

## 积极心理干预：理论基础与实践应用

刘 营 李思博 苏得权

广州大学心理与脑科学研究中心，广州

**摘 要** | 积极心理干预是以增加个体的积极情感、积极行为和积极认知为目的，通过发掘、强化和维持个体及其生命中的“积极资源”，来提升个体幸福感和生活满意度的一系列干预活动的总称。在过去20多年的研究和实践中，积极心理干预主要通过自助练习、团体干预和课堂教学三种方式完成干预活动。未来积极心理干预研究可以更多地考虑与互联网结合、规范干预的操作步骤、促进积极心理干预在不同群体中的应用，探索影响心理干预效果的因素。

**关键词** | 积极心理学；积极心理干预；幸福感；生活满意度

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

自20世纪90年代美国著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）提出“积极心理学”概念以来，积极心理学迅速在21世纪站稳了脚跟。积极心理学强调研究和发展人类的积极品质，以促进个体的幸福成长和社会的积极健康发展。在积极心理学的研究进程中，研究者发现人性中的积极成分，如勇气、乐观主义、信仰、希望、忠诚、毅力、人际技巧等对于抵御心理疾病可以起到缓冲作用。因此，研究人性的积极品质，探索如何增强人性中的积极成分成为更有理论价值和现实意义的事情。积极心理干预（Positive Psychology Intervention, PPI）正是在这一研究背景下产生的一系列干预活动的总称<sup>[1]</sup>。积极心理干预虽然历史较短，但在中西方哲学中有着深刻的思想渊源。

### 2 积极心理干预的渊源与兴起

西方哲学中，积极心理干预思想主要体现在对人类德性和幸福生活的思考之中。希腊神话蕴含着深厚的人文精神，其中用了大量笔墨来描写人的生活、斗争、品德、智慧和功业。希腊神话中的人文精神

基金项目：广东省哲学社会科学规划项目（GD20CXL02）。

通讯作者：苏得权，广州大学，副教授，sudequan617@163.com。

文章引用：刘营，李思博，苏得权. 积极心理干预：理论基础与实践应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(6): 564-571.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0506051>

主要表现在三个方面：人类对神的反叛精神的英雄传说；对神祇形象和属性逐渐类人化的描述；把生、生命当成快乐、幸福和美德的乐生主义<sup>[2]</sup>。随着自然哲学的兴起，人们开始重视思想、智慧等理性知识在认识中发挥的作用，学术思想研究重点从自然转到人的理性等方面。恩培多克勒提出“爱恨说”，认为“爱”是一种结合、和谐、一致的力量，“恨”是分离、不和、冲突的力量<sup>[3]</sup>。在智者运动的浪潮中，苏格拉底提出“认识你自己”的哲学口号，主张把哲学研究的重点转向人自身，认识人际中的善和心灵的善，改善人的心灵<sup>[2]</sup>。亚里士多德认为德性并非与生俱来、一成不变的，德性可以通过积极的干预活动而不断完善：“通过做正义之事，我们成为正义的人；通过自制的行为，我们成为自制的人；通过做勇敢之事，我们成为勇敢之人。”<sup>[4]</sup>

十七世纪欧洲哲学从经验和理性的角度阐述了积极心理干预的价值。英国经验主义者霍布斯指出，人的本性就是自我保存，趋利避害的，有助于生命运动的外界物体会引起喜悦和快乐的感情；而有碍于生命运动的外界物体会引起厌恶和痛苦的感情<sup>[2]</sup>。唯理论代表人物斯宾诺莎认为，人趋乐避苦的情欲，追求私利和幸福的欲望其实都是保存自己所做的努力：“德性的基础即在于保持自我存在的努力，而一个人的幸福即在于他能够保持他自己的存在。”<sup>[5]</sup>经验论与唯理论从不同角度论证了人们对积极体验的追求，以及感受积极的体验可以让人更加幸福。在道德干预方面，十八世纪法国唯物主义哲学家爱尔维修认为“自爱是人的本性”，人们之间在才能和道德上的差异是社会环境和教育的产物，因此，可以通过改变社会环境来使人们诚实、人道和幸福<sup>[6]</sup>。

中国有着五千年悠久的历史，在浩如烟海的文学著作中，可以发现大量的积极心理干预思想。《左传》有记载：“声亦如味……君子听之，以平其心。心平，德和。”即通过“乐”可以让人内心平静，心平就会德和，以此达到身心健康的状态。再有《淮南子》中提到“逮至衰世，人众财寡，事力劳而养不足，于是忿争生，是以贵仁……是故仁义礼乐者，可以救败，而非通治之至也”。提出用仁义礼乐去拯救“争、失、淫、忧”这些不善的行为，其实质就是鼓励通过仁义礼乐来培养人们善的行为。孟子提出爱敬说，即：“仁者爱人，有礼者敬人，爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”（《孟子·离娄下》），表达了对爱与敬两种积极情感的重视。此外，孟子还倡导培养“浩然之气”即高尚而坚定的道德情操。韩愈继承了孟子的“养气”说，通过“气”与“言”（文章）的关系论述“养气”的重要性：“水大而物之大小毕浮”；气盛则言之长短与声之高下者皆宜；“根茂方能实遂，膏沃始令光晔”（《昌黎先生集·答李翊书》）。

我国的积极心理干预思想不仅体现在培养积极心理品质的过程中，还反映在处理消极心理的态度上。我国古代思想家十分重视“欲望”这个问题，宋明道学家持“存天理，灭人欲”的主张。王守仁提出“灭欲”的两种方法：一是用功克己；二是防于未萌。王守仁在《传习录上》说：“无事时，将好色、好货、好名等私欲，逐一追究，搜寻出来”；要“常如猫之捕鼠，一眼看著，一耳听著，才有一念之动，即与克去”，并且“斩钉截铁”地予以“扫除廓清”。与王守仁“克欲”不同，戴震认为“节欲”不能一味地限制，而应像大禹治水一样可疏而不可堵：“君子之于欲也，使一于道义，治水者徒恃防遏，将塞于东而逆于西，其甚也，决防四出，泛滥不可救；自治治人，徒恃遏御其欲亦然”（《原善中》）。在临床治疗方面，我国自古便倡导“治未病”的原则，如《素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之。譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

十九世纪末二十世纪初的心理学流派也强调人类心理的积极成分<sup>[7]</sup>。精神分析学派中，弗洛伊德提出本我遵循快乐原则进行活动，满足本能的需要，其目的就是消除人的紧张；阿德勒在健康人身上看到了互助、创新和充分发展的一面，进而提出追求优越这一概念；荣格则提出了自我实现，在治疗神经症患者过程中，引导其寻找生命的新的意义<sup>[8]</sup>。行为主义理论中，华生在情绪研究中提出可以通过积极的愉悦情绪条件反射来解除原来消极的恐惧性条件反射，对积极心理学研究中积极情绪的培养和消极情绪的缓解具有一定的启示性作用<sup>[9]</sup>。斯金纳提出的积极自我强化原则，主张在教学活动中应根据学习者观察自己的行动结果来安排学习进度或改变动作，以此来提高学习行为的积极性，已经展现出了积极心理干预的思想<sup>[9]</sup>。

人本主义心理学旨在增进人类幸福，与积极心理学家研究和发展人类的积极品质，促进个体的幸福成长和社会的积极健康发展的学科追求如出一辙。马斯洛认为人的本性是善良的，人性中具有成长和实现的倾向，在满足基本需要的情况下，人们追求高级需要的满足，如对友爱、合作、求知、审美、创造、公正等的需要<sup>[10]</sup>。在心理治疗领域，罗杰斯提出以人为中心疗法，他认为心理医生的作用在于建立一个充满关怀和信任的治疗环境，来访者完全可以发挥自身机能的作用达到心理健康的水平<sup>[11]</sup>。罗洛·梅认为人生的意义和存在价值的丧失是人们产生心理疾病的根源，心理治疗就是要帮助个体重新找回自我存在的价值，发掘个体独特的潜能和价值<sup>[12]</sup>。随着人本主义心理学的发展，心理学家开始研究人性中的积极成分，为积极心理学的诞生奠定了基础。

### 3 积极心理干预的研究内容

#### 3.1 积极心理干预的定义

Seligman 在 1998 年倡议，积极心理学是对优势、幸福感和最佳功能的科学研究<sup>[7]</sup>。积极心理学认为，即使生命中存在疾病、痛苦、冲突和大脑功能障碍，人们依然不会失去对完整能力、雄心壮志、幸福生活和性格优势的渴求，战胜苦难和追求幸福的积极能量为每一个生命所拥有。积极心理学的一个基本假设是，积极的经验和特质不一定是消极状态或特质的从属过程<sup>[7]</sup>。积极心理干预发展的基本原理部分是基于这样一种认识，即幸福和精神病理学是两个中度相关但独立的概念<sup>[13]</sup>。传统的心理治疗旨在减少精神病理症状。然而，在治疗后，虽然许多病人没有症状，但他们往往仍对自己的生活不满意<sup>[14]</sup>，在这种情况下，积极的心理干预方法显得十分必要。积极心理干预是对传统临床心理干预的补充，而不是取代，它的作用是增强幸福感，而不仅仅是减轻精神病理症状<sup>[15]</sup>。

目前，对于积极心理干预的确切定义尚未达成共识。Sin 和 Lyubomirsky<sup>[16]</sup>提出了一个较为宽泛的定义“旨在增加积极情感、积极行为和积极认知的所有干预活动”。狭义的定义由 Bolier 等人<sup>[17]</sup>提出，他们指出积极心理干预“应该是根据积极心理学的理论传统而明确发展起来的”。Schueller 和 Parks<sup>[18]</sup>认为，除了干预的（积极）目标外，干预行动的途径（包括品味、感恩、善良、社会关系、希望和意义等增加个体幸福感的策略）是决定干预是否可以被视为积极心理干预的第二个要素。此外，Lomas 等人<sup>[19]</sup>认为，积极心理干预的定义与其说是由干预活动本身，不如说是由它们所应用的群体来定义的，并将积极心理干预广泛定义为经过经验验证的干预措施，旨在促进非临床群体的幸福感。

积极心理干预的定义主要包括以下三方面的内容。第一，积极心理干预的目的是增加个体的积极情

感、积极行为和积极认知。第二，积极心理干预的途径是发掘、强化和维持个体及其生命中的“积极资源”。第三，积极心理干预的结果是积极的，有助于提升个体的幸福感和生活满意度。在此基础上，Hendriks等人<sup>[20]</sup>将积极心理干预定义为旨在增加积极情感、积极行为和积极认知的干预，同时也使用基于理论和经验的途径或策略来增加幸福感。Owens和Waters<sup>[21]</sup>做了进一步补充，提出积极心理干预还包括旨在减少或预防挑战、缺陷或疾病以及促进和增强积极过程和结果的治疗方法、项目或活动。

### 3.2 积极心理干预的方式

在过去20多年的研究和实践中，积极心理干预主要通过自助练习、团体干预和课堂教学三种方式完成干预活动。

自助练习是以互联网为基础的一种积极心理干预方式。研究者通过网络平台招募被试，并基于网络操纵来完成干预活动和数据收集<sup>[22]</sup>。Auyeung和Mo<sup>[23]</sup>探索了为期6天的线上自助积极心理干预对改善幸福指数和减轻抑郁症状的功效和机制，结果表明了积极心理干预在减少抑郁症状、增加幸福感、积极情感方面的显著作用。基于互联网进行的自助练习干预方式具有非常明显的优势。首先，基于互联网进行的自助练习可以使用大样本，以更加便捷的方式来测试新的积极干预措施<sup>[24]</sup>。其次，基于互联网的自助干预活动可以避免干预者和参与者的面对面沟通，满足更多人对于积极心理干预的需求。很多人不愿意通过面对面的咨询来改善他们的幸福感，通过互联网提供的自助式干预措施似乎很有希望<sup>[25]</sup>。一个有效的基于网络的积极心理干预，因其可扩展性、易用性和高接受率，已经成为积极心理干预中广泛使用的方式<sup>[26]</sup>。

团体干预是在自助练习基础上发展起来的一种积极心理干预方式。团体干预中的团体可以是特殊人群，也可以是正常人群。研究从一个辅导中心招募了164名学习差的高中生，随机分配到积极心理干预组和正常辅导对照组<sup>[27]</sup>；另一项研究中探讨了积极心理干预对空巢老人幸福感、2周疾病患病率和唾液免疫球蛋白A的影响，干预组空巢老人在团体领导人的带领下完成干预活动<sup>[28]</sup>。团体也可以是由同一批人群随机划分而来，研究将55名学生分配到一个单盲随机对照实验中，积极心理干预组和安慰剂对照组通过团体学习完成干预活动<sup>[29]</sup>。在治疗效果方面，自助练习研究发现的有益效果，可以在专业指导的团体干预中发挥更有益的效果<sup>[22]</sup>。元分析研究的结果证明，团体的积极心理干预对幸福感、优势和抑郁的中介效应大于自助干预<sup>[14, 16]</sup>。

课堂教学积极心理干预是基于学校教育情境发展起来的。以往的研究大多在可控的环境下进行短期干预尝试，但研究结果的生态效度较差。Shoshani和Steinmetz<sup>[30]</sup>设计了一项为期两年的纵向重复测量研究，旨在提高全体教育人员和学生的心理健康水平。干预方案包括两个同时进行的培训，教师在专业临床心理学家的指导下，在整个学年完成15次培训，学生在教师的引导下完成一些同步的、适合他们年龄的项目。在课堂上实施的积极心理干预对学生的主观幸福感、学业成绩，以及学校氛围、教师幸福感均产生积极的影响<sup>[31]</sup>。积极的学校和积极的教师是一种在文化中创造更多幸福感的支点，积极心理干预开始从临床走向课堂，并与传统的学校衡量标准一起来衡量幸福感<sup>[24]</sup>。叶浩生<sup>[32]</sup>指出身体在教育教学中的价值和意义，为课堂教学式的积极心理干预活动方案提供了更多的参考。

### 3.3 积极心理干预的实证研究范例

积极心理学是对积极的经验和积极的个人特质的科学研究，是促进个体发展的学科<sup>[7]</sup>。越来越多

的证据表明,旨在培养愉悦感、参与感和意义的积极干预措施的功能性和有效性。Seligman 等人<sup>[22]</sup>在一项研究中,设计了五个幸福练习和一个对照练习。五个幸福练习中:感恩访问侧重于培养感恩心;生活中的三件好事和最佳状态旨在帮助个体认识自己积极的方面;发现显著优势练习和使用显著优势练习的目的是识别性格的优点;对照组在一周内每天晚上写下早期的记忆。结果发现,在干预后的随机测试中,幸福练习组被试和对照组被试相比表现出更多快乐和较少抑郁的情绪。在五种积极干预条件中,以新的方法使用显著优势和三件好事在六个月内提升了被试的幸福感和降低了抑郁;感恩访问在三个月内增强了被试的幸福感和减少了抑郁;发现显著优势和最佳状态仅在干预后短期内有效。

心理学家 Wellenzohn 等人<sup>[33]</sup>进行了一项基于幽默开发的积极心理干预研究。积极干预组包括三件好事、收集趣事、数有趣的事、体验幽默和用幽默的方式解决压力;对照组被试回忆早期的经历。结果表明,三件好事、数有趣的事和运用幽默能够显著提高被试的幸福感和降低了抑郁症状。Dreer<sup>[26]</sup>在研究中选择了 309 名教师,测试自助练习对教师的工作满意度和敬业精神的影响。结果发现,对工作更满意的教师报告了更高的参与度和更低的情绪疲惫,教师越敬业,情绪耗竭也越低。此外,在干预两周后,与对照组相比,干预组被试在工作满意度和工作投入方面有更明显的改善,干预组的情绪耗竭显著下降,而对照组则没有观察到显著的变化。

## 4 总结和探索

积极心理学并非是对传统心理学的取代,而是对传统心理学研究领域的补充,它向人们展示了心理学不仅关注人类的痛苦和疾病,更关注人类幸福和社会和谐。积极心理干预具有适用性强、成本效益高、干预范围广等优势,但其规范性和干预效果的持续性也受到了一些质疑。

结合以往的研究,未来积极心理干预的研究和实践应着重以下几个问题。

第一,积极心理干预与互联网相结合。积极心理干预的有效性已经在众多实证研究中得到验证,目前的关键是如何让这种有益的干预方式惠及更广泛的人群。在《十四五规划和二〇三五年远景目标》建议中“重视精神卫生和心理健康”“重视青少年身体素质 and 心理健康教育”以及“健全社会心理服务体系 and 危机干预机制”等被提上日程。基于互联网进行的积极心理干预在实现以上目标中具有很大的潜力。首先,以互联网为依托的积极心理干预可以影响更广泛的人群,覆盖更广泛的范围,这在公共卫生领域具有重要意义。其次,线上干预可以轻松地打破时间和空间的限制,弥补传统面对面干预的不足和局限性。在 2020 年这一特殊时刻,在面对面干预很难实现的情况下,线上干预显得尤其必要<sup>[34]</sup>。最后,基于互联网的干预措施提供了一种低成本、高效益的选择,可以成为广泛应用的工具。

第二,积极心理干预的规范化问题。积极心理干预是一个前景广阔的新领域,然而,只有当它建立在基础和应用研究的可靠结果之上,并且干预程序的设置严格遵循心理治疗规则时,才能促进抑郁症和其他精神障碍的治疗。积极心理干预研究的规范化必须着眼以下两点:首先,积极心理干预必须遵循干预科学的既定最佳实践。在临床医学干预科学中,随机对照试验(Randomized Controlled Trials, RCTs)被置于证据强度分类系统的最高级别,然而 RCTs 设计却很少用于积极心理干预研究<sup>[35]</sup>。其次,对干预结果的测量应融入客观指标。尽管现有的许多测量主观幸福感的量表具有较高的信度和效度,但参与

积极心理干预活动的被试可能会夸大治疗后的主观幸福感报告，以迎合研究人员的期望。因此，建议研究人员设计科学的随机对照实验，并使用间接测量方法来补充主观幸福感的自我报告测量，如同行报告、学业成绩或身体健康指标等。

第三，促进积极心理干预在不同群体中的应用。不同群体对幸福感和生活满意度等一些概念的理解可能并不一致，对大多数人适用的积极心理干预方案应用到特定群体可能无法得到令人满意的效果。此外，不同的干预活动提升个体积极品质的侧重点不同。如“最佳自我”旨在提升个体自身的积极资源；“感恩访问”有利于增进参与者的人际关系；“幸福疗法”致力于培养个体的积极思维。以往在学生<sup>[27]</sup>、教师<sup>[14]</sup>、护士<sup>[36]</sup>、空巢老人<sup>[28]</sup>等群体中实施的积极心理干预已经取得了很好的效果。积极心理干预对象群体的多样化，一方面可以扩大干预的适用范围，另一方面有助于探索积极心理干预的有效因素<sup>[20]</sup>。

第四，探索影响积极心理干预效果的因素。积极心理干预的元分析研究发现：与非抑郁个体相比，抑郁个体从积极心理干预中获益更多；主动参与的个体可能获得更大的益处，尤其是那些在干预结束后仍愿意继续接受干预的被试；较长时间的干预会使幸福感获得更大的收益；非西方国家的积极心理干预对幸福感、优势、生活质量、抑郁和焦虑的积极影响大于西方国家的个体<sup>[14, 20, 37]</sup>。此外，参与者的年龄、干预的形式、对照组的设置、项目的数量等因素也会影响积极心理干预的效果。因此，未来的积极心理干预研究，有必要进一步去探索这些影响积极心理干预效果的因素，以寻找更加科学和有效的积极心理干预方式。

经过20多年的发展，积极心理学已经在21世纪逐渐绽放光彩，但与其他心理学流派相比，积极心理学仍有很长的路要走。作为积极心理学理论的衍生物，积极心理干预应在丰富的理论基础上进行更多的实验研究，探索行之有效的积极干预方案，为提升人民幸福感做出应有的贡献。

## 参考文献

- [1] 段文杰, 卜禾. 积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗? [J]. 心理科学进展, 2018, 26(10): 1831-1843.
- [2] 冒从虎, 张庆荣, 冒以虎, 等. 欧洲哲学通史 [M]. 天津: 南开大学出版社, 1985.
- [3] 北京大学哲学系. 外国哲学史教研室(编译). 西方哲学原著选读 [M]. 北京: 商务印书馆, 1981.
- [4] 亚里士多德. 尼各马可伦理学 [M]. 王旭凤, 陈晓旭, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2007.
- [5] 斯宾诺莎. 伦理学 [M]. 贺麟, 译. 北京: 商务印书馆, 2009.
- [6] 葛力. 十八世纪法国哲学 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 1991.
- [7] Duckworth A L, Steen T A, Seligman M E. Positive psychology in clinical practice [J]. Annual Review of Clinical Psychology, 2005, 1(1): 629-651.
- [8] 沈德灿. 精神分析心理学 [M] //张春兴, 世纪心理学丛书(4). 杭州: 浙江教育出版社, 2005.
- [9] 张厚粲. 行为主义心理学 [M] //张春兴, 世纪心理学丛书(5). 杭州: 浙江教育出版社, 2003.
- [10] 马斯洛. 马斯洛人本哲学 [M]. 成明, 译. 北京: 九州出版社, 2003.
- [11] 徐红. 罗杰斯“以人为中心疗法”与中国文化的精神沟通 [J]. 心理科学, 2000, 23(1): 121-122.
- [12] 车文博. 人本主义心理学 [M] //张春兴, 世纪心理学丛书(6). 杭州: 浙江教育出版社, 2003.
- [13] Westerhof G J, Keyes C L. Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan

- [J]. *Journal of Adult Development*, 2010, 17 (2): 110–119.
- [14] Carr A, Cullen K, Keeney C, et al. Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2020 (1): 1–21.
- [15] 任俊, 叶浩生. 当代积极心理学运动存在的几个问题 [J]. *心理科学进展*, 2006, 14 (5): 787–794.
- [16] Sin N L, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2009, 65 (5): 467–487.
- [17] Bolier L, Haverman M, Westerhof G J, et al. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies [J]. *BMC Public Health*, 2013, 13 (1): 119.
- [18] Schueller S M, Parks A C. The Science of Self-help Translating Positive Psychology Research Into Increased Individual Happiness [J]. *European Psychologist*, 2014, 19 (2): 145–155.
- [19] Lomas T, Hefferon K, Ivtzan I. The LIFE Model: A Meta-Theoretical Conceptual Map for Applied Positive Psychology [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2014, 16 (5): 1347–1364.
- [20] Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, et al. The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2019, 21 (1): 357–390.
- [21] Owens R L, Waters L. What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2020, 15 (5): 588–597.
- [22] Seligman M E, Steen T A, Park N, et al. Positive psychology progress: empirical validation of interventions [J]. *American Psychologist*, 2005, 60 (5): 410–421.
- [23] Auyeung L, Mo P K H. The Efficacy and Mechanism of Online Positive Psychological Intervention (PPI) on Improving Well-Being Among Chinese University Students: A Pilot Study of the Best Possible Self (BPS) Intervention [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2018, 20 (8): 2525–2550.
- [24] Seligman M E P. Positive Psychology: A Personal History [J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2019, 15: 1–23.
- [25] Drozd F, Mork L, Nielsen B, et al. Better Days – A randomized controlled trial of an internet-based positive psychology intervention [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2014, 9 (5): 377–388.
- [26] Dreer B. Positive Psychological Interventions for Teachers: a Randomised Placebo-Controlled Field Experiment Investigating the Effects of Workplace-Related Positive Activities [J]. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 2020, 5 (1–2): 77–97.
- [27] Muro A, Soler J, Cebolla À, et al. A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study [J]. *Learning and Motivation*, 2018, 63: 126–132.
- [28] Jiang M, Yin Z, Li S, et al. Effect of Positive Psychological Intervention on Well-Being, 2-Week Illness Prevalence, and Salivary Immunoglobulin A [J]. *Western Journal of Nursing Research*, 2018, 40 (6): 889–906.
- [29] Xu Y Y, Feng Z Q, Xie Y J, et al. Frontal Alpha EEG Asymmetry Before and After Positive Psychological Interventions for Medical Students [J]. *Frontiers in Psychiatry*, 2018 (9): 432.
- [30] Shoshani A, Steinmetz S. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents'

- Mental Health and Well-Being [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 15 (6) : 1289–1311.
- [ 31 ] Shankland R, Rosset E. Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators [J]. *Educational Psychology Review*, 2016, 29 (2) : 363–392.
- [ 32 ] 叶浩生. 身体的教育价值：现象学的视角 [J]. *教育研究*, 2019, 40 (10) : 41–51.
- [ 33 ] Wellenzohn S, Proyer R T, Ruch W. Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, 11 (6) : 584–594.
- [ 34 ] Parks A C, Boucher E M. Positive Psychological Interventions (PPIs) in the age of COVID-19: on the potential impact of digital PPIs on loneliness [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2020, 15 (5) : 569–571.
- [ 35 ] Heintzelman S J, Kushlev K. Emphasizing scientific rigor in the development, testing, and implementation of positive psychological interventions [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2020, 15 (5) : 685–690.
- [ 36 ] Luo Y H, Li H, Plummer V, et al. An evaluation of a positive psychological intervention to reduce burnout among nurses [J]. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2019, 33 (6) : 186–191.
- [ 37 ] Koydemir S, Sökmez A B, Schütz A. A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being [J]. *Applied Research in Quality of Life*, 2020: 1–41.

## Positive Psychology Interventions: Theoretical Basis and Practical Application

Liu Ying Li Sibao Su Dequan

*Guangzhou University, Guangzhou*

**Abstract:** Positive psychology intervention is a general term for a series of intervention activities aimed at increasing the positive emotions, positive behaviors and positive cognition of individuals, and improving individual happiness and life satisfaction by exploring, strengthening and maintaining the positive resources in individuals and their lives. In the past 20 years of research and practice, positive psychology intervention is mainly accomplished through self-help exercises, group intervention and classroom teaching. In the future, more consideration should be given to the combination of positive psychology intervention with the Internet, regulating the operation steps of intervention, promoting the application of positive psychology intervention in different groups, and exploring the factors that affect the effect of psychological intervention.

**Key words:** Positive psychology; Positive psychology intervention; Happiness; Life satisfaction