

探究舞动治疗对大学生心理压力干预的理论与应用

廖尚森*, 骆梓江, 孙炜唯[#]

江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

收稿日期: 2025年10月27日; 录用日期: 2025年11月28日; 发布日期: 2025年12月10日

摘要

随着社会竞争日益激烈, 大学生面临学业、人际、就业等多重压力, 心理健康问题日益突出。舞动治疗作为一种非言语的心理干预方式, 通过身体动作与情绪表达, 促进个体身心整合。本文旨在系统梳理舞动治疗的理论根基, 设计舞动治疗干预方案及对应活动(如自我介绍舞、交际问候舞、动作传递、我是圆的中心等)以及科学的效果评估方法。最后, 本文对舞动治疗在高校心理健康教育领域的应用前景进行了展望, 并指出了未来研究与实践的发展方向, 为舞动治疗促进大学生心理健康提供理论依据与方案参考。

关键词

舞动治疗, 大学生心理, 心理压力

Exploring the Theory and Application of Dance Movement Therapy in Psychological Stress Intervention for College Students

Shangsen Liao*, Zijiang Luo, Weiwei Sun[#]

School of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: October 27, 2025; accepted: November 28, 2025; published: December 10, 2025

Abstract

With intensifying social competition, college students face multiple pressures including academic

*第一作者。

[#]通讯作者。

文章引用: 廖尚森, 骆梓江, 孙炜唯(2025). 探究舞动治疗对大学生心理压力干预的理论与应用. *心理学进展*, 15(12), 93-100. DOI: 10.12677/ap.2025.1512632

challenges, interpersonal relationships, and employment, leading to increasingly prominent mental health issues. As a non-verbal psychological intervention, dance movement therapy promotes physical-mental integration through bodily movements and emotional expression. This paper systematically reviews the theoretical foundations of dance movement therapy, designs intervention programs and corresponding activities (such as self-introduction dance, social greeting dance, action transfer, "I Am the Center of the Circle," etc.), and establishes scientific evaluation methods. Finally, it explores the application prospects of dance movement therapy in university mental health education and identifies future research and practice directions, providing theoretical foundations and practical references for promoting college students' mental health.

Keywords

Dance Movement Therapy, College Students' Psychology, Psychological Stress

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

当代大学生面临学业、就业、人际关系等多重压力，当压力无法及时有效地释放时，就会出现焦虑、抑郁等情绪。这些问题会严重影响大学生身心健康发展。传统的心理疏导方法如心理咨询等虽行之有效，但参与度不高，无法长期达到预期效果。近十年舞动治疗作为一种新的心理干预疗法，凭借其参与过程的非语言性、丰富的肢体体验感和创造性表达等诸多特点使其在心理健康领域越来越受到关注。舞动治疗是在心理干预过程中使用舞蹈动作，以促进来访者个体情绪表达、社会参与、生理感受等多方面的提升。舞动治疗于 20 世纪 40 年代产生于美国，现已成为一种系统化的心理干预手段，被广泛应用于心理问题的干预。本研究基于大量的理论知识与参考文献研究整合，旨在系统探讨舞动治疗的理论发展与应用机制，为高校心理健康领域提供理论依据与方案参考。

2. 大学生心理压力现状与舞动治疗的适用性

(一) 大学生心理压力的主要来源与特点

《2022 年大学生心理健康状况调查报告》显示，当代大学生心理健康状况总体良好，其对生活的满意度较高，但是仍有大约 21.48% 的大学生可能存在抑郁风险，45.28% 的大学生可能存在焦虑风险(闵伟华等, 2025)。大学生的心理压力源具有多元化和复杂化的特点。综合现有研究，其主要来源可归纳为以下 4 个方面：

(1) 学业压力：学业压力是由内在学习能力与外在学习要求间存在的矛盾，而引发的个体的紧张感与心理负担。在学术期望过高而缺乏社会支持的环境中，大学生可能会感到极度疲惫，这可能导致他们在生理健康、情绪状态和认知功能上遭遇挑战，严重时甚至可能选择放弃学业(孙文玲等, 2025)。这是大学生最为普遍的压力来源，表现为对考试成绩、奖学金评定、考研升学、论文发表等方面的担忧。高等教育的专业性和竞争性，使得学生长期处于高强度的学习负荷之下。

(2) 人际交往压力：人际交往压力的评判与人际交往效能感有关。人际交往效能感是个体对自身社交能力的评估，直接影响着个体的社交表现以及亲密需求的满足，可以采用大学生人际交往效能感量表、痛苦自我表露量表、孤独感量表来进行人际交往效能感的测评。大学生因为人际交往效能感低导致的抑

郁情绪往往不取决于人际交往的广度，而取决于对关系质量的评估，即对关系满意度低时容易产生孤独感进一步引发抑郁情绪(杨竞雄, 2022)。离开熟悉的高中环境进入大学，需要重新建立社交网络。宿舍关系、同学关系、师生关系以及恋爱关系的处理，对大部分大学生而言是一项挑战，其中社交焦虑、孤独感、抑郁情绪是常见的表现。

(3) 就业压力：大学生就业压力是指在面对威胁或挑战性刺激时，各种主客观因素相互作用的结果，在求职过程中经历的心理紧张、忧虑、恐惧、身心紧张的状态(郭聪聪等, 2025)。面对严峻的就业形势和不确定的职业前景，大学生普遍对未来感到迷茫和焦虑。职业选择、能力储备、实习机会等问题成为压在心头的重担。

(4) 经济压力：经济压力主要是指家庭人均收入水平过低或入不敷出，有限的金钱无法满足个体当前的实际任务需要，由此造成了生理和心理上的压力感(张树举, 2016)。部分学生因家庭经济困难，需要承担勤工俭学或助学贷款的压力，同时在消费水平上与同龄人可能产生差距，引发自卑心理。

这些压力往往不是孤立存在的，而是相互交织、互为因果，共同构成大学生心理压力的复杂图景。其特点常表现为：内隐性强(许多大学生不愿主动倾诉、与人疏远)、躯体化表现明显(如出现失眠、头痛、肠胃不适等症状)以及容易导致逃避性行为(如网络成瘾、拖延、转移注意力)。

(二) 舞动治疗对大学生心理压力干预的优点

舞动治疗在以下 4 个方面展现出其独特优势，使其贴合大学生群体：

(1) 低门槛与高接受度：舞动治疗以“动作”和“活动”为载体，其形式生动有趣，是一种艺术体验，且舞动治疗无需参与者有舞蹈基础，大部分大学生能快速参与到舞动治疗活动中，这能有效降低大学生的顾虑担忧，提高他们对舞动治疗活动的接受度。

(2) 推动大学生身心整合：压力不仅是一种心理感受，更是一种生理反应。长期压力会导致肌肉紧张、呼吸浅短等身体变化。舞动治疗通过治疗师有意识地引导来访者的动作与呼吸，能够直接作用于自主神经系统，促进放松，逆转压力的生理反应，实现身心的同步调节。

(3) 促进大学生非言语沟通与社会连接：对于不善于口头表达或在人际中感到焦虑的学生，舞动治疗提供了通过肢体语言进行交流和建立关系的安全场域。团体舞动中的同步、镜像、互动等练习，能增强参与者的归属感、信任感和社会支持感，而这正是对抗压力的重要保护性因素。

(4) 增进大学生个性化与自我实现：舞动治疗扎根于拉班的运动理论和荣格的心理学概念，以及人本主义心理学原则，以促进自我表达、自我实现和个体化发展。在舞动治疗中，通过舞蹈和运动，治疗师会引导患者探索个人的内心世界和社会身份，同时鼓励其达成更高程度的自我理解和自尊(揭思好, 2024)。

因此，将舞动治疗应用于大学生心理压力干预，是贴合大学生心理特点与发展需求的创新尝试。

3. 舞动治疗的理论发展与应用机制

(一) 舞动治疗的理论基础

舞动治疗的理论基础丰富且多维，既借鉴了现代舞的美学原则，又深受 19 世纪末身体文化运动的影响(揭思好, 2024)。舞动治疗的理论与实践建立在一系列坚实的心理科学、神经科学和动作分析理论之上。深入理解这些理论，是把握其干预机制的关键。从心理学角度来看，精神分析理论强调潜意识对行为的影响，舞动治疗通过身体动作的表达，能够帮助个体释放被压抑的情感和记忆，进而达到心理宣泄和自我认知的目的；人本主义理论则注重个体的自我实现和潜能发挥，舞动治疗提供了一个非言语的表达空间，让个体在自由舞动中发现自我、实现自我；认知行为理论指出个体的思维和行为是相互影响的，舞动治疗通过改变身体动作影响个体的认知和情绪状态。从神经科学的角度看，神经科学为舞动治疗提供了生理层面的解释，如舞蹈动作能够刺激大脑释放多巴胺等神经递质，能够促进大脑神经元的连接和重

塑, 这些神经递质与愉悦感和奖赏机制密切相关, 从而有助于缓解大学生心理压力、改善大学生处事情绪, 提高大学生的认知灵活性和创造力。

(二) 舞动治疗干预方法

舞动治疗的干预方法包含以下几个方面:

(1) 切斯技法: 切斯技法的第一层面谈到舞蹈动作元素, 时间、力量、空间、流动各自间相互关系可以达到治疗的目的。切斯提出的第二个核心理论是象征性非语言符号。舞动治疗中, 象征性是一个很好的媒介, 来访者通过这种方式回忆、重演、重新建立体验。切斯使用团体活动节奏性的力量来促进和支持有组织有控制地表达想法和情感的方式。切斯技法的治疗过程包括三部分: 暖身、主题发展和结束(苏筱璇, 李京泽, 2022)。

(2) 真实动作: 玛丽·怀特豪斯关注舞蹈动作的象征和意涵, 将舞蹈作为一种自我表达、沟通和心灵启示的方式, 她发现自发的动作表达是无法复制的, 但常重复出现, 并具有深层的个人意义, 因此她借助自己的舞蹈和动作经验, 结合荣格分析获得对于深层人格的洞察, 将这种以关注潜意识为主的动作形式称为真实动作。

(3) 创造性动作: 布兰奇·埃文的非风格化个人表达性舞蹈可以激发来访者以一种全新的、开放的方式让身体动起来, 也可以使情感、梦、意境和幻想赋予象征性的外形, 来进行即兴编创和身体表达, 以此唤醒来访者压抑的想象力、幻想和意想, 激发他们的思维创造力和想象力。

(4) 拉班动作分析: 拉班动作分析系统是一种广泛用于描述人类动作功能与表达的系统。在拉班动作分析中, 动作的观察者将运动视为一套由身体、力效、空间和形体这四大核心维度构成的“变化模式”, 拉班动作分析理解动作的路径在于对变化模式的观察、识别和描述。

(三) 作用于心理压力的核心干预机制

基于上述理论, 舞动治疗对大学生心理压力的干预主要通过以下机制实现:

(1) 身体层面对压力的释放与调节: 压力会使身体进入“战斗或逃跑”反应状态, 导致肌肉持续紧张。舞动治疗中的有节奏的、舒展的(如伸懒腰)、爆发性的(如跺脚、砸沙包)动作, 为长久积累的压力能量提供了安全的宣泄出口。通过颤抖、摆动、拍打、伸展等动作, 可以有效地释放肌肉紧张, 调节呼吸节奏, 从而直接降低生理唤醒水平, 诱导放松反应。

(2) 情绪层面的表达与整合: 许多压力源伴随着难以处理的负面情绪, 如愤怒、恐惧、悲伤。社会规范常常抑制这些情绪的直接表达。舞动治疗创造了一个安全的、私密的空间, 允许来访者通过动作将情绪“演”出来而非言语的“说”出来。例如, 用有力的跺脚表达愤怒, 用蜷缩的姿态体验悲伤, 再用轻柔的流动动作感受平静。这个过程使得情绪得以被见证、被接纳、被整合, 而非被压抑。舞动治疗在帮助服务对象缓解身心疲惫感方面也取得了显著的成效。通过舞动治疗, 服务对象的身体和心理的疲惫感得到了明显的缓解, 情绪稳定性显著增强。这一结果充分证明了舞动治疗在情绪调节和缓解身心疲劳方面的积极作用(魏艺航, 2025)。

(3) 认知层面的重构与象征化: 动作体验可以在一定程度上促进认知重构。当一个自认为“笨拙”的大学生在团体中成功地完成一个协调动作并获得其他来访者认可时, 其对“我不行”的负面自我认知就可能受到挑战。同时, 动作过程可以充满象征意义。

(4) 人际层面的支持与连接: 舞动治疗团体活动, 要求来访者进行非言语的互动与协作。这种独特的交流方式打破了言语带来的社交面具和评判, 让来访者在更本质的层面上相遇。通过共同创造动作、相互支持完成挑战, 来访者之间建立起深厚的情感纽带。这种在团体中获得的归属感和支持感, 是抵御心理压力的一种有效途径。舞蹈、肢体动作自古是一种表达方式, 具有丰富社交属性, 舞动治疗以舞蹈、肢体动作为治疗媒介, 其对个体的社会功能具有重要的积极影响。舞动治疗能缓解相关疾病患者及其照

顾者因病耻感而出现的社会疏离，增强社交功能(杨想，詹晓梅，2024)。

(5) 创造性的赋能与自我效能感提升：舞动治疗鼓励即兴创作和自发性动作，赋予来访者对自身表达的控制权和所有权。当大学生发现自己能够用身体创造性地表达自己，并能影响到他人时，会体验到强烈的自我效能感和愉悦感。这种积极的体验是对抗压力带来的无助感和挫败感的有效方式。

(四) 舞动治疗的局限性与争议

尽管舞动治疗在心理压力干预中展现出诸多优势，但其应用仍存在一定的局限性和争议。首先，作为一种以身体动作为主要媒介的治疗方法，舞动治疗对参与者的身体条件有一定要求，部分身体受限或行动不便的大学生可能难以充分参与到活动中，难以覆盖所有有心理需求的大学生群体。其次，治疗效果高度依赖于治疗师的专业水平和经验，而目前相关领域的专业人才培养体系尚不完善，导致治疗质量可能存在差异。此外，由于文化背景的不同，部分来访者可能对部分肢体动作设计感到不适或抗拒，从而在一定程度上限制了舞动治疗活动的推进。

4. 舞动治疗活动安排及方案设计

(一) 评估

收集来访者资料，使用量表对大学生社会、情绪、交流三大维度打分，推荐使用量表如《症状自评量表(SCL-90)》《交往焦虑量表(IAS)》《焦虑自评量表(SAS)》《自尊评价量表(SEI)》。

(二) 长、短期目标

综上结合评估中量表得分分数，为来访者制定长、短期目标，如表 1 所示(仅供参考)。

Table 1. Long-term and short-term goal plans
表 1. 长、短期目标计划表

长期目标	短期目标
G1: 促进大学生人际交往能力	Ob1: 主动与其他来访者互动 5 次及以上
	Ob2: 与其他来访者共同完成治疗师给出的指定动作 5 次及以上
	Ob3: 带领其他成员完成“圆”的改变 4 次以上
G2: 促进大学生情绪管理	Ob1: 在引导下，运用动作完成 2 次及以上情绪调节过程
	Ob2: 能按要求回忆并再现一个相关的情感记忆，并通过动作将其具身化地表现出来
G3: 提升大学生社会参与度	Ob1: 主动分享活动感受 1 次
	Ob2: 积极完成引导者给出的指令 10 次及以上
	Ob3: 用羊绒绳与其它组互动 3 次及以上

(三)活动方案

以下活动方案仅供参考，治疗师请根据来访者情况更改活动。

(1) 活动时长：40 分钟

(2) 活动音乐：《cola song》《No More (剪辑版)》《Opening Present》《ONE (Instrumental)》

(3) 主治疗师：

(4) 辅助治疗师：

(5) 活动过程：

1) 热身活动《“我的代名词”能力圈》

活动设计：治疗师让来访者们围成一个圈，给大家 10 秒钟的时间思考，每一个人设计一个代表自己

的动作；然后跟随着音乐一起，依次走到中心圈展示动作；所有人模仿展示者的动作；来访者依次展示与模仿。

活动结束语：“刚刚我们都看到了每一个小伙伴的动作，大家都很棒！相信身体都已经活动开了，那就让我们进入今天的活动吧！”

2) 《连接绳》

引导语：“现在从我的右边依次进行一二报数……现在请报一的小伙伴和报二的小伙伴面对面站立组成小组，接下来辅助治疗师会给大家发放羊绒绳，拿到羊绒绳后我会开始播放音乐，大家可以根据这跟绳子来连接彼此，活动期间可以通过甩动或者拉动绳子改变松紧来感受对方想要表达的内容，在小组内交流后我们可以拉着绳子在这个房间内自由行走，可以与其他组的绳子碰一碰或者交叉在一起，形成小组之间的互动。那么接下来我们开始拉动绳子……” (G1, Ob2; G3, Ob2、Ob3)

3) 《我是圆的中心》

引导语：“现在请各位小伙伴手拉手围成一个圆圈，相互之间可以缩小一点间隔，在音乐开始后我会进入到圈子的中间，大家根据我的语言和肢体动作提示来活动，我会带领大家在这个空间内走动，并邀请大家改变这个圆的形状，可能会让它变成三角形、正方形或是一条直线，也可能改变这个圆的高低，随后我会回到圈子中与大家组成圆圈，这时由我右边的小伙伴到圆圈的中心带领‘圆’进行活动……”

(开始活动，来访者依次进入圈中带领)，(所有人都完成一轮带领后音乐逐渐减弱，圆圈停止移动)那我们这个活动就完成了。” (G1, Ob1、Ob2、Ob3; G3, Ob2)

4) 《我是最棒的》

引导语：“接下来我们一同跟随音乐，我们在这个空间里自由行走，用你最夸张的方式去表达你内心的想法，在听到我的指令的时候去寻找你身边的人一起合作完成这个动作。大家聆听音乐的节奏、速度与强弱，并仔细体会活动中自己的感受。(放音乐)我们在这个房间里自由自在的走，以你最夸张的方式，将手努力向上伸，感受身体的延伸；脚向下踩，体验顶天立地的感觉。(音乐激烈起来)我们行走的速度快了起来，身边各式各样的人走过，有的人可能有的只有一面之缘，有的人则是很长时间的伙伴，但都不影响你是最有吸引力的那一个。现在我们两个人合作完成这个动作……我们再次走起来……三个人合作完成这个动作，都是彼此的依靠……我们跑了起来，头顶上时不时有飞机划过，说不定上面的人在给你打招呼，我们和他们打个招呼吧……(音乐缓慢下来)我们慢慢的停下脚步，躺了下来，最舒服的方式，仔细去体会自己感觉，自己会想什么呢……现在我们和自己打个招呼，‘你好！很高兴认识你 xxx！’……(音乐渐渐激烈)我们站起来围成一个圈，手拉手感受我们给对方和对方给我们的力量，我们可以记住这个感觉，让它在以后可以陪伴着你。” (音乐结束) (G1, Ob2; G2, Ob1; G3, Ob2)

5) 《分享》

活动设计：治疗师让来访者围成圈坐下接着说引导词：“每一个人都是一个独立的个体，也都有自己的个性。在生活中，你也会有被他人肯定的事，那么我们每个人可以分享这件事，从我先来，在分享之后可以用一个动作来做出当时被人肯定时的心情。在他人分享的时候我们可以认真倾听，并对他人的动作进行回应” (治疗师分享完之后，从左边依次轮流分享)治疗师在所有人分享结束后让大家起立，每个人伸出一只手互相向上重叠，治疗师说：“让我们一起说我是最棒的”，治疗师在说的过程中所有人一起把手举起再落下。(G1, Ob1; G3, Ob1)

(四) 再评估(评价)

对来访者使用评估中使用的量表，再次评估得到量表分数，对两次评估得到的量表分数、长期短期目标完成情况和来访者体验感受进行分析。当来访者基本达到长期目标时，治疗活动则可以结束，治疗师应当对治疗过程进行总结；若来访者未达到长期目标时，可继续为来访者提供治疗活动，并修改活动

内容,降低活动难度。

5. 局限与展望

(一) 高校在舞动治疗实施过程中可能面临的挑战与对策

尽管舞动治疗对大学生心理压力缓解研究的前景广阔,但在高校的推广过程中仍可能面临以下挑战:

(1) 专业人才匮乏:具备资质的舞动治疗师在国内非常稀缺。对策:加强人才培养,鼓励心理学、医学、艺术学背景的学生接受系统培训;建立督导体系,保障实践的专业与伦理。

(2) 认知度与接受度:大众乃至部分教育工作者对舞动治疗的了解有限,可能被视为传统的“跳舞”而非严肃的心理干预。对此,可在高校内与社会加强科普宣传,通过公开工作坊、讲座、媒体报道等形式,展示舞动治疗的科学性、可行性与有效性。

(3) 场地与资源限制:舞动治疗的活动需要安全、宽敞的场地。对此,高校可整合现有资源,如舞蹈教室、团体活动室等,并将其纳入心理健康中心的常规服务,为舞动治疗活动的正常开展提供合适的场地。

(4) 研究的深化:目前国内对舞动治疗高质量的实证研究仍不足。对此,可鼓励更多关于创新研究项目的开展,采用更严谨的科研设计,如随机对照试验、长期追踪、多维度评估等,探究舞动治疗对大学生心理压力干预的效果,并推动研究成果的发表与交流。

(二) 未来展望与发展方向

未来,舞动治疗在研究与高校的应用可以从以下几个方向深化:

(1) 服务对象拓展:舞动治疗的服务对象可从普通大学生群体,拓展至有特定需求的人群,如新生(适应压力)、毕业生(就业焦虑)、贫困生(经济与社交压力)等,面对不同人群设计针对性的活动方案。

(2) 模式创新:未来的研究中,研究者可以积极探索线上-线下结合的混合模式,积极开发舞动治疗线上咨询、预约与体验,可搭载引导式的音频和视频;线下活动为来访者提供完整的舞动治疗过程,帮助来访者康复。

(3) 促进跨学科融合:舞动治疗在未来的研究中可与音乐学、中医学、计算机学等学科进行交叉研究,深入揭示其作用机理,如通过中医学中的五脏与音乐学中中国古代五声调式形成“五音-五脏”的模式,再根据中医学相关理论,为舞动治疗的活动音乐拓宽思路。

(4) 现代科技融入:未来的研究中,研究者可以在舞动治疗中融入虚拟现实(VR)、微表情捕捉等技术,增强舞动治疗的沉浸式体验,通过微表情捕捉系统来观察来访者在活动过程中,肢体动作外的情感表达。

(5) 体系化与标准化:各高校可逐步建立高校内的舞动治疗服务标准、操作规范、效果评估系统和伦理指南,推动舞动治疗的规范化与可持续发展,最终融入高校心理健康发展工作规划内,拓宽大学生心理健康治疗手段。

6. 结论

本研究系统论述了舞动治疗干预大学生心理压力的理论依据、内在机制及实践路径。理论层面,舞动治疗植根于深厚的身心关系理论、表达性艺术治疗理论、动作分析理论和神经科学,通过身体动作这一媒介,实现了对压力的生理、情绪、认知和人际层面的多通路、整合性干预。面对当前大学生日益增长的心理健康服务需求,舞动治疗以其独特优势和显著效果,展现出巨大的应用潜力。尽管在专业力量、社会认知和研究深度方面仍面临挑战,但通过持续的人才培养、科学研究和模式创新,舞动治疗有望成为我国高校心理健康教育体系中一个重要组成部分,为培育身心健康、全面发展的新时代青年贡献力量。

基金项目

2024 年江西中医药大学创新创业项目“舞纾”-舞动治疗对大学生压力的缓解与干预研究(项目编号: 202410412222)。

参考文献

- 郭聪聪, 吴雅昊, 孙静(2025). CBT 联合音乐治疗对大学生缓解就业压力和提高职业决策自我效能的实践研究. *黄河之声*, (17), 164-167.
- 揭思妤(2024). 舞动治疗的理论基础、健康应用和职业前景. *尚舞*, (12), 159-161.
- 闵伟华, 徐亚丹, 李会璠(2025). 基于积极心理学理论缓解大学生心理压力路径探析. *山西青年*, (16), 81-83.
- 苏筱璇, 李京泽(2022). 试析舞动治疗的基本理论——以切斯技法为例. *当代音乐*, (4), 161-163.
- 孙文玲, 王力锋, 孙文树(2025). 学业压力对大学生心理困扰的影响: 有调节的中介作用. *湖北体育科技*, 44(4), 40-46+92.
- 魏艺航(2025). 舞动治疗舒缓大专毕业生备考压力的个案工作介入研究. 硕士学位论文, 包头: 内蒙古科技大学.
- 杨竞雄(2022). 大学生人际交往效能感对抑郁情绪的影响研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 杨想, 詹晓梅(2024). 舞动治疗的理论基础及其对个体健康促进的影响. *内江科技*, 45(10), 142-143.
- 张树举(2016). 不同家庭 SES 大学生在经济压力情境下抑制控制能力的表现. 硕士学位论文, 曲阜: 曲阜师范大学.