

HAPPINESS

幸福与幸福感

积极心理学之维

*HAPPINESS AND WELL-BEING:  
the Dimensions of Positive Psychology*

朱翠英 凌宇 银小兰◎著

人民出版社

本书获湖南省第16届哲学社会科学优秀学术著作出版资助

# 幸福与幸福感

朱翠英 凌宇 银小兰◎著

● 人 民 出 版 社

责任编辑:洪 琼

**图书在版编目(CIP)数据**

幸福与幸福感——积极心理学之维/朱翠英 凌宇 银小兰 著.

-北京:人民出版社,2011.8

ISBN 978-7-01-009900-2

I. ①幸… II. ①朱…②凌…③银… III. ①心理学-研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084205 号

**幸福与幸福感**

XINGFU YU XINGFU GAN

——积极心理学之维

朱翠英 凌宇 银小兰 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:20.5

字数:320 千字 印数:0,001-3,000 册

ISBN 978-7-01-009900-2 定价:55.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

# 目 录

<b>第一章 积极心理学概述</b> .....	1
<b>第一节 积极心理学的产生与发展</b> .....	1
一、积极心理学的产生 .....	1
二、积极心理学的发展 .....	6
三、积极心理学的应用 .....	11
四、积极心理学的评价 .....	13
<b>第二节 积极心理学的主要研究内容</b> .....	15
一、积极的情绪体验 .....	15
二、积极的个性特质 .....	19
三、积极的社会环境 .....	21
<b>第三节 积极心理与幸福感的逻辑</b> .....	23
一、积极心理学的内涵 .....	23
二、追求幸福的原动力 .....	25
三、积极心理学的现实意义 .....	27
四、幸福感与积极人生 .....	29
<b>第二章 幸福与幸福感界说</b> .....	37
<b>第一节 幸福与幸福感</b> .....	37
一、幸福与幸福感的概念 .....	37
二、幸福与幸福感研究溯源 .....	39
三、主观幸福感的研究 .....	40
四、心理幸福感的研究 .....	43
五、社会幸福感的研究 .....	47
<b>第二节 关于幸福感的测量</b> .....	50

## 2 幸福与幸福感——积极心理学之维

一、幸福感测量的发展历程 .....	50
二、幸福感测量的研究取向 .....	51
三、幸福感测量的发展趋势 .....	54
<b>第三节 幸福感的影响因素研究</b> .....	<b>56</b>
一、影响幸福感的生理因素 .....	57
二、影响幸福感的心理因素 .....	59
三、影响幸福感的社会因素 .....	61
四、影响幸福感的家庭因素 .....	69
<b>第三章 积极情绪与幸福</b> .....	<b>78</b>
<b>第一节 情绪概述</b> .....	<b>78</b>
一、情绪的构成 .....	78
二、情绪的基本形式 .....	80
三、情绪的状态 .....	81
四、情绪的影响 .....	83
<b>第二节 情绪智力</b> .....	<b>85</b>
一、情绪智力的概念 .....	85
二、情绪智力的理论 .....	86
三、情绪智力的测量 .....	89
四、情绪智力的培养 .....	90
<b>第三节 积极情绪与幸福</b> .....	<b>101</b>
一、关于过去的积极情绪——生活满意 .....	101
二、关于现在的积极情绪——福乐 .....	103
三、关于未来的积极情绪——乐观与希望 .....	103
<b>第四章 健康人格与幸福</b> .....	<b>112</b>
<b>第一节 人格与人格理论</b> .....	<b>112</b>
一、人格的概念与基本特征 .....	112
二、有关人格的基本理论 .....	115
三、积极心理学人格理论的基本观点 .....	120
<b>第二节 健康人格的塑造</b> .....	<b>122</b>
一、健康人格及其特点 .....	122

二、健康人格的塑造 .....	122
三、积极情绪对健康人格的影响 .....	124
<b>第三节 人格与幸福感的研究</b> .....	129
一、大三人格维度与幸福感 .....	129
二、大五人格维度与幸福感 .....	130
三、其他具体人格特质与幸福感的关系 .....	131
<b>第五章 人生目标与幸福</b> .....	135
<b>第一节 人生目标的内涵</b> .....	135
一、人生目标及其分类 .....	135
二、人生目标的意义 .....	138
三、人生目标的制定 .....	144
<b>第二节 人生目标的衡量</b> .....	153
一、人生目标与成功 .....	153
二、达成目标与幸福 .....	154
三、幸福是人生的终极目标 .....	156
<b>第三节 构建幸福的人生目标</b> .....	158
一、自我和谐的人生目标 .....	158
二、幸福是人生的至高财富 .....	161
三、制定幸福的人生目标 .....	163
<b>第六章 人际关系与幸福</b> .....	169
<b>第一节 人际交往概述</b> .....	169
一、人际交往与爱 .....	169
二、人际交往理论 .....	177
三、人际交往的原则 .....	184
四、人际交往的艺术 .....	187
五、人际交往中的不同效应 .....	194
<b>第二节 建立幸福董事会</b> .....	199
一、主动分享,组员督促 .....	200
二、积极倾听,帮助组员 .....	201
三、共同讨论,追求幸福 .....	202

<b>第七章 爱情、婚姻与幸福</b> .....	206
<b>第一节 爱情与婚姻面面观</b> .....	206
一、爱情的起源 .....	206
二、爱情的界说 .....	207
三、婚姻的缔结 .....	210
四、爱情与婚姻的关系 .....	213
<b>第二节 幸福爱情的真谛</b> .....	215
一、爱情对人生的意义 .....	215
二、拥有健康的爱情观 .....	216
三、具有爱与被爱的能力 .....	216
四、具备高尚美好的情操 .....	217
五、保持爱情的鲜美活力 .....	217
六、让理性融入爱情之海 .....	218
<b>第三节 美满婚姻的匹配</b> .....	219
一、婚姻对人生的意义 .....	219
二、男女双方的择偶原则 .....	222
三、美满婚姻的最佳匹配条件 .....	222
四、美满婚姻的匹配假说 .....	224
<b>第四节 浇灌幸福婚姻之花</b> .....	226
一、自我悦纳与和谐婚姻 .....	226
二、婚姻艺术与幸福婚姻 .....	228
<b>第八章 压力和挫折应对与幸福</b> .....	237
<b>第一节 压力与挫折概述</b> .....	237
一、压力的内涵 .....	237
二、压力的影响与后果 .....	239
三、挫折的内涵及成因 .....	245
四、常见的心理挫折类型 .....	253
<b>第二节 压力和挫折应对</b> .....	255
一、应对的概念 .....	255
二、应对的分类 .....	256

三、影响应对的因素 .....	256
四、应对方式的测量途径和方法 .....	257
五、有关应对方式相关研究 .....	259
六、应对方式与幸福感关系的研究 .....	259
<b>第九章 生活智慧与幸福 .....</b>	<b>267</b>
<b>第一节 学习模式与快乐学习 .....</b>	<b>267</b>
一、学习的两种模式 .....	268
二、学习孕育幸福感 .....	269
三、青少年群体的幸福感研究 .....	272
<b>第二节 生涯规划与个体成长 .....</b>	<b>275</b>
一、生涯规划与个人需要 .....	276
二、生涯规划的步骤及方法 .....	280
<b>第三节 开心工作与事业成功 .....</b>	<b>284</b>
一、开心工作 .....	284
二、培养使命感 .....	287
三、专注幸福,走向成功 .....	290
四、教师群体的幸福感研究 .....	292
<b>第四节 简朴生活与幸福人生 .....</b>	<b>294</b>
一、简化生活 .....	294
二、活在当下 .....	296
三、内心和谐 .....	299
四、老年人群体的幸福感研究 .....	303
<b>第五节 身心整合与自我超越 .....</b>	<b>304</b>
一、自我实现,超越自我 .....	304
二、高峰体验,感受幸福 .....	310
三、身心互动,与灵统合 .....	311
<b>后 记 .....</b>	<b>319</b>



# 第一章 积极心理学概述

从古典哲学到现代心理学的研究中,人们都在探寻幸福和幸福感的本原,以及使人类自身获得幸福的途径和方法。到20世纪末,随着积极心理学的诞生和发展,人类对幸福和幸福感有了更深层次的理解。著名心理学家马丁·E. 塞里格曼(Martin E. Seligman)提出“积极心理学的目标是催化心理学从只关注于修复生命中的问题到同时致力于建立生命中的美好品质”,道出了积极心理学的基本研究目的:关注修复生命中的问题使个体避免或减少不幸,更注重建立生命中的美好品质以促进个体构建幸福人生。

## 第一节 积极心理学的产生与发展

### 一、积极心理学的产生

#### (一)积极心理学的提出

##### 1. 从“习得性无助”到“习得性乐观”的转变

“积极心理学”(positive psychology)是宾夕法尼亚大学教授马丁·E. 塞里格曼于1998年出任美国心理学会主席时倡议及定位的,并且和米哈伊·西卡森特米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)于2000年在《美国心理学家》(*American Psychologist*)上刊登的《积极心理学导论》一文中正式提出来。“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”。<sup>①</sup>塞里格曼博士认为积极心理学的力量,是帮助人们发现并利用自己的内在资源,进而提升个人的素质和生活的品质。

---

<sup>①</sup> Sheldon M., King L., “Why Positive Psychology Is Necessary”. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 216-217.

塞里格曼自20世纪六七十年代起开始研究“习得性无助”。在动物实验中,若给狗重复施加其无法躲闪的电击,狗就会出现“习得性无助”行为,它会对本可以避开的电击不再躲避。对人类也做了类似的研究:塞里格曼让两批人听噪音。第一组人有停止噪音的方法,而第二组人则无法阻止噪音。当再次向两组人施放噪音时,第一组人有阻止噪音的方法,第二组人却无动于衷——因为陷入了“习得性无助”。进一步的研究表明,人类会出现由于对环境事件的“习得性无助”而产生抑郁。<sup>①</sup>在后来的研究中,塞里格曼又发现,不仅无助可以“习得”,乐观也可以通过学习而获得。学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁,而且实际上有助于提高心理健康水平。

实际上,在积极心理学理念正式提出前,还有一则小故事与此有密切的关系。塞里格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天,与5岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。塞里格曼虽然写了大量有关儿童的著作,但实际生活中对于孩子并不算太亲密,他平时很忙,有许多任务要完成,其实种地也只想快一点干完了。尼奇却手舞足蹈,将种子抛向天空。塞里格曼叫她别乱来,女儿却跑过来对他说:“爸爸,我能与你谈谈吗?”“当然”,他回答说。“爸爸,你还记得我5岁生日吗?我从3岁到5岁一直都在抱怨,每天都要说这个不好那个不好,当我长到5岁时,我决定不再抱怨了,这是我从从来没做过的最困难的决定。不过我却发现,当我不再抱怨和哭诉时,你也会停止对我吼叫和训斥。”塞里格曼产生了一种闪电般的震动,仿佛出现了神灵的启示,恍然大悟。他太了解尼奇的成长,太了解自己和自己的职业。他认识到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,也许换一种积极的方式去应对他人的消极行为会更有效果。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能,发扬尼奇的优秀品质,培养她的力量。培养孩子不是盯着她身上的短处,而是认识并塑造她的长项,即她拥有的最美好的东西,以这些最优秀的品质促进她们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞里格曼的生活。他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活,心中有许多不高兴的情绪,而从那天开始,他决定让内心充满阳光,让积极

---

<sup>①</sup> See Seligman M. E., Maier S. F., Geer J. H., “Alleviation of Learned Helplessness in the Dog”. *Journal of Abnormal Psychology*, 1968 (3, PT. 1): 256 - 262.

的情绪主导心灵。女儿的这一番话使他认识到了心理学的新方向。继而,塞里格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,定位为积极心理学。

## 2. 对人性的尊重与赞扬

积极心理学致力于人的积极品质,这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。

随着改革的深化,社会转型的加剧,社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不平衡,引发了社会群体之间的矛盾。人们似乎越来越多地出现了消极心理,并且暴露出人性自私与丑陋的一面。弱势群体频频抱怨生活的不公平,具有强烈的仇富情结,而富人则觉得自己是全凭个人奋斗才出人头地的,没有看到社会给他提供的机遇,对他人和社会不讲回报,对弱者缺少必要的关心和同情。狭隘自私的个人主义盛行,使人将失败和成功都归于个人因素,以“胜者为王,败者为寇”的实用主义哲学来衡量人生,导致成功者的冷漠和自大,失败者的愤怒和抱怨。这种不能超越简单竞争的幸福观对于社会的各阶层人的心灵造成了损害。当社会被这种犹如乌云压顶般氛围笼罩时,人类显得那么弱小和无能为力,人类的尊严被消极心态所吞噬,让更多人对人性中的美好产生了怀疑,甚至对人类失去了信心和希望。

但实际上,人类繁衍至今并经久不衰,反而越来越聪明和强大。可以说,人身上一定存在着某种优胜于其他生命形式的源泉,而这一源泉就是人外显的或潜在的积极品质。正是因为有了这种能力,人类才得以在激烈的生存斗争中保持着一种人的自尊,并在与其他生命形式构成的社会系统中充当着主宰,而且也使人类社会在大多数情况下能以一种万物共存的方式而不断向前发展。

## (二) 积极心理学产生的时代背景

积极心理学的研究可以追溯到 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的探讨,以及荣格(Carl G. Jung)关于生活意义的研究。<sup>①</sup> 在 1998 年“APA Monitor Online”的一篇文章上,塞里格曼明确指出心理学有三个使命:①研究消极心理,治疗精神疾患;②让所有人生活得更加充实有意义;③鉴别

---

<sup>①</sup> See Seligman M. E., Csikszentmihalyi M., “Positive Psychology: an Introduction”. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5-14.

和培养天才。

但是,由于第二次世界大战的影响,积极心理学的研究几乎中断,战争及战后心理学的主要任务变成了治愈战争创伤和治疗精神疾患,研究心理或行为的紊乱以找到治疗和缓解的方法,心理学对人的积极性研究似乎被遗忘了。消极心理学模式在整个20世纪占据了心理学发展的主导地位。正如塞里格曼所言:“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候,社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤;但在没有社会混乱的和平时期,致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。”

因此,在20世纪五六十年代的时代背景下,虽然人本主义心理学家一再努力,但仍没有使主流的心理学研究主题发生根本的转移。再加上人本主义心理学家主要是依靠个人的观察、体验和传记资料,缺乏必要的实验手段及实证根据,也在一定程度上制约了人本主义心理学的发展。但是人本主义心理学和由此产生的对人类潜能研究奠定了积极心理学发展的基础。

### (三) 积极心理学产生的理论渊源

19世纪60年代,以亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)、卡尔·兰塞姆·罗杰斯(Carl Ransom Rogers)为先驱的人本主义心理学家提出和确立了临床和行为方法的全新观点。人本主义心理学以人的积极性为基本宗旨,肯定人的价值与尊严,突出人性中积极向上的一面,彰显人的积极性、主动性与创造性。强调人的价值与人文关怀,这在心理学史上是一个创举。人本主义心理学强调人的独特性、主体性和整体性,认为心理学应该深入人的内心世界,研究人的主观体验,研究人的价值、尊严,再次将心理学的研究视野拉回到人本身,恢复了人的尊严,体现了深远的研究意义。人本主义心理学认为人有一种内在的或先天的自我实现的趋向,而这种积极的人性正是人成长和发展的原因,并在这种积极的人性观的引导下构建特有的、积极的人的成长模式。同时,人本主义心理学重视积极体验在人发展中的作用,认为积极体验与自我实现有着密切的关系,例如马斯洛认为高峰体验是通向自我实现的重要途径。人本主义心理学思潮倡导的积极人性观及其所激发的人类潜能运动对“积极”的关注,不仅对于现代心理学产生了深远的影响,更对心理学研究积极方面以及对积极心理学的兴起产生了深远影响。

可以说,积极心理学的思想与人本主义心理学有着不可忽视的紧密联系,

是积极心理学的主要理论参照。积极心理学家关注的是日常的激励和友爱,要求心理学家用一种更加开放的、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力,研究积极品质,关注人类的生存与发展,强调人的价值。

#### (四) 心理健康运动的推动

在20世纪的五六十年代,美国心理学界出现了以初级预防(primary prevention)和增进幸福(wellness enhancement)为理念的心理健康运动。为了推动这场心理健康运动,美国心理健康联合委员会编订了一套心理健康系列丛书。美国著名心理学家贾霍达(Marie. Jahoda)的《积极心理健康的当代理解》(*Current Concepts of Positive Mental Health*)是这套丛书中的第一本。艾沃特(Ewalt)在这本书的前言里写道:“假如我们把兴趣放在心理的健康方面,我们就会有一个新的更宽阔的视野。心理的健康方面作为一种积极力量,它在被我们理解的同时也正在发挥着实际的作用。”在书中,贾霍达提出了一个新概念——“积极心理健康”,并认为积极的心理健康要从六个方面来加以定义其性质:①积极的自我态度;②全面的成长、发展和自我实现;③整合性——一种集中统合的心理功能;④自主发挥功能的能力;⑤对现实的准确认知;⑥能掌控自己周围的环境。

在20世纪末的十年研究中,心理学家开始关注对于心理疾患的预防,例如“预防”就是1998年旧金山美国心理学协会年会的主要议题。在对于预防的研究中,研究者们发现,对于抵御心理疾患起缓冲作用的是人类的积极力量:勇气、乐观、人际技能、信仰、希望、忠诚、坚忍等。<sup>①</sup>因此,研究人性的积极方面,研究人类的力量和美德,并探索如何增强年轻人人性中的力量 and 美德,帮助人们不断地发展自己,将是更有理论价值和现实意义的事情。

#### (五) 人类发展的内在需求

在人类社会步入新世纪以来,一方面,人类经过多年的和平建设,科技和经济取得了令人瞩目的进步,然而国民的生活幸福指数却有待提升,抑郁症

---

<sup>①</sup> See Maggs J. L., Schulenberg J., “Reasons to drink and not to drink: Altering trajectories of drinking through an alcohol misuse prevention program”. *Applied Developmental Science*, 1998, 2(1): 48-60; Ann S. C., “The prevention of depression: Protective mechanisms of maintenance interpersonal psychotherapy”. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, 1998, 58(10-B): 56-57.

状、离婚、青少年犯罪等问题有增无减,人类不再满足于现状,开始研究在现代化生活条件下如何将幸福最大化;另一方面,民主运动的发展和人类自我意识的提高使人们对自己的生活质量要求越来越高,帮助普通民众提高自己的生活质量成为当今社会的新课题,而人们却无法从传统的消极心理学中寻找到的答案。因此,出于对消极心理学过多关注消极面的这种心理学研究的不平衡状态的认识,以及对于研究那些被忽略了领域的渴望,心理学家们开始反思心理学的消极取向,将注意力从关注防御和修复损伤转向提升生活的品质。心理学开始孕育积极的种子。

人类追求幸福,提高生活品质的内在驱动力,以及人类优秀品质对社会推动的内在要求,不可阻挡。因此,随着整个人类社会的发展,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,心理学不仅应着眼于心理疾病的矫正,而且更应该研究与培养积极的品质。心理学的研究还发现:幸福、发展、快乐、满足是人类成就的主要动机,人类的积极品质是人类赖以发展的核心要素,心理学需要研究人的光明面,需要研究人的优点和价值,实际上,发展人性的优点比修复病症更有价值。

## 二、积极心理学的发展

### (一)积极心理学在东西方的兴起与发展

积极心理学是20世纪末西方最早兴起的一股重要心理学力量。在2004年出版的《现代心理学史》第8版中,美国心理学史家舒尔兹(Duane P. Schultz)称,积极心理学和进化心理学是当代心理学的最新进展。<sup>①</sup>

积极心理学一出现,就在美国心理学界引起了广泛的兴趣。1999年,Templeton基金会设立“Templeton积极心理学奖”,奖金总额共计20万美元,第一名的奖金达10万美元,以鼓励那些40岁以下,“最聪明的年轻人”投入对于积极心理学的研究,并在积极心理学领域作出杰出贡献的心理学家。<sup>②</sup>2001年4位获John Templeton积极心理学奖的心理学家中的前3位(Jonathan

<sup>①</sup> 参见崔丽娟、张高产:《积极心理学研究综述》,《心理科学》2005年第2期。

<sup>②</sup> See McGuire P. A., "Templeton positive about largest psychology award: Ground-breaking research in positive psychology will be handsomely rewarded." *APA monitor*, 1999, 30(5).

Haidt; Laura A King; McCullough) 都是凭借他们关于积极的情绪和体验的研究而获奖。<sup>①</sup>

2000年1月和3月的《美国心理学家》杂志(*American Psychologist*)相继推出了关于“积极心理学”的专刊;一些知名的大学成立了积极心理学研究中心,其中,宾夕法尼亚大学还将成为第一个积极心理学学位授予点;每年一度的国际积极心理学大会于10月的第一个周末在华盛顿召开;丹尼尔·卡尼曼(Danny Kahneman)成为第一位获得了诺贝尔奖的积极心理学家。

积极心理学运动呈现了一派欣欣向荣的景象,出版了一系列有影响的著作:如塞里格曼的《真实的幸福》及其他心理学家的著作:《人类积极力量的心理学》、《欣欣向荣——积极心理学与生活美满》、《佛教和瑜伽中的积极心理学》以及《积极心理学:关于幸福和人类积极心理力量的科学》;泰勒·本一沙哈尔(Tal-Ben-shahar)博士的《幸福的方法》;克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)的《打开积极心理学之门》;等等。

积极心理学在欧洲的发展也极为迅速,牛津大学出版社出版了诸如《积极心理学手册》等大批积极心理学读物。2004年7月欧洲积极心理学会议在意大利的米兰举行。

而在亚洲,也开始了对积极心理学的研究。在我国,2004年8月在北京举行的第28届国际心理学大会上,积极心理学成为会上15个重要探讨主题之一。2007年开始建立了亚洲积极心理学研究院,逐步开始了对积极心理学的研究和探索,有关积极心理学的介绍和研究相继问世。2010年8月,由我国的著名学府清华大学举办了首届中国国际积极心理学大会,有来自10多个国家的众多知名学者、优秀企业家、政府机关领导、社会名流,还有许多公司企业慕名前来的听众,将近有1000人参加了会议。该次会议是一次规模大、规格高、内容丰富、具有前瞻性的学术盛典。这也标志着积极心理学在我国已经受到了广泛的重视,开始进入兴起积极心理学研究的高潮。

## (二) 积极心理学在各领域的蓬勃发展

积极心理学应用日益广泛,发展日趋壮大,目前逐渐深入到教育界、企业

---

<sup>①</sup> See Hillson J. M., "An investigation of positive individualism and positive relations with others; Dimensions of positive personality." *Dissertation Abstracts International; Section B: The Sciences and Engineering*, 1999, 59(7-B): 37-54.

界等社会各个领域。在此不得不提到一个人,他就是泰勒·本一沙哈尔博士,哈佛大学“积极心理学”与“领袖心理学”讲授者,被誉为“最受欢迎的人生导师”。由他教授的积极心理学自在哈佛大学开课以来,已经成为该学校“受欢迎率”排名第一的课程。许多选修这门课程的哈佛学生向学校教学委员会反馈,这门课“改变了他们的一生”。

哈佛大学网站对“积极心理学”如此介绍:“本课程主要是为营建一个充实人生的健全心理,话题涉及快乐、自尊、理解、友情、爱情、成就、创造力、音乐、精神和幽默感。”

由于他的课程在哈佛大学引起了前所未有的轰动,美国公共关系广播电台(NPR)、美国有限新闻网(CNN)、美国哥伦比亚广播公司(CBS)、《纽约时报》和《波士顿环球报》等全球数十家著名媒体对他进行了专访和追踪报道。

目前全美共有200余所高校开设了“积极心理学”课程。从2010年9月开始,英国最具名气的私立贵族学校威灵顿学院(Wellington College),这个传统上在古希腊文化、橄榄球以及冷水浴中寻求生活意义的精英教育机构也加入了这个行列。

国内极具影响力的健康类杂志《时尚健康》从2007年2月开始,特别开设了“积极心理学专栏”,由泰勒·本一沙哈尔博士亲自为该专栏撰稿,教授简单易行的解决相关问题的心理学方法。时尚传媒集团《时尚健康》主编孙雅君说:“现在最大的时尚已不是获得眼球的快感,而是拥有精神与心灵的愉悦。积极心理学的到来,是一种时尚。”

2007年1月15日下午2点,“积极心理学”学术讲座——中国心理卫生协会心理专家专场讲座在北京时尚大厦举行。中国心理卫生协会会长蔡焯基先生带领着120位中国心理学专家亲自听课。与会的还有心理卫生协会副理事长、秘书马辛女士;时尚传媒集团董事长吴泓先生等。蔡焯基先生评价说:“积极心理学现在进入中国,正是时候!它填补了中国心理学界的空白,也满足中国人当下追求幸福的要求。”

2007年1月19日晚,应清华大学邀请泰勒·本一沙哈尔博士在清华大学就业中心三联报告厅为清华的莘莘学子做了题为“积极心理,快乐人生”的专场演讲,演讲吸引了数百名清华的学子。2007年9月起,清华公共管理学院开设积极心理学课程。2007年9月22日,亚洲积极心理学院积极心理工



作坊正式开课,主题为“感受幸福”。

2007年10月30日下午,由亚洲积极心理学院从哈佛大学大力引进的《幸福的方法》新书座谈会在当代中国出版社举行。北京青年报、北京晚报、新京报、新浪网、中国国际广播电台、河北电视台等几十家媒体参加了这次主题为“触摸幸福”的座谈会。本书已被翻译成16种文字在全球20个国家和地区同步出版发行。著名企业家王石、冯仑联袂推荐此书,并称此书是“一本让你触摸幸福的书”。

2007年12月27日下午,在北京国家图书馆文会堂召开以《幸福的方法》为主题的“2007大学生幸福论坛”。本论坛针对大学生们普遍关注的“幸福是什么?”“幸福与财富和成功是何关系?”“是否只有在目标实现之后才能幸福?”“当前大学生对前途的迷茫和不确定感所产生的心理健康问题,比如自杀或抑郁症等倾向,有什么好的办法应对?”等现实问题进行了有益的探讨。关注此事的驻京20多家主流媒体人民网、新华网、新浪网等参加了当天的幸福论坛。

2008年1月24日,亚洲积极心理学院培训师应邀在中国人民大学明德商学院讲授领袖心理学。

2008年7月5日,应亚洲积极心理研究院的邀请,泰勒博士来华讲授为期一天的课程《幸福从心开始——心灵体验与提升》,来自中国心理卫生协会、中国红十字会心灵阳光工程、清华大学、北京经济管理学院、当代中国出版社等多家机构的专家和负责人、北大及北师大的多位心理学博士以及来自社会各界的积极心理学爱好者共同聆听了这位被哈佛学子誉为“人生导师”的培训。

在这次培训中,泰勒博士为大家讲授了积极心理学中经典的几个内容:全然为人、身心合一、心怀感恩。鉴于中国遭受重大地震灾害,这次课程一并介绍了应用于重大创伤后心理危机与压力管理的积极心理学技术,这些技术已经被科学证明:能够有效并显著地帮助受灾人群——将灾难转化为心理成长机会,使他们有机会、有能力获得幸福。

### (三)积极心理学的发展趋势

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系,倒不如说是一个有待开垦的处女地。在过去的几十年里,积极心理学羽毛渐丰,终于与消极心理学分