

有关幸福和人类优势的科学

第二版

积

极

心

理

学

Positive Psychology

The Science of Happiness and Human Strengths (2nd Edition)

【爱尔兰】Alan Carr◎著 丁丹◎等译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Positive Psychology
The Science of Happiness and Human Strengths (2nd Edition)

积极心理学

——有关幸福和人类优势的科学
(第二版)

【爱尔兰】Alan Carr◎著

丁丹◎等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学: 有关幸福和人类优势的科学: 第2版/
(爱尔兰) 卡尔 (Carr, A.) 著; 丁丹等译. —北京: 中国
轻工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5019-9253-9

I. ①积… II. ①卡… ②丁… III. ①普通心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第093285号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 郑晓辰

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 28.50

字 数: 263千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9253-9 定价: 59.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-5042

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

120678Y2X101ZYW

版权声明

**Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths, 2nd Edition /
by Alan Carr/ ISBN: 978-0-415-60236-5**

Copyright © 2011 Alan Carr

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.**

本书原版由Taylor & Francis出版集团旗下Routledge出版公司出版，并经其授权翻译出版。

China Light Industry Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由中国轻工业出版社独家出版并在中国大陆地区销售，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签，无标签者不得销售。

译者序

2012年国庆期间，中央电视台推出了《走基层·百姓心声》特别调查节目“幸福是什么”。节目里不时出现的“神回复”引发了网友的热议，整个节目也在社会上引发了一波有关幸福是什么、怎样才能幸福的思考热潮。

其实，国人对幸福的关注，并不是这次电视调查引起的。往前追溯一点，有连续多年每年都会出炉一次的“幸福城市排行榜”；再往前追溯一点，是大家耳熟能详的那首主旋律歌曲《幸福在哪里》；追溯到源头，会发现我国春秋中叶以前的《尚书·洪范》最早对“什么是幸福”做出了较系统的论述。

而且，并不是只有中国人在追求幸福，也有西方人在追求幸福。早在公元前4世纪，希腊哲学家阿瑞斯提普斯就对“什么是幸福”做出了比较系统的论述。近年来，西方国家开始采用科学的原则和方法来研究幸福，并逐渐形成了一门有关幸福的科学——积极心理学。

也许有人会问，尽管幸福是人类共同追求，但是由于中西方有很大的文化差异，西方的幸福研究对中国人追求幸福有多大的借鉴意义呢？其实，中西方在幸福观上的差异并不如我们想象得那么大。前面提到的《尚书·洪范》说，幸福的要素是长寿、富足、健康平安、爱好美德、善终正寝。先秦时期的儒家继续提出，寿命、富贵等幸福要素是外在的，

是由上天或命运决定的，唯有爱好美德是自己可以把握的，能够通过努力而获得。由于儒家文化在中国古代思想中占有主导地位，所以儒家倡导的幸福观在中国传统伦理文化中占有统治地位，对中国人追求幸福生活的影响最为深远。西方幸福研究的一大争议是：研究幸福感是采取享乐论取向还是实现论取向。享乐论取向可以追溯到前面提过的阿瑞斯提普斯，他认为幸福源自欲望的满足；而实现论取向可以追溯到亚里士多德，他认为幸福源自美德的表达。从以上分析可以看出，中国的儒家幸福观大体上综合了西方的享乐主义幸福观和实现主义幸福观。又因为儒家幸福观对中国人追求幸福生活影响最为深远，而享乐主义幸福观和实现主义幸福观为西方的幸福研究奠定了基础，所以西方的幸福研究对中国人追求幸福有很大的借鉴意义。

西方幸福研究的现有发现，可以解释为什么北京、上海、深圳这些经济发达城市在“幸福城市排行榜”的榜单上排在末尾，可以解释为什么中国人尽管生活水平提高了很多但是幸福感没有提升多少，可以解释为什么贫富差距的拉大会降低大部分人的幸福感，可以解释为什么追求幸福要物质、精神两手抓，可以解释为什么新房、新车、新衣只会使人的幸福感得到短暂提升……

积极心理学不仅是一门有关幸福的科学，而且是一门有关性格优势的科学的科学。这是很容易理解的。前面分析过，幸福的一个要素是美德的表达。美德是非常抽象的东西，其实现要凭借性格优势。性格优势与人格特质是既有关联又有区别的概念，两者最大的区别是，人格特质是中性的，而性格优势是积极的。从这一点可以看出积极心理学的本质，即从积极角度研究传统心理学研究的东西。积极心理学要求心理学家用一种更加开放、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等，是对传统心理学的补充，而非代替。

积极心理学的研究渊源，最早可追溯至 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究，以及荣格关于生活意义的研究。积极心理学作为一个研究领域的形成，则以 Seligman 和 Csikzentmihalyi 于 2000 年 1 月在《美国心理学家》杂志上发表论文《积极心理学导论》为标志。2002 年，本书作者 Carr 出版了《积极心理学》一书，非常系统且详尽地

介绍了这个领域。经过大约十年的发展，这个领域涌现了海量研究。在这种背景下，Carr对《积极心理学》一书进行了全面的更新，并于2011年出版了全面更新后的《积极心理学》。

关于《积极心理学》第二版与第一版的相同之处和不同之处，Carr在第二版的前言中已做了介绍，这里仅补充一些笔者的个人看法。第一，第一章“幸福”，在学习目标之后、具体内容之前，第一版只有一段话，第二版却有好几段话。第一版的那段话只对第一章后面的内容做了概述，而第二版那好几段话对积极心理学的性质和追求幸福的途径做了一个概述。这个小小的改变，浓缩的是积极心理学近十年来一个巨大进步。第二，全书引用的文献做了全面的更新，而且第二版引用的文献大多是元分析研究。元分析是对研究的研究，十分有价值。第三，第二版中加了全新的一章——积极心理治疗，这说明积极心理学不仅积累了很多发现，而且这些发现已被初步应用到了实践当中。

Carr的《积极心理学》并不是介绍积极心理学的一般图书，而是很好的教材。它的每一章都包括如下板块：主要理论和相关研究介绍、学习目标、章末总结、争议话题、个人发展和研究问题、拓展阅读建议、研究使用的测量工具、术语表、应用积极心理学的研究发现增进个人幸福感的建议。这不仅有助于了解积极心理学，而且特别有助于在积极心理学这个领域做研究、做实践。

笔者在读（心理学）研究生的时候，以为研究生不需要教材。事实是，并不是研究生不需要教材，而是没有给研究生用的教材。还记得，那时最多只能看到一些来自台湾的教材，如果有人弄到来自台湾的教材，其他人就会争相传阅复印。其余大多数时候，研究生的学习是需要靠自己查文献、做笔记完成的。现在，Carr为我们填补了这一空白，而且做得如此系统全面、如此与时俱进，真的非常感谢。

另外还要感谢把《积极心理学》引入中国出版的中国轻工业出版社，谢谢你们把如此好的一本书介绍给中国人。同时要感谢《积极心理学》第一版中文版译者——华南师范大学郑雪教授及其学生，感谢你们在没有任何中文资料可参考的情况下把《积极心理学》翻译成中文。作为《积极心理学》第二版的中文版译者，我还要对Carr致以歉意，如果有翻

译不当之处，请见谅；同时要对郑雪教授及其学生致以歉意，如果第二版译文与第一版译文有不同之处，并非有意得罪，请见谅。

前面说过，中国和西方国家在幸福观上有很多的相似之处，但是中国毕竟和西方国家是不同的。希望中国学者能在《积极心理学》的指引下做出具有中国特色的幸福研究。

丁丹
2012年11月

前言

我支持对城市的精神面貌进行改革，用新世界代替旧世界。所有人都团结一致。老天的所有孩子，每人三亩田一头牛。豪华的殡仪汽车。所有人都义务参加手工劳动。所有公园都日夜向公众开放。一切家务都由电器完成。肺结核、精神失常、战争和谎言统统消失。年年有大赦，周周有狂欢，证件照可戴面具，人人都有津贴和补助。全世界的人亲如兄弟，使用同一种语言……自由花钱，自由恋爱；不分宗教，不分国家。

James Joyce 的小说《尤利西斯》（1922）
中的主人公奥波德·布卢姆眼中的美好世界

传统上，临床心理学家把焦点放在心理缺陷和能力丧失上，很少关注来访者的韧性、资源和更新能力。为了弥补这个基于缺陷的传统取向，美国的 Martin Seligman 教授及其同事创立了积极心理学（Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002）。心理学的这个新分支主要关注人类优势和幸福。像开篇提到的奥波德·布卢姆一样，它希望找到那些增进幸福的因素。然而，与奥波德·布卢姆不一样的是，它不是通过个人观点和豪言壮语而是通过科学研究来得出有关美好世界的结论的。

2002 年我写《积极心理学》第一版时，有关积极心理学的书只有很少

几本，而且很难买到。这是有问题的，因为我想有一本积极心理学教材可供讲课时使用——我在临床心理学入门课里介绍积极心理学。正是这个愿望以及我对韧性的长期兴趣，促使我把休假期用来写《积极心理学》第一版。第一版非常受欢迎。然而到了2010年，第一版显得过时了，因为积极心理学在21世纪头10年中有了巨大的发展。因此，现在有了第二版。

《积极心理学》第二版保留了让第一版如此受欢迎的所有特征，包括：主要理论和相关研究介绍、学习目标、章末总结、争议话题、个人发展和研究问题、拓展阅读建议、研究使用的测量工具、术语表、应用积极心理学的研究发现增进个人幸福感的建议。然而，《积极心理学》第二版对第一版进行了彻底更新，考虑了积极心理学的最新进展，特别是有关积极心理治疗、性格优势和美德以及情商的最新进展。

本书第一章讨论最近有关幸福相关因素的研究有何发现。接下来四章讨论积极心理学的四个核心概念：积极特质，特别是性格优势和美德；乐观和希望；沉浸；情商。第六章介绍有关天赋、创造力和智慧的研究。第七章关注自我系统里对韧性有贡献的四个方面：自尊、自我效能感、适应性防御、有效的应对策略。第八章讨论整个生命周期的积极关系，还回顾了一些有关友谊、婚姻和父母教养的研究。这一章提到的理论和研究，围绕的是积极心理学在研究人际关系时非常看重的一些话题，包括爱、利他、共情、信任、原谅和感恩。第九章是全新的，介绍一系列积极心理学治疗取向。

都柏林大学心理学院的同事，特别是那些参与了临床心理学博士项目的同事，为我写这本书提供了大量支持。感谢 Muriel Keegan、Sara Hollwey、Gary O'Reilly 博士、Jessica Bramham 博士、Barbara Dooley 博士、Eilis Hennessy 博士、Teresa Burke 博士和 Suzanne Guerin 博士，同时还要感谢 Gill、Davie 和 Hazel 的善良和耐心。

Alan Carr
2011年1月

目录

第一章 幸福	1
积极情绪	2
积极情感和消极情感	3
幸福	6
幸福的测量	8
幸福的作用	12
幸福的原因	16
境况因素和幸福	20
增进幸福	41
相关概念	41
启示	42
争议	44
总结	44
问题	46
拓展阅读	47
研究使用的测量工具	49
网站	52

第二章 积极特质	53
人格特质理论和个性优势	54
奉行价值观—性格优势和美德分类体系	64
启示	80
争议	84
总结	84
问题	85
拓展阅读	86
研究使用的测量工具	87
网站	88
第三章 希望和乐观	89
积极幻想	90
乐观	96
希望	104
期望主义、风险自稳理论和时间观	108
乐观的神经生理学基础	112
启示	113
争议	115
总结	115
问题	117
拓展阅读	118
研究使用的测量工具	119
第四章 沉浸	121
沉浸	122
自我决定论和内在动机	135
元动机状态和逆转理论	139
启示	142
争议	144

总结	144
问题	146
拓展阅读	147
研究使用的测量工具	147
网站	148
第五章 情商	149
情商：能力还是人格特质？	150
情绪能力的发展	169
情商的神经生理机制	176
情商问答	180
提高情商	185
相关概念	189
启示	196
争议	198
总结	198
问题	200
拓展阅读	201
研究使用的测量工具	201
网站	202
第六章 天赋、创造力与智慧	205
天赋	206
创造	213
智慧	225
启示	239
争议	244
总结	245
问题	247
拓展阅读	248
研究使用的测量工具	250

第七章 积极的自我	251
作为客体的自我和作为主体的自我	253
自尊	254
自我效能感	260
防御机制	264
应对策略	276
启示	292
争议	294
总结	294
问题	296
拓展阅读	296
研究使用的测量工具	297
第八章 积极关系	301
家庭生活周期	302
与分居和离婚有关的家庭生活周期	333
关系的测评	337
启示	340
争议	345
总结	345
问题	347
拓展阅读	347
研究使用的测量工具	350
第九章 积极心理治疗	353
积极心理治疗	354
Fordyce 的 14 要点幸福项目	365
Fava 的幸福治疗	366
Frisch 的生活质量治疗	367
以人为中心取向	368

创伤后成长治疗	370
焦点解决治疗	371
积极家庭治疗	372
针对严重问题的基于优势的治疗	374
积极心理学干预的有效性	376
启示	377
争议	381
总结	381
问题	383
拓展阅读	383
研究使用的测量工具	384
网站	385
后记	387
术语表	389
参考文献	399

第一章

幸福

学习目标

- 熟悉积极情绪，知道积极情绪是如何定义、如何测量的。
- 能够说出幸福研究的享乐论取向与实现论取向有何区别。
- 能够叙述幸福对创造力、生产率和寿命有何影响。
- 了解遗传因素与环境因素分别对幸福有多大影响。
- 能够叙述人际关系、当前环境、生理状态、工作状况和休闲娱乐对幸福有何影响。
- 了解妨碍幸福的因素，特别是对愉悦刺激的适应和习惯、消极的社会比较、对同等得失的不对等反应，以及有利于适应但令人痛苦的情绪，等等。
- 知道幸福研究对增进主观幸福感有何意义。
- 能够指出需要进一步研究哪些问题，以更好地理解幸福的性质、原因和结果。

积极心理学既是一个科研领域，又是一个临床领域。作为一个科研领域，积极心理学就是用科学方法理解并增进生活的积极方面。积极心理学涉及了解并增进：

1. 幸福和幸福感；

2. 积极特质，以及运用积极特质从事令人沉浸其中的活动；
3. 发展有意义的人际关系、社会制度和公共机构（Lopez & Snyder, 2009; Seligman, 2002）。

也就是说，积极心理学关注愉快的生活、投入的生活、有意义的生活。愉快的生活、投入的生活、有意义的生活，代表着幸福的三个取向。例如，Peterson 等人（2005）做了一个有趣的研究，他们调查了 845 个成人，发现以上三个取向都与生活满意度相关。他们还发现，在幸福的三个取向上得分都很低的人，生活满意度也很低。Park 等人（2009）调查了 27 个国家的 24836 人，也有类似的发现。他们还发现，同愉快取向相比，投入取向、意义取向与生活满意度的相关性更强。

作为一个临床领域，积极心理学旨在增进幸福，而不是减轻痛苦。因此，积极心理学是对传统临床心理学的补充，而非代替。本章的焦点是幸福积极心理学。后面几章的重点是积极特质和人际关系。本章首先讨论积极情绪、积极情感和消极情感，然后讨论幸福的本质和测量方法，最后介绍对幸福之原因和结果的研究有何发现。

积极情绪

现代积极心理学创始人 Martin Seligman 教授（2002）在《真实的幸福》（*Authentic Happiness*）一书中把积极情绪分成三类：与过去有关的、与现在有关的和与未来有关的。与未来有关的积极情绪包括乐观、希望、信心、信仰和信任。第三章会详细讨论其中的乐观和希望。与过去有关的积极情绪主要包括满意、满足、充实、骄傲和安详。与现在有关的积极情绪可以分成两类：即时的快感和长久的欣慰。快感包括生理上的快感和精神上的快感。生理上的快感来自感官，性、沁人的香气、可口的美食引起的感受就属于这一类。对比之下，精神上的快感来自更复杂的活动，包括飘飘欲仙、欢欣鼓舞、心满意足、心醉神迷、热情洋溢等感受。欣慰和快感的区别在于，欣慰要有沉浸，而沉浸来自全神贯注地从事那些令人沉浸其中的活动（比如赛船、授课和助人），这些活动通常需要动用个人独有的特