Machine Translated by Google

12

心理健康:社交和情感方面

本章探讨了幸福感（心理健康)的社会和情感维度,以及它们如何通过健康与体育教育（HPE)得到发展。因此,它属于优质体育教育中儿童全面发展和社区伙伴关系（优势视角)的范畴（参见第19章）。

图1.1）。罗宾斯、鲍尔斯和伯吉斯重申了健康包含七个维度的观点:生理、智力、情感、社交、精神、环境和职业。此外,他们强调“这些维度之间存在着紧密的联系”,并且灵性与个人的自尊（与个人的社交和情感发展相关)之间存在着密切的联系（2011,第 9 页）。因此,正如前一章（第11 章)文献所述,健康（也称为心理健康)的社交和情感维度与精神维度密切相关。另一个共同的主题是“归属感”,这是贯穿本书的一个反复出现的主题,与“联结感”密切相关。

（新南威尔士州教育和社区部， 2015 年）。关系、自我、社区和文化的概念在幸福的各个维度中始终贯穿;因此,前一章的研究结果也与本章的重点 社会和情感维度（也称为心理健康） 相关。

© 作者 2019 T. Lynch，
《体育与健康》， https://doi.org/10.1007/978-3-030-22266-6_12

Machine Translated by Google

长期研究和文献表明,定期参与体育活动能带来诸多社会和情感益处,例如,体育活动已被证实能够减轻临床抑郁症状（Calfas & Taylor, 1994; Chekroud et al., 2018; Taylor, Sallis, & Needle, 1985）。近期,美国开展了一项规模最大的此类研究,共有120万名参与者。研究结果表明,“每周进行3至5次、每次45分钟的规律体育活动可以改善心理健康状况”（BBC News, 2018）。因此,“心理健康状况不佳是身体健康状况不佳的主要风险因素,反之亦然”（Australian Health Policy Collaboration, 2018）。

其他心理健康益处包括更好地管理压力（美国心脏协会， 2019;英国大学和学院体育协会， 2018； Chiras， 1991； Robbins 等人， 2011）、获得乐趣、人际关系、自尊和自我效能感,以及增强和培养个人和社交技能,如领导力、沟通、团队合作和协作（英国大学和学院体育协会， 2018； Shilton， 1997）。

在教育领域,“人们普遍认为,儿童的情绪健康和福祉会影响其认知发展和学习,以及其身体和社会健康,并影响其成年后的心理健康”（英国公共卫生署， 2015，第4页）。体育活动能够营造友好的校园氛围,使学生减少攻击性行为,降低纪律问题发生率（英国公共卫生署， 2014;昆士兰州政府， 2003）,从而降低学生参与反社会行为的可能性（Clea、McNeely、Nonnemaker和Blum， 2002； Kerr，1996;英国公共卫生署， 2014； Stead和Neville， 2010;Trudeau和Shephard，2008） ,并减少故意破坏、恶作剧、轻微犯罪和消极行为的发生率（Norrie和Mustard， 1999）。

这与学生在学校的归属感直接相关;学生在多大程度上感受到来自学校社区的尊重、接纳和支持（Pedler， 2018）。 “归属感本身已被证明是一项重要的教育成果,对某些学生而言,它预示着学业成功以及长期的身心健康。”

（ACER， 2018,第 12 页;OECD， 2004）。研究表明,澳大利亚都市学校的学生比省会城市和偏远地区学校的学生具有更强的归属感（澳大利亚教育研究委员会(ACER)）。

Machine Translated by Google

2018 年,第 iii 页， https://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=ozpisa）

芬兰一项纵向研究发现,教师在培养学生的归属感方面发挥着至关重要的作用。更重要的是,如果学生认为老师关心他们、接纳他们,他们就更有可能认同老师的学术和社会价值观。有助于培养归属感的教学方法包括：

·重视高质量的师生关系 ·营造支持和关爱的学习环境 ·为学生提供情感支持 ·关注学生的需求和情绪 ·对学生表现出兴趣 ·努力理解学生的观点 ·给予尊重和公平的对待 ·促进积极的同伴关系和班级内的相互尊重

结伴建立社区意识
·积极的课堂管理（Ulmanen、Soini、Pietarinen & Pyhältö， 2016）。

其他重要方法包括赋予学生发言权、与社区伙伴合作满足学生需求、鼓励学生参与课外活动以及在全校范围内营造高标准、高行为规范的文化氛围（新南威尔士州教育与社区部， 2015）。因此，“在学校文化中优先考虑归属感至关重要。如果做得好,教育工作者可以支持学生的情感和社会发展,并提高他们的学习动力、努力程度和成就”（Pedler， 2018）。

世界各地的许多研究人员和教育工作者建议,应将融入 HPE 课程中的社会情感学习 (SEL) 作为儿童正规教育的一个重要方面,从入学之初就加以重视,因为它为健康发展奠定了坚实的基础。

社交情感学习（SEL)是指获得识别和管理情绪、培养对他人的关爱和体贴、做出负责任的决定以及建立良好人际关系等技能的过程。

Machine Translated by Google

建立积极的人际关系,并能有效应对挑战性局面。研究
研究表明,社会情感学习对儿童的社会情感发展至关重要 这关系到他们的健康、道德发
展、公民意识和学业学习。
以及实现目标的动力。社交和情感教育是一种统一的
组织和协调校内项目的概念
侧重于青少年积极发展、健康促进和预防。
问题行为和学生学习参与度。(伊利诺伊儿童医院)
心理健康伙伴关系, 2005 年,第 73 页)

HPE的目标是使学生能够“获取、评估和综合信息,从而采取积极行动来保护、提升和倡导他们的权益”。
“自身及他人的健康、福祉、安全和终生参与体育活动”(ACARA, 2019)。因此,研究表明
学校在培养儿童的社交和情感发展方面发挥着核心作用
能力(Bahman & Maffini, 2008; Daunic 等, 2013; Durlak, Weissberg、Dymnicki、Taylor 和 Schellinger, 2011; Roffey, 2011),以及
因此,儿童在物质维度中的归属感
发挥着关键作用(澳大利亚联邦政府, 2014;英国公共卫生署, 2014)。
此外,还提倡采用综合学习方法。
(澳大利亚健康政策合作组织, 2018;伊利诺伊州儿童心理健康中心)
健康伙伴关系, 2005)。

本章探讨了幸福感的社会和情感维度,以及如何通过学校的健康/体育教育来提升这些维度。
特别注重通过促进健康和提高学生参与度来增强儿童的归属感,具体而言:

- 一个充满支持和关爱的学习环境;
- 教师要体贴学生的需求和情绪;
- 培养班级成员间积极的同伴关系和相互尊重
  结伴建立社区意识。

研究结果与讨论

根据第11章(精神层面)的数据,当
体育活动部分注重质量实施(QPE):

Machine Translated by Google

体育教师知识渊博,既是指导者又是引导者;同伴关系充满同理心、接纳和鼓励,使孩子们真正融入学校大家庭,感受到被重视。376位小学校长参与调查,他们对公立小学体育教育的实施情况也印证了这一点。具体而言,在637条提及“归属感”的记录中,有215条(占33.75%)与培养积极的同伴关系和同学间的相互尊重以建立社区意识有关。此外,有142条(占总提及量的22.3%)提及教师对学生的需求和情绪保持敏感;43条(占6.75%)提及营造支持性和关爱的学习环境并与社区伙伴合作;60条(占9.4%)提及学生的参与度;177条(占27.8%)提及健康促进。

因此,这与文献一致;关系、自我、社区和文化的概念,都以“归属感”为基础。

这些数据得到了有关儿童社会情感发展的研究和文献的支持;“归属感本身已被证明是一项重要的教育成果,对某些学生而言,它预示着学业成功以及长期的身心健康”(经合组织, 2004)。学生在学校的归属感被描述为学生感受到教师和同伴尊重、接纳和支持的程度(佩德勒, 2018)。

在规模较小的学校(学生人数少于100人)中,许多校长表示,由于学校地处乡村、偏远地区或边远地带,以及/或者学校规模较小(资金有限),聘请体育教育(HPE)专家既不现实也不经济。这与研究结果相符,该研究表明,来自澳大利亚都市学校(通常配备体育教育专家并定期上课)的学生比来自省份学校和偏远地区学校的学生拥有更强的归属感(ACER, 2018,第iii页)。一位教师教育讲师在定义体能素养概念时,将归属感放在了体育课的首要位置:“无论你的天赋如何……我们都希望每个人都拥有动力、自信、能力、知识和理解力。”这一点在三个案例研究学校中都有所体现,尤其是在案例研究二的学校中更为明显。

Machine Translated by Google

案例研究二:学校有一位知识渊博、资质合格的体育教育专科教师,同时也是一位合格、有爱心、包容的课堂教师。
讲师们认为,英国“卓越”的职前教师教育(ITE)项目的优势之一在于,毕业教师能为社区带来独特的价值。他们指出,这门独特的课程填补了空白,为学校社区和文化提供了所需的资源;“他们不是普通的体育老师,而是拥有体育教育专长的小学教师”。他们既具备学科知识和教学法,又了解学生,还能为教师和家长提供反馈。此外,数据显示,83.2%的校长认为,能够使教师同时胜任普通课堂教师和体育教育专家的课程非常有价值,只有2.4%的校长认为这种课程没有价值。

在376位主要参与者中,共有637次提及优秀体育教师的关键素质,这些素质与儿童的社交和情感发展直接相关。其中,优秀的课堂教学素质被提及73次(11.5%)。

有趣的是,ITE讲师提出了教师社会情感健康这一重要议题。她分享说,许多校长会“选择一位中学体育教师,希望他们能够适应”。她认为并非每个人都能做到这一点,而且“会发现这真的非常非常难”。她表示,对她而言,关键在于她自己也是一位家长,可以从自己的孩子身上学习。然而,她认为小学“才是真正发挥作用的地方”,而且重点应该“反过来,先从小学专业开始,逐步发展”。安德鲁(化名)也赞同这一观点,他是一位中学体育教师,目前在小学任教。他建议小学体育教师走小学教育路线:“如果你对与小学生一起工作感兴趣,我建议你选择小学教育学位”;然而,安德鲁、大卫(化名)和安吉拉(化名)都承认,这类课程非常少见。安吉拉听说过有小学教师接受过专业的体育教育,她认为这样的课程“非常棒”,但她补充说“英国很少有这样的课程”。

英国小学体育课的准备工作被认为是一个重大缺陷。安德鲁解释说,他感觉“准备工作远远不够,完全是摸着石头过河,除了体育老师之外,没有人能帮到我”。

Machine Translated by Google

安德鲁说,他当时对小学体育的了解非常有限:“那时候我一窍不通。我不知道该怎么跟孩子们交流,也不知道他们的水平应该达到什么程度,也不知道他们能做什么,不能做什么。” 安德鲁认为这种情况在国际学校很常见,而他现在对小学体育教学的兴趣和热情也来自于他自己的孩子。

安吉拉分享说,在准备小学体育课方面,她主要依靠自己作为体育教练的经验,因为她的教师培训课程(GTP)中“没有小学体育课的内容,全是中学体育课”,而她之所以选择中学而不是小学,“是因为我只能接受中学体育课的培训”。她坦言,正因如此,她缺乏自信,更倾向于教五年级及以上的学生。

> 有时候,对于五年级以下的孩子来说,表达自己的想法比他们年龄大一些的时候更难。因为我没有体育教育学位,所以我在处理一些学术性较强的问题时会比较吃力,因为我没有接受过这方面的教育,我的背景是教练,而不是体育教师。

生成的数据表明,全校健康与体育课程计划(WSCP)通过增加适龄活动的频率,提高了儿童在校获得高质量体育体验的可能性。在案例研究二的学校中,高质量体育教育(QPE)与体育课程计划(WSCP)的实施以及全校体育行为管理政策直接相关。教师教育讲师支持通过WSCP提供适龄课程,他谈到儿童早期学习基本运动技能的重要性,“赋予他们能力,如果他们掌握了能力,他们就会更加自信,更有动力,一切都会开始良性循环”。案例研究二学校的行为管理政策包含四条规则,这些规则代表了促进归属感的教学方法(Ulmanen等人,2016):

1. 所有学生在体育课上都必须戴帽子 鼓励涂抹防晒霜(安全 一个支持和关爱的学习环境),

Machine Translated by Google

2. 当哨声响起时,表示所有孩子“停下,看向前方”,
倾听”(相互尊重),
3. 只有在得到指示后才能触摸运动器材(相互指示)。
尊重),
4. 善待他人(教师要体贴学生的需求和情绪)
tions)。

在第二案例研究中,提到了全球政策倡导的“健康促进学校”(HPS)框架,以及该框架的三个重点领域:学校环境、课程和社区伙伴关系(参见第119页)。HPS框架在英国教师教育(ITE)项目中也有体现 该项目的一大优势在于与当地社区学校建立了紧密的联系。课程中,许多合作伙伴为学习环境做出了贡献,包括当地和国际小学以及社区团体。

与社区伙伴的合作提升了ITE学生和小学生的学习效果。正如讲师解释的那样:“我认为我们学院的独特之处在于,九个模块中有八个都与儿童互动。我知道其他学科根本没有与儿童合作的机会,所以我们的体育系学生经常对我们说‘我们真的很幸运,因为我们有很多机会与孩子们一起工作’。”此外,ITE学生之间的关系也被认为是一大优势,“讲师们了解学生,他们不仅仅是面孔”,并且“像父母一样关注学生的进步”。此外,ITE项目与案例研究二中的学校类似,与当地学校的合作关系使他们能够使用学校的设施。体育学科负责人解释说:“我们真正缺乏的是户外场地,所以从某种意义上说,这就是我们与合作学校的关系如此重要的原因。”

在美国的问卷调查数据中,副教授提倡在学校社区中发挥 HPE 领导作用,这在第二所学校的案例研究中得到了体现。
他将 HPE 教师描述为“在‘健康、积极的生活方式’方面担任学校/社区领导者的角色,不仅是这项协调课程工作的首席教师,而且还担任所有有助于生活方式发展的事物的‘顾问’、‘合作者’和‘倡导者/推广者’”。

Machine Translated by Google

如前所述,案例研究二中的学校课程设置符合学生的发展阶段,并通过有意义的体验培养了一系列技能和策略。因此,该课程设计精良且实施到位,师生均认为其重要、有益且令人愉悦,从而在全校范围内营造了高标准和高行为规范的文化氛围(新南威尔士州教育与社区部, 2015)。健康、体育和健康教育(HPE)沟通是该校的优势;教师们清楚了解并能够分享各自负责的HPE课程内容,并且这项工作由HPE专科教师热情地领导。学生们拥有发言权,他们组织和协调学校午餐时间的无挡板篮球和触式橄榄球活动,并分享了他们的见解,以用于本研究(新南威尔士州教育与社区部, 2015)。学校环境设施齐全,空间不足的问题通过真诚的长期社区合作得以解决。这些因素共同促成了Ulmanen、Soini、Pietarinen和Pyhältö(2016)提出的所有有助于培养归属感的教学方法。

案例研究学校的孩子们都提到了社交和情感方面的益处。具体来说,一位男孩谈到了社交方面的益处,他表示自己更喜欢团队运动而不是个人运动(参见第11章,第150页):“团队运动比个人运动好,因为如果你犯了错什么的,有人会帮助你。”另一位女孩提到,在团队合作中,她很享受“良好的团队精神”。她分享说,她喜欢和大家一起工作,而且知道可以和团队里的其他人一起合作很有趣。所有参与的学生都表示,他们会互相照顾、支持和帮助队友。“知道和团队里的其他人一起玩得很开心,这感觉真好。”

在美国的问卷调查中,来自密苏里州的副教授和巴里都认可了这些社会和情感方面的益处。这位副教授倡导通过实施健康促进学校模式(HPS)来持续推进整体健康、体育和教育(HPE)理念。巴里指出:“心理/情感健康和社会健康是我们每个人未来人生成功的重要因素。” 在案例研究学校中,一个孩子描述了这些情感益处,他说:“你会感觉更好,更自信,而且更有成就感。”

Machine Translated by Google

自尊心”。另一位学生表示,体育课后“我们没有压力”,这与有关更好地进行压力管理的研究直接相关(美国心脏协会, 2019;英国大学和学院体育协会, 2018; Chiras, 1991; Robbins 等人, 2011; Shilton, 1997)。

在所有案例研究学校中,孩子们都喜欢运动,喜欢体育课,学校社区也十分重视体育课。孩子们和老师都表示,孩子们积极主动,对运动充满兴趣,无论他们的优势和劣势如何,都乐于全力以赴。文献指出,这与学生的归属感密切相关(Pedler, 2018)。此外,老师们还提到了体育课带来的终身益处和全面发展。

案例研究二中,一位女生表示,她之所以更喜欢新学校(幸福感提升),完全是因为学校里有规律的体育课。中学体育教师也分享了他们的经验,他们发现大多数小学生都非常喜欢体育课,并且乐于通过体育活动来学习。

在第二所案例学校中,学生们谈到体育课可以减轻压力,并提高其他领域的学习效率。高年级学生分享道:“上完体育课回来后感觉很放松,学习也更容易了。”在第三所案例学校中,学生们也认同体育课上的运动有助于他们的学习,“因为可以休息一下,从课堂学习中放松下来,我们课业繁重,休息一下感觉很好。”一位女生补充说,体育课能提高他们的学习成绩,因为“我们更放松了”,另一位男生则表示“回来后,我们能更好地集中注意力”。在设有健康、体育和健康教育(HPE)专家或指定教师,且课程定期开展的学校中,学生对体育课内容之间联系的口头表达能力有所提高。

此外,观察表明,QPE 提高了学生的兴趣。

在第二所案例研究学校中,教师们认为他们通过从低年级开始就注重体育活动,并让所有学生都能享受其中,从而促进了包容性教育。他们通过涵盖多种运动项目和技能,并运用小型游戏来最大限度地提高学生的参与度,增加学生体验成功的机会,从而实现了这一目标。此外,他们还努力确保学习有困难的学生不会在其他学生面前出丑,以免他们感到不自在。

案例研究二:这所学校,更具体地说是他们的健康、体育和体育教育(HPE)专家,通过“布置开放式任务,让孩子们能够根据自身能力和调整程度取得进步”,展现了对包容性的深刻理解。

Machine Translated by Google

打破传统团队运动的模式,使团队规模更小,让每个人都有更多机会练习技能”（Boss， 2000,第4页）。因此,案例研究二的学校展现出:一个充满支持和关爱的学习环境;教师们体贴学生的需求和情绪;并通过全校参与的方式,促进了积极的同伴关系和同学间的相互尊重。这包括制定全校统一的体育课规则和健康促进学校模式。通过这些举措,案例研究二学校的教师们展现了对健康促进体育教育的社会文化方法的理解　这种教学以公平、多元和支持性环境等社会正义原则为基础。

参考

美国心脏协会。(2019)。压力管理。检索自https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management 。

澳大利亚教育研究委员会 (ACER)。(2018)。国际学生评估项目 (PISA) 澳大利亚聚焦第 1 期:学校归属感。检索自https://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=ozpisa 。

澳大利亚课程、评估和报告局（ACARA）。（2019 年）。澳大利亚课程目标。摘自https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/health-and-physical-education/aims/ 。

澳大利亚健康政策合作组织。(2018)。澳大利亚心理和生理健康追踪器。检索自https://www.vu.edu.au/sites/default/files/australias-mental-and-physical-health-tracker-report-card.pdf 。

Bahman, S. 和 Maffini, H. (2008)。培养儿童的情绪智力。纽约州纽约市:Continuum International Publishing Group。

BBC新闻。(2018)。定期锻炼“最有利于心理健康”。检索自https://www.bbc.com/news/health-45116607。

Boss, S. (2000). 体育课复兴。在“新体育课”中,每个孩子都能成功,而不仅仅是运动健将。西北教育杂志，6 （1）,14-21。

英国大学与学院体育协会。(2018)。体育活动是改善学生心理健康的关键。检索自https://www.bucs.org.uk/news.asp?section=8&itemid=27839&search= 。

Calfas, KJ 和 Taylor, WC (1994)。体育活动对心理的影响青少年变量。儿科运动科学,6,406-412 。

Machine Translated by Google

Chekroud, SR、Gueorguieva, R.、Zheutlin, AB、Paulus, M.、Krumholz, H.
M.、Krystal、JH 和 Chekroud、AM (2018)。2011 年至 2015 年间美国 120 万人的体育锻炼与心理健康之间的关联：一项横断面研究。《柳叶刀精神病学》，5(9)，739–746。

Chiras, D. (1991).人类生物学：健康、体内平衡与环境。圣路易斯大学出版社加利福尼亚州旧金山：West Group。

Clea, A., McNeely, J., Nonnemaker, J., & Blum, R. (2002). 促进学校归属感：来自青少年健康全国纵向研究的证据。学校健康杂志，72，138-146 。

澳大利亚联邦政府。(2014)。健康与自我保健情况说明书。
摘自http://www.responseability.org/data/assets/pdf_file/0011/ 10541/Wellbeing-and-self-care-Final.pdf。

Daunic, A., Corbett, N., Smith, S., Barnes, T., Santiago-Poventud, L., Chalftant, P., … Gleaton, J. (2013). 将社会情感学习与读写教学相结合：针对有情绪和行为障碍风险儿童的干预措施。行为障碍， 39(1)，43-49。

Durlak, JA、Weissberg, RP、Dymnicki, AB、Taylor, RD 和 Schellinger, K.
B. (2011). 增强学生社交和情感学习的影响：基于学校的普遍干预措施的元分析。儿童发展，82(1)，405-432。

伊利诺伊州儿童心理健康合作组织。(2005)。在伊利诺伊州建立综合儿童心理健康系统的战略计划。
摘自http://icmhp.org/wordpress/wp-content/uploads/2015/12/ ICMHP_CMH-Strategic_Plan.pdf。

Kerr, G. (1996). 体育在帮助青少年为成年做好准备中的作用。载于 B.
Galway & J. Hudson (编)，过渡时期的青年：研究和政策视角（第 293-301 页）。多伦多，安大略省：Thompson 教育出版社。

Norrie, M. 和 Mustard, JF (1999)。早期教育研究：最终报告。多伦多，安大略省：加拿大高等研究院。

新南威尔士州教育和社区部。(2015)。文献综述：学生福祉。检索自https://www.cese.nsw.gov.au/images/stories/PDF/student_wellbeing_LR_AA.pdf 。

经济合作与发展组织（OECD）。（2004）。
为未来世界学习 2003 年 PISA 最终结果。巴黎：经济合作与发展组织 (OECD)。

Pedler, M. (2018). 教师在帮助学生感受到学校“归属感”方面发挥着关键作用。《对话》。检索自https://theconversation.com/teachers-play-a-key-role-in-helping-students-feel-they-belong-at-school-99641 。

Machine Translated by Google

英国公共卫生署。(2014)。学生健康与福祉和学业成就之间的联系:面向校长、理事和教育机构工作人员的简报。检索自https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/370686/HT_briefing_layoutvFINALvii.pdf 。

英国公共卫生署。(2015)。促进儿童和青少年的情绪健康和福祉:全校和学院方法。检索自https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/414908/Final_EHWB_draft_20_03_15.pdf 。

昆士兰州政府。(2003)。昆士兰州活力计划,幼儿早期教育资源。昆士兰州布里斯班:昆士兰州政府印刷局。

Robbins, G.、Powers, D. 和 Burgess, S. (2011)。健康的生活方式（第 9 版）。纽约:麦格劳-希尔出版社。

Roffey, S. (2011). 增强澳大利亚儿童和青少年之间的联系人。亚洲咨询杂志， 18（1&2）,15-39。

Shilton, T. (1997). 倡导你的学科:为什么是体育?健康生活方式杂志,44 （1）,21-24。

Stead, R. 和 Neville, M. (2010)。体育教育和运动对教育成果的影响:文献综述。拉夫堡:青年体育研究所。

Taylor, CB, Sallis, JF, & Needle, R. (1985). 身体活动和锻炼与心理健康的关系。公共卫生报告,100，195-201 。

Trudeau, F., & Shepard, R. (2008). 体育教育、学校体育活动、学校运动和学业成绩。《国际行为营养与体育活动杂志》， 5(10)。检索自https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-5-10 。

Ulmanen, S., Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2016). 青少年在学校作业中情绪投入的剖析。教育社会心理学。19 (3), 587–606。检索自https://doi.org/10.1007/s11218-016-9343-0 。