

中学生线上教学后心理健康现状及 应对策略研究

——以南华中学心理健康教育实践为例

田志忠

重庆市南华中学, 重庆

收稿日期: 2023年7月25日; 录用日期: 2023年9月8日; 发布日期: 2023年9月21日

摘 要

为了了解新冠疫情期间中学生线上教学后学生的心理健康状态, 采用针对中学生的心理健康发展特征编制而成的测评量表对南华中学初2022级至高2021级共计4622名学生进行整体取样。结果显示为: 在对全体学生各维度的结果统计方面显示, 全体学生在自尊水平上普遍较低; 约有8.66%的学生有自杀的计划或者已经有过自杀的行为; 其中抑郁水平、焦虑水平与压力水平均与自杀行为呈显著正相关关系。基于此结果, 建议学校热忱关爱重点心理学生, 规范建设心理咨询室, 积极实施家校协同心育工作, 逐步建立健全各项工作机制, 为学生身心和谐健康发展增添一份保障。

关键词

中学生, 心理健康状态, 影响因素, 发展策略

Research on the Current Situation of Mental Health and Coping Strategies of Middle School Students after Online Teaching

—Taking the Practice of Mental Health Education in South China Middle School as an Example

Zhizhong Tian

Chongqing Nanhua Middle School, Chongqing

Received: Jul. 25th, 2023; accepted: Sep. 8th, 2023; published: Sep. 21st, 2023

Abstract

In order to understand the mental health status of secondary school students after online teaching during the new crown epidemic, a total of 4622 students from the middle school grade 2022 to the senior 2021 grade of Nanhua Middle School were sampled using an assessment scale based on the mental health development characteristics of middle school students. The results showed that: in terms of the results statistics of all students in all dimensions, it was shown that all students generally had lower self-esteem levels; about 8.66% of the students had planned to commit suicide or had committed suicide; among them, the level of depression, anxiety and stress were significantly positively correlated with suicidal behavior. Based on this result, it is recommended that schools enthusiastically care for key psychological students, standardize the construction of psychological counseling rooms, actively implement home-school collaborative mental education work, and gradually establish and improve various working mechanisms to escort the harmonious and healthy development of students' physical and mental health.

Keywords

Middle School Students, Mental Health Status, Influencing Factors, Developmental Strategies

Copyright © 2023 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

心理健康是一个人身心健康、培养人的全面素质中的重要构成，也是素质教育工作中的重要内容，更是指一种生活适应良好的状态(张春兴，1992)。自2020年疫情爆发和影响下，学校为响应教育部“停课不停学”的号召，进行了阶段性的居家线上教学，也因此让学生心理产生不同程度的影响。在这个阶段的中学生，更处于身心发展的重要时期，随着生理的发育、心理的发展、压力的增大、社会阅历的丰富、思维方式的更新等，学生在日常的学习、生活、同学相处、情绪处理等方面可能都会遇到各种困难、产生各种心理问题。基于此，为了解复学后学生心理健康现状，本研究对重庆市南华中学初2022级至高2021级全体学生施测，对复学后学生心理健康状况进行了解，探究分析问题产生的深层次原因，积极精准的“对症下药”实施心理健康教育及及早实施精准干预，帮助学生在愉快学习的同时也能保持心情愉悦，有效提升学习质量。

2. 研究对象及研究方法

2.1. 研究对象

为研究复学后中学生心理健康的关系，对重庆市南华中学全体学生进行线上问卷测评调查，共计4622名学生参与，测评覆盖初2022级至高2021级，各年级参测人数如下：

初2022级1252人，初2021级1239人，初2020级712人，高2022级705人，高2021级714人。

本次测评中存在掩饰性的学生人数为686人，不存在掩饰性的学生人数为3936人，其中掩饰性指的是学生隐瞒其真实情况的倾向。

2.2. 研究方法

本次研究采取整体取样法及调查法来研究中学生复学心理健康状况,测评工具是针对中学生的心理健康发展特征编制而成的测评量表,在数量和内容上的设计符合中学生的测评习惯和理解能力。测评量表经多年的项目施测检验,有良好的信效度,能很好地评估中学生的心理健康状态。

2.3. 测评内容

本次测评分三轮进行,量表参考并包含“病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)”(胡星辰等,2014)、“儿童焦虑性情绪障碍筛查表(SCARED)”(焦敏,杜亚松,2005)、“青年学生自我价值感量表(SE)-总体自我价值感”(黄希庭,杨雄,1998)、“压力知觉量表(CPSS)”(李亚杰等,2012;杨廷忠,黄汉腾,2003)、“简单应对方式问卷(SCSQ)”(解亚宁,1998;方菁等,2018)、“自杀意念自评量表(SIOSS)”(夏朝云等,2002)、“自杀能力量表(先天性、获得性、现实性)”(Klonsky & May, 2015)等,主要包含 23 个影响中学生心理健康的维度。

第一轮测评:抑郁、焦虑、强迫、童年期虐待、绝望、心理痛苦、物质滥用(吸烟、饮酒)、自我价值感、社会支持、归属受挫和自尊 11 个维度。

第二轮测评:冲动性人格、攻击型人格、完美主义、反社会人格、应对方式、亲自冲突、欺凌、压力知觉和学业困难 9 个维度。

第三轮测评:消极想法、自杀行为和自杀能力 3 个维度。

2.4. 施测及统计分析

2022 年 11 月 21 日~12 月 16 日,由校心理老师及班主任组织学生通过问卷星进行施测,采用 spss20.0 统计软件对收集的数据进行描述性统计和相关分析。

3. 结果与分析

3.1. 各维度测评结果统计

对全体参测学生在 21 个维度上的测量结果进行统计,结果如下:在删除存在掩饰性的 686 名学生后,共有 3936 人进行测评。其中抑郁维度上有 172 人处于中重度及以上水平状态,占比 4.37%,其中初中存在 113 人(4.17%),高中存在 59 人(1.98%);在焦虑维度上,有 997 人存在焦虑障碍问题,占比 25.33%,其中初中存在 611 人(22.56%),高中年级存在 386 人(30.61%);在强迫维度上,有 262 人存在强迫症状,占比 6.66%,其中初中年级存在 167 人(6.23%),高中年级存在 95 人(7.53%);关于童年期虐待的结果显示,全体参测同学中有 1510 人存在童年期虐待或被忽视的情况,其占比 38.36%,其中初中年级有 1090 人(40.7%),高中年级存在 420 人(33.31%);在绝望维度上,有 1299 人处于重度绝望水平,占比 33%,其中初中年级存在 913 人(34.09%),高中年级存在 386 人(30.61%);在心理痛苦维度上,有 184 人处于心理痛苦较高水平,占比 4.67%,其中初中为 117 人(4.37%),高中为 67 人(5.31%);在吸烟滥用维度上,全体学生中约有 83 人(2.11%)存在吸烟滥用现象,初中含 50 人(1.87%),高中含 33 人(2.62%);饮酒滥用维度中,有 5.01%(197 人)存在饮酒滥用现象,其中初中含 111 人(4.14%),高中含 86 人(6.82%);自我价值感方面,有 62 名(1.85%)学生处于自我价值感很低的状态,其中初中年级存在 46 名(1.71%),高中年级存在 16 名(1.27%);社会支持维度方面,全体参测学生中有 82.85%(3261 人)的学生社会支持都处于较低水平,其中初中含 2214 名学生(82.67%),高中含 1047 名学生(83.03%);在归属受挫维度上,只有 1.24% (49 人)的学生归属受挫水平高,其中初中有 31 名(1.16%),高中有 18 人(1.43%);在自尊水平上,有 98.15% (3863 人)的学生处于低自尊水平,初中年级中有 2632 人(98.28%),高中有 1231 人(97.62%);冲动性人格水平

上, 只有 1.80%(69 人)的学生表现出冲动性人格, 初中有 56 人(2.09%), 高中有 13 人(1.03%); 在攻击性人格水平上, 有 1.96%(75 人)的学生表现出攻击性人格, 其中初中年级有 56 人(2.09%), 高中年级有 19 人(1.51%); 在完美主义水平上, 有 3.89% (149 人)的学生属于消极完美主义者, 初中年级存在 107 人(3.99%), 高中年级存在 42 人(3.33%); 关于反社会人格水平, 有 23.71% (907 人)的学生表现出反社会人格, 初中年级有 607 人(22.67%), 高中年级有 300 人(23.79%); 在应对方式水平上, 可知有 51.83% (1983 人)的学生是消极应对倾向, 其中初中年级存在 1304 人(48.69%), 高中年级存在 679 名学生(53.85%); 在关于亲子冲突的调查上, 共有 4.64% (183 人)的学生存在亲子冲突, 初中存在亲子冲突的有 142 人(5.30%), 高中有 41 人(3.25%); 在欺凌现象的调查方面, 共有 3.89% (153 人)的学生存在欺凌现象, 初中存在 109 名(4.07%), 高中存在 44 名(3.49%); 在压力知觉的测试方面, 可知有 50 名学生的压力较大, 占总体参测学生的 1.27%, 其中初中年级含 31 名(1.16%), 高中含 19 名(1.51%); 学业困难水平上, 有 2.24% (88 人)的学生学业困难处于较高水平, 初中为 49 人(1.83%), 高中为 39 人(3.09%)。可知, 全体参测学生中, 自尊水平普遍较低。(见表 1)

Table 1. Statistical analysis table for evaluation results of various dimensions

表 1. 各维度测评结果统计分析表

维度	总人数(占比)	初中(占比)	高中(占比)
抑郁	172 (4.37%)	113 (4.17%)	59 (1.98%)
焦虑	997 (25.33%)	611 (22.56%)	386 (30.61%)
强迫	262 (6.66%)	167 (6.23%)	95 (7.53%)
童年期虐待	1510 (38.36%)	1090 (40.70%)	420 (33.31%)
绝望	1299 (33.00%)	913 (34.09%)	386 (30.61%)
心理痛苦	184 (4.67%)	117 (4.37%)	67 (5.31%)
吸烟滥用	83 (2.11%)	50 (1.87%)	33 (2.62%)
饮酒滥用	197 (5.01%)	111 (4.14%)	86 (6.82%)
自我价值感	62 (1.85%)	46 (1.71%)	16 (1.27%)
社会支持	3261 (82.85%)	2214 (82.67%)	1047 (83.03%)
归属受挫	49 (1.24%)	31 (1.16%)	18 (1.43%)
自尊水平	3863 (98.15%)	2632 (98.28%)	1231 (97.62%)
冲动性人格	69 (1.80%)	56 (2.09%)	13 (1.03%)
攻击性人格	75 (1.96%)	56 (2.09%)	19 (1.51%)
完美主义	149 (3.89%)	107 (3.99%)	42 (3.33%)
反社会人格	907 (23.71%)	607 (22.67%)	300 (23.79%)
应对方式	1983 (51.83%)	1304 (48.69%)	679 (53.85%)
亲子冲突	183 (4.64%)	142 (5.30%)	41 (3.25%)
欺凌现象	153 (3.89%)	109 (4.07%)	44 (3.49%)
压力知觉	50 (1.27%)	31 (1.16%)	19 (1.51%)
学业困难	88 (2.24%)	49 (1.83%)	39 (3.09%)

3.2. 自杀维度水平各测试结果统计

本次测量在自杀水平方面共设置三个维度，分别是自杀意念、自杀行为以及自杀能力，其统计结果如下：在自杀意念水平上，有约 13.56% (534 人) 有自杀意念，即约每 100 个学生中会有 14 个学生有自杀的念头或者想法，其中初中年级有 375 名(14.00%) 学生存在自杀意念，高中存在 159 名学生(12.61%)；在自杀行为水平上，有约 8.66% (341 人) 有自杀计划，初中年级存在 260 人(9.71%)，高中年级存在 81 人(6.42%)；在自杀能力水平上，有约 11.64% (458 人) 自杀能力较高，其中初中年级存在 317 名同学(11.84%)，高中年级存在 141 名(11.18%)。(见表 2)

Table 2. Statistical analysis table for test results of suicide dimension level

表 2. 自杀维度水平各测试结果统计分析表

维度	总人数 (占比)	初中 (占比)	高中 (占比)
自杀意念	534 (13.56%)	375 (14.00%)	159 (12.61%)
自杀行为	341 (8.66%)	260 (9.71%)	81 (6.42%)
自杀能力	458 (11.64%)	317 (11.84%)	141 (11.18%)

3.3. 自杀行为相关性统计分析

在本次测量中，针对学生自杀行为水平的相关性研究上，着重分析了抑郁、焦虑、压力三各因素与自杀行为的相关程度，具体结果如下：如表 3 所示，中学生自杀行为水平的高低与抑郁水平、焦虑程度、压力知觉程度均呈显著正相关，在自杀行为与抑郁程度的分析上可以，其 $t = 23.40$, $p < 0.001$ ；在焦虑程度上，其 $t = 18.29$, $p < 0.001$ ；压力知觉水平方面，其 $t = 12.80$, $p < 0.001$ 。该三个维度与自杀行为均呈显著性正相关关系，随该三个维度水平的增加，学生采取自杀行为的程度会随之增加，学校需引起重视。

Table 3. Statistical analysis of the correlation between suicide behavior

表 3. 自杀行为相关性统计分析表

维度	t	p
抑郁	23.40**	0.00
焦虑	18.29**	0.00
压力	12.80**	0.00

4. 讨论分析

4.1. 针对学生抑郁的原因讨论

抑郁是一种负性的复合情绪体验，它往往代表并反映着被试常感生活乏味、前途渺茫、易哭易无力、时常自责、没有活力等问题，它包含着伤心、难过、愤懑等消极情绪，对人的身心健康危害日益叠加，严重会导致自杀的发生。

导致学生致郁的因素往往与社会、学校、家庭环境以及抑郁者自身的生物因素、人格特点等有关。不良生活事件、社会支持缺乏、个体的人格特征不稳定、自尊水平低下、应对方式不良等都与抑郁症的发生有关。尤其是当学生面对巨大的学习压力、升学压力和内心冲突时，由于生理、心理发展水平有限，往往无力解决问题，从而产生如焦虑、抑郁等消极情绪。此外，相关研究表明，处于单亲家庭、非独生子女、农村、留守家庭、身体健康状况较差以及学习成绩较差的学生，其致郁率较高。

4.2. 针对学生焦虑的原因讨论

焦虑是一种普遍的、模糊的、不愉快的复杂情绪状态，它通常伴随有忧虑、惧怕、苦恼、紧张、心神不安等。焦虑症状在青少年中普遍存在，并且过度的焦虑症状会影响青少年的心理社会适应及学业表现。

青少年的焦虑症状与家庭因素有着密切的联系，家庭对于青少年的生理和心理都有深远影响。首先，父母的教养方式对青少年的焦虑症状有影响，当父母控制或过度干涉青少年的行为时，青少年的焦虑水平就会较高；其次，父母在面对突发事件、压力事件等时，也会表现出焦虑、烦躁、害怕、紧张、不安等情绪，营造一种消极的家庭情绪氛围，青少年长期受这样的家庭环境影响，遇事很容易产生焦虑。

此外，青少年个体自身使用的认知情绪调节策略也会对焦虑水平产生影响。比如，当面对学业困难、考试失利、同伴交往困扰等情况时，积极采取重新计划、理性分析与接受等适应性策略，主动解决问题的青少年，他们的焦虑水平明显比采取自我批评、责怪他人等消极策略的青少年更低。

4.3. 针对学生学习压力大的原因讨论

学习压力指学生在经历学习过程中所承受的负担、压力。造成这种情况往往是因为学生对自我的期望过高、榜样设立不实际、家长及社会要求过高、学生产生不适度的学习动机、学生所处的生活环境、竞争日趋激烈的社会环境等方面。自我期望过大，影响了对学习任务的完成、学习结果的面对、学习困难的解决等方面的态度，进而引起心理压力。如果学生自己不能合理地解决这些困扰，往往就会出现焦虑、紧张、烦躁等情绪表现，逐渐形成了学习压力。

4.4. 针对学生产生自杀意念的原因讨论

1) 对生活及未来的难以预测性产生的烦恼

人们往往会更希望未来的变化及发展是自身可预料的，自己的前途和命运可以自己把握。当学生处于青春期之时，最容易产生对人生的无常感和未来的不可预测感。在这种情况下，如弗兰克所言，当学生产生“存在的挫折感”时，会感觉到“存在的虚无”，进一步产生厌世心态、心灵空虚、自我茫然，失去岁事物的价值感的体验，而这种厌倦和虚无的状态是导致一个人自杀的根本原因之一(陈伟, 2017)。

另外，如果从个体人格发展的角度分析，社会的快速发展也让学生很难明确理想自我，很容易陷入自我发展的矛盾状态中。当现实自我与理想自我存在很大差距时，让一些看问题较片面的学生，意识到了社会极速变化而导致的未来的不可预测，但没有看到其中可能孕育着的机会和可能提供的富足的生活供给。这部分学生便会感到人生无常，前途渺茫，进而失去了奋斗的勇气。

2) 学习压力的逐步加大而产生的无助感

随着社会竞争日益激烈，学生所需要承担的压力也逐渐增强，例如学生需要承受升学的压力、课业压力、因父母的高期望所带来的压力等。这些压力可能会对学生带来学习兴趣缺乏、热情缺乏、主动性降低等影响。当学生因学习强度、压力增大时，感到其自身的心理和生理处于超负荷的状态中，他们在压力难以承受，情绪无处发泄时，就会就有可能发生厌学出走、师生冲突、同学摩擦、亲情淡漠等一系列问题，进而产生严重心理问题。若压力过大超出学生所能承受的范围，会产生的严重心理疾病，若得不到学校、家庭与社会的心理援助，不能及时有效地处理解决，则很有可能造成校园悲剧。

3) 家长高期望但自我效能感偏低产生的矛盾

许多家长在孩子身上寄予了极高的期望，希望孩子有一天能“出人头地”、“光耀门楣”、“大鹏展翅”，孩子也在这种高期望式的教育下逐渐感受到越来越强的压力，这也是学生自杀的重要原因。有的学生有着过高的自我期望，但当学生因为考试成绩不好等在学习的挫折后，便会产生很大的失落感和

心理落差,导致自我效能感的降低。自我效能感是影响学生形成合理自我认同的重要因素,有适当的自我效能感是能够勇敢面对学习和生活困难的保证。

4) 对亲情的渴望但亲子关系疏远的矛盾

青春期的孩子在一种半独立半依赖、半成熟半幼稚的状态当中,他们已经具有一定的活动能力、自我观念和认识,但他们却还没有在社会地位和经济上获得独立。他们对独立的追求使他们与父母产生心理冲突,此时若父母在沟通的意识和能力尚且缺乏的话,会使亲子沟通变得及其困难。但此时,由于学生内心的矛盾与冲突的作用,使他们更加渴望亲情、渴求理解,当父母与孩子在这时的交流减少、感受到家庭氛围不融洽、父母关系疏远、时常受到父母的指责、常感失意挫败、得不到家庭支持与父母帮助鼓励等情况时,学生极可能产生对自身、对环境、对父母、对家庭、对人生产生失望,心生悲凉,甚至离家出走、绝望自杀。而家庭气氛和谐,亲子关系融洽,就有助于避免此类危险因素的产生。

5) 渴望友谊与爱情实则感情孤独的伤心无助

在这个阶段,青少年逐渐产生了自己的人生观、价值观,也因此逐渐与父母产生观念分歧。在这种情况下,学生更倾向于和同龄群体交往。但现实中的学生往往因为学习的压力以及家长的管理,很少能有和同龄人在心灵的、情感的方面沟通交流的机会。

而关于爱情的烦恼是人类自古以来成长中的烦恼,学生生活中的很多问题都源于爱情的纠缠。青春期的孩子大多数都对爱情充满渴望与好奇,但由于不同的个人阅历、学校教育和家庭背景,每个人具有不同的心理承载能力。学生谈恋爱会在不同程度上影响学习,有的正处于恋爱期,有的在被对方拒绝后体验到了恋爱的挫折与爱情的困惑,有的会遭到老师、家长的粗暴干涉,此类种种经历让本就内心波动脆弱的学生更容易受伤,感到伤心无助,进而产生绝望的想法,严重的会在冲动之下选择自杀。

6) 个性敏感脆弱与责任感的矛盾

当今教育中,学校与家庭仍然更偏向于成绩提升、学科培养,容易忽视对学生的个性培养、心理素质培养及心理能力培养,许多学生体现出个性脆弱,意志力差,缺乏挫折承受能力,社会责任感、家庭责任感比较淡漠,缺乏自我负责和对他人负责意识和能力。在现实压力与心理压力等多重发力下,他们需要承担各种责任,当学生遇到挫折和打击时,可能会选择自暴自弃,甚至放弃生命。

5. 发展建议

5.1. 热忱关爱重点心理学生

一是学校认真组织“心理专家进校园”宣传培训教育,破除师生“心理疾病就是精神病”等认识上误区,正确面对亲子关系、学业压力、人际交往、手机网络成瘾、早恋、价值观等问题。二是德育处、年级组认真筛查整理重点学生名单,主要包括:在心理健康水平测量中表现出有心理障碍、心理疾病或严重自杀倾向、自杀想法的学生;因学习困难、适应困难、人际交往困难等而出现心理或行为异常的学生;因个人情感受挫、性格内向孤僻等而出现心理或行为异常的学生;生活中遭遇家庭发生重大变故(亲人死亡、父母离异、家庭暴力等)、遭遇性危机(性伤害、性暴力、性侵犯、意外怀孕等)、受到意外刺激(自然灾害、校园暴力、车祸等其他突发事件)突然打击而出现心理或行为异常的学生等。三是班集体中班主任组织采用“3陪1”(3即班主任、优势学科教师、好伙伴同学,1即心理异常学生)帮扶呵护方式。四是对重点关注学生“一人一案”,对相关学生开展定期与不定期的心理状态跟进、辅导和回访,并通过开展心理健康课程及相应团辅活动,帮助学生进行调节情绪、缓解压力,促进学生心理健康及稳定持续发展(李惠君,2020)。

5.2. 规范建设心理咨询室

一是设施功能设备要齐备。音乐放松椅、智能互动宣泄仪、心理沙盘等应有尽有，个体咨询区、心理沙盘区、办公区等分区合理，环境安静。二是参与咨询程序要规范。要坚持充分保护学生隐私的前提下，在预约时通过电话、网络或现场预约。工作中发现中学生主要是通过班主任预约心理咨询老师，同时又不想让班主任或更多同学因为咨询贴标签，因此要求签订保密文书。三是心理辅导方式要专业。按照 1:1000 师生比配备具有国家颁发的心理咨询师资格证书、心理学专业学士学位或接受过心理咨询师培训班学习有上岗证的专(兼)职教师或校外心理专家，在对中学生心理辅导工作中能够做到陪伴、倾听、共情。

5.3. 积极实施家校协同心育

一方面加强学校内部心理健康教育管理，按照标准开足开好心理健康课，分级分层实施“全员教师”培训计划，建好干预机制及心育队伍。另一方面，积极探索家校共育长效机制，发挥家长学校、家委会作用，组织家长心理健康教育培训，定期对家长开设心理健康辅导、人际交往、情绪管理、亲子教育等专题讲座，为学生家长提供便捷化、常态化、规范化的家庭教育服务指导。一旦发现学生心理健康问题存在严重异常现象，超出学校心理健康教师心理咨询能力范围时或超出心理咨询服务范围时，要及时做好家长沟通交流工作，把学生妥善转介至更高级别的心理咨询师进行咨询评估，甚至转介至精神卫生专业机构进行治疗，防止伤害事故悲剧发生。

致 谢

岁月不居，时节如流，疫情线上授课已过去，全校均已复学复课，在国家教育政策的引领下、家校生的积极配合下，本研究得以顺利开展，在此首先感谢此次研究调查集中参与及支持的各位老师、家长及同学们。本次调查研究更依托于西南大学心理学部的专业资源，借助专业工具和手段，制定心理健康教育方案，借此机会，向在调查期间给予我校测评指导的老师和给予我帮助的同伴致以最诚挚的谢意！

儿童青少年心理健康工作对儿童的成长、成才、成人有着非凡的意义与重大的影响，对儿童发展心理的研究及教育心理学的学习更是终身的，本人也将在今后的工作生涯中不断学习精进，将对学生的心理健康发展落到实处。

最后，祝愿在此期间结识的每一位伙伴工作顺利、生活幸福、活出精彩！

参考文献

- 陈伟(2017). *自杀三阶段理论在中国大学生样本中的初步验证*. 硕士学位论文, 天津: 天津大学.
- 方菁, 王雅婷, 肖水源, 赵美, 江慧, 胡宓(2018). 简易应对方式问卷在青少年中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 26(5), 905-909. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.05.015>
- 胡星辰, 张迎黎, 梁炜, 张红梅, 杨世昌(2014). 病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)在青少年中应用的信效度检验. *四川精神卫生*, 27(4), 357-360.
- 黄希庭, 杨雄(1998). 青年学生自我价值感量表的编制. *心理科学*, 21(4), 289-292.
- 焦敏, 杜亚松(2005). 儿童焦虑性情绪障碍筛查量表的临床应用. *上海精神医学*, 17(2), 72-74.
- 解亚宁(1998). 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 6(2), 114-115.
- 李惠君(2020). “三心”课程促进师生心理重建. *江苏教育*, (32), 1.
- 李亚杰, 李咸志, 李剑波, 张方圆, 白国霞, 嘎玛仓决, 平措卓玛, 索朗曲珍(2012). 中文版压力知觉量表在代表性社区成人人群中的应用. *中国心理卫生杂志*, 35(1), 67-72.
- 夏朝云, 王东波, 吴素琴, 叶剑辉(2002). 自杀意念自评量表的初步制定. *临床精神医学杂志*, 12(2), 100-102.
- 杨廷忠, 黄汉腾(2003). 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究. *中华流行病学杂志*, 24(9), 760-764.

张春兴(1992). *心理学辞典*(pp. 403-404). 上海辞书出版社.

Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the “Ideation-to-Action” Framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8, 114-129.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>