

# 记录、分享和反馈积极事件对大学生积极情感的影响

李杨<sup>1</sup>, 樊富珉<sup>2</sup>

(1.埃森哲(中国)有限公司北京分公司,北京 100102;2.清华大学心理系,北京 100084)

**【摘要】 目的:**旨在研究记录、分享和反馈积极事件对积极情感的影响。**方法:**采用随机分组安慰剂控制的方法,对156名工科院系在校大学生随机分为3个干预组、1个安慰剂控制组,进行持续两周的干预,并在干预前、干预结束时和干预结束两周后对被试积极情感进行测量。**结果:**①单纯记录积极事件没有对积极情感产生显著影响;②记录并分享积极事件且收到积极反馈能显著提升积极情绪;③提供积极反馈能够全面提升积极情感,且在积极情绪和快乐指数上优于单纯记录积极事件。**结论:**积极反馈对沟通双方均有提升积极情绪的正向作用。

**【关键词】** 积极情绪;生活满意度;快乐指数;积极反馈;积极事件

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.01.037

## Document, Share Positive Events and Provide Positive Feedback to Improve College Students' Positive Affect

LI Yang<sup>1</sup>, FAN Fu-min<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Accenture(China) CO., LTD. BJ Office, Beijing 100102, China;

<sup>2</sup>Department of Psychology, Tsinghua University, Beijing 100084, China

**【Abstract】 Objective:** To explore how document, sharing and feedback affect the positive affect. **Methods:** 156 college students were randomly assigned to 4 groups. After 2 weeks intervention, the post data were collected. **Results:** In our study, ①only documenting positive events showed no significant change, ②the candidates who documented positive events daily and got the positive feedback from anonymous peers experienced more positive emotion. ③And at the same time, the emotion of the peer who read the shared positive events and provided the positive feedback could also be improved. **Conclusion:** Thus the anonymous communication on the positive events helps not only the candidates who share their private good things but the feedback providers, which marks this communication a win-win process.

**【Key words】** Positive Emotion; Life Satisfaction; Steen Happiness Index; Positive Feedback; Positive Event

Gable 和 Haidt 的研究表明在给定的某一天,人们每有一次负面情绪体验就有三次积极情绪体验<sup>[1]</sup>。可见,尽管负面情绪体验常常是强烈的,同时影响深远,积极情绪体验还是被认为更普遍。一些研究显示,写下一件积极体验对情绪有提升。例如,感恩日记,被试每天写下感恩事件,对情绪和应对行为有提升<sup>[2,3]</sup>。另一些研究发现,那些写下积极体验的被试与控制组相比,其积极情绪有所提升<sup>[4,5]</sup>。Seligman 领导的一项追踪实验研究显示,记录积极事件的实验组与控制组相比,尽管最初1个月内与对照组没有差异,但在之后最长6个月时间内快乐指标都显著高于对照组<sup>[6]</sup>。因此,记录积极体验与提升积极情感联系在一起。

Vittengl 和 Holt 认为,积极的人际互动,特别是有趣的、有内容的人际互动,与提升积极情绪有关<sup>[7]</sup>。Langston 首先提出了资本化(capitalization)这一概念,意为向他人重述自己的积极事件<sup>[8]</sup>。积极事件发生后,人们寻求与他人分享积极体验的现象很普

遍,人们有60-80%可能会分享一天中最积极的体验<sup>[9]</sup>。以往的研究显示分享积极体验与积极情绪之间有关系。Lambert 带领的一项研究显示,与仅仅记录积极体验的控制组、进行中性互动的控制组相比,那些进一步分享积极体验的被试,其积极情绪、快乐和生活满意度显著提高<sup>[10]</sup>。同时,对于同一个被试,与不分享积极体验的日子比,与伙伴分享积极体验的日子里积极情感和生活满意度更高<sup>[10]</sup>。

特别地,倾听者的反应也很重要,当被试从倾听者处得到积极反馈(active-constructive)时,与控制组相比,被试有更多积极情绪<sup>[10]</sup>。以往的伴侣研究显示,与伴侣分享积极事件并得到积极反馈的被试的关系幸福感更高<sup>[9]</sup>。

与此同时,一些研究表明被试对积极事件的分享实际上生成了一个交互作用。例如,伴侣间分享积极事件,倾听者的积极情绪有所提升<sup>[11]</sup>;Reis 等人的研究显示,分享积极体验并得到积极反馈能够提升被试对倾听者的信任、助人倾向和亲密感<sup>[12]</sup>;当扮演陌生人的实验人员对被试的积极体验分享提供积极反馈时,被试帮助实验人员的意愿显著高于控制

**【基金项目】** 人际和谐心理健康促进技术研究(D151100002315002)

通讯作者:樊富珉,Email: ffm@mail.tsinghua.edu.cn

组<sup>[12]</sup>。可见,倾听积极事件分享、提供积极反馈,不仅对分享者有益,对倾听/反馈者自身也有潜在获益。

以往研究中分享和提供积极反馈的倾听者,或者是受训的实验人员,或者为被试的亲密关系(伴侣或挚友),没有关注一般人际关系之间互动的情况。而一般人际关系在人际关系中更为普遍。此外,以往研究中较少关注提供积极反馈的倾听者的情绪。伴侣间积极情绪的提升,可能源于利益共同体之故,即伴侣一方的好消息对另一方有直接的现实获益。同时,以往研究中互动形式绝大多数为传统面对面交流。当下,随着互联网的普及,在线社交对青年一代影响日深。在线分享和反馈积极体验,是否也会有相似效果?在Lambert的研究中,研究者以被试男/女朋友名义通过电子邮件提供不同类型的反馈。该研究发现,读到积极反馈的被试表现更多的积极情绪<sup>[10]</sup>。这说明电子邮件这种新的沟通形式可能对被试的积极情绪产生与传统沟通方式相似的影响。

本研究旨在分析在一般人际关系中,通过电子邮件形式分享和反馈积极体验对分享者和反馈者的积极情感的影响。

## 1 对象和方法

### 1.1 被试

在某高校某工科院系研究生一年级学生中随机选取174人作为被试,完成实验操作(14天中至少完成7天任务)且三次测量结果均有效的被试人数为156,其中,女生54人,男生102人;年龄分布从20岁到30岁,中数为22岁。那些中途退出研究的被试,在前测得分上与其他被试没有显著差异。

### 1.2 量表

本研究关注积极情感的变化,选用了积极情绪、生活满意度和快乐指数三个指标进行测量。

积极情绪的测量使用PANAS(Positive and Negative Affects Scale)中文修订版中的积极情绪分量表<sup>[13]</sup>,共9题,采用5点计分,1分代表“根本没有”,5分代表“非常强烈”。针对本批被试,该量表三次测量的内部一致性系数分别为,前测 $\alpha=0.93$ ,即时后测 $\alpha=0.96$ ,2周后后测 $\alpha=0.96$ 。

生活满意度的测量使用生活满意度量表<sup>[14]</sup>,共5个题目,采用5点计分,1分代表“非常不同意”,5分代表“非常同意”。针对本批被试,该量表三次测量的内部一致性系数分别为,前测 $\alpha=0.82$ ,即时后测

$\alpha=0.88$ ,2周后后测 $\alpha=0.91$ 。

快乐指数采用Seligman研究中编制的快乐指数量表SHI(Steen Happiness Index)<sup>[6]</sup>,SHI共有20个题目,需要被试阅读一系列陈述,并从每组里选择一个最能代表其当下情况的描述。该量表对快乐,特别是快乐的提升非常敏感,共有三个分量表:第一,愉快(pleasant),即体验和品味愉快;第二,专注(engaged),即忘我的全神贯注;第三,有意义(meaningful),即所从事活动有意义。针对本批被试,该量表三次测量的内部一致性系数分别为,前测 $\alpha=0.95$ ,即时后测 $\alpha=0.97$ ,2周后后测 $\alpha=0.96$ 。

### 1.3 实验程序

首先,通过各班级的通讯录整理得到被试电子邮箱和手机号码,随机分为四组,并对组一和组二随机配对。

通过电子邮件邀请被试完成问卷,告知未来14天内每天大约需要10分钟完成邮件布置的任务,并承诺本次活动将隐去所有个人信息。为避免社会赞许以及期望效应,问卷题目为《生活与学习近况调查》,三个量表分别命名为第一部分、第二部分和第三部分,分别是积极情绪、生活满意度和快乐指数。

然后,每晚8点以电子邮件形式分别发送当天任务,若晚10点仍未回复,通过短信提醒被试一次。各组实验操作汇总如下:组一:从第一天起,每天收到组织者邮件,邀请写下当天积极事件,直至第十四天;从第三天起,每天收到由组织者发来的组二匿名提供的积极反馈,读后回复邮件给组织者,直至第十四天(最多可读到12次反馈);组二:从第二天起,每天收到组织者发来的组一匿名分享的积极事件,并邀请其提供积极反馈并回复给组织者邮箱,直至第十五天;组三:从第一天起,每天收到组织者邮件,邀请写下当天积极事件,直至第十四天;组四:从第一天起,每天收到组织者邮件,邀请写下当天流水账,直至第十四天。

本研究一共进行了两次后测,问卷内容与前测相同。第一次后测是在干预结束后第二天立即进行;第二次后测在干预结束2周后进行。

## 2 结果

### 2.1 积极情绪差异分析

通过重复测量方差分析对四个组在三次测量中得到的积极情绪进行分析,结果发现,分组主效应显著, $F(3, 152)=3.060, P=0.030, \eta^2=0.057$ ;测量时间点的主效应非常显著, $F(2, 304)=8.443, P<0.001, \eta^2=$

0.053;测量时间点和分组的交互作用显著,  $F(6, 304)=3.963, P=0.001, \eta^2=0.073$ 。简单效应分析看到,在T2和T3时间点上,记录积极事件并读反馈的组一和提供反馈的组二积极情绪均显著提升。以T1积极情绪作为协变量,分别检验四个组在T2和T3积极情绪差异。方差分析结果表明,四个组在T2积极情绪差异显著,  $F(3, 152)=6.393, P<0.001, \eta^2=0.112$ ,进一步比较表明,记录积极事件并读积极反馈的组一与提供反馈的组二在T2积极情绪变化显著高于安慰剂控制组 ( $P<0.05$ ),没发现其他显著差异;四个组在T3积极情绪得分差异显著,  $F(3, 152)=5.096, P=0.002, \eta^2=0.091$ ,进一步比较发现,提供积

极反馈的组二在T3积极情绪变化显著高于安慰剂控制组 ( $P<0.05$ ),且显著高于仅记录积极体验的组三 ( $P<0.05$ );相比于安慰剂控制组,记录积极事件并读积极反馈的组一的变化边缘显著 ( $P=0.099$ ),没发现其他显著差异。

从以上结果可以看到,在控制基线差异后,(1)在T2和T3时间点,提供积极反馈组与安慰剂控制组相比,积极情绪提升显著;(2)在T3时间点,提供积极反馈组与仅记录积极事件组相比,积极情绪提升显著;(3)在T2时间点,记录积极事件并得到积极反馈组与安慰剂控制组相比,积极情绪提升显著。

表1 各组在3个时间点的积极情绪、生活满意度和快乐指数

操作	时间	n	积极情绪	生活满意度	快乐指数
组一 记录积极事件 并得到积极反馈	T1前测	40	32.50±7.00	16.58±3.99	63.43±12.23
	T2即时后测	40	35.13±7.09	18.25±4.23	69.98±14.93
	T3两周后测	40	35.83±6.24	19.20±4.19	70.73±14.05
组二 阅读他人积极事件, 并提供反馈	T1前测	40	29.10±6.19	15.83±4.32	57.08±13.11
	T2即时后测	40	32.98±7.32	17.80±3.20	69.38±13.40
	T3两周后测	40	34.63±5.79	19.03±3.70	70.63±12.30
组三 记录积极事件	T1前测	37	31.14±6.53	15.81±4.22	63.54±14.07
	T2即时后测	37	31.95±4.75	17.51±4.54	66.27±13.72
	T3两周后测	37	32.19±5.60	17.97±3.44	67.05±12.94
组四 记录每天流水账 (安慰剂控制)	T1前测	39	32.51±7.10	17.64±3.62	64.54±15.34
	T2即时后测	39	29.95±5.74	16.51±3.72	63.26±15.41
	T3两周后测	39	32.03±6.82	17.33±3.93	65.13±14.02

## 2.2 生活满意度差异分析

通过重复测量方差分析对四个组在三次测量中得到的生活满意度进行分析,结果发现,分组主效应不显著,  $F(3, 152)=0.978, P=0.405, \eta^2=0.019$ ;测量时间点的主效应非常显著,  $F(2, 304)=11.298, P<0.001, \eta^2=0.069$ ;测量时间点和分组的交互作用显著,  $F(6, 304)=2.367, P=0.03, \eta^2=0.045$ 。简单效应分析看到,T2时间点提供积极反馈的组二生活满意度显著提升;T3时间点上,记录积极事件并读反馈的组一和提供反馈的组二生活满意度均显著提升,没有发现其他显著变化。以T1生活满意度作为协变量,分别检验四个组在T2和T3生活满意度得分差异。方差分析结果表明,四个组在T2生活满意度得分差异显著,  $F(3, 152)=3.209, P=0.025, \eta^2=0.060$ ,进一步比较表明,只有提供积极反馈的组二在T2生活满意度得分差异显著高于安慰剂控制组 ( $P<0.05$ ),记录积极事件并得到积极反馈的组一相较于安慰剂组边缘显著 ( $P=0.074$ ),没发现其他显著差异;四个组在T3生活满意度得分差异显著,  $F(3, 152)=3.433, P=0.019, \eta^2=0.063$ ,进一步比较发现,提供积

极反馈的组二在T3生活满意度得分差异显著高于安慰剂控制组 ( $P<0.05$ ),记录积极事件并得到积极反馈的组一与安慰剂组差异边缘显著 ( $P=0.065$ ),没有发现其他显著差异。

从以上结果可以看到,在控制基线差异后,(1)在T2和T3时间点,提供积极反馈组与安慰剂控制组相比,生活满意度有显著提高;(2)在T2和T3时间点,记录积极事件并得到积极反馈组与安慰剂控制组相比,生活满意度提升边缘显著。

## 2.3 快乐指数差异分析

通过重复测量方差分析对四个组在三次测量中得到的快乐指数进行分析,结果发现,分组主效应不显著,  $F(3, 152)=0.800, P=0.496, \eta^2=0.016$ ;测量时间点的主效应非常显著,  $F(2, 304)=15.933, P<0.001, \eta^2=0.095$ ;测量时间点和分组的交互作用显著,  $F(6, 304)=3.968, P=0.001, \eta^2=0.073$ 。简单效应分析看到,在T2和T3时间点上,记录积极事件并得到反馈的组一和提供反馈的组二快乐指数均显著提升,没有发现其他显著变化。以T1快乐指数作为协变量,分别检验四个组在T2和T3快乐指数差异。方差分



析结果表明,四个组在T2快乐指数差异显著, $F(3, 152)=6.668, P<0.001, \eta^2=0.116$ ,进一步比较表明,在T2时间点,提供积极反馈的组二快乐指数变化显著高于安慰剂控制组( $P<0.001$ ),同时显著高于仅记录积极体验的组三( $P<0.05$ );记录积极事件并得到积极反馈的组一快乐指数变化相比于安慰剂控制组边缘显著( $P=0.068$ ),未发现其他显著差异;四个组在T3快乐指数得分差异显著, $F(3, 152)=5.589, P=0.001, \eta^2=0.099$ ,进一步比较发现,在T3时间点,提供积极反馈的组二快乐指数变化显著高于安慰剂控制组( $P<0.05$ ),同时显著高于仅记录积极体验的组三( $P<0.05$ ),未发现其他显著差异。

从以上结果可以看到,在控制基线差异后,(1)在T2和T3时间点,提供积极反馈组相比安慰剂控制组,快乐指数提升显著;(2)在T2和T3时间点,提供积极反馈组相比仅记录积极体验组,快乐指数提升显著。

### 3 讨 论

本研究发现,对于在校大学生群体,普通同学之间记录积极事件、匿名分享和匿名提供积极反馈,对分享和反馈双方的积极情感具有正向影响。

本研究发现,单纯记录积极事件2周不能即刻显著提升被试的积极情绪、生活满意度或快乐指数。根据Seligman的研究,坚持练习和持续练习对快乐指数有显著影响<sup>[6]</sup>。他的进一步分析认为在为期1周的实验结束后,是持续练习使得干预组被试在1个月后快乐指数得分显著高于控制组,并在后续追踪中持续显著<sup>[6]</sup>。另一项针对我国在校大学生的研究显示,被试连续4周每天记录积极事件,实验结束后其积极情绪和主观幸福感显著高于安慰剂控制组<sup>[15]</sup>。可见,对于单纯记录积极事件这一干预方式而言,2周的练习或许尚不足以产生显著效果。

连续2周在匿名情况下分享和得到积极反馈,被试的积极情绪、生活满意度和快乐指数得分显著提升,并在后续2周内有一定持续效果。在控制基线水平后,与安慰剂控制组相比,其积极情绪提升显著,生活满意度和快乐指数提升边缘显著。这表明,即使在2周时间内,匿名分享和得到反馈仍然足以对被试的积极情感产生显著的提升作用。

此外,在同学关系中匿名分享和得到积极反馈与仅记录积极事件相比,在积极情感的提升上没有显著差异。而以往在亲密关系(伴侣或挚友)中的研究显示,分享积极事件并得到积极反馈对积极情绪

的提升显著高于单纯记录积极事件<sup>[9]</sup>。产生这一差异的原因可能来自两个方面:其一,文化差异;其二,人际关系特点,即普通人际关系与亲密关系对分享积极事件、对理解积极反馈有影响。这一猜想需要更多的实验和数据支持。

连续2周匿名情况下阅读他人积极事件并提供积极反馈,被试的积极情绪、生活满意度和快乐指数得分显著提升,并在后续2周内持续。进一步分析提供积极反馈组的快乐指数变化,三个分量表得分均显著提升。

在控制基线水平后,与安慰剂控制组相比,其积极情绪、生活满意度和快乐指数提升均显著。特别地,在控制基线水平后,与仅记录积极事件组相比,其积极情绪和快乐指数提升显著。这表明,积极反馈对提供者自身有切实的获益,且部分地优于单纯记录积极体验。

产生这一积极结果的原因可能有两个方面:第一,积极共情。Morelli, Lieberman, Telzer和Zaki提出了积极共情的概念<sup>[16]</sup>,意为理解他人积极情绪,并且间接地(vicariously)分享他人的积极情绪。他们提出人们可以通过三种方式体验积极共情:其一,观察但不参与其中,例如,看到电视上某人中彩票;其二,与他人互动,例如,听到他人诉说一个好消息;其三,给他人带来积极情绪,例如,送给他人一个礼物。根据积极共情概念,被试读到他人的积极事件属于“与他人互动”,而提供积极反馈属于“给他人带来积极情绪”。被试通过这样的方式间接地分享了他人的积极情绪,拥有了积极体验。第二,提供积极反馈被理解为助人。基于方便抽样原则选取5位被试进行非结构式访谈,旨在了解被试如何理解本次活动。访谈中4位被试提到“提供积极反馈是一种助人行为”。既往多项研究表明助人行为能够提高被试积极情感<sup>[17-20]</sup>。

由此可见,在同学这样的一般人际关系中,“分享积极事件—提供积极反馈”,形成了一个良性循环,促进了双方的积极体验,实现了双赢的效果。

#### 参 考 文 献

- 1 Gable SL, Haidt J. What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 2005, 9(2): 103-110
- 2 Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2003, 84(2): 377
- 3 何瑾, 樊富珉. 贫困大学生自尊、应对方式和主观幸福感的关系. *中国健康心理学杂志*, 2014, 22(3): 409-411

- 4 Burton CM, King LA. The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 2004, 38(2): 150-163
- 5 Koo M, Algoe SB, Wilson TD, et al. It's a wonderful life: mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2008, 95(5): 1217-1224
- 6 Seligman MEP, Steen TA, Park N, et al. Positive psychology progress. *American Psychologist*, 2005, 60(5): 410-421
- 7 Vittengl JR, Holt CS. A Time-Series Diary Study of Mood and Social Interaction. *Motivation & Emotion*, 1998, 22(3): 255-275
- 8 Langston CA. Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1994, 67(6): 1112-1125
- 9 Gable SL, Reis HT, Impett EA, et al. What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2004, 87(2): 228
- 10 Lambert NM, Gwinn AM, Baumeister RF, et al. A boost of positive affect The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social & Personal Relationships*, 2012, 30(1): 24-43
- 11 Hicks AM, Diamond LM. How was your day? Couples' affect when telling and hearing daily events. *Personal Relationships*, 2010, 15(2): 205-228
- 12 Reis HT, Smith SM, Carmichael CL, et al. Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2010, 99(2): 311
- 13 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订. *应用心理学*, 2008(3): 249-254
- 14 Ed Diener, RA Emmons, RJ Larsen, et al. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71
- 15 王艳梅. 积极情绪的干预: 记录愉快事件和感激的作用. *心理科学*, 2009, 3: 598-600
- 16 Morelli SA, Lieberman MD, Zaki J. The Emerging Study of Positive Empathy. *Social & Personality Psychology Compass*, 2015, 9(2): 57-68
- 17 Kathryn E. Buchanan, Anat Bardi. Acts of Kindness and Acts of Novelty Affect Life Satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 2010, 150(3): 235
- 18 Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, et al. Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7(3): 361-375
- 19 张巍, 朱泽, 陈萌萌, 等. 工作场所中的主观幸福感干预研究. *心理与行为研究*, 2014, 12(6): 831-839
- 20 李双双, 张永春, 李雪平. 公正世界信念与大学生心理幸福感: 特质移情与利他行为的作用. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(2): 359-362

(收稿日期:2017-05-15)

(上接第204页)

- 26 冯愉涵, 张逸梅, 樊富珉. 国外团体咨询与治疗伦理守则综述. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(2): 326-332
- 27 Bögels SM, Voncken M. Social skills training versus cognitive therapy for social anxiety disorder characterized by fear of blushing, trembling, or sweating. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2008, 1(2): 138-150

- 28 Henderson L 著. 姜佟琳, 译. 害羞与社交焦虑症: CBT 治疗与社交技能训练. 北京: 人民邮电出版社, 2015. 19-37
- 29 Herbert JD, Gaudiano BA, Rheingold AA, et al. Social Skills Training Augments the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, 2005, 36(2): 125-138

(收稿日期:2017-06-20)

(上接第208页)

- 38 Polusny MA, Rosenthal MZ, Aban I, et al. Experimental avoidance as a mediator of the effects of adolescent sexual victimization on negative adult outcomes. *Violence & Victims*, 2004, 19(1): 109-120
- 39 罗斯·哈里斯, 著. 祝卓宏, 张琦, 等译. ACT, 就这么简单! 接纳承诺疗法简明实操手册. 北京: 机械工业出版社, 2016. 171-200
- 40 Hayes SC, Villatte M, Levin M, Hildebrandt M. Open,

- aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2011, 7(7): 141
- 41 Walser RD, Westrup D. Acceptance & commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: a practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies. Oakland, CAL: New Harbinger Publications, 2007. 91-10

(收稿日期:2017-05-15)