

The Influence of Group Psychological Training on College Students' Emotional Control Ability

Shu Zhang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: zhangshu92@outlook.com

Received: Mar. 11th, 2017; accepted: Mar. 28th, 2017; published: Mar. 31st, 2017

Abstract

In view of some emotional problems faced by college students, we carried out group psychological counseling activities to carry out research and investigation. This study adopted the method of group counseling and intervention training to explore the effectiveness of emotional control ability training for college students' emotional management. A total of 30 college students were selected as the experimental group and the other 30 were used as control group. Intervention was conducted through group counseling, and the Emotional Intelligence Scale (EIS) was used before and after counseling. The results showed that: ① The difference value between the two groups before and after the experiment was significantly different ($P = 0.003 < 0.01$). ② The total score after the experiment was significantly different with the score before the group counseling ($P = 0.000 < 0.001$). ③ After the psychological activities of the group, there was significant difference between the experimental group and the control group ($P = 0.000 < 0.001$). This shows that group counseling activities have a positive effect on promoting college students' emotional control ability, and can help college students to adjust their bad emotion.

Keywords

Emotional Control, Group Counseling, College Students, Significant Difference

团体心理训练对大学生情绪控制能力的影响

张蜀

西南大学心理学部, 重庆
Email: zhangshu92@outlook.com

收稿日期: 2017年3月11日; 录用日期: 2017年3月28日; 发布日期: 2017年3月31日

摘要

针对当今大学生面临的一些情绪问题,我们开展了团体心理辅导活动进行研究调查。本研究采用了团体心理辅导干预训练的方式,探讨情绪控制能力训练对大学生情绪管理的有效性。研究选取30名大学生作为实验组样本,另30名作为对照组,通过团体辅导进行干预,采用情绪智力量表(EIS)在辅导前后进行评定。结果表明:①在团体辅导活动之后,实验组与对照组前后测分数增长幅度之间存在显著性差异($P = 0.003 < 0.01$)。②经过情绪管理团体辅导之后,实验组总分有所上升,与团体辅导之前存在显著性差异($P = 0.000 < 0.001$)。③经过团体心理活动之后,实验组与对照组的测试成绩也存在显著性差异($P = 0.000 < 0.001$)。这说明团体辅导活动在一定程度上对大学生的情绪控制有积极的作用,能够有效调节大学生的不良情绪状态。

关键词

情绪控制, 团体心理辅导, 大学生, 显著差异

Copyright © 2017 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理学中一般把情感中像愤怒、悲哀、恐惧等这种短暂、急剧地发生的情感称为情绪,也包含那种即使程度不强,但相同症候反复呈现的状态或一般情感状态(彭聃龄, 2001)。随着社会的发展,情绪管理正作为一种新型的管理理念发展起来,所以我们要去了解自己的情绪特点,积极地培养健康的情绪体验,抵制负面情绪对自身的不良影响,从而建立一个科学的情绪调节机制。

在心理学中,对情绪管理的干预方式一般包括个体咨询和团体辅导两类,团体辅导是以集体开展的辅导方式,针对团体成员普遍存在的问题,使团体成员相互支持帮助,一起探索解决问题的办法(罗金艳, 2013)。有学者研究发现,现在的大学主体的情绪状态还是很不错的,但是我们仍然不能排除诸如抑郁、焦虑等负性情绪对大学生造成的不良影响(Bados, Greco, & Toribio, 2013; Manstead, Dosmukhambetova, Shearn, & Clifton, 2013; Vaughn, Drake, & Haydock, 2016)。另外,不同性别的大学生在情绪体验上也有一些不同。比如说女生更多的体验到焦虑、恐惧、自卑等情绪,而男生则更多的体验到骄傲、兴奋等情绪。总的来说,男女生相比,女生的负面情绪如抑郁等较男生多(Hyde, Mezulis, & Abramson, 2008; Kessler, McGonagle, Swartz, Blazer, & Nelson, 1993; Salk, Petersen, Abramson, & Hyde, 2016; Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012)。针对这样的一些情况,我们有必要引导大学生进行健康的情绪管理。

目前,关于情绪管理或情绪调节的研究主要集中在这样几个方面:(1)情绪管理与身心健康。情绪调节与身心健康密切相关(Davidson, Putnam, & Larson, 2000; DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013; Gross, 2002),目前已有研究证实,良好的情绪调节能够促进个体身心健康的发展,相反则会起破坏作用。(2)情绪管理与家庭。(3)情绪管理和各种障碍。(4)情绪管理和生理反应。Demaree等通过实验研究发现,看令人愉快的录像会表现更多的积极情绪表达,而看令人厌恶的录像则会表现出更多消极的情绪表达。即说明了可以通过了解各种生理反应来理解情绪调节。

团体对人们的发展有着很重要的影响,在帮助那些有类似问题和困扰的大学生时,团体心理训练是

一种经济而有效的办法。团体心理辅导适用面广；效率高；成效好；每个成员既是“求助者”，又是“助人者”，能够在分享中获得多重学习(潘赛，2010；许若兰，韩才义，曾兵，2009)。

大学是人生当中很重要的阶段，大学生们要实现从青年期向成年期的关键转变，需要应对各种人生课题，但由于大学生心理不太成熟，自我情绪调控和自我行为约束能力较弱，所以在处理这些问题的时候往往不能成功应对，甚至会产生如自卑、焦虑、抑郁等不良的情绪体验(Bados et al., 2013; Manstead et al., 2013; Vaughn et al., 2016)。大学生是高压群体，情绪困扰是大学生在压力状态下的常见的心理反应，情绪管理策略的构成成分最丰富，采用频率也最高。因此，大学生更需要对不良情绪的引导、控制和管理。这就需要我们积极引导大学生学会用科学健康的方式排除不良情绪，积极乐观的面对大学生活，以便今后更好的适应社会工作环境，实现更好的自我发展和社会发展。

本研究将团体心理训练和情绪控制结合起来进行研究，共选取了 60 个大学生并分成实验组和对照组，采用有关情绪管理的团体心理辅导活动对其进行辅导，旨在探讨情绪控制的团体辅导活动是否能够有效改善大学生的情绪状态，从而帮助他们更好面对生活。

2. 研究方法

1) 被试选取

本研究采用随机抽样的方法，在西南大学随机发放 100 份问卷，经过问卷结果进行数据统计，选出得分相对较低的 60 名同学进行研究(男同学均分 < 124.78；女同学均分 < 130.94)，其中 30 名(男女生各 15 名， $M_{\text{年龄}} = 20.5$)作为实验组，另外 30 名(男女生各 15 名， $M_{\text{年龄}} = 21$)作为对照组。实验组需要参加团体辅导活动，对照组不参加活动，但是要求其同时与实验组接受后测。

2) 研究工具

本研究采用的是 Schutte 等人在 1998 年根据 Mayer 和 Salovey 1990 年的情绪智力模型开发出来的情绪智力量表(EIS)中文版(Schutte et al., 1998)，全问卷共有 33 个题项，可用于评估人们对自己以及他人情绪的感知、理解、表达、控制和管理应用的能力。该量表的内部一致性系数为 0.90，重测信度为 0.78。该量表采用 5 点计分方式，被试根据自己的符合程度来选择数字(1 = 很不符合，5 = 很符合)。本调查的数据比较标准选用斯科特等 1998 年编制的情绪智力量表测试结果为常模，因为它是量表第一次使用后所得的结果，所以比较具有代表性和典型性，(常模：以男均分 = 124.78；女均分 = 130.94)。得分越高，代表情绪智力水平越高。

该量表包括以下四个维度：

情绪知觉：1、5、9、15、17、19、22、25、26、29、32、33

自我情绪管理(调控情绪)：2、6、7、10、12、14、21、28

他人情绪管理(理解情绪)：4、11、13、16、24、30

情绪利用(运用情绪促进思维)：3、8、18、20、23、27、31

其中第 5、28、33 三项采用逆向记分的方法，其余项目皆为正向记分。

情绪智力是精确的知觉、评估和表达情绪的能力(情绪感知)；接近或产生促进思维的情感的能力(运用情绪促进思维)；理解情绪和情绪知识的能力(理解情绪)；调节情绪和智力发展的能力(调控情绪)。

3) 研究程序

被试前测：采用随机抽样的方法，对随机选取的 100 名同学进行测试，测试工具为情绪智力量表(EIS)。

筛选被试：选出得分较低的 60 名同学进行研究(男同学得分 < 124.78；女同学得分 < 130.94)，其中 30 名作为实验组，另外 30 名作为对照组。并记录前测的数据。实验组需要参加团体辅导活动，对照组不参加活动，但是要求其同时与实验组接受后测。

3. 团体心理辅导的实施

1) 团体心理辅导活动

本研究采用的是团体心理辅导方法，总共包含 8 项小活动：第一次为“破冰之旅”，设计该环节的主要目的是为了让各成员互相认识，形成一个和谐融洽的团体氛围，以便我们后续工作的开展。第二次为“心情小曲”，通过听舒缓的音乐可以让成员放松下来，仔细回溯自己最近的情绪状况并进行交流。第三次为“情绪自觉”，让成员对自己目前的情绪状况进行初体验，预期自己的情绪控制能力。第四次为“视频欣赏”，通过真实的情景表演让成员更加逼真地体验自己的情绪状况，并和他人进行交流探讨如何调节不合理情绪。第五次为“放松治疗”，教给成员一些切实可行的放松方法并让他们进行训练，直接提高情绪调节能力。第六次为“科学引导”，通过科学的理论传授，帮助成员从本质上理解不良情绪以及如何调节不良情绪。第七次为“展望未来”，让各成员对自己的学习进行总结，互相分享各自的学习体会和所得，并树立对后期情绪调节的自信。第八次为“被试后测”，通过对成员的问卷测量，用数据来证明团体心理辅导的积极意义。这八次活动分四周完成，每周一次(每周三下午)，每次两项活动，每次 3 个小时。具体活动内容见附录。

2) 数据的收集与整理

以常模标准：男均分=124.78；女均分 = 130.94 为基准，对团体辅导以后的结果进行实验组和控制组情绪智力得分的对比。

将问卷数据统计出来之后，筛选出 60 名同学分别作为实验组和对照组，然后将实验组与对照组的后测分数进行对比以及将实验组前后两次测验的分数进行对比分析，分别采用独立样本 t 检验以及相关样本 t 检验，最终得出如下结果。

4. 结果与分析

从表 1 可以看出，在团体辅导活动之后，实验组与对照组前后测分数增长幅度之间存在显著性差异($P = 0.003 < 0.01$)，这表明实验组在接受团体辅导之后得分有了显著上升，而对照组则没有，即证明了团体心理辅导活动的作用。

从表 2 可以看出，实验组接受团体心理辅导之后的后测得分与对照组的后测得分有着显著性差异($P = 0.000 < 0.001$)，这表明是否参加团体心理辅导具有显著的不同效果。

从表 3 可以看出，实验组在接受团体心理辅导的前后测分数有着显著性差异($P = 0.000 < 0.001$)，这表明团体心理辅导对实验组的情绪调节有一定的积极作用。

Table 1. The growth difference in scores between the experimental group and control group after group counseling

表 1. 团体辅导之后实验组和对照组前后测得分增长差异 t 检验表

	组别	增长均值	t	p
辅导后	实验组	15.25	-14.130	0.003**
	对照组	3.00		

注：* $P < 0.05$ ；** $P < 0.01$ ；*** $P < 0.001$ 。

Table 2. The difference in scores between the experimental group and control group after group counseling

表 2. 团体辅导之后实验组和对照组得分差异 t 检验表

	组别	均值	t	p
辅导后	实验组	138.00	-11.760	0.000***
	对照组	114.75		

注：* $P < 0.05$ ；** $P < 0.01$ ；*** $P < 0.001$ 。

Table 3. The difference in scores before and after group counseling in experimental group
表 3. 实验组辅导前后得分差异 t 检验表

	辅导前后	均值	t	p
实验组	辅导前	116.55	-12.566	0.000***
	辅导后	133.00		

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$; *** $P < 0.001$ 。

综上所述,在一定程度上可以得出团体心理训练对提高大学生情绪控制能力具有积极的意义。

5. 讨论与思考

1) 大学生情绪控制的重要性

大学生是建设国家的接班人,具有较高的知识和技能。然而在今天,知识和技能还只是一种有型的资本,而强烈的进取心、顽强的意志和良好的沟通能力与合作精神才是一种无形的、宝贵的力量。但是,随着现在社会对大学生造成的压力越来越大,很多大学生无法发挥出自己的真实能力,经常被一些负性情绪困扰,所以大学生的情绪管理是一门很重要的科学,未来教育所面对的主要挑战将就是教会学生如何积极有效的调控以及支配自己的情绪,从而以一个健康的心态创造出更加辉煌的人生。

2) 团体心理辅导与情绪控制的关系

在团体心理辅导活动中,情绪的波动总会受到其他因素的影响,例如外界环境、活动本身的趣味性和挑战性、辅导者的自身情绪及组织方法、学生自身因素、与队友之间的关系等等。在团体辅导活动,不同成员的情绪状态不可能是一成不变的,必然会出现情绪波动的现象。另外,由于团体活动的主体不仅仅是成员个人,还包括他人和团体,所以在活动过程中,这三者之间一定会存在相互感染的状况。通过前人的研究发现,我们可以通过加强身体锻炼来诱发健康积极的情绪体验,这些积极的情感可以有效缓解诸如抑郁、焦虑等不良的消极心境(Hogan, Catalino, Mata, & Fredrickson, 2015; 배준용, 김영식, 박대권, & Park, 2013)。

大学生在团体环境中通过团队活动的体验来克服失败的恐惧以及逃避的心态,产生成就感,形成高峰体验。借助其他成员的帮助来完成一个个任务,和同学们互相探讨,互相交流,从而帮助自己突破自我极限,和其他成员之间建立充分的信任。团体活动重要的是改善心境,相互信任、支持和鼓励,团队的形成是一个过程,成员在面对问题时要调节自己的情绪,以正确的心态面对问题和解决问题,学会与其他人合作,正确认识自己的价值和重要性。

在一个团队中,一个成员的表现必然会对其他成员的情绪造成或好或坏的影响,所以,要想使整个团队获得成功,我们就必须要有一个队长的领导。不仅如此,我们成员之间也应该相互理解,相互鼓励,共同进步。在开展团体心理活动的过程中,最后的结果其实是次要的,我们应该在这样的过程中积极地去体验每个成员的情绪状态以及情绪变化,这样,我们的活动才会更加具有意义。团队在这样的过程中渐渐从稚嫩走向成熟,每个成员在体验之后可以增强自身素质,学会与人合作、交流,从而去调节自身的不良情绪。

3) 团体心理辅导所具有的独特优势。

团体辅导活动能够为成员提供一个安全放松的环境;为成员提供了探索和成长的机会和良好的社会活动场所,创造了一种信任、温暖、支持的团体氛围;同时它也为成员提供了分享、交流、合作的平台。在辅导活动中,每个成员都有着不同的背景和经验,所以对于问题也会有不同的观点和理解,而在团体辅导中,信息的提供和交流是非常重要的。这种不同视角、不同立场的多元信息,无疑为团体成

员提供了丰富的背景资料,拓展了他们的视野,开启了他们的思路。

团体心理辅导通过设计一系列的活动,让大学生在体验活动的过程中感受自己的心理变化,通过高峰体验来促进他们心智的完善。团体辅导的成功不仅仅是在于按照规则完成了项目,更重要的是通过完成任务的亲身体验,使每个成员都能够重新认识自我、发展自我。

团体心理辅导就是这样通过设定特定的环境和活动规则来使学生潜藏的负性情绪显性化,使他们能够勇于面对自己的不足之处,不断的克服困难、战胜自己、控制自己的情绪,增强自己的情绪调控能力;团体心理辅导以其新颖的教学内容、独特的学习方式,以及丰富有趣的教学方法来促进学生良好的意志品质的形成,培养学生的情绪控制能力,促进学生的心理健康水平,增强他们的社会适应能力,从而最终达到完善学生的人格的效果。

4) 开展团体心理辅导的过程中需要注意的问题。

我们要注意去积极营造舒适轻松的团体氛围。在活动开展的初始阶段,我们可以多安排一些热身活动或者播放一些舒适轻缓的音乐,促进指导者与成员之间,成员与成员之间融洽的合作关系。同时在进行团体心理辅导过程中,我们可以积极结合大学生日常生活中的故事为案例,以便引起学生的共鸣。同时,我们采取“听故事、说故事、评故事”的形式,这比单纯的说教效果要好得多。另外在团体心理训练过程中,我们要充分发挥成员的主观能动性,尊重每位成员的性格特点和情绪困扰问题,真正关心成员的成长,帮助成员解决实际问题。

5) 建议

团体心理辅导对改善大学生情绪控制能力具有一定的积极意义,随着当今大学生的压力日益加重,学校应该帮助学生积极克服困难,为学生提供良好的咨询平台,促进学生的健康发展;同时学生自己也应积极主动的寻求指导和帮助,从而有效解决自身问题。

6. 结论

1) 实验组接受团体辅导活动之后,实验组与对照组前后测分数增长幅度之间存在显著性差异($P = 0.003 < 0.01$),这表明实验组在接受团体辅导之后得分有了显著上升,而对照组则没有,即证明了团体心理辅导活动的作用。

2) 实验组接受团体辅导活动之后,实验组和对照组的情绪智力测试分数存在显著性差异($P = 0.000 < 0.001$),这表明是否参加团体心理辅导具有显著的不同效果。

3) 团体辅导之后,实验组的前后测分数存在显著性差异($P = 0.000 < 0.001$),这表明团体心理辅导对实验组的情绪调节有一定的积极作用。

参考文献 (References)

- 罗金艳(2013). 情绪管理能力训练的团体辅导干预研究. *生产力研究*, (1), 72-74.
- 潘赛(2010). 团体辅导对大学生情绪管理影响的实证研究. *今日南国*, (7), 23-24.
- 彭聃龄(2001). *普通心理学*. 北京: 北京师范大学出版社.
- 许若兰, 韩才义, 曾兵(2009). 团体辅导在大学生情绪调适及灾后心理援助中的应用研究. *成都理工大学学报*, 17(3), 90-94.
- 배준용, 김영식, 박대권, & Park, C. (2013). The Review of Biomedical Studies on Exercise, Physical Activity and Emotion [운동및신체활동과정서예대한생물의학영역의연구고찰]. *Journal of Curriculum Integration*, 7, 65-84.
- Bados, A., Greco, A., & Toribio, L. (2013). Traumatic Events in Psychology College Students and Current Post-Traumatic Symptomatology, Depression, Anxiety and Stress. *Behavioral Psychology-Psicologia Conductual*, 21, 303-319.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation—A Possible Prelude to Violence. *Science*, 289, 591-594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>

- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective Science and Health: The Importance of Emotion and Emotion Regulation. *Health Psychology, 32*, 474-486. <https://doi.org/10.1037/a0030259>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond Emotional Benefits: Physical Activity and Sedentary Behaviour Affect Psychosocial Resources through Emotions. *Psychology & Health, 30*, 354-369. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.973410>
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of Depression: Integrating Affective, Biological, and Cognitive Models to Explain the Emergence of the Gender Difference in Depression. *Psychological Review, 115*, 291-313. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.291>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B. (1993). Sex and Depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime Prevalence, Chronicity and Recurrence. *Journal of Affective Disorders, 29*, 85-96. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(93\)90026-G](https://doi.org/10.1016/0165-0327(93)90026-G)
- Manstead, A. S. R., Doshmukhambetova, D., Shearn, J., & Clifton, A. (2013). The Influence of Dysphoria and Depression on Mental State Decoding. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*, 116-133. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.1.116>
- Salk, R. H., Petersen, J. L., Abramson, L. Y., & Hyde, J. S. (2016). The Contemporary Face of Gender Differences and Similarities in Depression throughout Adolescence: Development and Chronicity. *Journal of Affective Disorders, 205*, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.071>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality & Individual Differences, 25*, 167-177.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in Adolescence. *The Lancet, 379*, 1056-1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Vaughn, A. A., Drake, R. R., & Haydock, S. (2016). College Student Mental Health and Quality of Workplace Relationships. *Journal of American College Health, 64*, 26-37. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1064126>

附录

团体心理辅导活动的具体内容

1. 破冰之旅：在本次活动中主要内容为 30 名成员首先各做一下自我介绍，相互之间有一个大概的了解；然后分别说明自己在近期内所困扰的不良情绪，形成共同期待；最后由实验者带领制定团体规范(有纪律，积极探讨问题，相互帮助，尊重他人等)。在本环节中，由实验者首先向成员介绍什么是“情绪”，了解情绪的成分，理解什么是“情绪管理”；第二步展开讨论，让每个成员说明自己平时管理情绪的方式并对这种方式的认知；最后由实验者说明情绪管理对于大学生自我发展和社会发展的意义并简单介绍部分有助于情绪管理的方法。

2. 心情小曲：首先让成员静听一首轻音乐(班得瑞《月光》)，让各位成员的心情静下来；各位成员各自回忆过去一周的情绪起伏状况；最后大家展开分享，并讨论如何调控自己的不良情绪。

3. 情绪自觉：各位成员各自展开对自己当前情绪的认知，分别用数字 1~10 来表示自己当前的情绪状况(1~10 分别代表由轻松愉悦到焦虑抑郁的不同程度的情绪状态)；请各位成员坦诚表明自己觉察的结果，并展开讨论分享。

4. 视频欣赏：由实验者向成员展示事先找好的视频片段，第一个短片的内容为两个男同学为生活上的一点小事产生了冲突，并且随后产生斗嘴、打架行为；第二个短片为一个女同学一个人坐在教室发愁一个星期之后的期末考试，并随即产生焦虑情绪；第三个短片的内容为两个大四毕业生正在讨论毕业后的工作问题，随即产生烦躁抑郁情绪。视频欣赏结束之后让各位成员展开探讨，并分享自己此刻的情绪状态。

5. 放松“治疗”：由实验者向同学介绍一些放松情绪的方法：学会正确科学的深呼吸；听音乐看电影或者做运动等来转移自己的不良情绪；积极跟同学、朋友、家长、老师进行探讨，倾听别人的建议等。

6. 科学引导：向成员讲解艾利斯的情绪 ABC 理论以及不合理信念，引导同学进行换位思考并进行提问；各成员讨论分享，由此学习积极正确的情绪管理的方式。

7. 展望未来：实验者引导各成员对四周以来的团体心理辅导活动进行总结，谈谈自己的收获，反思自己以前不正确的情绪管理方法并分享讨论；最后实验者带领大家畅想未来，由此此次团体心理辅导活动完成。

8. 被试后测：对事先选定的 60 名被试进行后测，并记录他们的得分状况，分别将实验组对照组的分数进行对比，并且将实验组的前后测成绩进行对比研究分析。

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org