

16

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

心理健康经典导读

Xinlijiankang Jingdian Daodu

下

俞国良 雷雳 ◆ 主编

Yu Guoliang Lei Li

开明出版社

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

心理健康经典导读

Xinlijiankang Jingdian Daodu

下

俞国良 雷雳 ◆ 主编

Yu Guoliang Lei Li

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康经典导读. 下 / 俞国良, 雷雳主编. - 北京: 开明出版社,
2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0217 - 9

I. ①心… II. ①俞… ②雷… III. ①心理健康 - 健康教育 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119685 号

责任编辑: 范英 岳帅 刘智娜 吴晨紫

书 名: 心理健康经典导读. 下

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 15.5

字 数: 268 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 40.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的巨大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育 and 心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

经典是人类文明的浓缩。经典是历史老人馈赠的一份厚礼。我们提倡读一些经典。作为“舶来品”的心理学研究理应如此。所谓“知己知彼，百战不殆”。

众所周知，科学心理学诞生于1879年冯特在德国莱比锡大学建立的世界第一个心理学实验室，在20世纪得到蓬勃发展，目前心理学已成为美国学科分类的七大部类之一。进入21世纪，人们不禁要回首煌煌百年心理学的发展历程，看看哪些心理学家作出了重要贡献。为此，国际心理学界最负盛名的《普通心理学评论》杂志2002年第2期刊发了一篇文章，题为《20世纪最杰出的100名心理学家》（其中有4名诺贝尔奖获得者），研究者通过三个量化指标及三个质性指标，对20世纪最杰出的心理学家进行了排名，提供了99位心理学家的名单，留下一个空额让读者见仁见智。

金榜题名的这99位心理学家中，许多人的研究领域都涉及到心理健康。其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题，比如大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第3位），曾以梦的解析和精神分析理论著称于世。罗杰斯（排名第6位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家学术生涯涉猎稍广，但其在心理健康领域作出的贡献同样功不可没且举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第23位）、阿德勒（排名第67位）和安娜·弗洛伊德（排名第99位），积极心理学的首倡者马丁·塞利格曼（排名第31位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第10位），应急理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第80位），人格心理学家奥尔波特（排名第11位）、埃里克森（排名第12位）、艾森克（排名第13位）和卡特尔（排名第16位），以及以上瘾和情绪研究闻名的沙赫特（排名第7位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的伯科维茨（排名第76位），对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学坛的詹尼斯（排名第79位），美国行为治疗心理学家沃尔普（排名第53位）、发展变态心理学家路特

(排名第68位)等。本书从中选择了以上18位心理学家,对他们在心理健康领域的经典之作进行解读。首先是对其成长经历进行简要介绍,然后选译了反映其涉及心理健康的经典论文或重要著作的章节,并对其有关心理健康的思想或理论产生的社会文化背景和心理健康的主要观点进行阐述,再对其总体上的心理学思想或理论进行评价,最后论及其对心理健康相关研究领域的独特贡献及其研究进展与展望。本书可作为心理系和教育系专本科生与研究生的教学参考书,也可作为心理学以及心理健康研究工作者的参考书,特别建议可供学校心理健康教育工作者和学校德育工作者学习、参考。

本书是课题组集体智慧的结晶。由俞国良、雷雳两位教授主编,并确定编写原则、结构、内容、体例和样章,以及最后的修改和定稿,书中的大部分译文和所有评价文章均是原创性成果,且在课题组的每周读书报告会上进行了报告和反复讨论,在此基础上几易其稿进一步修改定稿。各章译、评作者按序为俞国良、雷雳、刘聪慧、张登浩、周莉、乔红霞、李宏利、沈卓卿、韦庆旺、邢采、辛呈凤、赵军燕、李冬梅、侯瑞鹤、张国华、郑璞、董妍和马晓辉。他们中既有已毕业的博士或博士后,也有在读的博士生、博士后,他们均是我们的良师益友。所谓“教学相长”,从他们身上,我们不仅看到了中国心理学发展的未来希望,也真正体会到了后生可畏、长江后浪推前浪的古训。因此,书中任何有新意的观点、有价值的研究成果,应归功于他们的努力探索和积极思考,也归功于他们孜孜以求和勤奋刻苦的学术精神。至于书中的不足之处,虽应由各位作者文责自负,但身为他们的导师和兄长,我们理应负责道歉。另外,中国心理学会理事长、北京师范大学教学指导委员会主任林崇德教授和开明出版社社长焦向英总编为本书的编写出版付诸了大量心血,责任编辑范英女士更是任劳任怨辛勤劳动并协助我们做了许多具体工作,在此一并向他们表示诚挚的谢意。

需要指出的是,虽然主编不敢懈怠,力求精益求精,但由于时间仓促和水平有限,我们未能及时联系上部分原著的译者,祈请他们原谅并与我们或出版社联系。同时对书中的不足、纰漏和错误之处,恳望专家学者和读者朋友批评指正。

热情希冀,心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天。

衷心祝愿,心理健康真正成为一项成就人才的摇篮。

虔诚祈祷,心理健康真正建构一项温暖人心的事业。

大家携手,一起走进“心理健康经典”的辉煌殿堂。

俞国良 雷雳谨识

目录

Contents

第十章 马丁·塞利格曼	1
第一节 心理学家生平	1
第二节 经典名篇选译	4
第三节 心理健康思想评述	18
第十一章 约翰·鲍尔比	27
第一节 心理学家生平	27
第二节 经典名篇选译	31
第三节 心理健康思想评述	47
第十二章 约瑟夫·沃尔普	57
第一节 心理学家生平	58
第二节 经典名篇选译	60
第三节 心理健康思想评述	71
第十三章 阿尔弗雷德·阿德勒	79
第一节 心理学家生平	79
第二节 经典名篇选译	82
第三节 心理健康思想评述	93
第十四章 迈克尔·路特	111
第一节 心理学家生平	112
第二节 经典名篇选译	114
第三节 心理健康思想评述	126
第十五章 莱昂纳德·伯科维茨	135
第一节 心理学家生平	135
第二节 经典名篇选译	138

第三节 心理健康思想评述	150
第十六章 厄尔文·詹尼斯	161
第一节 心理学家生平	161
第二节 经典名篇选译	164
第三节 心理健康思想评述	178
第十七章 理查德·拉扎鲁斯	188
第一节 心理学家生平	188
第二节 经典名篇选译	191
第三节 心理健康思想评述	207
第十八章 安娜·弗洛伊德	213
第一节 心理学家生平	213
第二节 经典名篇选译	217
第三节 心理健康思想评述	227

第十章 马丁·塞利格曼^①

【本章提要】

塞利格曼教授被认为是 20 世纪最著名的心理学家之一，排名第 31 位。同时他也是目前健在的心理学家中排名最靠前的一位。塞利格曼曾任美国心理学会主席，在任期间，他成功地推动了积极心理学的诞生并为积极心理学的发展作出了大量贡献，被称为“积极心理学之父”。本章选译塞利格曼发表的“积极心理治疗”一文，文中运用具体的实例，详细阐述了塞利格曼及其他研究人员运用积极心理学的原理进行心理治疗的实证研究和主要发现，以及他们在积极心理治疗的理论建构方面的拓展性工作。本章第三节评述了塞利格曼对积极心理学的诞生和发展作出的贡献，从积极的心理情绪和主观体验、积极的人格特质与性格力量、积极的心理过程与身体健康和积极心理治疗四个方面对积极心理学自诞生至今所取得的主要研究成果进行了总结和归纳。本章最后论述了积极心理学对心理健康教育的启示。

1

【学习重点】

1. 了解塞利格曼对积极心理学的贡献。
2. 了解积极心理学产生的现实背景和理论背景。
3. 领会积极心理学的发展和主要贡献。
4. 领会积极心理治疗与传统心理治疗的比较及优势。
5. 掌握实践价值系统的主要理论框架。
6. 掌握积极心理学治疗的主要特点。

【重要术语】

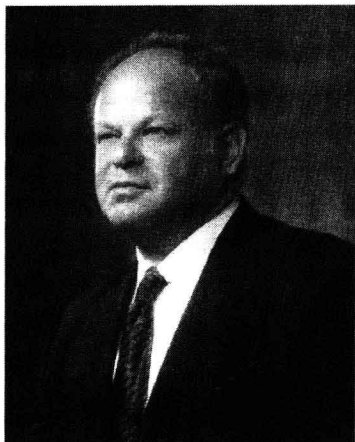
积极心理学 积极心理治疗 性格力量 价值实践

第一节 心理学家生平

马丁·塞利格曼（Martin Seligman）于 1942 年 8 月 12 日出生于美国纽约州奥尔巴尼。他年少时喜好篮球运动，后因未能入选篮球队而开始专心读书。这期

^① 本章作者为邢采。

间塞利格曼阅读的弗洛伊德（Sigmund Freud）著作《精神分析引论》给他留下了深刻的印象。1964年，塞利格曼在普林斯顿大学取得了文科学士学位，随后进入宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）学习实验心理学。塞利格曼检验和探讨了缺乏常规的学习理论的解释。研究了狗在受到预置的不可避免的伤害进而所表现出的被动性，发现动物是失助的，它们的学习与其活动并无太大关联。



2

1967年，塞利格曼在宾夕法尼亚大学获得哲学博士学位，并于同年赴康奈尔大学（Cornell University）执教，担任助理教授职位，开始了他的职业生涯。1970年塞利格曼回到宾夕法尼亚大学，在该校的精神病学系接受了为期一年的临床培训后，于1971年重返心理学系，担任副教授职位，并于1976年晋升为教授。他继续研究并且开始重新定义如何从心理学和精神病学的角度上来看待抑郁症，并开始研究习得性无助——一种习得性的悲观态度——的理论，这一研究使他在抑郁症的治疗和预防研究领域取得了伟大的突破。在此期间，他出版了

《消沉、发展和死亡过程中的失助现象》（*Helplessness: On Depression, Development, and Death*）一书。1978年，他重新系统地阐述了失助型式，提出有机体的品质决定了失助的表达方式。其后他发现：当坏事发生时，那些具有将坏事的起因看做是固有的不变的人往往陷入失助的境地。正是这些关于抑郁和悲观的研究使得他开始转向积极心理学的研究，从而开创了心理学历史上一条新的、重要的道路。

1995年，与女儿 Nikki 之间发生的一件小事对塞利格曼的思想产生了极大的影响。某天在花园除草时，塞利格曼训斥了小女儿。而小女儿告诉他，她从11个月之前自己生日那天就已经决定再也不发牢骚了。她认为，如果自己停止抱怨的话，那么她的父亲，一位天生的悲观主义者，也会随之而停止发脾气。这件事给予了他极大的震动和灵感，使他突然明白了自己正在进行的研究的前景，并且决定从此以后将研究领域从消极心理学向积极心理学转变。

塞利格曼于1996年以史上最高票数当选美国心理学协会（APA）主席。他任内的首要目标是要结合实践与科学，将两者发扬光大，而这也是塞利格曼作为心理学家的毕生抱负。他的重要建树包括预防种族政治战争和研究积极心理学。

塞利格曼是积极心理学的始创人。当选 APA 主席给予了他一个推广新方向

的机会，使得心理学界的眼光从对病态心理的研究开始转向此前一直被忽略的积极心理学领域。自2000年起，塞利格曼一直致力于推广积极心理学。这门学科包括积极情绪、积极性格特质和积极建制等研究。积极心理学是心理学的一门新学科，主要是透过实证研究，在积极情绪、以优点为基础的性格特质和积极建制等方面进行研究。积极心理学的治疗方法能持久地减少抑郁症的症状。2002年，他与克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）合作编写了《性格力量 and 美德的分类手册》（*Character Strength and Virtues: A Handbook and Classification*）一书，为积极性格特质的研究作出了巨大的贡献。克劳迪娅·沃丽斯（Claudia Wallis）在《时代》（*Times*）杂志上对此评论道，“他想要说服大量的同行去探索一个新的领域，去发现是什么让人们感到满足、充实和有意义的幸福。”塞利格曼的努力使得积极心理学领域迅速地成长起来，出现了大量的相关研究。

自1980年开始，他担任了宾夕法尼亚大学心理学系临床训练项目的主管，并在这一职位上工作了14年。2003年，他创建了宾夕法尼亚大学应用心理学硕士项目组（Masters of Applied Positive Psychology Program），并担任项目主管，这是首个着眼于积极心理学的硕士课程项目。此外，他还是APA期刊《预防和治疗》（*Prevention and Treatment*）的奠基者之一。同时，他还担任了数所大学的客座教授。

迄今，塞利格曼已发表了200多篇文献，并且出版了20余本著作。他的著作已被翻译成超过16种语言的版本，畅销于美国及其他国家，其中最广为人知的有《活出最乐观的自己》（*Learned Optimism*）、《认识自己，接纳自己》（*What You Can Change and What You Can't*）、《乐观的孩子》（*The Optimistic Child*）和《真实的幸福》（*Authentic Happiness*）等。他曾在无数电视和电台节目中为心理学科研与实践等课题担任讲者。他亦在不同专栏撰写文章，内容广泛，题材包括教育、暴力和治疗等。他经常穿梭世界各地，向教育专业人士、工业界人士、父母及心理健康专家讲学。《纽约时报》、《时代》、《财富》和《读者文摘》等著名媒体都给予了其极高的赞誉。

塞利格曼在抑郁症防治和积极心理学领域的贡献为他赢得了众多的荣誉和奖项。1991年，他因抑郁症预防研究工作获得国家精神健康协会的优异奖项。1995年，他获宾夕法尼亚州心理协会颁发的“杰出科学与实践贡献奖”（Distinguished Contributions to Science and Practice）。此外，他还获得了美国国家科学院（National Academies）颁发的“杰出工作者”（Distinguished Practitioner）奖项。

随着对积极心理学的研究日渐盛行，塞利格曼现正转向训练积极心理学家，这批心理学家将会令世界成为一个更快乐的地方，而他们的工作与临床心理学家的工作有着异曲同工之妙，那就是要减少世界上的不快乐。

第二节 经典名篇选译

积极心理治疗^①

积极心理治疗与现在普遍应用于干预抑郁的手段不同，它不直接针对抑郁的症状，而是通过增加积极的情感，对生活的参与和发现意义来治疗抑郁。积极心理治疗的效果在很多场合中都已经得到了肯定。在非正式的情况（以学生为被试的研究和一些临床场合）下，不少的参与者都报告他们体验到了生活的巨大变化。抑郁者服用安慰剂仅仅可以减轻一周的抑郁症状，而抑郁者通过接受网上积极心理治疗可以减轻至少六个月的抑郁症状。特别是对于那些严重抑郁者来说，改善的效果尤其显著。

本篇文献报告两个初步的研究。首先，通过一年的跟踪调查，我们发现：中高度抑郁者群体在接受积极心理治疗之后，其抑郁程度都显著降低。其次，对于患有重度抑郁的门诊病人来说，积极心理治疗比以往常规的治疗，甚至比常规治疗再加上药物还要有更高的治愈率。总的来说，这些研究都告诉我们：如果将积极心理治疗（明确增加人的积极情感，参与和意义）纳入到抑郁治疗中，那么抑郁治疗将会变得更加有效。

至今为止的 100 多年，人们都是因为有了心理问题才会去接受心理治疗的。除了有部分学者致力于探究众多心理学治疗的分支之外，每年成千上万的学者都会去参加以改善消极的心理状况（如各种症状、创伤、损害、缺陷、失调）为主题的各种学术活动、研讨会、夏令营和课程。这些活动都是基于一个大胆的（但是几乎没有被检验过的）假设，即心理问题是可治愈的。尽管如此，心理治疗几乎不关注心理积极的方面，也从来没有系统地从积极的角度考虑过。

由于当今的心理学特别关注消极的心理问题，所以它在减轻失调心理的方面取得了很大的成就，但是在增强人们积极心理的方面却远远落后。在谈话式心理治疗盛行的今天，人们往往认为没有心理问题的状况便是心理健康。即使会有像“个性化、自我实现、顶峰体验（Maslow, 1971）、健全功能（Rogers, 1961）、成熟（Allport, 1961）、积极心理健康（Jahoda, 1958）”这样的概念零星地散落在文献之中，但是这些概念几乎都被认为是心理问题减轻的副产物或者是临床治疗中的奢侈品：因为在匆忙的管理式治疗盛行的如今，临床医生没有那么多的时

^① 该部分译自：SELIGMAN M E P, RASHID T, Parks A C. Positive psychotherapy [J]. American Psychologist, 2006, 61: 774 - 788. 译为各节标题添加了序号。

间去关注这些问题。

事实上，明确关注患者的积极心理的治疗师非常之少。据我们所知，首次提出的人是佛迪斯（Fordyce），他提出并检验了一种包括 14 种策略（比如：更加有活力、更加社会化、参加有意义的活动、与所爱的人建立更加亲密更加深厚的感情联系、降低期待、快乐优先）的“快乐干预”。他发现接受“快乐干预”的学生与控制组相比更快乐，有更少的抑郁症状（Fordyce, 1977, 1983）。最近，一些研究者（Fava, 1999; Fava & Ruining, 2003）根据多维幸福感模型（Ryff & Singer, 1998）发明了幸福感治疗（WBT）。WBT 包括建立环境控制、个人成长、生活目标、自主、自我接受、积极的人际关系。情感失调病人在接受了 WBT 治疗之后，成功地完成了戒毒的治疗或者是心理治疗。相似的，其他研究人员（Frisch, 2006）提出了生活质量治疗，将认知治疗与关注生活满意度的方法结合起来。这些研究都明确地针对错误认知、情感障碍、和人际关系失调，仅仅将幸福感作为一个补充的成分。

本文讲的是用积极心理学去减轻抑郁症的事情，我们称这个方法为积极心理治疗（PPT）。积极心理治疗是基于以下假设：我们不仅仅可以通过减少消极心理症状来治疗抑郁，还可以通过直接和优先建立积极情感、性格力量和意义来治疗抑郁。可能通过直接建立这些积极资源，既可以减少负面的症状，同时也可以阻止负面症状的复发。从积极心理治疗诞生的最近六年，积极心理学在分析本性和治疗抑郁方面取得了显著的成就（Fredrickson & Losada, 2005; Haidt, 2006; Joseph & Linley, 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005）。在这种情况下，积极心理学利用传统的科学方法去理解和对待心理治疗。

尽管我们相信积极心理治疗能有效地治疗多种心理失调，但是治疗抑郁是我们主要的目标。抑郁的症状通常包括积极情感缺失、参与的缺失、觉察意义的缺失，这些症状都被认为是抑郁的典型结果或仅仅只是与抑郁相关联的。但是我们推测这些症状与抑郁有因果关系，因此可以通过建立积极情绪，提高参与和发现意义来减轻抑郁。

一、早期证据和探索性研究

在过去六年多的时间里，我们首先对几百名被试进行了探索性的干预试验，被试范围覆盖了从本科生到抑郁患者。塞利格曼教授的五门课中有 200 多名本科生，他们每周都要进行下文提到的练习并完成书面报告。这些活动非常成功。塞利格曼认为他教了 40 年的心理学，特别是变态心理学，从来没有看到过学生发生如此多的积极变化。当学生描述他们对于这些练习的体验时，经常会提到“改变生活”。积极心理学课程在哈佛大学的流行可能与它对学生生活的积极影响有关。

在试点干预的下一个阶段，塞利格曼对 500 多名的心理健康专业人员（临床心理学家、人生教练、精神病医生、教育家）进行了为期 24 周的培训。这些培训者每周都会听一小时的讲座，并被要求自己体验一个练习和对来访者做这个训练。我们又一次惊奇于这些心理健康专业人员的反馈：这些干预取得非常好的效果，特别是对于临床抑郁患者。可是，这个反馈其实也不是那么让人震惊，事实上，着眼于积极方面的抑郁治疗方法（即通过建立乐观而治愈和预防抑郁）在儿童和年轻人中都取得了非常好的效果，它的应用是一种自然而然的拓展（Buchanan, Rubensein & Seligman, 1999; Gillhan & Reivich, 1999; Gillham, Reivich, Jaycox & Seligman, 1995; Seligman, Schulman, Derubeis & Hollon, 1999）。这些尝试产生这么多有力的案例证据，使我们决定尝试提出更加科学、系统、严密的积极心理学的干预手段。

6 我们编制了详细传授这些练习的说明，然后将其中的一部分放在网上，开展了一项任务随机分配并且有安慰剂控制组的研究。几乎有 600 名的网络用户自愿接受了六个干预练习中的一个，被试接受哪个练习为随机分配。其中五个练习是来自我们的练习手册，还有一个练习是作为安慰剂组，要求被试每天晚上回忆他们最早期的记忆。每个被试进行了一周多的练习。其中的三个练习（感恩拜访、三个祈祷练习和“施展你的力量”的练习，见表 10-1）。与安慰剂组相比，显著地改善了被试的抑郁症状，提高了快乐感，并且这些祈祷和力量练习所取得的效果维持了六个月。其中的两个练习（做关于性格力量的调查问卷和写关于自己优点的短文）与安慰剂组相似，只有为时短暂的效果。

表 10-1 每周群体积极心理治疗练习的总结描述

-
1. 利用你的性格力量：做 VIA-IS 性格力量测量问卷，得出你最强大的五个性格力量，然后在日常生活中想办法多用这几个性格力量。
 2. 三件令人满意的事情：每个晚上，写下今天发生的三件好事情，以及你认为它们发生的原因。
 3. 讣告：想想你在经历了收获的、满足的一生之后，你想在你的讣告上写下什么？写 1—2 页的随笔，总结你最想让别人记住的部分。
 4. 感恩拜访：写一封信给你很感激但是从来没有恰当地感谢过的人，来表达你的感谢，然后通过电话或当面将那封信给他听。
 5. 积极的/建设性的回应：当你从别人那里听到好消息，你要作出明显可见的积极和热情的反应。对你认识的人作出每天至少一次的积极反应。
 6. 享受：每天一次，放慢生活的节奏，慢慢做一些之前很匆忙做的事（比如：吃饭，洗澡，去教室）。做完之后，写下你做了什么，你做的和以前有什么不一样，当时的心情和急忙做这些事有什么不同。
-

注：VIA-IS = values in action inventory of strengths

在 2005 年 2 月，一个关于积极心理治疗练习的网站（www.reflectivehappiness.com）建立了。这个网站包括图书俱乐部、时事通讯、每个月的积极心理学论坛

讨论,但是最重要的是,每月会发布一个新的积极心理学的练习。第一个练习是三个祈祷(写下三件今天很顺利的事情,以及它们顺利的原因)。第一个月的网站业务订购是免费的,以后是每个月10美金。在第一个月的业务中,50个订阅者在流行病研究中心的抑郁量表(CES-D; Radloff, 1977; 25分以上为严重抑郁)上的平均分是33.9,可以说接近了极度抑郁。每个人都做了三个祈祷的练习,平均14.8天后回到这个网站再次测量抑郁程度。在那时,94%的人的抑郁程度降低了,平均分降低为14.9(该分数为轻中度的抑郁)。在几个月后,我们用本质上基本相同的结果再次验证了这些练习可以有效地治疗抑郁。即使这是一项没有进行严格控制的研究,但是积极心理治疗能在如此短的时间内戏剧般地降低抑郁程度,比药物和其他心理治疗更加有优势,而且这些练习的花费比常规的心理治疗少很多。此外人们可以独立完成,不用留下接受病理学治疗的病史。很多在自己家附近得不到面对面治疗的人可以通过网络来接受治疗。

之前所有的试验都只包括一个单独的练习。随后我们将一些练习组合在一起创造出以治愈抑郁为目的的积极心理治疗。我们找出了12个治疗效果最好的练习,然后写出如何在群体中实施积极心理治疗的细节说明书,还有个人使用的手册(Rashid & Seligman)。

二、理论背景

塞利格曼(2002)提出快乐的概念可以被科学地分成三个可操作的成分:积极的情绪(愉快的生活)、参与(充实的生活)、人生意义(有意义的人生)。每个积极心理治疗中练习的目的都是增加三个成分中的一个或多个。

(一) 愉快的生活

愉快的生活是享乐论所推崇的。它包括很多关于过去、现在和将来的积极情绪,还有掌握增加快乐强度和延长快乐时间的技巧。这些关于过去的积极情绪包括满意、满足、自豪、平静。于是我们提出可以增加积极记忆的感恩和宽容的练习(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; McCullough, 2000; Seligman et al, 2005)。与未来相关的积极情绪包括希望、乐观、信念、信任与自信等情绪,其中希望与乐观已被证明可以缓冲或抵抗抑郁(Seligman, 1991)。为了在我们的干预里使用到上述的这一点,我们使用了修改后并且已在过去研究中被发现可以抵消悲观情绪的乐观与希望干预手段(Seligman, 1991; Snyder, 2000)。至于与现在相关的积极情绪则包括由直接令人快乐的事情所派生出来的满足感,此外积极心理疗法包括了教导人们如何享受他们过去往往直接忽略的体验(如饮食)。

更积极的情绪往往和更低水平的抑郁与焦虑联系在一起。那么这到底仅仅只是一种相关关系,还是说这当中包含了因果关系呢?一些研究者已经提供了相关证据证明,积极情绪能够抵消由消极情绪所带来的对生理机能、注意力以及创造