

# PERMA模式在临床及教育领域方面的应用

杜 旻

天津医学高等专科学校, 天津

收稿日期: 2022年11月22日; 录用日期: 2023年1月20日; 发布日期: 2023年1月31日

## 摘 要

本文从习得性无助的实验研究切入, 剖析积极心理学中PERMA模式的五个维度的内涵, 以及在国内外的临床、教育领域方面的研究成果, 通过分析PERMA模式提出的研究背景、理论的发展方式, 进一步厘清PERMA模式的发展趋势, 以及应用的领域。

## 关键词

PERMA模式, 幸福感, 积极心理干预

# Application of PERMA Model in Clinical and Educational Fields

Yang Du

Tianjin Medical College, Tianjin

Received: Nov. 22<sup>nd</sup>, 2022; accepted: Jan. 20<sup>th</sup>, 2023; published: Jan. 31<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

This paper starts from the experimental research of learned helplessness, analyzes the connotation of the five dimensions of the PERMA model in positive psychology, as well as the research results in the clinical and educational fields at home and abroad, and further clarifies the development trend and application fields of the PERMA model by analyzing the research background and theoretical development methods proposed by the PERMA model.

## Keywords

PERMA Mode, Happiness, Positive Psychological Intervention

Copyright © 2023 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. PERMA 模式提出的研究背景

塞利格曼有关习得性无助的研究可是称得上 PERMA 模式研究的重要支撑, 通过研究习得性无助, 塞利格曼认为人的积极乐观情绪也是可以习得的, 或者称是学习如何乐观、如何有效地建立良好的人际关系。

具体来说, 习得性无助是塞利格曼曾经做过有关动物的实验, 通过实验验证, 无助也是可以习得的, 实验叫作三元实验, 需要三组动物同时开展实验。三组动物通过面对同样的境地, 可以采取不同的方式应对, 第一组动物可以改变电击环境, 可以通过自身的行为来逃避电击, 具体措施是用鼻子触动墙上的一块板子, 就可以使电击停止。第二组动物不能改变电击环境, 虽然也遭受电击, 但是此组动物无论实施什么活动, 都不能停止电击。第三组动物是对照组, 不处于电击环境。通过将三组动物都放入可穿梭往返的箱子中进行电击, 观察是否会跳过矮闸。

通过观察, 第一组动物, 在进入箱子后, 短时间内就可以发现可以跳过矮闸来逃避电击。第三组, 未曾接受过电击的动物, 进入箱子后, 也能在几秒内发现并逃避电击。只有第二组, 那组认为无论怎么做都无效的动物, 没有实施跳跃, 而是领留在有电击的区域。虽然矮闸很容易跳过去, 但是他们并没有尝试。通过实验, 塞利格曼认为, 只有不可逃避的事件才会使人产生放弃的心态, 动物显然也能够习得性无助。

至今习得性无助这个概念仍然广泛应用于心理学、教育学。通过这个概念的引申, 不难发现在教育领域, 对个体的引导十分重要, 既然消极的情绪可以学习, 那么积极的情绪反应也可以学习。这个概念的研究, 也坚定了塞利格曼对于研究积极心理学的决心, 认为心理学不能仅是单一的研究问题、研究消极, 也应该教会个体如何让自己感觉更加幸福, 并且细化了幸福的模型。

## 2. PERMA 模式内涵

PERMA 模式的提出、发展与研究学者对幸福感的认知密切相关, PERMA 模式是建立在人们对幸福的不断理解下, 并且逐渐发展并改善的幸福模型。PERMA 模式的提出者, 塞利格曼, 通过早期的研究, 发现解释风格是可以调整的, 并且通过自身的经历, 更加希望从乐观的角度、人本的角度提高个体幸福感, 他早期对幸福的研究集中在个体的主观感受上, 并且以较高的生活满意度、更多的积极情绪体验作为幸福感的衡量标准。

在有关幸福的早期研究中, 塞利格曼在《真实的幸福》中首次提出了 PERMA1.0 模式, 包括积极情绪、投入和意义。在 PERMA1.0 概念中, 塞利格曼认为只有获得积极情绪才能获得幸福, 并且能够积极投入并实现人生意。从这三个概念出发, 幸福更倾向于从个人实现的角度出发, 符合人本主义心理学理念, 在主观的个人成就和生活满意度的主观判断中开始, 在对幸福感的深入研究之后, 许多人认为自己不仅能得福, 而且个人的身心都能被发育和发挥出来。对幸福的研究深入的探讨探讨主观变化的可能性但也有缺点, 包括不能把快乐当回事。而在相关研究中, 主观能力和个体能力是分散的。

具体来说他认为, 在 PERMA1.0 概念中, 幸福可以分为三种不同的元素, 包括积极情绪、投入和意义。第一个元素积极情绪, 也就是我们所能感受到的愉悦、狂喜、入迷、温暖等。第二个元素投入, 与心流(Flow)相关, 指完全沉浸在一项吸引人的活动中, 感觉自己融入其中, 时间停止, 自我意识消失。

第三个元素意义，有意义的人生意味着归属并服务于某些比自我更伟大的事物。

所以，塞利格曼通过对不同的幸福感进行整合，在《持续的幸福》一书中进一步提出了 PERMA2.0 模式，构建了更为完善、全面的幸福框架。在 PERMA2.0 模式中，塞利格曼认为，个体要想实现全面持续的幸福，需要在 5 个维度上实现，包括积极情绪(positive emotion)、投入(engagement)、积极关系(relationship)、意义(meaning)及成就(accomplishment)，五个因素的首字母构成了 PERMA 模式，简称为 PERMA。塞利格曼认为，这五个因素的每个都具有相应的内涵以及意义，可以对应个体在体验幸福感时的活动以及感受。

**成就(A accomplishment):** 成就的概念主要是指通过个人努力完成目标实现。如：学习成就、事业成功等。其短期的形式是成就，延展开来就是“成就人生”，也就是将成就作为人生的终极追求，成就获得需要个人天赋的先天因素，也需要个人持续不断的努力等后天因素。成就的获得是激发个体行为动机，提升毅力品质的过程体现，获得积极成就的过程本身就伴随着幸福感的体验。

**积极情绪(P positive emotion):** 积极情绪的概念主要是指个体能够对外在的客观刺激产生一种较为积极的、向上的情绪反应，对当前环境解释或评估方式变化的短期、跨系统反应。与 PERMA1.0 模型相比，有一个显著的变化，即幸福感和生活满意度的主观测量从整个理论的目标降低到积极情绪中包含的因素之一。积极或消极的感知是一种增强的信号，可以传递给生物体。因此，如果几个反应表明在这样的环境中生活对个人不利，那么个人可能会产生负面情绪，而如果系统反应良好，则会产生积极情绪。科学家表示，人们的词汇中有十种积极的情绪，所有这些情绪都与幸福密切相关。其中包括幽默、感激、满足、兴趣、希望、自豪、快乐、灵感、风景和爱。扩大积极情绪的扩展和构建不仅刺激个人感知，而且有助于收集有用的资源；然而，负面情绪专注于影响认知和生理反应，这样我们就不会发现直接的威胁或威胁性挑战，促进情绪的观点，将新的、全面的想法和行为以及由此产生的重要资源转化为积极的体验，这可以改变人们的生活(Fredrickson, 2013)。积极的情绪在一定程度上影响着个人的幸福生活(Cohn et al., 2009)。

**参与(E engagement):** 参与的概念主要是指个体能够投身于正在参加的任务，并且完全浸入其中，是否处于参与状态只能由个人主观判断，如“完全被任务吸引”、“感觉时间已经停止”等，通过充分关注当前活动的体验，也称为流动状态，个人可以在专注过程中获得最佳体验。要激发流动体验，必须满足两个条件：第一，挑战任务的能力与个人的现有能力相吻合：如果执行任务所需的技能太多，超出了个人的能力，则很容易感到个人焦虑，这会影响个人的状态，无法充分参与任务；然而，如果完成一项任务所需的技能较低，且与个人不一致，则很容易将个人的注意力转移到其他方面，主观感觉是该任务不感兴趣，挑战不会要求个人的能力超出个人的最大限度，也不会太低且容易满足；第二，个人可以迅速收到反馈，流程经验将通过关注当前任务、将行动与意识结合、不再意识到自己、对任务可控、时间感知扭曲(任务时间过得很快)和专注于任务完成过程而显示出几个特点。流动经验是相对于个人目标和兴趣结构扩展的能力，也是与现有兴趣相比提高技能的能力。

**积极关系(R relationship):** 积极关系的概念是指人们在交往过程中产生的情感联系，具有一定的社会特征。建立良好的人际关系需要各方面的努力，如智商、情商、人际交往模式等。良好的人际交往可以给个人带来几点好处，也是保持个人正常心理发展、保持个性和幸福生活的必要条件。实验表明，利他行为是个人在短时间内提高幸福感的有效途径。

**意义(M meaning):** 意义的概念是指对于个体完成或者正在参与的任务能够体会到其中的意义，并且觉得是与自己能力相匹配的。如果一个人认为执行一项任务有助于他认识到自己的价值并促进他对幸福的追求，如果他能够积极追求意义，也就是说，他可以利用自己最大的能力和智慧来实现超越自己能力的事情，例如参与社会进步、研究科学进步、优化环境等。事实上，这些行为是重要的。寻找意义的过程不仅激发了个人潜在的能力，还帮助个体建立了归属感和实现自我价值。

从时间角度看,积极情绪、人际关系、投入倾向当下,是人在现阶段的直观感受和体验,而意义的时间维度倾向未来,代表希望的获得,是个体追求未来的动力。

PERMA 模式为人们认识幸福、了解幸福、走近幸福提供了一个更全面的视角,PERMA 模式的提出发展经历了理论到实证的转变。

### 3. PERMA 模式国内外研究及发展趋势

#### 3.1. 国外相关研究

##### 3.1.1. 在临床方面的研究

在国外关于 PERMA 模式的研究相对国内更为成熟,PERMA 前期对幸福感的不断诠释和丰富,为后期实现 PERMA 的应用价值提供了坚实的理论保障。关于 PERMA 模式的应用多与幸福感有关,在临床医学领域、教育教学领域中应用较多。自新型冠状病毒肺炎疫情流行后,大学生有关幸福感和心理健康方面的问题愈加严重,为了更好的应对高校学生心理健康出现的问题,有的研究设计并实施了为期 8 周的幸福干预措施(Alibak & Alibak, 2021)。

PERMA 模式也被应用在临床干预中,有研究者基于 PERMA 模式对肺癌化疗患者进行干预研究,发现可以显著提高患者创伤后的恢复水平,通过研究发现,在抑郁和焦虑方面,干预组与对照组之间也存在显著差异,使用 PERMA 理论进行积极的心理干预,可以改善肺癌化疗患者的不良负面情绪和精神的疲惫状态,提升患者的希望水平(Tu et al., 2021)。Valentina 针对儿童癌症治疗提出了个性化设计,为了贴合儿童的感受,设计了游戏化体验,允许积极的强化,并设计焦点重定向干预措施。这些干预措施将在未来的儿童癌症的临床研究中实施和测试提供可参考价值(Valentina et al., 2022)。

##### 3.1.2. 在教育领域方面的研究

根据 PERMA 理论模式对学生实施相应的干预措施,提高学生的自尊水平。通过用实验组和对照组的的不同干预方式,对大学生采取积极干预,结果表明,采取 PERMA 模式进行群体心理咨询的群体,幸福感的获得显著提升。不仅是线下 PERMA 模式能起到作用,通过线上的方式,开展 PERMA 模式辅导,也能够发挥积极心理作用,并且这种线上的方式大大提高了积极心理干预的工作效率,这种方式的探索,也为促进学生心理健康、幸福感的提高提供了更多的可参考的依据(Villarino et al., 2022)。

#### 3.2. 国内相关研究

以 PERMA 为关键词进行搜索,关于 PERMA 模式的相关文献共计 71 篇,从 14 年至今,关于 PERMA 模式的研究呈逐渐递增的趋势,PERMA 模式是塞利格曼基于真实幸福感概念提出的一种幸福模式。

在我国关于 PERMA 研究中最早出现在临床实践领域,多用于癌症等方面的疾病治疗研究,而后 PERMA 模式逐渐应用在教育实践领域中,这些应用于教育领域的研究多基于 PERMA 模式的框架探索心理健康课、幸福感构建策略、心理健康方面的干预研究之中,应用群体多以高中生、大学生群体为主。

##### 3.2.1. 在临床方面的研究

PERMA 模式作为积极心理学中重要的幸福理论,对拓宽积极心理学的相关研究做出了较大贡献,拓宽了心理治疗领域的发展。关于 PERMA 模式的应用,呈现理论介绍向临床实践、教育领域转换的特点,PERMA 模式作为幸福理论模型的应用实践价值日益凸显。在临床实践中,PERMA 模式主要用于研究某些流行性的、对个体危害较大的疾病,例如肿瘤、艾滋病、肺癌、脑卒中等,通过应用 PERMA 模式,检测患者能否得到更加有效的治疗。屈卓军、刘丹将 PERMA 模式应用到肺部疾病患者的应用效果明显,在改善患者身体素质的同时,一定程度的缓解了患者负面情绪(屈卓军,刘丹等, 2021)。雷甜莉在结

肠癌患者的应用中也取得了同样的效果(雷甜利, 2021)。胡新亚将幸福 PERMA 应用到对艾滋病患者群体中, 干预后观察组病人生活质量评分高于对照组, 焦虑自评量表和抑郁自评量表评分低于对照组, 发现对艾滋病住院病人进行幸福 PERMA 干预可有效提升其生活质量, 改善不良情绪, 提高治疗依从性在情绪改善、药物服用上也发挥了其价值(胡新亚等, 2019)。可见 PERMA 干预模式对疾病患者康复上有一定效果。

### 3.2.2. 在教育领域方面的研究

PERMA 模式在教育实践的应用研究中, 多与幸福感教育、心理健康的维护相关, 其模式应用多采用团体辅导、心理健康课的方式相结合。吴洁琼以 PERMA 模型为指导, 对研究生进行有关积极心理品质方面的团体辅导, 通过研究表明干预组被试在积极心理品质方面得到较大提升, 并且在一定的时间内, 具备持续效果(吴洁琼, 樊富珉, 2021)。林乃磊从 PERMA 幸福 5 要素模型的角度, 对大学生的心理健康提出了针对性策略(林乃磊, 秦爱君, 2016)。在酒店管理领域, 王洁等人通过运用项目教学法与 PERMA 模式的创新应用, 培养学生学习能力、幸福能力(王洁, 于荀, 2021); 孙思萌从积极心理学 PERMA 模型的视角探讨并构建准老年人幸福养老框架, 分析实现该模式所需的政府部门的支持, 促进我国健康享老、幸福养老目标的实现, PERMA 模式的实践应用价值日益凸显(孙思萌等, 2020)。

### 基金项目

天津市教委科研计划专项任务项目(心理健康教育) 2020ZXXL-GX57 项目。

### 参考文献

- 胡新亚, 周志慧, 祝梦婷, 陈菊娣(2019). 幸福 PERMA 干预法在艾滋病住院病人中的应用效果分析. *循证护理*, 5(11), 998-1001.
- 雷甜利(2021). 基于 PERMA 模式的护理在结肠癌化疗中的应用效果. *中国肛肠病杂志*, 41(10), 60-62.
- 林乃磊, 秦爱君(2016). PERMA 理论对高职学生积极心理健康教育的启示. *工业技术与职业教育*, 14(1), 86-89.
- 刘丹, 冯莞舒, 王兆惠(2021). PERMA 模式在慢性阻塞性肺疾病患者中的应用. *齐鲁护理杂志*, 27(21), 103-105.
- 屈卓军, 王菁, 张阳阳(2021). 基于 PERMA 模式的心理护理对肺癌化疗患者的干预效果. *海南医学*, 32(24), 3261-3264.
- 孙思萌, 孙梦婷, 王高玲(2020). 基于准老年人 PERMA 五要素需求的幸福养老框架构建. *医学争鸣*, 11(6), 72-76.
- 王洁, 于荀(2021). 基于 PERMA 理论的酒店管理专业项目教学法实践探索. *旅游纵览*, (16), 45-47.
- 吴洁琼, 樊富珉(2021). 基于 PERMA 模型的积极心理品质团体辅导: 过程及效果. 见 中国心理学会(编), *第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上)* (pp. 128-129).
- Alibak, F., & Alibak, M. (2021). Comparing Online Cognitive Behavioural Therapy versus Online Positive Psychotherapy, Well-Being Theory (PERMA) on Test Anxiety of Online Learning Students: A Randomised Control Study. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 29, 6-17. <https://doi.org/10.30688/janzssa.2021.1.08>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L. et al. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9, 361. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Tu, M., Wang, F., Shen, S. et al. (2021). Influences of Psychological Intervention on Negative Emotion, Cancer-Related Fatigue and Level of Hope in Lung Cancer Chemotherapy Patients Based on the PERMA Framework. *Iranian Journal of Public Health*, 50, 728. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i4.5997>
- Valentina da Rosa, V. M., Daudt, F., Tonetto, L. M. et al. (2022). Playful Interventions to Promote the Subjective Wellbeing of Pediatric Cancer Inpatients during Laboratory and Imaging Exams: A Qualitative Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 2022, Article ID: 102094. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102094>
- Villarino, R. T. H., Villarino, M. L. F., Temblor, M. C. L. et al. (2022). Developing a Health and Well-Being Program for College Students: An Online Intervention. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 14, 64-78. <https://doi.org/10.18844/wjet.v14i1.6638>