

基于积极情绪拓展 - 建构理论的团体音乐心理辅导课程开发研究

沈贺蕾, 范 尧*

重庆医科大学公共卫生学院, 重庆

收稿日期: 2025年12月28日; 录用日期: 2026年1月25日; 发布日期: 2026年2月3日

摘 要

基于积极情绪的拓展 - 建构理论, 探索以提升医学生幸福感为目标的团体音乐心理辅导课程设计与实施路径。研究通过理论整合, 将积极心理学与音乐治疗技术相结合, 围绕积极情绪拓展与建构的核心机制, 设计了包含教学目标确立、教学评价设计、教学内容建构及方法组织的干预框架, 并以“情绪焕彩 - 积极情绪体验”为例呈现具体案例。研究强调通过音乐活动诱发积极情绪, 拓展学生的瞬时思维与行动范围, 并逐步建构持久的生理、社会与心理, 促进其主观幸福感持续提升, 为医学院校心理健康教育及医学生积极心理培育提供创新视角。

关键词

团体音乐心理辅导课程, 方案构建, 教学创新, 医学生, 积极情绪, 幸福感

Research on the Development of Group Music Psychological Counseling Courses Based on the Broaden-and-Build Theory

Helei Shen, Yao Fan*

School of Public Health, Chongqing Medical University, Chongqing

Received: December 28, 2025; accepted: January 25, 2026; published: February 3, 2026

Abstract

Based on the broaden-and-build theory of positive emotions, this study explores the construction

*通讯作者。

文章引用: 沈贺蕾, 范尧. 基于积极情绪拓展-建构理论的团体音乐心理辅导课程开发研究[J]. 教育进展, 2026, 16(2): 250-258. DOI: 10.12677/ae.2026.162290

and implementation of the group music psychological counseling courses aimed at enhancing the well-being of medical students. By integrating positive psychology with music therapy techniques and centering on the core mechanisms of broadening and building through positive emotions, an intervention framework was developed, encompassing goal setting, evaluation design, content construction, and methodological organization. A specific intervention case, “Emotional Radiance—Positive Emotional Experience”, is presented as an illustrative example. The research emphasizes that music-based activities can elicit positive emotions, broaden students’ momentary thought-action repertoires, and progressively build enduring physiological resources, social resources, and psychological resources, thereby fostering sustained improvement in subjective well-being. This approach offers an innovative perspective for mental health education and the cultivation of positive psychology among medical students in academic medical settings.

Keywords

Group Music Psychological Counseling Course, Program Construction, Teaching Innovation, Medical Students, Positive Emotion, Subjective Well-Being

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当代高等教育环境下,大学生常出现如抑郁[1]、焦虑[2]、社交障碍[3]等心理问题,现有心理辅导课程虽各具特色,但在理论基础、干预技术等方面存在差异。例如,正念训练侧重于注意觉察与自我接纳,以躯体扫描、呼吸、慈心训练为主[4][5];认知行为疗法取向训练侧重强化或重构理性信念,纠正或激活行为等措施以改善情绪[6][7];积极心理学课程[8][9]常使用三件好事、感恩训练、积极思维训练等技术。本研究将积极心理学视域下积极情绪的拓展-建构理论(the Broaden-and-build Theory of Positive Emotions)[10]与音乐干预跨学科整合,拟构建一套团体音乐心理辅导课程,减少对语言对话与结构化任务的依赖,以音乐为情绪激发媒介,通过旋律、歌词、声势等非语言元素直接诱发积极情绪体验,进而促进认知拓展与资源建构。目前,虽有研究关注音乐在情绪调节[11]、人际改善[12]等方面的作用,但将其系统整合至积极情绪理论框架下,并针对医学生群体的研究尚属有限。因此,本研究试图探索音乐作为一种非语言、体验式干预媒介在拓展-建构理论指导下的应用路径,为促进医学院校心理健康教育及医学生积极心理发展提供新的实践视角。

2. 基于积极情绪拓展-建构理论的团体音乐心理辅导课程的相关概念

2.1. 积极情绪拓展-建构理论的内涵特征与实践应用

积极情绪,即正性情绪,是指个人由于体内外的刺激、事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪[13]。Fredrickson 提出的积极情绪拓展-建构理论指出积极情绪不仅具有短暂的情感体验,更通过认知拓展突破瞬时注意范围限制,继而通过建构功能形成持久个人资源,促进幸福感提升。实证研究表明,快乐会让人更乐于探索新事物、兴趣会驱使个体主动获取新知识,从而拓宽个体瞬时的思维与行动范围[14];进一步构建多种持久性的个人资源,例如生理资源[15]、社会资源[16]、心理资源[17]。这为团体音乐干预方案的设计提供了清晰的框架与路径,也为培养个体积极情绪、积累积极资源、提升幸福感的相关实践提供了理论依据(如图1所示)。

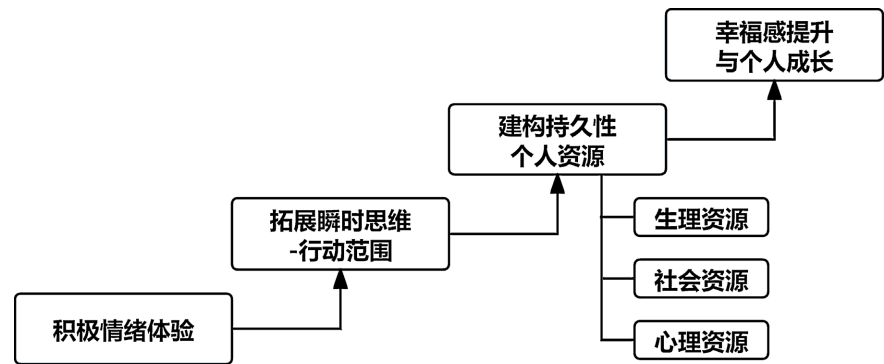


Figure 1. The Broaden-and-build theory of positive emotion
图 1. 积极情绪的拓展 - 建构理论模型

目前，积极情绪拓展 - 建构理论的实践应用主要集中于机制探索与干预实施。研究者基于积极情绪拓展 - 建构理论，探究积极情绪在拓展思维与视角转变[18]、促进社交合作[19]、提升生活满意度[20]与心理繁荣[21]等方面的积极效应。在干预实施方面，例如设计优势训练通过同伴关系的中介效应实现最终积极情绪的提升[22]，设计感恩干预强化积极情绪实现生活质量的提升[23]，均部分验证了拓展 - 建构理论模型。

2.2. 基于积极情绪拓展 - 建构理论的团体音乐心理辅导课程

团体音乐心理辅导课程是运用音乐治疗的方法技术(例如接受式音乐治疗、再创造式音乐治疗、即兴演奏式音乐治疗)，遵循团体心理辅导的规范与框架，形成跨学科跨理论的课程。在团体动力及音乐对情绪的强烈影响力之下，建立起特殊沟通和互动模式，实现提升团体成员情绪调节能力[24]、建立内部应对资源[25]、增强社交与沟通能力[26]等目的，达成团体的共同特定目标。

基于积极情绪拓展 - 建构理论的团体音乐心理辅导课程即是：在拓展 - 建构理论的框架与作用路径上，以强化学生积极情绪为导向、以提升学生幸福感为目标，不断积累个体积极资源并实现整体身心良好发展。积极情绪是音乐活动参与者可获得的最基础的健康效益。Juslin 建构了音乐线索一致性模型来展现音乐情绪的诱发，包括脑干反射、评价性条件反射、情绪感染等六种心理机制[27]，后有研究者表示音乐诱发情绪的强度和纯度比绝大多数干预都更为强烈[28]。因此将音乐干预与积极情绪拓展 - 建构理论结合具有对积极情绪诱发与幸福感提升得天独厚的条件。

3. 基于积极情绪的拓展 - 建构理论的团体音乐心理辅导课程的设计框架

3.1. 教学目标确立

教学目标确立阶段是为了明确团体音乐心理辅导课程的总体目标、阶段目标与具体目标，包括以下步骤：一是背景与需求评估，通过线上问卷调查与访谈等方式，提取学生音乐偏好与音乐行为、活动内容与形式偏好等，以及专业背景，明确他们期望通过该课程获得哪些支持和成长。二是成员心理特征剖面，评估学生情绪状态、社会支持、心理资源等水平，识别不同个体在情感、行为等方面的优势以及提升空间，为精准设计目标提供依据。三是阶梯式目标系统，分为总体目标、阶段目标与具体目标，总体目标是遵循积极情绪的拓展 - 建构理论，从强化积极情绪入手，拓展个体瞬时的思维与行动范围，进而构建持久的个人积极资源，并最终实现整体身心状态的良好发展与幸福感的提升；阶段目标是遵循团体心理辅导的规范与模式，分为初始、中期与结束三个循序渐进的阶段，初期需建立团体规范，签订团体协议书与保密承诺，并通过生动而具有吸引力的团体活动促进成员互动、建立连接，为团体成员建立一

个安全、支持、可信任的人际氛围,中期为自我探索与领悟阶段,鼓励团体成员表达真实情感并互相尊重,促进认知重构与资源积累,结束阶段经过了一个完整的团体辅导,在该阶段每位团体成员以及能够或多或少在认知与情感上出现反思与转变,进而促进行为的改变;具体目标同学生实际需求、心理特征相契合,紧扣总体目标与阶段性目标进行设计,并针对每次课程的不同活动环节分别制定,确保目标的实现具有可行性。

3.2. 教学评价设计

教学评价设计阶段的主要任务是建立一个能够科学反馈干预效果、促进学生良性成长并优化方案的评价体系,包括以下步骤:一是指标体系构建,积极情绪的拓展-建构理论包括积极情绪、瞬时思维与行为范围、个人资源以及幸福感四个维度,需结合整体目标针对各维度全面评估干预效果。二是工具方法选择,根据评价指标与学生特点,选用合适、信效度良好的评价工具,确保评价的准确性和科学性,本研究使用积极与消极情绪量表(SPANE) [29]、二十项陈述测试(TST) [14]、健康调查简表(SF-12) [30]、青少年社会支持量表(ASSS-17) [31]、积极心理资本问卷(PPQ-26) [32]与总体幸福感量表(GWB-18) [33];并于课程开始前、课程结束时、以及课程结束后一个月时对参与对象进行施测,以验证干预效果及其稳定性与持久性。此外,在每次干预结束后,均设置线上半结构化匿名反馈通道,学生需真实填写本次干预体验与评价,帮助教学团队更好地推动阶段目标与具体目标落实。三是反馈机制设计,及时提供正确引导与正向反馈,并积极反馈学生的期望与建议,实现其情绪与行为的持续改善,例如在每次课程正式开始前都应反馈成员每一次课程后的评价内容以及在本周内的自主练习情况,肯定积极实践的成员,鼓励尚有所不足的成员。

3.3. 教学内容建构

教学内容建构阶段的主要任务是确保方案设计的理论嵌入度及实践可行性。一是主题锚定,需结合学生的需求及偏好,基于积极情绪的拓展-建构理论与团体心理辅导规范,引导学生进行深入的探索和体验。二是流程拆解,以“情绪焕彩-积极情绪体验”为例,设置主题歌曲聆听、益处发现训练、鼓圈与团体分享互动等环节,让学生在循序渐进的活动中实现成长。三是理论整合,例如在歌曲讨论中植入益处发现训练,尝试从歌曲中寻找积极的元素和意义,以旋律激发情绪,以歌词引导思考,强化积极体验;植入逆境积极评价,引导成员将音乐故事与自己的逆境相结合,在音乐情境中更深入地探讨逆境产生的原因、影响和应对方式,促进心理资源积累;在鼓圈中,强化群体动力学效应,增强自我认知并改善人际协作与沟通模式等,在积极心理学理论与音乐干预技术结合中达到目标。四是实践重点,以拓展-建构理论框架为脉络,着重运用音乐干预技术,考虑到团体成员的接受性,本系列团辅以接受式音乐治疗技术为主,以再创造式音乐治疗、即兴演奏式音乐治疗为辅,利用特定的音乐变化与感情变化的复杂对应关系,引导团体成员通过歌曲欣赏和音乐想象等方法及原理,在音乐活动中被同化和感染,主动投身入音乐表演及创作,从而实现身心和谐与积极情绪的强化。

3.4. 教学方法组织

教学方法组织阶段的主要包括以下步骤:一是场地选择,需物理-心理-社会三空间协调,考虑团体氛围的建立、音乐活动的开展以及学生需求,选择空间舒适安全、光线柔和适宜以及适合开展音乐活动的场地。二是时间安排,要合理规划干预的单次时长和整体进度,既保证学生有足够的时间深入团体,又避免过度疲劳,在频率设置上也不宜过于紧凑以免影响参与者日常学习与科研。三是组织实施,从学校、教师与学生三方对团体音乐干预的时间、场地、人员等进行合理安排,充分利用学校心理健康教育

工作者、心理咨询师与音乐治疗师的通力协作，跨学科团队共同决策，标准化团辅活动协议，动态评估干预过程，并对干预室进行环境控制，为参与者提供安全的团体环境与良好的音乐体验；要有机整合积极心理学理论与音乐干预技术，拓展干预深度与广度，提升干预效果。

3.5. 潜在挑战与应对策略

在课程开展过程中可能存在若干实践挑战，应在方案构建阶段提前识别并制定相应措施。例如医学生课业繁重、时间不固定可能导致参与度不稳定或成员脱落问题，应当在招募阶段明确规则与时间承诺，并在干预过程中通过团体契约建立、凝聚力强化与阶段性反馈机制来增强归属感与持续参与动机。其次，由于个体对音乐偏爱与音乐行为习惯存在差异，可能导致部分成员情绪未被充分激发而降低参与意愿，为此需在课程开始前评估音乐偏好与个人需求，在遵从团辅规范与团队目标基础上融入多元音乐类型，并在活动中结合语言引导以及绘画、舞蹈等其他多种艺术方式辅助情绪启动与表达，营造安全氛围并促进全员参与。

4. 基于积极情绪拓展－建构理论的团体音乐心理辅导课程的实验案例

4.1. 案例呈现

从上述基于积极情绪拓展－建构理论的团体音乐心理辅导课程设计框架出发，研究团队结合既往临床经验、经文献查阅后，从团体建立与团体规范设置、破冰热身、到主题深化、再到最后的总结升华，针对积极情绪的强化、思维拓展、个人资源的建设三个维度进行干预，基于积极情绪的拓展－建构理论递进式设计内容与活动形式，运用团体动力提升参与者归属感与认同感，激发参与者情感共鸣，强化音乐干预效果，初步课程安排如下表 1 所示。

Table 1. Group music psychological counseling courses based on the Broaden-and-Build Theory
表 1. 基于积极情绪拓展－建构理论的团体音乐心理辅导课程

次数	单元主题	干预维度	单元目标
一	团体启程	/	汇聚团体成员，明确团体规范，明晰团体共同目标
二	情绪焕彩	积极情绪体验	激活并提升积极情绪，培养积极认知
三	思维拓展	瞬时思维－行动范畴	感受音乐对思维和想象力的影响，强化积极情绪
四	心灵赋能	个人资源(心理资源)	增强心理韧性，培养乐观情绪，促进逆境认知重构；缓解身心紧张，提升使用音乐调节情绪的能力
五	友爱凝聚	个人资源(社会资源)	在音乐合奏等非语言互动中建立人际联结、强化团体归属感，并建立音乐与社会支持之间的联系
六	幸福收官	/	强化积极记忆，体会幸福内涵，形成团体作品；互相祝福，处理离别情绪
每日自主练习			增强自我觉察能力，强化积极情绪体验，巩固干预效果，提升幸福感

下面以“情绪焕彩－积极情绪体验”主题为例加以说明。这是该团体音乐心理辅导课程系列中的重要组成，方案包括目标确立、评价设计、内容建构以及方法组织四个板块，拓展积极心理学理论的应用领域与实践方式，丰富团体心理辅导形式，并为音乐干预注入新的能量和理论基石，让医学生在团体活动与音乐氛围中强化积极情绪体验，提升幸福感水平。具体如表 2 所示。

“情绪焕彩－积极情绪体验”作为积极情绪的拓展－建构理论的团体音乐心理辅导课程的具体案例，

Table 2. “Emotional Radiance—Positive Emotional Experience” project
表 2. “情绪焕彩 - 积极情绪体验” 方案

阶段 1：教学目标确立	
团体成员背景与需求分析	以积极情绪为切入点，明确学生对于活动的需求与偏好，结合团体规范与心理中心要求，确定音乐选择、节奏把控、互动形式与引导策略，通过音乐唤醒积极情绪。
团体成员心理特征分析	参与本系列课程的医学本科生学业与科研压力大，易出现焦虑、抑郁等消极情绪；他们的求知欲不仅限于书本知识，还包括对于自身状态的调整与积极品质的挖掘，寻求学习、实习、科研、生活等多维度平衡与综合发展。
总体目标规划	拟通过六期课程，结合积极心理学理论与音乐干预技术，在医学、心理学、音乐学等多学科理论交叉指导下，从初始的团体建立与积极情绪体验，到中期主题活动开展与个人资源建构，再到结束阶段的总结回顾以及参与者幸福感与整体身心状态的提升。
具体目标阐明	拟通过本期“情绪焕彩 - 积极情绪体验”，在热身游戏与音乐活动中建立安全包容的团体环境，帮助团体成员寻找积极因素、探索接纳自我，并借助鼓圈互动宣泄情感、增强人际与表达能力。
阶段 2：教学评价设计	
工具方法选择	积极与消极情绪量表(SPANE)；总体幸福感量表(GWB)
反馈机制设计	反馈方式：线下交流与线上反馈 反馈时间：教学过程中以及教学结束后 反馈内容：参与者活动表现、参与者成长空间、参与者期望与建议
阶段 3：教学内容建构	
教学主题确立	主题 1：确立主题与渲染团体氛围 主题 2：感受积极情绪 主题 3：挖掘与传递积极力量 主题 4：提升情绪表达与协作沟通能力
教学流程分解	活动前：场地准备与布置，参与者签署团体活动规范，规范活动参与者言行 活动 1：公布本次活动主题为团体音乐干预之“情绪焕彩”积极情绪体验，采用团体游戏热身； 活动 2：聆听歌曲《稻香》，把握韵律与节奏的动态发展，探索歌词在语义表达与情感隐喻的深层含义，实现对歌曲中积极情绪的理解与感受； 活动 3：填写《益处发现表》，关注积极事物与体验，转变个体认知模式； 活动 4：开展鼓圈活动，参与者自由选择双响筒、摇铃、铃鼓、手鼓等乐器，宣泄、调节情绪，促进身心放松，提升协作与沟通能力； 活动后：场地整理并还原，活动资料收集与整理分析。
教学组织实施	学校方面：场地管理与提供；乐器及其他活动道具管理与提供；团体活动计划与统筹； 教师方面：团体辅导课程开发与修订；团体辅导课程流程与内容把控；团体参与者招募与管理；督导； 学生方面：活动前期报名与准备工作；中期积极参与；后期如实评价与反馈。
阶段 4：方法组织	
场地选择	学生心理健康教育与咨询中心活动室
方法组织	根据团体心理辅导规范建立团体组织
时间安排	每次 90 分钟，每周一次
资源整合	心理健康教育工作者、心理咨询师与音乐治疗师的通力协作； 积极心理学理念与音乐干预技术的有机整合。

使用了歌曲讨论、益处发现与鼓圈等干预技术。首先，歌词可以通过激活情境记忆增强情感，产生视觉意象[34]，营造积极向上、温暖包容的团体氛围，促使成员产生视觉意象，唤起愉快、喜悦、满足等积极情绪；而欢快的音乐本身可以增加杏仁核与丘脑之间的连接，让思维更活跃[35]；在此基础上进一步通过

益处发现训练发掘自身及周围的积极因素与积极力量，以调动个体内在潜能与积极态度，实现积极改变[36]；在本次课程最后使用鼓圈技术，通过简单的声势互动与具有一定节奏型的鼓点强化、巩固成员积极情绪[37]。

4.2. 效果检验

本研究选取某医科大学 160 名医学生作为研究对象，对前述团体音乐心理辅导课程开展效果检验。160 名学生被随机分至对照组与实验组各 80 人，对照组在实验期间不参与任何心理辅导课程，实验组参与本团体音乐心理辅导课程。使用积极与消极情绪量表(SPANE)与总体幸福感量表(GWB)分别于课程开始前(T_0)与结束时(T_1)进行施测。结果如下表 3 所示，课程开始前两组积极情绪与主观幸福感水平无统计学差异($P > 0.05$)，课程结束时干预组积极情绪与幸福感显著高于自身基线与对照组。结果表明该团体音乐心理辅导课程可有效提升医学生积极情绪与幸福感水平，促进个体日常学习与生活中整体身心状态改善。

Table 3. Comparison of the differences in positive emotion and subjective well-being between the two groups of medical students before and after the intervention($\bar{x} \pm s$, score)

表 3. 干预前后两组医学生积极情绪与主观幸福感得分差异比较($\bar{x} \pm s$, 分)

维度	时间	干预组	对照组	t	P
积极情绪	T_0	21.77 ± 3.72	21.95 ± 3.50	0.31	0.758
	T_1	23.53 ± 4.02	22.33 ± 3.53	2.00	0.047
	ΔT	1.76 ± 3.34	0.38 ± 2.51	2.93	0.004
主观幸福感	T_0	73.34 ± 10.92	73.76 ± 10.18	0.25	0.804
	T_1	79.49 ± 11.33	74.75 ± 9.59	-2.84	0.005
	ΔT	6.82 ± 12.35	-0.34 ± 12.53	-3.62	0.000

注： $\Delta T = T_1 - T_0$ 。

5. 基于积极情绪拓展 - 建构理论的团体音乐心理辅导课程的未来展望

5.1. 挖掘内在逻辑，强化课程效果

基于积极情绪拓展 - 建构理论所设计的团体音乐心理辅导课程需在不断的实践中识别核心干预措施与影响因素，通过中介效应检验等统计方法分析数据，靶向优化干预方案，选择最优干预策略，降低资源损耗率，提升干预的精准性与有效性。

5.2. 尊重个体需求，坚持规范研究

课程的开发设计需尊重参与者的个性化偏好、心理特征、实际需求以及课程学业压力，不拘泥于理论，定期收集参与者体验与反馈评价，针对性地合理优化干预方案与进度，动态改进干预方案设计与活动内容安排。坚持规范研究是确保团体音乐心理辅导课程有效性、科学性与可持续性的重要基础，需要在实践中遵循团体心理辅导流程与原则，保证团体的安全性与参与者言行的规范性，并通过随机对照试验的科学研究方法与准确的数据分析方法严谨分析该课程效果及其干预效果机制，帮助研究者不断调整优化方案。

5.3. 推动技术融合，打造多样化音乐干预

随着虚拟现实(VR)与增强现实(AR)的发展，目前部分高校心理健康中心已配备了相关硬件设施，且

已将数字艺术应用到音乐课程教学与鉴赏中,但因场地、人员限制等局限,尚未应用到团体辅导或音乐干预领域。此外,可以结合团体心理辅导与多种创造性艺术治疗技术,例如将绘画治疗、心理剧、舞动治疗等结合,促进视觉、听觉、动觉多感官刺激相结合,打造多样化音乐心理辅导课程,为参与者创设积极独特而富有艺术张力的团体场域,强化情绪感知与体验,丰富干预形式与内容。

参考文献

- [1] 翟文海, 张琼, 闫俊. 新冠肺炎疫情前后中国大学生抑郁症状检出率及相关因素的 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(7): 1055-1060.
- [2] 王琳, 杨雨彤, 苏宁. 移动互联环境下大学生信息焦虑、健康焦虑与错失焦虑的关联机制研究[J]. 现代情报, 2023, 43(7): 64-73.
- [3] 张倩, 李晶华, 马天娇, 等. 长春市某高校大学生社交焦虑现状及影响因素[J]. 医学与社会, 2020, 33(3): 112-115.
- [4] 洪程晋, 吴素梅. 正念对考试焦虑的作用机制及其对具有焦虑倾向大学生的干预效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(5): 780-784.
- [5] 袁昕赞, 贾淑怡, 符诗瑞, 等. 正念训练对大学生睡眠和焦虑抑郁情绪的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(11): 1655-1659.
- [6] 张锐雪. 理性情绪行为疗法介入拒绝敏感者的人际交往认知的个案研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2020.
- [7] 卢昭静, 李志明, 严万森. 团体认知治疗对网络成瘾大学生负性情绪与冲动性的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(6): 887-892.
- [8] 赵金萍, 戴晓晖, 刘云章, 等. 积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平、压力知觉和应对方式的影响[J]. 中国健康教育, 2021, 37(7): 656-658.
- [9] 吴九君. 积极心理干预对大学生心理和谐、抗逆力、总体幸福感及抑郁的影响[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2019(4): 178-188.
- [10] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- [11] 毛琦, 沃尔夫冈·马斯特纳克, 余倩. 舞蹈治疗联合音乐治疗改善高校大学生心境障碍的干预研究——一种多样联合表达疗法的模式建立与疗效初探[J]. 北京舞蹈学院学报, 2022(4): 132-139.
- [12] 刘嘉文. 音乐治疗在大学生社交恐惧症状干预中的应用研究[J]. 黄河之声, 2025(20): 142-145.
- [13] 郭小艳, 王振宏. 积极情绪的概念、功能与意义[J]. 心理科学进展, 2007(5): 810-815.
- [14] Fredrickson, B.L. and Branigan, C. (2005) Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*, **19**, 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- [15] Van Cappellen, P., Rice, E.L., Catalino, L.I. and Fredrickson, B.L. (2017) Positive Affective Processes Underlie Positive Health Behaviour Change. *Psychology & Health*, **33**, 77-97. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798>
- [16] Lazard, A.J., Vereen, R.N., Zhou, J., Nichols, H.B., Pulido, M., Swift, C., et al. (2024) Retracted: Designing Positive Psychology Interventions for Social Media: Cross-Sectional Web-Based Experiment with Young Adults with Cancer. *JMIR Cancer*, **10**, e48627. <https://doi.org/10.2196/48627>
- [17] Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A. and Conway, A.M. (2009) Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, **9**, 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- [18] Iyer, S., Collier, E., Broom, T.W., Finn, E.S. and Meyer, M.L. (2023) Individuals Who See the Good in the Bad Engage Distinctive Default Network Coordination during Post-Encoding Rest. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **121**, e1988672175. <https://doi.org/10.1073/pnas.2306295121>
- [19] 王文婷. 基于积极情绪拓展-建构理论下大学生合作能力现状及影响因素研究[J]. 科学咨询, 2024(17): 122-125.
- [20] 余壮, 肖君政, 牛亏环, 等. 恢复体验对生活满意度的影响: 积极情绪的中介作用[J]. 心理研究, 2019, 12(1): 74-79.
- [21] Gilchrist, J.D., Gohari, M.R., Benson, L., Patte, K.A. and Leatherdale, S.T. (2023) Reciprocal Associations between Positive Emotions and Resilience Predict Flourishing among Adolescents. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, **43**, 313-320. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01>
- [22] 孙倩芸. 突出优势训练对提高大学生积极情绪的作用及其心理机制[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江大学, 2018.
- [23] 叶金婵. 基于拓展建构理论的感恩干预对恶性淋巴瘤化疗期患者尊严水平的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 新

疆医科大学, 2022.

- [24] Nwokenna, E.N., Sewagegn, A.A. and Falade, T.A. (2022) Effect of Educational Music Intervention on Emotion Regulation Skills of First-Year University Music Education Students. *Medicine*, **101**, e32041. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000032041>
- [25] Cheng, W.L.S. and Wong, L.L. (2023) Effects of a Group-Based Music Imagery Program on Promoting Coping Resources among Undergraduate Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, **14**, Article ID: 1257863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1257863>
- [26] 陈海容. 音乐团体治疗对女大学生心理健康、社会支持及主观幸福感的干预研究[J]. 音乐创作, 2010(1): 174-176.
- [27] Juslin, P.N. and Västfjäll, D. (2008) Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, **31**, 559-575. <https://doi.org/10.1017/s0140525x08005293>
- [28] 谢韵梓, 阳泽. 不同情绪诱发方法有效性的比较研究[J]. 心理与行为研究, 2016, 14(5): 591-599.
- [29] Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., et al. (2009) New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, **97**, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- [30] Ware, J.E., Kosinski, M. and Keller, S.D. (1996) A 12-Item Short-Form Health Survey: Construction of Scales and Preliminary Tests of Reliability and Validity. *Medical Care*, **34**, 220-233. <https://doi.org/10.1097/00005650-199603000-00003>
- [31] 叶悦妹, 戴晓阳. 大学生社会支持评定量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2008(5): 456-458.
- [32] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
- [33] 段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1996(1): 56-57.
- [34] Barradas, G.T. and Sakka, L.S. (2021) When Words Matter: A Cross-Cultural Perspective on Lyrics and Their Relationship to Musical Emotions. *Psychology of Music*, **50**, 650-669. <https://doi.org/10.1177/03057356211013390>
- [35] Koelsch, S. and Skouras, S. (2013) Functional Centrality of Amygdala, Striatum and Hypothalamus in a “Small-World” Network Underlying Joy: An fMRI Study with Music. *Human Brain Mapping*, **35**, 3485-3498. <https://doi.org/10.1002/hbm.22416>
- [36] Helgeson, V.S., Reynolds, K.A. and Tomich, P.L. (2006) A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **74**, 797-816. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.5.797>
- [37] Seeberg, A.B., Matthews, T.E., Højlund, A., Vuust, P. and Petersen, B. (2025) Beyond Syncopation: The Number of Rhythmic Layers Shapes the Pleasurable Urge to Move to Music. *Cognition*, **262**, Article ID: 106178. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2025.106178>