

乐观主义

一种重要的积极人格

刘志军◎著



OPTIMISM:
AN IMPORTANT POSITIVE
PERSONALITY

湖南人民出版社

积极心理学是心理学领域正在兴起的一场心理学运动，相对于精神分析学说、行为主义和认知心理流派来讲是一种全新的认识人的视角和思想。它着力于探讨人类自身所拥有的积极品德、积极人格和积极行为，从而更好地实现人的价值、获得生命的意义。乐观主义是积极人格的重要内容，乐观者能顺利渡过艰难困苦、从创伤中恢复、少患疾病，乐观者能在学校 and 工作中取得更好的成就。正如哲人们所说“乐观是人们进入社会时所穿的大衣”，“乐观是精神的一种永恒的习惯”。

乐观主义

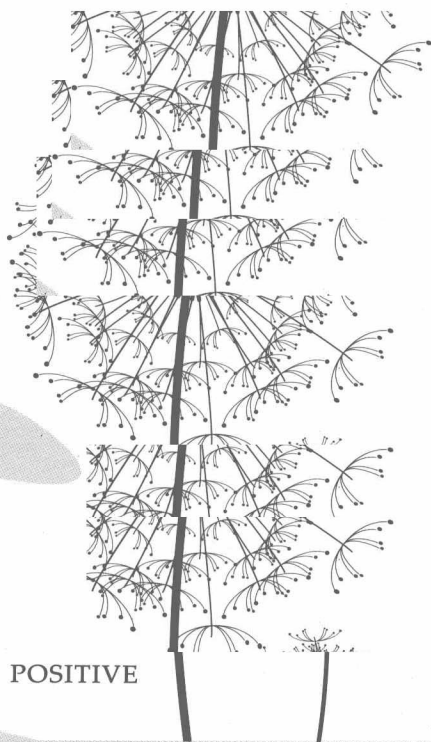
一种重要的积极人格

刘志军◎著

全国图书馆参考咨询联盟推荐

中国图书馆学会图书馆分会推荐

W·O·R·L·D



OPTIMISM:
AN IMPORTANT POSITIVE
PERSONALITY

湖南人民出版社

积极心理学是心理学领域正在兴起的一场心理学运动，相对于精神分析学说、行为主义和认知心理流派来讲是一种全新的认识人的视角和思想。它着力于探讨人类自身所拥有的积极品德、积极人格和积极行为，从而更好地实现人的价值、获得生命的意义。乐观主义是积极人格的重要内容，乐观者能顺利渡过艰难困苦、从创伤中恢复、少患疾病，乐观者能在学校 and 工作中取得更好的成就。正如哲人们所说“乐观是人们进入社会时所穿的大衣”，“乐观是精神的一种永恒的习惯”。

图书在版编目 (CIP) 数据

乐观主义：一种重要的积极人格 / 刘志军著. —长沙：

湖南人民出版社，2009.5

ISBN 978-7-5438-5737-7

I. 乐… II. 刘… III. 普通心理学-研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086926 号

乐观主义——一种重要的积极人格

刘志军 著

出 版 人：李建国

责 任 编 辑：李 茜

装 帧 设 计：黎 珊

出版、发行：湖南人民出版社

网 址：<http://www.hnppp.com>

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：湖南省新华书店

印 刷：长沙科地印务有限公司

印 次：2009年5月第1版第1次印刷

开 本：730×960 1/16

印 张：15.5

字 数：237000

书 号：ISBN 978-7-5438-5737-7

定 价：28.00 元

营销电话：0731-2226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

义主败采

特别感谢
答○军东成

湖南科技大学学术著作出版基金
湖南省教育厅青年项目 (07B026)
资助

并出另人南版

序言

生活中遭遇严重的疾病或创伤时，有些人会坦然面对，采取积极措施来克服困难，而有些人则怨天尤人，消极避世；工作中遇到重大的挫折时，有些人能勇于直面问题，努力寻求解决问题的办法，并能持之以恒，全力以赴，而有些人则会畏首畏尾，深陷失败不能自拔。第一类人眼中的世界是充满阳光和希望的，他们时常体验幸福和愉悦，这类人无疑是积极的，也是我们所羡慕的；第二类人眼中的世界是灰暗的，他们时常感到抑郁和失望，他们是消极的，需要进行干预和教育。

对于类似第二类人身上的心理异常和心理疾病，心理学的研究大军中涌现的主力们特别关注，并专注于如何帮助人克服和矫正这些疾病和障碍。他们研究发展出来一套行之有效的标准和治疗方法，心理学在他们视野中成为了一门病理性心理学，但这种“心理病理取向”的心理观和研究并没有使人类的心理疾病得到减少，反而随着社会生产力和经济的发展有愈演愈烈之势。这就使得我们不得不反思以往心理学家所信奉的价值理念和所偏爱的病理模式。

心理学出现的初始使命是使人们生活得有意义，使人的潜能充分发挥出来，并达到治疗人心理疾病的目的。但心理学的前两项使命已被大多数心理学家所遗忘，这使得我们对心理的理解变得残缺不全。因此，如何激发人类的潜能，如何使人类的生活更加乐观，成了大家普遍的追求与梦想。

在心理学界，积极心理学于是应运而生，它所关注的正是人类的积极品性、积极潜能、积极人格以及积极的社会制度。具体来说，积极心理学是在 20 世纪末产生的一个与传统心理学有诸多不同的心理学思潮，它正采用一种由上而下的运作方式在西方心理学界产生了重大的影响。积极心理学已成为了目前心理学界的一种革新运动，已发展成为了一种世界性的运动。

积极心理学认为积极心理特征是防御生理和心理疾病的有力武器，也是人们遇到挫折和障碍时不屈服的重要人格。乐观主义是目前积极心理学研究中的一个焦点。它是美国心理学家塞里格曼（Seligman）所提出和大力倡导的，也是卡瓦（Carver）广泛运用的一种积极人格特征。乐观主义的思想由来已久，也为生活中的人们所熟知，但对它系统、科学的研究却到了 20 世纪末期，塞里格曼在 2000 年《美国心理学家》杂志上发表了一篇名为“乐观主义的未来”的论文，这标志着“乐观主义”科学研究的出现和发展。乐观主义是一种与人生活、学习、工作等方方面面的成就有密切关系的人格特征，它已在医疗保健、心理卫生、学校教育和工商管理等领域有了广泛的运用。

本书是在本人博士毕业论文的基础上，通过深化乐观主义的思想渊源部分和扩大乐观主义与学校教育的实证研究部分上形成的。为了体现研究内容的前沿性，我着力以“乐观主义”作为一个研究专题来进行，参考了西方的大量研究，对目前乐观主义的最新发展情况和运用进展进行了介绍，如第三章的“其他的相关概念”、第四章的“防御性悲观主义”和第六章的“乐观主义对企业管理的影响”，为目前乐观主义的探索和创造性的发展做出了有益的探索。同时，本书既从理论上概述了积极心理学的正在进行的研究领域，也阐述了乐观主义的目前研究现状和研究展望，并对这些问题进行了具有创新性的实证研究，尽力做到理论与实证的有机结合。

全书始终以目前“乐观主义”研究的两种取向为主线，对两种积极人格的研究进行了系统全面的阐述。内容分为两大部分——理论篇和实践篇，共有八章。第一章介绍了积极心理学产生的背景以及与传统心理学的关系；第二章阐述了三种主要的积极人格；第三章是乐观主义的概述，探讨了乐观主义的产生、思想根源以及相关的概念；第四章是人格型乐观，阐述了

其理论基础和测量工具；第五章是乐观解释风格，介绍了该乐观主义的理论基础、测量工具和希望，分析了习得无助现象，这五章属于理论篇。实践篇包括第六章、第七章和第八章，其中第六章主要分析了目前乐观主义的研究概况、乐观主义的影响因素和效用以及将来的研究展望；第七章主要介绍了一系列的实证研究，包括生活取向量表在大中学中的初步修订情况，乐观主义在初中阶段的基本特征及其与学校成绩、应对策略、自我概念等学校适应方面联系的情况；第八章探讨了乐观主义的教育，分析了家庭养育和学校教育方面的培养，介绍了对悲观主义的治疗。

总的来说，全书不仅涉及了积极心理学的基本概况，更深入地阐述了目前两种主要的乐观主义研究取向的全面情况；不仅阐述了乐观主义的思想根源和发展历史，也介绍了乐观主义的研究现状和存在问题；不仅介绍了不同取向乐观主义的理论基础，也介绍了它们目前常用的研究方法和工具；不仅涉及乐观主义的影响因素和效应，也介绍了乐观主义的教育问题。由于本书形成了全方位的内容体系，加之又是国内少有的以“乐观主义”为主题的著作，因此本人相信此书可为热心于乐观主义的研究者提供有效的参考。

在此书的撰写过程中，本人虽竭尽全力去搜集资料，但仍感到难以概其全，成文仓促，难免有不足之处，冀请专家和读者提出宝贵的建议。不甚感谢！

刘志军

2009年2月26日

于湖南科技大学西苑

CONTENTS

目
录

第
一
部
分

理论篇

THEORETICAL
ARTICLES

第一章 积极心理学的概述 / 002

第一节 积极心理学的产生 / 002

- 一 积极心理学的含义 / 002
- 二 积极心理学的产生与发展 / 004

第二节 积极心理学产生的背景 / 007

- 一 积极心理学产生的社会背景 / 007
- 二 积极心理学产生的哲学基础 / 008
- 三 积极心理学产生的心理学背景 / 012

第三节 积极心理学与传统心理学 / 014

- 一 积极心理学与行为主义学派 / 014
- 二 积极心理学与人本主义学派 / 017
- 三 积极心理学与认知心理学派 / 018

第二章 积极人格 / 021

第一节 主要的积极人格 / 021

- 一 乐观主义 / 021
- 二 主观幸福感 / 023
- 三 复原力 / 027

第二节 积极人格与社会生活 / 028

- 一 积极人格与学校教育 / 028
- 二 积极人格与心理卫生 / 030
- 三 积极人格与企业管理 / 032

第三章 乐观主义概述 / 035

第一节 乐观主义的概念 / 035

- 一 进化论概念 / 035
- 二 认知论概念 / 036
- 三 人格特质论概念 / 038
- 四 其他的相关概念 / 040

第二节 乐观主义的产生 / 042

- 一 乐观主义研究的必然性 / 042
- 二 乐观主义的产生 / 044

第三节 乐观主义的思想根源 / 045

- 一 四大宗教中蕴涵的乐观观点 / 045
- 二 欧洲中世纪哲学的乐观思想 / 048
- 三 乐观主义的心理学基础 / 050
- 四 乐观主义的生物学基础 / 052

第四节 乐观主义的认识发展 / 052

- 一 作为人类本性的研究 / 053
- 二 作为个体差异的研究 / 054

第四章 人格型乐观主义 / 056

第一节 人格型乐观主义的理论基础 / 056

- 一 期望价值理论 / 056
- 二 自我决定理论 / 058

第二节 人格型乐观主义的测量 / 059

- 一 期望价值评定法 / 059

二 生活取向测验及修订版 / 060

三 综合乐观评定问卷 / 062

第三节 防御性悲观主义 / 063

一 防御性悲观主义的含义 / 063

二 防御性悲观主义的测量 / 064

第五章 乐观解释风格 / 067

第一节 乐观解释风格的理论基础 / 067

一 习得无助感与习得乐观 / 067

二 以控制性为基础的理论 / 070

三 以解释风格为基础的理论 / 072

四 以广义信念为基础的理论 / 074

第二节 乐观解释风格的测量 / 076

一 解释风格问卷 / 077

二 逐字解释的内容分析技术 / 089

第三节 解释风格的相关研究 / 092

一 关于动物的习得无助感 / 092

二 关于人类的习得无助感 / 093

第四节 希望 / 095

一 希望的概述 / 095

二 希望的测量 / 098

三 希望的发展与培养 / 101

第二
部
分

实践篇
PRACTICE
ARTICLES

第六章 乐观主义的研究 / 106

第一节 乐观主义的研究概况 / 106

- 一 乐观主义的研究领域 / 106
- 二 乐观主义的基本状况研究 / 109
- 第二节 乐观主义的影响因素 / 110**
 - 一 生理因素 / 110
 - 二 家庭环境因素 / 111
 - 三 学校环境和社会环境因素 / 112
- 第三节 乐观主义的效用 / 114**
 - 一 乐观主义对健康的效用 / 114
 - 二 乐观主义对学校适应的效用 / 116
 - 三 乐观主义对企业管理的效用 / 117
- 第四节 乐观主义的研究展望 / 118**
 - 一 乐观主义的结构性 / 118
 - 二 乐观主义的个体差异 / 119
 - 三 乐观主义的影响因素 / 120
 - 四 乐观主义的效用 / 126

第七章 学生乐观主义的实证研究 / 130

- 第一节 学生生活取向量表的初步修订 / 130**
 - 一 生活取向量表在初中生中的初步修订 / 130
 - 二 生活取向量表在大学生中的初步探索 / 139
- 第二节 初中生乐观主义的基本特征分析 / 143**
 - 一 研究前言 / 143
 - 二 研究方法 / 143
 - 三 研究分析 / 145
 - 四 研究讨论 / 155
- 第三节 初中生乐观主义的影响因素 / 158**
 - 一 研究前言 / 158
 - 二 研究方法 / 159
 - 三 研究分析 / 161

四 研究讨论 / 170

第四节 初中生乐观主义与学校适应的系列研究 / 174

- 一 初中生乐观主义与学校适应的关系 / 174
- 二 初中生人格型乐观、应对策略与学业成绩的关系 / 187
- 三 不同生活取向学生的应对策略与自我概念 / 193
- 四 综合讨论 / 200

第八章 乐观主义的教育 / 207

第一节 乐观主义的培养 / 207

- 一 家庭养育 / 207
- 二 学校教育 / 216
- 三 积极心理品质的促进 / 219

第二节 悲观主义的治疗 / 221

- 一 积极心理治疗 / 221
- 二 悲观主义的可改变性 / 224
- 三 悲观主义的积极治疗技术 / 226

后记 / 231

第一部分

THE FIRST PART OF
THEORETICAL
ARTICLES

理

论

篇

唯有乐观才能使你始终面带微笑。
——《圣经》

乐观是人们进入社会时所穿的大衣。
——威廉·萨克雷

乐观是精神的一种永恒的习惯。
——约·爱迪生



Optimism:
An important positive
personality

乐
观
主
义

一种重要的积极人格

第一章 积极心理学的概述

积极心理学是目前心理学界正在进行的一场新思潮运动，它主张心理学应该恢复其独立之初的历史使命，心理学除了要研究人的异常和异常人外，还应大量研究人的潜能、优势和正常的人，使人类的生活过得更幸福和更有意义。积极心理学作为一个新事物，需要研究者去积极面对和学习。本章将围绕积极心理学的内涵、产生根源以及它和传统心理学派之间的关系进行阐述。

第一节 积极心理学的产生

一 积极心理学的含义

Positive Psychology 可翻译为“积极心理学（国内）”、“正向心理学（台湾）”和“正面心理学（香港）”。它是美国前心理学家塞里格曼在美国倡导发起的一场心理学领域的革命。“积极”（positive）表示人类个体的良好品性和积极特征方面，该词在拉丁语中是 *positum*，原意为实际和潜在的意义。塞里格曼在明确提出积极心理的概念前一直潜心地研究动物和人类的习得无助感（learned helplessness），他转向研究积极心理源于他和女儿间发生的一件普通的事情：

一天，塞里格曼在自家花园里割草，他的小女儿就在一旁玩耍。塞里格曼平日是一个做事认真的人，在割草时也是如此，而他的女儿则是一个天真烂漫的孩子，不时地在他身边又唱又跳，把父亲割下的草抛向空中。塞里格曼对女儿尼琪的行为

有点厌烦，于是大声地训斥了她。尼琪跑开了，但不久她又来到塞里格曼的身边，对他说：

“爸，我想和你谈谈。”

“行啊。”

“爸爸，你还记得我5岁生日前的情况吗，你经常说我在3到5岁时是一个爱抱怨和哭闹的人。那时我不管事情是否重要，我总是要作出许多的抱怨和哭诉。但过了5岁的生日后，我就下决心不再就任何事情对别人抱怨，这是我做过的最为艰难的一件事。当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我的训斥。”

尼琪的话使塞里格曼产生了震动，仿佛受到了神灵的启示：他虽然写过不少关于儿童的著作，但自己真的不善于与儿童共处，他觉得抚养孩子并不是一味地训斥和纠正孩子的不适当行为，而是要看到他们心灵深处的潜能，多和孩子交流，发现他们本身具有的积极力量，只有对孩子的积极力量进行培养，他们才能真正地克服自身的缺点，这些优秀品质也能促进他们幸福的生活。塞里格曼作为一位知名的心理学家，职业的敏感促使他由此想到自己过去50年都在阴暗的气氛中生活，心中多是不满的情绪，因此他决定从那天开始让心灵充满阳光，让积极的情绪占据生活的主导；也使他想到心理学也应去研究人类个体的积极方面，研究怎样去发掘和培养人类中的积极品质。

这件事发生在塞里格曼1996年当选为美国心理学会的主席之后，不久他利用自己所处的地位和影响四处宣传积极心理观念，积极倡导开展积极心理学运动，并将它作为自己职业生涯中最重要的使命之一。他在1998年发表了《构建人类的优点：被心理学遗忘的使命》的论文，在文中指出心理学从产生之日起具有三个伟大目标：（1）研究人类的消极心理，治疗人的心理疾病；（2）鉴别有天赋的人，充分发挥他们的潜能；（3）使人类的生活更加丰富充实，更具有意义。但二战中的战事需要、战后社会经济环境的巨大变化以及战争带给人类巨大的身体和心理创伤，使得心理学家将自己的视野转向了研究人类异常和心理障碍等问题，研究的焦点集中在对心理疾病的测评、诊断以及矫正治疗。心理学的其他两个目标淡出了研究者的视野，心理学演变为以异常心理或消极心理为取向，以矫正和治疗为目的的心理病理模式，心理学几乎成为了消极心理学（pa-



乐观主义

一种重要的人格

thology psychology) 的代名词。塞里格曼通过该文呼吁在解释人类消极心理和行为方面的时候,有必要重新关注正常人的心理,关注人性中的积极因素,恢复心理学原本具有的三个使命。2000 年塞里格曼与西可森特米哈伊 (Csikszentmihalyi) 合作,在《美国心理学家》杂志上发表了《积极心理学导论》,该文对积极心理学做了较为全面的阐述,介绍了积极心理学兴起的背景,总结了目前积极心理学研究的内容,并提出有待进一步发展的方面。该论文的发表是积极心理学出现的重要标志。随后 Peterson 和 Diener 等研究者在《美国心理学家》杂志上发表了一系列关于主观幸福感、乐观主义等的论文,这对积极心理学运动的出现和发展产生了重大影响。

关于积极心理学的含义,何为“积极”?积极是相对于心理学领域中只关注心理问题研究的消极心理范式来讲,倡导心理学除此之外还应研究人类心理中的积极品质。Sheldon 和 King (2001) 对积极心理学定义作出了说明:“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极方面的一个心理学思潮”,它采用与传统心理学研究不同的取向和态度倾向去看待和理解人类的潜能、情绪、动机和能力,是利用目前已有的比较成熟、有效的实验研究和测量方法去进行实证研究的科学。积极心理学的本质是回归心理学本来的历史使命,修正以往心理学发展的偏颇,强调心理学的发展既要重视预防和治疗人类的心理疾患,也要关注培养和建构人类的优秀品质,这样心理学才能健康成长;倡导心理学研究的积极取向,以人类的积极力量、美德和善行为研究内容,强调人本身具有的潜在价值在个体发展中的作用。

二 积极心理学的产生与发展

积极心理学产生于战后的美国社会有其必然性,美国是二战的重要参与国,也是二战的最大受益国,战前与战后的社会变化和不同社会需要促使许多的研究者考虑如何从战争状态中走出来,如何适应新的生活,这正如塞里格曼所说:“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候,社会科学和心理学任务是防御和治疗创伤,但当社会处在没有混乱的和平时期,这些学科的主要使命应是专注

于使他们生活得更美好。”^① 美国也是目前西方心理学发展最为完善、最为繁荣的国家，处在社会转型期的心理学家不得不面对目前的社会困惑，反思过去心理学发展的历程，思考未来心理学的发展趋势，于是积极心理学应运而生。

积极心理学是心理学中的一种新思潮和运动，它是利用目前成熟的实证研究方法研究人类的积极情绪和积极体验，它的产生离不开早期心理学家的研究成果。Peterson (2006) 指出，积极心理学有一个非常短暂的历史（少过十年）和一段非常悠久的过去。塞里格曼与西可森特米哈伊 2000 年在《积极心理学的导论》一文中提到了积极心理学的最早研究起源，可追溯到 20 世纪 30 年代的 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究，荣格关于生活意义的阐述。二战时候心理学家对人类的积极品质和美德的研究因战事而被遗忘，他们转向研究战争对人类造成的创伤以及如何治疗这些创伤问题。战后的五六十年代人本主义的产生和盛行对积极心理学的出现产生了重要影响，其中马斯洛和罗杰斯对人类潜能、美德、自我实现等方面进行了深入的探讨，这些内容为后来的研究者提供了一个研究领域的参考。

20 世纪末的 10 年，心理学家开始从疾病治疗的心理模式中逐步走出来，开始关注对心理疾病的预防，在这类研究中，他们发现对于防御人类心理疾患起重要缓冲作用的武器是人类的积极力量，如乐观、复原力、希望、信仰、勇气和积极情绪等。这些经验的积累为后来深入地研究人类的积极心理品质提供了强有力的理论价值和实践意义。在这些研究者当中有两个重要的研究者，克里夫顿 (Clifton) 从 1990 年开始提倡积极心理学研究，并得到美国心理学会的认可，被认为是美国积极心理学之父。他与雷斯 (Rath) 合写了《你的桶子有多满》(How Full is Your Bucket?) 的著作，该著作以简洁、易懂的风格描述了积极心理学观点，指出许多心理学著作都在研究人的错误，很少去研究他们做对的事。个体都有一个无形的桶子，桶子里的水随着你与别人互动的状况而表现出多寡，当水桶满时，个体会感到幸福和愉快；当水桶少或空的时候，就会感到失望和沮丧。每个人都有一把用来交往的勺子，当我们与他人进行交流时，如果讲些能让

^① 崔丽娟，张高产．积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮．心理科学，2005. 28 (2): 402—405.