

三件好事对高职学生主观幸福感的影响

张 玲, 喻 翔

重庆化工职业学院环境与质量检测学院, 重庆

收稿日期: 2025年10月6日; 录用日期: 2025年11月7日; 发布日期: 2025年11月17日

摘 要

在积极培育高素质技能型人才的背景下, 为了进一步创新心理健康教育方法, 提升高职学生的心理健康水平, 本研究基于积极心理学理论, 探讨了实施21天“三件好事”积极心理干预措施对提升高职学生主观幸福感的影响。本次研究招募了138名在校高职大学生作为研究对象, 并将他们随机分为实验组和对照组。在研究前后, 使用《生活满意度问卷》和《积极消极情绪问卷》对两组高职大学生进行了主观幸福感评估。研究结果表明, 连续21天的“三件好事”练习显著提高了高职学生的生活满意度和积极情绪, 同时减少了消极情绪的发生, 有效增强了高职学生的主观幸福感。此外, 基于实证结果提出了优化建议, 旨在为高职学生积极心理素质的培养提供更多的实证支持。

关键词

三件好事, 高职学生, 主观幸福感

The Impact of Three Good Things on the Subjective Well-Being of Vocational College Students

Ling Zhang, Xiang Yu

School of Environment and Quality Inspection, Chongqing Chemical Industry Vocational College, Chongqing

Received: October 6, 2025; accepted: November 7, 2025; published: November 17, 2025

Abstract

Against the backdrop of actively cultivating high-quality skilled talents, in order to further innovate mental health education methods and enhance the mental health level of vocational college students, this study, based on positive psychology theory, explores the impact of implementing a 21-day “Three Good Things” positive psychological intervention on improving the subjective well-being of vocational college students. This study recruited 138 vocational college students as research objects, and randomly divided them into an experimental group and a control group. Before and after the study, the Life Satisfaction Questionnaire and the Positive and Negative Affect Schedule were used to evaluate the subjective well-being of students in both groups. The results showed that the 21-day “Three Good Things” practice significantly improved the life satisfaction and positive emotions of vocational college students, while reducing the occurrence of negative emotions, effectively enhancing their subjective well-being. In addition, optimization suggestions were proposed based on empirical results to provide more empirical support for the cultivation of positive psychological qualities of vocational college students.

文章引用: 张玲, 喻翔. 三件好事对高职学生主观幸福感的影响[J]. 教育进展, 2025, 15(11): 963-970.

DOI: 10.12677/ae.2025.15112123

ing of vocational college students. This research recruited 138 vocational college students on campus as research subjects and randomly divided them into an experimental group and a control group. Before and after the study, the subjective well-being of the two groups of vocational college students was evaluated using the Life Satisfaction Questionnaire and the Positive and Negative Affect Questionnaire. The research results show that the continuous 21-day “Three Good Things” practice significantly improved the life satisfaction and positive emotions of vocational college students, while reducing the occurrence of negative emotions, effectively enhancing their subjective well-being. Additionally, based on the empirical results, optimization suggestions are proposed, aiming to provide more empirical support for the cultivation of positive psychological qualities in vocational college students.

Keywords

Three Good Things, Vocational College Students, Subjective Well-Being

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在党的二十大报告中,“健康中国”被明确列为我国 2035 年发展总体目标的一个重要组成部分,报告中特别强调了“重视心理健康和精神卫生”的重要性,这充分体现了党和政府对于心理健康问题的高度重视[1]。2023 年,教育部联合其他十六个部门共同发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025)》,该计划明确指出,必须将心理健康工作提升到更加显著的位置,确保学生心理健康工作的有效实施,这不仅关系到国家战略的实施,也关乎广大人民群众切身利益和现实需求。然而,根据《2022 年大学生心理健康状况调查报告》的数据,我们发现约有 21.48% 的大学生可能存在抑郁的风险,而 45.28% 的大学生可能存在焦虑的风险[2],这一数据揭示了大学生群体心理健康状况的严峻性。高职院校的大学生在适应环境、承受学业压力、处理人际关系、管理情绪情感以及面对求职竞争等方面,面临着诸多挑战。与普通大学生相比,高职学生往往被贴上成绩不佳、习惯不良等标签,这使得他们更容易产生自卑、孤僻、自我中心、敏感、焦虑、悲观以及厌学等心理问题,这些问题严重影响了他们的健康成长和未来的发展潜力[3]。积极心理学干预作为一种有效的手段,已被证明可以显著提高个体的主观幸福感水平,并有助于降低抑郁症状的发生率[4]。塞利格曼的研究成果表明,通过培养感恩心态、记录生活中的积极事件以及运用个人优势等方法,可以显著提升个体的心理健康水平和幸福感,并且这种效果是持久稳定的[5]。为了进一步提升高职学生的心理健康水平,本文采用 21 天打卡“三件好事”的积极心理学干预方法,鼓励高职学生主动寻找并记录生活中的积极方面,旨在提高他们的积极心理品质和主观幸福感,减少其生活中的自卑感、孤独感等,并且深入探讨了这种 21 天打卡活动对于高职学生主观幸福感的潜在影响。

2. 相关理论基础

2.1. 三件好事的理论基础

“三件好事”积极打卡练习是美国心理学家塞利格曼等人基于积极心理学理论开发的心理干预新模式[6],其干预方法是被试者连续多天记录每日发生的任何让你感到快乐、感激或满足的三件好事,并反

复品味那些幸福时刻, 激发快乐、知足、幸福等正性情绪, 引导人们更加关注自己生活中的积极方面, 从而提高自己的幸福感和心理韧性, 树立乐观向上的生活态度[6]。“三件好事”打卡练习可以通过线上打卡的方式进行, 有便利、针对、交互、自主、廉价、易于保存和查询等优点[7]。研究发现, “三件好事”的行善行为可以促进个体的亲社会行为, 帮助个体建立更多、更亲密的人际关系, 加强其人际社会资源, 从而增强积极情绪体验、自我接纳行为, 减少抑郁症状[8]。“三件好事”积极心理学干预是一种科学有效的干预方式, 鉴于此, 本研究探讨“三件好事”积极心理学干预对高职学生主观幸福感的影响。

2.2. 主观幸福感的理论基础

幸福是我们人类共有的一种情绪和心理状态, 它的内容非常的广泛, 比如心情的愉悦, 乐观的生活都属于幸福的内涵之一, 同时幸福也是一种高级的人生境界, 比如我国传统的“知足常乐”思想, 就是容易满足容易获得幸福的一种心境[9]。幸福感种类众多, 其中与我们密切相关的就是主观幸福感, 中外学者们对此进行了界定。从心理学角度来看, 主观幸福感是一种对生活和心理的评价标准[10]。主观幸福感(subjective well-being, SWB)涉及的是个体对自己生活状态的认知与情感评价[11], 由生活满意度与情绪平衡组成[10]。生活满意度是主观幸福感中的认知成分, 通过个体对整体生活的满意程度来衡量[12]。情绪平衡(也被称作情绪幸福)是积极情绪与消极情绪的综合体现, 用积极情绪与消极情绪来评估[13]。Diener提出, 主观幸福感具有3个特点: 主观性、整体性和稳定性[10]。相关研究发现主观幸福感较高的个体更容易有良好的心理健康状态[14]。大学生作为未来社会发展的坚实力量, 其主观幸福感是影响社会发展幸福指数的重要因素。因此探究大学生主观幸福感背后的影响因素及其作用机制具有重要的研究价值, 不仅能够促进大学生的个体身心健康, 而且对于推动社会的幸福和谐发展具有重要意义。

3. 研究设计及方法

3.1. 研究对象

本文研究对象为重庆化工职业学院大一、大二在校学生, 学生自愿报名, 最终招募到138名高职学生首次参与。研究将138名学生随机平均分配到打卡实验组和对照组, 实验组以完成21天三件好事打卡为标准进行后测, 活动期间有5名同学中途放弃, 最终实验组完成前、后测的人数为64人, 对照组完成前、后测的人数为69人。

3.2. 研究方法

本研究采用2*2混合实验设计, 自变量为被试间变量为组别(实验组、对照组), 被试内变量为评估时间(前测、后测), 因变量为生活满意度、生活幸福感、积极消极情绪。

3.3. 研究工具

1. 生活满意度问卷。采用熊承清等人翻译修订的中文版生活满意度问卷SWLS, 一共5个条目, 7级计分, 得分越高说明生活满意度越高, 该量表的Cronbach's α 系数为0.89[15]。
2. 积极消极情绪问卷。选用张卫东等人修订的中文版积极-消极情绪量表PANAS, 20个题目, 5级计分, 分数越高说明情绪强度越大。积极情绪Cronbach's α 系数为0.89, 消极情绪Cronbach's α 系数为0.87[16]。
3. 腾讯接龙管家小程序。此次进行21天“三件好事”打卡记录的网络平台为腾讯小程序“接龙管家”, 该程序对于参与者, 提供打卡记录、内容分享、评论互动等功能, 对于发起者, 提供打卡管理、成员管理等功能。

3.4. 研究流程

本研究采用了微信公众号平台作为主要工具,用于招募参与研究的志愿者,并确保每位参与者在了解研究内容和目的后,自愿签署知情同意书。随后,研究者将这些志愿者随机分配到两个不同的组别:实验组和对照组。在正式开始打卡记录之前,要求两组的活动参与者共同完成一份关于生活满意度的问卷以及评估他们积极和消极情绪的前测问卷。实验组的成员将参加一个为期 21 天的“三件好事”打卡活动的动员会议,在这个会议上,活动的理论基础、深远的意义以及具体的活动要求都会被详细讲解。为了确保活动的顺利进行,还安排了学生工作人员担任管理员的角色,他们负责建立一个活动专用的 QQ 群。管理员的职责包括每天提醒参与打卡的组员使用小程序进行为期 21 天的“三件好事”线上打卡活动,并且鼓励参与者在打卡后分享他们的体验和感受。当打卡活动结束后,所有参与者需要再次填写生活满意度和积极消极情绪的后测问卷,以便研究者评估活动的效果。最终,对于那些在打卡活动中表现出色的参与者,即那些坚持时间最长、互动最多的同学,研究者会给予特别表彰,并发放小礼物作为奖励。实验组的干预主要源于 21 天三件好事活动打卡,对照组在活动期间无任何干预,仅完成问卷。

3.5. 数据分析

采用 SPSS 27.0 软件对数据进行分析处理,干预前后高职学生生活满意度、积极情绪、消极情绪用均数、标准差进行描述;用 t 检验进行组间比较, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义,比较实验组和对照组高职学生主观幸福感前后测的差异,验证三件好事干预的有效性。

4. 研究结果分析

4.1. 共同方法偏差检验

由于本研究采用单一报告法,变量的测量全部采用被试的自我报告,可能会造成共同方法偏差,因此数据回收后采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验,对所有变量进行未经旋转的探索性因子分析。结果表明,特征根大于 1 的因子共有 5 个,第一个因子解释的方差变异量为 32.13%,小于 40% 的临界标准,表明本研究不存在明显的共同方法偏差检验[17]。

4.2. 描述统计与相关性分析

通过使用 SPSS 软件,我们对研究中涉及的各个变量进行了详尽的描述性统计分析,这些分析结果被整理并展示在了表 1 中。从描述性统计的结果来看,在实验开始之前的前测阶段,高职学生的生活满意度在实验组和对照组中分别达到了 21.11 和 22.13 的均值,这表明两组被试者在生活满意度方面都处于一个基本满意到中间等级的水平。同时,积极情绪和消极情绪的分值在两组之间差异不大,这说明在实验开始之前,两组被试者在情绪状态上并没有显著的区别。

在实验结束后的后测阶段,数据显示实验组在生活满意度和积极情绪方面的均值有了明显的提升,分别增加了 4.7 和 1.82,而在消极情绪方面,均值则有所下降,下降了 0.58。相对地,对照组在生活满意度和积极情绪方面的均值均出现了下降,而消极情绪则略有上升。这些数据变化表明,实施三件好事打卡活动对于提升高职学生的生活满意度、增强积极情绪以及降低消极情绪具有一定的积极影响。因此,我们可以得出结论,三件好事打卡活动对于提高高职学生的主观幸福感具有显著的正面作用。

分析结果显示(见表 2):生活满意度与积极情绪之间存在显著的正相关关系($r = 0.389, P < 0.01$),同时与消极情绪呈现显著的负相关关系($r = -0.332, P < 0.01$)。此外,积极情绪与消极情绪之间也存在显著的负相关($r = -0.223, P < 0.05$)。主观幸福感由生活满意度的认知成分和积极与消极情绪的情感成分构成。当生活满意度和积极情绪水平提升时,主观幸福感相应增加;反之,消极情绪的增加则会导致主观幸福感的下降。

Table 1. Descriptive statistics results of each variable
表 1. 各变量描述统计的结果

自变量		前测		后测		前后测差值(绝对值)	
		均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)	均值(M)	标准差(SD)
生活满意度	实验组	21.11	4.877	25.81	6.002	4.7	1.125
	对照组	22.13	3.617	20.81	3.793	1.32	0.176
积极情绪	实验组	30.95	5.116	32.77	5.56	1.82	0.444
	对照组	32.46	5.271	29.84	4.946	2.62	0.325
消极情绪	实验组	21.41	6.8	20.83	4.662	0.58	2.138
	对照组	21.19	5.927	21.6	5.535	0.41	0.392

Table 2. Correlation analysis results of each variable
表 2. 各变量相关分析的结果

	生活满意度	积极情绪	消极情绪
生活满意度	1		
积极情绪	0.389**	1	
消极情绪	-0.332**	-0.223*	1

注：*表示 P < 0.05，**表示 P < 0.01。

4.3. 基线分析及干预效果分析

1. 基线分析。本研究以组别作为自变量，以生活满意度、积极情绪、消极情绪的前测结果作为因变量，执行了独立样本 t 检验。分析结果显示(见表 3)，实验组与对照组在生活满意度($t = -1.363$, $P = 0.176$)、积极情绪($t = -1.675$, $P = 0.096$)、消极情绪($t = 0.197$, $P = 0.844$)方面均无显著差异。在 SPSS 数据分析中，独立样本 t 检验的 P 值均大于 0.05，表明前测中的差异不显著。这说明实验组与对照组的参与对象在基线水平上具有同质性，为后续实验效果的展现奠定了坚实的基础。

Table 3. Independent sample t-test analysis results of the experimental group and the control group before the experiment
表 3. 实验组与对照组前测独立样本 t 检验分析结果

	组别(平均值标准差)		t 值	P 值
	实验组(n = 64)	对照组(n = 69)		
生活满意度	21.11 ± 4.877	22.13 ± 3.617	-1.363	0.176
积极情绪	30.95 ± 5.116	32.46 ± 5.271	-1.675	0.096
消极情绪	21.41 ± 6.8	21.19 ± 5.927	0.197	0.844

2. 干预效果分析。为了评估三件好事打卡活动对参与高职学生主观幸福感的影响，本研究以实验组与对照组作为组间变量，以实验前后的评估时间作为组内变量，对生活满意度、积极情绪和消极情绪进行了重复测量方差分析。分析结果如下(详见表 4)。

生活满意度。通过重复测量方差分析，我们发现时间与组别在生活满意度上的交互作用具有显著性，具体表现为 $F(1, 131) = 27.203$, $P < 0.001$ 。进一步进行简单效应检验后，我们发现在前测阶段，实验组与对照组的生活满意度之间并没有显著的差异，具体表现为 $F = 1.899$, $P = 0.171$, $P > 0.05$ 。然而，在后

测阶段, 实验组的生活满意度显著高于对照组, 具体表现为 $F(1, 131) = 33.488, P < 0.001$ 。这些数据充分证明了“三件好事”打卡活动能够有效提升参与高职学生的生活满意度水平, 并且对于增强他们的主观幸福感具有积极的影响。

Table 4. Analysis results of repeated measures and simple effect tests of each variable
表 4. 各变量重复测量和简单效应检验分析结果

	重复测量方差		简单效应检验			
	时间与组别交互作用		前测		后测	
生活满意度	$F = 27.203$	$P < 0.001$	$F = 1.899$	$P = 0.171$	$F = 33.488$	$P < 0.001$
积极情绪	$F = 10.969$	$P = 0.001$	$F = 2.806$	$P = 0.96$	$F = 10.307$	$P = 0.002$
消极情绪	$F = 4.461$	$P = 0.037$	$F = 2.983$	$P = 0.086$	$F = 12.543$	$P < 0.001$

积极情绪。通过重复测量方差分析, 我们揭示了时间和组别在积极情绪上的交互作用同样显著, 具体表现为 $F(1, 131) = 10.969, P = 0.001$ 。进一步的简单效应检验显示, 在前测阶段, 实验组与对照组的积极情绪之间并没有显著的差异, 具体表现为 $F = 2.806, P = 0.96, P > 0.05$ 。但是, 在后测阶段, 实验组的积极情绪显著高于对照组, 具体表现为 $F(1, 131) = 10.307, P = 0.002$ 。这一结果表明“三件好事”打卡活动能够显著提升参与高职学生的积极情绪, 并且有助于增强他们的主观幸福感体验。

消极情绪。通过重复测量方差分析, 我们发现时间和组别在消极情绪上的交互作用也是显著的, 具体表现为 $F(1, 131) = 4.461, P = 0.037$ 。进一步的简单效应检验指出, 在前测阶段, 实验组与对照组的消极情绪之间并没有显著的差异, 具体表现为 $F = 2.983, P = 0.086, P > 0.05$ 。然而, 在后测阶段, 实验组的消极情绪显著低于对照组, 具体表现为 $F(1, 131) = 12.543, P < 0.001$ 。这说明“三件好事”打卡活动对于降低参与高职学生的消极情绪具有积极效果, 并且能够提升他们的主观幸福感体验。

5. 研究结论与讨论

5.1. 结论

“三件好事”积极心理学干预的核心理念在于每日记录三件令人愉悦、感激或满足的事件, 这些好事包括任何能够带来快乐、感激或满足感的日常琐事: 一本引人入胜的书籍、一顿美味佳肴、一处迷人的风景、一个善意的举动……通过每天记录并分享这些小事, 坚持 21 天打卡以养成习惯。这种方法旨在引导高职学生更多地关注校园生活中的积极方面, 从而提升生活满意度和积极情绪, 减少消极情绪的影响。实验结果表明, 在实验组和对照组在生活满意度、积极情绪、消极情绪方面无显著差异的前提下, 实验组在完成 21 天“三件好事”打卡活动后, 其各项描述性统计数据均优于对照组, 在影响主观幸福感的三个指标——生活满意度、积极情绪、消极情绪中, 生活满意度与积极情绪之间存在显著的正相关关系, 与消极情绪之间存在显著的负相关关系, 同时积极情绪与消极情绪之间也存在显著的负相关关系。通过重复测量和简单效应检验的结果分析, 在完成 21 天“三件好事”活动的实验组中, 数据显示该活动显著提升了高职学生的生活满意度和积极情绪, 同时显著降低了消极情绪, 有效提高了高职学生的主观幸福感。该研究结果证明“三件好事”打卡练习在高职学生中也产生了积极的效应, 并基本重复了 Seligman 的研究结果[18]。

5.2. 讨论

本项研究通过实施为期 21 天的“三件好事”打卡活动, 成功地验证了该活动对高职学生的心理健康

产生了积极的影响,并有效地提升了他们的主观幸福感。但是本实验研究也存在一定的局限性:首先在实验对象选取采用自愿报名的方式,参加被试的学生本身积极性就比较高,这会导致样本类型不够全面,样本代表性不足;此前本次实验一共招募实验对象 138 人,实验对象人数整体偏少,实验对象的选取还不够全面和广泛,样本代表性可能不足,待今后进一步扩大样本覆盖面;此外,实验过程中也暴露出一些问题:活动持续开展 21 天,时间较长,对实验组对象的积极性和坚持性是一个考验,实验过程中有 5 名同学中途放弃,导致实验组对象的流失,实验采用线上问卷的方式,问卷结果跟实验对象的遭遇、心情等有很大关系,结果具有不稳定性、主观性,还需合理设计实验过程,提升研究结果的科学性和准确性。

为了使活动发挥更大价值,我们还需要改进活动思路,增强其吸引力,以确保活动能够持续地对参与者产生积极影响。比如:21 天“三件好事”打卡活动周期较长,导致坚持性较低、流失率较高,未来可考虑调整打卡时长,验证分段打卡的有效性,以适应学生多样化需求;可以通过制作“三件好事”活动实施手册确立相应的工作标准,制定活动反馈手册收集和总结学生对活动的评价和反馈,为活动的修改和改进提供参考,确保活动能够适应不同环境和人群的需求;此外,线下活动感受更直观,而且能够营造浓厚的积极氛围,更具有带动性,线上打卡活动开展便捷、高效、廉价,允许大量人群同时参与,两种方式均有其优劣势,创新开展线下+线下的打卡活动方式,能够进一步加深学生对积极心理学的理解和体验,同时增强他们的社交能力和团队合作精神。

综上所述,“三件好事”积极心理学干预显著提升了高职学生的主观幸福感,提高了生活满意度、积极情绪,消除了不良情绪,帮助学生发现生活中的积极面,增强了自我效能,提高了心理健康水平。因此,“三件好事”积极心理学干预方法值得推广。未来,我们将通过创新与线上打卡配套的线下活动方式,进一步提高“三件好事”活动的影响,培养积极乐观、阳光向上的健康心态,为高职学生的全面发展提供有力支持。

基金项目

重庆化工职业学院辅导员工作室建设项目——“太阳花开”工作室研究成果(项目编号 GZS202305);2023 年度重庆化工职业学院校级人文社科类课题“园艺疗法在高职学生积极心理品质培养中的应用与实践研究”(课题编号 HZY2023-SKZDO1)。

参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗:在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[J]. 中国人大, 2022(21): 6-21.
- [2] 中科院等发布《2022 年大学生心理健康状况调查报告》[EB/OL]. 2023-03-27.
https://weibo.com/ttarticle/p/show?id=2309404883869743579291#loginLayer_1700702355629, 2023-06-06.
- [3] 徐庆福, 秦瑛, 郭萌萌, 等. 高职院校大学生心理问题的调查与成因分析[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2021, 34(6): 121-124.
- [4] Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F. and Bohlmeijer, E. (2013) Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *BMC Public Health*, 13, Article No. 119.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- [5] 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]: [硕士学位论文]. 西宁: 青海师范大学, 2024.
- [6] Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. and Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410>
- [7] 李婷婷, 段文杰, 张永红. 在线积极心理干预技术运用进展及方案设计[J]. 心理学进展, 2012, 2(2): 44-51.
- [8] Layous, K., Chancellor, J. and Lyubomirsky, S. (2014) Positive Activities as Protective Factors against Mental Health

-
- Conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, **123**, 3-12. <https://doi.org/10.1037/a0034709>
- [9] 魏晓. 父母教养方式与高职院校大学生主观幸福感的关系研究[J]. 心理月刊, 2024, 19(12): 110-112.
- [10] Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [11] Diener, E. (2009) Assessing Well-Being. Springer, 1-6.
- [12] 牛凯宁, 李梅, 张向葵. 青少年友谊质量和主观幸福感的关系: 一项元分析[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(3): 407-418.
- [13] Larsen, R. (2009) The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics*, **18**, 247-266.
- [14] 张兴旭, 郭海英, 林丹华. 亲子、同伴、师生关系与青少年主观幸福感关系的研究[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(4): 458-466.
- [15] 熊承清, 许远理. 生活满意度量表中文版在民众中使用的信度和效度[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(8): 948-949.
- [16] 张卫东, 刁静. Constance J. Schick. 正、负性情绪的跨文化心理测量: PANAS 维度结构检验[J]. 心理科学, 2004(1): 77-79.
- [17] 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析[J]. 心理科学进展, 2012, 20(5): 757-769.
- [18] Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, A.C. (2006) Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, **61**, 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774>