



纽瀚斯心理系列图书

发现自己的抗逆力

正向心理学的应用和技巧

何敏贤 袁雅仪 段文杰 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



纽瀚斯心理系列图书

发现自己的 抗逆力

正向心理学的应用和技巧

何敏贤 袁雅仪 段文杰 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

发现自己的抗逆力：正向心理学的应用和技巧/何敏贤，袁雅仪，段文杰著. —北京：社会科学文献出版社，2014.7
(纽瀚斯心理系列图书)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 5804 - 5

I. ①发… II. ①何… ②袁… ③段… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 058706 号

· 纽瀚斯心理系列图书 ·

发现自己的抗逆力

——正向心理学的应用和技巧

著 者 / 何敏贤 袁雅仪 段文杰

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 教育分社 (010) 59367278

电子信箱 / jiahubu@ssap.cn

项目统筹 / 许春山

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367261 59367278

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367261

责任编辑 / 王珊珊

责任校对 / 白桂和

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版

印 次 / 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 5804 - 5

著作权合同 / 图字 01 - 2014 - 3970 号

登 记 号

定 价 / 25.00 元

印 张 / 9.6

字 数 / 150 千字

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

《发现自己的抗逆力——正向心理学的应用和技巧》

何敏贤 袁雅仪 段文杰 著

本书 2014 年首次由社会科学文献出版社出版

推荐序一

香港城市大学应用社会科学系何敏贤教授等人撰写的《发现自己的抗逆力——正向心理学的应用和技巧》是一本非常有特色的正向心理学应用的专著。该书内容基于作者及其团队多年的临床实践与研究，用简洁生动的语言、清晰明确的框架介绍了正向心理学领域的基本理论知识，按照中国传统和现代文化对西方正向心理学中有关理论、观点及方法进行文化调整，并介绍了在香港地区临床心理学和健康心理学领域的研究和应用，内容丰富，科学性强，实用性强，适应面广，在向读者传递原汁原味的来自西方的正向心理学知识的同时，也呈现了它在东方文化下生根发芽后丰硕的成果。

不难看出，本书作者经过多年的努力，在正向心理学领域的许多方面都取得了本土化探索的积极成果。这些工作包括：对一些经典量表的修订和本土化，比如生活满意度问卷、优点长处问卷、一般特质希望量表等；探索和总结了积极情绪和积极个性品质等概念在中国人群体中的特点和规律，比如总结了华人的优点、长处等；



研发并验证了一系列基于正向心理学理念的临床干预方法，这些方法可操作性强、适用面广，既可以应用于医院诊所的病患人群，也可以应用于校园、社区的正常人群。

此外，我们还欣喜地看到，正向心理学在香港地区的应用已经走出了大学和研究室，进入医院、社区，本书作者及其团队致力于正向心理学在社区心理健康计划项目中的应用，新生精神康复会、希望故事计划、大肠癌基因测试者希望训练计划、香港惩教署健心馆计划等这些实务案例的诞生和推广，证明了正向心理学在华人文化下的应用价值。

我认识何敏贤教授已经有十多年了，从成立香港大学－清华大学心理辅导研究中心（2000年）至今，我们紧密联系，开展合作研究，组织学术会议，出版学术著作，培训专业人员。何敏贤教授是华人心理学家中从事正向心理学研究最早、学术成果最多的学者之一。2002年在清华大学举办的“积极心理学工作坊”，就是由何敏贤教授担任主讲。此后清华大学心理学系举办的2010年和2012年两届中国国际积极心理学大会都邀请何敏贤教授做相关学术报告和举办工作坊。我一直期待他作为临床心理学家能将正向心理学在临床工作中的研究成果撰写成书，让更多的学者和临床实务工作者可以学习和参考。今天我的期望得以实现，快乐和感激的心情溢于言表。

近些年来，正向心理学对心理咨询和心理治疗发展的影响迅速而显著，世界各国的临床心理学家和心理卫生从业者开始将心理学的观点运用到临床工作中，对相应工具书、教材和手册的需求急剧增长。但是，中文参考书匮乏的现状在一定程度上制约了正向心理学在临床方面的应用。感谢本书作者在正向心理学领域所做的探索和尝试，我深信这本基于实证研究的正向心理学临床应用和技

巧手册将会给中国内地的心理学研究者、临床心理学工作者、学校和社区心理服务工作者带来启发和参考，加速推动正向心理学在中国内地的研究和应用。

樊富珉

清华大学心理学系教授

中国心理学会临床与咨询心理学分会副理事长

中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会主任委员

2014年2月5日

推荐序二

漫漫人类发展的历史，是一部从与地球异类争夺生存资源到成为地球统治者的发展史，透过历史的窗口，我们看到了茹毛饮血的原始人因获得猎物得以果腹而生发的原始的快乐，也看到了在物质与精神文明高度发达的今天，塑造地球文明的人类对自身幸福的渴望与追求。今天我们已然能够上通天文、下达地理、穿越历史、期许未来，我们似乎已经无所不能，但透过纷繁复杂的人生历程，发现生命从起点到终点，无非就是追寻幸福的过程。心理学的出现正是人们对生命的好奇、对灵魂的敬畏、对人生意义探寻的结果，心理学的三项使命（①治疗人的精神或心理疾患；②致力于使人类生活得更加丰富充实、有意义；③鉴别和培养有天赋的人）充分地揭示了关注如何生活充实、幸福，如何直面和解决问题是我们的本能，更是我们的本分。

然而不是有追求幸福的本能就能尽本分而实现它，获得人生幸福需要智慧，需要修炼，需要引领，除了宗教的开慧，正向心理学更是可以深入大众，引领人们追寻幸福、快乐与成就的科学，而这

本《发现自己的抗逆力——正向心理学的应用和技巧》更是通过对西方正向心理学进行中国传统文化的调适，在大量实证研究的基础上，发展出一套适合中国人的正向心理学的临床应用技巧，这在同类书籍中是不多见的。我越读这本书越发体会到作者在全书的结构体系上设计的严谨与良苦用心。全书既有严谨的理论背景解读，又有经过实证检验的评估与训练方法等实际操作层面的指导。我越使用这本书越有一种渴望实践与分享的冲动，越发感受到透过本书贴近自己生命内在的喜悦。这看似一本深入浅出的临床应用手册，但唯有具备了深厚理论功底、深刻理解理论精髓、把握了正向心理真谛的学者才可能有浅出的大智慧，才可能轻松行走在严谨的理论和科学实证铺就的实践之路上，所谓大道至简便是如此。

为什么对幸福的追寻成为人类亘古不变的主题，成为需要大智慧的修炼？相信上天造人时，正向心理对每一个人来说都是生而具备的，比如婴儿生就的可爱脸蛋、大大的脑袋、大大的眼睛无不惹人爱怜，这都是其积极生存、得到抚养的天赋本能。每个生命里都潜藏着正向的资源 and 可以幸福的暗河，是什么让我们被蒙蔽，是什么让我们把本来简单的幸福变成了复杂烦琐的索取？是因为人们需要的不多，但想要的太多，心浮气躁，贪多求贵，我们的眼睛看外界太多，看心灵太少。让我们从这本书开始，学习把复杂的事情以简单的心态去做，简单的事情重复去做，重复做的事情用心去做，你会发现你曾经孜孜以求而不得的幸福就在眼前，正如书中第一章所讲：幸福是可以改变的。

幸福的智慧就是大道至简的智慧，就是用生命影响生命的智慧，当你把追寻幸福当成人生的信仰，你会体会到身心灵和谐的美妙；当你把体验幸福作为人生的修养，你会真正体会到什么是山川万物皆文史，阅尽沧桑自在身；当你把创造幸福作为人生的使命，



你就会让热情与天赋引导自己，享受生命的希望与乐趣……

吴薇莉

西华大学心理科学研究所所长

中国心理卫生协会心理评估专委会副主任委员

四川省心理学会学校心理健康教育专委会副主任

四川省心理学会医学心理专委会副主任委员

作者自序：如何使用这本书？

Positive Psychology，在中国内地通常被翻译为“积极心理学”，而在中国香港被翻译为“正向心理学”，其主要的区别在于“正向”一词强调了“超越零和”这一概念，从而将正向心理学这一分支学科与传统的以矫正心理障碍或治疗心理疾病为关注点的心理学相区分。

值得注意的是，你所拿到的这本书，不是一本正向心理学入门读物，也不是一本追求幸福与快乐的心理自助手册，而是一本基于实证研究的正向心理学应用和技巧手册，能够帮助读者形成健康的心理、提升患病后的恢复力和抗逆力、提高治疗的成效和减少疾病负面的影响。

本书分为两大部分。在第一部分（第1~4章），我们会讨论正向心理学的概念、理论和应用，具体包括正向心理学简介、正向特质、正向思维和正向感知，所涉及的大部分研究均以成年人为对象。为了让读者对正向心理学有更全面的认识，我们也会在各个章节中单列有关儿童和青少年的正向心理学研究，比如介绍儿童的优



点长处、希望思维模式的概念和理论、有关的实例等。第二部分（第5章）则着重介绍我们以正向心理学有关理论为基础，在中国香港地区开展的一系列实务活动，希望读者能够从中获得启发，知道如何真正发挥心理学的应用价值。

第1章向读者简要介绍了正向心理学的东西方哲学背景、科学背景、发展过程、主要内容、核心观点及应用原则，能够让读者快速地了解正向心理学的基本概念和理论体系，对什么是正向心理学、正向心理学与以往的心理学有什么不同等问题有一个清晰的认识。第2~4章分别讨论正向特质（优点与长处）、正向思维（乐观与希望）和正向感知（感恩与品味）的有关概念、测量工具、作用及其培养方法，所有的观点都经过科学、实证方法的检验并被发表在国内外重要的学术期刊上。每章中有关应用的一节，强调如何把正向心理学的概念运用到临床工作中去，其中所提供的测量工具和有关活动都是以作者多年临床实践和经验为基础，根据中国文化进行调适形成的，这在同类书籍中并不多见。第5章主要向读者介绍了作者以正向心理学理论为基础，在香港所进行的一些实务活动，主要包括希望故事计划、大肠癌基因测试者希望训练计划、大脑麻痹症儿童家长互助小组计划、抑郁症患者正向心理治疗法、健心馆计划，希望读者能够从这些案例中领会如何将理论融入各自日常的工作中去。在最后一章中，作者对中国正向心理学未来的发展前景进行展望，希望我们提出的一些观点能够促进正向心理学在中国的研究和实践，进而促进人们的心理健康和幸福感。

本书所适合的读者群体十分广泛，包括那些希望在日常工作中应用正向心理学的心理卫生从业者、希望理解正向心理学如何帮助学生提升心理健康和抗逆力的教育工作者、希望运用正向心理学来

提高孩子幸福感的家长、希望在竞争激烈的环境中仍能保持幸福感的公司职员和对正向心理学感兴趣的普通大众。

在本书的撰写过程中，首先要对我过去多年间所服务过的病人及案主致以最衷心的感谢，他们教会了我如何在看似绝望的情形下依然保持“希望”。其次，要感谢已故的查尔斯·理查德·施耐德（Charles R. Snyder）教授以及奈杰尔·菲尔德（Nigel Field）教授，感谢他们无私的友谊及智慧的启迪。施耐德教授的希望理论对我在正向心理学领域的研究影响深远。同时还要感谢我的学生们多年来对我的信任。最后，要感谢我在中国内地多年的合作者和老朋友，清华大学樊富珉教授、西华大学吴薇莉教授、纽瀚斯的陈保军先生。正是他们，给我提供了这样一个平台，能够有机会将自己的所学所知贡献给中国内地快速增长的心理学领域。

受诸多因素制约，本书不可避免地存在粗疏、浅陋甚或谬误之处，恳请各位专家和各地同行多加教正！

何敏贤

2013 年 12 月于香港城市大学

目 录

CONTENTS

推荐序一 / 1

推荐序二 / 4

作者自序：如何使用这本书？ / 1

1 正向心理学简介 / 1

1.1 发展简史 / 1

1.2 幸福哲学与科学 / 6

1.2.1 西方幸福哲学观的发展路径 / 6

1.2.2 东方哲学对华人幸福观的影响 / 10

1.2.3 正向心理学的科学基础 / 15

1.3 核心观点：幸福是可以改变的 / 18

1.4 文化调适 / 22

1.5 应用原则 / 25

1.5.1 关注弱点的同时注重优点 / 26

1.5.2 修复创伤的同时注重预防复发 / 26



1.5.3 帮助弱势群体的同时注重平常人 / 27

应用：你到底有多幸福？ / 28

应用1 扩展版生活满意度问卷 / 28

应用2 我最快乐的时刻 / 29

2 正向特质 / 31

2.1 长处与性格优点 / 31

2.2 十大甄别标准 / 32

2.3 分类体系及特性 / 34

2.4 正向特质的测量 / 39

2.4.1 测量工具 / 39

2.4.2 跨文化一致性 / 41

2.5 优点与长处 / 44

2.5.1 促进幸福与健康 / 44

2.5.2 性格优点与青少年成长 / 46

2.5.3 基于个人优点的干预策略 / 47

2.6 华人的优点与长处 / 51

应用：发现并运用优点长处 / 57

应用3 你的优点长处是什么？ / 57

应用4 我处在我的最佳状态 / 58

应用5 优点长处建议活动清单 / 58

应用6 以全新的方法运用优点长处 / 64

3 正向思维 / 66

3.1 乐观与悲观 / 67

3.1.1 解释风格理论 / 70

3.1.2	乐观思维训练策略 / 72
3.2	希望认知理论 / 74
3.2.1	希望三元素 / 75
3.2.2	希望和自尊 / 79
3.2.3	希望和乐观 / 80
3.2.4	希望和自我效能感 / 81
3.3	希望思维的测量 / 82
3.4	希望思维与童年发展 / 84
3.4.1	希望思维的源头 / 84
3.4.2	希望思维与亲子关系 / 85
3.4.3	希望思维与成就 / 86
3.5	希望思维对儿童和青少年的作用 / 87
3.5.1	促进学校适应 / 87
3.5.2	缓解考试焦虑 / 88
3.5.3	抵抗社会压力 / 90
3.5.4	增进患病后的心理调适 / 90
3.6	希望思维对成年人的作用 / 94
3.6.1	缓冲可能出现的心理损害 / 95
3.6.2	预测心理健康与心理能量 / 97
3.6.3	促进心理适应 / 98
3.7	培养希望思维 / 100
3.7.1	希望干预策略 / 100
3.7.2	融合希望增进策略的心理疗法 / 102
3.7.3	学校的希望促进计划 / 105
3.7.4	希望故事疗法——针对儿童的特殊方法 / 106



应用：锻炼自己的正向思维 / 108

应用 7 ABCDE 正向思维锻炼法 / 108

应用 8 希望倾向问卷 / 109

应用 9 设立目标与增强动机 / 110

应用 10 希望故事 / 111

应用 11 黄太太的方法 / 112

4 正向感知 / 115

4.1 感知恩惠：感恩 / 115

4.1.1 感恩的概念 / 115

4.1.2 感恩的测量 / 120

4.1.3 感恩的作用 / 121

4.1.4 培养感恩 / 124

4.2 感知生活：品味 / 129

4.2.1 品味的概念 / 129

4.2.2 品味的测量和作用 / 130

4.2.3 品味发生的基本前提 / 131

4.2.4 品味的策略 / 132

应用：提升自己的正向感知 / 135

应用 12 感恩问卷 (GQ-6) / 135

应用 13 历数恩典 / 135

应用 14 人生中的三件美妙的事情 / 136

应用 15 感恩角色扮演 / 137

应用 16 享受美丽的一天 / 138

应用 17 选择太多？勇敢说“不” / 139