

• 论 著 • (发展心理)

积极反刍思维训练对消极反刍思维大学生的促进作用*

宣之璇 杨宏飞[△] 杨逸云 熊 婧中国·浙江大学心理与行为科学系(浙江杭州)310028 [△]通信作者 E-mail:hongfeiy2004@126.com

【摘 要】 目的:探讨积极反刍思维训练对改善大学生消极反刍思维的效果。方法:选取消极型反刍思维大学生 28 人,实验组和对照组各 14 人,实验组有 2 人中途退出。实验组接受积极反刍思维训练(每周 2 次,每次 120 分钟,共 5 次)。结果:所有指标的时间效应和交互效应显著($F=5.63\sim 30.73, P<0.05$);两组前测差异不显著,但后测差异显著;实验组前后测差异显著,对照组前后测差异不显著。结论:积极反刍思维训练能提高心理健康水平。

【关键词】 大学生;积极反刍思维;消极反刍思维;团体心理咨询

中图分类号:R395.9 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2019)12-1910-05

doi:10.13342/j.cnki.cjhp.2019.12.037

Promoting effect of positive rumination training on negative ruminators of college students

XUAN Zhixuan, YANG Hongfei, YANG Yiyun, et al

Department of Psychology and Behavioral Sciences, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China

【Abstract】 **Objective:** To evaluate the effects of positive rumination training on decreasing negative rumination for college students. **Methods:** Twenty-eight negative ruminators of college students were recruited. The experimental and control groups each had 14 participants. Two participants in the experimental group retreated. The experimental group received a 5-session group counseling with 2 sessions per week and 2 hours per session. **Results:** The interactions between time and group were significant for all variables ($F=5.63\sim 30.73, P<0.05$). Two groups did not show significant score differences of all variables in pretest but they did in posttest. The pre- and posttest scores of all variables showed significant differences for the experimental group but not for the control group. **Conclusion:** Positive rumination training can improve mental health.

【Keywords】 College students; Positive rumination training; Negative rumination; Group counseling

反刍思维(rumination)常常被界定为个体经历消极生活事件后或者面对压力事件时,自发地反复思考消极情绪及其原因、意义和结果,而不积极解决问题的现象。它对心理健康有消极影响^[1-5]。但有

学者认为也应该研究其积极面。如 Martin 和 Tesser 区分了正常和病理性反刍思维^[6], Sukhodolsky 编制的愤怒反刍思维量表和 Cann 等编制的事件相

(下转第 1911 页)

(上接第 1909 页)

- [9] 雷雳. 青少年“网络成瘾”干预的实证基础[J]. 心理科学进展, 2012, 30(6): 791-797
- [10] O'Connell B H, O'Shea D, Gallagher S. Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial[J]. The Journal of Positive Psychology, 2016, 11(2): 149-162
- [11] Yao M Z, Zhong Z J. Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study[J]. Computers in Human Behavior, 2014, 30: 164-170
- [12] Lotfi E, Akbarzadeh T M R. Practical emotional neural networks[J]. Neural Networks, 2014, 59(11): 61-72

- [13] Seligman M E. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy[J]. Handbook of positive psychology, 2002, 2(5): 3-12
- [14] Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions[J]. American Psychologist, 2001, 56(3): 218-226
- [15] 王立浩, 童辉杰. 大学生网络成瘾与社会支持、交往焦虑、自我和谐的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2003, 11(2): 94-96
- [16] Adalier A, Balkan E. The relationship between internet addiction and psychological symptoms[J]. International Journal of Global Education, 2012, 1(2): 121-124

(收稿日期: 2019-09-25)

* 基金项目: 教育部人文社会科学课题(编号: 17YJA190014); 浙江省哲学社会科学规划课题(编号: 17NDJC198YB)

关反刍思维问卷都包含积极反刍思维因子^[7-8]。此外, Feldman 等认为, 对积极情绪的反刍思维在情绪调节和情绪障碍的形成中也起重要作用, 其编制的积极情感反应问卷包含积极和消极因子^[9]。

鉴于此, 我们认为反刍思维存在一个 2(积极和消极情绪)×2(积极和消极反刍思维)的结构模型, 它可定义为自发地对积极和消极情绪及其原因、意义和影响的反复思考。积极反刍思维是对情绪的积极思考, 如怎样应对消极情绪, 如何保持积极情绪等。消极反刍思维是对情绪的消极思考, 包括认为自己没有用, 不配如此开心等^[10]。

基于这样的考虑, 编制了积极和消极反刍思维量表, 并通过聚类分析区分了 3 种反刍思维类型: 积极型、消极型和低型。积极型为积极反刍思维强而消极反刍思维弱者, 其心理健康水平最高; 消极型为积极反刍思维弱而消极反刍思维强者, 其心理健康水平最低; 低型为两种反刍思维都弱者, 其心理健康水平介于两者之间^[10]。

关于消极反刍思维的干预, 已有研究发现, 认知行为疗法、正念训练和冥想训练都是有效的方法^[11-12]。此外, Walitkins 提出了“反刍思维认知行为疗法(RFCBT)”有良好的效果^[13]。但这些研究忽视积极反刍思维的作用。积极心理学认为, 积极心理的缺失是导致心理疾病的主要原因, 培养积极心理提高幸福水平是防治心理疾病的有效途径^[14-16]。由此可以认为, 积极反刍思维训练能培养积极反刍思维, 克服消极反刍思维, 提高心理健康水平。对此, 本研究用团体心理咨询方式对消极型大学生进行积极反刍思维训练, 以主观幸福感和抑郁为心理健康指标, 考察其效果。

1 对象与方法

1.1 对象

以“积极情绪培养——大学生团体心理咨询”为题在校园论坛、校园心理学主题的微信公众号发布信息招募成员。在正式参加团体前, 请报名同学填写本研究的量表, 并进行电话沟通, 排除抑郁症等心理疾病患者和因身体疾病引起心理问题者, 录取消极型反刍思维学生 28 人(积极和消极反刍思维因子得分分别 ≤ 2.90 和 ≥ 2.31)。其中男生 14 人, 女生 14 人; 本科生 12 人, 研究生 16 人。实验组 14 人(男 8 人, 女 6 人)无时间冲突的先报名的学生; 对照组 14 人(男 6 人, 女 8 人)为有时间冲突或后报名学生。在团体进行中有 2 名同学因时间冲突和校区太远退出, 最后实验组为 12 人, 男 7 人, 女 5 人。

1.2 方法

1.2.1 团体心理咨询方案 本研究团体心理咨询

的主要内容: 积极反刍思维的练习、分享和讨论以及家庭作业。家庭作业要求每天记录一件好事和坏事及相应的积极和消极情绪, 在积极反刍思维条目(见表 1)的指导下进行思考, 并在下次咨询中分享、讨论。团体咨询内容从 3 个方面进行设计, 在思维形式上参照积极反刍思维条目(见表 1), 在思维内容上集中于对情绪的积极反刍思维, 同时也对自我、他人、学业、爱情等情绪的起因及其后果进行积极思考。活动形式上参考常用团体心理咨询活动(如“破冰”等), 并吸收有利于降低消极反刍思维的活动(如“品尝葡萄”等), 使咨询生动有趣。由此形成以下 5 次团体心理咨询活动设计。

表 1 积极反刍思维家庭作业参考条目

针对积极情绪的 积极反刍思维	针对消极情绪的 积极反刍思维
1 会觉得生活很美好	1 会提醒自己保持冷静
2 会为自己感到骄傲	2 会想有什么可以做的
3 会感到自己精力充沛	3 会想到“吃一堑长一智”
4 会觉得好幸福	4 会激励自己振作起来
5 会觉得自己很棒	
6 会觉得前途一片光明	

第一次。活动 1: 关注积极内容的破冰。成员依次自我介绍“我是谁”、“我的特长和优势”、“和我交朋友你可以收获什么”。下一位成员自我介绍之前需要复述上一位成员的自我介绍内容, 并表达“很高兴认识你”。活动 2: 关注优势并且学会运用。学习 24 项“人类个人优势标准”, 分享自己已拥有的优势和想拥有的优势各 5 项。活动 3: 风吹画(加强相互理解和团体内聚力)。听几段风格不同的轻音乐, 根据联想到的画面进行绘画。咨询师适时引导成员停止绘画并把画传给下一位成员进行创作, 依次将画传一圈, 随后分享: ①听到音乐、看到回来的画、看到别人的画的感受; ②对自己在他人画作上的发挥进行澄清, 其他成员给予反馈; ③讨论收获和体会, 一起回顾讨论中出现的主题。最后介绍积极反刍思维训练, 并当场练习, 布置家庭作业。

第二次。活动 1: 反刍思维家庭作业分享。针对成员每天记录的积极、消极事件、相应的习惯性思维和自己练习的积极反刍思维进行分享和讨论。活动 2: 生命树——积极看自己。绘制生命树, 只关注积极意义。树根: 标注出生地、家族成员、在家最喜欢的地方以及带有家乡特色的东西等; 地面: 标注现居地、现在的身份、日常的活动以及兴趣爱好等; 树干: 标注技能和优势(自己认为是优势即可); 树枝: 标注愿望、希望或梦想; 树叶标注生命中的重要人(真实存在的); 果实: 标注生命中收到的重要礼物, 礼物可以是物质性的也可以是精神性的。成员将画好的生命树放在一起组成一个生命树林, 分享自己

的生命树故事、关于他人生命树的一些观察、思考和讨论;讨论当风暴(困境)来临,生命树中的哪些积极资源可以用来抵御。

第三次。活动 1:反刍思维家庭作业分享。活动 2:品尝葡萄干——积极对待消极情绪。品尝一粒葡萄干,观察葡萄干的颜色外形,感觉葡萄的触感,闻葡萄的气味,全神贯注地品尝葡萄干,之后再同样的方法品尝第二粒,对比两次体验的不同。通过回忆负面事件唤起不同的情绪(如抑郁、愤怒、恐惧),用对待葡萄干的方法对待它,观察情绪给身体带来的生理感觉,从身体发出的位置、情绪的颜色、重量等将情绪具象化,并接受与消极情绪的共处,用积极反刍思维方法思考并此消化它。

第四次。活动 1:反刍思维家庭作业分享。活动 2:关注呼吸——摆脱消极反刍思维。通过关注当下呼吸,中止对消极情绪相关原因、结果及相关信息进行反复思考,摆脱消极反刍思维。活动 3:曼陀罗绘画——摆脱消极反刍思维。自由选择《五分钟曼陀罗彩绘减压》^[17]中选取的标准曼陀罗模板进行彩绘,绘出外圈为圆圈、具有中心、对称。成员自由着色,全身心关注于笔触以及涂色上。成员体验专注当下绘画,摆脱消极反刍思维。

第五次。活动 1:团体的礼物。通过抽取正念卡来投射思考近期的生命主题,作为团体送给成员的礼物,针对卡的不同主题在团体中进行感受和分享。活动 2:结束与告别。以积极反刍思维的享受快乐为指导思想,引导成员回顾团体中的内容和积极能量,并且形成关于自身的积极思考。请成员依次分享①……谢谢你曾经对我说的……使我对有了……的积极思考;②我在团体中有……的收获,希望以后可以……也希望……可以;③很高兴认识大家。

为了提高成员的被关注度,将实验组一分为二,每组 7 人,分别在周二和周六晚上 7:00~9:00 进行咨询。每次咨询结束时,成员对学习内容和活动是否有帮助在 5 点量表上打分:1=没有帮助,5=很有帮助;对团体表现的满意度也打分:1=很不满意,5=很满意。团体咨询由具有国家二级咨询师资格的心理咨询方向研究生主持,该生有主持大学生和高中生团体咨询经验。另一位有同等资格的研究生作为观察者,记录团体的互动模式、咨询师在咨询过程中的引导和反馈。每次咨询结束后会给团体反馈本次活动的内容和互动过程,同时单独对主持进行反馈。指导老师有国家心理咨询师培训师资质。

1.2.2 测评工具 ①积极和消极反刍思维量表(Positive and Negative Rumination Scale, PANRS)^[10],共 23 个条目,分为积极反刍思维和消

极反刍思维 2 个因子,采用 1(从不)~4(总是)4 点计分,分数越高表示反刍思维越强;②主观幸福感量表。依据 Campell^[18]提出的公式(即主观幸福感=生活满意度 \times 1.1+积极情感-消极情感),用《生活满意度量表(Satisfaction With Life Scale, SWLS)》测生活满意度^[19],用《正性和负性情感量表(Positive and Negative Affect Scale, PANAS)》测积极和消极情感^[20]。SWLS 共 5 个条目,测量总体生活满意度,采用 1(“非常不同意”)到 7(“非常同意”)计分,得分越高,生活满意感越高。PANAS 共 12 个条目,测最近一周的积极情感和消极情感,采用 1(“没有时间”)到 7(“所有时间”)计分,得分越高表示积极或消极情感越强烈;③抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)^[21],共 20 个条目,采用 1(“没有或很少”)到 4(“绝大多数时间”),其中题 2、5、6、11、12、14、16、17、18 反向计分。

1.2.3 评价方法 在第一次团体心理咨询开始前及最后一次团体心理咨询结束后对实验组和对照组进行测试,并当场回收问卷。对照组后测后接受相同的团体心理咨询。实验组一个月后进行跟踪测验。

1.3 统计处理

用 SPSS 22.0 对数据进行统计分析,对各指标进行 2(实验组和对照组) \times 2(前测和后测)二因素混合设计的重复测量的方差分析(ANOVA),同时对实验组的 3 次测验结果进行单因素重复测量方差分析(ANOVA),对球形检验不合格的数据进行 Greenhouse-Geisser 矫正。

2 结 果

实验组和对照组前后测各量表得分及差异见表 2。结果表明,积极反刍思维、主观幸福感和抑郁量表的组间效应不显著($F=0.44\sim 4.28, P>0.05, \eta^2=0.02\sim 0.15$),消极反刍思维量表的组间效应显著($F=8.49, P<0.01, \eta^2=0.26$)。所有量表的时间效应和交互效应显著($F=5.63\sim 30.73, P<0.05, \eta^2=0.19\sim 0.4$)。进一步简单效应分析表明,两组各量表前测得分差异均不显著;实验组积极反刍思维和主观幸福感后测得分显著高于对照组,消极反刍思维和抑郁后测得分显著低于对照组;实验组积极反刍思维和主观幸福感的后测得分显著高于前测,消极反刍思维和抑郁后测得分显著低于前测;对照组所有变量得分变化不显著。

实验组跟踪测验得分为:积极反刍思维(3.11 ± 0.31)、消极反刍思维(2.00 ± 0.36)、主观幸福感(9.50 ± 1.50)和抑郁(2.35 ± 0.14)。3 次测验分数的单因素重复测量方差分析表明,4 个指标的时间主

效应显著($F=7.30\sim 36.54, P<0.05$), 实际效应量(η^2) 在 0.53~0.88。两两成对比较(LSD)结果显示, 积极反刍思维和主观幸福感跟踪测验得分显著高于前测[MD(SE)=0.54(0.11)/1.13(0.30), $P<0.01$], 但与后测差异不显著[MD(SE)=0.10(0.12)/0.05(0.36), 均 $P>0.05$]; 消极反刍思维跟踪测验得分显著低于前测[MD(SE)=-0.85(0.17), $P<0.01$], 但与后测差异不显著[MD(SE)=0.11(0.13), $P>0.05$]; 抑郁跟踪测验显著低于前测[MD

(SE)=-0.49(0.15), $P<0.01$], 但高于后测[MD(SE)=-0.26(0.11), $P<0.01$]。

成员对团体咨询内容和活动的评价表明, 大多数项目得分在 4 分以上, 少数在 4 分以上(见表 3)。再谈自己的收获时, 10 人谈到了情绪调节问题, 如“可以调节自己, 更好地投入到手头的事情中”等; 3 人谈到了恋爱问题, 如“与女友的情感问题基本解决”, 还有 2 人谈到自信问题, 如“更加自信、乐观”等。

表 2 实验组 and 对照组前测和后测得分比较($\bar{x}\pm s$)

	实验组($n=12$)				对照组($n=14$)				前测比较		后测比较	
	前测	后测	MD(SE)	P	前测	后测	MD(SE)	P	MD(SE)	P	MD(SE)	P
积极反刍思维	2.57±0.29	3.00±0.47	-0.44(0.09)	0.000	2.49±0.24	2.63±0.26	-0.15(0.08)	0.090	0.09(0.11)	0.420	0.38(0.15)	0.017
消极反刍思维	2.75±0.31	1.90±0.57	0.85(0.12)	0.000	2.63±0.23	2.69±0.26	-0.06(0.11)	0.576	0.12(0.11)	0.251	-0.79(0.17)	0.000
主观幸福感	8.42±1.34	9.55±1.18	-1.13(0.22)	0.000	8.81±1.24	8.55±1.15	0.26(0.21)	0.220	-0.39(0.51)	0.450	1.00(0.46)	0.039
抑郁	2.58±0.14	2.09±0.40	0.49(0.10)	0.000	2.43±0.30	2.44±0.31	-0.02(0.10)	0.853	0.15(0.11)	0.118	-0.35(0.14)	0.017

注: MD(SE)分别为重复测验方差分析中两两比较结果 Mean Difference(均值差)和 Standard Error(标准误)的缩写

表 3 成员对咨询的评价

学习内容评价	得分	团体活动评价	得分	团体表现评价	得分
1. 对于反刍思维的理解	4.17	1. 关注积极内容的破冰和风吹画	4.17	1. 我在团体中的表现	3.83
2. 了解自己的反刍思维状态	4.08	2. 家庭作业	4.80	2. 成员在团体中的表现	4.67
3. 日常生活中对自己反刍思维的察觉	3.83	3. 积极反刍思维的分享和练习	4.75	3. 咨询师在团体中的表现	4.83
4. 学习积极地看待情绪	4.25	4. 个人优势回顾和分享	4.67	4. 我与其他成员的互动	4.25
5. 学习积极地对待自己	4.58	5. 吃葡萄干	4.20	5. 团体氛围	4.42
6. 学习积极地看待他人	4.33	6. 关注呼吸、曼陀罗绘画	4.42		
7. 学习调节自身情绪	3.83	7. 画生命树	3.91		
8. 学习使用自身积极资源	3.58	8. 离别活动“谢谢你出现在我的生命”	4.80		
9. 学习使用周围的积极资源	4.08	9. 离别活动“生命礼物环节”	4.70		

3 讨论

鉴于以往干预针对消极反刍思维, 忽视积极反刍思维的作用^[11-13], 本研究探讨培养积极反刍思维的作用。结果表明, 积极反刍思维训练团体心理咨询能增强积极反刍思维, 减弱消极反刍思维, 提高主观幸福感, 降低抑郁水平。这种效果咨询结束后一个月依旧保持。

在学习内容的方面, 成员评价较高的是积极看情绪、看自己和他人, 这和咨询设置的目标一致。评价较低的是使用自身积极资源、觉察日常生活和反刍思维和调节自身情绪, 今后心理咨询中适当加强这方面的训练。在活动方面, 成员评价较高的是家庭作业、积极反刍思维的分享和练习、告别活动“谢谢你出现在我的生命里”。在团体表现方面, 成员对咨询师的评价最高, 对他人的评价略高于对自己的评价。总体上说, 成员对参加本次团体心理咨询的评价是比较好的。

本研究把积极心理学理念应用到反刍思维干预

领域, 初步设计了基于问卷条目的积极反刍思维训练方法, 并取得了预期的效果, 说明了反刍思维是可以改变的思维习惯, 但积极反刍思维训练的作用机制需要进一步研究。

参考文献

- [1] 来水木, 韩秀, 杨宏飞. 国外反刍思维研究综述[J]. 应用心理学, 2009, 15(1): 90-95
- [2] 王妍, 胡金生, 李松泽. 反刍思维: 抑郁研究的新视角[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(4): 635-639
- [3] 郭素然, 孙文梅. 大学生负性情绪在反刍思维与睡眠质量间的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(3): 465-467
- [4] 黄华, 齐会玲, 邓翠翠. 医务人员血源性职业暴露后心理应激反应特征及反刍思维的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(11): 1715-1717
- [5] 汪文博, 江欣悦, 胡静, 等. 文本交互办公场景中蔑视对攻击与绩效的影响: 反刍的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(7): 1045-1050
- [6] Martin L L, Tesser A. Some ruminative thoughts[M]. In: Wyer R S, eds. Ruminative thoughts. Vol. 1: Advances in Social Cognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1996: 1-47
- [7] Sukhodolsky D. Development and validation of the Anger Rumination Scale[J]. Personality and Individual Differences, 2011, 31

• 论 著 • (发展心理)

福建省某监狱男性服刑人员的心理健康、
人际信任及冲动水平调查*李淑清^① 廖美玲^{①△} 郑 铭^② 叶 馨^① 王晓芳^③

①中国·福建医科大学人文学院(福建福州) 350122 ②福建省监狱管理局 ③福州我爱我心理咨询中心 △通信作者
E-mail:413345610@qq.com

【摘 要】 目的:调查福建省某监狱服刑人员的心理健康、人际信任及冲动水平,探索三者间的内在关系。方法:以男性服刑人员为对象,通过问卷自评方法,采集有关数据,评估该群体的 3 个自变量水平。结果:①不同年龄服刑人员的心理健康水平($Z=-3.039, P=0.002$)存在显著差异。不同婚姻状况服刑人员的冲动性($\chi^2=31.627, P=0.000$)、运动冲动性($\chi^2=13.247, P=0.001$)、认知冲动性($\chi^2=23.867, P=0.000$)、无计划冲动性($\chi^2=29.262, P=0.000$)、躯体化($\chi^2=21.232, P=0.000$)、抑郁($\chi^2=12.526, P=0.002$)、敌对($\chi^2=8.150, P=0.017$)、偏执水平($\chi^2=9.115, P=0.010$)均存在显著差异。不同受教育程度服刑人员的冲动性($\chi^2=35.792, P=0.000$)、躯体化水平($\chi^2=12.803, P=0.005$)存在显著差异。不同家庭所在地服刑人员的无计划冲动性水平($Z=-2.58, P=0.010$)存在显著差异。独生子女服刑人员的信任水平显著高于非独生子女群体($Z=-1.991, P=0.047$)。父母非亲生服刑人员的心理健康水平显著低于其他群体($Z=-2.319, P=0.020$)。父母婚姻状况不和谐服刑人员的冲动性水平显著高于和谐群体($Z=-2.201, P=0.028$)。②不同入监次数服刑人员在信任($Z=-4.203, P=0.000$)、冲动性($Z=-4.294, P=0.000$)、心理健康水平($Z=-1.958, P=0.05$)上存在显著差异。入监前月收入显著影响服刑人员的信任($\chi^2=15.991, P=0.001$)、冲动性水平($\chi^2=45.739, P=0.000$)、心理健康水平($\chi^2=12.996, P=0.005$)。不同犯罪类型服刑人员的冲动性($\chi^2=29.044, P=0.000$)、心理健康水平($\chi^2=14.931, P=0.005$)存在显著差异;③冲动性总分对心理健康水平有良好的预测作用,冲动性总分对敌对水平的解释率高达 19.2% ($b=0.439, P=0.000$)。结论:①该监狱服刑人员冲动性水平偏高,偏离普通群体,但心理健康水平及人际信任水平良好;②服刑人员冲动性水平对其心理健康水平产生不利影响。

【关键词】 男性服刑人员;症状自评量表;人际信任;冲动水平

中图分类号:R395.6 文献标识码:A 文章编号:2096-4811(2019)12-1914-07

doi:10.13342/j.cnki.cjhp.2019.12.012

(下转第 1915 页)

(上接第 1913 页)

(5):689-700

[8] Cann A, Calhoun L G, Tedeschi R G, et al. The core beliefs inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world[J]. Anxiety, Stress & Coping, 2010, 23: 19-34

[9] Feldman G C, Joormann J, Johnson, S L. Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening[J]. Cognitive Therapy and Research, 2008, 32: 507-525

[10] Yang H, Wang Z, Song J Lu, et al. The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation[J]. Current Psychology, 2018, DOI: 10.1007/s12144-018-9950-3

[11] Querstret D, Copley M. Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review[J]. Clinical Psychology Review, 2013, 33(8): 996-1009

[12] 程媛. 正念训练对抑郁症青少年冗思的干预研究[D]. 江西: 江西师范大学, 2015

[13] Watkins, E R. Rumination - Focused Cognitive - Behavioral Therapy for Depression[M]. Guilford Press, 2016

[14] Seligman, M E P. Positive health[J]. Applied Psychology: An In-

ternational Review, 2008, 57: 3-18

[15] 周雅, 刘翔平, 苏洋, 等. 消极偏差还是积极缺乏: 抑郁的积极心理学解释[J]. 心理学科进展, 2010, 18(4): 590-597

[16] 梁挺, 邓怡平, 郑浩轩. 积极心理学取向的团体辅导对医学生主观幸福感的干预[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(8): 1181-1183

[17] 巴特菲德. 五分钟曼陀罗彩绘减压[M]. 北京: 旅游教育出版社, 2011

[18] Campbell, A. Subjective measures of well-being[J]. American Psychologist, 1976, 31(2): 117-124

[19] Ed Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale[J]. Journal of Personality Assessment, 1985, 49: 71-75

[20] 苗元江. 心理学视野中的幸福—幸福理论测评研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2003

[21] 舒良. 自评抑郁量表[J]. 中国心理卫生杂志, 1999(增刊): 194-196

(收稿日期: 2019-09-10)

<http://www.cjhp.com.cn/>

* 基金项目: 福建医科大学横向课题(编号: 2017B030)