

高校心理健康教育实施路径对大学生积极心理品质的影响

陈 华, 刘懿琪, 肖 焯

西南交通大学心理研究与咨询中心, 四川 成都

收稿日期: 2024年6月17日; 录用日期: 2024年8月6日; 发布日期: 2024年8月15日

摘 要

论文旨在探究两种重要心理育人形式——心理健康教育课程和团体心理辅导对大学生积极心理品质的影响。通过实验法, 分别对西南地区某高校89名、59名大学生进行实证研究。结果表明: 心理健康课程教学干预对积极心理品质中的勇气、节制与超越三个心理品质的提升效果显著($p < 0.05$), 对人性(情)品质提升效果极其显著($p < 0.01$); 团体心理辅导活动干预对积极心理品质中的勇气、公正、节制与超越四个心理品质存在显著差异($p < 0.05$), 在智慧和知识、人性(情)品质存在极其显著差异($p < 0.01$)。由此得出两个主要结论: 1) 心理健康课程能有效提升大学生的积极心理品质, 特别是勇气、人性(情)、节制及超越品质; 2) 团体心理辅导能全面有效地提升大学生的积极心理品质。

关键词

心理健康教育课程, 团体心理辅导, 大学生, 积极心理品质

The Impact of the Implementation Path of Mental Health Education in Colleges on the Positive Psychological Quality of College Students

Hua Chen, Yiqi Liu, Xiao Xiao

Psychological Research and Counseling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Jun. 17th, 2024; accepted: Aug. 6th, 2024; published: Aug. 15th, 2024

Abstract

The purpose of this paper is to explore the effects of two important forms of psychological educa-

tion on the positive psychological quality of college students: mental health education courses and group psychological counseling. Through the experimental method, 89 and 59 college students from a university in southwest China were empirically studied. The result shows that the mental health course teaching intervention has a significant effect on the improvement of courage, self-control and transcendence in positive psychological quality ($p < 0.05$), and extremely significant effect on the improvement of human nature (emotion) quality ($p < 0.01$). There were significant differences in the four psychological qualities of courage, justice, self-control and transcendence in the positive psychological qualities ($p < 0.05$), and there were extremely significant differences in wisdom and knowledge and human nature (emotional) qualities ($p < 0.01$). Two main conclusions are drawn: 1) Mental health courses can effectively improve the positive psychological qualities of college students, especially courage, human nature (emotion), self-control and transcendence; 2) Group psychological counseling can comprehensively and effectively improve the positive psychological quality of college students.

Keywords

Mental Health Education Courses, Group Counselling, University Students, Positive Psychological Qualities

Copyright © 2024 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. 问题提出

随着我国高等教育的纵深发展以及社会竞争的日益激烈,当代大学生面临着更大的心理压力与更多的心理冲突。如何进一步提升大学生的心理健康素质,已成为国家、社会和学校共同关注的问题。传统的学校心理健康教育注重解决学生的问题和困惑,然而心理健康的标准不只是心理的非病状态和良好的适应状态,它还有较高的标准,即心理健康的人应符合更理想的健康状态(李永慧, 2016),这种理想的健康状态也就是积极的心态。

20 世纪末至 21 世纪初,积极心理学在心理学界兴起一个新的研究领域,它以研究人类力量 and 美德等积极心理品质为纲领。在心理学领域,积极心理学的代表人物已经将其建设性的观点融入到主流的心理学研究和讨论中,并向人文社会科学、管理学、教育与咨询等领域拓展。塞利格曼指出积极心理学的终极目标是让所有人达到“心理繁盛”的状态——一种完全的、高度的心理健康表现,在心理繁盛的状态下,人们对生活充满热情活力,在个人生活和人际互动中都能发挥正向的、积极的功能,并找寻到生活的意义和个人存在的价值。可见,心理学不仅仅是关于人的疾病或健康的科学,它也是关于人的幸福、发展、充实且有意义的科学;心理学的主要任务是帮助人们活得更加幸福而有意义,生活得更加美好。

积极心理学倡导研究人们正面的、积极的心理品质,即能促进个体产生积极状态的各种心理因素,它是积极心理学的核心研究领域之一。积极心理品质是个体在先天潜能和环境教育的相互作用下形成的具有稳定性的心理特质(孟万金, 2008)。通过研究各国的文化经典,积极心理学家们总结出六种具有普适性的美德,即积极心理品质:智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越。大量研究表明,积极心理品质可以帮助个体认识自我、发展自我,充分发挥自己的潜能和优势,有利于帮助他们建立良好社会支持系统,有效预防心理疾病的发生,健全人格、提高心理健康水平,以更加理性平和的心态面对生活,促进自我健康成长成才。因此,重视个体积极心理品质的培养有助于个体形成健康积极的心态,实

现幸福生活。

近些年来,党的 19 大、20 大提出要重视心理疏导,全面培养民众积极乐观、理性平和的社会心态。大学阶段是学生人格养成、三观形成的重要时期,在这个阶段培养其积极心理品质能有效提升其积极认知、保持健康的情绪和理性平和的心态,树立正确的人生观、价值观和世界观,更有助于他们健康成长成才。

通过心理健康教育提升大学生积极心理品质的有效形式仍在不断探索创新中,主要包含以下两种:其一,心理健康教育课程,它是实现心理育人的重要途径,对于大学生积极心理品质的培养至关重要(吴焰, 2018);其二,鉴于有学者建议多渠道引导大学生探索自身积极品质(胡晓宁, 2021),部分研究人员尝试将积极心理学理念与团体心理辅导进行融合,运用积极导向主题促进成员挖掘和激发内在品质和力量(王华容等, 2019),以积极心理学为指导,将研究重点放在人和社会的积极因素方面,不仅传授心理健康知识,更强调发展性教育,旨在培养学生内在的积极心理品质,团体心理辅导的理念、方法、内容与培养积极心理品质有着高度的相关性(戢焕启, 2016)。因此,本研究试图通过课程教学的方式以及团体心理辅导的方式培养大学生积极心理品质,为积极心理健康教育提供客观依据。

2. 研究方法

本研究采用实验法和问卷法,以探究心理健康教育课程和团体心理辅导对大学生积极心理品质的影响。

实验 1: 心理健康教育必修课对大学生积极心理品质的影响。

2.1. 研究目的

探究高校心理健康教育课程对培养大学生积极心理品质的效果。

2.1.1. 研究对象

以西南地区某高校大学生为研究对象,于 2023 年 9 月~12 月招募 89 名大学生作为被试,按照自愿报名原则将其分配至对照组与实验组。最终纳入数据分析有效人数为 71 人,其中对照组 $N_1 = 31$ 人,实验组 $N_2 = 40$ 人。所有被试母语均为汉语,视力或矫正视力正常,听力正常,无精神病史。

2.1.2. 实验设计与程序

本研究采用单因素被试间设计。自变量为任务变量,分为 2 个水平,即无心理健康教育教学干预和有心理健康教育教学干预。因变量为大学生积极心理品质水平。

实验组接受教学干预,对其进行 15 周大学生心理健康教育课程教学,每周 1 次课,课程时长为 90 分钟。对照组在实验期间不进行任何教学或其他形式心理干预。按照相关伦理规定,如在研究周期中因需要接受过心理咨询或心理干预的被试,不得剥夺其权利,其最终不计入被试群体即可。实验组和对照组分别在教学干预前(第一周前一天)和教学干预后(第十五周末)进行《大学生积极心理品质量表》测评。

2.1.3. 研究工具

本研究采用孟万金等人编制的《中国大学生积极心理品质量表》。该量表由六个维度——智慧和知识维度、勇气维度、人性(情)维度、公正维度、节制维度、超越维度组成,共包含 20 个积极品质和 62 个题项。项目采用 Likert 5 点量表法,不含反向计分题项。总量表的 Cronbach's Alpha 系数为 0.979,认知维度信度为 0.918,人际维度信度为 0.893,情感维度为 0.890,公正维度信度为 0.884,节制维度信度为 0.864,超越维度信度为 0.915,信效度良好。

2.2. 数据统计

采用 SPSS 26.0 统计软件进行数据分析, 组内干预前后得分比较采用配对样本 t 检验, 实验组与对照组之间得分比较采用独立样本 t 检验, 检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2.3. 研究结果

2.3.1. 实验组与对照组前测得分比较

对实验组和对照组前测的心理品质各维度得分进行比较, 结果见表 1。数据显示, 实验组和对照组在积极心理品质的各维度不存在显著差异, 两组具有同质性。

Table 1. Description of positive psychological quality data for the experimental and control groups before the teaching intervention

表 1. 教学干预前实验组和对照组积极心理品质数据描述

项目	对照组(前测)		对照组(后测)		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.51	0.37	3.50	0.25	0.104	0.917
勇气维度	3.78	0.49	3.77	0.32	0.170	0.866
人性(情)维度	3.63	0.51	3.56	0.26	0.688	0.494
公正维度	3.56	0.47	3.54	0.33	0.190	0.850
节制维度	3.92	0.43	3.81	0.30	1.280	0.205
超越维度	3.71	0.47	3.56	0.36	1.482	0.143

2.3.2. 对照组前后测积极心理品质得分比较

对对照组前测、后测积极心理品质各维度得分进行比较, 结果见表 2。数据表明, 对照组未接受任何教学干预, 在积极心理品质的 6 个维度, 即智慧和知识维度、勇气维度、人性(情)维度、公正维度、节制维度和超越维度均无统计学意义($p > 0.05$), 不存在显著差异。

Table 2. Description of pre-test and post-test positive mental quality data for the control group

表 2. 对照组前后测积极心理品质数据描述

项目	对照组(前测)		对照组(后测)		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.50	0.25	3.50	0.29	0.242	0.810
勇气维度	3.77	0.32	3.75	0.32	0.479	0.635
人性(情)维度	3.56	0.26	3.56	0.32	0.089	0.930
公正维度	3.54	0.33	3.65	0.38	-1.747	0.091
节制维度	3.81	0.30	3.81	0.34	0.069	0.945
超越维度	3.56	0.36	3.58	0.36	-0.520	0.607

2.3.3. 实验组与对照组后测积极心理品质得分比较

对实验组与对照组的后测积极心理品质各维度得分进行比较, 结果见表 3。数据显示, 在对实验组进行教学干预后, 实验组较对照组在勇气维度、节制维度及超越维度存在显著差异($p < 0.05$), 在人性(情)维度存在极其显著差异($p < 0.01$), 说明心理健康教育干预对于大部分积极心理品质的提升非常有效。

Table 3. Comparison of positive psychological quality data between the experimental and control groups after the teaching intervention

表 3. 教学干预后实验组和对照组积极心理品质数据比较

项目	实验组		对照组		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.64	0.42	3.50	0.29	1.706	0.093
勇气维度	3.93	0.46	3.75	0.32	2.003	0.049*
人性(情)维度	3.87	0.56	3.56	0.32	2.961	0.004**
公正维度	3.72	0.53	3.65	0.38	0.710	0.480
节制维度	4.03	0.49	3.81	0.34	2.226	0.029*
超越维度	3.82	0.44	3.58	0.36	2.427	0.018*

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

2.4. 讨论

实验 1 通过操纵有无教学干预这一自变量，发现心理健康教育课程教学有助于提高大学生的积极心理品质。具体而言，在大学生积极心理品质六个维度中，连续 15 周的心理健康教育课程的教学干预能有效提升勇气维度、人性(情)维度、节制维度及超越维度，在公正维度、智慧和知识维度上提升效果不显著。可能的原因是：首先，就大学生心理健康教育课程性质本身而言，其具备课程对象多质化的显著特征(李忠艳等，2021)，即使是同上一堂课的大学生，也会因其不同发展关键点及不同成长经历产生迥异的心理需求，而如何在有限条件下提升教学针对性、实现全方位育人是大学生心理健康教育课程建设的首要困难；其次，影响课程教学效果的因素不仅包含教师主体及教学过程因素，还包括学生对课程的投入程度及对课程重要性的正确认知，当讲授的知识点或活动体验不契合学生兴趣或不满足其需求时，学习者投入程度降低，间接对教师水平的发挥和教学过程的实施产生间接影响，导致部分维度提升效果较差；再次，智慧和知识需要较长时间的学习与积累并结合自己的人生经验而成，在实验的一个学期时间是难以通过单独的心理健康课程对此品质有较大提升，如果是针对与课程相关的知识，可能会有所促进或提高。公正品质也是如此。

3. 实验 2

积极心理学取向的团体心理辅导对大学生积极心理品质的影响。

3.1. 研究目的

探究积极心理学取向的团体心理辅导活动对培养大学生积极心理品质的效果。

3.1.1. 研究对象

以西南地区某高校大学生为研究对象，于 2023 年 9 月~11 月招募 59 名大学生作为被试，按照自愿报名原则将其分配至对照组、实验组。最终纳入数据分析有效人数为 57 人，其中对照组 $N_3 = 30$ 人，实验组 $N_4 = 27$ 人。所有被试母语均为汉语，视力或矫正视力正常，听力正常，无精神病史。

3.1.2. 实验设计与程序

本研究采用单因素被试间设计。自变量为任务变量，分为 2 个水平，即无团体心理辅导活动干预和有团体心理辅导活动干预。因变量为大学生积极心理品质水平。

实验组接受积极心理团体活动干预, 对其进行持续 6 周 12 次的系列团体积极心理辅导活动, 每周 2 次团辅活动, 每次活动时长为 90 分钟。对照组在实验期间不进行任何教学或其他形式心理干预。按照相关伦理规定, 如在研究周期中因需要接受过心理咨询或心理干预的被试, 不得剥夺其权利, 其最终不计入被试群体即可。实验组和对照组分别在活动干预前(第一周前一天)和活动干预后(第六周末)进行《大学生积极心理品质量表》测评。

3.1.3. 研究工具

同实验 1, 采用《中国大学生积极心理品质量表》作为研究工具, 信效度基本良好。

3.2. 数据统计

采用 SPSS 26.0 统计软件进行数据分析, 组内干预前后得分比较采用配对样本 t 检验, 实验组与对照组之间得分比较采用独立样本 t 检验, 检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

3.3. 研究结果

3.3.1. 实验组、对照组干预前积极品质得分比较

对实验组和对照组前测的积极心理品质各维度得分进行比较, 结果见表 4。数据显示, 实验组和对照组在各维度上不存在显著差异, 两组具有同质性。

Table 4. Description of data on positive psychological qualities of the experimental and control groups before the activity intervention

表 4. 活动干预前实验组和对照组积极心理品质数据描述

项目	对照组(前测)		对照组(后测)		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.63	0.35	3.53	0.24	1.339	0.187
勇气维度	3.79	0.52	3.78	0.32	0.163	0.871
人性(情)维度	3.74	0.46	3.58	0.25	1.534	0.133
公正维度	3.55	0.34	3.58	0.55	0.230	0.819
节制维度	3.80	0.44	3.82	0.28	-0.238	0.813
超越维度	3.67	0.54	3.55	0.34	0.995	0.325

3.3.2. 对照组前后测积极心理品质得分比较

对对照组前测、后测积极心理品质各维度得分进行比较, 结果见表 5。数据显示, 对照组未接受任何活动干预, 在积极心理品质的 6 个维度, 即智慧和知识维度、勇气维度、人性(情)维度、公正维度、节制维度和超越维度均无统计学意义($p > 0.05$), 不存在显著差异。

3.3.3. 实验组与对照组后测积极品质得分比较

对实验组与对照组后测积极心理品质各维度得分进行整理分析比较, 结果见表 6。数据显示, 积极心理团体活动干预后, 实验组较对照组在勇气维度、公正维度、节制维度及超越维度存在显著差异($p < 0.05$), 在智慧和知识维度、人性(情)维度存在极其显著差异($p < 0.01$)说明积极心理团体活动干预对于大学生积极心理品质整体提升效果明显。

Table 5. Description of pre-test and post-test positive mental quality data for the control group
表 5. 对照组前后测积极心理品质数据描述

项目	对照组(前测)		对照组(后测)		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.53	0.24	3.51	0.28	0.372	0.713
勇气维度	3.78	0.32	3.75	0.31	0.257	0.799
人性(情)维度	3.58	0.25	3.58	0.32	0.099	0.922
公正维度	3.58	0.55	3.65	0.39	-1.401	0.172
节制维度	3.82	0.28	3.82	0.34	-0.048	0.962
超越维度	3.55	0.34	3.58	0.37	-0.514	0.611

Table 6. Comparison of positive psychological quality data in the experimental and control groups after the activity intervention
表 6. 活动干预后实验组和对照组积极心理品质数据比较

项目	实验组		对照组		t 值	p
	均值	标准差	均值	标准差		
智慧和知识维度	3.90	0.50	3.51	0.28	3.595	0.001**
勇气维度	4.02	0.56	3.75	0.31	2.196	0.034*
人性(情)维度	3.89	0.40	3.58	0.32	3.235	0.002**
公正维度	3.86	0.38	3.65	0.39	2.052	0.045*
节制维度	4.02	0.39	3.82	0.34	2.066	0.044*
超越维度	3.84	0.55	3.58	0.37	2.062	0.045*

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

3.4. 讨论

实验 2 通过操纵有无积极心理团体活动干预这一自变量，发现系列团体积极心理辅导活动会影响积极心理品质的水平。具体而言，在大学生积极心理品质六个维度中，连续 6 周、每周 2 次共 12 次的积极心理团体活动干预能有效提升智慧和知识维度、勇气维度、人性(情)维度、公正维度、节制维度及超越维度。这一结果与之前相关研究结果保持一致，赵彦博(2023)针对师范类大学生开展系列团体心理辅导，发现参与团辅的实验组积极心理品质水平显著高于对照组，朱文昊等人(2024)使用焦点解决团体辅导技术针对高职专科生群体开展系列团体心理辅导，发现实验组积极心理品质显著高于对照组。可能的原因是：首先，以学生群体为主要对象的团体积极心理辅导活动已获得研究者的广泛关注(杨国愉，郑毅，2023)，理论支撑较为成熟，并且辅导形式有别于传统讲授式心理健康教育课，学习者作为活动主体，能够通过体验式活动以一种更加开放直观的形式体验自身积极特质的提升；其次，朋辈支持在心理健康教育中扮演着重要角色，而积极心理品质的水平也与朋辈息息相关(林晨，2022)，在团体心理辅导活动开展过程中，积极心理品质水平较高的个体能够正面影响积极心理品质水平较低的个体，形成真诚开放、互促互利的团体氛围。

4. 总讨论

高校心理健康教育形式多样，其终极目标是开发学生心理潜能，实现不同个体独特的自我价值(赵斌斌，2023)。本研究主要考察目前高校心理健康教育两种主要的实践路径——大学生心理健康教育课程和

团体心理辅导活动对大学生积极心理品质的影响。研究发现, 总体而言, 相较于任由学生自行发展、不给予任何干预的基线条件, 有目的教学干预与活动干预有助于提升大学生整体的积极心理品质。具体而言, 两种干预形式对于积极心理品质中的勇气维度、人性维度、节制维度和超越维度的影响均为显著, 但对于积极心理品质子维度——智慧和知识维度、公正维度的提升, 通过团体积极心理辅导活动干预显现出更多优势。

两种干预形式效果较为不同的原因主要有: 智慧和知识维度主要考察个体的认知, 对应 24 种积极人格特质中的“创造力”、“好奇心”、“热爱学习”和“思维与观察力”, 公正维度主要考察个体的公民性力量, 分别体现 24 种积极人格特质中的“团队精神”、“公平”和“领导能力”。教学干预中对应部分的课程环节安排大多以案例教学和讨论分析为主, 相较于活动干预, 学习者个体体验感与参与感有所降低, 而如果课堂学习是单方向的知识记忆、理论研究、思考活动, 那么学生在学习过程中就是相对封闭的(王永萍, 2019), 因此教学效果会在一定程度上受到间接影响。而团体积极心理辅导更多以活动体验为主, 能够带给学习者个体更为直观的感受, 查阅相关文献发现, 以大学生中个别特殊群体为对象的研究结论较为一致, 陈婷(2009)认为积极心理学视阈下的团体心理辅导能够有效提升高校学生干部的心理素质, 赵彦博(2023)认为团体积极心理辅导对师范类大学生心理品质的提升存在显著正向效果, 本研究在一定程度上进一步证实了团体心理辅导对大学生群体积极心理品质的普遍提升具有实效性。

研究者认为, 教学效果会受到多重方面因素的影响。除培养路径这一因素之外, 学习者个体因素对于教学效果的影响不容忽视, 霍颖扬, 沈绮云(2024)发现学习投入与学习效果呈显著正相关, 即学习者个体越具备主动合作学习的意愿, 努力程度越高, 越能够取得更好的学习效果。而相比于传统课堂的“一言堂”模式, 师生互动能活跃大学生心理健康教育课程的课堂气氛, 提高学生对课程教学的满意度, 从而有效提升教学效果(马珺等, 2022)。在实际培养学生积极心理品质过程中, 应重点关注在各个教学环节中调动学生积极性, 增强有效师生互动, 丰富教学形式, 以帮助学习者个体达到最佳的学习效果。

5. 结论

本研究通过分析心理健康课程教学干预和积极心理团体活动干预对大学生积极心理品质提升的效果后, 得出结论:

- 1) 心理健康课程能有效提升大学生积极心理品质的勇气、人性(情)、节制及超越心理品质;
- 2) 团体积极心理辅导能有效提升大学生整体的积极心理品质。即有效提升智慧和知识、勇气、人性(情)、公正、节制及超越的心理品质水平。
- 3) 在提升大学生积极心理品质方面, 团体积极心理辅导活动优于心理健康课程教学。

6. 对策与建议

病理模式和健康模式作为传统心理教育的主要导向, 已远不能够满足我国教育强国建设更高层次的要求。近年来, 在积极心理学思潮的影响下, 以提升学生主观幸福感为导向的第三类模型正应运而生, 即通过无条件积极关注学生的发展, 引导学生发掘自身潜在的积极心理品质, 完善人格修养。

研究发现, 心理健康教育课程和积极心理学取向的团体心理辅导虽均对提升积极心理品质水平有显著效果, 尤其是积极心理学理念下的团体心理辅导在积极心理品质的整体提升效果上更胜一筹。因此, 高校心理健康教育工作者应重视不同教育实施途径与积极心理学的融合与创新, 借鉴积极心理学的理念和方法, 根据学生群体身心发展的规律和特点, 通过多种形式提升学生的积极心理品质水平, 丰富学生成长所需的内部心理资源, 最终有助于他们自我实现, 获得充满人生意义和幸福感的人生。

基金项目

四川省教育厅四川高校心理健康教育培训基地重大攻关项目：心理健康课程对大学生积极心理品质提升实效的研究(2021SXJP002)研究成果之二。

参考文献

- 陈婷(2009). 积极心理学视阈下团体心理辅导对高校学生干部心理素质提升的作用. *黑龙江科学*, 10(23), 17-19.
- 胡晓宁(2021). 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程改革探究. *黑龙江科学*, 12(3), 126-127.
- 霍颖扬, 沈绮云(2024). 学习投入对高职学生心理资本的影响: 学习效果的中介效应. *高教学刊*, 10(z2), 61-67.
- 戴焕启(2016). 团体心理辅导促进高职生积极心理品质发展的设计思考. *当代教育实践与教学研究*, (5), 242-243.
- 李永慧(2016). 理工类大学生积极心理品质发展现状研究. *教育学术月刊*, (9), 71-77.
- 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华(2021). 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破. *黑龙江高教研究*, 39(12), 145-149.
- 林晨(2022). 大学生积极心理品质的培育与提升——基于新时代背景下“00后”大学生个性特点的研究. *广东职业技术教育与研究*, (6), 175-178.
- 马琨, 黎雯霞, 曹萌(2022). 大学生心理健康教育课程师生互动效果研究. *卫生职业教育*, 40(15), 51-53.
- 孟万金(2008). *积极心理健康教育*. 中国轻工业出版社.
- 王华容, 陈言凯, 莫闲(2019). 积极心理学视域下团体心理辅导技术对提升研究生心理韧性的效果. *中国健康心理学杂志*, 27(1), 101-104.
- 王永萍(2019). “积极体验式”教学对大学生积极心理品质培育的作用研究. *黑龙江教育学院学报*, 38(6), 49-51.
- 吴焰(2018). *积极心理学视阈下大学生心理品质培养研究*. 硕士学位论文, 锦州: 辽宁工业大学.
- 杨国愉, 郑毅(2023). 我国团体心理训练研究进展与趋势(2003-2022年)——基于 CiteSpace 和 VOSviewer 的可视化分析. *陆军军医大学学报*, 45(23), 2403-2412.
- 赵斌斌(2023). 高校学生心理健康教育探讨. *西部素质教育*, 9(24), 116-119.
- 赵彦博(2023). 团体心理辅导对师范类大学生积极心理品质的提升研究. *中国军转民*, (23), 169-171.
- 朱文昊, 徐继燕, 欧其语, 等(2024). 焦点解决团体辅导技术对大学生积极心理品质的干预效果研究. *心理月刊*, 19(7), 53-55, 67.