

大学生自杀意念、反刍思维与压力性生活事件的关系研究

陈淑娴

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年10月23日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

摘要

为了探究大学生自杀意念、反刍思维与压力性生活事件的关系, 揭示三者间的影响机制, 为降低自杀风险提供实证支持, 本研究采用自杀意念自评量表、反刍思维量表、压力性生活事件量表, 对来自全国的416名大学生进行问卷调查, 结果发现: 自杀意念与压力性生活事件、反刍思维两两之间呈显著正相关; 压力性生活事件对自杀意念和反刍思维有显著的正向预测作用, 反刍思维对自杀意念有显著的正向预测作用; 反刍思维在压力性生活事件与自杀意念之间存在完全中介作用。

关键词

自杀意念, 反刍思维, 压力性生活事件

Relationship between Suicidal Ideation, Rumination and Stressful Life Events among College Students

Shuxian Chen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Oct. 23rd, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

In order to study the relationship between college students' suicidal ideation, rumination thinking

and stressful life events, and to reveal the mechanism of influence, so as to reduce college students' suicidal ideation, in this study, a questionnaire survey was conducted on 416 college students using the suicidal ideation self-assessment scale, the rumination thinking scale and the stressful life event scale. The results found that suicidal ideation is positively correlated with stressful life events and ruminant thinking, stressful life events had a positive predictive action on suicidal ideation and rumination thinking, ruminant thinking had a positive predictive action on suicidal ideation, and ruminant thinking had a complete mediating effect between stressful life events and suicidal ideation.

Keywords

Suicidal Ideation, Rumination, Stressful Life Events

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

自杀是当前我国面临的一项重大公共健康问题,也是大学生心理危机干预工作的重点所在。据调查,在大学生群体中,自杀的风险率是其他群体的 2~4 倍,是具有高危风险的群体之一(刘艳等, 2014)。大学生群体的自杀不仅对其家人、亲友造成了难以估量的伤害,对社会、对国家也是难以挽回的重大损失。自杀意念是指思想认知上有自我杀害的念头,是出现自杀行为的前提步骤。分析自杀意念的前因,能够为高校的自杀干预工作提供实证依据,尽可能减少自杀行为所造成的悲剧。

自杀的应激-易感模型是解释自杀形成机制的主要模型之一,该模型指出自杀是由外部应激因素与个体易感因素共同作用的结果(Mann et al., 1999)。压力性生活事件作为重要的应激因素,是指人们日常生活中遇到的可能带来压力的负性生活变化,如亲友重病死亡、学习压力、健康问题等(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。有研究指出,经历压力性生活事件会使个体重构自我与外部世界的心理模式,陷入一种反复思考的无助情况,产生反刍思维(郭素然&伍新春, 2011)。

反刍思维是指一种不良反应风格,主要是指在遇到压力时,会陷入强迫思考和反省深思,从而使自己陷入崩溃情绪无法自拔。有研究显示,在遭受外界压力以及认知失调的情况下,反刍思维会使个体陷入负性情绪与负性认知的恶循环,进而催化自杀意念的形成(杜睿&江光荣, 2015)。

综上所述,大学生群体的自杀事件发生率呈现一种逐步上升的趋势,而自杀行为往往不是突然产生的,出现自杀意念是自杀行为事件的初始步骤,对自杀意念进行研究,可以为自杀干预工作提供新思路。生活中所经历的带来压力的事件作为一种外部的应激因素,可能会导致自杀意念的产生。而反刍思维作为一种负面的个体易感因素,也会催化自杀意念的形成。因此,可以认为压力性生活事件、反刍思维、自杀意念存在着一定的相关性,但目前同时考察这三者之间的关系的研究还很少,因此为了探讨三者之间的关系,揭示其中的作用影响机制,从而寻找降低大学生自杀率的方法,本研究提出研究假设如下:

- 1) 压力性生活事件、反刍思维和自杀意念两两之间存在着正相关关系;
- 2) 压力性生活事件对反刍思维和自杀意念有正向预测作用,反刍思维对自杀意念有正向预测作用;
- 3) 反刍思维在压力性生活事件与自杀意念之间具有一定的中介作用。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便取样的方法，在问卷星平台发布问卷，共回收来自全国各高校大学生的 416 份作答问卷，在剔除存在随意作答、掩饰情况等无效问卷后，最终筛出 381 份有效数据，问卷有效率为 91.6%。有效的问卷数据信息如表 1 所示。

Table 1. Distribution of demographic variables (N = 381)

表 1. 人口学变量分布(N = 381)

变量	选项	频数	百分比
性别	男	184	48.3
	女	197	51.7
年级	大一	95	24.9
	大二	92	24.1
	大三	91	23.9
	大四	103	27.0
是否独生子女	独生子女	157	41.2
	非独生子女	224	58.8
生源地	城镇	220	57.7
	农村	161	42.3
学科类别	文史	213	55.9
	理工	151	39.6

2.2. 工具

2.2.1. 自杀意念自评量表(Self-Rating Idea of Suicide Scale, SIOSS)

本研究测量自杀意念的工具选取的是夏朝云等人(2002)编制的自杀意念自评量表。该量表有 4 维度：掩饰、睡眠、乐观和绝望，共 26 题。回答是计 1 分，否计 0 分。乐观维度的各项目为反向计分。自杀意念的得分除掩饰因子外的总分。当自杀意念分数超过 12 分时，可筛出有自杀意念者，得分愈高则自杀意念愈强；当掩饰因子分数超过 4 分时，则该份数据当作无效数据剔除。该量表的内部一致性 Cronbach's α 系数为 0.94。

2.2.2. 反刍思维量表(Ruminative Responses Scale, RRS)

本研究采用 Nolen-Hoeksema & Morrow (1991)编制，韩秀和杨宏飞(2009)修订的反刍思维量表的中文版。该量表有 22 题、3 维度：症状反刍、强迫思考和反省深思。采用自评式 4 点计分。总分越高，则表示反刍思维程度更强。该量表的内部一致性 Cronbach's α 系数是 0.84。

2.2.3. 压力性生活事件量表(Adolescent Self-Rating Life Events Check-List, ASLEC)

本研究测量压力性生活事件所带来的影响的工具选用的是刘贤臣等人(1997)编制的压力性生活事件量表，该量表有 6 个维度，共 27 题，在施测过程中，要求被试报告过去 6 个月来所经历的压力性生活事件以及对自己造成的影响程度。ASLEC 采用自评式五点计分，1 表示无苦恼，5 表示极重。测验总分为

所有项目的均分，分数越高，代表压力性生活事件带来的影响越大。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.79。

2.3. 数据处理与分析

本研究采用“问卷星”平台收集数据。被试在统一指导语下线上填写问卷，筛选无效数据后，通过 SPSS 26.0 及其宏程序 process 进行数据分析。

3. 论结果与分析

3.1. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件现状

对三个变量进行描述性统计，结果如表 2 所示。

Table 2. Basic status of college students on the dimensions of suicidal ideation, rumination, and stressful life events

表 2. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件各维度基本现状

		M \pm SD
自杀意念	绝望	0.43 \pm 0.27
	乐观	0.20 \pm 0.26
	自杀	0.15 \pm 0.25
	总分	0.30 \pm 0.16
反刍思维	症状反刍	2.25 \pm 0.58
	强迫思考	2.45 \pm 0.61
	反省深思	2.33 \pm 0.61
	总分	2.32 \pm 0.56
压力性生活事件	人际关系	2.81 \pm 0.92
	学习和升学压力	2.65 \pm 0.87
	受惩罚	2.38 \pm 1.17
	亲友与财产丧失	2.75 \pm 1.45
	健康与适应	2.53 \pm 0.97
	其他	2.09 \pm 1.06
	总分	2.56 \pm 0.93

根据表 2 可知，自杀意念的总均分在 0.3 分左右，各维度的均分由高到低依次为绝望、乐观、自杀；反刍思维的总均分在 2.32 分左右，各维度的均分由高到低依次为强迫思考、反省深思、症状反刍；压力性生活事件的总均分在 2.56 分左右，各维度的均分由高到低排前三位的分别是人际关系、亲友与财产丧失、学习和升学压力。

3.2. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件在人口学变量上的差异分析

3.2.1. 在性别、是否独生子女、生源地上的差异分析

对大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件的人口学差异进行独立样本 t 检验，结果如表 3 所示。

Table 3. Comparison of differences in gender, being an only child, and place of birth
表 3. 在性别、是否独生子女、生源地上的差异比较

		压力性生活事件	反刍思维	自杀意念
性别	男(N = 184)	2.68 ± 0.81	2.37 ± 0.55	0.30 ± 0.17
	女(N = 197)	2.44 ± 1.02	2.27 ± 0.56	0.29 ± 0.16
	t	2.59**	1.81	0.51
独生子女	是(N = 157)	2.51 ± 0.99	2.31 ± 0.61	0.27 ± 0.15
	否(N = 224)	2.59 ± 0.89	2.32 ± 0.51	0.31 ± 0.17
	t	-0.84	-0.13	-2.45*
生源地	城镇(N = 220)	2.54 ± 0.96	2.27 ± 0.57	0.28 ± 0.16
	农村(N = 161)	2.58 ± 0.89	2.38 ± 0.54	0.32 ± 0.17
	t	-0.46	-1.81	-2.13*

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ (下同)。

由表 3 可知, 男性的压力性生活事件的总均分显著高于女性, 反刍思维、自杀意念的总均分在性别人口学变量上没有显著差异; 独生子女的自杀意念得分显著低于非独生子女, 压力性生活事件、反刍思维的得分在是否独生子女的人口学变量上不存在显著差异; 而来自农村的大学生自杀意念的得分会显著的比来自城镇的大学生低, 而压力性生活事件、反刍思维的总均分在生源地上的人口学变量上则没有显著差异。

3.2.2. 在年级、学科类别上的差异分析

对大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件的人口学差异进行单因素方差分析, 结果如表 4 所示。

Table 4. Comparison of differences in grades and subject categories
表 4. 在年级、学科类别上的差异比较

		压力性生活事件	反刍思维	自杀意念
年级	大一(N = 95)	2.52 ± 0.88	2.31 ± 0.57	0.28 ± 0.14
	大二(N = 92)	2.52 ± 0.94	2.28 ± 0.54	0.30 ± 0.18
	大三(N = 91)	2.55 ± 0.95	2.38 ± 0.55	0.30 ± 0.16
	大四(N = 103)	2.64 ± 0.96	2.30 ± 0.56	0.32 ± 0.17
	F	0.34	0.55	1.12
学科类别	理科(N = 151)	2.55 ± 0.91	2.33 ± 0.52	0.29 ± 0.17
	文科(N = 213)	2.56 ± 0.95	2.32 ± 0.58	0.30 ± 0.16
	F	0.08	0.56	0.27

由表 4 可知, 压力性生活事件、反刍思维、自杀意念的总均分在年级、学科类别上不存在显著差异。

3.3. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件三者之间的相关分析

3.3.1. 大学生自杀意念与压力性生活事件的相关分析

对大学生自杀意念与压力性生活事件进行相关分析, 结果如表 5 所示。

Table 5. Correlations between suicidal ideation and stressful life events among college students
表 5. 大学生自杀意念与压力性生活事件的相关关系

	自杀意念	绝望	乐观	自杀
压力性生活事件	0.30**	0.31**	0.20**	0.19**
人际关系	0.33**	0.37**	0.25**	0.21**
学习和升学压力	0.31**	0.33**	0.21**	0.16**
受惩罚	0.24**	0.26**	0.16**	0.16**
亲友与财产丧失	0.15**	0.15**	0.11*	0.14**
健康与适应	0.27**	0.26**	0.16**	0.12*
其他	0.27**	0.24**	0.21**	0.16**

由表 5 可知, 自杀意念与压力性生活事件在总均分与各维度上都呈显著正相关, 即压力性生活事件的影响越大, 自杀意念越强烈。在压力性生活事件中, 人际关系、学习和升学压力与自杀意念总分及各维度相关系数最高; 在自杀意念中, 绝望与压力性生活事件总分及各维度相关系数最高。

3.3.2. 压力性生活事件与反刍思维的相关分析

对压力性生活事件与反刍思维进行相关分析, 结果如表 6 所示。

Table 6. Correlations between stressful life events and ruminative thinking
表 6. 压力性生活事件与反刍思维的相关关系

	反刍思维	症状反刍	强迫思考	反省深思
压力性生活事件	0.54**	0.52**	0.49**	0.47**
人际关系	0.55**	0.53**	0.51**	0.45**
学习和升学压力	0.57**	0.56**	0.52**	0.48**
受惩罚	0.44**	0.41**	0.40**	0.39**
亲友与财产丧失	0.36**	0.36**	0.31**	0.33**
健康与适应	0.48**	0.46**	0.42**	0.45**
其他	0.43**	0.43**	0.38**	0.36**

由表 6 可知, 在总均分与各维度上压力性生活事件与反刍思维都呈显著正相关, 即压力性生活事件的影响越大, 反刍思维的程度越高。在压力性生活事件中, 学习和升学压力、人际关系与反刍思维总分及各维度相关系数最高; 在反刍思维中, 症状反刍与压力性生活事件总分及各维度相关系数最高。

3.3.3. 大学生自杀意念与反刍思维的相关分析

对大学生自杀意念与反刍思维进行相关分析, 结果如表 7 所示。

由表 7 可知, 在总均分与各维度上自杀意念与反刍思维都呈显著正相关, 即反刍思维的程度越高, 自杀的意念越强。在反刍思维中, 症状反刍与自杀意念总分及各维度相关系数最高; 在自杀意念中, 绝望与反刍思维总分及各维度相关系数最高。

Table 7. Correlations between suicidal ideation and rumination among college students
表 7. 大学生自杀意念与反刍思维的相关分析

	自杀意念	绝望	乐观	自杀
反刍思维	0.52**	0.53**	0.41**	0.26**
症状反刍	0.55**	0.55**	0.44**	0.30**
强迫思考	0.45**	0.49**	0.34**	0.19**
反省深思	0.37**	0.38**	0.29**	0.16**

3.4. 反刍思维中介效应的显著性检验

自杀的应激-易感模型的观点认为, 自杀是在受到外部应激因素的情况下, 应激刺激与易感因素一起发生作用造成的。Nolen-Hoeksema 的反应风格理论认为, 反刍反应程度越高的个体, 会沉溺于反复思考的状态中, 加重伴随压力事件而来的负性情绪带给个体的伤害, 也许会对自杀意念的产生起到催化作用, 并且由相关分析可知大学生自杀意念、反刍思维与压力性生活事件之间两两显著正相关, 由此推测反刍思维在压力性生活事件与自杀意念间起着中介作用, 本研究通过 SPSS 及其宏程序 process 进行反刍思维中介效应的检验, 结果如表 8, 表 9、图 1 所示。

Table 8. Mediation model test of rumination thinking
表 8. 反刍思维的中介模型检验

回归方程(N = 381)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	B	t
自杀意念	压力性生活事件	0.329	0.108	7.560	0.051	5.767***
反刍思维	压力性生活事件	0.548	0.300	26.674	0.321	12.206***
自杀意念	反刍思维	0.538	0.289	21.673	0.150	9.744***
	压力性生活事件				0.002	0.254

Table 9. Breakdown of total, direct and mediating effects
表 9. 总效应、直接效应及中介效应分解表

	效应值	Boot 标准误	BootCI 下限	BootCI 上限	相对效应值
总效应	0.051	0.009	0.033	0.068	
直接效应	0.003	0.009	-0.016	0.021	5.88%
反刍思维的中介效应	0.048	0.006	0.037	0.061	94.12%

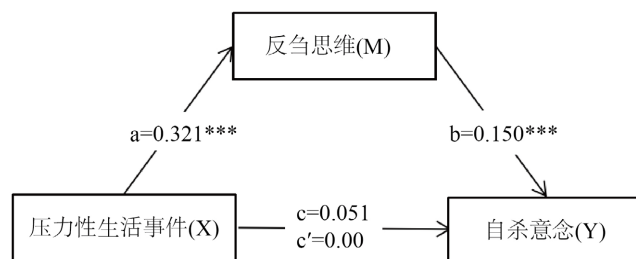


Figure 1. Intermediation effects modelling diagram
图 1. 中介效应模型图

本研究在控制性别、年级、学科类别、生源地和是否独生子女五个变量后对反刍思维在压力性生活事件与自杀意念间的中介效应进行检验。根据温忠麟等人(2004)提出的中介效应检验流程,首先检验系数c,发现其结果显著,其次,对系数a、b进行检验,结果均显著。 $a*b$ 的置信区间不含0,即反刍思维的中介效应显著,中介效应的大小是0.048;再次,对系数c'进行检验,发现直接效应的置信区间包含0,即在控制了中介变量后,自变量对因变量的预测作用不显著,这说明反刍思维在压力性生活事件与大学生自杀意念之间存在完全中介效应。

4. 讨论

4.1. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件的现状分析

本研究中,大学生群体的自杀意念总体处于偏低的水平。从人口学变量的差异检验结果看,独生子女的自杀意念的总均分显著低于非独生子女,这一结果与陈路路(2016)的研究相符,这可能是因为独生子女没有与兄弟姐妹比较的压力,非独生的子女为了让父母更多的关注自己,可能相较于独生子女无形中对自己要求严格,施加更多的压力,从而造成更高的自杀意念;在生源地方面,来自城镇的大学生自杀意念总均分较来自农村的大学生更低,这一结果和唐文倩(2021)的研究相符,这可能是因为城市的学生各方面生活水平比农村的学生较好,在一定程度上减少了其受到来自生活的压力,自杀意念也会较低。本研究中自杀意念在性别、在年级、学科类别上不存在显著差异。

本研究结果表明,大学生群体受到来自压力性生活事件的影响较小,这与唐文倩(2021)的研究结果相符,可能是因为大学生群体属于年轻一代,诸如家庭成员去世,家庭经济压力等压力性生活事件在他们身上发生的概率比较小,因此从整体上来说对他们产生的影响也比较小。从人口学变量的差异检验结果看,在性别上,男性的压力性生活事件的总均分显著高于女性,这一结果与郭兰(2001)的研究相符。或许是受中华传统文化的影响,社会对男性的职业角色的期待更高,而在人才竞争日益激烈的时代,男生也可能感受到更多来自外界的压力。

从本研究结果可以看出,大学生的反刍思维程度处于中等水平,这意味着大学生经常性的会对遭遇到的压力事件反复思考探究,引发更多的消极情绪。在对大学生进行心理健康教育时,要关注其思维特点,在认知干预上注意矫正他们的认知偏差。反刍思维在性别上没有显著差异。从性别角度来看,韩秀(2010)、董艳(2020)的研究都指出女性的反刍思维水平比男性高。对此可能的原因或许与性别角色有关,女性较男性来说会更加敏感,容易陷入纠结的情况,更容易产生反省深思。但也有研究与本研究结果一致,候倩倩等人(2013)与邓竣方(2020)的研究指出反刍思维在性别上没有显著差异。大学生的反刍思维程度在年级、学科类别、是否独生子女、生源地上不存在显著差异,这与张乃馨(2018)、张鹤(2020)的研究结果相符。

4.2. 大学生自杀意念、反刍思维、压力性生活事件的关系

本研究结果显示,压力性生活事件与大学生自杀意念呈现显著的正相关,即压力性生活事件的影响越大,自杀意念越强烈,此外,压力性生活事件对自杀意念有显著正向预测,这与陈冲等人(2010)的研究结果及本研究假设一致。生活中遇到的各种问题会给人带来压力,大学生常见的压力性生活事件,如同伴关系、学习和升学压力、适应问题等,会对大学生造成心理刺激。因此,当大学生面临措手不及的压力性生活事件时,就可能会产生逃避心理,进而产生自杀意念。

本研究还发现了压力性生活事件与反刍思维存在显著正相关,即压力性生活事件的影响越大,反刍思维的程度越高,压力性生活事件正向预测反刍思维,这与马文燕等人(2022)的研究结果及本研究假设相同。在遇到生活中的压力性事件时,反复思考事件本身及其糟糕后果,就容易进入思维上的负性循环,

陷入反刍境地。

本研究结果还表明大学生自杀意念与反刍思维间存在显著的正相关关系，即反刍思维的程度越高，自杀的意念越强。此外，反刍思维可以对自杀意念正向预测，这与詹启生和杨小冉(2018)的研究结果及本研究假设相同。反刍思维水平较高的大学生会在遭遇压力性事件后，强迫自己反省深思，反复探究事情的原由与结果，从而让自己陷入痛苦情绪中，最终产生自杀意念。

4.3. 反刍思维对压力性生活事件与自杀意念的中介作用

在考察反刍思维在压力性生活事件与自杀意念间的中介效应时发现，当引入反刍思维这个中介变量时，压力性生活事件对自杀意念的直接效应不显著，但反刍思维作为中介变量路径的间接效应显著，这说明反刍思维在压力性生活事件与自杀意念之间起完全中介作用，即压力性生活事件主要通过反刍思维来影响自杀意念。

在控制了性别、年级、学科类别、生源地和是否独生子女五个变量的情况下，压力性生活事件、反刍思维能有效地对自杀意念进行预测，同时这也验证了应激-易感素质模型，即个体在受到外部刺激的情况下，应激因素与个体易感因素一起发生作用，从而产生自杀行为。外界环境因素对于个体的影响是通过个体的内在因素而起作用。压力性生活事件给具有反刍反应风格的个体带来影响，导致解决问题能力降低，并且很难从这种伤害中脱身，最后无助无望，引发自杀意念(Joormann et al., 2010)。Nolen-Hoeksema 的反应风格理论认为也同样说明了压力性生活事件→反刍思维→自杀意念这条路径，具有反刍反应风格的个体，会在遭遇压力性事件后陷入反复思考的状态，使伴随压力事件而来的负性情绪愈渐增多，会对自杀意念的产生起到催化作用。

大学生主要会遭受压力的生活事件，如学业问题、人际适应问题等，作为外界应激因素会给大学生带来较大的心理压力(Roberts et al., 2013)，容易造成大学生的认知偏差，导致思维反刍，而反刍思维程度较严重的个体，会一直强迫自己思考消极情绪的起因和结果，让自己一直笼罩在负面情绪中，长期如此，则更容易产生自杀意念(Cohen et al., 2014)，从而导致自杀事件的发生。因此，在对有自杀意念的大学生进行心理疏导时，可以从缓解其反刍思维水平方面入手，帮助其矫正对压力性生活事件的错误认知，以一种建设性的方式解决问题，这对预防和干预大学生自杀行为有积极意义。

5. 本研究的局限性

本研究初步探索了压力性生活事件、反刍思维与自杀意念三者间的关系，研究结果可以帮助预防大学生自杀行为的产生。但本研究仍存在着局限：一方面，本研究未能从纵向调查被试的发展动态，所以严格意义上不能得出存在因果关系结论；另一方面，本研究所选取的样本量有限，可能会歪曲中介效应比例(Maxwell & Cole, 2007)，标准误与样本容量负相关，当样本量足够大时，完全中介的结论可能会变成部分中介；且本研究采用自评量表，不能克服问卷调查本身固有的缺陷，即被试的选择与其真实意愿是否具有一致性，调查样本也较少，结论不够精确。在今后的研究中，研究者可以考虑加入行为学、脑电等数据资料来探讨其影响因素，或者采用结构式的访谈问卷来评估相关的感受，以提高评估的准确性。

6. 结论

- 1) 压力性生活事件、反刍思维、抑郁和自杀意念两两间呈显著正相关；
- 2) 压力性生活事件对反刍思维和自杀意念有显著的正向预测作用($B = 0.05 \sim 0.32, p < 0.001$)，反刍思维对自杀意念有显著的正向预测作用($B = 0.15, p < 0.001$)；
- 3) 反刍思维在压力性生活事件与自杀意念之间起完全中介作用。

参考文献

- 陈冲, 洪月慧, 杨思(2010). 应激性生活事件、自尊和抑郁在自杀意念形成中的作用. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 190-191, 164.
- 陈路路(2016). *大学生生活事件和自杀意念的关系研究: 冲动性心理痛楚的作用机制*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 邓竣方(2020). *反刍思维对自杀风险的影响机制*. 硕士学位论文, 郑州: 郑州大学.
- 董艳(2020). *大学生生活事件对孤独感的影响: 反刍思维和社交回避及苦恼的中介作用*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 杜睿, 江光荣(2015). 自杀行为: 影响因素、理论模型及研究展望. *心理科学进展*, 23(8), 1437-1452.
- 郭兰(2001). 大学生对压力性事件的认知与评价调查. *建材高教理论与实践*, 20(1), 48-49, 53.
- 郭素然, 伍新春(2011). 反刍思维: 理论解释、产生机制与测量工具. *中国特殊教育*, (3), 89-93.
- 韩秀, 杨宏飞(2009). Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用. *中国临床心理学杂志*, (5), 550-552.
- 韩秀(2010). *大学生反刍思维及其与完美主义、心理健康的关系研究*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 候倩倩, 范亚兰, 郭文丽(2013). 大学生反刍思维对积极情绪和消极情绪的影响. *海南广播电视大学学报*, (4), 152-155.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的信度效度检验. *中国临床心理学杂志*, 5(1): 34-36.
- 刘艳, 张莹, 史新竹, 王爽, 梁多宏(2014). 社会心理因素对医学生自杀意念影响. *中国公共卫生*, (3), 269-272.
- 马文燕, 黄大炜, 高朋, 邹维兴(2022). 新冠疫情期间压力性生活事件和高职高专学生自杀意念的关系: 反刍思维和抑郁的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(7), 1037-1042.
- 唐文倩(2021). *压力性生活事件对大学生智慧的影响研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西科技师范大学.
- 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云(2004). 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 36(5), 614-620.
- 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.
- 詹启生, 杨小冉(2018). 反刍思维和社会问题解决在大学生生活事件与自杀意念的关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 32(12), 1040-1044.
- 张鹤(2020). *高中生反刍思维、心理韧性和自杀意念的关系及干预*. 研究硕士学位论文, 淮北: 淮北师范大学.
- 张乃馨(2018). *大学生反刍思维与睡眠质量的关系: 宽恕的中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- Cohen, N., Daches, S., Mor, N., & Henik, A. (2014). Inhibition of Negative Content—A Shared Process Inrumination and Reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 74883. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00622>
- Joormann, J., Nee, D. E., Berman, M. G., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Interference Resolution in Major Depression. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10, 21-33. <https://doi.org/10.3758/CABN.10.1.21>
- Mann, J. J., Waternaux, C., Haas, G. L., & Malone, K. M. (1999). Toward a Clinical Model of Suicidal Behavior in Psychiatric Patients. *American Journal of Psychiatry*, 156, 181-189. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.2.181>
- Maxwell, S. E. & Cole, D. A. (2007). Bias in Cross-Sectional Analyses of Longitudinal Mediation. *Psychological Methods*, 12, 23-44. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.23>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Post Traumatic Stress Symptoms after a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Roberts, H., Watkins, E. R., & Wills, A. J. (2013). Cueing an Unresolved Personal Goal Causes Persistent Ruminative Self-Focus: An Experimental Evaluation of Control Theories of Rumination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 449-455. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.05.004>