

专科生PERMA幸福感现状分析及对策研究

周俊华¹, 孙悦¹, 杨绍清^{1,2*}, 齐春青¹, 卢甜甜¹

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²华北理工大学迁安学院, 河北 迁安

收稿日期: 2025年6月3日; 录用日期: 2025年6月23日; 发布日期: 2025年7月10日

摘要

目的: 研究大专学生幸福感状况, 探讨其影响因素, 以及提升大专学生幸福感水平的方法。方法: 通过网上问卷星的方式对唐山某高校990名大专学生PERMA幸福感进行问卷测量, 而后采用网络分析实现变量题项间复杂关系的可视化。结果: 大专学生对幸福感的评分主要集中在64~80分(46.6%), 女生在人际关系维度得分上显著高于男生; 班级干部在积极情绪维度、人际关系维度、人生意义维度、成就维度以及幸福感总分上都呈现显著差异; 家庭教养方式在各维度及幸福感总分上都呈现显著差异; 不同年级在各维度及幸福感总分上差异均无统计学意义。结论: 大专学生整体幸福感水平处于中上, 但仍有不少学生处于低幸福感水平。后续可通过积极心理团体辅导来提升大专学生群体幸福感, 促进其身心健康发展。

关键词

PERMA, 大专学生, 幸福感, 网络分析

Analysis of the Current Situation of College Students' PERMA Well-Being

Junhua Zhou¹, Yue Sun¹, Shaoqing Yang^{1,2*}, Chunqing Qi¹, Tiantian Lu¹

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Qian'an College, North China University of Science and Technology, Qian'an Hebei

Received: Jun. 3rd, 2025; accepted: Jun. 23rd, 2025; published: Jul. 10th, 2025

Abstract

Objective: To study the well-being of college students, explore its influencing factors, and improve

*通讯作者。

文章引用: 周俊华, 孙悦, 杨绍清, 齐春青, 卢甜甜(2025). 专科生 PERMA 幸福感现状分析及对策研究. *心理学进展*, 15(7), 40-47. DOI: 10.12677/ap.2025.157400

their well-being. Methods: The PERMA well-being of 990 college students in a university in Tangshan was measured by means of online questionnaires. **Results:** The scores of college students' happiness were mainly concentrated in 64~80 points (46.6%), and the scores of female students in the dimension of interpersonal relationship were significantly higher than those of male students. There were significant differences in the positive emotion, interpersonal relationship, meaning of life, achievement and total happiness scores of class cadres. There were significant differences in family parenting styles in all dimensions and the total score of well-being. There were no statistically significant differences in the dimensions and total scores of well-being among different grades. **Conclusion:** The overall happiness level of college students is in the middle and upper range, but there are still many students with low happiness levels. In the future, positive psychological group counseling can be used to improve the happiness of college students and promote their physical and mental health development.

Keywords

PERMA, Post-Secondary Students, Sense of Well-Being, Network Analysis

Copyright © 2025 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

幸福感，一直以来都是人类追求的重要目标。众多研究揭示，个体的幸福感不仅关乎身心健康，还深刻影响着其学习与工作的效能。在身心健康层面，拥有较高主观幸福感的人往往展现出更强的免疫系统功能(Diener & Chan, 2011)，并且能有效降低罹患抑郁症的风险(Sin & Lyubomirsky, 2009)。至于学习与工作表现，主观幸福感强烈的人通常具备更卓越的创造性思维及问题解决技巧(Le, 2011)，此外，团队中幸福感水平较高的成员群体，其生产力更为突出，同时伴随着较低的离职率(Diener & Seligman, 2004)；另外相关研究显示，社会支持也是主观幸福感的重要外部影响因素之一(姜涛等, 2019)。大学是大学生们从学习向职业生涯过渡的关键时期，幸福感的水平不仅对大学生当前的身心健康、学业成绩、创新能力以及社会交往能力的发展具有显著影响，而且对其未来人生轨迹的长远规划与发展同样产生着深远的效应(林丽花等, 2023)。大学生群体，承载着家庭的期望和祖国的重托，该群体的幸福感指数也直接映射出我国青年群体的生活质量状况。据 10 所高校 2780 名大学生幸福感的抽样调查显示，“有些痛苦 - 非常痛苦”的大学生占总样本量的 9.0%(侯振虎等, 2019)。此外，一项学生学术调查显示，大学生的幸福水平从 2016 年的 21% 下降到 2019 年的 11%，而后波浪式的起伏(Neves & Hillman, 2017)。近年来，在面临学业、就业、婚恋、人际关系等多重现实压力下，大学生受焦虑或抑郁情绪困扰的比例逐年上升(Wang & Liu, 2022)，这些现象从侧面反映出当代大学生幸福感的普遍缺失。关注大学生心理健康、提升其幸福感已成为高校管理工作的重点之一(朱晓文, 刘珈彤, 2019)。

在积极心理学的视域下，幸福感被视为一个核心衡量标准，其中主观幸福感与幸福感概念上被视为等同的。幸福感是个体依据自身设定的标准，对外部环境进行的主观评价，这一评价特征显著地体现在其高度的主观色彩、全面性以及持久稳定性上。随着积极心理学的发展，特别是 PERMA 幸福感模型的提出，为我们理解幸福的心理机制提供了新的视角和工具。PERMA 模型是一个被广泛认可和具有深远影响的积极心理学模型，其本质在于积极正向的教育，以人的外显和潜在的积极力量、积极品质为出发点，最终培养个体层面和集体层面的积极人格，在 PERMA 模型中幸福感由积极情绪(Positive Emotions)、投

入(Engagement)、人际关系(Relationships)、人生意义(Meaning)、成就(Accomplishment) 5 个元素构成,并且我们可以通过改变 PERMA 模型中的部分因素来提升幸福感,继而促进心理健康(庄明科, 张琬婷, 2021),这对于培养大学生的积极情绪,增强主观幸福感具有重大的意义(杜艺丛等, 2024)。

本研究旨在调查当前大专学生的幸福感状况,并深入剖析这些幸福感在不同人口统计学特征上的差异性。在此基础上,运用网络分析探索影响大专学生幸福感的关键因素,并据此提出有效的策略,旨在提升大专学生的幸福感水平,进而促进其心理健康的发展。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

通过线上问卷星以及线下宣传,选取河北唐山某高校学生为研究对象。因毕业季影响,本次调查研究仅采集大一、大二学生,总共收集 1100 份问卷,剔除无效问卷,纳入 990 有效问卷进行数据分析(有效率 90.0%)。其中,包括男生 558 人(56.4%),女生 432 人(43.6%);大一学生 693 人(70.0%),大二学生 297 人(30.0%);生源地来自城市 134 人(13.5%),乡镇 114 人(11.5%),农村 742 人(75.0%)。

2.2. 研究工具

采用张淳淦等(2023)编制的大学生 PERMA 幸福感问卷,问卷共 17 题,包含 5 个维度:P 维度对应 4 个题、E 维度对应 3 个题、R 维度对应 3 个题、M 维度对应 4 个题与 A 维度对应 3 个题,采用 1~6 六点计分,除反向计分外其余得分越高表明幸福感越强。本研究中该问卷的克隆巴赫 α 系数为 0.931,问卷中 PERMA 幸福感各元素的克隆巴赫 α 系数为 0.730~0.867。

2.3. 统计学方法

采用 SPSS 27.0 统计软件对有效数据进行处理,包括描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析等。随后采用 R 4.2.2 软件进行网络分析,其中采用 qgraph 包实现网络拓扑结构的可视化呈现与节点中心性指标的量化计算;运用 networktools 包对网络节点的桥梁中心性进行分析,以识别跨子群的关键节点;通过 bootnet 包实施网络稳定性检验,采用非参数自助法(Bootstrap)评估网络结构在不同样本下的鲁棒性。

3. 结果

3.1. 大专学生幸福感现状

大专学生 PERMA 幸福感总分为 102 分,根据调查结果显示,有 191 人(19.3%)自评幸福感达到 85 分或以上,有 440 人(44.4%)认为自己的幸福感介于 68 至 84 分之间,有 359 人(36.3%)则评价自己的幸福感低于 68 分。

3.2. 不同性别、年级、是否为班级干部与 PERMA 幸福感

Table 1. Differences in demographic variables of college students' well-being
表 1. 大专生幸福感的人口学变量差异分析

变量	性别		t	年级		t	班级干部		t
	男性 ($n = 558$)	女性 ($n = 432$)		大一 ($n = 693$)	大二 ($n = 297$)		是 ($n = 322$)	否 ($n = 668$)	
积极情绪	17.80 + 3.77	18.15 + 3.60	-1.47	17.94 + 3.57	17.98 + 4.00	-.15	18.66 + 3.74	17.61 + 3.64	4.19***
投入	13.49 + 2.68	13.36 + 2.53	.79	13.46 + 2.55	13.38 + 2.76	.41	13.64 + 2.70	13.34 + 2.57	1.68

续表

人际关系	13.01 + 3.00	13.60 + 2.78	-3.21**	13.21 + 2.88	13.39 + 3.01	-.90	13.57 + 3.13	13.11 + 2.80	2.22*
人生意义	16.74 + 3.77	16.75 + 3.54	-.04	16.62 + 3.77	17.04 + 3.92	-1.58	17.39 + 3.79	16.43 + 3.57	3.90***
成就	11.58 + 2.80	11.76 + 2.56	-1.06	11.66 + 2.61	11.65 + 2.90	.04	12.39 + 2.71	11.31 + 2.62	5.92***
PERMA	72.62 + 13.29	73.63 + 12.87	-1.20	72.89 + 12.53	73.45 + 14.39	-.58	75.65 + 13.38	71.81 + 12.81	4.36***

注：样本容量 N = 990；* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$ ，下同。

对研究对象的性别、年级、是否为班级干部分别进行独立样本 t 检验，结果显示，女生的人际关系得分高于男生， $p < 0.01$ ；班级干部与非班级干部在积极情绪、人际关系、人生意义、成就以及幸福感总分上都呈现出显著差异， $p < 0.05$ ；大一与大二年级各维度得分均无显著差异，详情见表 1。

3.3. 不同生源地、家庭教养方式与 PERMA 幸福感

对研究对象的生源地和家庭教养方式分别进行 F 检验，结果显示，生源地来自城市的学生在积极情绪、人生意义以及幸福感总分都显著高于乡镇和农村的学生，且乡镇学生高于农村学生， $p < 0.05$ 。家庭教养方式在各维度上的得分差异均具有统计学意义， $p < 0.05$ 。经过事后多重比较发现：权威型和专制型、权威型和忽视型之间的积极情绪、人际关系、人生意义和 PERMA 的得分均差异显著， $p < 0.05$ ；权威型和专制型、放纵型和专制型之间的投入得分均差异显著， $p < 0.05$ ，权威型和专制型、权威型和忽视型、放纵型和专制型之间的成就得分均差异显著， $p < 0.05$ ，详情见表 2。

Table 2. Differences in demographic variables of college students' well-being
表 2. 大专生幸福感的人口学变量差异分析

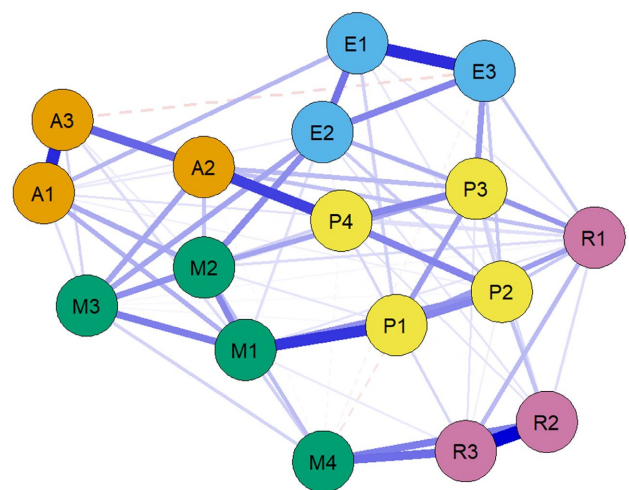
变量	生源地			F	家庭教养				F
	城市 ^a (n = 134)	乡镇 ^b (n = 114)	农村 ^c (n = 742)		权威型 ^a (n = 358)	放纵型 ^b (n = 434)	专制型 ^c (n = 143)	忽视型 ^d (n = 55)	
积极情绪	18.72 ± 4.07 ^c	18.26 ± 3.59	17.77 ± 3.63	4.20*	18.32 ± 3.50 ^{cd}	18.27 ± 3.60 ^{cd}	16.41 ± 3.96	17.05 ± 3.98	11.97***
投入	13.80 ± 3.00	13.42 ± 2.44	13.37 ± 2.56	1.52	13.67 ± 2.56 ^c	13.43 ± 2.50 ^c	12.85 ± 2.92	13.44 ± 2.83	3.44*
人际关系	13.62 ± 3.33	13.49 ± 2.83	13.17 ± 2.85	1.74	13.78 ± 2.70 ^{cd}	13.48 ± 2.86 ^{cd}	11.78 ± 2.84	12.07 ± 3.44	21.22***
人生意义	17.47 ± 4.12 ^c	17.01 ± 3.46	16.57 ± 3.60	3.75*	17.36 ± 3.45 ^{bcd}	16.83 ± 3.61 ^{cd}	15.51 ± 3.79	15.27 ± 4.07	12.22***
成就	12.03 ± 3.24	11.97 ± 2.65	11.54 ± 2.59	2.73	12.00 ± 2.67 ^{cd}	11.63 ± 2.59 ^c	11.08 ± 2.77	11.15 ± 3.21	4.80**
PERMA	75.63 ± 14.82 ^c	74.16 ± 11.63	72.42 ± 12.95	3.88*	75.14 ± 12.37 ^{cd}	73.65 ± 12.71 ^{cd}	67.63 ± 13.83	68.98 ± 14.58	13.75***

注：a、b、c、d 表示事后比较有显著差异。

3.4. 专科生 PERMA 幸福感各题项的网络分析

本研究采用高斯图形模型(Gaussian Graphical Model, GGM)构建无向网络结构，选取 PERMA 幸福感的 17 个题项，共计 17 个观测变量作为网络节点。通过该模型实现节点间关联关系的可视化表达，并进一步开展网络中心性分析及稳定性检验，以验证模型结构的可靠性与解释力。构建网络时使用了 EBICglasso 这一算法，保留了更可能真实存在的边以探索各因素间的关系(Epskamp et al., 2018)。

网络可视化结果如图 1、图 2 所示，节点强度指标(Strength, Str)中 P3 题项“我经常感到满足”具有显著优势(Str = 1.20)，其节点强度值高于其他观测变量；中介中心性(Betweenness Centrality, Bet)分析结果表明，M2 题项“我已经找到了能令自己满意的生活目标”占据关键中介位置(Bet = 20)，在网络信息传递中发挥核心枢纽作用。



注：节点间的连线表示偏相关系数，连线越粗代表系数越大，蓝线表示正相关，红线表示负相关，序号为各维度题项。

Figure 1. Network diagram of each item of PERMA's well-being
图 1. PERMA 幸福感各题项的网络图

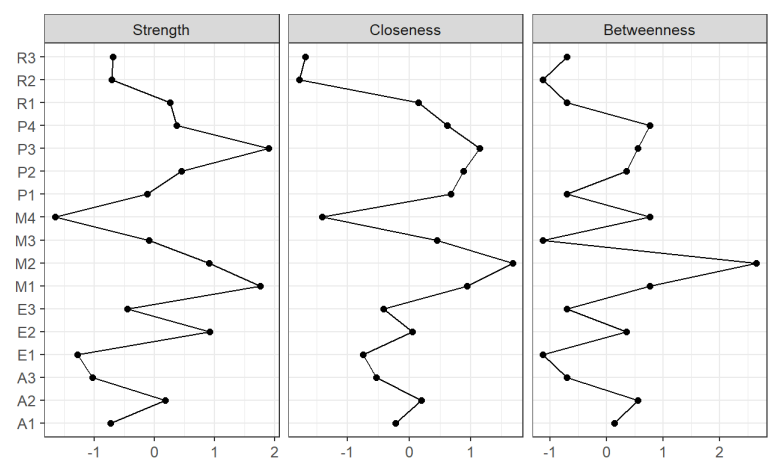


Figure 2. Centrality metrics of each node in the network
图 2. 网络中各节点的中心度指标

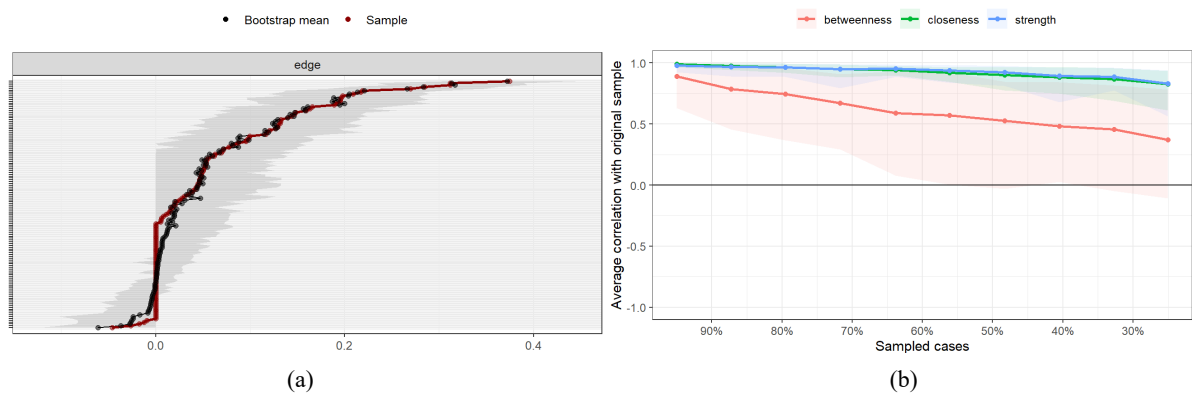


Figure 3. Stability estimation of network structure
图 3. 网络结构稳定性估算

通过 bootnet 包计算网络的相关稳定性系数(correlation stability coefficient, CS coefficient)量化中心性指标的稳定性, CS 系数高于 0.5 为稳定, 高于 0.75 为非常稳定(Armour et al., 2017)。结果如图 3(a), 其中网络强度和接近性均大于 0.5, 证明网络的稳定性较可靠。进一步对网络模型的边权参数进行精度验证发现, 该网络结构中多数边的自助法置信区间呈现窄幅分布特征, 如图 3(b)。此类窄幅置信区间表明边权参数的估计误差较小, 其精度指标符合本研究对网络参数可靠性的要求。

4. 讨论

当前大专学生幸福感总体水平处于中等, 班级干部、生源地、家庭教养方式等对幸福感具有显著影响。研究表明女生在人际关系得分要高于男生, 但幸福感整体上没有显著的差异性, 这与以往研究相一致(张雯, 郑日昌, 2004)。这可能与女生较为感性, 更喜欢与身边的同辈群体接触交往, 能够获得更多的关系支持有关, 另外有研究表明人际关系的和谐以及与同伴积极的互动均可以正向预测个体的幸福感(边燕杰, 肖阳, 2014)。大学生应当认识到, 人际交往对于幸福感具有不可忽视的重要性, 而同伴群体构成了他们最主要的交往圈。因此学生应主动与同学增进交流, 掌握建立个人社会支持网络的方法, 此举有助于缓解负面情绪, 减轻其可能带来的不利影响。本研究还发现班级干部的幸福感显著高于非班级干部, 这与以往研究不一致(魏俊彪等, 2010)。其中可能的原因是本研究采用了不同的样本群体即大专学生群体, 还有包括不同的地区、学校类型等的影响。在班级架构中, 班干部常常充当着引领与协调的核心角色, 他们得以频繁地参与到班级的管理决策之中, 这一过程对于塑造他们的责任感、领导才能以及团队协同能力具有积极影响。这些能力的逐步增强, 或许能够直接转化为他们幸福感的提升。

不同生源地的大专学生在积极情绪、人生意义以及幸福感总分上存在显著差异, 经过多重事后比较发现, 来自城市的大学生在幸福感的两项指标上都显著高于来自农村的大学生。将这两类学生进行对比, 这可能是因为来自城市的学生较少忧虑物质生活, 能更频繁地接触新鲜事物, 并展现出更强的适应能力。这些因素为他们构筑了坚实的自信心, 并深化了他们对人生意义的认知, 由此显现出较高的幸福感水平。反之, 成长于农村环境的大专学生, 由于家庭经济条件普遍较为窘迫, 在物质及文化资源上相较于城市学生存在明显差距, 这种差异可能诱发自卑心理的形成。本研究进一步揭示, 相较于其他两种家庭教养方式, 权威型和放纵型教养模式下的个体幸福感显著更高。这一现象或许归因于, 当子女深切感知到父母充分的理解、关注和宠爱时, 他们更可能获得丰富的积极情绪, 对生活展现出更高的满意度, 从而拥有更为优越的幸福感水平。反之, 若父母对孩子的态度要么是放任不管, 要么是过度严苛, 那么孩子们所能体验到的幸福感则会相应减少(任志洪, 叶一舵, 2006)。胡洁等人初步探讨了大学生幸福感与父母教养方式之间的关联性, 研究结果显示, 父母提供的情感支持与理解(作为自变量)对大学生幸福感具有显著的正向影响, 两者之间呈现出强烈的正相关关系。相反, 父母的过度介入、保护性行为, 以及惩罚与拒绝等负面因素(作为自变量), 则对大学生幸福感(作为因变量)产生了明显的消极作用(胡洁等, 2002)。

教育的核心在于追求幸福, 而 PERMA 理论为这一追求构建了更为深远的框架。将 PERMA 幸福模型全面融入大学生幸福感教育的各个环节, 是提升大学生幸福感的关键所在(程倩, 2019)。而团体辅导是一种适合在高等院校开展的有效助人方式, 它以团体为对象, 采用恰当的辅导技巧与方法, 借助团体成员间的互动交流, 促使个体在相互交往的过程中, 通过观察、学习及亲身体验, 达到自我认知、自我探索及自我接纳的目的。在此过程中, 个体能够调整并优化与他人的关系, 习得新的态度与行为模式, 进而激发个人潜能, 提升适应环境的能力。通过针对性地影响 PERMA 模型中的一个或多个要素, 可以有效提升大专学生的幸福感, 这构成了增强他们幸福感的具体策略。此举旨在全面促进大学生心理福祉的显著提升, 为其提供了坚实的支撑。有结果表明, PERMA 团体辅导可以有效提升大学生的幸福感(高群, 2022)。积极心理学团体辅导能够有效提高大学生积极情绪、降低消极情绪(裴一等, 2022), 提升在

校大学生主观幸福感(王奕冉, 2022)(周浩, 周倩羽, 2022)。以往研究也认为成长性团体和积极正向团体心理干预等方法能够有效提升大学生的主观幸福感(孙俊芳等, 2021)。而且相较于传统的心理辅导方式, PERMA 团体干预凸显了其独特效能, 它在设计上融入了更为丰富的辅导与讨论环节, 这一策略性差异或可归因于多重因素: 第一, PERMA 团体辅导以其高度的互动性, 促使成员全方位地投入, 深化自我探索, 涵盖认知、情绪与行为层面(杜艺丛等, 2024); 第二, 通过“三件好事”的练习, 可以帮助成员发现自己的突出优势, 并增加成员在日常生活中发挥这些优势的能力, 促进学生的积极情绪的表达与释放, 有效缓解心理压力(和娟, 2024); 第三, PERMA 团体辅导强调人际沟通的积极主动式回应, 积极主动式回应练习有助于改善成员的沟通方式, 从而使个体获得积极的人际关系, 为个体带来积极的体验(庄明科, 张琬婷, 2021)。这些 PERMA 团体辅导的独特优势, 为成员提供了深刻的自我洞察契机, 同时团体内部构建的安全与信任环境, 激励成员以更加开放和尊重的态度, 勇于表达内心, 促进自我接纳与人际和谐, 进而加速学习成果向实际应用的转化。

5. 结论

综上所述, 本研究发现: 1) 大专学生整体幸福感水平处于中上; 2) 人口学变量中, 是否为班级干部、生源地以及家庭教养方式对大专学生幸福感均表现出显著的差异性; 3) PERMA 模式的积极心理团体辅导对大专学生群体的幸福感具有潜在的影响作用, 可做为后续提升大专学生幸福感的有效策略。

参考文献

- 边燕杰, 肖阳(2014). 中英居民主观幸福感比较研究. *社会学研究*, (2), 22-42+242.
- 程倩(2019). 新时代大学生幸福感教育研究——基于积极心理学 PERMA 模型视角. *山西青年职业学院学报*, (4), 41-42+68.
- 杜艺丛, 程淑华, 管志伟, 祖漂骏(2024). 积极心理团体辅导对大学生心理健康的干预效果. *校园心理*, 22(2), 148-152.
- 高群(2022). *基于 PERMA 模式积极心理干预对大学生幸福感的影响研究*. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 和娟(2024). 基于 PERMA 模型的心理育人实践活动探索. *才智*, (13), 124-127.
- 侯振虎, Chieh, L.I., 许晓芳(2019). 人口学变量对大学生综合幸福感的影响. *高教发展与评估*, 35(1), 54-71+91+92.
- 胡洁, 姬天舒, 冯凤莲(2002). 父母教养方式与大学生总体幸福感的相关研究. *健康心理学杂志*, (1), 16-17.
- 姜涛, 贾蕊, 郑宇姝, 兰洪成(2019). 大学生学校适应、社会支持对主观幸福感的影响. *牡丹江师范学院学报(社会科学版)*, (5), 123-130.
- 林丽花, 邓惠明, 黄文澜(2023). 大学生幸福感的现状调查. *宁德师范学院学报(哲学社会科学版)*, (1), 98-105.
- 裴一, 颜凡, 余菁菁(2022). 积极心理学团体活动对大学生积极情绪、总体幸福感以及抑郁情绪的干预效果研究. *国际公关*, (21), 55-57.
- 任志洪, 叶一舵(2006). 国内外关于主观幸福感影响因素研究述评. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (4), 152-158.
- 孙俊芳, 辛自强, 包呼格吉乐图, 张学敏, 李翠云(2021). 正念训练对主观幸福感及其成分的影响: 一项元分析. *中国临床心理学杂志*, (3), 648-652+602.
- 王奕冉(2022). 团体心理辅导对贫困大学生主观幸福感的作用研究. *大学*, (8), 27-30.
- 魏俊彪, 李妍妍, 高莉(2010). 大学生自尊与主观幸福感相关研究. *河南科技学院学报*, 30(1), 93-96.
- 张淳淦, 程淑华, 谢善玉(2023). 基于 Seligman 幸福理论的大学生 PERMA 幸福感问卷编制及其信效度检验. *内江师范学院学报*, (2), 22-27+54.
- 张雯, 郑日昌(2004). 大学生主观幸福感及其影响因素. *中国心理卫生杂志*, 18(1), 61-62+44.
- 周浩, 周倩羽(2022). 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用. *山东体育学院学报*, 38(1), 105-111.
- 朱晓文, 刘珈彤(2019). 主观社会经济地位影响大学生幸福感的路径研究. *河南大学学报(社会科学版)*, 59(6), 106-115.

- 庄明科, 张琬婷(2021). 积极心理学视角下提升幸福感的途径研究. *北京教育(德育)*, (6), 64-68.
- Armour, C., Fried, E. I., Deserno, M. K., Tsai, J., & Pietrzak, R. H. (2017). A Network Analysis of DSM-5 Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Correlates in U.S. Military Veterans. *Journal of Anxiety Disorders*, 45, 49-59. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.11.008>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Epskamp, S., Borsboom, D., & Fried, E. I. (2018). Estimating Psychological Networks and Their Accuracy: A Tutorial Paper. *Behavior Research Methods*, 50, 195-212. <https://doi.org/10.3758/s13428-017-0862-1>
- Le, T. N. (2011). Life Satisfaction, Openness Value, Self-Transcendence, and Wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12, 171-182. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9182-1>
- Neves, J., & Hillman, N. (2017). Student Academic Experience Survey. *Higher Education Policy Institute and Higher Education Academy*, 12, 47-48.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Wang, X., & Liu, Q. (2022). Prevalence of Anxiety Symptoms among Chinese University Students Amid the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Heliyon*, 8, e10117. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10117>