

Positive Psychology

The Science of Happiness and Human Strengths

积极心理学

关于人类幸福和力量的科学

【美】Alan Carr 著 郑雪等译校

现代人为什么经常不快乐？
成功和财富就是真正的幸福吗？
我的幸福在哪里？

积极乐观地生活，缔造快意人生，你的幸福感就源于此……

 中国轻工业出版社

Positive Psychology
The Science of Happiness and Human Strengths

积极心理学

——关于人类幸福和力量的科学

【美】Alan Carr 著
郑 雪 等译校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学：关于人类幸福和力量的科学 / (美)
卡尔 (Carr, A.) 著；郑雪等译校：—北京：中国轻工业出版社，2008.1
ISBN 978-7-5019-6166-5

I. 积… II. ①卡…②郑… III. 普通心理学
IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第151415号

版权声明

Copyright © 2004 by Alan Carr.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Psychology Press, a member of the Taylor & Francis Group.

总策划：石铁
策划编辑：孙琦
责任编辑：朱玲 孙琦 责任终审：杜文勇 封面设计：新悦翔
版式设计：陈艳鹿 责任校对：万众 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：北京天竺颖华印刷厂

经销：各地新华书店

版次：2008年1月第1版第1次印刷

开本：660×980 1/16 印张：19.75

字数：320千字

书号：ISBN 978-7-5019-6166-5/B·137 定价：34.00元

著作权合同登记图字：01-2006-4587

咨询电话：010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
60742J6X101ZYW

译 序

人类的幸福与社会的和谐离不开积极心理学

世纪之交,国际心理学研究掀起了一个新的浪潮——积极心理学。积极心理学倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容,试图以新的理念、开放的态度诠释与实践心理学。幸福是人生的最终目的,追求幸福是每个人所具有的天赋权力。在现实生活中,个体的健康发展和生活幸福是营造和谐社会的出发点和落脚点。积极心理学的使命就是科学地探索如何缔造个体的幸福生活与和谐美好的社会。积极心理学时代的到来,不仅是心理学领域的一场革命,也是人类社会史中的一个新的里程碑。

从 20 世纪 90 年代以来,本人一直对积极心理学的理论与实践怀有浓厚的兴趣。与国内外的学者共同合作,我们开展了主观幸福感、心理健康与和谐人格等等有关积极心理学的研究,取得了一系列研究成果。我们在国内外发表了相关论文几十篇,还出版了国内第一部《幸福心理学》。2005 年 10 月,我和我的研究生们一起创建了国内第一个积极心理学网站,试图为关注积极心理的学者与普通民众提供一个积极心理学的理论研究与实践应用的平台。网站开通不久就引起了广泛的关注,“万千心理”的策划编辑孙琦就是通过该网站,了解到我们,并与我联系,希望我负责翻译 Brunner-Routledge 公司出版的《积极心理学》(*Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*)一书。我浏览全书后,欣然应允了这份工作。目前,我国的积极心理学的发展尚处在起步阶段,急需将国外的系统理论与前沿进展介绍到国内,而 Alan Carr 写的这本《积极心理学》正好可以满足这一需要。

Alan Carr 是爱尔兰国立都柏林大学临床心理学教授,爱尔兰著名临床心理学家、婚姻和家庭临床医学家。其著述颇丰,研究领域主要集中于临床心理学、家庭治疗和积极心理学。Alan Carr 具有丰富的临床心理培训经验,

因其对临床心理培训和研究的贡献,于2001年获爱尔兰心理学会颁发的特殊贡献奖。Alan Carr利用自己的休假时间撰写了这部著作,全书体系完整,全面涵盖了积极心理学的各分支领域。

本书在内容上,以幸福感为核心,系统介绍积极心理学各个领域的研究成果。第一章幸福,探讨幸福与幸福感内涵、产生机制与影响因素,以及幸福感的测量与促进方法。幸福与幸福感是积极心理学的核心目标。作为一门科学,积极心理学关注的是如何理解和解释幸福和主观幸福感,并准确地预测影响它们的因素。作为一种临床实践,积极心理学更为关注的是如何增进主观幸福感,而不是矫治心理缺陷。因此,积极心理学是对传统临床心理学的补充,而不是替代。第二章沉浸体验,沉浸体验是人们在受其内在动机驱使从事具有挑战性且可控的任务时所经历的一种独特的心理状态。本章介绍了与沉浸体验现象密切相关的内在动机理论和逆转理论,以及“手段-目的思维方式”和“活动取向思维方式”之间的相互转换。第三章希望和乐观,探讨希望与乐观产生的心理机制、神经生物学基础,以及有关希望与乐观的理论及其对促进乐观、希望与快乐的启示。第四章情绪智力,探讨情绪智力的内涵、情绪智力的年龄发展、影响因素,以及情绪智力研究对于增进幸福感的意义。第五章天赋、创造力与智慧,阐述了天赋的涵义,天才儿童的遗传和环境因素、家庭背景和心理调节能力以及神经生理学基础;介绍了 Sternberg 和 Lubart 的创造力投资理论,以及创造力的发展阶段及其相关因素;描述了理解智慧的不同概念模型,包括在人格和认知发展成熟阶段的智慧以及智慧的平衡理论。第六章积极特质与动机,描述了人格特质的五因素理论,积极品质的毕生发展及其遗传和环境基础,评估方法,特质型动机和状态型动机及其促进幸福感的临床意义。第七章积极自我,阐述了主体自我与客体自我的概念,自尊的测量,自尊的发展与影响因素,以及自我效能感的来源、作用与评定;阐述了各种心理应对策略、适应性防御机制的发展和相关因素,以及应对方式和防御机制的评定方法。第八章积极关系,讨论了在家庭、婚姻与友谊中社会关系的积极发展及其影响因素和评估方法,以及对于促进幸福的社会生活的临床意义。第九章积极改变,描述了在咨询与治疗等临床实践中,积极改变的过程、阶段与技术,及其对于促进幸福感的意义。

本书既可以作为心理学、教育学、社会学和医学等相关专业大学生和研究生学习的教材或教学参考书,又可以作为广大普通读者开发自身潜能、培

养积极心理品质、获得幸福生活的自助读物。

本书的翻译人员均为华南师范大学心理学系的专业工作者与研究生,主要从事积极心理学的研究。各章译者分别是:前言(郑雪,王燕);第一章(陈筱洁、郑雪);第二章(张灵,田丽丽);第三章(温娟娟,郑雪);第四章(李艳红,郑雪);第五章(陈丽君、郑雪);第六章(杨帮琰,郑雪),第七章(丘碧青,郑雪);第八章(金辉,郑雪);第九章(王燕、田丽丽)。全书最后由本人与田丽丽做了统校。限于水平,在专业译名的选择、作者原意的把握等方面,肯定有错误或不妥之处,敬请读者批评指正。

郑雪

2007年元月于华南师范大学心理学系

前 言

我支持对城市的精神面貌进行改革,用新的世界代替旧的世界。所有的人都团结一致,孩子们生活在只由土地与动物组成的原始生活中。那里没有汽车,只有义务的体力劳动。所有的公园全天对公众开放。一切家务都可以由电动清洗机完成。世界上不会再有肺结核、精神病、战争、虚妄和谎言。全国性的大赦,每周的狂欢,照证件照片时可以戴面具,平时有津贴与补助金,这一切对每个人来说都切实可行。全世界的人民亲如兄弟,共同使用世界语……在这个自由的国度里,可以无所顾忌地花钱,可以自由地恋爱,连宗教信仰也是自由的。

(这是 Leopold Bloom 眼中的更美好的世界,

摘自 James Joyce 的 *Ulysses*, 1922)

临床心理学在传统上一直关注心理缺陷和无能。它从来不重视病人的自我恢复、随机应变以及自我更新的能力。严谨的英国心理学凸现了这种缺点。在美国, Seligman 教授和同事们已经开始为积极心理学奠定基础,补充完善了以人类缺陷为基础的理论。这个新的心理学分支主要关注与人的积极力量和幸福有关的科学研究。就像 Leopold Bloom 在这篇序言的开始提到的那样,积极心理学主要研究哪些因素可以提高人的幸福感。但是,和 Leopold Bloom 不一样的是,在如何建立一个更美好世界的问题上,积极心理学以科学为基础,而不是建立在个人观点与豪言壮语之上。很可惜,大学生并不是很容易就能找到关于积极心理学的教科书。正因为如此,再加上我长期热衷于研究人的积极力量,并想要开设一个关于积极心理学的大学课程,促使我投入整个的休假来完成这本书。

在第一章中,概述了关于幸福心理学研究的成果。接下来的四章,涉及

积极心理学主要关注的主题:沉浸体验,乐观,情绪智力,天赋、创造力和智慧。第六章关注于人的品质的研究,结合了特殊的特质和动机。第七章聚焦于自我系统的四个方面,这四个方面对适应力是有贡献的。它们是自尊、自我效能、功能应对策略以及适应性防御方式。第八章主要讲了生命周期过程中的积极关系。这里面还回顾了关于友谊、婚姻,以及父母对子女的养育方式等方面的研究发现。第九章关注于我们如何产生力量以瞄准成长机遇和那些要求我们改变生活方式的挑战。改变的阶段模型支持了有关预防的重要研究,也是最后一章的主要的结构框架。

一些特别的地方能够帮助学生理解在这本书中出现的观点。每一章的开篇附有一个详细的提纲和学习目标。我大量地使用了标题和副标题贯穿所有章节,帮助学生理解这一本书。至于文章的总体风格,为了让复杂的理论便于理解,我频繁地使用了过于简单化的词汇,对此,深表歉意。多数章的最后,启示中的表格,总结了在本章中讨论的概念的含义,可以用于自学和临床实践。接下来的文字着重介绍了这一领域中的争论焦点,不同的观点与看法。每章都以一个简明的总结来结束。

章节结尾列举的问题可以分为两类:一类是研究的问题,另一类是关于自我发展的问题。自我发展的问题鼓励学生回想生活中的某些片断,并考虑使用本章讨论的观点,采取措施去提高他们的生活质量。研究问题则鼓励学生设计和实施一些研究课题。当然,在大多数情况下,学生们可能只有时间和资源去设计他们的论文,但是可能偶尔会有机会付诸实践。在大多数章节中,这类研究问题定位于介绍性的层面,适合在大二年级的心理实验课上讲解。我也列举了一些更有挑战性的问题,要求学生查阅文献,寻找可以指导他们重复试验的资料。这些问题是为那些为获得学位的学生(或心理学专业的学生)准备的,他们愿意以积极心理学中的某个方面作为毕业论文的主题,这些复杂的研究问题可能也会促使一些本科生在积极心理学领域中去从事他们的研究。

目 录

第一章 幸福	1
积极情绪	2
积极情绪和消极情绪	2
幸福	6
幸福的测量	7
幸福的作用	11
幸福的原因	15
文化和幸福	18
乐观地幸福	18
人际关系和幸福	19
环境和幸福	24
身体状况和幸福	27
生产力和幸福	28
休闲和幸福	29
进化观透视幸福的障碍	30
增进幸福	34
相关概念	35
争议	37
总结	37
问题	39
术语	40
第二章 沉浸体验	43
内在动机	44
个人品质	47

	元动机状态和逆转理论	51
	沉浸	54
	启示	61
	争议	61
	总结	61
	问题	67
	术语	68
第三章	希望和乐观	71
	积极幻想	72
	自我欺骗	73
	乐观	77
	希望	82
	期望主义和风险平衡理论	86
	乐观、希望和健康	89
	乐观和希望的神经生物学基础	90
	启示	92
	争议	92
	总结	93
	问题	94
	术语	95
第四章	情绪智力	97
	情商:是能力还是个性特征	98
	提高成年人的情商	106
	情绪能力的发展	109
	依恋和情绪能力的发展	112
	情商的神经基础	114
	相关概念	117
	启示	125
	争议	126
	总结	127
	问题	128

术语	129
第五章 天赋、创造力与智慧	131
天赋	132
创造力	137
智慧	144
启示	155
争议	158
总结	159
问题	160
术语	161
第六章 积极特质与动机	163
人格特质理论与个人品质	164
作为个人品质的动机	172
启示	177
争议	177
总结	177
问题	178
术语	179
第七章 积极自我	181
作为客体的自我和作为主体的自我	183
自尊	184
自我效能	189
应对策略	192
应对的评定	204
防御机制	207
防御的评定	214
启示	216
争议	217
总结	218
问题	219
术语	220

第八章 积极关系	223
家庭生活周期	224
与分居、离婚有关的生活周期阶段	247
评估关系	252
启示	256
争议	257
总结	257
问题	258
术语	259
第九章 积极改变	261
瞄准机遇和迎接挑战	262
改变的阶段	264
改变进程	270
问题	281
非正式的帮助关系	283
心理治疗的关系	283
心理治疗的有效性	285
对心理问题的预防	293
争议	296
总结	297
问题	298
术语	298
编后记	301
参考文献	303

第一章

幸福

幸福

学习目标

- 认识积极的情绪,学习积极情绪的概念和测量方法。
- 能够区分什么是快感,什么是欣慰。
- 能够区分研究幸福的享乐主义方法和奉献主义方法。
- 能够描述幸福对创造力、生产力和长寿的影响作用。
- 理解遗传与环境分别对幸福的影响程度。
- 能够描述人际关系、即时环境、生理状态、工作状况和休闲娱乐对幸福的影响作用。
- 理解妨碍幸福的因素,特别是对愉快刺激的习惯化、消极的社会比较、对同等得失的不等反应,以及令人痛苦的适应性情绪等。
- 理解有关增强主观幸福感的因素的研究结果的意义。
- 能够发觉需要研究的有关幸福感的问题,以加深我们对于幸福的性质、原因和结果的理解。

理解并帮助人们获得幸福和主观幸福感是积极心理学的核心目标 (Seligman, 2002)。在这里,幸福和幸福感既包括积极的情绪,如喜悦或安详;也包括积极的状态,如沉浸或欣慰。作为一门科学,积极心理学关注的是如何理解并解释幸福和主观幸福感,以及准确地预测影响它们的因素。作为一种临床上的尝试,积极心理学更为关注的是如何增进主观幸福感,而不是矫治心理缺陷。因此,积极心理学是对传统临床心理学的补充,而不是替代。本章首先会说明什么是积极情绪和消极情绪,然后探讨幸福的性质和测量方法,接着介绍一些有关幸福的作用和原因的主要研究成果。

积极情绪

Seligman(2002)在他的《真实的幸福》(*Authentic Happiness*)一书中将积极情绪划分成三类:与过去有关的幸福、与现在有关的幸福和与将来有关的幸福。与将来有关的幸福包括乐观、希望、自信、信仰和信任。本书第三章详细讲述其中的乐观和希望。与过去有关的积极情绪主要包括满意、满足、尽职、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。生理上的快感来源于感官,性、沁人心脾的香气、味道可口的美食都能引起这类快感。相比而言,精神上的快感来源于复杂的活动,包括诸如飘飘欲仙、欢欣鼓舞、心满意足、心醉神迷、热情洋溢等情绪。欣慰和快感的区别是欣慰必须要沉湎或贯注于个人所从事的活动中去,这些活动常常需要动用个体独有的个人力量(signature strength),如航海、授课和帮助他人都是这类活动。个人力量是指与特定的美德相联系的个人特质,对这些美德的界定可以参看《各类行为中力量的价值》(Peterson & Seligman, 2001)。本书第二章将讨论沉浸、个人力量和欣慰。

在对幸福和积极情绪的研究中发现,有一个关键概念能够十分简便地区分积极情绪和消极情绪,下面我们就来讨论这个问题。

积极情绪和消极情绪

英文中描述不同情绪体验的词汇有 550 ~ 600 个之多(Averill, 1997)。据考证,多数情绪体验上的变化都是可以度量的(Larsen & Deiner, 1992; Watson & Tellegen, 1985)。有人对来自不同文化背景的上千名被试所做的情绪等级自评的数据进行了因素分析,结果也证明了这一点。对情绪概念和面部表情的等级评定的分析结果也同样证明了上述结论。我们可以用一个二维圆形坐标空间来表示千变万化的情绪体验。当然,不同的研究者对怎样定义这两个维度存在一定的分歧。在有些研究中,如 Larsen 和 Deiner(1992)以及 Averill(1997)的研究中,这两个维度一个被称之为激活或唤醒水平,另一个被称之为愉快度或评价水平。激活或唤醒水平从高度激活或唤醒到低度

激活或唤醒水平变化；愉快度或评估水平则从愉快或积极情绪到不愉快或消极情绪变化。这两个维度构成图 1.1 中的横坐标轴和纵坐标轴。值得提出的是还有一些研究者，特别是 Watson 和 Tellegen(1985)，建议在这两个坐标轴的基础上加上两条与他们各成 45° 角的轴线，用以标识积极情绪和消极情绪。图 1.1 坐标系中用细线画出的就是这两个新的维度。表 1.1 积极情绪和消极情绪问卷(Watson 等, 1988)可以有效地测量各种情绪的积极和消极方面的个体差异。

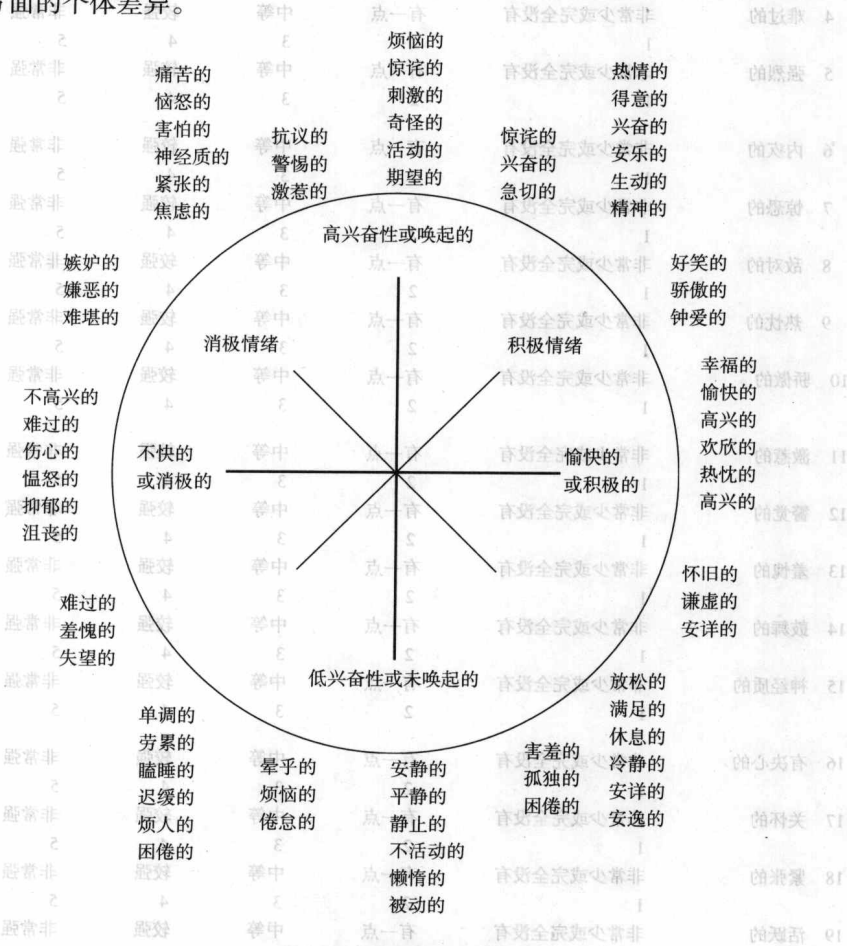


图 1.1 情绪的圆形模型

注释：水平线代表评价(愉快的或积极的对不快的或消极的)，竖直线代表兴奋性(高兴兴奋性或唤起的对低兴奋性或未唤起的)。细线代表 Watson 和 Tellegen(1985)所建议关于情绪结构的一致性(Towards a consensual structure of mood)的旋转 45° 的轴线。Psychological Bulletin 98:219-35。

表 1.1 积极情绪和消极情绪问卷(PANAS)

这个问卷包括若干个描述情感和情绪的词语。阅读每一项并圈出合适的答案。指出你现在(意思是就在此时)在这些情绪上处于何种程度。

1 有兴趣的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
2 痛苦的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
3 兴奋的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
4 难过的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
5 强烈的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
6 内疚的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
7 惊恐的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
8 敌对的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
9 热忱的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
10 骄傲的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
11 激惹的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
12 警觉的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
13 羞愧的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
14 鼓舞的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
15 神经质的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
16 有决心的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
17 关怀的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
18 紧张的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
19 活跃的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5
20 害怕的	非常少或完全没有	有一点	中等	较强	非常强
	1	2	3	4	5

注释:积极情绪得分为第1、3、5、9、10、12、14、16、17、19题的得分之和。

消极情绪得分为第2、4、6、7、8、11、13、15、18、20题的得分之和。

关于积极情绪和消极情绪已经有不少重要的研究成果(Watson, 2000, 2002)。积极情绪与人格特质中的外向性相关,而消极情绪则与神经质相关。本书第六章将详细讨论这两种人格特质。情绪与人格特质之间的相关关系相当稳定,其相关系数的变化范围是从 0.4 到 0.9。积极情绪包括的因素有欢愉(例如欢欣、幸福、活泼),自我认同(例如自信、自强、果敢),专心(例如机警、专注、决断)。30 岁之后积极情绪持续稳定。消极情绪在青春后期达到最强,此后至少到中年时都随年龄增长而下降。积极情绪和消极情绪有着稳定的个体差异。而且在积极情绪的周期性变化(早上较低)之外,其短时间内的波动性也具有稳定的个体差异。积极情绪和消极情绪都具有一定遗传特性,其遗传相关系数在 0.5 左右。然而,环境的影响可以增进积极情绪。例如,Headey 和 Wearing(1991)的研究发现:6 年之后,31%的被试在积极情绪上的得分提高了一个标准差以上。积极情绪与较高的工作满意度和婚姻满意度紧密关联。他们之间可能存在复杂的双向关系:积极情绪使得人们能够更好地享受工作和人际关系中的乐趣,而这种从工作和恋爱中获得的愉悦又反过来增进了人们的积极情绪。低水平的积极情绪则与多种心理障碍相关。

积极情绪和消极情绪是不同进化任务(evolutionary tasks)中的神经生理系统不同成分的反映(Watson 等,1995)。消极情绪(正如人格特质中的神经质一样)是行为禁止系统中驱动回避的一种成分。行为禁止系统的功能在于发动回避行为,禁止接近行为,以便保护有机体避开可能遭遇危险、疼痛或惩罚的处境。相反,积极情绪是行为接近系统(正如人格特征中的外向性一样)的一部分,这个系统是促使有机体接近带来愉悦的情境。行为接近系统的功能在于帮助有机体获得生存所必需的资源,如食物、住所和配偶。本书第六章讲述人格特征的时候会讨论这两个行为系统。

有规律的体育锻炼、充足的睡眠、与亲朋好友的相聚、积极进取(更甚于达到有价值的目标)等与积极情绪紧密相关。因此,积极情绪可以通过如下方式获得:有规律地锻炼身体、保证规律和充足的睡眠、建立和维持牢固的友谊、与好友经常聚会、为自己所认定的有价值的目标努力工作等(Watson, 2002)。积极情绪是幸福的一个方面,下面我们来探讨幸福。