



新编21世纪心理学系列教材

# 积极心理学

第2版

Positive Psychology

刘翔平 主编



新编21世纪心理学系列教材

# 积极心理学

第2版

Positive Psychology

刘翔平 主编

中国人民大学出版社  
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学 / 刘翔平主编. —2 版. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 5  
新编 21 世纪心理学系列教材  
ISBN 978-7-300-25615-3

I. ①积… II. ①刘… III. ①普通心理学-高等学校-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045591 号

新编 21 世纪心理学系列教材  
积极心理学 (第 2 版)  
刘翔平 主编  
Jiji Xinlixue

---

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a> <a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	版 次	2010 年 11 月第 1 版 2018 年 5 月第 2 版
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	印 次	2018 年 5 月第 1 次印刷
印 张	20.25	定 价	49.00 元
字 数	448 000		

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 作者简介

---

**刘翔平**，北京师范大学心理学部二级教授、博士生导师及临床与咨询心理学研究所所长，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。率先将积极心理学理念引入我国，撰写国内第一部介绍积极心理学的著作《给自己注入积极基因》（中国经济出版社，2005），主编“积极心理学丛书”（10本）（国家出版基金项目，江苏教育出版社，2014），主编《当代积极心理学》（中国轻工业出版社，2010）。主持国家哲学社会科学基金项目和北京幸福公益基金项目等多项课题。作品曾荣获国际积极心理学学会颁发的“积极心理学优秀学术成果奖”。目前主要研究乐观与希望、心理流畅体验、积极关系、性格优势等。

## 内容简介

---

本书作为国内第一部积极心理学大学教材，主要介绍和综述了国内外有关积极心理学研究的最新成果。具体内容如下：第一编为积极的情感体验，主要描述主观幸福感、心理流畅体验以及积极情绪的价值。第二编为逆境中的积极心理，主要介绍乐观、希望和复原力。第三编为积极的人格与自我，包括性格优势与美德、积极的自我与动机等内容。第四编为积极的关系，包括感恩、宽容、爱等内容。第五编为积极心理学的应用与展望，主要介绍积极心理学在心理治疗、学校、家庭和工作场所的应用，还介绍了积极调适的方法，并对积极心理学的不足和未来发展做了评价。

积极心理学教会你如何过一种幸福、丰盛、充满爱和有意义的生活，本书既可以作为高校心理学、应用心理学及相关专业的教材，也可以作为普通读者的心灵自助读物。



## 序 言

### 积极心理学：当代人的精神救赎

在当今中国，人们生活中的一个重要矛盾是相对贫乏的精神状态与相对富裕的物质环境之间的不平衡、心理需要的不满足和物质需要相对满足之间的不平衡。如何从心理学角度来理解和化解这种不平衡呢？当代积极心理学可以提供帮助。

积极心理学不仅代表着从偏好病态心理研究到重视人的积极心理品质的重要学术转向，而且也代表着心理学中一种追求人性能达之高峰和生活理想的价值观。尤其针对我国转型时期精神价值相对缺乏、功利主义和物质主义相对抬头的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵污垢的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵结构中，是人类大脑进化的产物，但是这些美好的品质在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代后大脑产生的新功能。所以，相比于焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年，甚至数十万年的本能性，积极品质则如马斯洛所说的具有“似本能性”或“类本能性”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的、受意识调控的心理品质。它们具有灵活性和体验性，没有本能那样的强迫性和刻板性，因而很容易受到不利环境的抑制，需要后天安全环境的支持和培养。

然而，这些积极心理品质不是可有可无的东西，而是人类必不可少的心灵营养。心理营养作为一种类比，表明人格需要通过高级的心理需要的满足来得以发展和成长。积极关系、积极的自我和积极的情绪等心理满足带来的美好体验，类似于人体所需要的维生素一样，给人以心理滋养。人们可以通过吃不同的水果如橙子、苹果等，来摄取一定量的维生素。同样，人们也可以通过积极美好的体验来获得心理需要的满足。换句话说，只要感觉到积极的认知和情绪，人们就会幸福。做积极的事情，人们就会充满正能量。

积极心理是一种必不可少的内在的心理养分。生理性营养可以进一步细分，一类是维持基本活动的能量、糖分，另一类是使得生物体征保持稳定和活力的维生素、无机盐。积极心理体验也像维生素一样，其缺乏虽不会立即导致生命体直接衰竭，但会令人了无生机、情绪低落，而满足后则令人生机勃勃、富有活力。

人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件，才会充分显现出来。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，愤怒使人搏斗；

而积极心理的似本能性并不直接对应特异的行为模式,如满意和幸福感使人宁静,但它们没有引起特殊的行为模式,所以人们不容易发现它们是人类本身所具有的,而是倾向于认为它们仅仅是一些理想主义者或者道德说教者杜撰出来的。人们常被经验蒙蔽,倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性特质,即“我多你少”“我赢你输”这一短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前边沁提出的享乐主义的价值观如此深入人心,以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要,殊不知这些实用主义和物质主义的价值观不能使人远离动物本性多远,跟着感觉走并不会引起真正的幸福,反而导致抑郁症的高发。

经济发展本身不是生活的目的,也不是什么唯一最高的硬道理,更不是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了,而抱怨和精神痛苦却日益增加,那么经济的发展并未带来幸福。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活,而积极心理学研究发现,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。当然我们也不否认高楼大厦、汽车、电脑等物质对于幸福生活的作用,但是这些作用必须以人的某种主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当人们变得精神空虚之时,当人们对人生高级本性出现全面怀疑之时,当人们产生什么都不信的精神困惑之时,积极心理学应当,也有能力成为当代人的灵魂的救赎之路。

首先,当代积极心理学具有科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究,是从实验设计、数据的收集中产生的。如塞利格曼的习得性乐观就是沿袭了其习得性无助的研究成果,经过反推而精心提出的概念。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论,但大多数与宗教和哲学有关。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学家曾经就高级人性进行了系统的诠释,但其观点仍然只是停留于论述和思辨。只有当代积极心理学将这种理论和学说置于了科学检验之上。可以说,当代积极心理学也是唯一对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人的积极品质的实现和开发,提供了切实可行的条件。只有满足了基本生理需要的人才会产生高级的需要,才会去触摸高级的人性。传统社会由于生产力低下和资源有限,人们追求利益最大化,遵循竞争法则,尽最大可能将有限的生命投入物质享受中去。当代相对富裕的社会满足了生理和安全的需要后,使人们有机会开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样,其遵循物质极大丰富下的富裕经济学原则,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,并开始追求高质量的生活方式。这体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容,人与人之间反而是一种相互促进的关系。在高级人性和高级需要层面上,我越是成为我自己,越是满足了这些需要,也就同时意味着他人越是幸福的,越有可能满足高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的,遵循的是双赢的模式。

那么,这种得到科学检验的积极心理学宣扬的是什么样的主要观点呢?说来具有戏

剧性，这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值是与中国传统文化相吻合的，也是两千年前中国古代哲人就提出过的，即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及其行为表达。其目标为：使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有爱心的人、一个乐观的人、一个有创造力和想象力的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个有梦想的人、一个具有抗逆力的坚强的人，总之，是具有一切积极美好品质的人。

具体来说，我们的这本教材也是围绕着这样的主题来设计的。

第一编是积极的情感体验。传统心理学只重视消极情绪的研究，而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用，积极情绪使人产生创造性和利他行为，使人加强联结，使人的认知更加灵活，并使人勇于追求梦想。具体来说，这一部分主要介绍了主观幸福感、心理流畅体验以及积极情绪的价值。

第二编是逆境中的积极心理，包括乐观、希望、复原力，即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释，而希望则着重于把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来，更具有可操作性。结合乐观研究，我们还设计了复原力这一章，主要关注为什么一些人容易从逆境中恢复，这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三编是积极的人格与自我。相比于强调病态和缺陷的传统心理学，积极心理学更加重视人类的优势与美德，主要研究积极的人格特点和性格优势，强调开发人的潜能和价值。而积极的自我与动机这一章则从自尊、心理需要、自我同一性等方面介绍有关成果，这些高级的积极心理现象，在现有的积极心理学体系中是受到忽视的部分。

第四编是积极的关系。积极心理学认为，他人很重要，积极意味着实现和表达人性的善良。因此，我们介绍的是感恩、宽容、爱等内容。积极心理学重视人际和谐。人生的积极意义一定离不开他人，人的重要心理需要的满足都有赖于他人，所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容之一。

第五编是积极心理学的应用与展望。这部分主要介绍了积极心理学在心理治疗、学校、家庭和工作场所的应用，还介绍了积极调适的方法，并对积极心理的不足和未来发展做了评价。

本教材是国内第一本全面而系统地描述积极心理学理论与应用的大学教材。目前，虽然国内出版了一些同类选题的书籍，但与本教材相比，它们存在这样的不足：第一，目前已有的书籍，多是翻译自国外的作品，虽然原汁原味，但由于缺少国内学者的整合和组织，写作表达风格不一定适合中国的读者，另外也缺少对国内积极心理学成果的介绍。第二，一些国内作者写的通俗书籍又过于随意发挥，把个人的观点强加于积极心理学，不能代表当代积极心理学研究成果。第三，目前同类书籍缺少系统性，多是从某一主题出发展开论述，不能使人全面了解积极心理学。本教材试图弥补上述不足，以当代积极心理学的研究成果为基础，结合我国学者的理解和思考及研究成果，力图实现语言和思维的中国化、成果的中国化，力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

本教材是集体合作的结晶，基于我们之前出版的《当代积极心理学》一书，做了大





量的修改和充实。各章具体的执笔情况是：第一章，刘翔平；第二章，于是、邓衍鹤；第三章，陈潇林、赵文；第四章，陈潇林、周雅；第五章，冉利雯、张鹏；第六章，冉利雯、张鹏；第七章，冉利雯、刘翔平；第八章，郭雯、陈潇林；第九章，邓衍鹤、刘翔平；第十章，邓衍鹤；第十一章，邓衍鹤；第十二章，王硕、陈潇林；第十三章，曾祥龙、张鹏；第十四章，张鹏、王硕。全书由刘翔平统筹与统稿、修改。于晓辰对全书的英文人名和文献进行了统一修订和整理。

刘翔平

2018年于北京师范大学



# 目 录

<b>第一章 富裕的时代呼唤积极心理学</b> .....	1
第一节 从病态心理学走向积极心理学.....	2
第二节 积极心理学研究什么.....	5
第三节 完整的人的形象.....	6
第四节 积极心理品质是人自身固有的.....	9

## 第一编 积极的情感体验

<b>第二章 主观幸福感</b> .....	15
第一节 何谓主观幸福感 .....	16
第二节 主观幸福感的影响因素 .....	18
第三节 主观幸福感的脑机制 .....	29
第四节 主观幸福感的测量 .....	31
第五节 主观幸福感的提升 .....	33
<b>第三章 心理流畅体验</b> .....	38
第一节 心理流畅体验是什么 .....	39
第二节 流畅体验的心理特点 .....	42
第三节 在不同活动中的心理流畅体验 .....	48
<b>第四章 积极情绪的价值</b> .....	56
第一节 积极情绪概述 .....	57
第二节 积极情绪的发源 .....	63
第三节 积极情绪的功用 .....	65



## 第二编 逆境中的积极心理

第五章 乐观 .....	77
第一节 乐观概述 .....	78
第二节 乐观的作用 .....	90
第三节 乐观的提升 .....	96
第六章 希望 .....	100
第一节 希望概述 .....	101
第二节 希望的作用 .....	109
第三节 希望的提升 .....	112
第四节 希望的局限 .....	115
第七章 复原力 .....	118
第一节 复原力概述 .....	119
第二节 复原力的保护性因素和危险性因素 .....	120
第三节 复原力的过程 .....	125
第四节 复原力的干预 .....	128

## 第三编 积极的人格与自我

第八章 性格优势与美德 .....	137
第一节 性格优势概述 .....	138
第二节 六大美德与 24 种性格优势 .....	141
第三节 性格优势的测量 .....	154
第九章 积极的自我与动机 .....	168
第一节 积极自我的内涵 .....	169
第二节 指向自我的积极一面：自我接纳与自我价值 .....	171
第三节 积极的自我与自我同一性 .....	174
第四节 积极的动机 .....	179

## 第四编 积极的关系

第十章 积极的爱	189
第一节 亲社会行为	190
第二节 亲密关系	193
第三节 积极的爱对主观幸福感的影响	201
第十一章 感恩	204
第一节 感恩的定义和结构	205
第二节 感恩的测量	207
第三节 感恩的积极心理功能	209
第四节 基于感恩的干预和教育策略	213
第十二章 宽容	218
第一节 心理学视角下的宽容	219
第二节 宽容的测量	222
第三节 宽容的积极作用	224
第四节 如何提升宽容水平	227
第五节 宽容与信念	232

## 第五编 积极心理学的应用与展望

第十三章 积极心理治疗	237
第一节 积极心理治疗概述	238
第二节 生活质量疗法	244
第三节 接纳与承诺疗法	254
第四节 正念与慈心禅	261
第十四章 积极心理学的应用	265
第一节 积极心理学在生活中的应用	266
第二节 日常生活中的积极自我调适方法	274
第三节 建构积极的社会环境	276
第四节 积极心理学的反思与未来方向	278
参考文献	287

## 第一章

# 富裕的时代呼唤积极心理学

### 教学目标

掌握积极心理学产生的时代背景,从心理学发展的角度理解积极心理学的产生与发展;了解积极心理学的研究对象和任务,对于人性和人的心理的理解之特点;了解消极心理与积极心理的关系。

### 学习重点

把握什么是积极心理学;了解积极心理学的研究对象和任务及其完整的模式;了解积极心理学的思想发展。

### 开脑思考

1. 为什么说两次世界大战改变了心理学的发展,使心理学偏重消极心理研究?
2. 你身上有哪些积极的和消极的心理品质?如何理解自己身上的消极心理品质和积极心理品质的关系?
3. 你还了解本书没有涉及的其他有关积极心理学的思想吗?

## 第一节 从病态心理学走向积极心理学

心理学自从 1879 年正式成为一门科学,就肩负着三项主要使命:治疗心理疾病,帮助所有人生活得更加充实完善,发现并培养人类的卓越才能。

然而,20 世纪发生的两次世界大战,彻底改变了心理学理想的发展轨迹。这两次世界大战有数十亿人口卷入,伤亡人数也有上亿。于是如何治疗和理解心灵的创伤和痛苦具有了被优先考虑的地位。心理学的研究重心偏向了对心理疾病的评估与矫治。过去的一个世纪,“疾病模型”驱使下的心理学,俨然成为一种偏重行为问题、流于病理心理的“类医学”。西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)的精神分析产生后,这个趋势变得更为明显。人们总是对病态的人,如罪犯和心理变态者具有浓厚的兴趣,一些变态的案例和超乎寻常的犯罪经常引起人们的兴趣,而献身、奉献和慷慨等人类优秀的品质则淡出心理学家的视野。

不能不说,总体上在心理健康、人格心理学的研究中,研究者主要以研究心理病理和治疗心理疾病为自己的首要任务,这是因为在现代社会,出现了越来越多的心理疾病,人们感受不到现实生活的幸福,空虚和无意义感充斥着心灵。心理疾病的流行造成了社会问题,具有极大的社会危害,治愈疾病属于应急的事情。

然而,现代变态心理学从治疗中总结出的有关人性的假设和知识,具有扩大化和夸大化的倾向,并被用于解释正常人的心理问题。如精神分析就假定人的求乐本能与良心的冲突是根植于文明进化的必然性,也是人性的必然部分。精神分析没有看到,还存在着大量没有心理冲突的人,他们健康而充实地生活着,整合了各种心理矛盾,具有安全型人格。

必须看到,时代在发展,时代精神也在变化。随着战争的结束、工业化普及和科技革命的兴起,生产力得到了快速发展,人们的生活水平不断提升。住房、汽车、医疗和教育水平不断发展,中产阶级不断扩大,贫穷人口不断减少,基本的生理需要已经不再困扰大多数人。已经解决了温饱和基本生理需要的人们现在的主要需要是精神需要、心理需要,是如何使自己的生活会更加幸福和更加充实,更加具有生命的意义。因此,积极心理学就顺应时代精神的发展,呼之欲出了。

以乐观和希望为核心的积极心理学思想早已存在于人类思想史中,人类正是通过对积极心理品质的强调和应用走向文明的。

古希腊神话传说中,有关潘多拉魔盒的故事有两种版本。潘多拉外表美貌,但充满谎言与欺骗。宙斯告诉潘多拉千万不要打开魔盒,因为里面的坏东西会跑出来,要闯大祸,但潘多拉并没有听从忠告,而是出于好奇打开了魔盒,从此,各种邪恶来到人间,人类开始堕落,但还有一样东西保存于魔盒中,这就是希望。在这个版本中,希望并没有来到人间,帮助人们解决现实问题,而是保存在了魔盒中,使人们产生某种联想或想象。虽然人间充满了邪恶,但还保留着对希望的想象。这是最

后的精神寄托。而另外一个版本中,当潘多拉打开魔盒后,不仅各种邪恶跑了出来,希望也来到人间。在此,希望不是人类的精神寄托,而是实实在在地帮助人们战胜邪恶与苦难,使人更加幸福的因素,所以希望是一种战胜邪恶的真实的力量。无论希望是一种精神寄托还是战胜邪恶的力量,都表明了古希腊人对希望的矛盾的态度。

西方思想史上有众多的思想家相信人的善良和理性是人的本质,从柏拉图到伊曼纽尔·康德,都承认人性是善的,人类有能力辨别善恶是非,具有从善抑恶的理性能力。近代,约翰·穆勒(John Stuart Mill)作为经济学家和哲学家,首先反对杰里米·边沁(Jeremy Bentham)的快乐主义哲学,指出知识和爱本身独立于功利享乐,可以成为一个单独的促进幸福的核心因素。在边沁的短缺经济学理论中,功利和享乐主义具有重要价值。人类行为是输-赢式的,人类是自私的经济人,人的本性是趋乐避苦。这种传统的经济学认为,利益作为整体是有限的,资源是有限的,所以,我得到了资源意味着你失去了资源,我多即你少,我有即你无,所以,人与人之间是竞争的关系,你死我活,你少我多。这个理论认为,人的所有动机都是为了满足体内平衡,人类的基本动机是以焦虑和恐惧为特点的消极性动机,人是一个逐利的、被动反应的有机体。知识只是手段,是为了生存和有用才存在的。培根也指出,知识就是力量,即知识因为有用、能解决问题才得以发展。而穆勒则指出,人的本性不止追求功利和享乐,人的本质特点是满足非功利的动机,知识本身就具有积极的价值,人类具有好奇心,这种好奇心并不是为了生存,而是活着本身的意义。人类有自我实现的需要,有求知的需要,有追求自由的需要,这些高级特点也是人的本性和本能。穆勒反对人是被动地对环境做出反应的这一观点,认为人是主动的,人类的行为具有自主性和自发性的特点。知识不是财富,我得到了知识,并不意味着你失去了知识。爱也不具有功利性,我爱更多的人,并不意味着你失去了爱别人的机会。我的爱并没有夺走你的爱。而自我完善是生活本身的目的,不是达到其他的幸福目标的手段。自我完善的功能不在于使自己有魅力、能赚得更多的财富,而是为了达到人性的高峰和人生的丰富性。这种浪漫主义哲学反对的正是功利主义哲学。

中国古代的孔子作为教育家,将改革社会的任务寄托于教育。他也是积极心理学思想的先驱。他率先提出“己所不欲,勿施于人”的宽容精神和行为准则,倡导理解和体贴他人的重要性,反对自私自利的价值观。此外,他还提倡人性的积极品质,其具体内涵为仁、义、礼、智、信等美德。仁即爱心、善良;义即责任和正义;礼则是指对他人有礼有节,谦逊与自制;智则表示智慧,追求知识;信则是指诚信与忠诚。孔子相信这五种美德可以使人幸福,使人性得以升华。

道家则强调无为,但无为不是被动接纳命运的安排,而是“无为无不为”。这等于承认生活中有不幸福的方面,有苦难的方面,但也有希望,人们应当顺其自然,接纳发生的一切,然后才能心平气和,为所当为。道家倡导不直接与命运抗争,但这仅仅是手段,其目的在于灵活地有所作为。道家把世界理解为阴阳两个对立统一的方面,承认世界本身是一个复杂的地方,有痛苦也有快乐,痛苦与快乐是相辅相成的,具有辩证的特点,而辩证本身就是积极心理学的一个组成部分。

在20世纪中叶,以马斯洛(Abraham Maslow)为代表的人本主义心理学家,更加重视人的高级需要和高级本性,提出了自我实现的理论。他们认为,人的高级需要不是



本能的,但具有似本能性,它们很弱,但在人格中是天生成在着的,人性中具有追求真、善、美的高级需要,由于它们力量很弱,所以易为后天的挫折所压抑。这种高级需要正是人的积极的心理品质。

马斯洛曾经批评过以精神分析学为代表的消极心理学。弗洛伊德一生都关心人的心理变态,他的病人主要是奥地利维也纳中产阶级妇女。当时,中产阶级妇女主要面对的问题是性压抑,即不能冲破传统的宗教和道德观念的束缚,自由地恋爱和满足性本能的需要。她们知道人生的目的和意义,但感觉到压抑。所以心理冲突是一个重要问题。弗洛伊德对心理学的贡献主要来自他的心理病理学,他的治疗也取得了突破。但他过于自信和自负了,夸大了自己的贡献和重要性。他理所当然地认为,病态心理与正常心理并无实质性的差别,每个人都时而处于变态,时而处于常态,因此,通过研究不健康者的心理活动有助于揭示正常人潜意识中的深层心理结构。这样一来,性变态者、狂人、孤僻者、脆弱者、妄想狂、人格分裂者、自恋者、躁狂者、忧郁者、冷漠者、破坏狂等等成为弗洛伊德研究的主要对象。如果从他们身上发现一些心理活动的规律,然后将其推广到全人类身上,结果将会怎么样?必然将使人们对人性的期望降低。

马斯洛认为,弗洛伊德是通过观察人类中的渣滓而不是精英而得出结论的,他只关心心理疾病,不关心心理健康,更不了解世界上还存在着大量心理素质非常优秀的人。大千世界,众多文化,不同国度,生活着许多内心快乐的人,他们体验着病人难以体验的幸福,每天都充实而有意义地生活着。心理学应当去研究这些出众的人、优秀的人、超级健康的人。其实,从相反的角度可以说,如果我们不理解这些心理健康的人和优秀的人,我们就不能理解心理病态。弗洛伊德对幸福、欢乐、宁静、欣喜、满意、入迷等人类行为的积极方面视而不见,忽视了仁慈、慷慨、友善等人类的美好禀性,无视一个人具有超越疾病的力量。而人本主义心理学相信,人类具有巨大的心理潜能,具备建设美好生活的能力。如果一个人只潜心研究精神错乱者、心理变态者、越轨者,那么他对人类的信心势必越来越小,对人的指望也越来越低。对畸形人的研究只能导致畸形的心理学(刘翔平,2005)。

马斯洛专门研究出色的人物、超常人物、名人、大学里的尖子,并称这些人为自我实现的人。马斯洛承认这种人确实很少,且大多是60岁以上的人。但正是这些优秀的人给我们的幸福生活以对照的镜子,给我们平凡的生活提供榜样,给我们发现自己的弱点和不足的机会。通过模仿这些人类精英,我们可消除自身的怯弱、自卑、无意义生活的痛苦,可治疗我们内心的矛盾、冲突、自我中心式的烦恼,我们虽然不可以直接模仿这些最优秀的人的生活,但我们可以内化他们身上的积极的心理品质,发现他们作为优秀的人的自我概念、动机特点、行为特点、人际关系特点和对待生命的态度,从而使我们走向优秀,迈向幸福。

虽然马斯洛是当代积极心理学的先驱,但由于马斯洛很少将自己的思想置于科学经验的标准上进行检验,而20世纪是一个信奉科学的时代,所以他的积极心理学思想并没有促使一个崭新的心理学领域的产生。直至20世纪末,卡尔(Carr,2004)认为,以马丁·塞利格曼(Martin Seligman)为首的心理学家对于人类积极品质的科学研究,积累了大量的科学心理学的资料,首次将人类的积极品质置于科学的标准下进行检验,才诞



生了当代积极心理学。这种积极心理学立即轰动了全世界，积极心理学运动的蓬勃兴起重新唤起了心理学对于人类幸福生活与积极品质的关注。

美国哈佛大学一直是人类精神创造物的风向标。过去，大学生公选课最受欢迎的是经济学，但进入 21 世纪后，一个名为泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 的年轻的积极心理学家改变了这一切，他开设的人类幸福公选课每年有 800 多名大学生选修，人数超过了经济学，成为大学生最爱选修的公共课之一。

综上所述，积极心理学集人类积极哲学思想之大成，体现了人类对于理想和美好的自身形象的追求和塑造。它的产生顺应了历史发展之必然，是人类物质文明和精神文明发展到高级阶段必然产生的时代精神。

## 第二节 积极心理学研究什么

塞利格曼是美国费城著名的心理学家，也曾经担任过美国心理学会的主席。他倡导的积极心理学，在全世界产生了很大的影响。他所著述的《活出最乐观的自己》和《真实的幸福》等著作，已经成为中国的畅销书。而他的从习得性无助到习得性乐观的实验研究已经成为心理学中的经典。

在担任美国心理学会主席数月后的一天，他与 5 岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但在实际生活中和孩子并不算太亲密。他平时很忙，有许多任务要完成，其实种地也只想快一点完事，具有很强的目的性。尼奇却不是这样，她手舞足蹈，将种子抛向天空。塞利格曼叫她别乱来，女儿跑过来对他说：“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，这是我从来没做过的最困难的决定。如果不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”这对于塞利格曼产生了一种闪电般的触动，仿佛出现了神灵的启示。他了解了尼奇的成长，了解了自己和自己的职业。他认识到，培养尼奇不在于矫正她的抱怨，是她自己矫正了自己。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。培养孩子不是盯着他们身上的短处，而是认识并塑造他们身上的最具有优势的东西，即他们拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞利格曼的生活。他过去的 50 年都在阴暗的气氛中生活，有许多不高兴的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，就叫作积极心理学，它正是由上述故事的主人公、美国的著名心理学家塞利格曼提出并倡导的。

积极心理学作为“一门关于人的潜能与美德的科学”，其研究领域涉及三个层面：

第一，在主观水平上，研究积极的主观体验，例如幸福和安宁、满足和满意、希望

和乐观,以及流畅和快乐。

第二,在个体成长水平上,研究积极的心理特征,如爱的能力、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、坚持、前瞻、天才、宽容和智慧灵性等等。

第三,在群体水平上,研究积极的公众品质,例如责任、利他、关爱、文明、自制力、容忍力,以及职业道德。

积极心理学正深入我们生活的方方面面,如成长、交际、婚姻、家庭、工作、娱乐以及教育,它旨在激发个体的优势与潜力,促进个体的发展与适应,实现个体的生活幸福和价值超越。在积极心理学的时代精神下,病理化、医学化的学校心理健康教育也势必实现积极的转向。

### 第三节 完整的人的形象

人的消极的(负性的)情绪是与撤退取向有关的行为抑制系统,其目的是通过抑制导致痛苦的惩罚和其他不利结果,而使有机体免于麻烦。在生物进化过程中,防止被杀是生命的首要适应任务。所以,沃森(Watson, 2002)认为负性情绪的适应性功能更加明显,它能引发特殊的适应行为:如恐惧使人远离威胁,恶心使人远离有毒物质,等等。负性情绪主要有三类:焦虑、抑郁和愤怒。它们决定了人是战斗还是逃跑。相比之下,积极的(正性的)情绪是与接近取向有关的行为启动系统,指导有机体接近引起愉快和奖赏的经验和情境。从人类进化史角度看,积极情绪在历史上的适应功能不如消极情绪明显,具有泛化性,所以对行动的促进不具有特异性和明显性:如快乐使人少行动,满意使人不行动,好奇使人专注。因此积极心理长期处于研究的边缘状态。然而,时代变了,科学革命和工业化大大解放了生产力,工业社会已经从资源上有可能为人类的基本需要提供相对满足并且保障生命安全,我们生活的时代具有充足的粮食、更好的医疗条件和更少的战争,人们集中精力从事生产活动,各项社会保障制度覆盖了越来越多的人群。在这个现代社会,积极的心理真正地在人类发展与适应中具有现实的、重要的作用。

但是,心理学在评价与诊断人的时候,仍然固守着对积极心理学的偏见,将评估人的心理疾病的症状、心理问题的表现当作首要任务,大多诊断与评估消极情绪,如把免于心理疾病当作心理健康的基本标准,把具有正常的智力、自我意识、自我调节或认知客观等作为心理健康的标准,而对于乐观、宽容、创造性、利他和幸福感等积极的心理品质缺少关注。见图1-1。

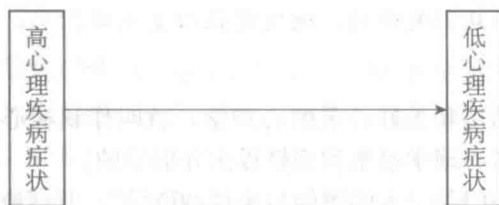


图1-1 传统心理诊断的一维系统