

积极心理学对大学生阈下抑郁个体的干预探究

汪琳, 陈小异

重庆师范大学教育科学学院心理学系, 重庆

收稿日期: 2025年9月10日; 录用日期: 2025年10月22日; 发布日期: 2025年11月3日

摘要

本文基于积极心理学模型, 从积极情绪、心流体验、人际联结、自我价值与生命意义五个维度, 阐述大学生阈下抑郁个体的心理干预路径, 通过引导个体重建认知、聚焦正向经历, 以此激活个体的积极情绪; 借助专注性任务诱发心流体验, 提升主观专注与愉悦感; 通过社会支持系统强化积极人际关系; 通过发挥个体优势和兴趣领域的投入, 增强自我价值感; 鼓励阈下抑郁个体参与意义追寻与价值时间, 从而获得深层次人生意义体验。本文从理论层面整合积极资源与内在成长动力, 为缓解大学生阈下抑郁状态提供了以促进心理健康为导向的多维策略, 具有一定的理论支撑与启示意义。

关键词

阈下抑郁, 积极心理学, 心理干预

Exploring Positive Psychology Interventions for University Students with Subthreshold Depression

Lin Wang, Xiaoyi Chen

Department of Psychology, School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: September 10, 2025; accepted: October 22, 2025; published: November 3, 2025

Abstract

Based on the positive psychology framework, this paper elaborates on the psychological intervention pathways for college students with subthreshold depression from five dimensions: positive emotion, flow experience, interpersonal connection, self-worth, and meaning in life. By guiding individuals to reconstruct cognition and focus on positive experiences, it aims to activate their positive emotions; through engaging in focused tasks to elicit flow experiences, it enhances subjective

concentration and pleasure; by strengthening social support systems, it fosters positive interpersonal relationships; by encouraging engagement in personal strengths and areas of interest, it reinforces self-worth; and by promoting participation in meaning-seeking and value-based activities, it facilitates the experience of profound life meaning. Theoretically, this study integrates positive resources and intrinsic motivations for growth, offering a mental health promotion-oriented multidimensional strategy to alleviate subthreshold depression among college students, which possesses certain theoretical support and insightful implications.

Keywords

Subthreshold Depression, Positive Psychology, Psychological Intervention

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

目前,大学生群体中患上阈下抑郁的患病率呈现显著上升趋势,这一现象对其身心健康产生了显著的消极影响,从而导致了生活质量的急剧下降,进而对学业进展和日常生活造成了严重影响。现有研究表明,阈下抑郁在大学生群体中比其他年龄阶段患病率较高,尽管已有诸多医学研究者通过有氧运动(刘知和等, 2024)、中医干预方法(冯敬钊等, 2025)、线上干预等多种手段,以此来降低大学生阈下抑郁群体的抑郁程度和患病率,但这些干预措施多局限于缓解症状和缺陷上,较少关注积极资源的构建(Dunn, 2012)。从长期发展的角度看,相关干预手段不仅应减少相关症状,也应使个体充分发挥自己的优势面对挑战,培养个体的幸福感(Linley, 2008)。而积极心理学旨在以积极的思想、方法、语言指引个体对未来进行积极展望,并通过积极的语言激励促进其积极行为,从而减少其消极思维和行为的产生,培养积极乐观的心态。因此本文采用积极心理学干预模型 PERMA 对大学生阈下抑郁个体进行干预,以期减轻阈下抑郁程度,为早期抑郁提供较为可行的干预路径。

2. 相关概念

2.1. 积极心理学

积极心理学早在 20 世纪初就在心理学界掀起了研究的浪潮,不同于以往传统的心理学研究方法,通过一些积极的方法来引导人们做出积极的行为,例如正念、感恩、做积极的事情等,将个体的注意力转向美好的一面,主张从积极正面的角度对事物进行解读。近些年积极心理学与国内的相关领域相结合,例如经典诵读文本、中医等研究内容,以期能够促进人们的心理健康水平的提升。2011 年塞利格曼提出了积极心理学干预模型 PERMA (Seligman et al., 2005),该模型将影响幸福感的五个主要因素概括为积极情绪、投入、关系、意义和成就,旨在增加积极情绪和创造积极的行为对人们进行相应的干预,在一定程度上减少了个体抑郁程度,因此本研究将积极心理学干预模型与阈下抑郁相结合研究,以期提供科学的干预方法。

2.2. 阈下抑郁

阈下抑郁(SD)是指位于亚健康与临床抑郁(SSD)之间的抑郁症状,相对与临床抑郁而言,症状较轻,大多数研究者将其具体表现定义为一周内有一半的时间呈现两种或两种以上的抑郁症状并持续两周以上,

虽然阈下抑郁较抑郁症状影响程度小,但长此以往会降低生活质量,我国大学生阈下抑郁发病率达 36.5% (Cuijpers et al., 2021),属于高发人群对于大学生而言,患上阈下抑郁的大学生相对于正常群体心理健康更为脆弱,在学业和人际交往上感到更加困难。具体表现为时常会感到心情低落、注意力不集中、睡眠不足、更易疲劳等。重要的是,阈下抑郁的个体在所有年龄组中发展为重度抑郁的可能性大约是非抑郁人群的三倍(Kaya & Tanrıverdi, 2024)。由此可见对阈下抑郁进行科学有效的干预有利于提高大学生的幸福感和生活质量。

阈下抑郁的评定方法主要分为两种,一种是主观报告法,一种是量表评定法,以往的研究多是使用量表评定法,这样的方法更为客观和有效,并且通常采用二次评定法,即为了避免个体因为短时间内困难挫折的发生而导致的假性阈下抑郁,一般采用贝克抑郁量表、流调中心用量表和抑郁自评量表等,使用量表对阈下抑郁进行评定更为客观和直观。

2.3. 积极心理学与阈下抑郁

积极心理学旨在通过诱发积极的情绪、促进正能量行为的产生,阈下抑郁个体通常充斥着负面、消极的想法和情绪,而积极心理学理念认为个体的心理健康与心理问题是同时存在的,即个体积极能量超过消极能量更有利于保持心理健康。由此可见,积极心理学倡导以积极的视角对个体的心理及行为问题做出新的解读,并通过调动个体内在积极的能量和优秀品质使其成为一个积极乐观的人。阈下抑郁个体由于对周围事物存在悲观消极的看法,且随着时间的推移得不到有效的干预从而出现了达不到抑郁症的现象,但往往这类群体并不会因为自己的这种症状去寻求心理帮助,而积极心理学并不像传统心理学一样需要专业的人士、咨询技术进行相关的干预,塞利格曼提出的 PERMA 的模型可行性高且见效快,阈下抑郁个体通过自主学习调节自己的情绪和行为,从而减轻症状的发生。

3. 大学生阈下抑郁干预相关研究现状

3.1. 中医干预

目前多集中于推拿和针灸疗法,通过定期实施针灸和推拿,减少个体因抑郁而造成的躯体化现象,相关研究结果表明阈下抑郁组的抑郁程度相较于实施干预之前程度明显下降。此外,宋旭升等(2018)在情志相胜理论构建情绪诱导疗法理论基础上,对患有阈下抑郁的大学生进行积极情绪诱导,最终发现研究对象在喜悦情绪得分明显提高,有效证明了诱导积极情绪可以有效降低大学生阈下抑郁症状,促进积极心态产生。目前中医干预对患有阈下抑郁大学生的干预集中于通过改善躯体化症状,虽有效果但根本原因在于大学生对于个体认知状况的改善,今后可以与情绪调节干预方法相结合可发挥更好的干预作用。

3.2. 音乐干预

音乐疗法对于阈下抑郁具有一定的干预效果。杨雅岚(2021)选取了阈下抑郁组和正常对照组进行实验,在播放悲伤音乐的背景下让被试对带有快乐、悲伤、中性面孔的刺激图片进行按键反应,结果发现阈下抑郁组没有对负性刺激有明显的注意偏向,这也说明了音乐对于阈下抑郁个体有明显的改善作用。但同时也要考虑到对于音乐刺激没有明显反应的特殊个体、在实施音乐刺激时场所的选择,大学生喜欢的音乐类型等,这些因素可能会影响到干预的效果。

3.3. 心理干预

因阈下抑郁尚未达到临床抑郁症状,常使用心理干预对大学生进行治疗。目前所使用的心理干预多是认知行为疗法。认知行为疗法对于大学生阈下抑郁症状的改善具有明显的作用,刘琰等(2014)设计了线

上阈下抑郁人群的自救方案,包括初始期、干预期和评价期三阶段,此方法快速便捷,大学生可随时在网上进行自我心理救助。此外,团体箱庭疗法有利于消除阈下抑郁大学生的消极情绪,改善不良情绪,有助于积极心态的形成。心理干预多是基于大学生现有的抑郁状态进行改善,虽然在一定程度上消除了阈下抑郁大学生的负面情绪和注意偏向等情况,从长久看来如果没有形成积极情绪,从而改善个体对事物的看法,终究还是不得其法。

综上,对于大学生阈下抑郁的干预多是从音乐、干预和心理等三大方面进行,但由于各个方法都具有一定的缺陷性,没有使其从根本上转变对事物发生变化形成积极乐观的情绪,改善程度较浅,如中医通过推拿、情志相胜理论构建等方法诱导积极情绪,但阈下抑郁个体主动建立改善情绪的认知;虽然音乐对阈下抑郁个体进行积极干预,可没有从根本上引导个体感知自身的情绪,并且使其能够更好地利用音乐进行积极情绪的构建,因此本研究基于积极心理学的相关理论为大学生阈下抑郁个体提供较为科学的路径和指导方法,但现有积极心理学模型多是研究理论方面,缺少大量的实证,因而受到了质疑,所以需要将理论与实际结合进行检验。

4. 积极心理学对大学生阈下抑郁干预方法

结合积极心理学模型,从激发积极情绪、形成心流体验、建立良好互动关系、创造人生意义和实现自我成就五个方面阐述如何激发大学生阈下抑郁个体进行人生意义的升华,从而建立积极的情绪体验,使个体感到幸福,从而主动参与积极的任务中,并且与他人进行合作交流,获得良好的体验感,到寻找自己人生的意义价值感,积极行动,实现自我成就,形成一个完整的闭环。这五个维度并非孤立存在,而是构成了一个动态的、相互滋养的有机整体,积极情绪的产生为主动参与提供内在动力,而深度参与活动带来的心流体验与成就感,又会激发更持久的积极情绪,如此循环往复,形成一个螺旋式上升的积极循环,使个体的心理能量不断增强,从而有效防止阈下抑郁情绪的产生。

4.1. 挖掘积极情绪,增强个体幸福感

挖掘个体的积极情绪,促进幸福感的生长。大学生患有阈下抑郁症的主要原因在于其消极的情绪和负面的注意偏向,即过度关注消极负面的事情,由此产生了心理健康问题,长此以往便对其身体和生活产生影响。因此,需要通过挖掘积极情绪的方式让个体能够产生积极乐观的心态,改变对消极事物的认知。以往的研究发现情绪调节模型能够改善个体对生活的看法(Gross, 2015),即个体通过对情景的选择,并进行修正,让个体的注意偏向发生变化,从而引起认知的改变,最终改变自己的行为。且积极心理学倡导个体以积极的心态、认知与行为方式对待周围环境、他人及事件,注重挖掘自身积极蓬勃的情绪和生命力,从而提升心理适应性与生活满意度,即使面对与预期不符或消极的事情,倾向于采取正向的认知评价策略。例如,在计划外出遭遇天气由晴转雨、形成被迫中断的情况下,个体可通过认知重评,将注意力从外部活动的限制转向内在资源的恢复与建设性活动的开展,如在家阅读、听音乐、休息等恢复能量。即无论事件本身被初始评估为积极或消极,均尝试从中识别和建构具有成长意义或功能性的正面因素,进而促进情绪调节与心理韧性发展。积极心理学通过对积极情绪的挖掘,打破负性情绪引发的负向注意偏向认知窄化,增强对生活的体验感及幸福感,聪哥提升其主观幸福感。

4.2. 增强个体注意力,形成积极心流体验

在专注从事某项活动时,个体若进入心流状态,其消极情绪体验将显著减弱。在认知行为中有一个词为认知负荷(Sweller, 1988),即个体一定时间内所承载的思维内容超出自身能承受的范围,便会引发消极负面情绪及躯体不适感。大学生阈下抑郁个体在多数时间内处于情绪困扰状态,难以完全专注于当前

任务,经常产生消极念头却不自知,其外在行为表现为无法长时间集中注意力,已有研究证实,心流体验能够帮助个体在大脑中建立有序感,增加对活动的掌控感、对未来的期望感及自我价值感;而且在专注状态下,个体能感受到身体能量凝聚在某一活动中,大学生阈下抑郁个体短时间内不再集中于自身消极的情绪和感受上,由此缓解了抑郁症状,而持续的心流体验将进一步促进注意力的提升与积极情绪的增强。在积极心理学中,产生心流体验的关键因素在于设定适宜的目标,而这类目标通常具备一定挑战性,并且契合个体的兴趣与能力优势,在此过程中,个体可通过动态调整任务难度,持续感知自我成长的乐趣,进而增强行为动机。这一机制有助于将其注意力从过度关注自身消极情绪转移至能够带来愉悦感的挑战活动上进而促进心流的形成与维持,从而不再过度关注自身的消极情绪,而是专注于能够给自己带来愉悦的挑战中,形成心流体验。

4.3. 积极与他人交往,获取积极能量

积极与他人交往,有利于获取积极能量。大学生阈下抑郁个体往往因持续的情绪困扰,减少与他人交往及深入沟通的机会;同时,受限于内在积极资源的匮乏,无法依靠自己的力量摆脱现有困境,而增强人际交往极可为其提供外部能量与应对策略,使阈下抑郁个体重新体验生活的积极面,进而获得新生。例如与他人交往中可以获得赞美、鼓励,从而释放多巴胺,提升自我效能感,由此抵抗阈下抑郁中常见的无价值感;此外,他人还通过倾听给予鼓励和支持,帮助个体调节情绪,让个体的注意力从反复出现的消极思维中转移到交流互动中,打破情绪的恶性循环。从外界获取能量通常比依靠自身克服现有困境更为有效,但同时需要注意的是,个体所选择的交流对象需要建立在一定了解与信任的基础上进行倾诉,不然很可能在交流互动的过程中由于双方认知背景不同、理解能力不同以及沟通预期上存在差异,则可能导致交流过程中的误解或共情失败,其结果可能非但无法获得积极的情感反馈,反而加剧原有的阈下抑郁状态。

4.4. 发现生命积极意义,增强自我价值感

意识到生命的意义,能够促使个体在日常生活中保持积极的行为动力,从而减少无价值感和无意义感。针对大学生阈下抑郁的群体特征,可依据其年龄阶段与心理偏好采取相应的干预策略,当今大学生患上阈下抑郁的原因多源于学业压力、就业压力、人际交往受阻等外界因素,因此通过实施相关的生命教育,使其发现生命的意义和价值,具有重要的现实必要性。首先,应引导大学生阈下抑郁个体感悟生命的美好,认识到生命的重要性,学会尊重生命,以积极乐观的心态面对生活中的挫折与困境。可通过亲近自然、领略自然,享受自然风光等方式,帮助其领略自然之宽阔,从而拓展心胸、缓解抑郁情绪,减轻心理负担,并结合现实案例阐释生命的宝贵与意义,增强其对生命价值的认知。其次,需注重提升个体的生命价值感与自我效能感,通过确立可实现的目标、积累成功体验等方式,强化其应对挑战的信心和能力,进而促进心理状态的积极转变。最后,培养大学生阈下抑郁个体的复原力,提高其在经受挫折打击后的适应能力。阈下抑郁个体相对于正常个体而言复原力相对较弱,且易长时间陷入低沉状态中,因此需要大力培养其积极的复原力,引导他们在遇到挫折或者自己无法解决的事情时,向他人倾诉,积极向他人寻求帮助,降低自身的心理负担,勇于直面挫折,形成积极乐观的心态。

4.5. 积极参与行动,实现人生价值

积极参与行动,努力实现自我价值。引导阈下抑郁大学生积极投入其擅长领域的活动,有利于缓解其负面消极情绪,因其在追求自我价值的过程中,个体将主要精力集中于目标实现,从而增强行动动机,并在短期内形成积极的行为主导状态,使负面情绪得以逐渐淡化。所谓的焦虑、恐惧、抑郁等负面心理产生的原因在于未能及时采取行动应对核心问题,而通过积极行动,个体能够在实践过程中重建对生活

的掌控感,进而有效减轻情绪负担。首先,确定当前适合个体当前状态且具有适度挑战性的目标,以确保其在执行过程中既能保持兴趣与动力,又可避免因目标过高或过低引发挫败或厌倦,从而维持积极的行动热情并促进持续成长。其次,需将总体目标分解为可操作、可衡量的阶段性任务如确定每天阅读、锻炼的具体时间,逐步推进。这种方式有助于阈下抑郁个体积累成功体验,增强自我效能感,在目标达成与成就获得之间形成良性循环,最终实现自我价值。最后,最为重要的一点是,实现人生价值并非最终目标,而是在实现人生价值的过程中所获得的意义感与快乐,个体在追求人生价值的过程中赋予自身的价值感与意义感才是最为重要的,积极的人生价值理念,在于勇于突破自我,而非仅仅聚焦于最终的结果,享受追求价值的过程往往让个体更为快乐,而将自己在过程中吸取的经验和教训分享给他人会收获更为积极的自我价值感,这种注重过程体验与意义共享的取向,是缓解阈下抑郁状态的核心途径之一。

5. 总结及展望

随着时代的变化,大学生阈下抑郁群体数量逐年上升,而往往这种未达到临床抑郁的人群很难确定,且短暂间隔性出现的抑郁症状在一定程度上会影响大学生的生活,以往的措施多是从消除这种不良症状和消极情绪进行干预,例如减少积极情绪的发生,并没有重新引入积极的情绪,而积极心理学打破传统心理治疗方法,从积极的方面培养个体乐观向上的心态。本文分别从积极心理学提出的五个模型(PERMA)对大学生阈下抑郁个体进行了相关的阐述,通过挖掘积极情绪、形成心流体验、积极与他人交往、获得自我价值感以及实现生命意义等方面,即积极构建个体的心理韧性与内在资源,系统培养正向思维模式、增强社会支持感知、优化自我调节策略,可有效降低阈下抑郁的持续风险。

未来针对大学生阈下抑郁个体的措施可将积极心理学的相关方法与音乐、中医等相结合,如引导个体创建积极情绪歌单、参加音乐活动或者音乐创作,通过中医养生运动(八段锦、太极拳)与积极心理学的心流体验相结合,培养积极心态,即提升身体能量、引入积极情绪。通过相关干预措施减轻抑郁程度和激发积极情绪,从身心两方面对阈下抑郁进行干预,具有更好的干预效果,有助于减轻抑郁情绪。此外,积极心理学中的概念大多是从西方文化的背景下发展的,需要结合本国大学生现有的特点进行相应的调整,例如西方强调个体幸福,而我国强调集体幸福,可设计需要团队协作完成的项目,完成共创美好生活的意义升华、结合“知行合一”理念推动积极行为的改变等等,通过这些方法,使积极心理学与本国更加适配。

参考文献

- 冯敬钊, 夏云, 韩思凡, 李洪亮, 龙抗胜(2025). 腹部推拿对阈下抑郁大学生自主神经功能调控的临床研究. *中医康复*, 2(1), 49-54.
- 刘琰, 谭曦, 张杰, 田雨晴, 陈凌昔, 陈璐, 孔军辉(2014). 阈下抑郁人群网络自救方案的初步构建. *中国全科医学*, 17(20), 2305-2307.
- 刘知和, 刘青, 丁尚麒, 刘阳(2024). 虚拟现实有氧运动对阈下抑郁女大学生情绪状态影响的研究. *福建体育科技*, 43(6), 108-112+118.
- 宋旭升, 李雪, 谭曦, 张金鹏, 王旭, 孔军辉(2018). 中医情绪诱导方案治疗大学生阈下抑郁 31 例临床观察. *中医杂志*, 59(7), 591-593.
- 杨雅岚(2021). *悲伤音乐对阈下抑郁大学生注意偏向的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Cuijpers, P., Pineda, B. S., Ng, M. Y., Weisz, J. R., Muñoz, R. F., Gentili, C. et al. (2021). A Meta-Analytic Review: Psychological Treatment of Subthreshold Depression in Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60, 1072-1084. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.11.024>
- Dunn, B. D. (2012). Helping Depressed Clients Reconnect to Positive Emotion Experience: Current Insights and Future Directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 326-340. <https://doi.org/10.1002/cpp.1799>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>

- Kaya, R., & Tanrıverdi, D. (2024). The Effect on Mental Well-Being, Life Attitude and Depression Levels of Positive Psychology Program Applied to Patients Diagnosed with Depression. *Current Psychology*, 43, 119-131. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04244-6>
- Linley, A. (2008). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1, 99-101. <https://doi.org/10.1080/17521880701878182>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & 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>
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load during Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12, 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4