

論正向心理治療取向與臨床應用

葉寶玲*

國立屏東大學教育心理與輔導學系副教授

受近年正向心理學影響，正向心理治療也再度引起對話與關注。至今正向心理治療取向仍在發展過程且未臻成熟，的確尚待足夠的實徵性研究加以支持，以及更多培訓與推廣。然而，諮商心理學領域仍抱持開放的心態，接受後現代多元的觀點與正向心理治療取向之發展，也有不少持觀望態度，實務工作上仍遵循傳統療法的技術，即使想要嘗試也無學習管道。本文重點描述當前正向心理治療相關的療法與實務及研究的應用與發現，期望正向心理治療提供心理治療上更寬廣的視野。

一、正向心理學運動席捲國內外

百年來，自Freud以降，個案在心理治療中均處理心理困擾的問題。正向心理治療（Positive Psychotherapy [PPT]）於1968年由德國的Nosrat Peseschkian所提出（Cope, 2010），也因此波正向心理學熱潮再度被重視。Fordyce（1977）曾試圖探討心理治療過程的幸福（happiness）議題，Peseschkian（1977/1987）也出版過正向心理治療*Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*專書，將正向心理治療與精神分析、行為治療、個體心理學、分析心理學、意義治療、個人中心治療、完形治療、原始（吶喊）療法（primal scream therapy）、溝通分析治療九種治療法重要概念相對照，並說明如何融入正向心理學，但仍無法具體說明如何應用。

投稿日期：2022/02/26；接受日期：2022/04/19

* 通訊作者：葉寶玲

Email: ply@mail.nptu.edu.tw

20世紀末，Seligman（2002）、Seligman 與 Csikszentmihalyi（2000）大力推動正向心理學運動與幸福感，終形成一股研究風潮。正向心理學理念強調成長取向取代病理模式，注重預防疾病之外並提高生活品質，學術上紛紛探究正向情緒（positive emotions）、快樂議題。Ryff（1989）提出幸福感6個範疇，將幸福感與生活品質（quality of life）關聯，主張達到心理興盛（flourishing）之高度心理健康，減少心理症狀和體驗高度幸福感，奠定了正向心理治療的基本概念。Peterson 與 Seligman（2004）進一步提出幸福感理論，優勢（strengths）與美德（virtues）等幸福要素有了更清楚的說明。Seligman et al.（2006）的研究建構出正向心理治療14個治療主題之PERMA模式，強調正向情緒、投入、關係、意義與成就。探索個案的24種優勢和6種美德。Riches et al.（2016）修改14次治療的PPT為WELLFOCUS PPT採用手冊式介入的3個階段，延伸正向心理治療的架構。

正向心理學的確是受到矚目，也引起許多論戰。爭議中也獲得許多支持（徐欣萍，2017；曾文志，2010），國際性正向心理學研討會陸續舉辦。例如，國際正向心理學學會（International Positive Psychology Association [IPPA]）、歐洲正向心理學研討會（European Conference on Positive Psychology [ECP]）。國內，於2014年臺灣輔導與諮商學會之年會，也曾以激勵與韌性為題探討正向轉化、自我轉化與本土諮商理論與技術結合，探討積極的輔導與諮商策略之發展（鍾瀾鋌，2014）。這些顯示正向心理學逐漸應用到諮商與心理治療，並開始建立治療模式與累積實徵性研究。

二、正向心理治療取向之多元焦點

1998年Martin Seligman推動正向心理學運動後，2004年逐漸發展到心理治療領域，心理治療合併正向心理學的優勢、美德與社會建構觀點，正向治療（positive therapy）一詞更加普及。正向心理學將心理治療從問題焦點轉到積極面的發展，描述優勢與資源（劉淑慧等人，2017），此現象與原本著重良好功能與適應的心理諮商的目標一致，事實上，諮商心理學領域一直是強調個人之優勢與資產。正向心理治療乃後現代治療趨勢之一，臨床與諮商應用上將正向情緒、優勢、意義作為核心，促進創傷後的成長與增進快樂（曾文志，2010）。

Seligman et al.（2006）提出的正向心理治療為14次治療，採用六項正向心理活動如評估優勢能力、寫自傳或訃聞、感恩拜訪、品味生活、給他人建設性

回應進行。同時也建議團體治療進行6至8週。Wood (2018) 將現有之治療取向，如個案中心治療、接受與承諾治療、基模治療 (schema therapy) 視為正向心理治療相關取向。劉淑慧等人 (2017) 認為正向心理治療、優勢中心諮商、Adler諮商、敘事治療、SFBT治療、Satir家族治療，均強調人本主義成長取向，彰顯正向特質。然而，正如Mak et al. (2011) 的觀點，許多正向心理治療是以認知行為治療技術作為治療的處遇介入。

不同學者發展出了不同焦點之正向心理治療與介入模式。Fava (1999, 2006) 根據Ryff提出的自我接納 (self-acceptance)、正向人際關係 (positive relations with others)、生活目的 (purpose in life)、環境掌控 (environmental mastery)、獨立自主 (autonomy)、個人成長 (personal growth) 六個概念為治療目標，提出幸福感治療 (well-being therapy, WBT)。治療結構上，建議每次30–50分鐘，共8–12次短期治療，強調自我觀察 (self-observation)，寫結構式日誌 (diary)。治療分為三個階段，第一階段是治療前期，個案報告0–100之幸福感程度，被指定家庭作業，辨認幸福感。中間治療階段，採用認知或認知行為治療策略，辨識出阻礙幸福感的想法或信念。治療結束階段，應用幸福感量表或日記瞭解個案的具體進步。本模式所建議使用的技術如認知重建 (cognitive restructuring)、活動安排 (scheduling of activities)、肯定訓練 (assertiveness training)、問題解決 (problem solving)。其後，也主張此模式需要處理抗拒、創傷，藥物處遇及增進復原力 (resilience) 的部分。

Jankowski et al. (2020) 運用前述WBT模式，加入認知行為治療家庭作業，讓個案自我觀察幸福時刻與從事提升愉悅的活動。此模式偏重症狀與幸福感的關係，認為正向心理學介入可採取美德—倫理 (virtue-ethics) 焦點的處遇方式，培養因應壓力和受苦的能力。主張心理治療不只減少個案的症狀，也協助獲得美好生活 (good life)，增進幸福感。美好生活涉及正負面經驗的辯證，最後也指出需要具備文化敏感。上述觀點與Howard et al. (1993) 符合，談論發展正向治療階段，目的在促進主觀幸福感與希望、減少症狀、增進生活功能。此外，也認為正向心理治療降低治療師對於治療結果的影響，與傳統權威治療師的定位有很大差別。

其他依據正向心理學信念發展的療法，尚有接受與承諾治療 (acceptance and commitment therapy [ACT])，正念介入 (mindfulness-based interventions [MBIs]; Seligman et al., 2006)。Wade et al. (2014) 提出的REACH (recall, empathize, altruistic gift, commit, hold) 寬恕治療，提倡促進美德行動，個案被

引導進行五個步驟治療為回憶與情緒有關的傷害、強調瞭解加害者的知覺、原諒與利他、承諾原諒、決定原諒。Wong (2006) 的優勢中心治療 (strength-centered therapy) 是以社會建構與美德為基礎，使用案例說明辨認優勢、擬定目標、賦能、獲益成長等治療階段如何實施進行。此外，也說明優勢諮商並非不討論負面經驗，反而主張負面或逆境經驗也有助於成長。Harris et al. (2007) 也強調治療中運用優勢語言，重新架構個案的想法，並支持個案的優勢與資源與擴展問題發展，也要評估個案的優勢。Lampropoulos (2001) 也支持治療過程將焦點放在希望、樂觀、調適因應策略與自我效能等層面。

情感、認知、行為始終是心理治療個取向的重要介入層面，情感層面的負向情緒一直是傳統治療介入之處，正向情緒的角色也應受重視 (Stalikas & Fitzpatrick, 2008)。1998年Barbara Fredrickson和研究團隊提出質疑，為何心理治療理論不重視正向情緒的角色，質疑許多治療理論，如精神分析、行為學派、當事人中心學派、認知學派，過去都強調變態、負面經驗的接受與理解，而非正向與健康層面。Russell 與 Fosha (2008) 持較中立看法，認為治療中的個案經歷負面與正面情緒之間來來回回的過程。個案因悲傷而哭泣，進入哀悼歷程，眼淚是釋放失落的情緒。治療結束時，個案會感受到愉悅、驕傲及自信的正向情緒。也有學者抱持相同的主張，對於正向心理治療目標中的情緒做澄清與探究，如 Lambert 與 Erekson (2008) 探究心理治療過程個案之正負向情緒經驗，如何轉移到療癒的過程。認為去除負向情緒不一定能增加正向情緒，治療過程不僅要消除負向情緒，也需聚焦在正向情緒。除了個別治療對正向情緒定位的探討，Sexton 與 Schuster (2008) 也曾探討家族治療過程產生的正向情緒角色。

將正向心理治療加入文化元素者，如國內林仁祥等人 (2021) 則依據正向心理學思維，提出「心身合一覺察循環模式」，主張透過心理、身體覺察與影響機制，提升身心健康。正向心理學以感恩、希望、仁慈、寬恕等優勢為介入策略。Wong (2006) 也融合華人辯證原則、生物—行為雙系統模型及跨文化正向心理學，推動統合對立面、陰陽互補調節共存之平衡互動模式。綜上所述，不論是治療焦點、治療形式或內涵，均顯現正向心理學為基礎的心理治療模式漸展開下一波新的發展。

三、正向心理治療取向之應用對象與成效

正向心理治療主要治療對象包含憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群、藥物成癮、精神疾病、自殺行為、LGBT、生涯探索等議題之案主 (鄭曉楓，

2011；Cornish et al., 2020）。朱群芳（2019）、Webb et al.（2015）採用寬恕理念協助藥物成癮與自殺行為個案。Riches et al.（2016）、Slade et al.（2016）探討精神病患之正向心理治療效果。Krentzman（2013）分析正向心理學在成癮者的研究，發現主要聚焦的主題為優勢、復原、正向介入策略與成癮的好壞感受幾項。Lytle et al.（2014）應用正向心理治療到同志族群LGBT案主的治療。王玉珍（2013，2015）建構出優勢中心生涯適應諮商模式，其研究也發現此模式對自我成長、快樂感受具有療效。

正向心理治療相關的應用性研究，多在探討治療成效，除前述的個別治療，亦有採用團體治療形式（王櫻芬等人，2017；巫珮如、謝麗紅，2015；蕭麗鳳，2011；鄒繼礎，2015；Hoskins et al., 2018; Wei et al., 2021; Wong et al., 2017）或家庭治療（Sexton & Schuster, 2008）等應用。雖有國外學者將正向心理學應用到督導層面（Bannink, 2015），但國內至今未見此方面的研究發表。Cornish et al.（2020）運用情緒為焦點治療與正向心理學原則、空椅法，與一個成人個案進行8次諮商，達到寬恕自己（self-forgiveness）與悲憫自己（self-compassion）的效果。

Hoskins et al.（2018）以創傷（家暴或虐待）青少年與主要照顧者為對象，進行正向團體治療，發現在幸福感與情緒上有所助益。蔡震邦（2012）運用正向心理學設計抒寫文稿與分享方式的團體，改善矯正機構藥癮者自我概念，增加正向情緒與正向特質。Seligman et al.（2006）的研究發現對憂鬱症患者情緒上的療效。Ahmed 與 Boisvert（2006）針對思覺失調患者團體採正向心理學內涵設計活動。陳景花和余民寧（2019）分析2013–2017年47篇期刊研究，也發現正向心理學介入，在增進幸福感與減緩憂鬱症狀上有低度到中度效果。

上述療效除了提到之症狀緩解之外，情緒的改善也是很多研究與實務探討的部分。過去有學者針對情緒提出相關模式，如Fredrickson（2001）之擴展與建構理論（broaden-and-build theory），主張正向情緒可促進和擴展認知及行為範圍，提高因應能力，增強正向情緒與生活滿意度，進而可預防焦慮、憂鬱與壓力。Fitzpatrick 與 Stalikas（2008a, 2008b）主張正念情緒對心理治療具有功能。多數個案帶著痛苦的負面情緒進入治療，負向情緒經驗也具有正面價值，受苦背後隱含正向的意義。心理治療協助個案體驗情緒，也接受負面情緒，如害怕與挫折。個案的正向情緒有助發展更多反應形式，創造出更多有益的想法和行為，也能支持治療關係，促進工作同盟。而治療師的正向特質也影響治療效果，後設分析研究發現個人中心治療強調之治療的積極關注（positive regard）

與治療結果高度相關（Farber et al., 2018）。但其中的機制至今未能清楚。例如感到被愛和被照顧，而產生感恩，不孤單和希望感，進一步可以在安全下對外界做探索。

治療中正向與負向情緒以及個案的正向特質運用，目前對正向心理治療實踐上仍是一個需要更具體化的範疇，正向情緒對治療之價值也待釐清。同理情緒本來就是心理治療過程相當重要的治療技術，但情緒經驗相當個人化，案主之間有很大的個別差異。如何在治療中操作，讓情緒成為治療的輔助角色，有助於治療改變發生，也是正向心理治療正努力的方向之一。

四、結語

正向心理治療取向與介入仍在發展，不論治療模式、治療對象、治療形式，治療效果與技術，似乎將形成另一個典範，讓傳統心理治療有新的視野和選擇。然而，也同時面對許多實務上的挑戰與限制，需要搭配的技術和相關實徵性研究支持其療效與治療進行步驟，始能獲得更多實務工作者的肯定和訓練後使用。

參考文獻

- 王玉珍（2013）。優勢中心取向生涯諮商歷程與改變經驗之敘事研究。中華輔導與諮商學報，**37**，125-155。
- 王玉珍（2015）。優勢中心生涯諮商對國中學生幸福感與生涯發展之影響研究。教育心理學報，**46**（3），311-332。https://doi.org/10.6251/BEP.20140525
- 王櫻芬、洪宛君、曾慕恬（2017）。正向心理學於學校輔導之應用～以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例。輔導季刊，**53**（4），17-30。
- 朱群芳（2019）。正向心理學對於毒品處遇應用之探討。刑事政策與犯罪防治研究專刊，**20**，24-33。https://doi.org/10.6460/CPCP.201903_(20).02
- 巫珮如、謝麗紅（2015）。正向心理團體諮商對新住民學生正向情緒與正向特質之影響。輔導季刊，**51**（3），37-46。
- 林仁祥、曾文志、鍾雅惠（2021）。正向心理與健康——以「心身合一覺察循環模式」論「心」與「身」之維養。臺灣醫學人文學刊，**22**（1-2），38-47。
- 徐欣萍（2017）。心理健康促進與正向心理學的本土化反思。應用心理研究，**66**，7-46。https://doi.org/10.3966/156092512017060066002
- 陳景花、余民寧（2019）。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。教育心理學報，**50**（4），551-585。https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0001
- 曾文志（2010）。走過正向心理學的第一個十年。師友月刊，**513**，62-66。https://doi.org/10.6437/EM.201003.0062
- 劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘（2017）。後現代思維與第二波正向心理學在諮商的應用。中華輔導與諮商學報，**49**，1-15。
- 鄒繼礎（2015）。將正向心理學帶入心理劇：2014年美國心理劇年會主題演講帶來的啟發。輔導季刊，**51**（2），62-70。
- 蔡震邦（2012）。抒寫自我探索團體之初探研究——如何運用正向心理學來改善藥癮者的自我概念。矯政期刊，**1**（2），83-115。https://doi.org/10.6905/JC.201207_1(2).0004
- 鄭曉楓（2011）。正向心理學主要內涵及其在心理諮商之應用。諮商與輔導，**304**，6-10、14。https://doi.org/10.29837/CG.201104.0004
- 蕭麗鳳（2011）。運用正向心理學於家庭暴力加害人處遇團體。諮商與輔導，**304**，19-23。https://doi.org/10.29837/CG.201104.0008
- 鍾瀕鋌（2014）。2014年臺灣輔導與諮商學會年會「激勵與韌性：正向心理

- 學在輔導與諮商的應用」國際學術研討會即將盛大展開。輔導季刊，50(3)，3。https://doi.org/10.3966/172851862017080049001
- Ahmed, M., & Boisvert, C. M. (2006). Using positive psychology with special mental health populations. *American Psychologist*, 61(4), 333-335. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.333
- Bannink, F. (2015). *Handbook of positive supervision: For supervisors, facilitators, and peer groups*. Allyn & Bacon.
- Cope, T. A. (2010). The inherently integrative approach of positive psychotherapy. *of Psychotherapy Integration*, 20(2), 203-250.
- Cornish, M. A., Hanks, M. A., & Gubash Black, S. M. (2020). Self-forgiving processes in therapy for romantic relationship infidelity: An evidence-based case study. *Psychotherapy*, 57(3), 352-365. https://doi.org/10.1037/pst0000292
- Counselors for Social Justice Ethics Committee (2011). The counselors for social justice (CSJ) code of ethics. *Journal for Social Action in Counseling and Psychology*, 3(2), 1-21. https://doi.org/10.33043/JSACP.3.2.1-21 https://doi.org/10.1037/a0019769
- Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. https://doi.org/10.1037/pst0000171
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68(4), 171-179. https://doi.org/10.1159/000012329
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2006). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1934. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008a). Integrating positive emotions into theory, research, and practice: A new challenge for psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 248-258. https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.248
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008b). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154. https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.137
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521. https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.6.511

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development, 85*(1), 3-13. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00438.x>
- Hoskins, D., Duncan, L. G., Moskowitz, J. T., & Ordóñez, A. E. (2018). Positive adaptations for trauma and healing (PATH), a pilot study of group therapy with Latino youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 10*(2), 163-172. <https://doi.org/10.1037/tra0000285>
- Howard, K. I., Lueger, R. J., Maling, M. S., & Martinovich, Z. (1993). A phase model of psychotherapy outcome: Causal mediation of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 678-685. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.4.678>
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Davis, D. E., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy, 57*(3), 291-309. <https://doi.org/10.1037/pst0000285>
- Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of Addictive Behaviors, 27*(1), 151-165. <https://doi.org/10.1037/a0029897>
- Lambert, M. J., & Erekson, D. M. (2008). Positive psychology and the humanistic tradition. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 222-232. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.222>
- Lampropoulos, G. K. (2001). Integrating psychopathology, positive psychology, and psychotherapy. *American Psychologist, 56*(1), 87-88. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.87>
- Lytle, M. C., Vaughan, M. D., Rodriguez, E. M., & Shmerler, D. L. (2014). Working with LGBT individuals: Incorporating positive psychology into training and practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 1*(4), 335-347. <https://doi.org/10.1037/sgd0000064>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology, 58*(4), 407-415. <https://doi.org/10.1037/a0025888>

- 58(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Peseshkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (R. Walker, Trans.). Springer-Verlag. (Original work published 1977)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Riches, S., Schrank, B., Rashid, T., & Slade, M. (2016). WELLFOCUS PPT: Modifying positive psychotherapy for psychosis. *Psychotherapy, 53*(1), 68-77. <https://doi.org/10.1037/pst0000013>
- Russell, E., & Fosha, D. (2008). Transformational affects and core state in AEDP: The emergence and consolidation of joy, hope, gratitude, and confidence in (the solid goodness of) the self. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 167-190. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.167>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Sexton, T. L., & Schuster, R. A. (2008). The role of positive emotion in the therapeutic process of family therapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 233-247. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.233>
- Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2016). *Positive psychotherapy for psychosis: A clinician's guide and manual*. Routledge.
- Stalikas, A., & Fitzpatrick, M. R. (2008). Positive emotions in psychotherapy theory, research, and practice: New kid on the block? *Journal of Psychotherapy Integration, 18*(2), 155-166. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.155>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal*

of Consulting and Clinical Psychology, 82(1), 154-170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>

Webb, J. R., Hirsch, J. K., & Toussaint, L. (2015). Forgiveness as a positive psychotherapy for addiction and suicide: Theory, research, and practice. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 48-60. <https://doi.org/10.1037/scp0000054>

Wei, M., Wang, L.-F., & Kivlighan, D. M. (2021). Group counseling change process: An adaptive spiral among positive emotions, positive relations, and emotional cultivation/regulation. *Journal of Counseling Psychology*, 68(6), 730-745. <https://doi.org/10.1037/cou0000550>

Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133-146. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.2.133>

Wong, Y. J., Blackwell, N. M., Mitts, N. G., Gabana, N. T., & Li, Y. (2017). Giving thanks together: A preliminary evaluation of the gratitude group program. *Practice Innovations*, 2(4), 243-257. <https://doi.org/10.1037/pri0000058>

Wood, A. M., & Johnson, J. (2018). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. Wiley-Blackwell.