

引用格式:刘湘玲,冯元,叶茂林.感恩对大一新生抑郁的影响:生命意义与希望的链式中介效应[J].贵州师范大学学报(自然科学版),2026,44(3):95-100. [Liu Xiangling, Feng Yuan, Ye Maolin. Influence of gratitude on depression of college freshmen: the chain mediating effects of the meaning in life and hope[J]. Journal of Guizhou Normal University (Natural Sciences), 2026, 44(3):95-100.]

感恩对大一新生抑郁的影响： 生命意义与希望的链式中介效应

刘湘玲¹,冯元²,叶茂林³

(1.长沙环境保护职业技术学院 心理健康教育中心,湖南长沙 410004;2.湖南师范大学 公共管理学院,湖南长沙 410063;3.暨南大学 管理学院,广东广州 510632)

摘要:采用大学生感恩问卷、人生意问卷、成人素质希望量表和抑郁自评量表对358名大一新生进行调查。结果显示:感恩、希望、生命意义感以及抑郁两两显著相关,且感恩可正向预测希望和生命意义感,感恩、生命意义感以及希望能负向预测抑郁;感恩不但能直接负向预测抑郁,还能通过生命意义感和希望间接预测抑郁;生命意义感和希望在感恩与大一新生抑郁间起链式多重中介作用。结论:生命意义感与希望在感恩抑制大一新生抑郁过程中起链式中介作用;预防大一新生的抑郁,不仅要重视感恩教育,还要重视其生命意义感与希望感的培养。

关键词:感恩;抑郁;生命意义感;希望;大一新生

中图分类号:B84 文献标识码:A 文章编号:1004—5570(2026)03—0095—06

DOI:10.16614/j.gznuj.zrb.2026.03.011

Influence of gratitude on depression of college freshmen: The chain mediating effects of the meaning in life and hope

Liu Xiangling¹,Feng Yuan²,Ye Maolin³

(1. Mental Health Education Center, Changsha Vocational and Technical College of Environmental Protection, Changsha, Hunan 410004, China; 2. School of Public Administration, Hunan Normal University, Changsha, Hunan 410063, China; 3. School of Administration, Jinan University, Guangzhou, Guangdong 510632, China)

Abstract: A total of 358 freshmen were surveyed by using the gratitude questionnaire, the Chinese meaning in life questionnaire, the adult dispositional hope scale and the self-rating depression scale. The results showed that there was a significant correlation in twos among freshmen' gratitude, hope, meaning in life and depression. Their gratitude can positively predict their hope and meaning in life while their gratitude, meaning in life and hope can negatively predict their depression; their gratitude can not only directly and negatively predict their depression, but also indirectly predict their depression through their meaning in life and hope. Their meaning in life and hope mediate between their gratitude and depression of freshmen. It can be concluded that meaning of life and hope play a chain mediating role in the depression inhibition of freshmen. To prevent freshmen from depression, we should not only

收稿日期:2022-02-18

基金项目:湖南省教育科学“十四五”规划2022年度课题(ND227478)

作者简介:刘湘玲(1982-),女,硕士,副教授,研究方向:心理健康教育,E-mail:liuxiangling4088@163.com.

pay attention to the education of gratitude, but also pay attention to the cultivation of their meaning in life and hope.

Keywords: gratitude; depression; meaning in life; hope; college freshmen

0 引言

近年来,大学生抑郁症的相关研究备受关注,这缘于大学生抑郁症的发病率逐年攀升,尤其是大一和大三的学生^[1]。有研究显示,大一新生抑郁总体检出率高达46.38%^[2],明显高于大学生群体的抑郁检出率^[3],这可能与大一新生处于自我同一性-角色混乱期有关。张芮等^[4]研究显示,学生长期处于抑郁情绪或抑郁状态,不仅学习效率下降、人际交往受到影响,严重者甚至还会出现自杀意念或行为。因此,预防和干预大一新生的抑郁发生,对高校的心理危机干预十分必要。

周雅等^[5]研究显示,在积极心理学中,导致抑郁的原因是个体的积极力量未被充分发挥,积极资源缺失所致。感恩,作为一种积极的人格特质,是指个体识别并以感恩情感回应他人对于自己做出的帮助或贡献的一种倾向^[6],对预防抑郁有积极的作用。由于感恩不仅能够正向预测个体的幸福感、生活满意度^[7-9],还能够负向预测抑郁^[10-11],故学会表达感激可以改善人际关系,让个体产生快乐,减轻其抑郁症状,进而减少个体自杀的意念及行为^[12-15]。可见,学会感恩可能会有效抑制抑郁,但感恩如何影响抑郁的机制需进一步探讨。

鉴于感恩与许多积极心理功能(如积极情绪、内部动机、生命意义等)密切相关^[16-17]。本研究假设生命意义感是感恩影响抑郁的一个中介因素。依据:感恩能够正向预测生命意义感^[18],高感恩个体不仅能够更强地体验到生命本身的目的、价值和意义,还能领悟到更强的社会支持和归属感,增加生命意义感体验^[17];生活意义的体验被认为是健康和幸福的重要因素^[19-20]。意义疗法创始人Frankl认为,人类对意义的寻求是生活中的首要动机,意义和目的感的缺乏会使人深陷痛苦^[21],可能还会导致抑郁或自杀行为的产生^[22]。为此,本研究推测,生命意义感可能在感恩与抑郁间起中介作用。

希望作为一种积极心理结构,具有强大的力量。本研究假设它是感恩抑制抑郁的另一个中介因素。依据:感恩与希望特质紧密相连,都与心理

健康、主观幸福感的指标如积极正向情感、快乐、生活满意度等正向相关,充满希望的个体更倾向于感恩^[14];希望水平是减轻焦虑和抑郁症状的积极因素^[23]。Mascaro等^[24]研究显示,希望能促进学业的成就、健康与幸福,缺乏希望不利于个体以积极的方式去面对生活中的应激事件,容易导致抑郁、焦虑等负性情绪的产生,希望缺失、绝望感在成功自杀中起着很大的作用。为此,本研究推测,希望可能在感恩与抑郁间起中介作用。

综上,本研究拟以大一新生为研究对象、感恩为自变量、抑郁为因变量、生命意义感和希望为中介变量,建立假设模型,探讨感恩通过生命意义感和希望抑制抑郁的内在机制。

1 研究方法

1.1 研究对象

采取整群抽样,以班级为单位施测,调查前征得被试同意,由研究者本人或受过训练的相关人员负责施测,要求被试认真阅读指导语,采用无记名方式作答,力求被试真实填写问卷,并检查是否漏答或错答,问卷回答真实后给予相应的奖励。问卷当场发放并回收。共发放问卷368份,回收有效问卷358份,有效回收率97.28%,其中男生173人,平均年龄(19±1)岁,女生185人,平均年龄(19±1)岁。

1.2 研究工具

1.2.1 感恩量表

采用马云献等根据McCullough等理论编制的大学生感恩量表^[25]。该量表包括14个条目,每个条目采用5点评分,总分越高,感恩水平越好。在此次研究中,感恩量表的内部一致性系数为0.810。

1.2.2 生命意义感量表

采用Steger编制,王孟成等修订的中文人生意问卷^[26]。中文版量表由10个条目组成,分为2个分量表(人生意体验与人意义寻求)。本研究仅选取人生意体验分量表进行测量,共5个条目,每个条目7点评分,从1分到7分,数字越大表示被试越认同该条目的描述。在此次研究中,该量

表的内部一致性系数为 0.807。

1.2.3 希望量表

采用 Snyder 等编制的成人素质希望量表 (ADHS),任俊翻译的中文版^[27]。该量表由 12 个条目组成,采用 4 点计分,总分为 12 个条目的得分之和,被试得分越高,表示被试的希望水平就越高。在此次研究中,该量表的内部一致性系数为 0.727。

1.2.4 抑郁自评量表

使用 Zung 编制的抑郁自评量表 (SDS),王征宇等修订的中文版^[28]。共 20 个条目,采用 4 级评分,用于评估被测者近期的抑郁程度,分数越高抑郁程度越严重。在此次研究中,该量表的内部一致性系数为 0.809。

1.3 数据处理

采用 SPSS 21.0 和 PROCESS 宏程序对收集的数据进行处理和分析。SPSS 21.0 软件进行描述性统计、Pearson 积差相关分析等;PROCESS 宏程序,运用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法检验中介效应。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差检验

研究中所有变量数据均由同一个体自评报告产生,采用 Harman 单因素检验方法对所有问卷项目进行未旋转的因子分析。结果显示,第一个主成分解释的变异为 17.41%,低于临界值 40%,说明共同方法变异是可以接受的。

2.2 感恩、生命意义感、希望和大一新生抑郁的相关分析

采用 Pearson 积差相关对感恩、生命意义感、希望和抑郁之间的关系进行相关分析,结果显示(表 1):感恩与希望、生命意义感之间呈显著正相关($P < 0.001$),希望与生命意义感之间呈显著正相关($P < 0.001$),希望与生感意义感两者相关最强;感恩、希望和生命意义感均与大一新生抑郁呈显著负相关($P < 0.001$),相关系数在 0.326 ~ 0.626 之间,这为进一步检验中介效应提供了基础。

表 1 描述性统计结果及各变量的相关分析 ($N = 358$)

Tab.1 Descriptive statistics and correlation analysis of variables ($N = 358$)

变量	$M \pm SD$	抑郁	感恩	希望	生命意义感
抑郁	48.09 ± 9.52	1			
感恩	57.17 ± 6.49	-0.326***	1		
希望	33.22 ± 4.12	-0.410***	0.463***	1	
生命意义感	23.51 ± 5.42	-0.351***	0.482***	0.626***	1

注:*表示 $P < 0.05$,***表示 $P < 0.01$,****表示 $P < 0.001$,下同。

2.3 生命意义感和希望在感恩和大一新生抑郁间的中介效应检验

研究显示,感恩、生命意义感、希望和大一新生抑郁之间存在显著相关,满足中介效应检验的前提条件。为进一步考察感恩、希望、生命意义感与大一新生抑郁之间的关系机制,采用 SPSS 21.0 和宏 PROCESS 进行偏差校正的 Bootstrap 法进行中介效应检验。以性别作为控制量,对生命意义感和希望分别进行简单中介效应检验,结果发现,生命意义

感的中介效应显著($b = -0.176, P < 0.001, 95\% CI[-0.271, -0.094]$),希望的中介效应也很显著($b = -0.225, P < 0.001, 95\% CI[-0.336, -0.130]$)。接着,以性别为控制变量,对生命意义感和希望做进一步链式中介效应分析,结果发现,生命意义感能预测希望($b = 0.375, t = 10.60, P < 0.001, 95\% CI[0.305, 0.444]$),生命意义感和希望在感恩和大一新生抑郁间起链式中介作用,具体见表 2。

表 2 理论模型各个路径系数

Tab.2 Each path coefficient of theoretical model

	b	SE	t	95% CI
感恩→生命意义感	0.417***	0.038	10.92	[0.342, 0.493]
生命意义感→希望	0.375***	0.035	10.60	[0.305, 0.444]
感恩→希望	0.152***	0.029	5.17	[0.094, 0.209]
希望→抑郁	-0.605***	0.148	-4.10	[-0.896, -0.315]
生命意义感→抑郁	-0.196	0.113	-1.74	[-0.417, 0.025]
感恩→抑郁	-0.225**	0.084	-2.67	[-0.391, -0.059]

链式中介效应结果显示,生命意义感和希望在感恩与大一新生抑郁间的总间接效应值为 -0.27 ,占总效应的 54.33% ,其中 Bootstrap 95% 置信区间不包含 0 值,表明生命意义感和希望在感恩与大一新生抑郁间存在显著的中介效应。该中介效应包含3条产生间接效应的途径:第一条途径为感恩 \rightarrow 生命意义感 \rightarrow 抑郁,其间接效应值为 -0.082 ,占总效应的 16.57% ,置信区间包含 0 值,表明这条途径产生的间接作用不显著;第二条途径为感恩 \rightarrow 生命意义感 \rightarrow 希望 \rightarrow 抑郁,其效应值为 -0.095 ,占总效应的 19.16% ,置信区间不包含 0 值,表明生命意义感和希望在感恩与抑郁之间存在显著的间接作用;第三条途径为感恩 \rightarrow 希望 \rightarrow 抑郁,其效应值为 -0.092 ,占总效应的 18.59% ,置信区间不包含 0 值,表明希望在感恩与抑郁之间存在显著的间接作用。整合模型见图1。

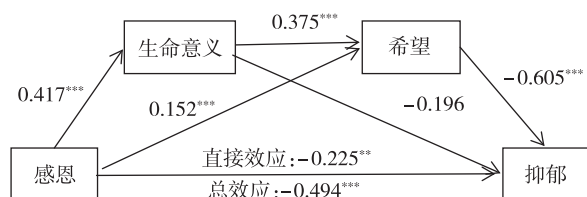


图1 生命意义感与希望在感恩与大一新生抑郁之间的中介效应关系模型

Fig. 1 The mediating effect path model of meaning in life and hope between gratitude and depression of college freshmen

3 讨论

3.1 感恩、生命意义感、希望及抑郁各变量间的关系

本研究中,感恩、生命意义感、希望和抑郁各变量间两两相关显著。首先,感恩能正向预测生命意义感和希望,能负向预测抑郁,这与以往研究结果基本一致^[14,17,29]。即:感恩水平越高,生命意义感越强,希望感越强,抑郁发生水平越低。根据Fredrickson的积极情绪拓展-建构理论,感恩作为一种积极情绪,具备较强的拓展-建构力量,不仅能为个体建构长久的身体、知识、心理和社会方面的资源,还能提升个体的乐观体验^[30]。相比低感恩个体,高感恩个体更容易感受到积极的生命体验,有更好的生活弹性及更强的信心去应对生活压力和可能的心理危机^[31-32]。因此,对刚步入大学校园的大一新生,在面对困难或新的挑战时,感恩的心态将激发他们产生积极认知,并展现出积极的应

对力量,从而拥有更多的积极、乐观体验,继而减少抱怨、焦虑、失落、抑郁等负面情绪。

其次,生命意义感正向预测希望,生命意义感和希望均能负向预测抑郁,该结果与以往研究一致^[33]。即:生命意义感越强,希望感越强,抑郁水平越低。Fitzpatrick^[34]的研究显示,强烈的意义感不仅可以丰富个体的生活,促进其生存的希望,还可以缓冲压力造成的负面影响,提高身心的抗压性和弹性,进而减少个体的抑郁及预防自杀的发生。有研究显示,意义体验对个体有增能和稳定作用,能帮助个体积极、乐观和满怀希望地生活,对抑郁有免疫力^[18,35]。大一新生在进入校园后,会寻找、体验和定义新的人生意义,即喜欢干什么,适合干什么,能干什么,这种积极体验生命意义的过程能给他们带来更高的希望^[33],增强他们应对压力或挫折的心理弹性,可有效缓解或抑制其抑郁的发生。

最后,在四者相关关系中,感恩与抑郁之间相关最弱,生命意义感与希望相关最强,这也为生命意义感与希望在感恩与大一新生抑郁间的链式中介作用检验奠定了基础。

3.2 生命意义感和希望在感恩与大一新生抑郁之间的链式中介作用

以往研究显示,感恩与生命意义感显著相关,感恩能有效提升生命意义感,而抑郁又与希望感等积极心理功能关系密切,本研究亦如此。除此外,本研究还发现,生命意义感、希望感分别在感恩与大一新生抑郁间起部分中介作用,进一步分析后,生命意义感和希望感在感恩与大一新生抑郁间起链式多重中介作用。一方面,感恩对抑郁有直接负效应。感恩水平越高的大一新生,抑郁水平往往越低,感恩能抑制抑郁的发生。因此,当个体感恩生命时,会更尊重生命、敬畏生命、珍惜生命,减少自杀意念的产生或抑郁的产生。另一方面,感恩会通过生命意义感、希望对抑郁水平产生间接负效应。感恩水平越高的大一新生,生命意义感和希望的水平更高,感恩能激发大一新生去寻求自身的生命意义,产生更好的人生意义体验,这种美好的生命体验,又会给大一新生带来更高的希望,降低大一新生的无助感、无力感或绝望感,从而减少个体抑郁或自杀意念的发生,心理也会更健康。

模型显示,在纳入生命意义感和希望作为中介之后,感恩对大一新生抑郁的直接作用仍显著,感恩通过生命意义感和希望间接影响大一新生抑郁

的作用也很明显,但在加入希望因素后,生命意义感对抑郁的影响不再显著。这说明希望不仅中介了感恩与大一新生抑郁的关系,还完全中介了生命意义感对大一新生抑郁的影响。有研究认为,生命意义感是指对自己生命中的目的、目标的认识和追求^[18],而 Snyder 的希望理论认为,希望是一种目标驱动的正向思维,是以目标为核心的动力思维和路径思维的融合体^[36]。目标是希望的核心,生命意义是对目标的认识和追求,希望是对目标实现的坚定信念,生命意义感和希望两者密切相连。高希望者目标具体明确真实,具备成功达成目标的信念,低希望者目标模糊不清,当实现目标受阻时,高希望者会视阻力为挑战,表现出更多的期待、热情或其他积极情绪,体会到更高水平的生命意义感,而低希望者则视阻力为压力,表现出更多的焦虑、无精打采或其他消极的情绪,体会到更强的无意义感。可见,对于大一新生而言,希望是一种积极的个体资源。大一新生正处在心理“断乳”的生命重要过渡时期,离开父母和熟悉的环境,内心可能会充满期待与不安,心怀感恩,提升他们的生命意义感和希望感,不仅能增强他们的自我调节能力,减少其负面情绪的产生,还能有效减少或预防个体抑郁的发生。

4 建议与启示

4.1 建议

Mascaro 等^[24]研究显示,心怀感恩、充满希望、追求目标和意义的人,身心会更健康和幸福。因此,缓解或预防大一新生的抑郁发生,不仅要开展感恩教育,还要引导大一新生探索体验生命意义感,培养其希望思维。具体为:1) 开展感恩行动。引导大一新生进行感恩练习,让感恩成为大一新生的一种生活习惯的同时也内化为一种行动,促进大一新生产生积极的自我认同和良好的自我效能感,提升其生命意义感^[37],同时用积极的感恩行动回馈他人、回馈社会和回馈自然;2) 开展生命教育。引领大一新生进行生命意义探索,追寻自我生命价值,提升其积极生命意义体验,除此外,还要引导大一新生创造性地投入学习工作,参与公益活动,培养社会责任感,增强服务社会的意识;3) 开展希望教育和希望干预。培养希望思维^[38],增强大一新生的动力思维和路径思维,将希望转化为目标导向的行为,鼓励大一新生宣泄不合理情绪,如多听阳

光音乐^[39],保持积极情绪,增加学习生活投入,在获得内在成功感的同时也可帮助大一新生预防抑郁的产生。总之,将感恩教育、生命教育和希望教育融入到心理健康教育的全过程,帮助大一新生开启新的人生征程。

4.2 启示

由于本研究只是横断研究,故未能很好地解释变量之间的因果关系,加上本研究也只对大一新生做了探索,因此,在进一步的研究中,可拓展研究对象,开展追踪研究或纵向研究来探索感恩对抑郁的影响机制。另外,除了生命意义感和希望之外,在感恩对抑郁的影响过程中,可能还存在其他中介变量或调节变量影响二者的关系,在未来的研究中也考虑引入其他中介变量或调节变量构建更复杂的模型来探究感恩与抑郁间的作用机制。

参考文献:

- [1] 白皓,马晓晴.大学生抑郁症发病率逐年攀升大一和高三高发[N].中国青年报,2019-07-29(7).
- [2] 黄雅梅,马健生,张宏娜.大一新生抑郁与家庭因素的关系研究[J].教育科学,2019,35(5):75-81.
- [3] 王蜜源,韩芳芳,刘佳,等.大学生抑郁症状检出率及相关因素的 Meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2020,34(12):1041-1047.
- [4] 张芮,杨晨韵,张耀东.中国大学生抑郁影响因素的 Meta 分析[J].中国全科医学,2020,23(35):4497-4502.
- [5] 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].心理科学进展,2010,18(4):590-597.
- [6] McCullough M E, Emmons R A, Tsang J A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 82(1):112-127.
- [7] Portocarrero F F, Gonzalez K, Ekema-Agbaw M, et al. A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being [J]. Personality and Individual Differences, 2020, 164(10):110101.
- [8] 张晓州,罗杰.社会幸福感在大学新生基本心理需要与生命意义感关系间的中介作用[J].贵州师范大学学报(自然科学版),2021,39(2):99-105.
- [9] 马小红,丁凤琴.大学生物质主义价值观、感恩与生活满意度的关系[J].中国健康心理学杂志,2020,28(11):1710-1714.
- [10] Lambert N M, Fincham F D, Stillman T F. Gratitude and depressive symptoms: the role of positive reframing and positive emotion [J]. Cognition & Emotion, 2012, 26(4):

- 615-633.
- [11] 惠秋平,何安明,李倩璞.大学生感恩与抑郁症状的关系[J].中国心理卫生杂志,2018,32(11):954-958.
- [12] 高丽华.感恩对人际信任的影响:善良人性信念的中介作用[D].南京:南京师范大学,2020.
- [13] Chan D W. Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness[J]. Teaching and Teacher Education, 2013, 32(1): 22-30.
- [14] McCullough M E. Savoring life, past and present: explaining what hope and gratitude share in common[J]. Psychological Inquiry, 2002, 13(4): 302-304.
- [15] Krysincka K, Lester D, Lyke J, et al. Trait gratitude and suicidal ideation and behavior: an exploratory study[J]. Crisis, 2015, 36(4): 291-296.
- [16] 喻承甫,张卫,李董平,等.感恩及其与幸福感的关系[J].心理科学进展,2010,18(7):1110-1121.
- [17] 刘亚楠,张舒,刘璐怡,等.感恩与生命意义:领悟到的社会支持与归属感的多重中介模型[J].中国特殊教育,2016(4):79-83.
- [18] Kleiman E M, Adams L M, Kashdan T B, et al. Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: evidence for a mediated moderation model[J]. Journal of Research in Personality, 2013, 47(5): 539-546.
- [19] Ryff C D, Singer B. The contours of positive human health[J]. Psychological Inquiry, 1998, 9(1): 1-28.
- [20] 马晓清.大学新生生命意义感与幸福感状况[J].教育观察,2018,7(11):37-38.
- [21] Frankl V E. Man's search meaning[J]. Pocket Books, 2005, 67: 671-677.
- [22] 张姝玥,许燕,杨浩铿.生命意义的内涵、测量及功能[J].心理科学进展,2010,18(11):1756-1761.
- [23] Arnau R C, Rosen D H, Finch J F, et al. Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: a latent variable analysis[J]. Journal of Personality, 2010, 75(1): 43-64.
- [24] Mascaro N, Rosen D H. Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms[J]. Journal of Personality, 2005, 73(4): 985-1013.
- [25] 马云献,扈岩.大学生感戴量表的初步编制[J].中国健康心理学杂志,2004,12(5):387-389.
- [26] 王孟成,戴晓阳.中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性[J].中国临床心理学杂志,2008,16(5):459-461.
- [27] 任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006: 194-196.
- [28] 王征宇,迟玉芬.抑郁自评量表(SDS)[J].上海精神医学,1984(2):71-72.
- [29] 张瑞平,王亚兵,郭雅倩,等.学校氛围与留守青少年抑郁的关系:感恩与自我控制的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(2):301-305.
- [30] Fredrickson B L. Gratitude, like other positive emotions, broaden and builds[M]//Emmons R A, McCullough M E. The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press, 2004.
- [31] Wood A M, Joseph S, Linley P A. Coping style as a psychological resource of grateful people[J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 2007, 26(9): 1076-1093.
- [32] Johnson J, Gooding P A, Wood A M, et al. Resilience as positive coping appraisals: testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS)[J]. Behaviour Research and Therapy, 2010, 48(3): 179-186.
- [33] 程建伟,杨瑞东,郭凯迪,等.家庭功能对高职大学生希望的促进:生命意义存在与意义寻找的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(3):577-581.
- [34] Fitzpatrick J J. Preventing suicide: developing meaning in life[J]. Archives of Psychiatric Nursing, 2009, 23(4): 275-276.
- [35] 赖雪芬,鲍振宙,王艳辉.生命意义与青少年抑郁的关系:自尊的中介作用[J].心理研究,2016,9(2):28-34.
- [36] Snyder C R. Hope theory: rainbows in the mind[J]. Psychological Inquiry, 2002, 13(4): 249-275.
- [37] 刘湘玲,叶茂林.感恩记录分享对大学生生命意义感的提升研究[J].职业与健康,2021,37(11):1531-1534.
- [38] 谢丹,赵竹青,段文杰,等.希望思维在临床与实践领域的应用、特点与启示[J].心理科学,2016,39(3):741-747.
- [39] 平安俊,刘冠民,彭凯平.音乐对希望感的影响[J].心理学探新,2018,38(3):254-259.

责任编辑:赵建华