



幸福 心理学

Psychology

of

Well-Being

严 瑜 ©著

 人 民 出 版 社



幸福心理学

Psychology

of

Well-Being

严瑜◎著

人民出版社

责任编辑:洪 琼

版式设计:顾杰珍

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学/严 瑜 著. —北京:人民出版社,2015.11

ISBN 978-7-01-015636-1

I. ①幸… II. ①严… III. ①幸福-应用心理学 IV. ①D82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 308825 号

幸福心理学

XINGFU XINLIXUE

严 瑜 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:17.25

字数:280 千字

ISBN 978-7-01-015636-1 定价:49.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

目 录

第一章 幸福科学的起点:积极心理学 1

人们追求任何事物都是源于某种幸福感的驱动,也就是追求能让自己感觉良好或感到满足的事物。生活因为有了幸福感而变得丰富活跃,生命因为有了幸福感而变得快乐和有意义。一个人不论处在什么样的环境下,有什么不幸的遭遇,只要他仍能从生活中发现幸福的根源,那么所有的努力都是值得的,所有的经历和遭遇也都会变成一种财富。

- 一、积极心理学的基石 3
- 二、找寻积极的意义,促进积极的影响 20
- 三、幸福感成为积极心理学的关键概念 27

第二章 幸福:美好生活的核心 32

每个人都在生活中追求幸福,幸福似乎是一切人类努力的终极目标。我们关注幸福,并思考如何提升幸福。如果我们问究竟是什么使得一个人的生活进展顺利,我们就在问他关于幸福的问题。幸福是一个非常主观的概念,不同的人对幸福有不同的理解。成功的事业、稳定的友谊、美的事物等都会让我们获得幸福感。

- 一、幸福的真谛 32
- 二、幸福的相关理论 40
- 三、幸福的影响因素 49
- 四、促进幸福的途径和方法 61

五、幸福的研究进展	65
-----------------	----

第三章 强化情绪调适,推动幸福进程	69
-------------------------	----

在你的日常生活情境中更加频繁地找到积极的意义,是提升你的积极情绪从而提升你的幸福的一个关键途径。你的思维反映了你是如何解释目前的情况的,你从它们当中找到怎样的意义。找到积极的意义是有可能的,发现好的方面的机会以及在你当前的情境中诚实地强调积极意义的机会,是始终存在的。当你将不愉快甚至是悲惨的情况以积极的方式重新定义时,你就提高了积极情绪。

一、情绪	69
二、积极情绪和消极情绪	74
三、情绪调适与幸福促进	82

第四章 积极人格特质开启幸福真谛	100
------------------------	-----

要使一个人有所成就,不是通过矫正他的缺点来实现,因为他自己可以改变自己,只要他肯下决心,所以要去引导他的优势,从而促使他建立自己的生活。当优势发展得很好时,就可以成为对抗缺点和抵挡人生诸多不幸的缓冲器。所以,人的发展不仅仅是要改正缺点,更为重要的是挖掘美德和优势,因为发展美德和优势才能获得积极体验,带给我们希望、满足和幸福。

一、幸福感的稳定性	101
二、积极特质	105
三、积极特质与幸福的实证研究	111
四、积极特质的提升	114
五、积极特质与幸福研究的进展	120

第五章 “工作投入”增进幸福力量	125
------------------------	-----

工作满意感是一种重要的、长期形成的态度,它渗入到人们工作和工

作以外生活的认知、情感和行为方面。这些特点突出了工作满意感的重要性,它是一个值得组织科学和幸福科学研究关注的概念。工作态度和主观幸福感的相互性突出了这样一个事实:如果对其中一个领域没有进行必要的考虑,那么对另一个领域的理解也不会完整。

一、工作满意感	125
二、工作幸福感	138
三、如何增进工作幸福感——干预措施	150
四、工作幸福感的未来	162

第六章 “积极关系”改善幸福体验 164

社会关系并不总是积极的,它带来了愉悦和幸福,也引发许多冲突和悲伤。不良的或冲突的社会关系与较大的压力和焦虑相关,并且可能降低了主观幸福感。离婚、孩子或配偶的去世或者失恋导致消极情感增多,积极情感减少。类似的,消极的互动关系也与更加消极的心境、压力和抑郁有关。例如,有过于苛刻的人与男性较低的幸福感的有关;有让自己“心烦”的人与女性较低的幸福感的有关。

一、积极关系	166
二、不同的积极关系与幸福	169
三、如何提升积极关系,促进个人幸福	196

第七章 “意义和目标”谱写幸福密码 205

要提高我们的生活意义感,设定恰当的目标,培养幽默风趣的生活态度,学会感恩,抱有希望,为自己的存在找到定位,都是可能有效的办法。而通过生活意义的提高,我们也终将掌握生活幸福的密码,成为获得“持续幸福和繁荣”的个体。

一、“幸福”的两个童话	205
二、目标的设定与幸福的提升	210
三、意义和幸福的相互关系	217

四、信仰(目的和意义的结晶)和幸福	227
 第八章 幸福的误区及其未来研究展望	231
历史上幸福感研究有三个主要问题:“什么是幸福?”“谁幸福?”和“什么使人幸福?”。哲学家讨论第一个问题达千年之久仍没有达成共识,定义的缺乏导致幸福的实证研究没有发展。事实上 1948 年 Henry Murray 和 Clyde Kluckhohn 悲叹:“据我们所知,亚里士多德主张的理性就是幸福还没有被成功驳倒,但到目前为止没有科学家勇于迈出幸福心理学的第一步”。	
一、幸福的结果	232
二、幸福感的跨文化比较	235
三、幸福的概念误区及未来研究展望	243
 参考文献	260

第一章

幸福科学的起点:积极心理学

积极心理学(positive psychology)这个词最早于1954年出现在马斯洛(Maslow)的著作《动机与人格》(*Motivation and Personality*)中,当时该书最后一章的标题为“走向积极心理学”(Toward a Positive Psychology)。但在此后的几十年,这个词并没有引起心理学界太多的注意,直到美国心理协会(APA)前主席塞利格曼(Seligman)在1998年的APA年度大会上明确提出把建立积极心理学作为自己任职APA主席的一大任务时,积极心理学才开始正式受到世人的关注。而2002年斯奈德(Snyder)和洛佩兹(Lopez)主编的《积极心理学手册》的出版则正式宣告了积极心理学运动的独立^①。

积极心理学之父塞利格曼(Seligman)对积极心理学的推动,可能源于多重原因:原因一:1988年,心理学家塞利格曼(Seligman)与学者派因(Pine)的一次会晤使塞利格曼的学术生涯发生了重大的转变。塞利格曼当时向派因介绍了自己的悲观研究,但派因听完以后却果断地告诉塞利格曼说“你的研究内容不是关于悲观的,而是关于乐观的”。并且继续鼓励说,“我也希望你能够完成一本有关乐观的书,它一定会产生重大影响!”塞利格曼真的这样做了。随后一场重要的心理学运动出现了:积极心理学运动。

原因二:源于“大西洋慈善基金会”的捐助,这个慈善基金会是由查尔斯·菲尼(Charles Feeney)的慈善家创办的,并将他所有的财产——50亿美元,全部捐给受托人做好事。1997年,心理学家马丁·塞利格曼(Martin

① Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Seligman) 当选为美国心理协会主席后,受到“大西洋慈善基金会”的捐助启动,以及其个人研究兴趣的转变,开拓了心理科学一块崭新的研究领域——积极心理学,并强调这门学科将研究那些使生命更有价值和更有意义的东西。^①

原因三:有一天,塞利格曼在自家的花园里认真地除草,但她的小女儿尼奇却非常顽皮地捣乱,塞利格曼非常生气,他严厉地训斥和责骂了小尼奇。然而,令塞利格曼惊奇的是,小尼奇不仅没有哭泣,反而异常冷静地回应他说:“爸爸,我想和你聊聊。你还记得我5岁生日之前的事情吗?以前,我是一个爱哭的女孩,但在我5岁生日那天,我决定不再哭泣,那对我来说很难。如果我保证以后不哭,你能否也保证改掉你的坏脾气。”在那一刻,塞利格曼顿悟了。第一方面的顿悟源于他的自我觉察:培养一个人并不是要找出他们的缺点和不足,而是要识别和发展他们的长处。第二方面的顿悟源于他对心理学的觉察:现存的心理学并没有充分关注人类的优势、美德和卓越能力。

原因四:塞利格曼当选美国心理协会主席(1997)以后,渴望对传统的心理协会进行变革。因为他认为当时的美国心理协会(APA)已经被临床治疗师所操纵,而这些精于政治手段的人使APA偏离了学术轨道,变成了一个支持私人开诊所的机构,完全忽略了科学研究。他思考自己作为心理协会主席的使命,推动了“预防胜于治疗”的主题。他意识到,我们现在所掌握的一些治疗心理问题或精神障碍的方法,却不能告诉我们如何预防心理问题的发生。要想预防精神疾病就必须从了解和培养年轻人的优势、能力和美德入手。而发展优势和美德才能得到积极体验。

在这里我们不得不提到1998年1月的艾库玛尔(Akmual)会议,当时塞利格曼出面邀请了西卡森特米哈伊(Csikszentmihalyi)、弗勒(Fowler)等人到墨西哥尤卡坦半岛(Yuctan)的艾库玛尔(Akumal)共商积极心理学的有关内容、方法和基本结构等问题。这次会议最终确定了积极心理学研究的三大支柱,并分别指定了相应的负责人:第一大支柱是积极情绪体验,负责

① 马丁·赛里格曼:《真实的幸福》,洪兰译,万卷出版公司2010年版。

人是迪纳(Diener);第二大支柱是积极人格特质,负责人是西卡森特米哈伊(Csikszentmihalyi);第三大支柱是积极的组织系统,负责人是贾米森(Jamieson);另外,诺扎克(Nozick)负责有关积极心理学的一些哲学问题的研究;这次会议期间,他们还决定成立一个积极心理学网站来宣传积极心理学的理论和思想,网站由塞利格曼本人直接负责和领导,斯库尔曼(Schulman)协助做一些具体的工作^①。

积极心理学作为一个研究领域的形成,以塞利格曼(Seligman)和西卡森特米哈伊(Csikszentmihalyi)2000年1月在《美国心理学家》杂志发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。同一期的《美国心理学家》杂志还同时刊载了积极心理学专辑,里面有当时最著名的一些心理学家所写的15篇文章(除导论之外),详细论述了积极心理学的研究成果:积极情绪体验、积极人格特质和积极组织系统。从此,积极心理学由美国走向了世界,积极心理学也因此成为了一种世界性的运动。

“积极心理学”这个学科概念乍看起来与其他的心理学科没有什么特别之处,但“积极”这个词汇对这个学科非常关键:就像人类生命中的优势和缺陷一样,都是真实存在的,过去的心理科学太关注研究人类的痛苦和缺陷,现代心理学应该继续而深化地完成心理学的未竟事业,积极心理学应该致力于填补人类画卷中的空白之处,关注人类的幸福、满意和创造,积极心理学的宗旨就是帮助我们回答这些问题。

一、积极心理学的基石

从目前来看,积极心理学主要围绕着一个中心三个基本点(以幸福为中心,以积极情绪、积极人格特质和积极组织系统为三个基本点)来开展相关的研究。而且已经形成了自己完整的理论体系,如在积极情绪体验方面:

^① 马丁·赛里格曼:《持续的幸福》,赵昱鲲译,浙江人民出版社2012年版。

积极心理学提出了主观幸福感(subject well-being)、畅流(flow)、积极情感扩建(the broaden-and-build theory of positive emotions)等理论;在积极人格方面:积极心理学发展乐观解释风格理论(optimistic explanatory style),提出了6大美德和24种人格优势;在积极组织系统方面^①:积极心理学也提出了一些独到的理论和观点,较有影响主要有自我预防(self-prevention)、积极应对(positive coping)和生活质量(quality of life)等理论。从当前的发展态势来看,积极心理学不仅仅在心理学领域里取得了巨大的成就,而且其思想已经渗透进了教育、社会学、管理学和经济学等多个社会领域。

基于此,积极心理学之父塞利格曼认为,“积极心理学是用科学方法发现并倡导那些有利于个体、群体、组织以及社区繁荣的因素,它关注最优的人类机能,而不是病态的机能。”^②积极心理学有三大基石:第一是研究积极情绪;第二是研究积极特质,其中最主要的是优势和美德;第三是研究积极的组织系统。

(一)积极情绪

塞利格曼(2002)在他的《真实的幸福》(*Authentic Happiness*)一书中把积极情绪分成三类:与过去有关的积极情绪主要包括满意、满足、充实、骄傲和安详。与未来有关的积极情绪包括乐观、希望、信心、信仰和信任。与现在有关的积极情绪可以分为两类:即时的快感和长久的欣慰。而快感包含生理上的快感和精神上的快感。生理上的快感来自感官,如性、美食、香气等;精神上的快感来自更复杂的活动,包括飘飘欲仙、心满意足、心醉神迷等。欣慰与快感的区别在于,欣慰要有投入和沉浸体验,往往来自于全神贯注的从事的活动(如体育运动、智力活动等),这些活动通常需要动用个人独特的优势。

1. 积极情绪和消极情绪的作用

塞利格曼(2002)认为,积极情绪和消极情绪的区别在于,积极情绪主

① 任俊:《积极心理学》,上海教育出版社2006年版。

② Seligman M., “Positive psychology: An introduction”, *American Psychologist*, 2000, pp.5-14.

要让我们为非零和博弈做准备,而消极情绪主要让我们为零和博弈做准备。所谓零和博弈,指参与博弈的各方,在严格竞争下,一方的收益必然意味着另一方的损失,博弈双方的收益和损失相加总和永远为“零”。从进化角度来看,消极情绪,如恐惧或者愤怒,是我们面临威胁时的第一道防线,愤怒和恐惧告诉我们,危险可能存在,或者伤害即将发生。消极情绪收缩我们的注意力范围,让我们集中关注威胁源头,动员我们战斗或逃离。相比之下,积极情绪,比如愉快或满意,告诉我们好事即将发生。积极情绪拓宽我们的注意力范围,使我们能够对更广阔的物理环境和社会环境保持清醒的意识。注意力拓宽之后,我们就能够对新思想和新活动保持开放心态,比平常更具创造性。因此,积极情绪为我们改善人际关系和提高生产率提供机会,积极情绪让我们为非零和博弈做准备。所谓非零和博弈,指博弈双方在博弈结束时收益都有增加。非零和博弈与积极情绪的理论基础是怀特(Wright, 2000)的论证,社会越文明,社会制度就越支持非零和博弈^①。

从上述分析可以表明:消极情绪促进批判性思维和决策(批判性思维和决策高度聚焦,具有防御性,目标是排查错误),而积极情绪则促进发散性思维和创新。“抑郁现实主义”研究证明:抑郁的人能比较准确地评估自己的技能,比较准确地回忆自己的积极经历和消极经历,对风险信息比较敏感(Ackerman & Derubeis, 1991)。相比之下,幸福的人高估自己的技能,回忆的积极事件远多于消极事件。但是,他们懂得运用一些重要策略,比如搜索健康风险信息等,因此他们比较擅长制订生命规划决策(Aspinwall et al., 2001)。

Diener(1996)强调积极和消极的影响并不对立。许多产生于经验上的好与坏状态之间的不对称是存在的。尽管有一些人强调过“消极总比积极占上风”(Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs 2001),但Diener和同事们仍然寻找着另一种重要的不对称性的证据,即“多数人是幸福的”和“多数时光是美好的”(Diener & Diener, 1996)。这两个观点反映出了所谓

① 任俊:《西方积极心理学运动是一场心理学革命吗?》,《心理科学进展》2005年第6期。

的“积极抵消”，即人们最常有的情感状态是轻度的积极状态（Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999）。这种抵消被认为是一种适应性的倾向，它激发人们在早晨醒来以好奇心而非恐惧接近新鲜事物。

2. 积极情绪的扩展和建构理论

美国密歇根大学的芭芭拉·弗雷德里森（Barbara Fredrickson）对积极情绪促进非零和博弈的观点进行延伸，提出了积极情绪的扩展和建构理论（Broaden-and-Build Theory）用来解释为什么积极情绪体验不仅反映了个人的幸福感，而且有助于个人的成长和发展（Fredrickson, 2009）。许多消极情绪，如愤怒、焦虑，会收拢即时思维—行动范畴。思维—行动范畴变宽了，我们就有更多机会建造持久资源；建造了更多持久资源，我们就更有可能好好地成长和发展；成长和发展好了，我们就会产生更多的积极情绪。如此往复，就会形成良性循环。图 1.1（Fredrickson, 2002）展示了这个过程^①。例如，一个人很快乐和愉悦的时候，往往会强烈渴望通过社交活动、智慧活动或艺术活动进行游戏和创造；而与他人游戏获得快乐，可以强化社会支持网络，还可以创造出艺术作品或取得科研成果，或者创造性地解决日常生活问题。社会支持网络变强、艺术作品或取得科研成果、成功解决问题的经历，都是快乐带来的相对持久的结果，有助于个人成长和发展，这也进而会带来更多的积极情绪。

来自社区研究、临床研究和实验室研究的实证证据，为积极情绪的扩展和建构理论提供了有力的支持（Cohan & Fredrickson, 2009；Fredrickson, 2002, 2009）。有充分证据表明，积极情绪确实会扩展思维—行动范畴。双相障碍临床研究表明：躁狂状态与思维过度包罗万象有关，双相障碍病人用锂盐疗法治愈后其创造力显著下降。实验室研究发现，很多方法能够可靠地诱发被试的积极情绪，所诱发的积极情绪最长可以保持 15 分钟。这些方法包括（根据有效性排列）：观看令人兴奋的电影或者阅读激动人心的故

① Alan Carr:《积极心理学：有关幸福和人类优势的科学（第二版）》，丁丹译，中国轻工业出版社 2013 年版。

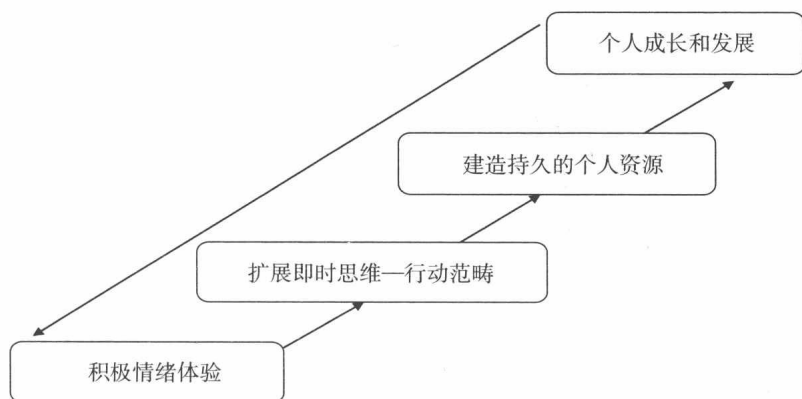


图 1.1 积极情绪的扩展和建构理论

事,收到意外的礼物,阅读积极的自我陈述,回忆积极事件,获得正面反馈,听音乐,与开朗的人积极互动(Westermann et al., 1996)。使用这些积极情绪诱导法的实验室研究证明:积极情绪对知觉、认知和社交都有积极作用。类似的研究也表明:情绪积极的被试,或者收到成功反馈的被试,表现出整体视觉加工倾向,注意范围更广;相反,情绪消极的被试,或者收到失败反馈的被试,则表现出部分视觉加工倾向。实验室研究表明,诱导出来的积极情绪会让思维和行为更具有创造性和灵活性。弗雷德里森(Fredrickson)在自己的实验室里进行了一系列研究,验证了积极情绪的扩展和建构理论。在一组实验中,她给被试看幻灯片,使被试产生快乐或满足等积极情绪,或者产生恐惧或愤怒等消极情绪;诱发出被试的某种情绪后,就让被试列出一个清单:在真实生活中产生这种情绪时想做哪些事情,列得越多越好。结果显示,积极情绪下的思维—行动范畴宽广很多。大量证据表明,积极情绪状态有助于建构持久的个人资源。Lyubomirsky(2005)做了一个元分析,综合考察了 225 个横断研究、纵向研究和实验室研究,发现积极情绪可以促进工作、人际关系、健康三大领域的适应,让人对自我、对他人的认识变得更积极,让人更会社交,更受欢迎、更乐于助人、更擅长应对困境、更擅长解决冲突、更具创造力^①。

^① Lyubomirsky, S., “Positive psychologists on positive constructs”. *American Psychologist*, 2012, 67(7), pp.574-574.

但一个重要的问题是,多少积极情绪才足以促进生活发生积极变化?为了回答这个问题,Fredrickson 和 Losada(2005)邀请了 188 个被试完成了一个测评蓬勃发展(Flourishing)水平的初级调查,然后让这些被试连续一个月每天报告自己的积极情绪和消极情绪。如果被试在以下维度中的六项上得高分,即可被视为拥有“蓬勃发展”的人生:自我接纳、人生目标、环境掌控、积极的人际关系、个人成长、自主性、社会凝聚力、社会整合、社会接纳、社会贡献和社会实现。他们发现,对于蓬勃发展的人而言,积极情绪与消极情绪的比大于 2.9:1;对于不蓬勃发展的人而言,积极情绪与消极情绪之比低于 2.9:1。这个分界线我们称之为“洛萨达比例”。当然,也不要过度追求积极,如果积极情绪与消极情绪的比例超过 13:1,那么人生会变得飘忽不定,会让人觉得不踏实可靠。弗瑞德里森(Fredrickson,2009)进一步丰富了扩展和建构理论,增加了一个命题:如果积极情绪要带来明显的长期收益、引发蓬勃发展的体验,那么积极情绪与消极情绪之比必须达到“洛萨达比例”。

拓展与构建理论的几个关键部分已经被经验检验和支持。比如,实验室的研究表明,与中性和消极的情感状态相关,被诱发的积极情感能够扩大注意力集中的范围(Fredrickson & Branigan,1998;Rowe,Hirsh & Anderson,2007),拓展所需的行动本领(Fredrickson & Branigan,1998),消除由消极情感引发的对特定行为的生理准备(Fredrickson,Mancuso,Branigan & Tugade,2000),提升对新鲜经历的接受性(Isen,1970;Kahn & Isen,1993)。在人际间的层面上,也与中立和消极的状态相关,被诱发的积极情感能够提升人们对亲密同伴的“和谐感”(Hejmadi,Waugh,Otake & Fredrickson,2007),对交情的信任度(Dunn & Schweitzer,2005),和确认跨种族面孔的能力(Johnson & Fredrickson,2005)。潜在相关的研究更进一步表明,无论什么原因,一个比别人更多地体验和表达积极情感的人能够更有效率地处理生活中的困扰(Fredrickson,Tugade,Waugh & Larlin,2003;Folkman & Moskowitz,2000;Stein,Folkman,Trabasso & Ricards,1997;Bonanno & Keltner,1997),并能在工作的人际关系中获得更多的成功(Diener,Nickerson,Lucas & Sandvik,2002)。有着更多积极情感和积极外表的人也将活得更长(Danner,Snowden & Friesen,2001;Levy,Slade,Kunkel & Kasl,2002;Moskowitz,2003;

Ostir, Markides, Black & Goodwin, 2000)。并且,田野试验表明,能够增加人们日常中的积极情感体验的干预措施会有助于人们在生理上、社会上、精神上和心理上资源的建立(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2007)。

积极情感的拓展与构建理论及其不断增长的经验支持,能够解释高的阳性率是如何预测最佳运转状态的,以及它的原因,即:通过拓展人们的思维和随之建立的个人资源,积极的情感在经历一段时间后,能使人变得更好,让人更好地生存、成长,甚至繁荣。繁荣意味着在人类最佳的生活运转范围中生活,同时包括生长、行善、繁殖和适应。

(二)积极特质

积极心理学不仅关心积极情绪,而且关注积极特质(Lopez & Snyder, 2009)。积极心理学的成就之一,就是建立了一个积极特质分类体系。积极心理学特别感兴趣的性格特质,都包含在奉行价值观—性格优势和美德分类体系(Values in Action Classification of Character Strengths and Virtues;简称 VIA 分类体系;Peterson & Seligman, 2004)中, Peterson 教授和 Seligman 教授(2004)在《性格的优势和美德》中做了详细的介绍。

这个分类体系基于研究者对全世界主要宗教流派和哲学流派提到的美德和优势进行综述(Peterson & Seligman, 2004)。通过综述,研究者确立了许多美德和优势,它们是普遍存在的,还很有可能在世界大多数文化中都是被公众认可的。这些美德和优势也许由进化决定,被自然选择出来维持人类的生存繁衍。马丁·塞利格曼(Martin Seligman)基于三个标准:首先,这些美德应该具有跨文化的普适性;其次,这些美德是可以被建构和测量的;最后,这些美德是可以通过教育、培训和开发,从而习得的。基于这三个标准,塞利格曼(Seligman)提出了 6 大美德和 24 种优势,这 6 大美德分别是智慧、勇气、仁慈、正义、节制和超然。

1. 智慧

智慧这种美德涉及获取知识并运用理智增进幸福的能力,它被定义为与认知和人格高级发展阶段有关的专家知识系统。它涉及运用智力和创造

力,平衡所涉及各方的利益,权衡各类方案的利弊,实现一个符合公共道德和多方共赢的结果。它包含的性格优势是创造力、好奇心、思维开阔、爱学习和洞察力。

(1)创造力:意味着一个人能够在艺术、科学或其他领域提出有利于产生优秀成果的新思想或新方法。创造力既取决于个人特征,又取决于心理社会背景,这些个人特征和心理社会背景可以用多种方法加以测评(Kaufman & Sternberg,2010)。

(2)好奇心:在心理学中,好奇心和兴趣是不同的概念,好奇心是持久的特质,兴趣是暂时的状态。好奇心意味着强烈渴望获得新的体验、知识和信息,与好奇心相近的特质是,经验开放性、寻求新异和寻求刺激(Kashdan & Sylvia,2009)。

(3)思维开阔:指在不确定情境中做决策时,个体能够从多方位、多角度地考虑问题,把能够找到的证据都用上,不会武断地下结论。如果新证据说明他以前的想法不对,那么他不会固执己见,而是会调整想法,最后得到一个综合判断(Hardman,2009;Stanovich,2009)。

(4)热爱学习:指个体能够发自内心地渴望掌握新的技能和知识,并用系统方法满足这个需要。热爱学习这个特质,心理学里叫成就动机或胜任动机(Elliot & Dweck,2005)。热爱学习这个特质的发展,一方面取决于个人的天分和气质,另一方面取决于所在环境的机会和支持。

(5)洞察力:意味着个体能够认真倾听,考虑全局,做出综合判断,用简洁明了且具有说服力的方式表达自己的看法。有洞察力的人,能够给人提供明智的建议。在心理学中,运用这种洞察力就是智慧(Sternberg & Jordan,2005)。

2. 勇气

勇气是个体顶着内外部压力完成目标的意志。勇气这一美德包含的性格优势是本真、无畏、毅力和热忱。

(1)本真:意即诚实、正直,指个体敢于呈现自己真实的样子,不假装、不造作,为自己的信念、感受和行为负责。道德发展心理学研究表明,本真