

积极心理干预对提升大学生情绪调节能力的实证研究

吴织纯 明月

山东外国语职业技术大学 山东省日照市 276800

摘要：为提升大学生情绪调节能力，本研究采用前后测对照组实验设计，以某高校本科生为对象，实验组接受10周积极心理干预，对照组仅参与常规心理健康讲座。通过情绪调节量表等工具，对比分析干预前后及3个月追踪期的得分差异。结果显示，实验组干预后情绪调节能力总分及认知重评维度显著提升，表达抑制维度显著下降，且效果在追踪期持续稳定；对照组各阶段得分无显著变化。研究表明，积极心理干预能有效提升大学生情绪调节能力，为高校心理健康教育提供实用参考。

关键词：积极心理干预；大学生；情绪调节能力；实证

引言

大学生处于心理发展的关键过渡期，虽心智趋于成熟但情绪调节系统尚未完全稳定，易受学业竞争、社交适应、未来规划等多重压力冲击，出现情绪波动频繁、调节策略单一、消极情绪累积等问题。部分学生因缺乏有效情绪管理方法，可能陷入焦虑、抑郁等心理困扰，不仅影响学业表现与人际关系质量，还会制约长远身心健康发展。传统心理健康干预一般以“应对已有的情绪问题”为指引，聚焦于消极情绪的缓解，难以从根本源头提升大学生情绪调节的自主水平与持续水平，积极心理干预以培养积极情绪、优势特质以及心理韧性为核心点，为大学生情绪管理能力提升提供了新路径。本研究探究积极心理干预对大学生情绪调节能力的影响，明确干预的即时效果与长期稳定性，旨在为高校心理健康教育提供科学、可操作的实践方案，助力大学生构建长期稳定的情绪管理体系，为其全面发展奠定心理基础。

1 积极心理干预对大学生情绪的重要性

大学生处于心理发展趋于成熟但尚未完全稳定的关键阶段，面临学业竞争、社交适应、未来规划等多重压力，易出现情绪波动频繁、调节策略单一、消极情绪累积等问题，若长期缺乏有效干预，可能引发焦虑、抑郁等心理困扰，甚至影响学业表现与身心健康。积极心理干预区别于传统以“解决情绪问题”为核心的干预模式，其核心价值在于主动构建大学生的积极情绪资源与心理韧性，从根本上提升情绪管理的主动性与有效性。从作用机制看，积极

心理干预通过正念训练、感恩练习、优势识别等具体形式，帮助大学生增强情绪觉察能力，精准感知自身情绪变化及诱因，减少因“情绪模糊”导致的调节滞后；带领其掌握积极的调节手段，慢慢替换消极回避或压抑等低效的调节途径，该干预还能借助持续培养积极情绪体验，增强大学生情绪的韧性水平，在面对挫折时更快从消极情绪中恢复，维持情绪稳定。这种干预逻辑，不仅能即时缓解短期情绪困扰，更能为大学生构建长期心理健康的内在支撑，契合高校心理健康教育“以发展性辅导为主”的目标，对促进大学生全面发展具有不可替代的重要意义。

2 研究设计与方法

2.1 研究对象

本研究以某高校全日制本科生为研究对象，采用分层随机抽样法选取样本。纳入标准为：通过初步筛查确认情绪调节能力处于中等及以下水平，无严重心理疾病史，能保证参与完整干预过程。排除标准包括：正在接受心理治疗或服用精神类药物，近期经历重大生活事件可能干扰情绪状态者。把样本划分为实验组与对照组，两组在性别、年级、专业分布以及基线情绪调节能力上保持相称，目的是减少无关变量对结果的干扰，进行选取时兼顾不同学科背景和年级层次，让样本体现一定代表性；通过提前沟通明确研究要求，告知参与者可自愿退出，以保障研究伦理与数据真实性。

2.2 研究工具

研究采用成熟量表作为测量工具，以保证数据的可靠

性与有效性。核心工具包括情绪调节能力测量量表与积极心理状态辅助量表。情绪调节能力测量所选用的量表包含认知重评与表达抑制两个核心维度，该量表在大学生这个群体中应用极为广泛，信效度处于较好水平，可以有效体现个体对情绪主动采取的调控策略与习惯。积极心理状态测量采用涵盖积极情绪与消极情绪两个维度的量表，用于辅助验证干预对情绪体验的影响。辅以人口统计学问卷，收集性别、年级、专业等基本信息，为后续分析个体差异对干预效果的影响提供依据。所有量表均经过心理学领域专家审核，符合研究主题的测量需求，且施测流程标准化，减少主观偏差。

2.3 研究设计

本研究采用前后测对照组实验设计，以探究积极心理干预对大学生情绪调节能力的实际影响。实验组接受为期 10 周的积极心理干预，干预内容整合正念训练、感恩记录与优势运用三大模块：每周开展 2 次线下团体正念训练，每次 40 分钟，引导学生觉察当下情绪；每日进行 10 分钟感恩记录，强化积极情绪体验；每周 1 次线上小组分享，促进个人优势在实际场景中的运用。对照组不接受针对性干预，仅参与常规心理健康讲座。为考察效果是否持续发挥，干预结束满 3 个月后做追踪测试，整个过程对干预强度与频率严格控制，要保证实验组与对照组除核心干预内容外，以消除混淆变量带来的干扰。

2.4 数据收集与分析

数据收集采用标准化流程，分三个时间点进行：干预前 1 周开展前测，获取两组基线数据；干预结束后 1 周进行后测，评估即时效果；干预后 3 个月实施追踪测试，检验效果稳定性。施测时由经过培训的研究人员现场指导，采用匿名方式填写问卷，当场回收以保证回收率。数据整理阶段，先通过逻辑检查剔除无效问卷，再运用统计软件进行分析。具体分析方法包括：描述性统计呈现样本基本特征；配对样本 t 检验比较实验组干预前后的得分差异；独立样本 t 检验与方差分析对比实验组与对照组的组间差异；相关分析探索可能影响干预效果的因素，确保研究结果的科学性与说服力。

3 研究结果分析

3.1 干预前实验组与对照组的情绪调节能力比较

为验证分组的科学性与基线一致性，本研究采用独立

样本 t 检验，对干预前实验组与对照组的情绪调节能力各维度得分及总分进行统计比较。结果显示，两组在情绪调节能力的核心维度及总分上均无统计学显著差异。其中，认知重评维度中，两组平均得分接近，差异无统计学意义；表达抑制维度上，两组得分分布较为均衡，未出现偏向性差异。对两组的人口学特征开展一次交叉分析，发现其构成比例不存在明显差别，进一步去除了人口学变量对基线情绪调节能力的干扰，这一结果说明，在干预开始之前，实验组与对照组的情绪调节水平一致，分组表现出随机性与均衡性，后续若出现两组情绪调节能力的差异，可初步归因于积极心理干预的作用，为后续干预效果的验证奠定了可靠基础。

3.2 积极心理干预对大学生情绪调节能力的即时效果

通过配对样本 t 检验分析实验组干预前后的情绪调节能力变化，同时采用独立样本 t 检验对比实验组与对照组的后测得分差异，以评估干预的即时效果。结果显示，实验组在干预后的情绪调节能力总分及认知重评维度得分显著提升，表达抑制维度得分显著下降，差异均具有统计学意义，这表明干预后实验组学生更倾向于采用主动、有效的情绪调节策略，减少了消极的情绪压抑行为。从组间对比来看，实验组后测的情绪调节能力总分与认知重评维度得分明显高于对照组，表达抑制维度得分明显比对照组要低，而对照组前测所得分数和后测分数无显著变动，辅助的积极情绪量表得出结果显示，实验组积极情绪得分显著提升、消极情绪得分显著降低，进一步佐证了干预对情绪体验的正向影响，综合说明积极心理干预对大学生情绪调节能力具有显著的即时提升效果。

3.3 积极心理干预效果的持续性检验

为评估干预效果的稳定性，本研究在干预结束后 3 个月对两组进行追踪测试，并通过统计分析检验效果的持续性。对实验组而言，采用配对样本 t 检验对比其后测与追踪测的情绪调节能力得分，结果显示，认知重评维度得分、情绪调节能力总分虽略有下降，但仍显著高于干预前水平，且与后测得分无统计学显著差异；表达抑制维度得分维持在较低水平，与后测得分基本持平，未出现反弹。就组与组之间的对比而言，追踪测试时，实验组情绪调节能力总分与认知重评维度得分仍明显高于对照组，表达抑制维度得分明显比对照的组低，而对照组在追踪测、前测以及后

测时的得分始终不存在显著变化。这一结果表明，积极心理干预对大学生情绪调节能力的提升效果具有持续性，未因干预结束而快速消退，尤其是学生对积极调节策略的掌握已初步形成稳定习惯，进一步验证了干预的长期有效性。

3.4 积极心理干预对大学生情绪调节能力的提升效果分析

结合前述结果，从作用机制与维度差异两方面，可进一步剖析积极心理干预对大学生情绪调节能力的提升效果。从作用机制来看，干预中的正念训练帮助学生增强了情绪觉察能力，通过对当下情绪的非评判性感知，学生能更快地识别情绪诱因，为后续调节提供前提；感恩记录以强化对日常积极事件的聚焦，增添了积极情绪的体验，减轻了消极情绪的堆积；优势运用了依靠小组分享与实践，加强了学生的自我效能水平，让其在面对情绪烦扰时更有主动调节的勇气。从维度差异来看，认知重评维度的提升最为显著，这与干预中“认知重构”相关训练直接相关；而表达抑制维度的下降相对温和，可能因长期形成的情绪压抑习惯需更长时间调整。分析发现参与度高的学生情绪调节能力提升更为明显，说明干预效果受学生主动参与程度的

影响，进一步提示后续干预需强化学生的参与积极性，以最大化提升效果。

结束语

本研究通过实证检验，证实积极心理干预对大学生情绪调节能力具有显著且持续的提升效果，能帮助学生形成稳定的情绪管理习惯。这一结果为高校心理健康教育提供了科学依据，推动心理健康工作从“问题应对”向“积极发展”转型。

参考文献：

- [1] 廖奖依,路晓华,李姝静.团体积极心理干预对提升大学生生命意义感的实践与思考[J].湖北开放职业学院学报,2025,38(07):136-138.
- [2] 吴九君.积极心理干预对大学生睡眠质量、正性情感、抗逆力、心理和谐、总体幸福感的提升效果[J].中国健康心理学杂志,2024,32(08):1268-1274.
- [3] 张一.大学生主观幸福感、情绪调节与心理健康的关系及干预研究[D].青海师范大学,2024.
- [4] 闫娟娟,苏浩.提升大学生抗逆力水平的积极心理干预研究[J].教育观察,2023,12(02):17-20.