

## 积极心理品质训练营对高职生主观幸福感的干预研究

胡聪颖 刘清 张悦 张艳

苏州经贸职业技术学院, 苏州

**摘要** | 为了解积极心理品质训练营对高职生主观幸福感的影响, 为高职院校积极心理实践特色课程体系建设提供参考, 本研究采用准实验设计, 以某高职院校114名学生为研究对象, 分组开展了以感恩日记、掌控生活为主题的21天积极心理品质训练营, 并采用总体幸福感量表、感恩量表、时间监控量表考察高职生积极心理品质与主观幸福感的前后差异。研究结果显示, 感恩日记组被试的感恩水平后测显著高于前测 ( $t=2.947, p<0.005$ ), 掌控生活组被试的设置目标维度、计划维度后测显著高于前测 ( $t=2.738, p<0.05$ ;  $t=2.072, p<0.05$ ), 并且感恩日记组与掌控生活组的主观幸福感后测都显著高于前测 ( $t=4.000, p<0.001$ ;  $t=5.384, p<0.001$ )。这表明, 积极心理品质训练营能有效增强高职生的感恩品质和自制品质, 提升高职生主观幸福感。

**关键词** | 主观幸福感; 积极心理品质

Copyright © 2024 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

党的二十大报告指出, 新时代新征程仍要坚持以人民为中心的发展思想, 增进民生福祉, 提高人民生活品质, 不断实现人民对美好生活的向往。习近平总书记在党的二十届三中全会第二次全体会议上的讲话也强调, 要真正让人民群众在改革中不断增强获得感、幸福感、安全感。可见, 提升人民群众的幸福始终是全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的目标任务。而中国青年作为新时代强国建设、民族复兴的先锋力量, 其主观幸福感水平却不尽人意。近年关于大

学生主观幸福感的现状调查数据显示, 我国大学生主观幸福感水平普遍中等, 且存在着孤独、焦虑、悲伤和抑郁等消极情绪<sup>[1, 2]</sup>。而主观幸福感与个体心理健康息息相关<sup>[3]</sup>。因此, 探究新时代大学生主观幸福感的提升路径, 对促进大学生身心健康发展, 乃至构建和谐社会都有着重要的意义。

### 2 文献综述

主观幸福感是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价, 包括生活满意度和情感体验两

基金项目: 苏州经贸职业技术学院2024年院级课题心理健康教育专项“积极心理实践特色课程对提升高职生主观幸福感的实效研究”阶段性成果(项目编号: YJ-XL2401)。

通讯作者: 胡聪颖, 苏州经贸职业技术学院助教, 研究方向: 心理咨询、团体心理辅导、心理健康教育。

文章引用: 胡聪颖, 刘清, 张悦, 等. 积极心理品质训练营对高职生主观幸福感的干预研究[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(11): 2053-2059.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611225>

个部分,前者是个体对生活总体质量的认知评价,后者是指个体生活中的积极和消极情感体验<sup>[4]</sup>。以往研究发现,主观幸福感的影响因素可分为客观因素(如人口统计学变量、生活质量等)和主观因素(人格特质等)<sup>[5]</sup>,其中自尊、社会支持、外向性人格特质、情绪智力、成就动机、心理资本等都与主观幸福感呈正相关,而负面生活事件、神经质人格特质与主观幸福感呈负相关,而乐观、感恩等积极心理品质则能有效预测主观幸福感<sup>[6-10]</sup>。还有研究表明积极心理品质不仅能够直接影响主观幸福感,还能够通过领悟社会支持、学校归属感的单独中介及领悟社会支持—学校归属感的链式中介这三条中介路径间接对主观幸福感产生影响。

积极心理品质是个体在先天潜能和环境教育交互作用的基础上形成的相对稳定的正向心理特质<sup>[11]</sup>,包含智慧与知识、勇气、爱与人性、正义、节制、灵性与超越六大美德,分别对应24个有利于人类发展的积极人格特质,而这些特质影响或决定着个体思想、情感和行为方式的积极取向,继而为个体拥有幸福有成的人生奠定基础。2023年教育部等十七部门印发的《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年)》还强调,要培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质。可见,积极心理品质作为影响主观幸福感的重要因素,已经成为高校心理健康

教育的重要内容。

近年来针对大学生主观幸福感的干预研究也大多通过培育积极心理品质来提升主观幸福感,干预形式有感恩日记、写作练习、三件好事打卡、团体辅导等,结果显示积极心理干预的确能有效提升主观幸福感<sup>[12]</sup>。还有学者将积极心理学列入教学体系,发现积极心理学课堂教学和课后实践能有效提升大学生的主观幸福感<sup>[13]</sup>。

以上现有文献为本文的研究提供了重要的基础,但仍存在以下不足:(1)干预内容较为单一,没有同智慧与知识、勇气、爱与人性、正义、节制、灵性与超越等六种核心积极心理品质对应形成干预体系;(2)研究设计较为简单,没有同时考量积极心理品质的培养成效。为此,本研究将依据积极心理学理论建构积极心理品质训练营打卡内容,形成干预体系,并通过前后测问卷调查检验其对培育高职生积极心理品质与提升主观幸福感的效果。

### 3 研究对象与方法

#### 3.1 研究对象

本研究以自愿报名的苏州经贸职业技术学院158名大一学生为研究对象,按照被试自愿报名招募的主题分为2组,因部分被试中途退出,最终共114人完成干预实验,具体情况如表1所示。

表1 有效被试样本分组

Table 1 Grouping of effective subject samples

组别	对应核心积极心理品质	性别	人数	合计
感恩日记	灵性与超越(感恩)	男	3	64
		女	61	
掌控生活	节制(自律)	男	6	50
		女	44	

#### 3.2 研究工具

##### (1) 总体幸福感量表

总体幸福感量表(general well-being schedule, GWB)由美国国立卫生统计中心编制,原量表共33个题项,前14题采用1~6级评分,16~18题采用0~10级评分(本研究中为方便计分,将16~18题转换成1~10级评分),后15题则是对个体身心疾病状况与行为的自我评估项目,不具备评分意义<sup>[14]</sup>。研究中多采用前18个题项组成的简版量表作为主观幸福感的测量工具,包含对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、心情忧郁或愉快、对情感和行为的控制、松弛或紧张6个维度,其中1、3、6、7、9、11、13、15、16题为反向计分。本研究中量表理论分值区间为18~124,总分越高个体主观幸福感水平越高。该简版量表总分与各维度的相关系数在0.56~0.88之间,具备良好内部一致性。本研究中该量表

的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.845。

##### (2) 感恩问卷

感恩问卷(the gratitude questionnaire-6, GQ-6)是由迈克尔·E·麦卡洛(2002)主编的一份自陈量表,用以测量受试者在感恩倾向上的个别差别,共6个题项,其中第3题、第5题反向计分<sup>[15]</sup>。该量表采用1~7级评分,理论分值区间为6~42,总分越高个体的感恩倾向水平越高。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.787。

##### (3) 时间监控观量表

时间监控观量表(The Sense of Time Control Schedule)是黄希庭和张志杰在2001年编制的青少年时间管理倾向量表的分量表<sup>[16]</sup>,由设置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性五个维度构成,共计24个题项,含3个反向计分题,采用1~5级评分,理论分值区间为24~120,分数越高表示时间监控水平越高。时间监控观量表各维度Cronbach's  $\alpha$ 系数在0.62~0.81之间,重测

信度在0.71~0.85之间，效度良好。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.907。

### 3.3 研究设计

本研究根据感恩、自制两种积极心理品质设计了不同主题的21天积极心理品质训练营打卡活动，并面向大一新生进行公开招募。运用前后测问卷调查，探究干预前后高职生积极心理品质与主观幸福感的变化，验证积极心理品质训练营的有效性。在打卡内容设计上参考21天习惯养成法，运用认知行为疗法的环路模型<sup>[17]</sup>，让高职生循序渐进地在不同情境中培育积极认知、体验积极情绪、训练积极行为。

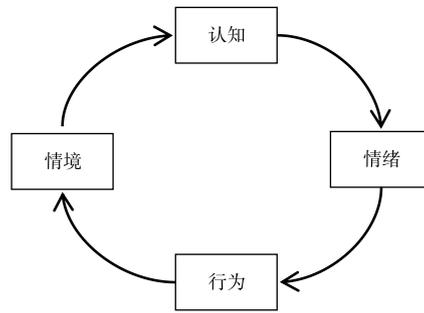


图1 认知行为干预环形图

Figure 1 Donut chart of cognitive-behavioral interventions

表2 感恩日记组打卡内容表

Table 2 Gratitude diary group check in content table

天数	打卡内容	培养目标
1.	感恩大自然：拍一张风景照片并记录感受	
2.	感恩一份食物：用照片记录这份花了心思准备的食物	练习感恩外在环境和事物
3.	感恩物品：你最为之感恩的一个实物物品是什么？你们之间有何故事？	
4.	感恩你存在的空间：感谢这个空间对你的接纳，也感谢身边事物带给你的便利	
5.	感恩陪伴的人：写下你眼中的ta，并向ta表示感谢	练习感恩他人
6.	感恩过往的经历：感谢一切的发生，带着这些经历赋予你的力量，继续探索未知人生的旅程	树立能力成长观，培育积极认知
7.	今天有什么让你开心的事情，想和我们一起分享？	体验积极情绪
8.	感恩一本好书：最近你读了哪本书？带给你什么样的体验？	
9.	感恩旋律：你最喜欢的音乐是什么？期待你把私藏的音乐和我们分享	练习感恩外在环境和事物
10.	感恩学到的事：把你近期学到的事记录下来吧，感谢ta让你对这个世界又多了一点了解	树立能力成长观，培育积极认知
11.	感恩帮助你的人：谁做了哪些事情让你在这一周里过得更轻松自在？你可以如何感谢他们？	练习感恩他人
12.	感恩ta：哪个人给了你带来了积极影响？试着写一封感谢信给他	
13.	感恩生活：你的日常生活中有哪些你曾以为理所当然的事情也是值得感恩的？	练习感恩外在环境和事物
14.	今天有什么让你开心的事情，想和我们一起分享？	体验积极情绪
15.	感恩身体：列出5个你为之感到感恩的身体部位，并给出原因	
16.	感恩爱好：有什么爱好如果今后你无法继续下去将使你感到遗憾与怀念？请感谢这项爱好的陪伴与支持	练习感恩自己的积极力量；增强自信
17.	感恩优势：你很庆幸已经拥有的技能或能力是什么？发挥这个优势时给你带来什么？未来可以如何培养？	
18.	感恩笑容：你最近一次开怀大笑是因为什么？和大家分享你的故事	体验积极情绪
19.	感恩日常：你今天成功做到了哪件小事？对此你有什么感想？	
20.	感恩变化：你现在的的生活与一年前相比有何不同？你对哪些积极的改变心存感激？	肯定积极改变，体验积极情绪
21.	感恩自己：建立积极的自我对话，好好夸夸自己，并感恩新的一年依旧努力的自己	增强自信，巩固积极行为

表3 掌控生活组打卡内容表

Table 3 Life control group check in content table

天数	打卡内容	培养目标
1.	收拾桌面并拍照留念	形成自制环境
2.	整理和收纳宿舍并拍照留念	
3.	写下期望未来两周在学习和生活上有所改变的三个小目标	唤起目标期待，培育积极认知
4.	写下今天自主掌控的一件小事（例如：决定自己当天的穿着）	
5.	写下今天自己在“三个小目标”上的进展（例如：今天听课很认真）	发现并肯定每一个微小改变与成就，训练积极行为
6.	写下今天自己在“三个小目标”上的进展（例如：今天坚持了跑步）	
7.	回忆曾让你感觉到愉悦的事，并写下“我曾经做到了……”（例如：我曾经顺利跑完了800米）	增强自信心，巩固积极认知
8.	你已经坚持打卡一周了，根据实际情况调整其中一个小目标的难度吧	调整目标期待，使其合理化

续表

天数	打卡内容	培养目标
9.	桌面和宿舍还有保持住第一天的样子吗? 试着整理, 保持良好习惯	巩固积极行为
10.	用时间四象限法给本周的事情定“轻、重、缓、急”	
11.	根据时间四象限法完成一件重要且紧急的事情(例如: 今晚按时完成了信息登记)	学习时间四象限法则, 提升时间管理能力, 促进自制品质的形成
12.	根据时间四象限法在截止日期前完成一件重要但不那么紧急的事情(例如: 下周需提交的课堂作业)	
13.	写下今天自主掌控的一件小事	
14.	写下今天自己在“三个小目标”上的进展	发现并肯定每一个微小改变与成就, 训练积极行为
15.	写下今天自己在“三个小目标”上的进展	
16.	买一份喜欢的食物或服饰并记录下来, 奖励努力坚持到现在的自己	从行为奖赏中体验积极情绪, 巩固积极行为
17.	你已经坚持打卡超过两周了, 根据实际调整其中一个小目标的难度吧	调整目标期待, 使其合理化
18.	桌面和宿舍还有保持住第一天的样子吗? 试着整理, 保持良好习惯	巩固积极行为
19.	和一位你很信任的人进行交流(挚友/恋人/良师), 请ta说说近期发生在你身上的好的改变, 并记录下你所学习到的经验和体会	肯定积极改变, 体验积极情绪
20.	回顾过去两周自己在“三个小目标”上的变化, 并记录下自己做得好的地方	
21.	今天已是打卡的最后一天, 请写下一句能给自己带来温暖和力量的话送给自己	增强自信, 巩固积极行为

### 3.4 统计学方法

使用SPSS 27.0和GraphPad Prism 10.3.0对数据进行处理, 对各量表前测数据进行单样本T检验、相关分析、回归分析, 对干预前后各量表得分进行配对样本t检验,  $p < 0.05$ 为差异显著。

## 4 研究结果与分析

### 4.1 前测数据统计

(1) 主观幸福感与感恩、时间监控观的单样本T检验

对主观幸福感、感恩、时间监控观的前测数据进行单样本T检验发现, 主观幸福感、感恩和时间监控观的得分均值都显著高于理论均值, 表明取样中的高职生主观幸福感、感恩品质和自制品质都发展

较好。

表4 单样本T检验-前测

Table 4 Single sample t-test of pre-test

项目	$M \pm SD$	$M_{理论}$	$t$	$p$
主观幸福感	$82.27 \pm 10.85$	71	11.092	0.000
感恩日记	$31.67 \pm 6.90$	24	15.313	0.000
掌控生活	$85.34 \pm 10.99$	72	10.621	0.000

(2) 主观幸福感与感恩、时间监控观的相关分析

对主观幸福感与感恩、时间监控观的前测数据进行相关分析发现, 主观幸福感总分及各维度与感恩、时间监控观存在显著正相关( $r=0.255 \sim 0.491, p < 0.05$ )。详情如表5所示。

表5 相关分析-前测( $r$ )

Table 5 Relevant analysis of pre-test ( $r$ )

项目	感恩总均分	时间监控观总均分	设置目标	计划	优先级	时间分配	反馈性
主观幸福感总均分	0.325**	0.474**	0.309*	0.484**	0.228	0.364**	0.489**
对健康的担心	0.343**	0.400**	0.256	0.355*	0.252	0.321*	0.424**
精力	0.343**	0.491**	0.333*	0.551**	0.293*	0.338*	0.427**
对生活的满足兴趣	0.315*	0.372**	0.271	0.351*	0.105	0.303*	0.439**
心情忧郁或愉快	0.316*	0.470**	0.281*	0.402**	0.262	0.392**	0.542**
对情感行为的控制	0.320*	0.475**	0.308*	0.426**	0.323*	0.370**	0.484**
松弛或紧张	0.255*	0.359*	0.204	0.367**	0.198	0.278	0.375**

(3) 主观幸福感与感恩、时间监控观的回归分析

回归分析发现, 高职生感恩水平、时间监控观水平都对主观幸福感有一定的预测作用, 其中感恩与主观幸福感的回归方程为 $Y=67.893+0.47X_1$  ( $F=7.316,$

$p=0.009$ ), 时间监控观与主观幸福感的回归方程为 $Y=37.669+0.515X_2$  ( $F=13.894, p=0.001$ )。这表明, 可以通过干预被试的感恩品质与自制品质, 探究其对主观幸福感的影响。详情如表6所示。

表 6 感恩与主观幸福感的回归分析

Table 6 Regression analysis of gratitude and subjective well-being

	非标准化系数	标准化系数	t	p	R <sup>2</sup>	模型检验
常量	67.893		12.056	0.000	0.091	F=7.316
感恩总分	0.470	0.325	2.705	0.009		p=0.009

表 7 时间监控观与主观幸福感的回归分析

Table 7 Regression analysis of the sense of time control and subjective well-being

	非标准化系数	标准化系数	t	p	R <sup>2</sup>	模型检验
常量	37.669		3.169	0.003	0.208	F=13.894
时间监控观总分	0.515	0.474	3.727	0.001		p=0.001

#### 4.2 前后测差异比较

对两组被试的前后测数据进行配对样本T检验发现, 干预后, 感恩日记组被试的感恩水平后测显著高于前测 ( $t=2.947, p<0.005$ ), 掌控生活组被试的设置目标维度、计划维度后测显著高于前测 ( $t=2.738, p<0.05; t=2.072, p<0.05$ ), 并且感恩日记组与掌控生活组的主观幸福感后测都显著高于前测 ( $t=4.000, p<0.001; t=5.384, p<0.001$ )。详情如图2、图3、图4、图5所示。

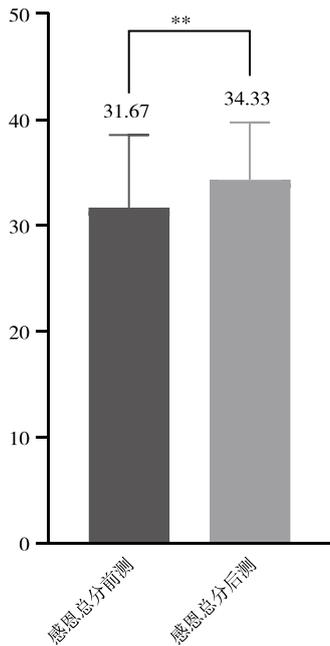


图 2 感恩水平的前后测对比图

Figure 2 Comparison of pre- and post measurement levels of gratitude

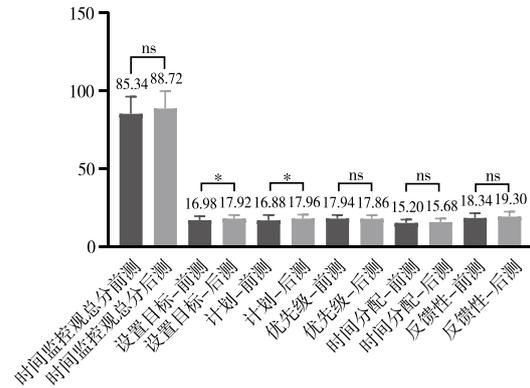


图 3 时间监控观水平的前后测对比图

Figure 3 Comparison of pre- and post measurement levels of the sense of time control

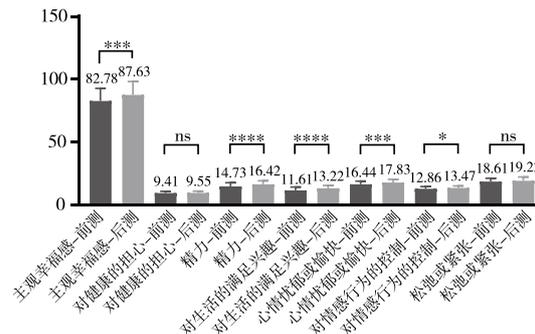


图 4 感恩日记组主观幸福感前后测对比图

Figure 4 Comparison of pre- and post measurement levels of subjective well-being in gratitude diary group

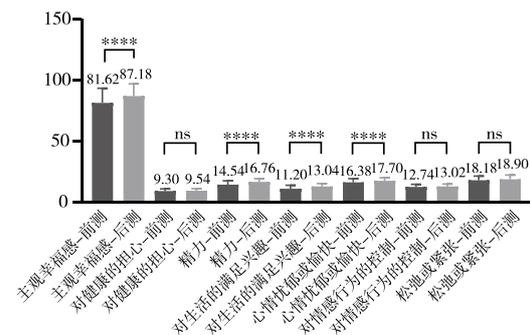


图 5 掌控生活组主观幸福感前后测对比图

Figure 5 Comparison of pre- and post measurement levels of subjective well-being in life control group

## 5 讨论

### 5.1 21天积极心理品质训练营是提升高职生主观幸福感的有效途径

从感恩日记组与掌控生活组的前后测分析结果可

知,经过21天积极心理品质训练营打卡后,高职生的感恩品质水平、自制品质水平和主观幸福感都得到了显著提升,这与以往研究结果相同<sup>[13]</sup>,表明积极心理干预不仅能促进积极心理品质的养成,还能有效提升个体的主观幸福感。据此,本研究认为提升积极心理品质训练营干预效果的关键因素包括以下两点。

#### (1) 内容设计

21天习惯养成法认为一个新习惯的形成和巩固至少需要21天,可按时间跨度分为“刻意,不自然”“刻意,自然”“不经意,自然”三个阶段<sup>[18]</sup>。为此,本研究围绕感恩、自制两种积极心理品质制定打卡任务,并按照21天习惯养成法将其划分为三个阶段,循序渐进地指引高职生在活动中培育积极认知、体验积极情绪、训练积极行为,帮助养成理性平和、积极向上、自尊自信的健康心态,从而促进高职生主观幸福感的提升。

#### (2) 团体氛围

21天积极心理品质训练营采用线上打卡圈的形式开展,成员遵循团体契约和打卡任务每日在圈内分享感悟和收获,在过程中不仅形成了良好的团体氛围,还结识很多新朋友,拓宽了人际交往圈。而这种人际支持本身就对个体主观幸福感的提升具有重要促进作用。

### 5.2 积极心理实践特色课程建设的思考

随着国家政策对提升主观幸福感与培育积极心理品质的重视,高职院校心理健康教育课程体系建设正转向积极心理学领域,但仍存在教学内容上供求关系失衡、教学方法上师生互动失效等内在制约因素<sup>[19]</sup>,可见仅仅依靠传统讲授式的心理健康教育公共必修课程,很难全方位落实积极心理品质培养的目标任务。而中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》大力倡导开设心理健康教育选修和辅修课程,创新教育教学手段,丰富教育教学形式。为此,本研究采用准实验设计,验证了21天积极心理品质训练营对培育高职生积极心理品质、提升主观幸福感的效果,并以此为基础,提出开设一门以21天积极心理品质训练营为主体的特色选修课程,以六种核心积极心理品质培养为导向,运用21天习惯养成法与认知行为干预模型,激发学生的内在心理资源,推动实现第一课堂与第二课堂的融合。以期打造品牌活动、形成范本,为高校心理健康教育工作提供示范性、实效性解决方案。

### 5.3 不足与展望

首先,本研究选取样本量较小,性别、年级等人口学变量分布不均,难以准确描述当前高职生主观幸福感的真实现状。其次,在研究设计方面未能设置对照组来分析21天积极心理品质训练营的干预效果,也未能采用质性分析探究主观幸福感与积极心理品质之间的相互关

系及可能的作用机制。未来应扩大研究取样,精进研究设计,将量化分析与质性分析相结合,探索积极心理品质训练营对提升主观幸福感的干预实效,并形成干预体系,推动积极心理实践特色课程的建构,为高校积极心理品质培养提供新路径。

### 参考文献

- [1] 倪旭东,王沈瑶. 杭州市大学生的主观幸福感现状及影响因素分析[J]. 校园心理, 2023, 21(4): 235-241.
- [2] 林丽花,邓惠明,黄文澜. 大学生幸福感的现状调查[J]. 宁德师范学院学报(哲学社会科学版), 2023(1): 98-105.
- [3] Mathentamo Q, Lawana N, Hlafa B. Interrelationship between subjective wellbeing and health [J]. BMC Public Health, 2024(24): 1-14.
- [4] 丁新华,王极盛. 青少年主观幸福感研究述评[J]. 心理科学进展, 2004(1): 59-66.
- [5] 张雯,郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2004(1): 44, 61-62.
- [6] 倪旭东,王勤勤. 国内心理幸福感研究综述——基于CNKI数据库的文献计量分析[J]. 浙江理工大学学报(社会科学版), 2018, 40(4): 319-328.
- [7] 江丰沛. 国内大学生心理幸福感研究现状与展望——基于知网数据库的文献计量分析[J]. 山东青年政治学院学报, 2020, 36(5): 48-54.
- [8] 傅麟筑,李倩文. 基于citespace对青少年主观幸福感的文献计量可视化分析[J]. 数据, 2023(2): 18-19.
- [9] Singh M. The impact of self-esteem on subjective wellbeing among adolescents: A comprehensive analysis [J]. Indian Journal of Positive Psychology, 2024, 15(2): 215-219.
- [10] Ayoub R, Devi S. Measuring psychological capital and subjective wellbeing in entrepreneurial context: Scale reliability and validation analysis [J]. IUP Journal of Organizational Behavior, 2024, 23(2): 26-50.
- [11] Ayoub R, Devi S. Measuring psychological capital and subjective wellbeing in entrepreneurial context: Scale reliability and validation analysis [J]. IUP Journal of Organizational Behavior, 2024, 23(2): 26-50.
- [12] 王丁国,王强,胡春红,等. 萨提亚模式单次团体心理干预对大学生主观幸福感的提升和持续效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(7): 1095-1101.
- [13] 孙晓杰,李柯莉. 积极心理学促进大学生主观幸

- 福感的实验研究 [J]. 辽宁教育行政学院学报, 2016, 33 (5): 56-59.
- [14] Fazio A F. A concurrent validation study of the NCHS General Well-Being Schedule Vital and health statistics [J]. Data evaluation and methods research, 1977, 2 (73): 1-53.
- [15] McCullough M E, Emmons R A, Tsang J A. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography [J]. J Pers Soc Psychol, 2002, 82 (1): 112-127.
- [16] 黄希庭, 张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制 [J]. 心理学报, 2001 (4): 338-343.
- [17] 郭召良. 认知行为疗法入门 [M]. 人民邮电出版社, 2020: 299.
- [18] 曾院珍. 独立学院大学生良好行为习惯养成研究——基于21天效应理论 [J]. 亚太教育, 2019 (1): 22-23.
- [19] 刘惠娟, 黄强. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设 [J]. 教育与职业, 2021 (9): 99-103.

## Research on the Intervention of Positive Psychological Quality Training Camp on the Subjective Well-being of Higher Vocational College Students

Hu Congying Liu Qing Zhang Yue Zhang Yan

*Suzhou Institute of Trade & Commerce, Suzhou*

**Abstract:** This research attempts to understand the effect of positive psychological quality training camp on the subjective well-being of higher vocational college students, and provide reference for the construction of the characteristic curriculum system of positive psychological practice in higher vocational colleges. This research adopted quasi-experimental design, and took 114 students in a higher vocational college as the research object, a 21-day positive psychological quality training camp with the theme of Gratitude Diary and Life Control was conducted in groups, the General Well-Being Schedule, Gratitude Questionnaire-6 and Sense of Time Control Schedule were used to investigate the differences between positive psychological quality and subjective well-being. The results showed that the post-test of gratitude level in Gratitude Diary group was significantly higher than that in the pre-test ( $t=2.947, p<0.005$ ), and the post-test of Life Control group was significantly higher than that in the pre-test ( $t=2.738, p<0.05; t=2.072, p<0.05$ ), and the post-test of subjective well-being in both groups were significantly higher than the pre-test ( $t=4.000, p<0.001; t=5.384, p<0.001$ ). This shows that the positive psychological quality training camp can effectively enhance the quality of gratitude and self-control, and enhance the subjective well-being of higher vocational college students.

**Key words:** Subjective well-being; Positive psychological quality