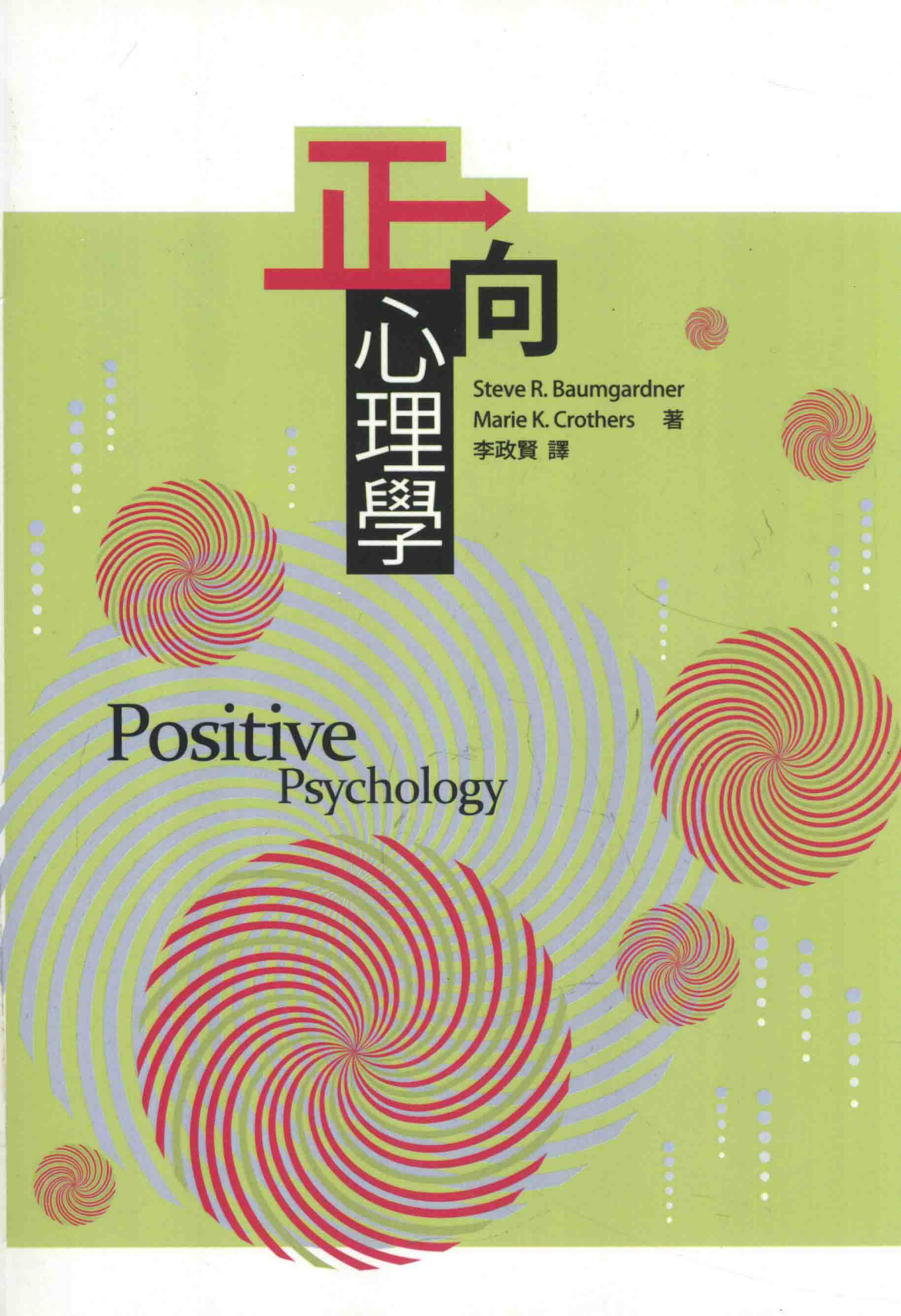


正向 心理學

Steve R. Baumgardner
Marie K. Crothers 著
李政賢 譯

Positive
Psychology





正向心理學

Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers 著

李政賢 譯

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

正向心理學/Steve Baumgardner, Marie

Crothers著;李政賢譯。

--初版.--臺北市：五南，2011.09

面：公分。

譯自：Positive psychology

ISBN 978-957-11-6438-0 (平裝)

1. 心理學

170

100018590



1BWL

正向心理學

作 者 — Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers

譯 者 — 李政賢

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王翠華

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 黃淑真 李敏華

封面設計 — 童安安

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中國區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2011年9月初版一刷

2013年1月初版二刷

定 價 新臺幣650元

Positive Psychology

Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers

Authorized translation from the English language edition, entitled POSITIVE PSYCHOLOGY, 1st Edition, ISBN: 0131744410 by BAUMGARDNER, STEVE; CROTHERS, MARIE, published by Pearson Education, Inc. publishing as Prentice Hall, Copyright © 2009 by Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey, 07458.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE TRADITIONAL language edition published by WU-NAN BOOK INC., Copyright © 2011

原著由 Pearson Education, Inc 於2009年出版
此繁體中文版為 Pearson Education, Inc 授權五南圖書出版
版權所有 翻印必究

前言

正向心理學是晚近10年間，心理學界興起的一個新興領域。派特森（Peterson, 2006）曾說：正向心理學源遠流長，但正式歷史卻相當短。言下之意是說，自古以來，哲學家與心理學家對於人性的正向或積極面向，始終抱持相當大的興趣；只不過，直到近年來，才開始有心理學家針對正向的人類行為，認真而嚴肅地投入並展開各種相關課題的實徵研究。目前，正向心理學仍然處在新興階段，包含了來自心理學諸多領域的研究與理論，共同的焦點則是著眼於人類行為的正向或積極面向。近年來，雖然陸續出現若干本正向心理學的大學教科書，但是這個領域仍然處於初期發展階段，就目前已發行的大學教科書來看，主要形式不外乎摘選專業期刊論文、研究所與專業用的研究與理論選集，以及深入探討某些特定主題的專論。

有鑑於此，本書的主要目標有三：

目標一：以平易近人的陳述，把正向心理學重要的實徵研究成果與理論介紹給大學生。具體而言，我們希望透過深入淺出的介紹，適度縮短正向心理學專業領域與一般大學生之間的學術距離，藉此讓原本可能較為艱澀而複雜的學術論文資料，轉化為一般大學生程度的讀者比較容易親近的陳述。

目標二：呈現正向心理學領域的核心主題，而且希望呈現的方式能夠讓讀者感受到，這個新興的心理學領域持續帶來的諸多振奮人心，而又多采多姿的豐富研究成果。正向心理學將學術觸角伸入人生的諸多重要課題，例如：(1)探索美好人生的意義；(2)人們如何追尋快樂幸福；(3)生活的滿意從何而來；(4)如何面對人生的各種挑戰。因此，正向心理學探討的課題不只具有學術研究的意義與價值，更與人們日常生活關切的重要事務息息相關。我們希望，透過本書刻意經營的脈絡鋪陳，可以讓讀者在覽讀、研習之餘，也能夠體會到學術研究與日常生活之間的關聯與趣味，還可以激發讀者應用理論、研究發現，提升個人或其他人的生活。

目標三：如實呈現此新興領域的開發中風貌，並適度保存研究與理論的複雜度。因此，本書選擇了許多正向心理學有待開發的議題與觀點，並且特

別網羅許多實徵研究，以及學者們根據研究發現與成果提出的理論解釋。雖然，第十二章頗多篇幅用來陳述，讀者如何可能使用正向心理學知識，來增進個人快樂幸福；但是整體而言，這並非本書主要訴求。正向心理學重點主要還在探討美好人生的意義，如果要談到美好人生的實現方法與途徑，至少就目前而言，正向心理學能夠提供的仍然相當有限，而且也還不夠成熟。

總而言之，正向心理學方興未艾，就像青春洋溢、活力四射的新世代，前途無可限量。就目前而言，沒人知道未來版圖將會納入什麼樣的新知。

本書訴求的讀者群

本書的設計是要作為大學部正向心理學課程的教科書。我們詳細介紹研究主題的關鍵內容、方法論議題，以及理論層面的多重觀點與爭論。基於此等理由，我們建議學生最好具備社會科學的背景。最好是大二以上，而且修過心理學或是社會學導論或入門課程。授課教授可能會有興趣把這門課程開設為二、三年級的研討課，也可能會希望選列重要期刊的相關文獻，作為補充教材。如果，修課規定要求學生閱讀、回顧評論專業期刊的研究論文，那麼我們建議，修課條件最好要求學生具備心理學或社會學研究法的背景。

主題組織

我們相信，本書十二章的內容適切含括了正向心理學的核心教材。我們選材的標準是著眼於，頻繁出現於過去十年間有關正向心理學的主要選集與大學用書的主題。關於正向心理學的教科書，目前其實不存在正式認可的明確主題。不過，我們相信大部分熟悉此領域的專業人士應該會同意，我們收錄的內容已經涵括了大部分重要的正向心理學領域，值得介紹給大學生。

個別主題與整合式的主題，在正向心理學這個新興領域仍然不是很多，而且也還處於稚嫩的發展階段。不過，我們在第一章提供了正向心理學發展史的綜合回顧，也介紹說明促成正向心理學興起的議題與關懷問題。首先，讀者會注意到本書的第一個核心邏輯：以往的傳統心理學偏重於人類負向的心理層面，而正向心理學探討的大多是傳統心理學嚴重忽略的部分。其次，讀者應該會注意到，正向心理學理論與研究乃是建立在若干心理學次級

領域的基礎之上。摘要介紹這些次級領域的根源，提供了本書其他章節含括主題的組織架構。最後，正向心理學的發展與當代美國社會的文化背景有相當關聯，甚至可以說正向心理學就是當代文化的一部分。至少就部分原因而言，正向心理學的興起乃是對於美國一種明顯之弔詭的正視——富裕的弔詭：在物質層面極度富裕的同時，心理層面的福樂安適卻每下愈沉。

除了第一章導論確立的各項大型主題之外，在第二章，我們會詳細討論另外兩項主題：「幸福快樂的意義與測量」。幾乎所有正向心理學探討的議題都是關於福樂安適、美好人生的意義，以及如何實現美好人生。快樂健康的人，應該如何加以描述呢？福樂安適包括生理、情緒、心理與社會層面的正向生活機能。在正向心理學的發展過程，出現兩種取向的研究與理論：享樂主義取向與幸福主義取向。享樂主義取向強調，個人對於自己生活品質的主觀感受判斷。享樂主義的觀點是把幸福安樂具體定義為三個要點：大量的正向情緒經驗、相對少量的負向情緒經驗，以及生活滿意度。另一方面，幸福主義取向（幸福主義的字根「*daimon*」是指「真實自我」的意思）則是把福樂安適描述為：符合健康與最佳生活機能之判斷標準的內在才能、價值、優良特質與潛在能力。從幸福主義的觀點來看，福樂安適與心理健康有密切的關聯，而心理健康則源自於認清自我的內在潛能、成功適應生活的諸多挑戰，以及發揮正向的生活機能。幸福主義的觀點尋求描述，健康與最佳生活機能的個人可能具有哪些特質。幸福主義觀點的研究學者指出，享樂主義取向的理論與研究並沒有回答人們為什麼快樂或不快樂，也沒有回答人們為什麼對生活滿意或不滿意。

在正向心理學領域，許多研究與理論都可以歸類為上述的其中一種取向。第二章將會對照比較享樂主義與幸福主義這兩類取向，而且會凸顯兩者的互補性，而不是相互衝突。學生在閱讀第三章以後的章節，將會一再重複回溯這兩類取向與觀點，尤其在研究與理論同時整合了上述兩類取向的時候，這兩類取向與觀點將會提出來對照比較，以便提供引導架構，編排組織採用這兩類取向的研究。

在各章節呈現的主題當中，也反映出享樂主義與幸福主義的對比觀點。這兩類取向基本上導向兩條有些相互區隔的研究路線。比方說，享樂主義取向的研究主要是探討快樂與主觀幸福安樂感的相關題材；相對地，幸福

主義取向的研究則是聚焦於發展描述正向的心理健康、成功的老化，以及最佳生活機能。藉由這兩類取向與觀點，可以幫助學生整合與區分正向心理學許多的主題、理論與研究路線。綜合來看，享樂主義與幸福主義的觀點讓讀者可以一窺正向心理學各項主題、理論與研究之間互補的全盤面貌。

把學生放在心上

本書撰寫期間，我們始終把學生放在心上，畢竟這書主要就是為學生而寫。我們非常努力，希望能夠維持讀者對於收錄題材本身的內在興趣。我們邀請大學生閱讀本書草稿，並且認真看待他們給的評語，特別是針對文章可讀性與趣味性的評語，作為修稿改寫的參考。此外，我們提供了許多具體例子，邀請讀者提供個人生活經驗的反思想法。我們認為，這樣的做法非常有助於學生體會研究發現、概念、理論的意義與重要性。正向心理學廣受學生歡迎的一個理由就是，相當容易就可以應用正向心理學來理解個人的生活經驗。學生提供的讀後意見，讓我們深具信心，這本寫給大學生的教科書確實有達到我們預期的兩項目標：清晰好讀易懂，而且符合內在興趣。

焦點段落

本書在各章節採取特寫方式聚焦呈現，在正向心理學發展的過程中，扮演型塑角色的各項研究、方法與理論。收錄材料的原則包括：有趣而且讓人願意認真投入的研究發現、個別領域的代表性或重大研究，或是新的研究法與新理論。焦點段落提供正向心理學特定議題研究的詳細檢視，可以用來補充各章節介紹之普通層面的論述題材。焦點段落不是與各章節內容各自為政的區塊，學生應該不要忽略不讀焦點段落。換個方式來講，焦點段落並不會插入干擾各章節主要論述的順暢進行，而是希望藉此延伸擴大章節論述的重要理念，並且提供更詳細而具體的細節。

本章摘要問題

每一章結尾處列出若干摘要問題，希望藉此引導學生回顧複習該章的重點。摘要問題的排列，基本上是依照節次順序。目的是著眼於複習與準備考試，而不是要激發創意批判檢視各章節的論述，或是正向心理學的應用。中

等程度的學生都應該有能力回答這些問題。基本上，這也就是學生應該具備的正向心理學基本知識學能。要回答這些問題，學生必須研讀與理解正向心理研究與理論的主要論點和詳細的支持證據。學生可以利用這些摘要問題來複習與準備考試，以及檢視自己對於各章節內容重點的掌握程度。

關鍵字與核心概念

正向心理學的發展已經建立了不少專有用語。要理解任何新領域，當然不可忽略關鍵字與核心概念。各章節的重要用語和概念，都會以粗體字加強，另外在各章結束之處，也會摘列若干重要的用語，以供複習回顧。

網路資源

網路上有許多資訊相當豐富的網站，可供探索正向心理學。在各章結束之處，我們提供了若干相關網站，並附上簡要描述說明。由於網址變更的情況極為普遍，而且新的網路資源也不斷出現，因此除了提供網址之外，我們也會建議關鍵字，以供讀者自行上網搜尋。

延伸閱讀

焦點研究／理論／方法論的段落回顧討論了若干重量級的論文，希望透過深入淺出的介紹，引領讀者學術期刊論文的專業導向的艱澀，授課教師指定學生閱讀評論的文章，有許多部分都已經在焦點段落當中有詳盡的介紹。就此原因而言，延伸閱讀強調回顧討論正向心理學的某特定領域與相關資源，因為理論與日常生活的連結，讀者應該會有興趣自行延伸閱讀。

課題組織

第一章——什麼是正向心理學？（What is Positive Psychology?）

描述介紹正向心理的發展史，著眼於此領域探討的議題，尤其是過去心理學疏於檢視的議題。正向心理學的根源來自心理學的若干次級領域，以及北美文化的廣大脈絡。這章的主要目的，是要提綱挈領協助讀者認識正向心理學的預設、目標、研究，以及學界對於這個新興領域的各種定義。

第二章——快樂幸福的意義與測量 (The Meaning and Measure of Happiness)

詳細討論心理學家如何定義與測量福樂安適與快樂幸福。我們邀請讀者思索自己會如何定義快樂幸福與美好生活，然後拿自己的觀點來對照比較正向心理學的相關理論概念。研究與理論的組織主要是以享樂主義與幸福主義兩種觀點為基礎。本章收錄了若干量表、問卷，讀者可以看看，正向心理學如何測量快樂幸福與福樂安適。讀者也可以自行上網填寫該等測驗，了解自己的快樂幸福或福樂安適。這一章最後對照比較這兩種觀點對於快樂幸福的定義與測量。後面各章討論個別主題時也都會涉及這兩種觀點。

第三章——正向情緒與福樂安適 (Positive Emotions and Well-Being)

本章回顧討論，正向情緒對於個人身心健康與各種人生任務成敗的影響。對於傳統心理學而言，這些新的研究方向是相當興奮而令人期待的。長久以來，心理學家已經確認，負向情緒可能減損個人對抗疾病與因應壓力的能力。正向心理學則提供了新的焦點，開始關注正向情緒如何可能提高免疫系統的功能，以及建立有助於成功因應生活挑戰的心理與社會資源。正向情緒似乎和負向情緒一樣，都具有生物性的根源，而且也有相當的影響力。許多研究一致顯示，正向情緒有益於心理健康，並且有助於個人取得更好的成就。本章最後一節討論，人們可以用什麼方法來積極培養正向情緒，以增進個人的福樂安適和因應技巧。

第四章——生命反彈復甦力 (Resilience)

這一章是禮讚人類面對逆境的強韌生命力。有關兒童發展、成年、老化、臨床疾病、創傷與失落的因應等研究都發現，有相當多的人從逆境之中反彈復甦，甚至更加茁壯。安·瑪絲汀 (Ann Masten) 特別用「平凡人的神奇力量」，來形容這種反彈復甦的反應，意思是指面臨重大人生挑戰，平凡人也可能展現驚人的力量。這章描述反彈復甦的心理與社會資源，以及重大創傷如何可能促使個人成長。

第五章——快樂幸福與人生的客觀狀態（Happiness and the Facts of Life）

這一章回顧討論，以享樂主義觀點為基礎的重要研究發現。我們邀請讀者思索，雖然一般人普遍認為，年齡、性別、居住生活地點等人生客觀狀態的因素，對於個人的快樂應該會有相當程度的影響，但是許多實際研究結果卻發現這些因素的影響程度其實並不大。只有婚姻似乎有比較顯著的關聯。正向心理學提出了若干解釋，說明為什麼人們很難預測生活事件與人生階段的衝擊。從本章回顧評論這些研究與解釋當中，讀者也可以了解，為什麼人生週期各種客觀狀態與個人健康、幸福快樂之間只有相當薄弱的關聯性。

第六章——金錢、快樂幸福與文化（Money, Happiness, and Culture）

這一章首先討論「富裕的弔詭」。過去40年以來，在美國與西方社會，個人收入與物質享受水準顯著激增；但是，大規模的國際調查研究卻發現，這些國度一般民眾的快樂程度卻是沒有同步提升。本章的主要目的就是回顧討論關於金錢—幸福快樂缺乏關聯的研究與理論。其中，大部分的研究涉及國際幸福快樂水準的對照比較。本章最後一部分則是介紹討論若干特定文化對於幸福快樂的定義方式。

第七章——個人目標——開啟福樂安適的門窗（Personal Goals as Windows to Well-Being）

個人目標的研究方興未艾，豐碩的研究成果提供了絕佳管道，讓我們得以仔細檢視各種型態的個人動機，以及該等動機對於健康和幸福快樂的影響。人生週期各階段，人們的行為很多都是為了要完成重要的個人目標。個人目標讓我們的生活比較有組織，也比較能夠看清個人努力的方向。這一章回顧評論重要理論與研究發現，幫助回答什麼目標與動機最有可能增進個人福樂安適。我們會檢視個人目標的內容（追尋什麼目標），以及目標背後的動機（為什麼追尋那樣的目標）。最後一節，探討物慾主義對於個人幸福安適的影響，並且回顧評論過度物慾主義的起源與其負向後果的研究。

第八章——自我規範與自我控制（Self-Regulation and Self-Control）

自我規範與自我控制是達成個人重要目標的關鍵要素。缺乏自我控制，個人目標純粹就只是希望或慾望，實現的機會微乎其微。現今社會，許多人生活忙碌匆促，有許多目標必須或想要去完成，時間的需求特別緊迫，因此自我規範就顯得格外重要。要專注心力，持之以恆，完成個人追尋的諸多目標，這過程充滿挑戰。自我規範的研究幫助釐清這些挑戰，以及可能克服該等挑戰的方法。本章檢視以下課題：（1）自我控制在成功人生所扮演的重要角色；（2）描述自我規範歷程的重要模式；（3）自我控制的歷程如何與為何瓦解；（4）可能衍生自我規範的諸多難題因而特別難以達成的個人目標類型；（5）自我規範的改善方法，以便達成個人目標。

第九章——正向的心理特質（Positive Traits）

回顧與評論有關正向心理特質的研究，所謂「正向」心理特質就是有益於人類健康、快樂幸福的特質。正向心理特質幫助解釋，為什麼某些人就是比其他人來得快樂些。研究顯示，福樂安適的個別差異有相當比率可能和基因與生物因素有關。本章首先回顧介紹支持上述論點的研究，討論基因—快樂關聯可能涉及的生理與心理歷程。本章後半段則是聚焦討論，與個人快樂／健康特徵有緊密關聯的人格特質與自我概念。這些研究比較若干對照組的人，在人格特質與自我概念等方面有何差異，其中包括：快樂者vs.不快樂者、自尊高vs.自尊低、樂觀vs.悲觀。有相當多的討論是關於這些心理特質如何與為何有益於福樂安適。

第十章——人類的美德：品格、智慧、宗教（Virtue and Strengths of Character）

本章首先討論，人類美德與品格對於個人與社會整體福樂安適的重要性。長久以來，心理學家一直避免品格的研究，但是最近已經大為改觀。大規模的跨國《行動價值方案》，最後並彙集豐富的研究成果，出版了《人類美德與品格分類手冊》（Peterson & Seligman, 2004）。這項研究案的目的是發展一套可供描述普世人類美德與品格的分類系統。這套分類系統包括六

大類24項獲得古今各文化認可的美德與品格。除了綜合回顧評論《行動價值方案》之外，本章也詳細回顧討論其他重要的人類美德與品格，包括：智慧、宗教／性靈、感恩、寬恕，聚焦介紹該等重要美德與品格對於個人生活的重要性，以及在個人福樂安適扮演的角色。比方說，美國全國調查研究顯示，絕大多數的美國人深信，宗教與性靈對於個人生活具有相當的重要性。心理學研究肯定，宗教／性靈的信仰與修行有益於個人福樂安適，特別是增進個人因應人生諸多困境的各種資源。

第十一章——親近關係與福樂安適（Close Relationships and Well-Being）

長久以來，情感關係對於人類健康、快樂與幸福的重要性，一直被稱為心理學領域的「根深柢固的真理」。在人類生活的所有面向當中，與他人的關係對於個人的快樂幸福與福樂安適有著最顯著而重大的影響。弔詭的是，情感關係固然可以帶給當事人絕大的喜悅與幸福，同時也可能讓人深陷痛不欲生的悲痛與折磨。這一章回顧討論，區別健康與不健康親近關係的特徵。文獻記載了相當多有關良好情感關係的益處，也針對親近關係與福樂安適的關聯，提供了頗多的解釋。本章從文化脈絡的背景，來回顧討論這方面的議題。另一方面，過去40多年來，劇烈的社會文化變遷，已經對婚姻體制帶來了相當大的衝擊，離婚變成相對容易而且流行的現象。這章最後檢視，結婚多年而依舊維持婚姻生活幸福快樂的伴侶，藉由他們過來人的成功經驗之談，提供婚姻成功的秘訣。

第十二章——零度以上的人生（Life Above Zero）

本書最後一章，目的有二。第一個目的，是要回顧、評論與摘要整理，正向心理學關於美好人生的心理學基礎。第二個目的，是要建議，實現美好人生的方法。最近，正向心理學家凱斯提出了一項突破性的「完全心理健康」模式（Keyes, 2007），強調應該超越以往聚焦於沒有病痛就是健康的傳統觀點。凱斯的論述凸顯了正向心理學的一個重要前提：健康與快樂幸福的基礎不只是沒有病痛，或沒有不快樂；美好的生活必須要有出現正向的優點，而不只是沒有出現負向的缺陷。除了凱斯的模式之外，本章也會回顧

討論先前各章介紹過的其他有關健康、幸福快樂、美好生活的重要模式。我們回顧評論，若干有希望而且有實徵基礎支持的策略。其中，有一種改善福樂安適的綜合性做法，就是著眼於正念內觀的心理狀態。西方心理學與東方哲學都指出，正念內觀與福樂安適的改善有緊密關聯。日益增多的文獻檢視，正念內觀的意義、效益與實踐，結果也都支持，正念內觀確實有助於個人邁向正向心理學家描述的「美好人生」。

限制與說明

有些讀者可能會納悶，為什麼本書沒有專章介紹諸如：工作、休閒、學校與家庭之類的重要文化體制。個人的行為很明顯會受到這些文化體制的型塑。塞利格曼（Seligman, 2003）也表示，正向心理學有一項目標，就是要研究與促進有助於個人福樂安適的體制。我們之所以決定，不另行開設專章討論這些題材，主要有以下幾點考量。

第一個考量是，我們的論述雖然聚焦於個人行為，但是在探討相關主題，或是介紹討論正向心理學當前理論或研究時，如果體制與社會脈絡背景占有重要的地位，那麼在這些情況下，我們當然就會列入討論體制的相關題材。一個相當醒目的例子就是，柯芮·基斯（Cory Keyes, 2005, 2007）的正向心理健康模式，這個以實徵經驗為基礎的新興模式，給心理健康專業領域帶來革命性的發展方向。另外一個例子是，個人目標研究與工作、休閒之間的連結關係。有關令人滿足而且有意義的個人目標的研究，當然可以提供相當清楚的建議，幫助人們釐清如何選擇令人滿意的職業生涯與休閒活動。

第二個考量是，目前可以運用於其他體制的正向心理學研究數量仍然相當有限。我們相信，假以時日，當正向心理學的發展日益成熟之後，當然可能提供改革教育、工作、家庭、社區，乃至於國家政策的論述基礎。不過，就目前而言，除了極少數的例外，正向心理學能夠給社會革新提供的啟示，充其量還只是停留在純供參考的稚嫩階段。正向心理學提供人性的正面形象，聚焦凸顯良善的特質與優點。讀者應該不難想像，正向心理學這種正向看待人性的觀點與可能蘊義，應該對於社會改革、教育、工作、社區，有著相當深遠的啟發作用，也具有很高的參考應用價值。事實上，最近就有一本《正向心理學的實務應用》（*Positive Psychology in Practice*）（Linley &

Joseph, 2004)。這本論文精選合輯非常值得實務從業人士參考應用，其中就列出了對於教學、工作、社區營造、心理諮商等領域的諸多啟示蘊義。我們回顧評論了其中許多的啟示蘊義，不過，我們並不相信，就目前的理論與實證研究而言，可以支持我們另闢專章來呈現該等主題內容。

最後一點考量是，我們選擇不回顧評論心理學與社會學有關體制生活主題的文獻（例如：工作、家庭、休閒），或是從該等文獻當中擷取適合正向心理學的模式或理論。我們決定將該等主題留給專門研究社會與體制生活的專家學者。

目錄

第一章 什麼是正向心理學？ 1

- 1.1 傳統心理學 1
 - 1.1.1 傳統心理學聚焦負向心理的理由 3
- 1.2 正向心理學 6
 - 1.2.1 健康心理學 8
 - 1.2.2 焦點研究：正向情緒與長壽——修女研究 9
 - 1.2.3 臨床心理學 12
 - 1.2.4 發展心理學 12
 - 1.2.5 調查研究與主觀幸福安樂 13
 - 1.2.6 社會心理學、人格心理學與宗教心理學 14
- 1.3 正向心理學的預設、目標與定義 15
 - 1.3.1 零度以上的人生 17
 - 1.3.2 文化與美好人生的意義 18
 - 1.3.3 為什麼目前需要正向心理學？ 19
- 1.4 最後兩點聲明 20
 - 1.4.1 正向心理學不是心理學的對立面 20
 - 1.4.2 正向心理學與維持現狀 21

第二章 快樂幸福的意義與測量 27

- 2.1 為什麼需要建立福樂安適心理學？ 28
 - 2.1.1 客觀測量 vs. 主觀測量 29
 - 2.1.2 負向功能 vs. 正向功能 30
- 2.2 什麼是福樂安適？ 32
 - 2.2.1 享樂主義的幸福安樂觀 32
 - 2.2.2 幸福主義的福樂安適觀 33
 - 2.2.3 焦點研究：正向情感性與有意義的人生 36
- 2.3 主觀幸福安樂：享樂主義的基礎觀點 39
 - 2.3.1 主觀幸福安樂的測量 39
 - 2.3.2 生活滿意度 41
 - 2.3.3 正向、負向情感性與快樂幸福 43

- 2.3.4 焦點研究：笑容是否透露出個人未來的命運？ 45
- 2.3.5 情感性研究的若干議題 46
- 2.3.6 測量世界各地的快樂幸福 47
- 2.3.7 主觀幸福安樂測量的信度與效度 49
- 2.3.8 經驗抽樣法 51
- 2.3.9 焦點研究法：我們如何度過一天的生活？ 54
- 2.3.10 經驗抽樣法 vs. 整體測量法 56
- 2.4 自我實現：幸福主義的快樂幸福基礎 58
 - 2.4.1 心理的福樂安適與正向生活機能 59
 - 2.4.2 需求的滿足與自我決定理論 63
 - 2.4.3 研究焦點：「美好的一天」有哪些構成要素？ 63
- 2.5 享樂主義與幸福主義的觀點比較 68
 - 2.5.1 快樂與幸福的定義、成因 68
 - 2.5.2 兩種主義之間的互補與重疊 70

第三章 正向情緒與福樂安適

75

- 3.1 什麼是正向情緒？ 76
 - 3.1.1 焦點理論：正向情緒的擴展與建設理論 77
- 3.2 正向情緒與健康資源 82
 - 3.2.1 生理健康資源 84
 - 3.2.2 心理健康資源 88
 - 3.2.3 焦點應用：在負向逆境之中發現正向出路 92
 - 3.2.4 社會健康資源 94
 - 3.2.5 正向情緒的限制 96
- 3.3 正向情緒與福樂安適 97
 - 3.3.1 快樂幸福與正向行為 97
 - 3.3.2 正向情緒與成功 98
 - 3.3.3 正向情緒與心理興盛 99
- 3.4 培養正向情緒 101
 - 3.4.1 福樂暢流經驗 101