

基于拓展 - 建构理论的积极情绪干预在大学生中的应用进展

陈梦婷

惠州学院电子信息与电气工程学院, 广东 惠州

收稿日期: 2024年1月4日; 录用日期: 2024年3月20日; 发布日期: 2024年3月31日

摘要

从积极情绪的理论基础、干预方案及应用效果等多方面进行探讨, 旨在为高校心理健康教育工作者开展心理健康工作提供思路与参考。

关键词

拓展建构理论, 积极情绪, 大学生, 综述

Application Progress of Positive Emotions Intervention Based on the Broaden-and-Build Theory in College Students

Mengting Chen

School of Electronic Information and Electrical Engineering, Huizhou University, Huizhou Guangdong

Received: Jan. 4th, 2024; accepted: Mar. 20th, 2024; published: Mar. 31st, 2024

Abstract

This paper discusses the theoretical basis, intervention plan and application effect of positive emotion in order to provide ideas and references for mental health educators in colleges and universities to carry out mental health work.

Keywords

The Broaden-and-Build Theory, Positive Emotion, College Students, Review

Copyright © 2024 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

随着当社会的迅速发展,生活节奏不断加快,大学生面临着来自学习、生活、交友、就业等多方面的压力和困境,负性情绪累计,心理健康堪忧等问题影响着大学生的全面发展。2022年10月,习近平总书记在党的二十大报告中再次提出:要“推进健康中国建设”,特别强调要“重视心理健康和精神卫生”,将做好高校学生心理健康教育的重要性推到了新的高度。有研究表明积极情绪能够激发大学生积极的认知,帮助其做出正确的判断,提高个体创造力和行动力(刘永平等,2020)。也有研究表明积极情绪干预能有效增强个体的积极情绪水平,提高积极情绪的积极效应(裴一等,2022)。积极情绪又称为正性情绪或具有正效价的情绪,是指个体预期需求得到满足后产生的短暂性的愉悦情绪体验,包括感恩、幸福、喜悦和爱等(韩建涛等,2024)。近年来国内外大量研究发现积极情绪在提高个体幸福感,改善心理资源,提升心理弹性,促进心身健康等方面展现了明显优势(任俊,张璐婷,2010)。当前高校心理健康教育相关研究大多聚焦在焦虑、抑郁等负性情绪,关于积极情绪的干预性研究较少。因此研究积极情绪干预对促进大学生成长成才具有重要的意义。本研究对积极情绪干预在高校大学生中的应用进展进行综述,以了解积极情绪在高校心理干预领域中的应用现状,以期为高校心理健康教育工作者制定心理健康教育方案提供思路与参考。

2. 积极情绪的理论基础

2.1. 积极情绪的概念界定

积极心理学是一个较为完备的理论体系,积极情绪、积极心理品质和积极的社会关系为其核心内容,合称为积极心理学的三大支柱(席居哲等,2019)。虽然国内外学者开展了一系列关于积极情绪的研究,但目前关于积极情绪的确切定义尚未统一。Fredrickson认为“积极情绪是一种短时的愉悦,是个体面对积极事件时的独特即时反应”(Fredrickson,2001)。孟昭兰认为“积极情绪是一种愉悦的主观体验,通常产生于个体需求被满足后,积极情绪能提高个体的积极行动”(孟昭兰,2005)。尽管不同研究对积极情绪的概念阐述不尽相同,但学者们普遍认同积极情绪能促使个体产生愉悦的情绪体验,减少负面情绪影响并激活个体的正向行为或行为倾向。

2.2. 积极情绪拓展建构理论

自积极心理学提出以来,众多学者对积极情绪展开了相关理论研究,提出了系列理论为积极情绪的应用提供坚实的理论支撑,其中影响最深远的便是Fredrickson提出的积极情绪拓展建构理论(Fredrickson,2001)。积极情绪拓展建构理论立足于进化心理学的视角,论述了积极情绪的功能及意义,使学者们的关注点从以往的消极情绪转移到积极情绪,以积极的视角研究情绪对人类发展的影响。该理论指出积极情绪具有拓展和建构两个主要功能,相较于消极情绪会窄化思想行动资源,产生特定行动的趋向,积极情

绪对个体的思维方式、行动能力、认知深度和注意广度等均具有扩展作用，能有效促进个体的积极认知，激发积极应对，使个体拥有更加出色的创造力和行动力；同时积极情绪还能促进个体心理资源构建，帮助个体建立高水平认知和丰富的生理、智力及社会资源，提升其社会适应能力，提高问题解决的效率，促进身心健康和个人发展，最终增进个体整体幸福感。

3. 基于积极情绪拓展建构理论的心理干预方案

Fredrickson 在《积极情绪的力量》一书中介绍了增强个体积极情绪的 11 种方法，包括找到生命的意义、计算善意、品味美好等。基于积极情绪拓展建构理论的积极情绪干预对心理健康的积极效应已得到大量研究者的验证，总结起来常见的有以下几种形式：积极团体辅导、积极情感书写表达及积极认知干预(闫娟娟, 2021)。

3.1. 积极团体辅导

积极团体辅导是目前高校关于积极情绪干预研究应用最多的方式。积极团体辅导以积极心理学为理论指导，通过团体干预的形式，以实现增强个体的积极情绪、提升其幸福感为目标。随着积极情绪的研究不断发展，积极团体辅导的内容和主题也逐渐丰富饱满，从单一的干预策略向多个有效策略整合发展，涉及的干预策略更为丰富，但干预方案尚无统一的标准和流程。积极团体辅导的方案内容包括积极情绪相关理论学习、积极事件记录与分享、积极锻炼、感恩沉思等多个主题组合，干预周期为 1~2 个月，干预时长每次约 1~2 个小时，频次为每周 1~2 次，积极团体辅导主要以增强个体的积极情绪体验为中心，强调关注个体自身优势及取得的成绩，提高自我效能和自信心。

3.2. 积极情感书写表达

积极情感书写表达是指通过文字记录的方式进行积极情感表达，提升个体的积极情绪，包括记录愉悦事件、三件好事和书写“感恩信”等，是成本低廉、操作简单且行之有效的干预方法。干预频率和周期一般为每周 1~2 次，连续 3 至 4 周或每天 1 次，连续 3 至 4 天，被试者无需顾及语法和拼写规则，既可以回顾既往的积极经历，回忆生命里想感恩的人和事，还可以畅想美好未来，记录成就事件，发掘个人优势等，鼓励其探索内心最深处的积极情感，记录当下的美好感受，每次书写时长为 20 分钟至 1 小时不等(泥敏等, 2019)。积极情感书写表达被证实能使个体的积极情绪显著增强，能有效提高其积极应对方式，提高主观幸福指数和生命意义感，改善人际关系和社交焦虑，众多研究表明个体持续记录积极事件对积极情绪产生的积极效应具有良好的持续作用(刘辉, 2021; 熊永娅, 2020; 史秋菊, 2022)。

3.3. 积极认知干预

积极认知干预包括认知重评、认知-行为疗法、积极归因、关注个人优势(闫娟娟, 2021)等，这些干预方法帮助个体转变固有的消极思维，构建事物的积极意义，实现增强个体积极情绪的干预效果。其中认知重评是一种适应性的调节策略，能有效增强个体的积极情绪体验，减弱消极情绪，提高生活满意度；认知-行为疗法是通过改变认知与行为来实现增强积极情绪的目标，干预的内容包括认知连续体矫正信念、苏格拉底对话、角色扮演等；积极归因源自 Seligman 在《真实的幸福》中提出 A、B、C、D、E 理论，A 是指负性事件，B 是指事情发生时最先出现的想法，C 是指在最初想法下带来的后果，D 是指反驳，E 是指成功反驳后所产生的激发(Seligman, 2010)。这个理论提供了对抗消极情绪，增强积极情绪的有利方法，积极归因即在发生不幸事件后，帮助个体从消极情绪中寻找积极的因素，对悲观想法进行有效的反驳，改变消极反应，提高应对能力；关注个人优势也是积极情绪干预的重要研究部分，以个体优势评估为主，发掘自身现有优势，改变消极认知，增加受试者的力量，增强积极情绪。

4. 积极情绪在大学生中的应用效果

4.1. 改善大学生的负面情绪，提高主观幸福感

大学生正处于青春期向成年期过渡的转折期，情绪波动较大，同时面临着学业、就业等诸多压力，易产生焦虑、抑郁等负性情绪。研究发现我国存在心理问题的大学生约占总体人数的 20%~25% (赵金萍等, 2021)。马兰等(2020)发现我国大学生的抑郁检出率高达 48.24%，严重威胁着学生的身心健康。幸福感是大学生心理状态的重要内容，对大学生学习和成长具有重要影响。帮助大学生正确认识幸福，提高大学生追求幸福的能力，已成为大学生精神成长中亟需解决的重要课题。有研究表明，长期保持积极的情绪可提升个体的幸福指数与生活满意度，有利于人们从容应对来自生活、学习、情感和工作中的诸多困境和挑战(林秀莲, 2023)。在此情形下，积极情绪干预在改善大学生负面情绪，提高主观幸福感方面受到越来越多学者的关注和重视。李珊珊(2014)通过组织大学生以积极情绪为主题进行书写表达，发现积极情绪书写表达能够有效缓解受试者的焦虑情绪。王倩(2020)通过对 63 名大学生进行积极情绪干预，发现积极情绪干预能有效改善大学生的焦虑情绪。陈园园(2022)运用品味策略的心理团体辅导对医学生负性情绪进行干预，结果显示品味团体心理辅导有利于增强个体幸福感，培养个体的积极心理素质，提升个体思维的深刻性和多面性，从而有效降低负性情绪，提升了医学生的幸福感指数。王文娟(2014)发现积极团体辅导能显著增加被试的积极情绪，减少其消极情绪，且两者比值接近 3:1，由此证明积极情绪可以通过团体辅导得以提升，且对消极情绪改善具有显著效果。刘辉(2021)发现积极书写表达有效提升了大学生的生命意义感与主观幸福感。左芸骄(2023)通过以“拥抱积极情绪”为主题的团体辅导对 20 名大学生进行干预，发现积极团体辅导能增强大学生的积极情绪体验，提升其领悟社会支持能力，进而促进生活满意度的提高。由此可见，开展积极情绪干预能有效改善大学生的负面情绪，增加其积极情绪体验，提高其主观幸福感和生活满意度。

4.2. 转变消极认知，培养积极的人格品质

积极情绪拓展建构理论指出积极情绪能帮助个体转变消极认知，促进积极行动和应对，提高个体的心理健康水平(高正亮, 童辉杰, 2010)。积极情绪可帮助大学生采取积极的行为方式消除生活与学习的消极因素，提高大学生的积极应对能力、独立能力、耐挫折能力，适应能力等，最终帮助大学生塑造的积极的人格品质。游安迪(2020)通过积极团体辅导对家庭经济困难大学生进行干预，发现积极团体辅导能有效降低家庭经济困难大学生的歧视知觉，提高其心理弹性水平。林雪, 钱雅文(2020)通过积极团体辅导对家庭贫困高职新生进行干预，发现积极团体辅导可作为一种有效的心理健康干预方式提高高职家庭贫困新生的主观社会地位水平。李融亲(2020)对 34 名高职学生进行了 6 次积极团体辅导干预后，结果显示被试者的心理弹性水平、坚韧性、力量性有明显提升，应对方式实现积极性转变，被试的心理健康水平显著提高。辛双倩(2020)通过对 8 名大学生实施心理日记干预，结果表明书写心理日记对情绪调节效能感的干预作用显著，能够提升个体的情绪调节效能感。马孝月(2017)发现积极情绪团体辅导对能提升高职学生的积极情绪，并对增强其心理韧性具有积极效应。赵向锐(2017)发现积极情绪团辅能有效提升大学生的积极情绪水平，且对于大学生的情绪改善具有较好的长期效果。刘晓雨等(2021)应用幽默视频对某军校 34 名大学生进行积极情绪干预，发现受试者的心理能量明显增加，抗挫折能力显著增强，抑郁和焦虑情绪得到较大改善，促进了个体的心理健康和积极人格发展，提高了个体心理健康水平。吴晓莉等(2023)对 108 名大四学生进行了随机对照实验，观察组予以积极情绪心理干预，对照组实施常规心理干预，结果显示积极情绪心理干预可改善大学生的心境和负面情绪，同时能提高学生的智谋水平和自我效能感。任小瑞(2020)通过对选取的 539 名心理问题大学生进行跟踪研究，发现积极情绪干预有利于激发被试者内心

的积极心理品质，建立积极的人生态度。由此可见，积极情绪有助于转变个体的消极认知，引导人们以乐观积极的态度应对生活应激事件，培养积极的人格品质，从而实现心理问题的主动预防和心理危机的提前干预。

4.3. 改善不良行为，助力大学生健康成长

大学生处于自我意识迅速增长的重要时期，由于生理和心理的不成熟性，自我控制能力不足，大学生存在诸多如手机依赖、不良学习行为、暴力攻击性行为等不良行为，这些不良行为对大学生生理、心理、社会适应等多方面造成负面影响，严重阻碍了大学生的健康成长。“积极情绪”作为积极心理学研究的核心内容之一，具有能激发个体积极正向行为，减少负面情绪影响，改善不良行为，促进个体生理、心理和社会的和谐发展等功能。刘辉(2021)通过对 1018 名大学生开展问卷调查，分析数据发现大学生总体上手机依赖得分较高，约占比 25.6%。通过对 28 名大学生进行为期一个月的积极主题书写表达干预，发现积极书写表达能有效提升大学生的生命意义感与主观幸福感，同时显著降低了被试大学生的手机依赖。李莹(2018)发现积极情绪可帮助大学生正确评估自身能力，激发大学生的学习动机，促使大学生制定相应的学习计划并在学习过程中高度集中注意力，能显著加强大学生对自身学习过程的监控，维持学习行为。与此同时，积极情绪还能帮助大学生保持良好的学习信息记忆，让已有的知识与新知识取得联系，增进对新知识的理解，提高学习效率。刘荣(2020)将 56 名羞怯大学生随机分组分成三组，分别对其进行认知行为、依恋或积极心理团体干预，结果发现依恋团体与认知行为团体均能改善大学生羞怯，且效果无统计学差异，而积极心理团体对羞怯干预的效果显著优于依恋和认知行为团体。王振宏等(2010)从积极情绪出发，对 35 名大学生的行为展开为期 5 周的积极情绪干预，结果表明积极情绪干预能改善了大学生的应对方式，提高其适应能力。张惠等(2021)采用整群抽样的方式在某大学抽取 161 名学生，设为 3 个实验组和 1 个对照组，以持续记录感恩事件、愉快事件和情绪体验作为积极情绪干预的手段，对受试者们进行了为期 4 周的干预，研究结果显示持续记录感恩事件和愉快事件及其情绪体验能增加个体的积极情绪，可作为积极情绪干预的手段，且积极情绪干预能够有效降低大学生的敌意，减少攻击性和暴力行为。由此可见，积极情绪干预能有效改善不良行为，助力大学生健康成长。

5. 小结

总体上，基于积极情绪拓展建构理论的积极情绪研究及实践在我国高校实践活动中呈现良好的发展趋势。高校心理健康教育者对积极情绪的应用效果进行了系列有效探索，积极情绪干预经过多年的研究，对改善大学生的负面情绪、纠正其错误认知和不良行为方面展示出了良好的干预效果，但目前关于积极情绪干预方案尚无统一的标准和流程，关于积极情绪干预的随机对照实验研究也存在样本量不足、区域局限性明显等问题。作为一种有前景的心理干预方法，未来可以人际关系、学业困难、创新创业等为切入点，通过大样本的随机对照实验探索不同类型和形式的积极情绪干预方案对其干预效果，不断拓宽基于拓展建构理论的积极情绪干预在大学生中的应用范围，逐步完善其干预细节和评估手段，最终形成最普适和有效的干预方案，为高校进一步构建完善的积极心理健康教育模式提供参考。

参考文献

- 陈园园(2022). 品味团体心理辅导对医学生负性情绪干预探讨. *大学*, (19), 189-192.
- 高正亮, 童辉杰(2010). 积极情绪的作用: 拓展-建构理论. *中国健康心理学杂志*, 18(2), 246-249.
- 韩建涛, 钱俊妮, 张婕妤, 庞维国(2024). 创造力与大学生生命意义感: 积极情绪和创造性自我效能感的作用. *心理发展与教育*, (2), 187-195.
- 李融亲(2020). 积极心理学取向的团体心理辅导对高职生心理弹性的干预. *河南农业*, (36), 6-8.

- 李珊珊(2014). 书写表达对大学生社交焦虑的干预研究. 硕士学位论文, 南宁: 广西大学.
- 李莹(2018). 积极情绪对大学生学习策略的影响研究. 硕士学位论文, 西安: 西安工业大学.
- 林秀莲(2023). 积极心理学视域下大学生全面发展的促进性探究. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (10), 221-224.
- 林雪, 钱雅文(2020). 积极心理学取向团体心理辅导对高职家庭经济困难新生主观社会地位的干预效果分析. *心理月刊*, 15(15), 24-26.
- 刘辉(2021). 基于生命意义感、主观幸福感对大学生手机依赖的书写表达干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 刘荣(2020). 依恋与积极心理团体辅导对大学生羞怯的干预效果. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.
- 刘晓雨, 张俐, 靳灿灿(2021). 积极情绪对军校大学生焦虑和抑郁状态的影响. *卫生职业教育*, 39(18), 151-152.
- 刘永平, 逢方圆, 席丙堯(2020). 积极情绪理论在大学生思想政治教育中的应用. *辽宁工业大学学报(社会科学版)*, 22(2), 110-112.
- 马兰, 郭丽芳, 李越, 李颖菲, 鲁頔, 张鲁玉, 等(2020). 大学生抑郁症状现状及其与负性生活事件的关系. *现代预防医学*, 47(8), 1435-1438.
- 马孝月(2017). 积极情绪团体辅导对于职高生心理韧性的影响研究. 硕士学位论文, 杭州: 杭州师范大学.
- 孟昭兰(2005). *情绪心理学*. 北京大学出版社.
- 泥敏, 朱雪梅, 杨朝霞(2019). 书写表达积极情绪的临床应用研究进展. *护理研究*, 33(12), 2101-2104.
- 裴一, 颜凡, 余菁菁(2022). 积极心理学团体活动对大学生积极情绪、总体幸福感以及抑郁情绪的干预效果研究. *国际公关*, (21), 55-57.
- 任俊, 张璐婷(2010). 积极情绪诱导对心理健康教育的启示. *中小学心理健康教育*, (15), 12-14.
- 任小瑞(2020). 积极情绪对大学生心理危机的影响研究. *科教导刊(下旬)*, (9), 177-178.
- 史秋菊(2022). 大学新生社会支持与学校适应的关系及干预. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 王倩(2020). 积极心理干预对改善大学生焦虑情绪的效果分析. *社会与公益*, 11(9), 54-55.
- 王文娟(2014). 积极心理学之积极情绪在高职院校学生团体辅导中的应用研究. *张家口职业技术学院学报*, 27(1), 43-45.
- 王振宏, 王永, 王克静, 吕薇(2010). 积极情绪对大学生心理健康的促进作用. *中国心理卫生杂志*, 24(9), 716-717.
- 吴晓莉, 李辰宇, 卢冬君(2023). 基于智谋理论的积极情绪心理干预对大学生心境状态的干预作用. *商丘职业技术学院学报*, 22(1), 82-86.
- 席居哲, 叶杨, 左志宏, 彭雅南(2019). 积极心理学在我国学校教育中的实践. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 37(6), 149-159.
- 辛双倩(2020). 心理日记对大学生情绪调节效能感的干预研究. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- 熊永娅(2020). 表达性写作对大学生失恋心理危机的干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 闫娟娟(2021). 积极情绪的主要干预综述. *现代职业教育*, (10), 70-71.
- 游安迪(2020). 贫困大学生歧视知觉、心理弹性和主观幸福感之间的关系及其干预研究. 硕士学位论文, 昆明: 云南师范大学.
- 张惠, 孙璐, 戴冰(2021). 积极情绪干预对大学生攻击性的影响. *黑河学院学报*, 12(6), 83-85.
- 赵金萍, 戴晓晖, 刘云章, 卢安(2021). 积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平、压力知觉和应对方式的影响. *中国健康教育*, 37(7), 656-658.
- 赵向锐(2017). 大学生积极情绪团体干预研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 左芸骄(2023). 大学生积极情绪、领悟社会支持与生活满意度的关系及干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 江汉大学.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Seligman, E. P. M. (2010). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*.