康教育的目的和效果。

参考文献:

[1][4][17]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2023.

[2]教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[EB/OL].(2023-04-27)[2024-12-22].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.

[3]罗晓路.大学生心理健康教育的现状与对策.教育研究,2018(1):112-117.

[5]SELIGMAN M E P. Positive Health. Applied Psychology: An International Review, 2008, 57, 3-18.

[6]梁丽芬,黎秀,向莉,欧阳少维.基于积极心理学理论的干预对促进精神科护士健康状况的作用[J].护理实践与研究,2022(20):3149-3153.

[7]宋竹清,全舒萍,王玲.积极多样性心理干预对乳腺癌病人心理状态及生活质量的影响[J].循证护理,2023(2):283-287.

[8]彭凯平.积极心理是伟大的人性:幸福之道的科学探索[J].科技中国,2017(2):103-108.

[9]俞国良,谢天.大心理健康教育观:背景、内涵和路径[J].教育科学研究,2019(1):61-68.

[10][16]ASGHAR M, MINICHELLO A. Two Sides to Every Psyche: Implications of Positive Psychology for “Mental Health” Research in Engineering Education. Journal of Engineering Education, 2023, 112: 12-17.

[11]雷鸣,陈华,汪小荣.心理健康教育视域下积极心理学课程教学内容的构建[J].大学教育,2016(7):8-10.

[12]李晓溪,杨丽珠.大学积极心理学课程的双元互动教学模式改革实验研究[J].心理发展与教育,2020(2):184-192.

[13]席居哲,叶杨,左志宏,彭雅南.积极心理学在我国学校教育中的实践[J].华东师范大学学报(教育科学版),2019(6):149-159.

[14]贺青霞,陈建文,刘春梅,孔令玲.残疾人大学生领悟社会支持对主观幸福感的影响:自我同情的中介作用[J].心理学探新,2021(2):143-148.

[15]李虹,梅锦荣.测量大学生的心理问题:GHQ-20的结构及其信度和效度[J].心理发展与教育,2002(1):75-79.

[18]李碧静.大学生心理健康状况调查分析[J].西部素质教育,2024(10):127-130.

(责任编辑 刘第红)