

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

塞利格曼

心理健康思想解析

SAILIGEMAN XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 邢采著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHI TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

塞利格曼

心理健康思想解析

SAILIGEMAN XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 邢采著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

塞利格曼心理健康思想解析：校园版 / 邢采著. —
杭州：浙江教育出版社，2015. 10
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3875-1

I. ①塞… II. ①邢… III. ①塞利格曼—精神分析—
思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第260972号

责任编辑 王 强
封面设计 韩 波

责任校对 江 雷
责任印务 陈 沁

塞利格曼心理健康思想解析(校园版)

SAILIGEMAN XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

邢 采 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14.25
插 页 1
字 数 205 000
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-3875-1
定 价 30.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物，溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面，教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师，特别是各级各类学校的心理健康教育教师，应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象，具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中，专业知识是教师工作和理解学生的认知基础，以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体，了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律，以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作；以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点，掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法，了解心理异常的类型和表现，以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力，包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力，学科教学中渗透心理健康教育的能力，以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力；二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操，以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感，恪守职业伦理道德规范，并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外，由于心理健康教育工作的特殊性，还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工，都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面，教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义，一是教师的心理调适；二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力，而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的，教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程，需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体，其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言，其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育独创精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译每位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释每位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心来端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为了一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

| | |
|-----------|---|
| 引 言 | 1 |
|-----------|---|

第一章 塞利格曼的生平

| | |
|----------------------------------|----|
| 第一节 塞利格曼简介 | 4 |
| 第二节 出生与童年经历：学术的起步 | 7 |
| 第三节 大学生涯：“习得性无助”——对行为主义的宣战 | 8 |
| 一、进入普林斯顿大学学习 | 8 |
| 二、师从所罗门教授 | 9 |
| 三、习得性无助的研究 | 11 |
| 四、向行为主义宣战 | 12 |
| 五、“贝尔尼斯酱现象” | 13 |
| 第四节 声名鹊起：无助理论的新发展——抑郁解释风格 | 15 |
| 第五节 研究的转向：从习得性无助到习得性乐观 | 17 |
| 第六节 学术巅峰：竞选心理学会主席 | 19 |
| 第七节 开辟心理学新领域：积极心理学 | 20 |
| 第八节 生平评述与塞利格曼未来的研究方向 | 23 |
| 附录 1 塞利格曼生平年表 | 24 |
| 附录 2 塞利格曼的主要著述 | 25 |

第二章 心理健康经典名篇选译

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一节 经典名篇选译之一：《积极心理治疗》 | 30 |
| 一、早期证据和探索性研究 | 32 |
| 二、理论背景 | 35 |
| 三、对积极心理疗法的测试 | 39 |

| | |
|---|----|
| 四、结论和局限性 | 51 |
| 第二节 经典名篇选译之二：《悲观的解释风格是造成身体疾病的危险因素之一：一个 35 年的纵向研究》 | 53 |
| 一、方法 | 56 |
| 二、结果 | 59 |
| 三、讨论 | 61 |

第三章 心理健康经典名著解读

| | |
|-------------------------------------|----|
| 第一节 塞利格曼心理健康经典名著总览 | 66 |
| 第二节 塞利格曼心理健康经典名著详解：《活出最乐观的自己》 | 67 |
| 一、名著的主要内容及影响 | 67 |
| 二、第一部分：“什么是乐观，什么是悲观” | 68 |
| 三、第二部分：“乐观的人生为什么精彩” | 77 |
| 四、第三部分：“如何活出最乐观的自己” | 88 |
| 五、《活出最乐观的自己》名著解读总结 | 92 |
| 六、《活出最乐观的自己》心理健康思想评析 | 93 |

第四章 塞利格曼心理健康思想评述

| | |
|----------------------------------|-----|
| 第一节 塞利格曼和积极心理学的诞生 | 96 |
| 一、积极心理学的定义 | 96 |
| 二、第二次世界大战后的心理学 | 97 |
| 三、积极心理学杰出的“祖先”和同时代的“表亲” | 98 |
| 四、积极心理学的假设 | 101 |
| 第二节 塞利格曼倡导的积极心理学的发展与贡献 | 103 |
| 一、积极的心理情绪和主观幸福感体验 | 103 |
| 二、积极的人格特质与性格力量 | 105 |
| 三、积极心理过程与身体健康 | 120 |
| 四、概念组织：愉快的生活、充实的生活和有意义的的生活 | 121 |
| 五、积极心理过程的评估 | 123 |
| 六、积极的心理治疗 | 127 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 七、积极心理学对心理健康教育的启示 | 134 |
|-------------------------|-----|

第五章 心理咨询案例分析

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第一节 案例分析之一：积极心理学与认知疗法 | 136 |
| 一、基本情况介绍 | 136 |
| 二、问题分析 | 138 |
| 三、心理咨询策略与过程 | 139 |
| 四、结果与思考 | 141 |
| 五、点评 | 142 |
| 第二节 案例分析之二：人格力量的培养 | 143 |
| 一、基本情况介绍 | 143 |
| 二、心理咨询策略与过程 | 144 |
| 三、问题分析 | 147 |
| 四、结果与思考 | 149 |
| 第三节 案例分析之三：积极心理学在朋辈咨询中的应用 | 151 |
| 一、基本情况介绍 | 151 |
| 二、心理咨询策略与过程 | 151 |
| 三、结果与思考 | 156 |
| 四、点评 | 158 |

第六章 积极心理学流派

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第一节 积极心理学 | 159 |
| 一、积极心理学诞生的必要性 | 160 |
| 二、积极心理学诞生的学术背景 | 163 |
| 第二节 积极心理学的主要内容和研究方法 | 167 |
| 第三节 积极心理学发展至今所取得的成就 | 170 |
| 第四节 塞利格曼在积极心理学中的地位和作用 | 172 |
| 第五节 积极心理学的应用研究 | 174 |
| 一、积极健康 | 175 |
| 二、积极干预 | 177 |
| 三、积极神经科学 | 178 |

◆ 塞利格曼心理健康思想解析(校园版) ◆

| | |
|----------------|-----|
| 四、积极教育 | 178 |
| 五、积极心理治疗 | 179 |
| 结 语 | 186 |
| 参考文献 | 191 |
| 后 记 | 215 |

亲瘫痪之后的痛苦与无助。这些经历促使塞利格曼走上了学习心理学的道路。

可以说，塞利格曼的学术生涯是不平凡的，他曾经两次推动了心理学的发展。而更具有传奇色彩的是，塞利格曼第一次改变心理学研究的发展方向时，他还只是宾夕法尼亚大学心理学系的一名博士研究生。早在1964年，在一次被认为是失败的动物行为实验中，刚刚步入心理学殿堂的塞利格曼独具慧眼地发现了“习得性无助”现象。1966年，还在攻读博士研究生第二年的塞利格曼和梅尔一起提出动物可以“习得无助”的观点，并将实验结果写成论文，发表在《实验心理学杂志》(*Journal of Experimental Psychology*)上。这篇文章挑战了当时心理学界盛行的行为主义的观点，轰动了整个心理学界。塞利格曼受到了许多行为主义学者的质疑，甚至他的导师所罗门教授也公开质疑塞利格曼的观点。作为一名学生，塞利格曼选择了用事实说话，用实验结果作为证据。他用了十年的时间与行为主义学派辩驳，通过一个又一个设计精巧的实验向心理学界证明这个在动物身上观察到的“无助”现象，也会发生在人的身上，既可以通过学习来“习得无助”，也可以通过学习来把它消除。

时光荏苒，34年后，塞利格曼以史上最高票数当选美国心理学会主席。作为美国心理学界最有影响力的人物之一，塞利格曼始终怀着一颗对心理学的赤子之心，恰如34年前他刚刚开始攻读心理学博士学位之时。塞利格曼并没有满足于辉煌过去和已经取得的成绩，而是将眼光放得更远。他意识到心理疾病的治疗几乎已经成为心理学界的全部内容，一如当初行为主义大行其道。而这样的代价是，心理学的其他两个任务——使人们生活得更充实、发现和培养天才，远远没有受到应得的重视。塞利格曼又一次眼光独到地意识到，“心理学不仅仅只是研究病理学、缺陷和损伤，它还研究人类力量 and 美德；治疗不仅仅只恢复受损的心灵，它还培养积极的精神；心理学不是只关注疾病和健康的医学的分支，它的范围还要大得多，它关注工作、教育、智慧、爱、成长和娱乐” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。作为美国心理学会的主席，历史的使命感促使塞利格曼并不满足于仅仅只是自己意识到这一点，而是将让整个心

引言

改革开放三十多年来，伴随着物质生活的极大丰富，人们对心理健康也越来越重视，心理健康已经从少数心理学专业人员开展科研工作的对象转变成大众广泛关注的话题。

十几年前，如果你翻开有关心理学的教科书或其他著作，会发现心理学家似乎只关注心理疾病、人格障碍等消极的心理过程。心理学家也许更加适合“心理医生”这个称谓，他们穿着白大褂，致力于系统研究这些消极的心理过程的影响因素、后果和治疗方法。令人欣慰的是，如今已经有一批心理学家开始关注乐观、快乐等积极的心理过程，研究这些积极的心理过程对个体和社会的影响，以及如何培育这些积极的心理过程。心理学内部这些悄然发生的变化，在很大程度上源于一个人，他就是马丁·塞利格曼（Seligman, M.）。

塞利格曼，是全世界公认的“积极心理学之父”。1998年，他以历史最高票数当选为美国心理学会（American Psychological Association, APA）的主席，得票数比第二名高出三倍。塞利格曼是公认的20世纪最著名的心理学家之一。2002年，国际心理学界最负盛名的《普通心理学评论》杂志刊发了一篇文章，作者根据三个量化指标和三个质性指标，对20世纪最杰出的心理学家进行了排名，共有99位久负盛名的心理学家入选，塞利格曼排名第31位。

像许多心理学大师一样，塞利格曼最初对心理学的兴趣源于其童年的遭遇。13岁时，来自中产阶级家庭的塞利格曼进入了当地一所实行军事化管理的私立中学，他的同学都是有钱人家的孩子，对他相当排斥。同学们的排斥让年轻的塞利格曼喘不过气来，尤其是来自女同学的冷眼更令塞利格曼备感痛苦。塞利格曼的父亲曾经三次中风，并于第三次中风的几年后逝世。年少的塞利格曼目睹了父

心理学界意识到这一点作为目标。过去的十年，人们见证了塞利格曼的努力，一个名为“积极心理学”的领域逐渐发展壮大，之后，许多学者开始将快乐、幸福、乐观等积极的心理过程纳入自己的研究计划。如今，再也没有人会将心理学与心理疾病画上等号。人们对幸福和快乐的追求已经从文艺作品和文学著作领域进入了科学家的实验室中，而塞利格曼也因此被尊称为“积极心理学之父”。

在本书中，笔者怀着喜悦的心情，与读者一起分享心理学大师塞利格曼的思想。作为铺垫，本书首先在第一章中介绍塞利格曼的生平，主要围绕塞利格曼的学术生涯展开叙述，以塞利格曼的爱好与个人生活作为结尾。在第二章中，选择了两篇塞利格曼的经典论文，将其译为中文供读者了解大师的思想。第一篇论文为2006年发表在心理学界权威杂志《美国心理学家》(*American Psychologist*)上的《积极心理治疗》(*Positive Psychotherapy*)；第二篇论文为2005年发表在临床心理学权威学术期刊《人格与社会心理学杂志》(*Journal of Personality and Social Psychology*)上的《悲观的解释风格是造成身体疾病的危险因素之一：一个35年的纵向研究》(*Pessimistic Explanatory Style Is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-five-year Longitudinal Study*)。在第三章中，将延续第二章的工作，与读者分享塞利格曼在积极心理学领域的第一部个人专著《活出最乐观的自己》(*Learned Optimism*)：首先介绍的是这部专著的主要内容，其次叙谈笔者的感想，最后以笔者的点评作结。在第五章中，通过三个案例，介绍塞利格曼的心理健康思想在心理咨询实践中的应用。在第四章与第六章中，大篇幅论述塞利格曼的心理健康思想以及他所开创的积极心理学流派。最后，在结语部分对塞利格曼的思想进行简明扼要的回顾与归纳。

书中传递的大师的思想令笔者受益良多；相信读者也可以从中汲取知识，充分领悟到乐观的力量和幸福的真谛。

第一章 塞利格曼的生平

第一节 塞利格曼简介

马丁·塞利格曼，犹太人，美国心理学家，主要从事习得性无助、抑郁、悲观主义、乐观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。

塞利格曼于1942年8月12日出生于美国纽约州的奥尔巴尼。他年少时喜好篮球运动，后因未能入选篮球队而开始专心读书。在此期间，弗洛伊德（Freud, S.）的《精神分析引论》给塞利格曼留下了深刻的印象。1964年，塞利格曼在普林斯顿大学取得了文科学士学位，随后进入宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）学习实验心理学。其间，塞利格曼检验和探讨了缺乏常规的学习理论的解释。此外，他还研究了狗在受到预置的不可避免的伤害时所表现出的被动性，并发现动物是失助的，它们的学习与其活动并无太大关联。



图 1-1 马丁·塞利格曼

1967年，塞利格曼在宾夕法尼亚大学获得哲学博士学位，并于同年赴康奈尔大学（Cornell University）执教，担任助理教授职位，开始了他的职业生涯。1970年，塞利格曼回到宾夕法尼亚大学，在该校的精神病学系接受了为期一年的临床培训后，于1971年重返心理学系，担任副教授，并于1976年晋升为教授。他继续研究并开始重新定义如何从心理学和精神病学的角度来看待抑郁症，同时开始

研究习得性无助——一种习得性的悲观态度——的理论，这一研究使他在抑郁症的治疗和预防研究领域取得了重大的突破。在此期间，他出版了《无助：在抑郁、发展和死亡之中》（*Helplessness: On Depression, Development, and Death*）一书。1978年，他重新系统地阐述了失助形式，提出有机体的品质决定了失助的表达方式。其后他发现，当坏事发生时，那些将坏事的起因看作是固有的、不变的人往往陷入失助的境地。正是这些关于抑郁和悲观的研究使得塞利格曼开始转向积极心理学的研究，从而开创了心理学历史上一条新的、重要的道路。

1995年，与女儿尼基（Nicki）之间发生的一件小事对塞利格曼的思想产生了极大的影响。有一天在花园除草时，塞利格曼因女儿的吵闹训斥了她。而女儿之后告诉他，她从自己5岁生日那天就已经决定再也不哭闹了。她认为，如果自己停止哭闹的话，那么她的父亲，一位天生的悲观主义者，也会随之停止发脾气。这件事给了他极大的震动和灵感，他突然明白自己正在进行的研究的前景，并且决定从此以后将研究领域从消极心理学转向积极心理学。

塞利格曼于1998年当选美国心理学会主席。他任期内的首要目标是要结合实践与科学，将两者发扬光大，而这也是塞利格曼作为心理学家的毕生抱负。他的重要建树包括预防种族政治战争和研究积极心理学。

塞利格曼是积极心理学的创始人。当选美国心理学会主席给予了他一个推广新思路的机会，使得心理学界的眼光从对病态心理的研究开始转向此前一直被忽略的积极心理学领域。自2000年起，塞利格曼一直致力于推广积极心理学。这门学科包括积极情绪、积极性格特质和积极建制等研究。积极心理学是心理学的一门新学科，主要是通过实证研究，在积极情绪、以优点为基础的性格特质和积极建制等方面进行研究。积极心理学的治疗方法能持久地减少抑郁症的症状。2002年，塞利格曼与克里斯托弗·彼得森（Peterson, C.）合作编写了《积极的精神与美德：分类与手册》（*Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*）一书，为积极性格特质的研究做出了巨大的贡献。克劳迪娅·沃丽斯（Wallis,

C.) 在《时代》(Times)杂志上对此评论道：“他想要说服大量的同行去探索一个新的领域，去发现什么是让人们感到满足、充实和有意义的幸福。”塞利格曼的努力使得积极心理学领域迅速地发展起来，出现了大量的相关研究。

自1980年开始，塞利格曼担任了宾夕法尼亚大学心理学系临床训练项目的主管，并在这一职位上工作了14年。2003年，他创建了宾夕法尼亚大学应用心理学硕士项目组(masters of applied positive psychology program)，并担任项目主管，这是首个着眼于积极心理学的硕士课程项目。此外，他还是美国心理学协会期刊《预防和治疗》(Prevention and Treatment)的奠基者之一。同时，他还担任了数所大学的客座教授。

截至2012年，塞利格曼已发表了200多篇论文，出版了20余本著作。他的著作已被翻译成超过16种语言的版本，畅销美国及其他国家，其中最广为人知的有《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》(What You Can Change and What You Can't)、《教出乐观的孩子》(The Optimistic Child)和《真实的幸福》(Authentic Happiness)等。他曾在无数电视和电台节目中为心理学科与实践等课题担任讲解者。他亦在不同专栏撰写文章，内容广泛，题材包括教育、暴力和治疗等方面。他经常穿梭于世界各地，向教育专业人士、工业界人士及精神健康专家讲学。《纽约时报》、《时代》、《财富》和《读者文摘》等著名媒体都给予了其极高的赞誉。

塞利格曼在抑郁症防治和积极心理学领域的贡献为他赢得了众多的荣誉和奖项。1991年，他因抑郁症预防研究工作获得美国国家精神健康协会的优异奖项。1995年，他获宾夕法尼亚州心理协会颁发的“杰出科学与实践贡献奖”。此外，他还获得了美国国家科学院(National Academies)颁发的“杰出工作者”奖项。

随着对积极心理学的研究日渐盛行，塞利格曼目前正致力于训练积极心理学家，这批心理学家将会令世界成为一个更快乐的地方，而他们的工作与临床心理学家的工作有着异曲同工之妙，那就是要减少世界上的不快乐。