

认知重构视角下大学生心理健康教育的实践与启示

臧彤彤^{1*} 刘耀耀¹

(^{1*} 淮北理工学院 中国 安徽省 淮北市 235000)

摘要：随着社会环境的不断变化以及大学生发展需求的日益多元化，大学生心理健康问题呈现出复杂化和多样化特点。当前高校心理健康教育在促进学生心理发展方面发挥了重要作用，但部分实践仍侧重于心理问题出现后的干预与疏导，对学生心理困扰背后的认知因素关注不足。认知重构作为认知行为疗法的重要技术，强调个体情绪和行为反应受到认知评价方式的影响，通过识别和调整负性自动思维、修正认知偏差，能够促进个体形成更加合理、积极和适应性的认知模式。本文基于认知重构视角，分析大学生常见认知偏差的主要表现及其对心理健康的影响，探讨认知重构融入高校心理健康教育的实践路径。研究认为，高校可通过开展认知筛查、建设认知训练课程、开展团体辅导、优化个体心理咨询以及构建家校协同育人机制等方式，将认知重构理念融入心理健康教育全过程。同时，认知重构的应用能够推动高校心理健康教育由问题干预向主动赋能转变，由关注情绪调节向关注认知发展转变，为提升大学生心理韧性和促进全面发展提供新的实践思路。

关键词：认知重构；大学生；心理健康教育；认知偏差；心理韧性

DOI: 10.64549/jtii.v1i4.68

作者简介：臧彤彤(2000-)，女，硕士，助教，研究方向为青少年发展与教育指导、青少年生涯发展与指导；

刘耀耀(1999-)，女，硕士，助教，研究方向为学前儿童心理与发展。

通讯作者*：臧彤彤(2000-)，女，硕士，助教，研究方向为青少年发展与教育指导、青少年生涯发展与指导。

Practices and Insights in Mental Health Education for College Students from the Perspective of Cognitive Restructuring

Tongtong Zang^{1*} Yaoyao Liu¹

(^{1*} Huaibei Institute of Technology, Huaibei, Anhui, China, 235000)

Abstract : As the social environment continues to change and the developmental needs of college students become increasingly diverse, mental health issues among college students are becoming more complex and varied. Currently, mental health education in higher education institutions plays a vital role in promoting students' psychological development; however, some practices still focus primarily on intervention and counseling after mental health issues have emerged, with insufficient attention paid to the cognitive factors underlying students' psychological distress. Cognitive restructuring, as a key technique in cognitive-behavioral therapy, emphasizes that an individual's emotional and behavioral responses are influenced by their cognitive evaluation processes. By identifying and adjusting negative automatic thoughts and correcting cognitive distortions, it can help individuals develop more rational, positive, and adaptive cognitive patterns. Based on the perspective of cognitive restructuring, this paper analyzes the primary manifestations of common cognitive distortions among college students and their impact on mental health, and explores practical pathways for integrating cognitive restructuring into mental health education in higher education institutions. The study suggests that universities can integrate the principles of cognitive restructuring into the entire process of mental health education through measures such as conducting cognitive screenings, developing cognitive training courses, offering group counseling, optimizing individual psychological counseling, and establishing a collaborative education mechanism between home and school. At the same time, the application of cognitive restructuring can drive a shift in university mental health education from problem-based intervention to proactive empowerment, and from a focus on emotional regulation to a focus on cognitive development, thereby providing new practical approaches for enhancing college students' psychological resilience and promoting their comprehensive development.

Keywords : Cognitive Restructuring; College Students; Mental Health Education; Cognitive Biases; Psychological Resilience

引言

近年来,随着社会环境快速变化、高等教育改革不断推进以及青年发展需求日益多元化,大学生心理健康问题逐渐成为高校人才培养过程中关注的重要议题。大学阶段是个体心理发展、人格完善和价值观形成的重要时期,学生不仅需要面对专业学习、人际交往、自我发展等成长任务,同时也面临就业竞争、社会适应、未来规划以及家庭期待等多重压力。在多因素交互影响下,部分大学生容易出现焦虑、抑郁、情绪调节困难以及心理适应不良等问题,影响其学习发展和生活质量^[1]。从心理学视角来看,大学生心理困扰的产生并非完全由外部压力事件直接导致,而与个体对事件的认知解释方式密切相关^[2]。同样的压力情境,不同学生可能产生截然不同的心理反应,其差异关键在于个体所形成的认知模式^[3]。研究发现部分大学生在面对困难和挑战时,容易产生负性自动思维和认知偏差,例如将一次失败解释为整体能力不足,将暂时困难理解为不可改变的结果,或通过过度比较否定自身价值^[4]。这些非理性认知不仅会加剧情绪压力,也可能导致回避行为、自我效能感降低以及心理适应能力下降^[5]。

当前,高校心理健康教育体系不断完善,在心理健康课程建设、心理咨询服务、危机预防干预等方面取得了积极成效^[6]。然而,从实践来看,传统心理健康教育在一定程度上仍以问题识别和事后干预为主要模式,对于学生心理问题背后的认知因素关注不足^[7]。部分教育实践更多聚焦于情绪安抚和行为调整,而未能深入探究个体如何理解压力事件、如何形成消极认知以及如何改变不合理信念。心理健康教育不仅需要帮助学生解决现实困扰,更需要培养学生主动调节心理状态、改善认知方式和提升心理韧性的能力。认知重构作为认知行为疗法的核心技术之一,强调通过识别、辩驳与修正非理性认知,从思维根源改善个体情绪与行为适应状态,契合当代大学生心理健康教育“预防为主、源头治理、赋能发展”的育人导向^[5]。基于认知重构视角审视高校心理健康教育的现实困境,探索科学化、常态化的认知干预路径,对提升大学生心理适应能力、完善高校心理育人体系具有重要的现实意义,也为高校心理健康教育由“问题矫正”向“发展促进”转变提供了重要启示。基于此,本文从认知重构视角出发,结合大学生心理发展特点,分析当前大学生常见认知偏差及其心理影响,探讨认知重构融入高校心理健康教育的实践路径,并进一步提出优化高校心理育人的相关启示,以期为新时期大学生心理健康教育体系建设提供理论参考和实践借鉴

一、核心概念与理论基础

(一) 核心概念界定

认知重构(Cognitive Restructuring)是认知行为疗法中的核心干预技术之一,其基本思想源于认知理论,即个体的情绪体验和行为反应并非直接由外部事件决定,而是受到个体对事件的认知解释和评价方式影响^[8]。认知重构强调通过识别、分析和调整不合理认知,帮助个体建立更加客观、合理和具有适应性的思维方式,从而改善情绪状态和行为表现^[5]。与传统意义上的“改变想法”不同,认知重构并不是要求个体简单地进行积极思考,也不是否认现实困难,而是在充分认识现实的基础上,对原有认知进行重新评价。其核心过程包括三个方面:首先,帮助个体觉察自身在特定情境下产生的自动化思维,发现潜在的认知偏差;其次,通过证据分析、逻辑检验等方式,对不合理认知进行挑战和修正;最后,形成更加符合现实情况的替代性认知,并将其应用于实际生活情境中^[3, 5]。大学生负性自动思维是个体在压力情境中无意识产生的消极思维内容,负性自动思维(Negative Automatic Thoughts)是认知行为理论中的重要概念,指个体在面对特定情境时快速产生的、未经主动思考的消极想法^[8]。这类思维通常具有自动性、快速性和习惯性特点,个体往往难以意识到其存在,却会直接影响情绪体验和行为选择。负性自动思维主要表现为自我否定、灾难化预判、过度归因、片面化评价等^[3]。在长期负性思维累积下,个体易形成稳定的认知偏差,进而诱发持续情绪内耗、消极应对行为与心理适应障碍。大学生心理健康不仅指无心理疾病,更强调个体具备良好的情绪调节能力、压力应对能力、人际适应能力与心理韧性,能够以积极理性的的心态应对成长挫折。

(二) 理论依据

ABC情绪理论由Ellis提出,是理性情绪行为疗法(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)的重要理论基础。该理论认为,认为诱发事件(A)并非直接导致个体情绪结果(C),个体对事件的认知评价与信念(B)才是情绪和行为问题的核心诱因^[2]。在此基础上,贝克认知理论进一步指出,个体的负性自动思维、认知歪曲与潜在的不合理信念是情绪障碍产生的重要认知机制。个体对现实事件形成的消极解释模式,会影响其情绪体验和行为选择,而通过认知重构修正这些认知偏差,可以促进心理适应和情绪改善^[3, 9]。基于上述理论,认知

行为理论进一步强调认知、情绪与行为之间存在动态交互关系，个体的认知方式不仅影响情绪体验，也会进一步影响行为反应，而行为结果又可能反过来强化原有认知模式^[5, 10]。因此，认知行为理论为高校开展“认知—情绪—行为”一体化心理健康教育提供了重要理论依据。

二、大学生认知偏差的主要表现及心理危害

（一）大学生典型认知偏差表现

结合大学生学习与成长的实际情境来看，认知偏差主要体现在学业、人际、自我发展等多个方面，并随着不同生活情境呈现出不同的表现形式。在学业领域，部分学生容易陷入绝对化思维，将考试失利、挂科、竞赛失败等同于个人能力低下，以单次学业结果全盘否定自身学习价值。这种“非黑即白”“过度概括”等认知歪曲容易导致学业压力不断累积，并降低个体学习自我效能感^[3, 11]。在人际交往过程中，一些学生则表现出较强的敏感性，将同学、室友无意的言行解释为针对自己，甚至产生个人化归因，从而陷入自我封闭、人际焦虑等消极状态。这种认知方式容易强化消极情绪体验，影响人际适应和社会支持的获得^[9, 12]。与此同时，自我认知偏差也是大学生较为常见的问题。受社会比较与外界评价影响，部分学生容易过度关注自身不足，忽视已有优势与成长潜力，逐渐形成低自尊、自我否定等消极认知。长期的负性自我评价不仅削弱自我认同，也会增加焦虑、抑郁等心理问题发生的风险^[8]。此外，在升学、就业等人生发展阶段，由于未来充满不确定性，一些学生容易产生灾难化思维，将暂时的求职受挫或发展迷茫视为人生失败，进而形成持续性的未来焦虑。认知理论认为，个体对未来事件的消极预测和灾难化解释是维持焦虑情绪的重要认知机制^[3]。

（二）认知偏差对大学生心理健康的危害

认知偏差是大学生心理问题滋生的深层根源。长期固化的非理性认知会持续诱发焦虑、抑郁、烦躁、低落等负性情绪，造成严重的情绪内耗，降低个体情绪稳定性^[9, 13]。同时，负性认知会改变个体的行为应对模式，使学生在压力面前倾向于采取回避、拖延、退缩等消极应对方式，出现逃避学习、回避社交、消极摆烂等行为问题，进一步削弱学业适应与社会适应能力^[3, 10]。此外，片面、消极的思维模式会限制个体的成长视角，降低心理韧性，使学生难以从挫折中汲取经验，形成“挫折—负性认知—情绪问题—消极行为”的恶性循环，严重阻碍大学生身心健康与长远发展。已有研究表明，积极、灵活的认知方式有助于提升心理韧性，而认知僵化则与心理适应不良密切相关^[14, 15]。

三、认知重构视角下大学生心理健康教育的实践路径

（一）将认知评估融入心理健康筛查

心理问题的有效干预需要建立在科学识别基础之上。传统高校心理健康教育在开展学生心理评估时，往往更多关注焦虑、抑郁等情绪症状，而对于导致这些情绪问题产生的认知因素关注不足。从认知重构视角来看，学生外显的情绪困扰往往源于其内在认知模式，因此，有必要将认知评估纳入高校心理健康教育体系，实现由“情绪识别”向“认知溯源”的转变^[5, 9]。高校可改变单一的情绪、心理症状筛查模式，将认知状态评估纳入常态化心理测评体系。依托负性自动思维量表、认知歪曲量表等标准化工具，定期摸排学生的负性思维水平与认知偏差类型，精准识别存在学业焦虑、人际敏感、发展焦虑的重点群体。通过建立学生认知心理档案，区分普遍性认知问题与个性化认知偏差，实现从“事后危机干预”向“事前认知预防”的转变，为分层、分类开展心理健康教育与干预提供数据支撑^[16]。

（二）在心理健康课程中加强认知训练

心理健康教育课程是高校开展普及性心理教育的重要渠道，也是推广认知重构理念的重要载体。目前，部分高校心理健康课程主要围绕心理知识介绍、心理问题预防等内容展开，而针对学生在实际心理困扰中的认知调整训练相对不足。将认知重构训练融入高校心理健康必修课与专题讲座，构建系统化的认知育人课程体系。结合大学生常见的认知误区，针对性讲解绝对化思维、灾难化思维、以偏概全等认知歪曲的识别方法，传授“觉察负性思维—理性辩驳—重构合理认知”的自我调适步骤。通过案例分析、思维辨析、情景模拟等教学形式，让学生掌握科学的认知调节方法，帮助其打破固化的消极思维模式，养成客观、灵活、辩证的思维习惯，提升自主心理赋能能力。

（三）依托团体辅导改善学生认知方式

针对大学生普遍存在的学业压力、人际困扰、就业焦虑等共性问题，开展主题化认知重构团体辅导活动。借助团体互动、小组讨论、经验分享、角色扮演等形式，引导学生相互剖析非理性认知，纠正片面化、极端化的思维误区。团体心理辅导强调通过团体互动、情感支持和经验分享促进成员心理成长，对于改善大学生心理适应、

人际关系和压力应对具有积极作用^[17]。在团体氛围中帮助学生意识到负性认知的普遍性与危害性，通过同伴示范与正向引导，重构积极合理的压力认知与挫折认知，有效缓解群体性焦虑与情绪内耗，提升整体心理适应水平。此外，团体辅导还能够提供行为实践机会。通过模拟人际冲突情境，让学生尝试不同解释方式带来的沟通效果；通过职业情境讨论，帮助学生重新理解就业压力。认知重构与团体互动结合，可以进一步增强心理健康教育的实践效果^[18]。

（四）在心理咨询中强化认知重构干预

个体心理咨询是高校心理健康服务体系的重要组成部分，也是认知重构发挥专业价值的重要场域。对于存在明显心理困扰的学生，仅依靠普及性心理教育可能难以满足其需求，需要通过个体化心理咨询进行深入认知干预。在心理咨询过程中，咨询师可以基于认知行为疗法框架，帮助学生识别影响情绪和行为的关键认知模式。咨询师可以进一步探索这些想法背后的证据、形成原因以及现实合理性，引导学生发现其中存在的认知偏差^[5]。认知重构的核心并不是简单否定学生的想法，而是在尊重学生体验的基础上，帮助其建立更加全面的理解方式。通过靶向认知干预，从根源上缓解学生的情绪困扰，打破消极认知与负性情绪的恶性循环，提升心理咨询的干预实效与长效性^[13]。

（五）形成家校协同的心理育人合力

大学生认知模式的形成并非单纯来源于校园环境，也受到家庭教育方式和成长经历的重要影响。因此，将认知重构理念融入家庭教育，加强家校协同，对于促进学生形成稳定积极的自我认知具有重要意义^[16]。部分大学生的消极认知模式可能与长期形成的评价方式有关。高校应联动家庭、辅导员、专业课教师构建全方位认知育人体系，摒弃唯成绩、唯结果的单一评价模式。引导教育者以发展性视角看待学生的成长挫折，减少绝对化、否定性评价，多给予正向鼓励与成长引导。同时依托校园文化建设，营造包容、积极、多元的成长氛围，引导学生树立正确的挫折观、成才观与自我观，为大学生理性认知的形成与巩固营造良好环境。

四、认知重构视角下高校心理健康教育的优化启示

（一）从被动情绪疏导转向主动认知赋能

长期以来，高校心理健康教育主要承担心理问题预防、危机干预和心理支持等功能，在维护学生心理稳定方面发挥了重要作用。然而，在快速变化的社会环境下，大学生面临的心理挑战更加复杂，仅依靠问题发生后的被动干预，难以满足学生持续发展的心理需求。因此，高校心理健康教育需要进一步转变理念，由“解决心理问题”向“提升心理能力”转变^[19]。认知重构视角强调，个体心理健康水平不仅取决于外部环境是否理想，更取决于个体如何理解和应对环境变化。面对同样的压力事件，具有不同认知模式的学生可能产生不同的心理结果^[9]。因此，心理健康教育的重点不应只是帮助学生缓解负性情绪，更应培养学生主动觉察自身思维、调整认知方式以及解决现实问题的能力。基于这一理念，高校应将学生视为心理发展的主体，而非单纯的心理问题接受者。通过认知训练、心理课程和实践活动，引导学生掌握自我调节的方法，使其能够在未来面对新的压力和挑战时主动进行心理调整。这种由“心理干预”向“心理赋能”的转变，有助于提升高校心理健康教育的长期价值^[19]。

（二）聚焦认知本源，构建治本式育人模式

心理问题的产生往往具有复杂原因，既受到外部环境影响，也与个体自身的认知模式密切相关。传统心理健康教育在实践中容易关注学生外显的情绪表现，例如焦虑、抑郁、压力等，但如果忽视这些情绪背后的认知因素，干预效果可能具有一定局限^[20]。认知重构理论提示，高校心理健康教育应进一步关注学生心理困扰产生的深层机制。例如，学生面对考试失败产生焦虑，不仅是因为成绩结果本身，更可能源于“失败意味着能力不足”“必须保持优秀才能获得认可”等潜在认知信念；学生面对就业困难产生恐慌，也可能与“没有进入理想平台就代表人生失败”等绝对化评价有关^[3]。因此，心理健康教育需要从关注心理症状转向关注认知过程，通过帮助学生识别和调整不合理认知，实现更加深入和持续的心理促进。相比短期情绪安慰，认知层面的调整能够帮助学生形成面对问题的新方式，使其在未来遇到类似情境时具备更强的自我调节能力。从这一角度来看，认知重构体现了一种“治本式”心理育人理念。它并非简单消除学生当前的不良情绪，而是帮助学生改变产生心理困扰的认知基础，从而促进心理健康水平的长期提升^[16]。

（三）推动科学化、常态化认知训练普及

认知模式具有长期形成特点，因此认知重构并非一次性的心理干预，而需要通过持续训练逐渐形成稳定能力。这提示高校心理健康教育应突破传统短期活动模式，推动认知训练常态化、科学化发展。首先，高校可以将认知重构相关内容融入心理健康教育全过程。例如，在新生入学教育阶段，可以帮助学生建立积极适应性的认知模式；在学习发展阶段，可以围绕学业压力和自我管理开展认知训练；在毕业阶段，可以针对就业焦虑和职业发展困惑

进行认知调整。通过覆盖学生成长全过程，使认知训练成为心理健康教育的重要组成部分^[16]。其次，高校应注重认知训练方式的科学化。认知重构并不是简单倡导“保持积极心态”，而是需要基于心理学理论，通过系统方法帮助学生识别思维偏差、分析现实证据并建立替代性认知^[5]。因此，在开展相关教育活动时，应避免形式化和口号化，而应结合案例分析、情境模拟、心理练习等方式，提高学生实际应用能力。此外，随着数字技术的发展，高校还可以探索线上认知训练平台建设，通过心理健康课程资源、智能化训练工具以及线上辅导模式，为学生提供更加便捷和持续的心理支持。通过线上线下结合，可以进一步扩大认知重构教育的覆盖范围。

（四）以认知优化培育长效心理韧性

心理健康教育的最终目标并不仅是减少心理问题，更重要的是促进学生积极发展，提高其面对复杂环境的适应能力^[19]。认知重构视角下，高校心理健康教育应将培养学生灵活认知能力和心理韧性作为重要目标。心理韧性强调个体在面对压力、挫折和困难时维持良好适应并实现积极发展的能力。而灵活的认知方式是心理韧性形成的重要基础^[14]。具有灵活认知能力的学生，能够从多个角度理解问题，不会因为一次失败或暂时困难否定自身价值，也能够变化环境中不断调整应对策略。通过认知重构训练，学生可以逐渐形成更加开放和发展的思维方式。例如，将失败理解为成长过程中的反馈，而非个人能力不足的证明；将不确定性视为探索机会，而非无法控制的威胁。这种认知转变能够增强学生面对困难时的心理稳定性^[5]。因此，高校心理健康教育应从短期心理问题解决走向长期心理能力培养，将认知重构作为促进学生全面发展的重要工具。通过培养学生合理评价自我、积极面对挑战以及灵活解决问题的能力，可以进一步提升其心理韧性，为未来学习、职业发展和社会适应奠定坚实基础^[21]。

五、结论

大学生心理健康教育是高校落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要组成部分。随着社会环境不断变化以及大学生心理需求日益多元化，传统以心理问题干预和情绪疏导为主的教育模式面临新的挑战。如何帮助大学生形成积极、合理和具有适应性的认知方式，提升其面对压力、挫折和不确定性的能力，成为新时代高校心理健康教育创新发展的重要方向。认知重构理论强调，个体的情绪体验和行为反应并非完全由外部事件决定，而是受到自身认知评价方式的影响。大学生在面对学业压力、人际关系、就业竞争以及自我发展等问题时，容易产生灾难化思维、绝对化要求、过度概括以及自我否定等认知偏差，这些不合理认知可能进一步引发焦虑、消极回避行为以及心理适应困难。因此，从认知层面开展心理健康教育，有助于突破传统教育模式中过度关注表层情绪问题的局限，实现对心理问题产生机制的深入干预。

本文基于认知重构视角，分析了大学生常见认知偏差的表现及其心理影响，并探讨了认知重构融入高校心理健康教育的实践路径。研究认为，高校可以通过开展认知筛查、开设认知训练课程、实施团体辅导、优化个体心理咨询以及构建家校协同育人机制等方式，将认知重构理念融入心理健康教育全过程。同时，认知重构的应用能够推动高校心理健康教育由被动问题解决向主动心理赋能转变，由关注心理症状改善向促进心理能力发展转变，为培养大学生积极认知模式和提升心理韧性提供重要支持。然而，本文仍存在一定局限。首先，本文主要基于理论分析和实践探讨，尚未通过实证研究进一步验证认知重构教育模式在不同学生群体中的具体效果。其次，认知重构起源于西方认知行为理论体系，其在中国高校情境中的本土化应用仍需要进一步探索。未来研究可以结合我国大学生心理发展特点，开展认知重构课程设计、干预效果评估以及长期追踪研究，进一步完善符合中国高校实际的心理健康教育模式。

总体而言，认知重构不仅是一种心理干预技术，更是一种促进大学生心理成长的重要教育理念。通过引导学生认识自身认知模式、调整不合理信念并培养灵活思维方式，高校心理健康教育能够进一步提升学生心理调节能力和社会适应能力，为新时代大学生健康成长和全面发展提供更加科学、有效的支持。

参考文献：

- [1]. AUERBACH R, ALONSO J, AXINN W, et al. Mental disorders among college students in the WHO World Mental Health Surveys [J]. *Psychological Medicine*, 2016, 46 (14): 2955-2970.
- [2]. ELLIS A. Reason and Emotion in Psychotherapy [M]. Citadel Press, 1962.
- [3]. BECK A T. Cognitive therapy and the emotional disorders [M]. Penguin, 1979.
- [4]. 张月娟, 阎克乐, 王进礼. 生活事件、负性自动思维及应对方式影响大学生抑郁的路径分析 [J]. *心理发展与教育*, 2005, 21(1): 96-99.
- [5]. BECK J S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 2nd ed [M]. New York, NY, US: The Guilford Press, 2011.
- [6]. 刘海娟, 李焰, 白学军, 等. 新时代我国高校心理健康教育发展状况及对策建议 [J]. *心理与行为研究*, 2026, 24(1): 1-9.

- [7]. 俞国良, 侯瑞鹤. 论学校心理健康服务及其体系建设 [J]. 教育研究, 2015, 36(8): 125-132.
- [8]. BECK A T. Depression : clinical, experimental, and theoretical aspects [M]. New York: Hoeber, 1967.
- [9]. BECK A T. Cognitive therapy and the emotional disorders [M]. Oxford, England: International Universities Press, 1976.
- [10]. DOBSON K S, DOZOIS D J A. Handbook of cognitive-behavioral therapies, 4th ed [M]. The Guilford Press, 2019.
- [11]. 郭建鹏, 王仕超, 刘公园. 学业压力如何影响大学生心理健康问题——学业自我效能感和压力应对方式的联合调节作用[J]. 中国高教研究, 2023, 5: 25-31.
- [12]. 姜玉飞, 黄恩, 邵海燕, 等. 大学生人际关系敏感与归因风格及相关因素的研究 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2005, 14(2): 148-149.
- [13]. HOFMANN S G, ASNAANI A, VONK I J, et al. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses [J]. Cognitive therapy and research, 2012, 36(5): 427-440.
- [14]. SOUTHWICK S M, BONANNO G A, MASTEN A S, et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives [J]. European journal of psychotraumatology, 2014, 5(1): 25338.
- [15]. TUGADE M M, FREDRICKSON B L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences [J]. Journal of personality and social psychology, 2004, 86(2): 320-333.
- [16]. 俞国良. 高等学校心理健康教育研究 [M]. 北京师范大学出版社, 2020.
- [17]. 樊富珉. 团体心理辅导 [M]. 华东师范大学出版社, 2022.
- [18]. COREY G. Theory and practice of group counseling [M]. Belmont: Brooks/Cole, 2012.
- [19]. 俞国良. 心理健康教育的新诠释: 教育效能视角 [J]. 清华大学教育研究, 2024, 45(1): 110-119.
- [20]. 陈雨濛, 张亚利, 俞国良. 2010~2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析 [J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 991-1004.
- [21]. 俞国良. 心理健康问题的当代诠释: 学理与系统视角 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2024, (2): 29-43.