

## 积极心理学视角下基于PERMA模型的 绘画干预在大学生群体中的应用

任强 张斌

三峡大学, 宜昌

**摘要** | 本研究旨在探讨积极心理学视角下基于PERMA模型的绘画干预团体辅导对大学生孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻, 以及逃避/限制性进食障碍的干预效果。本研究选取某高校两个班级学生作为研究对象, 以孤独感量表、简短体验回避问卷、嫉妒量表、身体羞耻分问卷, 以及逃避与限制性进食障碍筛查量表作为测量工具, 对实验组95名大学生和对照组117名大学生进行测试。实验组接受为期8周的绘画干预团体辅导; 而对照组不接受任何形式的团体干预。基线测试结果表明, 两组在孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻, 以及逃避/限制性进食障碍等方面的初始水平无显著性差异。干预后, 实验组在上述指标中均出现显著降低, 而对照组无显著变化。由此可知, 依据PERMA模型所开展的绘画干预能够在一定程度上有效降低大学生的负性心理体验, 对其心理健康以及整体幸福感的提升起到较为显著的促进作用。

**关键词** | 绘画干预; 孤独感; 经验性回避; 身体羞耻; 逃避/限制性进食障碍

Copyright © 2025 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/>



大学生在校园生活中常常遭遇学业、人际关系和自我认知等方面的压力, 孤独感、经验性回避、善意嫉妒、身体羞耻, 以及逃避与限制性进食行为共同构成了大学生心理健康的风险网络。已有研究表明, 孤独感和女大学生的心理健康呈现明显的负相关关系, 孤独的程度越高, 心理健康水平就越低, 并且孤独感还和抑郁、焦虑、自尊降低等不良心理结果有着紧密的关联 (Sharma & Shukla, 2025)。当个体感知到自己与理想体型有较大差距时, 这会促使身体羞耻感的产生, 有研究发现, 身体羞耻感与抑郁、焦虑有着密切联系 (Weingarden et al., 2016)。由此可知, 嫉妒和身体羞

耻感是影响大学生心理健康的重要因素。一方面, 当积极信息在网络空间传播时, 常会引发同伴的善意嫉妒心理, 此类向上比较虽能激发个体的内在动机, 但如果缺乏适当的调节策略, 善意嫉妒可能转化为内在压力, 进而削弱个体的心理弹性 (王雪皎等, 2021)。另一方面, 身体羞耻感和自尊水平下降、抑郁情绪有较强的关联性, 并且在负面评价恐惧与限制性饮食的关系中起到了部分中介的作用 (Li et al., 2025)。另外, 经验性回避、逃避与限制性进食障碍也是不能忽视的重要变量, 张卫波等人 (2024) 研究发现, 经验性回避作为一种消极的情绪调节方式, 能直接加剧大学生的抑郁情绪。

基金项目: 湖北省教育厅 2024 年哲学社会科学专项任务项目 (大学生品牌工作) (项目编号: 24Z207); 三峡大学2024年教学改革研究项目 (项目编号: J2024039)。

通讯作者: 张斌, 硕士, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育。

文章引用: 任强, 张斌. (2025). 积极心理学视角下基于PERMA模型的绘画干预在大学生群体中的应用. *中国心理学前沿*, 7(10), 1265-1270.

<https://doi.org/10.35534/pc.0710206>

而逃避与限制性进食障碍常常被大学生当作情绪逃避的手段。有研究发现,害怕负面评价能够显著预测限制性饮食行为,而基于接纳与承诺疗法的团体心理干预可以有效降低女大学生害怕负面评价的水平,进而减少她们的限制性饮食行为,这一结果表明经验性回避与进食行为失调之间存在关联的潜在路径(Li et al., 2025)。由此可知,这五类心理因素相互交织,形成了大学生心理健康的复合危机,需要在校心理教育、表达性艺术干预以及健康饮食干预等诸多层面同步展开预防与干预工作。

表达性艺术团体辅导是一种团体心理工作方式,它将艺术创造作为心理表达和疗愈的媒介。它借助音乐、绘画、舞动、戏剧等各种艺术形式,帮助参与者在安全且富有支持性的团体氛围中探索自己的内心世界,从而提升心理健康水平。在积极心理学领域,绘画干预通过非语言的艺术形式进行,能让大学生在安全的创作环境中,直接接触及潜意识层面的情感和认知图式,从而实现自我觉察、情绪宣泄和意义重建的目标。这一过程可以提升积极情绪,降低抑郁、焦虑等负性情绪,同时促进自尊和人际关系的改善(李永兰,谭昕恬,金伟,2023)。绘画活动采用团体设计方式,这进一步强化了成员之间的情感共鸣和社会支持。学生在共同创作的过程中,能够体验到归属感和合作效能,从而形成积极的心理资源网络。绘画干预注重挖掘个人的优势和生活意义,帮助学生识别并强化内在的积极心理资本,提高生命意义感和幸福感。这样,绘画干预在预防和缓解孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻,以及逃避/限制性进食障碍等方面展现出独特优势(刘忆春,2025)。

相较于传统的认知行为疗法,绘画心理干预能够更有效地应对孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻感,以及逃避/限制性进食障碍等问题。其优势在于将塞利格曼的PERMA幸福模型与绘画心理干预深度融合。绘画作为非语言表达方式,让参与者能够直接接触及潜在情感投射和身体感受,在“积极情绪”和“身体羞耻”维度获得真实情感体验;创作过程要求全身心投入,培养“全心投入”这一核心要素,提升专注力并减少对负性认知的过度关注;团体共同绘画营造共享创作情境,促进成员互动与支持,强化“良好关系”,缓解孤独感和经验性回避;作品主题自由设定鼓励个体探索自我意义,在“生活意义”维度找到价值感,减轻嫉妒和比较带来的负面情绪;完成作品的过程能带来可视化的成就感,让参与者在“取得成就”维度获得具体且可感知的成功体验,提升整体幸福感,对限制性进食等行为障碍进行更深入的干预。通过这五个维度的综合作用,绘画心理团体辅导在情感、认知、行为和社会层面达成更全面、持久的疗效。总体来说,绘画干预在情感投射、积极意义建构、团体支持以及艺术体验与心理成长等方面,弥补了传统干预手段的不足,成为面向大学生多维心理困扰

的优势路径。

因此,本研究基于PERMA幸福模型的绘画心理干预模型,设计基于PERMA幸福模型的绘画团体辅导方案,对大学生进行干预,以期降低其孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻感以及逃避/限制性进食障碍的水平。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

本研究于2025年春季学期对湖北某高校学生实施基于积极心理学视角的绘画干预团体辅导,整个团体辅导在该校大学生心理健康教育课堂上进行,并同步开展孤独感、经验性回避、嫉妒、身体羞耻,以及逃避与限制性进食障碍相关指标的筛查。最终确定参与团体辅导的学生共95人,其中男生45人,女生50人;另设对照组117人,其中男生73人,女生44人。所有参与学生均已签署知情同意书。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 团体招募和团体知情同意

本研究在湖北某高校中选取两个班级的学生作为研究对象,并获得每位参与学生的知情同意。

#### 1.2.2 团体目的

将塞利格曼的PERMA幸福模型(包含积极情绪、全心投入、良好关系、生活意义与取得成就五个维度)融入绘画心理团体辅导,旨在系统引导大学生从关注心理问题转向发掘内在优势,借助内隐表达方式,在团体互动中主动建构积极心理品质,实现从被动矫治向主动发展的成长模式转变。

#### 1.2.3 团体时间计划

根据绘画团体辅导活动与大学生心理健康教育课程的内容要求,最终确定绘画团体共开展8次,每周1次。结合大学生每周10至12节课的课程安排,为保障团体辅导活动的顺利实施,活动时间定于每周第11节课。

#### 1.2.4 积极心理学视角下基于 PERMA 模型的绘画干预方案

此项研究着重关注大学生心理健康当中极为关键的核心问题,具体而言,孤独感是归属于社交以及人际关系范畴,经验性回避属于情绪调节与应对策略范畴,善意嫉妒属于社会比较与自我认知范畴,身体羞耻属于身体意象与自我接纳范畴。以积极心理学视角来开展的绘画干预团体辅导方案,把塞利格曼所提出的PERMA幸福模型当作核心理论框架,其主要目的在于系统地引导大学生达成从关注心理问题到发掘内在优势这样一种范式的转变。该方案借助优势树绘画、情绪色谱与转换绘本、心流时刻绘画、关系能量圈与恋爱互动图谱、挫折拼图与生命希望长卷共创等一系列经过结构化的绘画活

动, 把那些较为抽象的积极心理品质转变成为能够可视化的内隐表达形式。在团体展开互动以及进行分享的过程之中, 推动学生自主去建构并且强化积极情绪、人格

优势、良好的人际关系、生命意义感, 以及成就动力, 最终促使从被动矫治走向主动发展的成长模式得以转变, 从而有效地对上述提到的心理挑战做出回应。

表 1 积极心理学视角下基于PERMA模型的绘画干预方案

Table 1 A painting intervention program based on the PERMA model from the perspective of positive psychology

章节	主题	PERMA 维度	绘画技术	活动描述
大学生心理健康导论	自我优势的绘画探索	取得成功	优势树绘画	成员绘制“优势树”: 树干代表自我, 树枝可以标注过往小成就, 树叶可标注自身优势。个体完成绘画后, 进行分享“优势树”, 引导学生看见“成就—优势”的关联
大学生的自我意识	积极情绪的色彩表达	积极情绪	情绪色谱创作	学生回忆近一周体验过的积极情绪, 用色彩块创作“情绪色谱”(不同颜色对应不同情绪及事件)。个体完成绘画后, 聚焦“如何从自我意识中捕捉积极情绪”进行分享, 强化实验组学生的情绪觉察力
大学生的人格塑造	全心投入的人格优势探索	全心投入	心流时刻绘画	引导学生回忆进入“心流”(全心投入)的时刻, 用绘画描绘场景、动作与感受(如解题的瞬间)。分享时讨论“心流与人格优势的关联”(如耐心、创造力如何助力心流), 探索“借人格优势进入全心投入状态”的方法
大学生的人际关系	人际关系的积极联结	良好关系	关系能量圈绘画	成员绘制“关系能量圈”: 用简笔画代表重要人际关系对象, 以线条粗细、色彩暖冷体现关系中的能量流动(积极互动多则用线条粗、暖色调)。实验组学生分享后, 讨论“如何强化关系中的积极联结”, 主动建构良好大学人际关系
大学生的学习与时间管理	学习成长的积极动力	取得成就	学习成就阶梯绘画	用简笔画绘制“学习成就阶梯”: 每级阶梯代表一个学习成就或目标(如掌握的技能、完成的任务), 标注动力来源。学生分享时, 交流“如何借成就感知激发学习动力、优化时间管理”, 从“成就反馈”推动主动学习
大学生的挫折与压力	挫折中的积极力量	生活意义	挫折拼图创作绘画	先画出挫折场景, 将画纸分割为“拼图块”; 重新拼接后, 在空白处添加“意义元素”(如成长标志)。分享时讨论“挫折如何成为生命意义的一部分”, 从压力中发掘积极意义, 实现主动成长
大学生的情绪管理	积极情绪调节的绘画策略	积极情绪	情绪转换绘本制作	分组制作“情绪转换绘本”: 每一页描绘一种消极情绪, 再用绘画展示“通过绘画表达、回忆美好等策略转换为积极情绪”的过程。各组展示后, 总结“绘画调节情绪”的方法, 强化积极情绪管理的主动性
大学生的恋爱与性心理	恋爱与性心理的积极视角	良好关系	恋爱积极互动简笔画	绘制“恋爱积极互动场景”, 用符号或文字标注互动中的积极元素。团体分享时, 引导以积极视角看待亲密关系, 学习主动构建健康恋爱与性心理
大学生生命教育与危机预防	生命意义与希望的展望	生活意义	希望之树绘画	小组成员共创“生命希望长卷”: 每人绘制代表自身生命意义、希望与未来的元素(如梦想职业)。创作完成后集体欣赏、分享, 感受生命的多元意义与希望, 强化生命价值感与主动发展意识

### 1.3 研究工具

#### (1) 孤独感量表

本研究采用Hughes (2004) 编制的孤独感量表。该问卷共有3个题目, 例如“感到被忽视”, 采用5点计分(1=几乎没有, 5=总是), 总分越高表示个体孤独感水平越高。经检验, 本研究Cronbach'  $\alpha$  系数为0.874。

#### (2) 简短体验回避问卷

本研究采用Cao (2021) 使用的简短体验回避问卷(BEAQ)。该问卷共有15个题目, 例如“我会快速远离让自己感到紧张不安的情景。”, 6点计分(1=完全不同意, 6=完全同意), 总分越高表示个体经验性回避水平越高。经检验, 本研究Cronbach'  $\alpha$  系数为0.887。

#### (3) 嫉妒量表

本研究采用Lange和Crusius (2015) 编制的嫉妒量表。该问卷共有10个题目, 例如“当我妒忌别人的时候, 我会专注于如何在将来获得同样的成功”, 采用5点计分(1=非常不符合, 5=非常符合), 总分越高表示个体善意嫉妒水平越高。经检验, 本研究Cronbach'  $\alpha$  系数为0.878。

#### (4) 身体羞耻分问卷

本研究采用McKinley (1996) 使用的身体意识客体化量表(OBCS)中的身体羞耻分问卷。该问卷共有8个题目, 例如“当自己不能控制体重时, 我觉得自己一定做错了什么”, 7点计分(1=完全不符合, 7=完全符合), 总分越高表示个体身体羞耻水平越高。经检验, 本研究Cronbach'  $\alpha$  系数为0.847。

#### (5) 逃避与限制性进食障碍筛查量表

本研究采用He (2021) 使用的逃避与限制性进食障碍筛查量表。该问卷共9个题目, 例如“我对吃东西不太感兴趣, 我的胃口似乎比别人小”, 采用6点计分(1=非常不同意, 6=非常同意), 总分越高表示个体逃避与限制性进食障碍水平越高。经检验, 本研究Cronbach'  $\alpha$  系数为0.908。

### 1.4 干预方法

本研究实验组采用基于塞利格曼积极心理学幸福模型(PERMA)的团体辅导方案, 结合绘画干预技术进行结构化设计, 团体性质为结构式、成长性心理辅导团体。实验组成员在此期间未参与其他形式的心理辅导活

动, 对照组则未接受任何形式的心理干预。辅导周期共计 8 周, 每周开展 1 次, 每次持续 60 分钟, 共实施 8 次。

### 1.5 统计方法

采用 SPSS 25.0 进行数据录入和处理, 分析方法包括描述统计、配对样本  $t$  检验等。

## 2 结果

### 2.1 基于 PERMA 模型的绘画干预前实验组、对照组的一致性检验

在团体辅导之前, 对实验组和对照组被试进行第一次问卷测量, 将其作为前测数据, 并对数据进行独立样本  $T$  检验, 以检验实验组和对照组的一致性, 如表 2 所示。

表 2 为前测中孤独感、经验性回避、逃避与限制性进食障碍、善意嫉妒和身体羞耻在实验组与对照组之间的差异比较结果。其中, 孤独感的实验组均值 ( $M=1.62$ ), 与对照组均值 ( $M=1.63$ ) 接近, 经验性回避实验组均值为 ( $M=3.66$ ), 对照组为 ( $M=3.50$ ); 善意嫉妒实验组 ( $M=3.76$ ), 对照组 ( $M=3.85$ ), 身体羞耻实验组 ( $M=2.92$ ), 对照组 ( $M=2.88$ ); 逃避与限制性进食障碍实验组 ( $M=2.24$ ), 对照组 ( $M=2.14$ )。所有变量检验结果均未达到显著性水平, 表明前测时实验组与对照组在这些变量上无显著差异。

表 2 前测两组变量差异比较

Table 2 Comparison of differences between the two groups of variables in the pretest

变量	实验组 ( $n=95$ )		对照组 ( $n=117$ )		$t$
	$M$	SD	$M$	SD	
孤独感	1.62	0.75	1.63	0.81	0.09
经验性回避	3.66	0.60	3.50	0.75	-1.66
善意嫉妒	3.76	0.63	3.85	0.63	-1.02
身体羞耻	2.92	1.18	2.88	1.15	0.22
逃避与限制性进食障碍	2.24	0.94	2.14	0.96	0.82

### 2.2 实验组前后测差异比较

表 3 为实验组前后测差异检验, 呈现了实验组在孤独感、经验性回避、善意嫉妒、身体羞耻、逃避与限制性进食障碍五个变量上的前后测对比结果。其中, 孤独感前测为  $1.62 \pm 0.75$ , 后测为  $1.41 \pm 0.58$  ( $t=2.11$ ,  $p=0.04$ ); 经验性回避前测  $3.66 \pm 0.60$ , 后测  $3.36 \pm 0.87$  ( $t=2.73$ ,  $p=0.007$ ); 善意嫉妒前测  $3.76 \pm 0.63$ , 后测  $3.51 \pm 0.89$  ( $t=2.18$ ,  $p=0.03$ ); 身体羞耻前测  $2.92 \pm 1.18$ , 后测  $2.42 \pm 1.19$  ( $t=2.93$ ,  $p=0.004$ ); 逃避与限制性进食障碍前测  $2.24 \pm 0.94$ , 后测  $1.93 \pm 0.92$  ( $t=2.35$ ,  $p=0.02$ )。所有因素的  $p$  值均小于 0.05, 表明

实验组在这些方面的后测结果与前测相比均存在显著差异。

表 3 实验组前后测差异检验 ( $M \pm SD$ )

Table 3 Differences test between pretest and posttest in the experimental group ( $M \pm SD$ )

变量	前测	后测	$t$	$p$
孤独感	$1.62 \pm 0.75$	$1.41 \pm 0.58$	2.11	0.04
经验性回避	$3.66 \pm 0.60$	$3.36 \pm 0.87$	2.73	0.007
善意嫉妒	$3.76 \pm 0.63$	$3.51 \pm 0.89$	2.18	0.03
身体羞耻	$2.92 \pm 1.18$	$2.42 \pm 1.19$	2.93	0.004
逃避与限制性进食障碍	$2.24 \pm 0.94$	$1.93 \pm 0.92$	2.35	0.02

### 2.3 对照组前后测差异比较

表 4 为对照组前后测差异检验, 展示了对照组在孤独感、经验性回避、善意嫉妒、身体羞耻、逃避与限制性进食障碍五个变量上的前后测对比结果。其中, 孤独感前测为  $1.63 \pm 0.81$ , 后测为  $1.50 \pm 0.71$  ( $t=1.29$ ,  $p=0.20$ ); 经验性回避前测为  $3.50 \pm 0.75$ , 后测为  $3.38 \pm 0.88$  ( $t=1.12$ ,  $p=0.27$ ); 善意嫉妒前测为  $3.85 \pm 0.63$ , 后测为  $3.73 \pm 0.76$  ( $t=1.30$ ,  $p=0.20$ ); 身体羞耻前测为  $2.88 \pm 1.15$ , 后测为  $2.67 \pm 1.23$  ( $t=1.31$ ,  $p=0.19$ ); 逃避与限制性进食障碍前测为  $2.14 \pm 0.96$ , 后测为  $2.04 \pm 0.98$  ( $t=0.75$ ,  $p=0.46$ )。所有因素的  $p$  值均大于 0.05, 表明对照组在这些方面的后测结果与前测相比均无显著差异。

表 4 对照组前后测差异检验 ( $M \pm SD$ )

Table 4 Differences test between pretest and posttest in the control group ( $M \pm SD$ )

变量	前测	后测	$t$	$p$
孤独感	$1.63 \pm 0.81$	$1.50 \pm 0.71$	1.29	0.20
经验性回避	$3.50 \pm 0.75$	$3.38 \pm 0.88$	1.12	0.27
善意嫉妒	$3.85 \pm 0.63$	$3.73 \pm 0.76$	1.30	0.20
身体羞耻	$2.88 \pm 1.15$	$2.67 \pm 1.23$	1.31	0.19
逃避与限制性进食障碍	$2.14 \pm 0.96$	$2.04 \pm 0.98$	0.75	0.46

## 3 讨论与总结

本研究的数据表明, 实验组和对照组在干预前所有变量均未达到显著水平。干预后, 实验组在孤独感、经验性回避、善意嫉妒、身体羞耻, 以及逃避与限制性进食障碍水平上得到显著降低, 对实验组与对照组的后测结果进行差异分析, 也显示出显著差异。由此可见, 基于 PERMA 幸福模型的绘画心理干预对于降低大学生的孤独感、经验性回避、善意嫉妒、身体羞耻, 以及逃避与限制性进食障碍水平具有显著效果, 这也进一步说明将 PERMA 幸福模型与绘画干预结合创新具有可行性。

这些发现表明, PERMA模型所着重强调的积极情感、全心投入、良好关系、生活意义, 以及取得成就这五大要素, 借助绘画这种具体且充满创意的表达方式, 可以有效地激活大学生内在的积极资源, 缓解他们的负面情绪与行为表现。具体来讲, 绘画的过程给人们提供了安全的情感宣泄途径, 让个体在色彩、线条与形象的自由组合里重新构建自我认知, 降低对他人评价的敏感度, 减轻孤独感和身体羞耻感; 绘画活动自身有很强的沉浸性和专注性, 能帮助受试者突破经验性回避的思维定式, 培养对不确定情境的容忍度, 抑制善意嫉妒的产生; 在进食行为方面, 绘画干预通过提升对自我价值的感知以及对生活意义的探索, 促使学生把注意力从食物的控制转向更广阔的生活目标, 显著降低了逃避与限制性进食障碍的表现。

本研究的创新之处在于, 将积极心理学的PERMA框架与艺术治疗的绘画技术相结合, 填补了两者在高校心理健康干预领域交叉应用的空白, 为后续研究提供了可复制、可推广的模式。不过, 本研究仍存在一些局限: 一是样本量相对较少, 且仅仅来源于单一高校, 可能限制了结果的外部效度; 二是干预时间比较短, 没能评估长期效果及维持程度; 三是仅采用自报告量表, 可能受到社会期望效应的影响, 缺乏客观行为或生理指标的补充。基于上述不足, 未来研究可以考虑扩大样本范围, 纳入多所高校乃至跨文化比较, 验证干预的普适性; 延长随访周期, 观察干预效果的持续性和潜在的回弹风险; 并结合行为实验、脑成像或生理测量等多模态数据, 深化对绘画干预机制的理解。本研究初步证实了基于PERMA幸福模型的绘画心理干预在提升大学生心理福祉、降低负面情绪与进食障碍方面的显著效能, 为高校心理健康教育提供了理论依据和实践参考, 具有重要的学术价值和社会意义。

### 参考文献

- [1] Cao H, Mak Y W, Li H Y & Leung D Y. (2021). Chinese validation of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (19), 79–85.
- [2] He J, Zickgraf H F, Ellis J M, Lin Z & Fan X. (2021). Chinese version of the Nine Item ARFID Screen: Psychometric properties and cross-cultural measurement invariance. *Assessment*, 28(2), 537–550.
- [3] Hughes M E, Waite L J, Hawkey L C & Cacioppo J T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655–672.
- [4] Lange J & Crusius J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284–294.
- [5] Li S, Fu W, Liu W & Zhong N. (2025). A study on the effect of fear of negative evaluation on restrained eating and its intervention among female college students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(2), 138–159.
- [6] McKinley N M & Hyde J S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215.
- [7] Sharma R D & Shukla A. (2025). Impact of loneliness on psychological well-being of female college students. *International Journal of Psychology Research*, 7(1), 14–17.
- [8] Weingarden H, Renshaw K D, Wilhelm S, Tangney J P & DiMauro J. (2016). Anxiety and shame as risk factors for depression, suicidality, and functional impairment in body dysmorphic disorder and obsessive compulsive disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(11), 832–839.
- [9] 刘忆春. (2025). 积极心理学视角下绘画疗法在大学生心理咨询中的运用. *高等教育探索*, (3), 14–16.
- [10] 李永兰, 谭昕恬, 金伟. (2023). 积极心理学视域下绘画心理对大学生心理健康的影响研究. *当代教育理论与实践*, 15(6), 106–112.
- [11] 张卫波, 姚志英, 王涛, 贾飞飞, 沈珍珍, 贾存显. (2024). 大学生经验性回避与睡眠时间不足对抑郁症状的交互作用. *广西医科大学学报*, 41(3), 350–355.
- [12] 王雪皎, 井玉汝, 王树青. (2021). 父母教养方式与大学生嫉妒心理的关系: 自恋的中介作用. *心理学进展*, 11(10), 2350–2356.

# Application of a PERMA Model-based Drawing Intervention among University Students from a Positive Psychology Perspective

Ren Qiang Zhang Bin

*Three Gorges University, Yichang*

**Abstract:** This study aimed to investigate the effects of a PERMA model-based drawing group intervention, from a positive psychology perspective, on loneliness, experiential avoidance, jealousy, body shame, and avoidant/restrictive food intake disorder among university students. Participants were selected from two classes at a university and assessed using the Loneliness Scale, Brief Experiential Avoidance Questionnaire, Jealousy Scale, Body Shame Subscale, and Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder Screening Scale. The experimental group consisted of 95 students who received an 8-week drawing-based group intervention, while the control group ( $n=117$ ) received no intervention. Baseline results indicated no significant differences between the two groups in terms of loneliness, experiential avoidance, jealousy, body shame, or avoidant/restrictive food intake disorder. After the intervention, the experimental group showed significant reductions in all these measures, whereas no significant changes were observed in the control group. These findings suggest that the PERMA model-based drawing intervention can effectively reduce negative psychological experiences and significantly enhance mental health and overall well-being in university students.

**Key words:** Drawing intervention; Loneliness; Experiential avoidance; Body shame; Avoidant/Restrictive food intake disorder