

主 审 / 杜 敏

主 编 / 杨素华 孙新红



大学生积极心理培养

DAXUESHENG JIJI XINLI PEIYANG

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

大学生积极心理培养

DAXUESHENG JIJI XINLI PEIYANG

主 审 / 杜 敏

主 编 / 杨素华 孙新红

副主编 / 刘 妍 王 惠 曹 娜 井波然

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理培养/杨素华,孙新红主编. —济南: 山东人民出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-209-08568-7

I. ①大… II. ①杨… ②孙… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 175185 号

责任编辑:常纪栋

大学生积极心理培养
杨素华 孙新红 主编

山东出版传媒股份有限公司
山东人民出版社出版发行
社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001
网 址:<http://www.sd-book.com.cn>
发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规格 16 开(169mm×239mm)

印 张 17.5

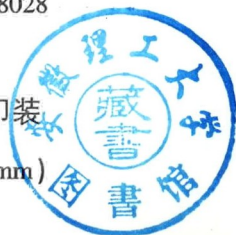
字 数 360 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

ISBN 978-7-209-08568-7

定 价 34.00 元



如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

编委会成员名单

主 审：杜 敏

主 编：杨素华 孙新红

副 主 编：刘 妍 王 惠 曹 娜 井波然

编 委：刘纯景 厉成晓 宿连政 王明波 周 莹 李 敏

前言

大学阶段是学生形成世界观、人生观和价值观的关键时期,也是大学生学知识、长才干、全面提升综合素质的极好时期,但由于受自身生理、心理特点的影响,大学生在自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、人格发展、情绪调节和关爱生命等方面都面临许多心理困惑,这些困惑干扰了其学习和生活,甚至直接影响其个性发展。在教学过程和心理咨询实践中,我们深深感到大学生对心理健康知识的渴求。

目前国内出版了许多关于大学生心理健康教育的教材,但基本上都是面向少数问题学生、针对“消极问题”而展开的,某种程度上失去了这门课程应有的功能和使命。《大学生积极心理培养》一书的编写,创新性地引进积极心理学理念,借鉴、吸收国内外心理健康教育的精华,以积极和发展为方向,有目的、有计划地促进学生心理健康。本书重点培养学生内在的积极心理品质,加强其自身的积极因素和潜能的开发,以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点,开发其心理正能量;用积极的心态对大学生的心理现象(包括心理问题)进行解读,诠释和解决当前大学生的心理危机、矛盾、冲突和困惑,使自身潜能得到最大限度发挥,使心理免疫力和抵抗力得到大幅度提升,使生命最佳状态得以丰富和发展,从而塑造与和谐社会相匹配的充满乐观、希望和积极向上的美好心灵,为学生的健康成长和毕生发展打下良好的基础。

《大学生积极心理培养》一书是编者根据多年来对大学生开展心理辅导和教学的实践经验,结合有关的心理健康教育和积极心理学的理论知识编写的,具有较强的可读性和可操作性。本书的编写工作采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式,由山东万杰医学院杜敏副院长担任主审,山东商业职业技术学院的杨素华教授和山东万杰医学院的孙新红副教授任主编,山东农业工程学院的刘妍、山东商业职业技术学院的王惠和曹娜、山东万杰医学院的井波然任副主编,山东万杰医学院的刘纯景、厉成晓、宿连政、王明波、周莹和山东商业职业技术学院的李敏参编。全书



分为十章,包括:积极心理学概论、大学生“心”世界、提升自我意识、改善学习力、掌控情绪与压力、发展积极人格、建立和谐人际关系、亲密有“间”、“网”为我用、珍爱生命·幸福人生。

本书在编写过程中,引用了国内外的同行专家们的相关资料,在此特表感谢。由于编写时间紧,能力有限,编写中难免有疏漏和不足之处,恳请各位专家、同仁及读者批评指正。

编 者

2014 年 3 月



目 录

第一章 积极心理学概论	1
第一节 积极心理学的含义与研究内容	1
第二节 积极心理学的意义	6
第二章 大学生“心”世界	13
第一节 大学生的心理发展特点	14
第二节 大学生心理健康标准	18
第三节 正确认识大学生常见心理问题	23
第四节 大学生积极心理养成	29
第三章 提升自我意识	37
第一节 自我意识概述	37
第二节 大学生自我意识的特点	45
第三节 增进自尊	48
第四节 提升自我效能	55
第五节 开启自我发展正能量	62
第四章 改善学习力	72
第一节 学习概述	72
第二节 影响学习的非智力因素	81
第三节 大学生的学习心理问题及调整	85
第四节 改善学习力	89
第五章 掌控情绪与压力	102
第一节 认识情绪情感	102
第二节 大学生的常见情绪困惑	110
第三节 大学生的挫折心理	116
第四节 压力与健康	122
第五节 开启情绪管理正能量	125



第六章 发展积极人格	139
第一节 人格概述	139
第二节 人格理论	146
第三节 积极人格形成的心理动因	151
第四节 开启人格塑造正能量	155
第七章 建立和谐人际关系	167
第一节 人际交往概述	167
第二节 人际交往的相关理论	172
第三节 开启人际交往正能量	178
第八章 亲密有“间”	193
第一节 爱情的含义	194
第二节 大学生恋爱的现状	199
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	207
第四节 开启亲密关系正能量	212
第九章 “网”为我用	222
第一节 网络概述	223
第二节 大学生的网络心理特点	229
第三节 正确的网络认知和心态培养	237
第十章 珍爱生命 幸福人生	243
第一节 认识生命	244
第二节 自杀与预防措施	249
第三节 培养乐观特质	256
第四节 营造幸福人生	263



第一章 积极心理学概论

心理故事——到非洲推销皮鞋

美国著名心理学大师拿破仑·希尔博士有句名言:心态是命运的控制塔,心态决定我们人生的成败。

在推销员中,流传着这样一个故事——两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热,非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚,立刻失望起来:“这些人都打赤脚,怎么会要我的皮鞋呢?”于是放弃努力,失败而归;另一个推销员看到非洲人都打赤脚,惊喜万分:“这些人没有皮鞋穿,皮鞋市场大得很呢!”于是想方设法,引导非洲人购买皮鞋,最后发大财而归。

第一节 积极心理学的含义与研究内容

一、积极心理学的产生

积极心理学(positive psychology)是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼、谢尔顿和劳拉·金。当塞里格曼于1998年担任美国心理学会主席以后,便开始利用他的影响到处呼吁开展积极心理学运动,并把创建积极心理学看作自己在美国心理学会主席任期中最重要的使命之一。他倡导心理学在了解各种心理疾病机理的情况下,也要理解人的积极品质和积极力量的心理机理,因而被世界公认为“积极心理学之父”。2000年,塞里格曼和西卡森特米哈伊在《美国心理学家》(*American Psychologist*)上发表了《积极心理学导论》一文,标志着积极心理学的诞生。

积极心理学产生的社会背景包括当前世界愈演愈烈的种族和宗教冲突,人们对当代科技和社会经济发展而产生的困惑,广大普通民众对自己生活质量的要求不断提高。解决这些问题的出路在于挖掘和发展人性的共同部分,即人性积极的

一面。“积极”一词来自拉丁语 positism,具有“实际”或“潜在”的意思,这既包括内心冲突,也包括潜在的内在能力。

积极心理学的研究可以追溯到 20 世纪 30 年代特曼关于天才和婚姻幸福感的探讨,以及荣格关于生活意义的研究。20 世纪 60 年代,人本主义心理学和由此产生的人类潜能研究奠定了积极心理学发展的基础。

心理学自 1879 年取得独立地位以后,就面临有三项主要使命:一是研究消极心理,治疗精神疾病;二是让所有人生活得更加充实有意义;三是鉴别和培养人才。二战之前三者均得到研究者同等程度的关注,而二战之后,心理学成了一门大力致力于治疗的科学,它的研究焦点集中于测评并治愈个人心理疾病,出现了大量对于心理障碍的研究以及对离婚、死亡、性虐待等环境压力对个体造成的负面影响的研究。在对精神疾病的了解和疗法取得巨大进步的同时,心理学却忘记了它的另外两项使命,逐渐成为一门受害者科学。随着整个人类社会的和平与发展,对正常人的研究越来越引起心理学的重视。越来越多的心理学家认识到,心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,它也应应对力量和优秀品质进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘;心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。1998 年后,愈来愈多的心理学家涉足这一研究领域,并逐渐形成了一场积极心理学运动。

积极心理学的诞生故事

你可能不会想到,正在改变人类生活的“积极心理学”竟起源于一个父亲和他五岁女儿的一次交谈。那一天不仅让这个父亲——马丁·塞里格曼从过去 50 年阴暗的气氛中走出来,也开始向着探寻如何获得幸福的生活迈进……

一天,塞里格曼在自己屋前的花园里割草,他的小女儿尼奇在一边玩耍。塞里格曼是一个做事很认真、很专注的人,即使在割草的时候也是如此。他的女儿则显得天真活泼,她在父亲的身边又唱又跳,还不时地把割下的草抛向天空。塞里格曼对女儿尼奇的行为不耐烦了,于是对着尼奇大声地训斥了一声。

尼奇一声不响地走开了,可不久她又回到花园,并且一本正经地对塞里格曼说:“爸爸,我想和你谈谈。”

“可以呀,尼奇。”塞里格曼回答说。

“爸爸,你还记得我在过 5 岁生日之前的情况吗?你常说我在 3 岁到 5 岁之间是一个经常爱抱怨和哭诉的人,那时的我经常要对许多事抱怨和哭诉,也不管这些事是要紧的还是无关紧要的。但当我过了 5 岁的生日后,我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭诉了,这是我长这么大做过的最难的一件事。不过我发现,当我不再抱怨和哭诉时,你也会停止对我吼叫和训斥。”



尼奇的这番话使塞里格曼非常吃惊,他没想到自己小小的女儿居然明白如此深奥的道理——停止抱怨,积极生活。他开始自我反省——反省自己对女儿、对生活、对职业的态度和行为,并得出如下的结论:

首先,他觉得抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正她的不当行为,而是要理解她的心,多与她交流其本身具有的积极力量,并对她的这种积极力量进行培养和鼓励,唯有如此,孩子才能真正克服自己的缺点,并取得进步。

其次,他发现自己的生活方式有待改进,因为他总是生活在消极的阴影里,总是用消极的方式去对待他人的缺点和不足,总是抱怨生活的不幸与不公,因而让自己的生活很不开心,也许换一种积极的方式去对待生活、对待他人,自己的生活状态会有所改善。

再次,女儿尼奇的这番话还使他对从事的职业产生了新的认识。在这之前,塞里格曼与大多数的心理学家一样,关注的是人类消极的心理——心理疾病的原因和治疗方案等。那么,作为一名心理学家,是否也应当去挖掘和发现人类积极的心理品质和力量呢?

于是,塞里格曼开始转变自己研究的方向,尝试着研究人类心理中积极的方面,并取得了卓越的成就。

二、积极心理学的含义

国际积极心理学网站的首页对积极心理学有明确的解释:积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心,致力于使个体和社会走向繁荣的科学研究。塞里格曼认为“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学”。积极心理学的研究重点放在人自身的积极品质和力量方面,主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点,提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括心理问题)做出新的解读,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,以此帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力而获得幸福。当然,积极心理学追求的目标不仅仅是止于个人层面的幸福,幸福还应该延伸至社会制度及大众层面。在全民或社会层面去考虑幸福,并不是简单地把很多快乐的人聚在一起便会成为一个快乐的社会,快乐社会有自己特定的机理:除非人民群众都同意,这是大家想要发生的,否则我们的社会就不会是个更快乐的社会。

三、积极心理学的基本主张

(一)积极心理学的研究内容

针对传统的“消极心理学”,积极心理学主张:心理学不仅仅应对损伤、缺陷和



伤害进行研究,它也应对力量和优秀品质进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘;心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。就目前积极心理学的研究来看,其研究内容主要集中在三个方面:主观水平上的积极体验研究;个人水平上的积极人格特质研究;群体水平上的积极社会组织系统的研究。

1. 积极情绪

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面,主要研究满足、满意等积极体验;在对待现在方面,主要研究幸福、快乐等积极体验;在对待将来方面,主要研究乐观和希望等积极体验。

2. 积极人格特质

积极人格特质是积极心理学得以建立的基础。所谓积极人格,主要指个体由积极品质和积极力量所组成的那部分人格结构。积极心理学在人格研究中特别强调心理学要重点研究人格中包含的积极方面和积极特质,特别是研究人格中关于力量 and 美德的人格特质,具体包括智慧、勇气、仁爱、正义、节制和卓越六大美德和24项积极品质。

表 1-1 积极人格

良好美德	定义性特点	积极品质
智 慧	知识的获得和运用	1. 好奇和对世界感兴趣
		2. 热爱学习
		3. 心灵手巧、独创性和实践智能
		4. 判断力、批判性思维和开放性思想
		5. 社会智能、个人智能和情绪智能
		6. 洞察力和大局观
勇 气	面临内在或外在压力时誓达目标	7. 英勇和勇敢
		8. 坚持不懈、勤奋和勤勉
		9. 正直、真诚和坦率
仁 爱	人与人之间交往的积极力量	10. 亲切和慷慨
		11. 爱和被爱
正 义	文明的积极力量	12. 公民的职责、权利与义务,忠诚和团队精神
		13. 公平和公正
		14. 领导力

续表

良好美德	定义性特点	积极品质
节 制	做事不过分的积极力量	15. 自我控制和自我调节
		16. 远见、谨慎和小心
		17. 谦虚
卓 越	使自己与全人类相联系的积极力量	18. 欣赏美与优秀
		19. 感激
		20. 希望、乐观和未来的胸襟
		21. 精神追求、信念和信仰
		22. 宽恕和宽容
		23. 风趣和幽默
		24. 热情、激情、热心和精力充沛

3. 积极的社会组织系统

在群体的层面上,积极心理学研究了健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。提出这些系统的建立要有利于培育和发展人的积极力量和积极品质,使个体具有责任感、利他、关爱、文明、宽容和职业道德。

(二)积极心理学提出了积极预防的思想

积极心理学重视对心理疾患的预防,并认为它们在预防工作中所取得的巨大进步,主要来自于个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷。积极心理学认为,人类自身存在着抵御精神疾患的力量,预防的大部分任务将是建造有关人类自身力量的一门科学,其使命是探究如何在个体身上培养出这些品质。积极心理学认为,通过挖掘困境中的个体的自身力量,就可以做到有效地预防。若仅关注个体身上的缺点或弱点,其实并不能达到有效预防的效果。心理学的任务在于能够有效测量个体的积极心理品质,弄清它们的形成途径,并通过恰当干预来塑造这些心理品质。

(三)积极心理学建立了积极心理治疗的观点

在对心理治疗上,积极心理学的主要观点是:其一,心理治疗不是修复受损部分,而是培育人类最好的正向力量;其二,用积极的力量培育与强化取代个案的缺陷与修补;其三,发挥人类正向或积极的潜能:幸福感、自主、乐观、智慧、创造力、快乐、生命意义等。

积极心理治疗的特殊之处在于,治疗过程中治疗师都有意或无意地运用了“非特异性”的技巧和“深度策略”。其中,技巧是指:关注、权威形象、和睦关系、言



语技巧及信任等等;深度策略主要有三种:灌注希望、塑造力量和叙述。运用直觉与想象,利用故事作为治疗的媒介,增强来访者的心理力量,而不仅仅是修复他的缺陷。

第二节 积极心理学的意义

积极心理学充分体现了以人为本的思想,提倡积极人性论,修正和弥补了传统主流心理学过于偏重问题的不足,真正恢复了心理学本来应有的功能和使命,重构了心理学的理论基础和研究视野。

一、寻找问题的积极意义

积极心理学提倡对个体或社会的问题做出积极的解释,并使个体或社会能从中获得积极的意义。当问题出现后,可以对问题做出各种理解,既可以关注消极的方面,也可以挖掘积极方面。因此,从某种程度来看,积极与消极是相对的,关键是我们注意什么。

2009年的夏天,有两个观光团正好一起到西藏雅鲁藏布江大峡谷旅游。当时由于大峡谷刚刚开放没多久,因此条件不是太好,其中有一段山路的状况特别不佳,到处都是坑坑洼洼的,有的地方甚至还有一些很深的坑洞。于是,走在前面的第一个团队的一些游客开始抱怨这段路不好走,说是花钱买罪受。面对游客的抱怨和不满,这个观光团的导游急忙解释道:“很抱歉!让大家走这样差的路,没有办法,这里的条件实在是太差了,这路面就像是长了麻子一样,请各位女士和先生千万注意脚下,小心行走,特别要当心别掉到江里去!”听了这一番话后,观光团的游客不但发出了更多的抱怨,而且父母嘱咐孩子小心危险、丈夫叮嘱妻子当心脚下,嘈杂声此起彼伏,在这样的情境下,整个团队再也无心看雅鲁藏布江大峡谷优美的风景了。

与此同时,在后面的另一个观光团也面临着同样的问题和抱怨,但这个团队的导游却乐呵呵地说道:“诸位女士、诸位先生,我们现在走的这条道路正是赫赫有名的‘雅鲁藏布江大峡谷的迷人超级酒窝’大道,请大家在欣赏江边美景的时候,千万别忘了注意脚下的大小‘酒窝’!”听了这一番话,游客们都笑了起来,他们小心地绕过“酒窝”,沉浸在雅鲁藏布江大峡谷的美景里。

二、提升个体的主观幸福感

主观幸福感是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。有几个社会心理概念直接或间接地涉及了生活质量的有关方面,这些概念包括自尊、抑郁、控制源及



疏离感。但按照重要性来说,只有生活满意感和快乐感对个人具有最基本的影响作用。

主观幸福感的研究牵涉多种因素,既有人体的诸多内在心理特点的作用,又有多外在的社会、环境等因素的影响。首先,主观幸福感与人格特质密切相关。美国国家老龄化研究所 1973 年曾经对 5000 名成年人做过调查,10 年后的 1983 年再次调查表明:尽管工作条件、居住条件以及家庭状况有了种种变化,但当年感到最幸福的人到 10 年后还是感到最幸福。Costa 和 McCrae(1980)总结了人格与主观幸福感的关系,认为与其他因素相比,主观幸福感更多地依赖人格,不同人格会产生不同的正性情感、负性情感和生活满意感,并且认为人格可预测 10 年甚至 20 年后的主观幸福感。另外,个体自身的情绪调控策略对个体的幸福感获得有重要的影响。幸福感是一种持久的,而不只是偶然的或短暂的快乐情绪体验,如果个体在快乐的时候只是想着更幸福、更快乐,却不尽力运用策略来调控自己的情绪,那他是不大会获得幸福感的。在一个为期 4 周的纵向研究中,控制组只是每天回忆自己生活中的一些细节并记录下来,而实验组则被要求记录他们每天需要感激的一些事情(不论大小)和他们未来的理想生活。结果发现,相比于控制组被试,实验组被试具有寻求更高水平的快乐的内在动机,这种动机使个体能持久保持一种积极情绪状态。所以,个体只有不断努力去完成一些快乐的事情(一种情绪控制策略),才会获得一种持久的幸福状态。

其次,主观幸福感与自尊、心理控制源及自我概念也有关系。Diener(1984)研究认为:自尊与主观幸福感之间呈正相关,也就是自尊高的人有更多的幸福感。Baruoh 和 Barnell(1986)研究中年妇女的主观幸福感时,将自尊、愉快、压抑作为幸福感的三个维度,也发现自尊与幸福感正相关。心理控制源的概念反映人们对行为与后来事件之间关系的期望,并反映人们内部控制和外部控制的倾向性。内控者倾向于把行为后果看作是由行为本身决定的,而外控者则认为是由行为以外的因素(如他人、环境、命运等)决定的。所以,一般的研究认为内控者有更好的应激方式,他们试图去改变情境,而不像外控者那样逃避现实,凡是能应付各种问题的人,其主观幸福感较高。自我概念是个体进行调节的心理系统,包括自我认知、自我情感及自我意识三个方面。Wilson(1967)、Strauman 和 Higgins(1988)、Carver(1990)研究表明,自我和谐的人主观幸福感较高,自我不一致者主观幸福感较低。

另外的研究表明,主观幸福感与社会支持、生活事件、经济收入、躯体健康状况、性别及生活满足感也有相关性。其中,金钱是我们这个社会的一般中介物,在当今这个商品经济极度发达的时代,它几乎能给人带来任何想要的东西。因此,许多人会把主观幸福感和金钱挂钩,认为金钱是导致生活满意的最主要因素,并进而影响个体的主观幸福感。不过,心理学过去的研究发现,金钱对主观幸福感确实有



影响,但其实并不如人们想象得那么大。西卡森特米哈伊(1999)曾做过一个调查研究,结果显示,金钱可能只是人头脑中的一个数据链:每年赚2.5万美元的人认为每年赚5万美元会使他们很幸福,每年赚5万美元的觉得每年赚10万美元会让他们很幸福,每年收入10万美元的则期待每年赚20万美元来使自己更幸福,依此类推。这一研究表明,财富可能并不一定是影响主观幸福感的一个重要因素,至少到目前为止,几乎没有证据证明富人会比处于平均财富水平的人幸福得多。当然,财富不能决定主观幸福感,但这并不意味着财富和主观幸福感无关。有研究显示,财富尽管不能带来幸福,但贫穷确实会降低人的主观幸福感。因此,有人认为,财富与幸福只是相关,并不能成为一种保障。

三、使个体学会并保持乐观

随着积极心理学的兴起,乐观主义成为西方积极心理学的核心概念和研究热点。而乐观不是天生的,而是在后天的环境、家庭、学校氛围中逐渐形成的。一旦学会了乐观,人们就会用乐观的方式去对待所经历的一切事,这在积极心理学上被称为“乐观型解释风格”。解释风格是指个体对生活中所发生事情的一种归因方式的习惯化表现。心理学研究表明,孩子一般在8岁之前就已经基本形成了相对固定的解释风格(即一种人格类型)。塞里格曼在研究中发现,乐观的人在遇到厄运时,会认为失败是暂时的,并且每次失败都有特定原因,不是自己的错,可能是运气不好或其他因素的结果。面对恶劣环境时,不会被失败击倒,他们会把它看成一种挑战,更努力地去克服困难。具有悲观型解释风格的人倾向于相信一切坏事都是自己的过错,而且发生的坏事一定会持续很久,并且会影响或毁掉生活的各个方面,而自己却无能为力,从此一蹶不振。两者之间虽然只是归因的区别,但这种区别对一个人的生活来说却相当重要,它往往可以决定一个人的生活质量、事业的成功以及身体健康的程度,甚至寿命的长短。

保险业在美国是一个影响比较大的行业,但是总面临两个难题:其一,由于保险从业人员必须有百折不挠的勇气才会成功,所以流动性特别大,几乎所有的保险公司每年都要招聘大量的新员工,但在这些新招聘来的员工中,不到一年时间就会流失很多,单单培训费一项每年就要损失很多。如美国著名的大都会保险公司每年都会招聘5000名左右的新员工做保险销售,在新员工的培训期间,公司对每个新员工的投入大约在3万多美元。但往往在一年之后,就有约一半以上的员工辞职,到了第四年的时候,留下的新员工就没有多少了,大量的培训费就打了水漂。其二,许多保险销售员容易患上抑郁症,这不仅影响了这些人之后的生活,同时也影响了保险行业的声誉。面对这种情况,大都会保险公司的总裁希望塞里格曼来帮他解决这两个难题。塞里格曼研究后发现,保险行业是一个与人打交道的行业,



推销员每天都要面对不同职业、性格、年龄、文化等特点的个体。在此过程中,这些保险推销员必然会经历多次的拒绝,有时甚至还会挨骂(有统计显示,保险推销员每打10个电话可能只有1个人愿意坐下来谈谈,而且还不一定购买保险)。许多员工在遭受这样的打击之后,自信心荡然无存,他就会失去进一步努力的动机,业绩自然也就下降。当他的业绩不好之后,他就会觉得自己不适合这个行业,跳槽也就成了一种必然的选择。即使公司不辞退他,他自己也不好意思继续留下来了。而当一个个体带着失败离开时,如果他自己的性格本来就有点不太乐观的话,那抑郁就自然而然产生了。因此,塞里格曼认为保险行业应该仔细挑选员工,保险销售工作并不是什么人都能干的,只有那些具有乐观型解释风格的人才更适应做这项工作。

于是,塞里格曼和大都会保险公司进行合作,在1985年为公司挑选了新员工。为了检验自己的假设是否正确,塞里格曼对当时参与面试的1.5万名应聘人员进行了两次测试:一次是大都会保险公司安排的职业测试(即公司以前挑选员工的做法),另一次是塞里格曼自己安排的乐观测试,乐观测试采用归因风格问卷(ASQ)。ASQ问卷的核心就是测量个体对积极事件和消极事件归因的三个维度:外在一内在的、稳定的一不稳定的、普遍的一特定的。同样,录用新员工时也采用两种标准,一种是按该公司之前的标准录用,也就是按这些人的职业测试分数的高低,一共录用了1000人,同时对这些人进行归因倾向测试,并根据测试分数在这些人中筛选出乐观风格组和悲观风格组,另外一种是从职业测试不合格,但其ASQ乐观测验的分数较高的人,按这个标准共录用了129人。通过两年的追踪发现:在1000人组中,具有乐观风格的推销员所做的业绩要比悲观者高——第一年高出8%,第二年则高出31%;129人组(职业测试分数低但却很乐观的人)与1000人组中的悲观者相比,两年期间的业绩差异更为显著——第一年高出21%,而第二年则高出57%。这些结果充分证明乐观型解释风格在保险销售行业中的重要性。

塞里格曼认为,具有乐观型解释风格的人之所以能创造更好的业绩,主要是因为乐观者在推销失败后,会将失败视为只是暂时没有成功,并没有将失败视为难以逾越的鸿沟而使自己陷入绝望之中。因此,他们会屡败屡战,将面前的困难看作是一种挑战,百折不挠地坚持到最后,直到成功。只有在每一次拒绝面前都能保持乐观的人,才可能成为真正的优秀推销员,也才能获得真正的成功。

当然,积极心理学强调乐观,但并不强调一味地乐观,更不强调过度乐观。积极心理学所提倡的乐观更多地是为了让个体形成一种生活观念:不论面对成功还是失败,尤其是在面对失败的结果时,人们要学会做出积极乐观的理解,以便为日后的成功打下基础。