DOI:10.16016/j.2097-0927.202306120

基于微信平台的军校大学新生幸福力提升干预研究

韩立敏[1],彭 帆[2],宋威威[2] 410073 长沙,国防科技大学军政基础教育学院[1];410028 长沙,国防科技大学研究生院[2]

[摘要] **目的** 探索结合微信平台的积极心理干预方式对军校大学新生幸福感提升的效果。**方法** 进行了两个阶段的干预,第一阶段采取整群抽样的方式,从某军校课堂教学班选取被试67人,按照自愿原则确定干预组(30人)和对照组(37人),干预组成员除加入"幸福力提升训练营"公众号、每天进行"正念冥想"、"抛开抱怨"和"三件好事"撰写记录外,其余均与对照组成员一致。第二阶段采取整群抽样的方式,从某军校课堂教学班抽取被试161人,按照自愿原则确定干预组(74人)和对照组(87人),干预组成员除加入"幸福力提升训练营"公众号、每天进"三件好事"撰写记录外,其余均与对照组成员一致。两个阶段均使用苗元江《综合幸福问卷》(MHQ)在干预前后对两组成员进行评估。**结果** ①第一阶段,4周后,干预组幸福感提升幅度显著高于对照组,主要表现在生活满意、健康关注和自我价值三个维度上。②第二阶段,8周后干预组和对照组在幸福感提升幅度上并无显著差异,可能与干预活动与目标群体的匹配性、被试的动机及干预活动过于简单等因素有关。**结论** 基于微信平台的综合积极心理干预手段能够提高军校大学生的幸福感,但单一心理干预效果不佳。

[关键词] 军校大学生;积极心理干预;微信平台;幸福感

[中图法分类号] R319;R395.1;R821.2 [文献标志码] A

Intervention study on enhancing well-being of freshmen in military universities based on Wechat platform

HAN Limin[1], PENG Fan[2], SONG Weiwei[2] [1]College of Military and Political Basic Education Institute, National University of Defense Technology, Changsha, Hunan Province, 410073; [2]Graduate School, National University of Defense Technology, Changsha, Hunan Province, 410028, China

[**Abstract**] **Objective** To explore the efficacy of Wechat platform-based positive psychology intervention on the well-being in freshmen in military universities. **Methods** Two stages of experiments were carried out. In the first stage, 67 cadets were subjected from the classroom teaching class of a military university by cluster sampling, and were assigned into an experimental group ($n=30$) and a control group ($n=37$) according to their own willing. The participants of the experimental group were asked to follow WeChat official account "Happiness Promotion Training Camp" and write records of "mindfulness meditation", "putting complaints aside" and "three good things" every day, but those of the control group had no such interventions. In the second stage, 161 cadets were sampled as above and autonomously divided into experimental group ($n=74$) and the control group ($n=87$). The experimental group followed the official account "Happiness Promotion Training Camp" and recorded "three good things" every day, and the other group received no such intervention. In both stages, Miao Yuanjiang's Multiple Happiness questionnaire (MHQ) was used to evaluate the participants of the 2 groups before and after intervention. **Results** ① In the first stage, after 4 weeks, the experimental group got significantly higher well-being than the control group,

[基金项目] 国家社科基金军事学重点项目(2020-SKJJ-B-027);湖南省社科基金项目(19YBA050)

[通信作者] 韩立敏,E-mail:hanlimin2013@163.com

2097-0927/Copyright © 2023,陆军军医大学(第三军医大学)。这篇开放获取文章遵循 CC BY 许可协议(https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

mainly in the dimensions of life satisfaction, health concern and self-worth. ② In the second stage, there was no significant difference in the increase of well-being between the experimental group and the control group after 8 weeks. It may be related to the matching of intervention activities and target groups, the subjects' motivation and the simplicity of intervention activities. **Conclusion** WeChat platform-based comprehensive positive psychology intervention can improve the well-being of cadets, but the effect of single psychological intervention is not good.

[**Key words**] cadets; positive psychology interventions; WeChat platform; well-being

Supported by the Key Project of Military Science of National Social Science Foundation (2020-SKJJ-B-027) and the Project of Social Science Foundation of Hunan Province (19YBA050). Corresponding author: HAN Limin, E-mail: hanlimin2013@163.com

近年来,研究者们开始尝试是否能用某种简单而有效的方式来提升人们的幸福感,相关研究主要集中在以下三个方面:①正念冥想。国外已有研究发现,正念冥想显著增加了大学生的主观幸福感[1]。正念的本土化研究也表明了其对主观幸福感提升的作用[2]。刘斯漫[3]在对我国大学生群体进行研究后发现正念冥想能够提升个体的主观幸福感水平,并且情绪调节和心理弹性可能在其中起着链式中介作用[4]。②认知重评。认知重评是指个体重新解释和评价情绪事件对其的意义[5],是一种情绪调节策略,而情绪调节则与幸福感密切相关[6]。FREDRICKSON[7]认为人们在解释事物时,如果能改变其以往固有的、习惯化的认知方式,转而从积极的方面看待事物,就能够获得积极的情绪体验,从而提升幸福感。③积极思维。积极思维是指保持积极乐观的想法,同时抑制消极的想法[8]。研究发现,积极思维对个人幸福感的提升有着显著的效果[9]。积极心理学的创始人之一克里斯托弗·彼得森对二战后美国退伍军人的研究发现,积极思维能够预测其35年后的健康状况和幸福生活,并且个体思维越积极乐观,其数十年之后的健康状况也越好[10]。积极心理干预手段对幸福感的提升有着重要作用。其中,干预时间、干预手段、自主选择、社会支持等因素均可以影响干预的效果。长期干预能够帮助参与者逐渐将学习到的策略融入到日常生活中,从而将这些策略变成习惯,以提高干预的持续效果[11];多种干预手段结合的方式(也称"霰弹枪"式干预)往往比只采用一种方式干预更为有效[12-14];对实验结果的预期和自我选择同样也会影响干预的效果;社会支持也会提高干预的效果,当被试遇到困难或新鲜感消退时,社会支持可能是促使其继续进行练习的重要原因之一[15]。

随着"互联网+"概念的诞生与兴起,许多研究者结合微信等线上网络平台进行教育模式的改革与发展,探索当前课程教育中网络平台参与的可行性以及优势和效果[16-19],在心理干预方面,国外已有相关研究通过手机App进行10天线上正念培训,结果显示参与者积极情绪显著提升,抑郁症状得到缓解,总体效果良好[20],本研究试图探索基于微信平台对军校大学生进行心理干预的模式,探讨网络平台在心理干预应用方面的可行性与效果,旨在拓展心理干预的途径,有效利用学生碎片化时间达成干预效果。

1 资料与方法

1.1 研究对象

参考统计标准,运用样本量计算软件Gpower3.1,当固定效应量为预估的0.50,检验力至少大于0.9时,若要求配对样本t检验的结果在0.05水平上显著,样本量至少为44,考虑过程丢失的情况20%计算,至少需要样本总体为53人。

2021年10月至2021年11月于某军队院校实施第一阶段干预。根据入组标准(①2021年8月入学新学员;②参与研究前均未接受过幸福感提升相关训练)及排除标准(①不愿意参加本实验;②不能正常参加课程的伤病员),确定1个必修课教学班(67人)为研究对象。按照自愿参与的原则选取实验组成员30人,剩余学生进入对照组,共37人。两组人员均为男性,年龄为18~19岁,籍贯为城镇22人,农村45人,独生子女29人,非独生子女38人。实验前收集实验组有效数据30份,对照组有效数据37份;实验4周后收集实验组有效数据27份,对照组有效数据28份。

2022年10月至2022年12月采取同样的入组标准及排除标准于该校的另一教学班(161人)开展第二阶段干预,同样按照自愿参与的原则选取干预组成员74人,剩余学生进入对照组,共87人。两组人员均为男性,年龄为18~19岁,籍贯为城镇64人,农村97人,独生子女81人,非独生子女80人。干预前收集干预组有效数据71份,对照组有效数据78份;干预8周后收集干预组有效数据67份,对照组有效数据68份。

1.2 评估工具

1.2.1 综合幸福问卷(multiple happiness questionnaire

,MHQ) MHQ 包含 9 个维度,分别为:生活满意、正性情感、负性情感、生命活力、健康关注、自我价值、友好关系、利他行为、人格成长。问卷采取 1~7 级计分,从“明显不符合”到“明显符合”。

1.2.2 质性访谈资料 干预一结束后采用自编提纲对干预组成员进行访谈,共获得 22 份资料。

1.3 干预方法

1.3.1 干预程序 本研究进行了两个阶段的干预。在干预一中,干预组成员除加入“幸福力提升训练营”公众号、每天进行“正念冥想”、“抛开抱怨”和“品味快乐”撰写记录外,其余均与对照组成员一致。

干预时间为 4 周。在干预分组之前,干预组和对照组均填写《综合幸福问卷》[21]。要求干预组成员每天进行“正念冥想”“抛开抱怨”和“品味快乐”练习并做好记录,研究人员每日对干预组成员在公众号留言进行回复,每周在线收集 2 次练习记录并核定批改,以对干预组成员的练习效果进行评估与指导。4 周干预结束后,干预组和对照组再次填写《综合幸福问卷》。干预结束后,采用访谈的方式,评估主观幸福感提升效果,并对数据进行量化分析。

由于在干预一的过程中学生普遍反映 3 项练习负担过重,难以在繁重的教学训练任务下有效进行,本研究考虑干预方式的现实推广可能,着重选取了在访谈中学生认为效果最好的“品味快乐”一项任务进行了第二轮干预,干预时间为 8 周。除干预任务与干预时间不同外,其余干预过程与干预一完全一致。

1.3.2 干预方案 以积极心理学理论框架为基础,参考正念疗法、认知疗法以及塞利格曼的“三件好事”等方法,结合军校大学生的学习生活实际制定本方案,以“正念冥想”、“抛开抱怨”和“品味快乐”3 种干预手段对军校大学生进行幸福感的提升训练。具体而言,通过“正念冥想”的干预,引导学生在紧张繁重的学习训练中,掌握身心放松的基本技巧,寻求内心的平衡;通过“抛开抱怨”的干预,改变其固有的、习惯化的认知方式,从积极的方面看待问题,获得积极体验;通过“品味快乐”的干预,引导学生练习积极思维,提升生活中的点滴小事对积极情绪的影响力,进而提升其幸福感,干预方案见表 1。为保证干预质量,研究人员除每周三、六晚上两次对干预组在线提交的文字材料逐人进行点评外,随时接受学生的咨询。

1.4 统计学分析

采用 SPSS 26.0 统计软件按进行统计学分析。基线情况使用 t 检验比较两组成员差异,干预效果同样采用 t 检验进行评估。检验水准:$\alpha=0.05$。

表 1 干预方案

周次	干预过程	具体内容
干预一(2-5) 干预二(2-9)	正念冥想	要求学生利用午休或晚上 20 min 进行正念冥想练习
	抛开抱怨	要求学生练习并记录积极思维,从全面的、相对的、发展的观点看待问题
	品味快乐	要求学生每天睡前回忆并记录当天发生的三件好事以及好事发生的原因

2 结果

2.1 干预一结果

2.1.1 干预前干预组与对照组幸福感的对比 干预前,对干预组和对照组进行差异检验,发现干预组与对照组除在利他行为上存在显著差异外($P<0.05$),在其他各维度上均不存在显著差异($P>0.1$),可能是由于样本选择性偏差的存在,干预组成员均由学生自愿报名产生,相比于对照组,其利他行为的动机可能会更强。

2.1.2 干预 4 周后干预组与对照组幸福感的对比

干预组在生活满意($t=2.818$, $P<0.01$)、健康关注($t=2.924$, $P<0.01$)和自我价值($t=2.870$, $P<0.01$)上的变化显著大于对照组,见表 2。表明 4 周的幸福力提升干预显著提高了干预组的幸福感水平,主要体现在生活满意、健康关注和自我价值三个方面。

表 2 干预 4 周后干预组与对照组幸福感各维度变化情况

幸福感各维度	组别	m	sd	t	P
生活满意变化	干预组	4.33	4.76	2.818	0.007
	对照组	1.07	3.78		
正性情感变化	干预组	4.44	5.48	0.932	0.355
	对照组	2.96	6.25		
负性情感变化	干预组	-0.26	4.28	-0.926	0.359
	对照组	0.82	4.37		
生命活力变化	干预组	4.56	4.93	1.087	0.282
	对照组	2.96	5.87		
健康关注变化	干预组	1.26	2.82	2.924	0.005
	对照组	-1.32	3.65		
利他行为变化	干预组	1.41	3.40	0.352	0.727
	对照组	1.00	5.01		
自我价值变化	干预组	2.85	2.76	2.870	0.006
	对照组	0.25	3.86		
友好关系变化	干预组	0.59	3.13	1.648	0.105
	对照组	-0.71	2.75		
人格成长变化	干预组	2.96	4.97	0.783	0.437
	对照组	1.75	6.40		

干预组 $n=27$,对照组 $n=28$

2.2 干预二结果

2.2.1 干预前干预组与对照组幸福感的对比 干预前,对干预组和对照组进行差异检验,两组在幸福感的各维度上均不存在显著差异($P>0.05$)。

2.2.2 干预8周后干预组和对照组幸福感对比 8周干预后,对干预组和对照组幸福感的变化情况,采用独立样本 t 检验进行数据分析。结果见表3,尽管干预组和对照组在幸福感的各维度上均有一定变化,但遗憾的是两组变化之间的差异并不显著($P>0.05$)。

表3 干预8周后干预组与对照组幸福感各维度变化情况

幸福感各维度	组别	m	sd	t	P
生活满意变化	干预组	0.85	6.20	-0.086	0.932
	对照组	0.94	6.00		
正性情感变化	干预组	1.63	7.03	1.290	0.199
	对照组	0.09	6.82		
负性情感变化	干预组	0.07	6.45	-0.433	0.665
	对照组	0.54	6.14		
生命活力变化	干预组	1.07	5.50	0.248	0.804
	对照组	0.82	6.23		
健康关注变化	干预组	-0.67	5.00	-1.118	0.266
	对照组	0.29	5.03		
利他行为变化	干预组	-0.06	5.04	-0.126	0.900
	对照组	0.04	4.54		
自我价值变化	干预组	-0.03	3.56	0.116	0.908
	对照组	-0.10	3.75		
友好关系变化	干预组	-0.40	3.02	-0.789	0.432
	对照组	0.06	3.74		
人格成长变化	干预组	-0.10	7.45	0.162	0.871
	对照组	-0.31	7.18		

干预组 $n=67$,对照组 $n=68$

3 讨论

随着“幸福”这一概念逐渐成为大学生衡量生活质量和身心健康的重要标准,幸福教育、幸福感干预已然成为教育界研究的热潮。传统的幸福力提升课堂多采用线下集中干预的方式,已取得了良好的效果,本研究尝试结合微信平台探索幸福力干预新模式,改变以往线下、集中时间干预的模式,利用线上、碎片化时间干预,取得了一定效果,或许这一效果的取得与本研究采用自愿的方式确定干预组和对照组有一定关系,自主选择可以增强积极情绪体验[22],进而影响幸福感受。

干预一采用三种干预手段结合的方式,普遍提升了干预组的幸福感水平,主要体现在干预组成员对生活的满意度、对健康的关注度和对自我价值的体验上。生活满意标识“个人对各方面的需求和愿望是否得到满足,个人对自己生活状况是否满意”,是个体在认知层面对生活环境的评价。例如学生3提到:“每天进行3项任务,对提升幸福感有很大帮助,因为能够让自己对当天的好心情坏心情有个梳理”。“抛开抱怨”可以使个体更加聚焦于引起情绪的问题而非情绪本身,从积极的视角重新审视自身及环境,增强自身对当前环境的认同,从而提高幸福感。例如学生5提到,“以前出公差经常抱怨,经过练习发现其实出公差也让自己学到了很多,特别是每周反思环节的设置作用很大”。自我价值标识“个体是否相信自己的能力,是否相信自己的重要性,是否有成功感和价值感”。自我价值感与幸福感显著相关,自我价值感越高的个体,其幸福程度往往也越高[23-24]。健康关注标识“个体能否珍爱生命,关注健康,保持良好的生活与行为方式。”健康是幸福的良好预测指标[25],而自我评价的健康状况对幸福感的影响更大。“正念冥想”为学生提供了一种放松身心、减缓压力、觉察自我的方式。

干预二在干预一的基础上,尝试进一步简化干预过程。在第一轮干预的访谈中,学生普遍表示“品味快乐”即每天记录三件好事对自己的帮助与改变最大,因此,在第二轮干预中只选取了这一项任务进行了为期8周的干预,结果显示,干预组相比于对照组的幸福感并没有显著提升。分析原因可能与以下因素有关:①干预活动简单。以往的研究大多采用几种干预手段结合的方式,在小学生[26]、大学生[27]、病人[28-29]等群体中均取得了一定效果。对于仅采用“三件好事”的干预效果却呈现不同的结果,王歆睿等[30]在对研究生群体进行“三件好事”的干预后发现效果并不显著,但也有研究取得了积极的效果[31]。因此,对于此项干预手段的有效性仍有待进一步研究。②干预组的利他行为动机并未明显高于对照组。所有被试在参与干预前被告知这是一项研究,干预一中自愿参与的学生可能抱有帮助老师完成研究的心理,因而有较高的利他行为动机,而干预二中尽管被试也是由自愿报名产生,但与对照组相比,在利他行为上并没有显著差异。利他行为虽是幸福感测量的一个维度,但其本质上是个体的一种输出行为,既能作为幸福感的标志之一,也能促进幸福感的提升[21]。研究发现,个体在“利他行为”的过程中会有更多收获,会获得更多社会支持[32],从而进一步强化这个行为,增强幸福感,反之,则没有这种强化作用。③干预活动与目标群体匹配性可能不高。早期曾有研究对14项提高幸福感的干预活动进行研究,结果发现,能够最有效提高个人幸福感

的方法是因人而异的,似乎取决于每个人的需求和弱点[12-13]。干预二只选用了一项任务,显然降低了活动与目标对象的兴趣和需求的匹配度,干预的效果可能会打折扣。④干预组中部分学生的投入度不够。为保证干预质量,实验人员每周三、六晚对学员本周记录的"三件好事"进行线上点评,提出下一周改进的具体建议,但学员接下来执行情况并不理想,能够用心、完整列出三件好事及发生原因的学员仅有一半左右。

幸福感作为一种深层心理体验,对军校大学生的学习生活有着重要影响。积极心理学提供了一种视角,从鼓励个体潜能发展的角度帮助个体自我发展,完善自我,从而获得长久的幸福感体验。本研究从积极心理学的角度出发,利用干预研究的方式探索结合微信平台的幸福感干预手段的实际效果,取得了部分积极的结果,但也有部分局限,如样本存在选择性偏差,无关因素的控制不严格等,未来的研究可以设计更为严格的干预,深入分析每种干预手段提升幸福感的机制,探索更为有效、简便的幸福感干预模式。

参考文献:

[1] SHAPIRO S L, BROWN K W, THORESEN C, *et al*. The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: results from a randomized controlled trial [J]. J Clin Psychol, 2011, 67(3): 267-277. DOI: 10.1002/jclp.20761.

[2] 苗元江, 汪静莹, 苗心. 正念与幸福感的本土化研究[J]. 心理技术与应用, 2014, 2(7): 16-19. DOI: 10.3969/j.issn.2095-5588.2014.07.005.
MIAO Y J, WANG J Y, MIAO X. A study on the localization of mindfulness and happiness[J]. Psychol Tech Appl, 2014, 2(7): 16-19. DOI: 10.3969/j.issn.2095-5588.2014.07.005.

[3] 刘斯漫. 正念冥想训练对幸福感的影响[D]. 太原: 山西医科大学, 2015.
LIU S M. Influence of mindfulness meditation training on happiness[D]. Taiyuan: Shanxi Medical University, 2015.

[4] 刘斯漫, 刘柯廷, 李田田, 等. 大学生正念对主观幸福感的影响: 情绪调节及心理弹性的中介作用[J]. 心理科学, 2015, 38(4): 889-895. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3611.2007.03.005.
LIU S M, LIU K T, LI T T, *et al*. The impact of mindfulness on subjective well-being of college students: the mediating effects of emotion regulation and resilience[J]. J Psychol Sci, 2015, 38(4): 889-895. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3611.2007.03.005.

[5] GROSS J J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology[J]. J Pers Soc Psychol, 1998, 74(1): 224-237. DOI: 10.1037//0022-3514.74.1.224.

[6] GROSS J J, JOHN O P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being[J]. J Pers Soc Psychol, 2003, 85(2): 348-362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

[7] FREDRICKSON B L. Why positive emotions matter in organizations: lessons from the broaden-and-build model[J]. Psychol Manag J, 2000, 4(2): 131-142. DOI: 10.1037/h0095887.

[8] RUTHIG J C, HOLFELD B. Positive thinking and social perceptions of a male *vs*. female peer's cancer experience [J]. J Soc Psychol, 2016, 156(2): 154-167. DOI: Virtual Reality Technology.

[9] SCHEIER M F, CARVER C S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update[J]. Cogn Ther Res, 1992, 16(2): 201-228. DOI: 10.1007/BF01173489.

[10] (美)克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson). 积极心理学: 构建快乐幸福的人生[M]. 徐红,译. 北京: 群言出版社, 2010.

[11] SIN N L, LYUBOMIRSKY S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis[J]. J Clin Psychol, 2009, 65(5): 467-487. DOI: 10.1002/jclp.20593.

[12] FORDYCE M W. Development of a program to increase personal happiness[J]. J Couns Psychol, 1977, 24(6): 511-521. DOI: 10.1037/0022-0167.24.6.511.

[13] FORDYCE M W. A program to increase happiness: further studies[J]. J Couns Psychol, 1983, 30(4): 483-498. DOI: 10.1037/0022-0167.30.4.483.

[14] SELIGMAN M E, STEEN T A, PARK N, *et al*. Positive psychology progress: empirical validation of interventions [J]. Am Psychol, 2005, 60(5): 410-421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410.

[15] 孙晓杰. 从积极心理干预研究探讨主观幸福感的提升途径[J]. 沈阳大学学报(社会科学版), 2014, 16(6)831-834. DOI: 10.3969/j.issn.1008-3863.2014.06.031.
SUN X J. On ways of improvement of subjective well-being: positive psychology intervention[J]. J Shenyang Univ Soc Sci, 2014, 16(6)831-834. DOI: 10.3969/j.issn.1008-3863.2014.06.031.

[16] 欧阳艳琼, 黄毅, 李苏雅, 等. 微信结合情景模拟在有效沟通课程教学的应用[J]. 护理学杂志, 2019, 34(16): 65-67. DOI: 10.3870/j.issn.1001-4152.2019.16.065.
OUYANG Y Q, HUANG Y, LI S Y, *et al*. Application of Wechat combining with scene simulation in the coarse

teaching of Effective Communication[J]. J Nurs Sci, 2019, 34(16): 65-67. DOI: 10.3870/j.issn.1001-4152.2019.16.065.

[17] YAO J, WANG W. 微信雨课堂混合学习模式应用于高校教学的实证研究[J]. High Educ Explor, 2017(9): 50-54.
姚洁, 王伟力. 微信雨课堂混合学习模式应用于高校教学的实证研究[J]. 高教探索, 2017(9): 50-54.

[18] 温兆标, 许会敏. 思想政治课微信教学模式构建[J]. 思想政治课教学, 2016, 1(1): 22-24. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwhb.2019.05.026.
WEN Z B, XU H M. Construction of WeChat teaching mode in ideological and political courses[J]. Teach Thought Political Study, 2016, 1(1): 22-24. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwhb.2019.05.026.

[19] 左弈, 侯熙格. 社会学习理论下微信改革高校课程教学模式研究[J]. 中国成人教育, 2017(23): 107-111. DOI: 10.3969/j.issn.1003-2614.2016.07.044.
ZUO Y, HOU X G. Research on wechat reform of college curriculum teaching mode under social learning theory[J]. China Adult Educ, 2017(23): 107-111. DOI: 10.3969/j.issn.1003-2614.2016.07.044.

[20] HOWELLS A, IVTZAN I, EIROA-OROSA F J. Putting the 'app' in happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing[J]. J Happiness Stud, 2016, 17(1): 163-185. DOI: 10.1007/s10902-014-9589-1.

[21] 苗元江. 心理学视野中的幸福: 幸福感理论与测评研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2003.
MIAO Y J. Happiness from the perspective of psychology—a study on the theory and evaluation of happiness[D]. Nanjing: Nanjing Normal University, 2003.

[22] 卢柳柳. 自主选择对个体不同效价情绪的主观体验和自主神经反应的影响[D]. 天津: 天津师范大学, 2022.
LU L L. The influence of self-selection on subjective experience and autonomic nervous response of individuals with different titers of emotion[D]. Tianjin: Tianjin Normal University, 2022.

[23] DIENER E, DIENER M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem[J]. J Pers Soc Psychol, 1995, 68(4): 653-663. DOI: 10.1037//0022-3514.68.4.653.

[24] DIENER E, DIENER M, DIENER C. Factors predicting the subjective well-being of nations[J]. J Pers Soc Psychol, 1995, 69(5): 851-864. DOI: 10.1037//0022-3514.69.5.851.

[25] 倪超军. 参保对中国居民幸福感的影响研究: 基于健康的中介效应分析[J]. 四川轻化工大学学报(社会科学版), 2020(1): 1-16.
NI C J. The Effect of Insurance Participation on Chinese Residents' Happiness—based on the mediating effect analysis of health[J]. J Sichuan Univ Sci Eng Soc Sci Ed, 2020(1): 1-16.

[26] 张睿. 感恩日记方案提升遵义市小学高年级学生主观幸福感的研究[D]. 贵阳: 贵州师范大学, 2009.
ZHANG R. A study on improving subjective well-being of senior primary school students in Zunyi city by gratitude diary scheme[D]. Guiyang: Guizhou Normal University, 2009.

[27] 王健, 刘书梅, 张沛超, 等. 积极心理干预对抑郁症状大学生情绪及主观幸福感的影响[J]. 中国特殊教育, 2016(11): 44-50.
WANG J, LIU S M, ZHANG P C, *et al*. The effect of positive psychological interventions on depressed college students' emotions and subject well-being[J]. Chin J Special Educ, 2016(11): 44-50.

[28] 彭斯, 宾捷, 刘跃辉, 等. 感恩干预对乳腺癌化疗患者感恩水平和幸福感的影响[J]. 护理学报, 2015, 22(23): 6-8. DOI: 10.16460/j.issn1008-9969.2015.23.006.
PENG S, BIN J, LIU Y H, *et al*. Influence of gratitude intervention on level of gratitude and well-being on breast cancer patient receiving chemotherapy[J]. J Nurs China, 2015, 22(23): 6-8. DOI: 10.16460/j.issn1008-9969.2015.23.006.

[29] 王元肖. 积极心理干预对原发性高血压患者心理资本、主观幸福感、服药依从性的影响研究[D]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2018.
WANG Y X. Study on the influence of positive psychological intervention on psychological capital, subjective well-being and medication compliance of patients with essential hypertension[D]. Urumqi: Xinjiang Medical University, 2018.

[30] 王歆睿, 韩布新. 基于微信社交平台的积极心理学三件好事干预研究:干预效果的质量分析[Z]. 第二十二届全国心理学学术会议. 中国浙江杭州. 2019

[31] 曹国光. 感恩三件事对大学生幸福感影响的实验研究[J]. 社会科学前沿, 2020, 9: 218-223.

[32] ESPEJO E P, HAMMEN C, BRENNAN P A. Elevated appraisals of the negative impact of naturally occurring life events: a risk factor for depressive and anxiety disorders[J]. J Abnorm Child Psychol, 2012, 40(2): 303-315. DOI: 10.1007/s10802-011-9552-0.

(**收稿**:2023-06-30;**修回**:2023-08-23)

(编辑 张艺霖)