

关注体校学生心理成长 构建幸福体校完整体系

构建体校学生 积极心理场

GouJian TiXiaoXueSheng JiJiXinLiChang

陈秀娟◎编著

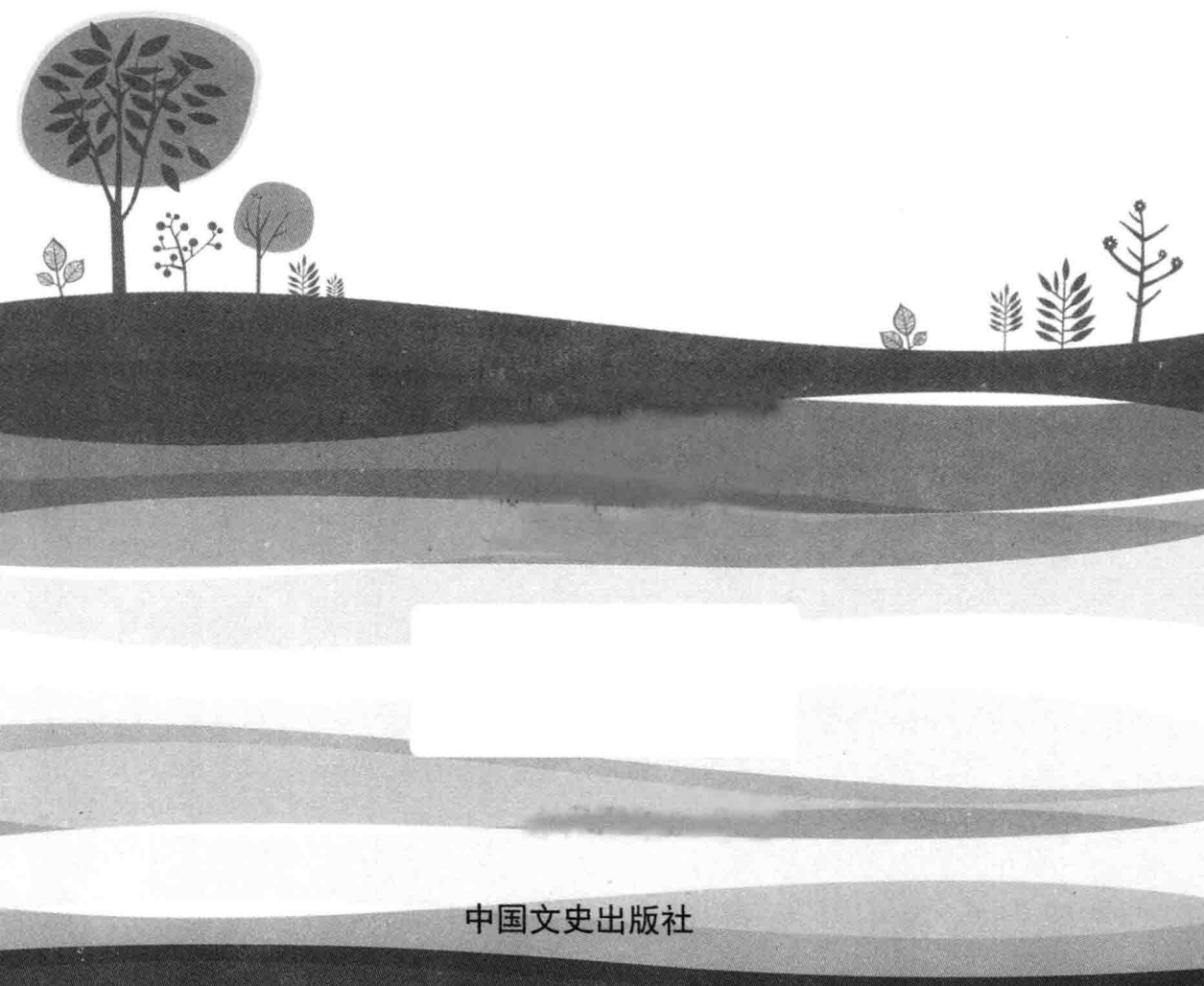


中国文史出版社

构建体校学生 积极心理场

GouJian TiXiaoXueSheng JiJiXinLiChang

陈秀娟◎编著



中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

构建体校学生积极心理场 / 陈秀娟编著. — 北京 :
中国文史出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5034-4549-1

I. ①构… II. ①陈… III. ①体育学校—学生—心理
教育—研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 297620 号

责任编辑: 贾志远

封面设计: 凤凰树文化

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

录 排: 凤凰树文化

印 装: 北京天正元印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 16 开

印 张: 16.5 字数: 195 千字

印 数: 1000 册

版 次: 2014 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。
文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

目 录

理论篇

第一章 积极心理学	003
第一节 什么是积极心理学	003
第二节 心理学产生积极转向的原因	005
第三节 积极心理学主要研究领域	007
第四节 积极心理学的主要观点	016
第二章 场与心理场	031
第一节 场理论的由来及启示	031
第二节 心理场	036
第三节 影响心理场的因素	039
第三章 学校积极心理场的建构	044

实践篇

第四章 竞技体育	051
第一节 竞技体制发展阶段	051
第二节 竞技体校的形成	058
第三节 “举国体制”与业余体校	068

第五章 温州体育运动学校	072
--------------------	-----

第六章 学生心理现状调查	084
--------------------	-----

第一节 学生主观幸福感和心理健康的相关研究	084
第二节 父母教养方式和心理健康的相关研究	092
第三节 学校归属感与心理健康的关系研究	127

第七章 校园文化场	139
-----------------	-----

第一节 校园文化建设概述	139
第二节 构建积极校园文化场的策略	145

第八章 课堂教学场	157
-----------------	-----

第一节 课堂教学“场”及其要素	157
第二节 构建强化课堂教学场效应积极作用的策略	161
第三节 构建积极课堂心理场课例	176

第九章 人际关系场	209
-----------------	-----

第一节 师生关系场	209
第二节 生生关系场	215
第三节 师生关系场	220

第十章 家校合力场	222
-----------------	-----

十一章 积极心理场构建中的个案	225
-----------------------	-----

十二章 关注心理 打造幸福体校	233
-----------------------	-----

第一节 多元化、立体式心理健康教育模式的构建	233
第二节 教师心理健康现状调查与分析	235
第三节 教练心理健康现状调查与分析	241

参考文献	248
------------	-----

后记	253
----------	-----

理论篇

第一章 积极心理学

美国当代著名心理学家马丁·赛里格曼认为“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意”。在过去的近一个世纪中，心理学家的注意力主要集中在消极心理学的研究上，局限于人类心理问题、心理疾病诊断与治疗上。消极取向的心理学成为主导性模式，缺乏对人类积极品质的研究与探讨，由此造成心理学知识体系上的巨大“空档”，限制了心理学的发展与应用。积极心理学呼吁：心理学应该转换为研究人类优点的新型科学，必须实现从消极心理学（Pathology Psychology）到积极心理学（Positive Psychology）模式的转换，必须研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展。并以全新的理念，开放的姿态，科学的行动诠释与实践心理学。积极心理学（Positive Psychology）是 20 世纪末兴起的一大心理学发展趋向，它最大的特点是旨在强调心理学要恢复研究人类的积极力量和积极品质。心理学在过去由于种种原因忽视了研究人的积极力量，形成了所谓的病理性特征。积极心理学正是为了扭转过去心理学的这一病理性特征而兴起，它强调心理学应为广大的普通人过上幸福生活而提供技术支持。

第一节 什么是积极心理学

“积极”一词源于拉丁语 *positum*，含有“实际的”和“潜在的”意义，在积极心理学视野中，“积极”意指每个人所具有的实际的和潜在的能力。希顿（K.M.Sheldon）和劳拉·金（Laura King）对积极心理学的定义揭示了

其本质特点,“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学^①。”换句话说,积极心理学就是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段来研究人类力量和美德等积极方面的一个心理学思潮^②。

积极心理学研究的对象是平均水平的普通人(也就是通常所说的正常人),它是用一种更加开放、欣赏性的眼光去看待和理解人类的潜能、动机和能力(甚至人类的问题或缺点)。相对于过去的心理学而言,积极心理学中的“积极”主要包含三层含义:第一是对前期集中于心理问题研究的消极心理学的反动,第二是倡导心理学要研究人心理的积极方面,第三是强调用积极的方式对心理问题做出适当的解释,并从中获得积极意义^③。

积极心理学研究人的优点和存在价值,关注正常人的心理机能,重视人性中的积极方面,提倡对个体实施更有效、更积极的干预,并以此促进个人、家庭与社会的良性发展。事实已经证明,只有人的发展才是社会发展的最根本动力,一个社会的经济发展并不必然会使全体社会成员的生活质量得到改善,对社会发展的最终检验,不仅仅是物质的增长速度,还应参照人的发展程度。积极心理学的这种积极转向意味着心理学开始重建人类的新人文精神,体现了心理学的人文关怀,这实际上是积极心理学发展的本质目标所在。积极心理学不是一个冷冰冰的技术领域,而是既体现对人类命运的深切关怀,又不失理性严谨的一种新型心理学运动。从积极心理学的性质意义上来说,积极心理学是在过去消极心理学(Pathology Psychology)(意指主要以心理疾病的矫正和治疗为核心、具有病理性倾向的心理学)思想体系基础上发展起来的,它和过去的消极心理学没有截然的分界线。比如在研究方法上,积极心理学基本上沿用了过去消极心理学的实证和实验方法,如量表、问卷、访谈、

① Sheldon K M, Laura King. Why Positive Psychology Is Necessary [J]. American Psychologist, 2001, 56(3): 216.

② 李金珍,等. 积极心理学:一种新的研究方向[J]. 心理科学进展, 2003, 11(3): 321-327.

③ 任俊,叶浩生. 积极:当代心理学研究的价值核心[J]. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版), 2004, 4: 106-112.

实验等研究方法。既然积极心理学是对消极心理学的扬弃，那它必然还将继续继承、借鉴那些已经成熟的分类标准、标准化测量工具、严密的实验设计技术、心理干预技术，并在此基础上形成和发展积极心理学特有的一些研究技术、手段，以服务于积极心理学自身独特的研究目的。

第二节 心理学产生积极转向的原因

心理学为什么会发生这种转向呢？这主要有以下这三个方面的原因：

第一，心理学内部的回归平衡趋势是积极心理产生的最重要原因。积极心理学运动倡导者之一，美国心理学会前主席、宾夕法尼亚大学著名的心理学教授赛里格曼于1998年在题为《构建人类的优点：被心理学遗忘的使命》一文中指出，心理学应该具有的三项使命：（1）研究消极心理，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^①。在第二次世界大战之前，上述三项使命得到了心理学研究者同等程度的关注并取得了很大进展。但是在二战之后，随着社会政治、经济环境的变化，战争带给人类心灵和身体的巨大创伤，心理学研究的重点开始转移，逐渐忽视甚至放弃了后两项使命，将视野越来越局限于人类心理问题、心理障碍、环境压力对个体造成的负面影响方面，研究的焦点集中于对个体心理问题的测评、对个体心理疾病的矫正和治疗。心理学逐渐演变成为一种矫正和治疗式的科学，其最大成果就是形成了以DSM（心理疾病诊断和统计手册）为标志的统一的世界性精神和心理疾病的诊断标准。正如赛里格曼所指出的那样，心理学在过去对人类做出了很大贡献，至少有十余种以前难以控制的心理疾病，现在已经了解了它们的机理，并且能够治愈或在很大程度上得到缓解和控制^②。在心理学取得巨大成就的同时，在某种程度上，心理学也几乎成为“消极（病理或变态）心理学”的代名词。由于心

① Seligman E P. Building human strength: psychology's forgotten mission [J]. APA monitor, 1998, 29(1): 12-18.

② Seligman E P. Building human strength: psychology's forgotten mission [J]. APA monitor, 1998, 29(1): 34-38.

理学缺乏对人类积极品质的研究与探讨，过分集中在个体的消极层面，由此造成了心理学知识体系的不完善，以至于心理学成为一种专为少数人（问题人）服务的科学。

第二，心理学由消极开始转向积极除了有其心理学本身的内部原因之外，同时也有其外在原因。历史已经证明，当一个社会发展到一定的阶段，特别是解决了生存性问题之后，这个社会必然会转向积极。以中国鼎盛时代的汉唐为例，那个时代的中国修建了大量精美的建筑，留下了至今仍然具有较高艺术价值的编钟等文化遗产。社会的这种发展趋势就如同一个家庭一样，当一个家庭处于生存困难、食物短缺的状态时，这个家庭就只能以解决各种生存问题为中心。但当这个家庭解决了这些问题之后，就会开始关注美化自己，会尽最大努力来使自己体现出家的积极特性（如舒适、温馨等）。社会发展到今天已经基本解决了人类自身的生存问题，大多数人已经不用再为自己的吃、喝、穿等基本需要的满足而发愁（当然世界上还有一部分地区或国家处于解决基本的生存需要状态，事实上这些地区或国家也不可能太关注积极心理学），因此今天社会的多个领域都已经开始向积极转化。如在教育领域，现代的教育者开始关心通过发展学生的积极品质、增进学生的积极情绪来提高教育效率，如赛里格曼提倡的 RCT 教育等。在经济领域，美国普林斯顿大学心理学和公共关系学卡尼曼（D. Kahneman）教授提出了前景理论（Prospect Theory），认为人们对同一事物会从不同的角度来进行思考，如果从积极的角度来引导人们进行思考（比如从个体获得的收益角度来引导），个体接受的可能性就较大；而如果从消极（个体可能面临的损失）的角度来引导个体进行思考，个体通常会拒绝。

第三，对积极心理学产生重要而直接影响的是现代医学实践的转向。

医学在 20 世纪五六十年代非常重视治疗，但后来在实践中发现，预防一种疾病要比治愈一种疾病容易得多。现代医学开始由关注生理疾病的诊断、治疗转向积极调动人自身的免疫系统，开始把重点放在疾病的预防上，这才是提高人类生命质量的一条最重要途径。当医学开始发生这一转向时，以医学为榜样的现代心理学自然要发生相应的变化。因此，一些心理学研究者也开始意识到预防心理疾病的重要性。生理疾病的预防主要靠各种疫苗而不是预先多吃各种抗生素，那预防心理疾病的疫苗又是什么呢？心理学研究者发现，人性层面的积极力量 and 美德，如勇气、乐观、爱、人际交往、职业道德、信仰、希望、忠诚、坚韧等对于心理疾患起着不容忽视的调节和缓冲作

用，也就是起到了生理疫苗的作用。因此，越来越多的心理学研究者意识到，当代心理学不仅应着眼于心理疾病的诊断与治疗，更应该研究如何发掘、培养、发挥人类的积极心理品质，研究人性优点比仅仅修复人性疾病更有价值，因为人性的积极品质是人类赖以生存和发展的核心要素，更有助于人类深刻理解自己。这样幸福、快乐、希望、乐观、智慧、爱、满意感、士气、宽容、兴趣、意义感等积极品质开始逐渐地进入了当代心理学研究的视野，从而使得积极成为当代心理学研究中新的价值取向。

目前，心理学的多个研究领域，如：经济心理学、管理心理学、临床心理学、教育心理学、咨询心理学、人格心理学和健康心理学等，都开始将注意力转向研究人类的积极心理品质。比如在经济心理学领域中，上文已经提到的普林斯顿大学心理学和公共关系学卡尼曼（D.Kahneman）教授指出的关于把不确定条件下人的判断和决策的思想结合到了经济学中的理论，其核心就是积极^①。美国著名心理学家弗瑞德克森（B.L.Fredrickson）提出管理心理学家应当努力培养组织成员的愉悦、兴趣、自豪和满足等积极情绪。通过积极情绪的培养，一方面使组织成员的心境得到改观，另一方面通过组织成员之间、组织成员与顾客之间的相互影响，使整个组织发生变化，从而促使组织的兴旺和发展。在临床心理学领域，一些学者提出为了帮助患者提高生活质量，激发其积极行为，可以对环境重新设计，向个体传授控制环境和行为的技巧等。教育领域也正发生着相类似的变化，教育的核心意义正在从原来过于关注学生所存在的问题而转向关注学生的积极体验和积极品质，强调学生的真实感受才是教育的核心价值意义，这一价值观目前正逐渐成为达成全面发展教育目标的最重要理念。

第三节 积极心理学主要研究领域

目前积极心理学的研究还相对比较分散，大概可以概括为三个方向，第一是主观层面上关于积极情绪体验的研究，包括对过去的幸福感和满意感、对现在的愉悦感、对未来富有建设性的认知等，具体如希望、忠诚、乐观等

^① Kahneman D, Tversky. A prospect theory: an analysis of decisions under risk [J].Econometrica, 1979, 47: 313-327.

体验。第二是个人层面上关于积极人格特质研究，如乐观、爱、胜任、勇气、美感、宽恕、创造性、天赋和智慧。第三是群体层面上关于积极组织系统研究，主要研究如何创造良好的社会环境促使个体发挥其人性中的积极层面，如责任感、利他、文明、忍耐和职业伦理等。

一、积极情绪

积极的情绪体验是积极心理学非常关注的一个重点，不过心理学早期的大多数情绪与健康领域的研究主要偏重于病理性方向，局限于研究消极情绪如何导致个体疾病的产生。由于积极情绪和消极情绪呈负相关，研究者们设想，用前者代替后者也许会有预防和治疗上的效果。这一设想开创了情绪研究的一个新领域——积极情绪状态对于生理和免疫系统的直接和间接影响。该领域的研究结果显示，积极的情绪状态会促进血液中一种免疫抗体 S-IgA（分泌性免疫球蛋白）的分泌，从而提高机体免疫系统的活动。积极的情绪状态对于患者的心身状况改善也有积极的影响，导致积极的康复活动。研究发现，AIDS 感染者中，对自身的康复能力抱有超乐观态度的人，症状出现得相对较晚，在康复锻炼中表现更好，生存时间也更长。不过在积极情绪领域最有影响的研究还是积极情绪“拓展—构建”理论（the broaden-and-build theory of positive emotions）。该理论认为，看起来相对离散的积极情绪会增强个体瞬时的思想和行为能力，并对指导思想和行为的心理资源有长远的影响。这一研究结论表明，人类的各种积极情绪可能并不是截然分开的，而是具有高度的相关性和一致性，个体在体验到一种积极情绪的同时往往也会体验到其他的积极情绪。为什么这个理论具有较高的价值呢？这是因为这一理论推翻了心理学过去关于情绪研究的一个经典结论。心理学在 1979 年有一个重要研究（这一研究当时以 40 多页的篇幅发表在 APA 的实验心理学杂志上），这一研究的结论已经被当作是心理学关于情绪研究的基本规律。这一研究结论是：消极情绪更有利于个体产生准确的认知。艾洛伊（L.B.Alloy）和艾姆森（L.Y.Abramson）对抑郁组被试和非抑郁组被试进行了电灯开关控制试验，结果显示，非抑郁组被试总是表现得过于乐观，以至于对于控制结果判断概率（75%）高出实际概率（25%）很多，而抑郁组则判断得更准确。这一现象后来被心理学界称为抑郁性现实主义（Depressive Realism）。尽管艾洛伊和艾姆森的实验揭示了一个让人有点沮丧的事实，但后来一系列

的心理学研究证实了这一结论^①。因此心理学界长期以来总认为，只有消极情绪才能促进个体的认知。积极情绪“拓展—构建”理论是由美国密西根大学（University of Michigan）的心理学教授弗瑞德克森于1998年提出的。弗瑞德克森也因提出这一理论而于2000年获得美国第一届推普顿积极心理学奖（Templeton Positive Psychology Prize）的一等奖，奖金为10万美元（这是美国当代心理学领域颁发奖金最多的奖）。积极情绪“拓展—构建”理论认为，积极情绪具有拓展并构建个体即时的思想或行为作用，也就是为即时的思想和行为提供充足的资源，如使个体在当时的情景条件下反应更准确、认知更全面、思维的创造性更活跃等。在扩建即时资源的基础上，积极情绪还能帮助个体建立起长远的、有利于个人未来发展的资源（主要包括身体资源、智力资源和社会性资源等）。以几种重要的积极情绪为例，如兴趣是一种带有积极特征的情绪（尽管从功能上来看，人们通常都把兴趣当作是一种中性情绪，但在积极心理学领域，兴趣则是一种典型的积极情绪，因为和兴趣相伴随的行为或行为倾向是一种接近，而积极心理学正是以是否能产生接近或接近的行为倾向来作为情绪分类的标准，这一标准和生活常识有些区别），它能为个体提供充足的工作动力，并充分调动个体已经具有的知识和生活经验，并能及时使个体关注在生活中碰到的新的相关信息；幸福感也是一种具有明显积极特征的情绪，它一方面使个体对自己的过去感到满意，同时另一方面也会使个体对未来充满希望，并把这种生活体验迁移到对各种事物的认知上；爱情是一种产生于安全和相互吸引基础之上的复合型积极情绪，获得了满意爱情的个体能经常表现出一些爱的思想和行为，而这种爱的思想和行为能迁移到其生活的各个方面。弗瑞德克森提出这一理论之后，一些心理学家开始用实验来验证这一理论的正确性。如沃林格（H.A.Wadlinger）和艾萨克维茨（D.M.Isaacowitz）就从信息加工心理学的实验范式出发，用实验证明个体在积极情绪状态下的视觉注意广度更大。詹森（K.L.Johnson）则用人脸再认实验证明了具有积极情绪体验的被试在人脸识别上较少“自我种族偏爱”，也就是说具有积极情绪体验的个体对其他种族人的人脸具有更高的再认（即认知能力提高了）。麦丽（W.M.Miley）等人的研究则表明，当被试处于较高的感恩、宽恕等积极心理状态时，认知执行功能（Executive functions）水平

① Seligman EP. Learned optimism [M]. New York: A. A. Knopf, 1991. 198-199.

也较高,如目标定位水平、自觉行为水平等。艾森(A.M.Isen)等的研究表明,积极情绪能有效地组织人的认知活动,使人的认知活动范围更广、流畅度更高、灵活性更强。同样,希尔(E.L.Hill)等人的研究也证明,积极情绪体验中的个体能更全面认识自己面临的任务,从而保证个体在特定的情境中能做出最有效的反应。积极情绪扩建理论在近一二年又获得了更多实证研究的支持,有人甚至还发现动物似乎也有这一特点。弗瑞德克森等人也通过检验处于不同情绪状态下不同被试的反应验证了积极情绪扩建理论。实验结果进一步说明:积极情绪能扩建个体的行为或思想,而消极情绪的作用则相反。积极情绪和消极情绪本身的不同强度(也即是唤醒水平的高低)对个体行为或思想的扩建或缩小功能也有着一定的影响^①。国内也有研究者做了相关的验证研究,验证积极情绪扩建功能中的性别和年龄因素所起的作用。其研究发现:对于女性来说,积极情绪促进任务转换的现象在初中、高中、大学三个阶段上具有发展上的稳定性,而对于男性来说,只在初中阶段表现出这一特点,在高中阶段和大学阶段,积极情绪促进任务转换的现象不再明显^②。

二、积极人格

人格是一个复杂组织(一般认为,人格中既包含有先天的基因因素,同时也包含有后天的环境或教育影响,不过其组成过程至今尚未为心理学研究者全部知晓),它在日常生活中支持着个体的认知、情感和行为,人格的形成受遗传因素和后天的各种生活经验的影响。积极心理学的人格理论被称为积极人格理论,积极人格理论认为个体的良好人格并不一定意味着就是没有心理疾病或任何人格问题。所谓积极人格指的是个体能在生活中不断主动追求幸福并时时体验到这种幸福,同时又能使自己的能力和潜力得到充分的发挥。因此积极人格理论强调人格理论要研究积极人格特质。积极人格理论是积极心理学理论体系中的一大特色,其最早来源于赛里格曼早期的习得性无助研究。1967年,赛里格曼在宾夕法尼亚大学求学期间,通过对狗在遭遇多次不可躲避的电击后放弃努力现象的分析,提出了“习得性无助”(Learned Helplessness)理论。依据这个发现,赛里格曼把这一现象推广到了人类自身,

①任俊.积极心理学[M].上海:教育出版社,2006.

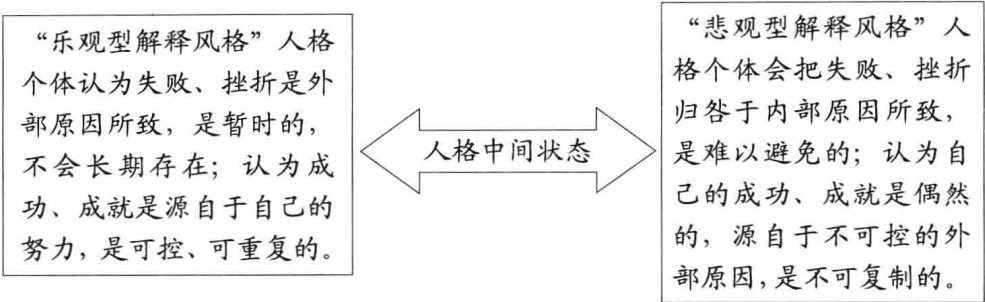
②王艳梅,郭德俊等.积极情绪影响任务转换的性别和发展特点[J].心理发展教育,2008,1:43-48.

认为许多人存在的诸如抑郁、过分内向等心理问题的主要原因有可能是形成了“习得性无助”——形成了一种对现实和情景无可奈何的信念，正是这种信念使个体不能产生进一步行动的动机，于是赛里格曼开始以人为对象来进行相关的研究。他让一部分儿童做一项非常困难的活动（有时甚至可以说是不能完成的活动，如让儿童走一个根本不能走出的迷宫等），实验结果清楚地显示，一些人在经历了多次失败以后，对与先前相类似的活动产生了习得性无助。在赛里格曼进行习得性无助实验的同时，另一位行为主义心理学家罗特（J.B.Rotter）通过被试判断自己猜对卡片图案概率的实验结果提出了归因控制点理论。该理论认为，个体在面临生活事件时，不论是问题还是成绩，都会归咎于不能控制的外部力量而对所发生的事件感到无能为力或归咎于能控制的内部力量而认为自己是事件的决定因素。

赛里格曼研究了两种理论的相似之处：首先，习得性无助中的个体似乎和归因控制点中的外控点个体具有相同的心理，从认知角度来看，都认为自己已经发生的或将要发生的事无能为力；其次，在行为方式上也很相似，面对新的情境都表现出不愿努力。不过和归因控制点理论相比，赛里格曼发现自己的习得性无助缺少了一个对应极点，一个和无助相对的另一种“非无助”状态。在进行了一系列实验研究后，塞里格曼得出“解释风格”理论，把人格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”两个对应的极点，两个极点之间构成一个中间状态（这是心理学研究中常用的“二分法”），每一个人的性格都处在这两个对应极点之间的某个位置。

赛里格曼认为，失败和挫折最容易导致个体人格出现问题，但这里存在着两种差异，一种差异是就同一个人来说的，并不是每一次的失败和挫折都会导致个体产生不良人格，有时候失败和挫折并不会对其人格产生任何影响，而且在大多数情况下，失败和挫折必须持续一段时间才会导致个体产生习得性无助感。另一种差异是对于不同的人来说的，虽然面临着同样的失败和挫折，但不同的人对失败和挫折的认知不同，因而失败和挫折对其产生的影响也不同，有些人经历了失败和挫折会形成问题人格，而另一些人则不会。为什么会出现这种差异呢？因为，“乐观型解释风格”的人倾向于认为失败、挫折是外部原因所致，是暂时的，不会长期存在，而成功、成就是来源于自己的努力，是可控的、可重复的；而“悲观型解释风格”的人与此相反，倾向于认为失败、挫折是内部原因所致，是难以避免的，而成功、成就是偶然的，

源自于不可控的外部原因，是不可复制的（见下图）。在这一解释过程中，赛里格曼其实已经由一个行为主义者转变为了认知主义者。他认为外在事件本身并不是人格形成的直接因素，个体对外在事件的认知才是人格形成的直接因素，个体的认知是可以改变的，而外在事件本身是客观的、不能改变，这就为积极人格理论的形成提供了理论基础。1979年，测量个体人格的“归因风格问卷”由赛里格曼等人成功开发（Attributional Style Questionnaire，简称ASQ）。



赛里格曼的解释风格人格理论

三、积极的社会组织系统

从积极心理学主要的三个研究内容来看，个体通过增加自身的积极体验会有利于其形成积极人格，而积极人格一旦形成，个体也将有可能体验到更多的积极体验，而在这一过程中，外在的环境系统也是一个不可缺少的必要条件。因此，创造一个积极的外在环境系统对个体获得积极体验和形成积极人格也是十分重要的。积极心理学认为，尽管个体在积极体验和形成积极人格过程中受基因的影响很大，但这一过程也依赖个体生活的外在环境。积极心理学把那种能够促使个体获得更多积极体验并易于形成积极人格的环境系统称为积极的环境系统。在这一层面上，积极心理学主要研究了积极的社会组织系统，因为对个体来说，社会组织系统才是影响个体成长的一个最大环境条件。积极的组织系统主要分为三个层面，第一个层面是宏观层面，即积极的社会组织系统，如一个国家的政治经济制度、重要的方针政策等，这一个层面内容较广泛，它涉及政治学、经济学、社会学等多个领域。第二个层面是中观层面，即积极的单位或社区组织系统，它主要涉及个体的生活圈和交际圈等，如工作的单位组织