



积极心理学与 大学生生活

JIJI XINLIXUE YU
DAXUE SHENGHUO

主编 苏文明

光明日报出版社

积极心理学与 大学生生活

JIJÍ XINLIXUE YU
DAXUE SHENGHUO

主 编 苏文明

副主编 程 曦 周彦余 朱惠斌 王卓

参 编 解维娟 奉 姣

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学与大学生生活 / 苏文明主编. — 北京 : 光明日报出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5112-8705-2

I. ①积… II. ①苏… III. ①大学生—青年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 139316 号

积极心理学与大学生生活

著 者: 苏文明

责任编辑: 张盈秀 史 宁

责任印制: 曹 诤

封面设计: 品诚文化

责任校对: 李 丹

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67021037 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn shining@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 成都市天金浩印务有限公司

装 订: 成都市天金浩印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 10.25

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8705-2

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

序

大学生心理健康与心理健康教育在各个高校已经普及并成为学生成长的保障，回顾近 20 年的高校心理健康教育，大多数学校心理健康教育重点放在心理问题筛查、心理危机干预、心理疾病咨询与治疗等上面，心理健康课堂教育的内容也聚焦在心理问题的识别与应对等方面，虽然近 5 年来部分学生对心理咨询已开始有一些了解和接纳，但大多数人仍然会谈心理色变，似乎说到心理学、心理健康都是消极的、负面的，甚至是羞耻的，所以如何在高校心理健康教育的课堂上转变大学生对心理学、心理健康的认识，帮助他们主动关注自己的心灵成长，回归心理学帮助人们学习如何幸福生活、如何最好地发挥自身潜能的核心使命，这是高校心理健康工作者义不容辞的职责。

苏文明正是这样一位积极探索、勤于实践的老师。他所主编的这本《积极心理学与大学生活》尝试用积极的方式去解读心理健康，并从大学生生活中所涉及的情绪、学习、爱、人际沟通、生涯发展、自我认知、时间管理、团队合作等方面指导学生如何进行自我探索与修炼，这本书有较强的操作性，同时这些操作练习设计的背后有着正向心理学、教练技术、生涯发展、叙事治疗等丰富的理论支撑，由此可以看出作者严谨的专业态度。

此书对探索高校心理健康教育的切入点、促进学生积极心理的发展、

启动学生自我成长的内在机制方面是一次有益的探索，无论是班主任辅导员学习了解学生的心理健康状况、设计组织心理班会，还是心理健康教师开展心理健康课堂教学，或者学生自助学习、自我训练都有着较好的参考价值。

吴薇莉

西华大学心理科学研究所所长

中国心理卫生协会心理评估专委会副主任委员

四川省心理咨询师协会副会长

四川省心理学会学校心理健康教育专委会副主任

四川省心理学会医学心理专委会副主任委员

前言

2012年中央电视台推出的《走基层百姓心声》特别调查节目“幸福是什么”触动了很多人的神经，引起人们对幸福话题的关注，于是幸福城市、幸福企业、幸福校园、幸福班级等各类幸福工程应运而生。其实，追求幸福是人类共同渴望和永恒主题，亚里士多德认为“幸福是生命的意义和使命，是我们的最高目标和方向”，而在提高人类幸福感的征途中，积极心理学有其重要的历史担当。

但由于东西方的幸福哲学观存在差异，如何按照中国本土文化对源自西方的有关理论、观点及方法进行文化调整，是加速推动积极心理学与生涯发展在我国大学生群体应用中需要考虑的问题。基于此，本书以大学生的幸福成长为切入点，从幸福成长的灵魂资本、能力保证、决策选择、催化剂、自由之境等方面为积极心理学与生涯发展的桥梁对接做出一定的探索尝试。

其中，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，用积极的方式解释心理问题并获得积极意义及实现自身的独特使命，是幸福成长的灵魂资本；而儒家学派创始人孔子在《论语·学而篇》谈到的“学而时习之，不亦说乎”、“有朋自远方来，不亦乐乎”、“人不知而不愠，不亦君子乎”，是大学生幸福成长的根本保证；那么如何找准目前生活的重心，选择适合自己的成长路径，不断提高自身的生涯成熟度是幸福成长路途中必须要面对的决策选择性问题；如何催生行为改变的发生，赋

前

言

予时间管理的价值感，并从团队中获得能量支持是幸福成长的催化剂；如何为目标达成注入更多的正性心理资源，体验目标实现的幸福感和对生活的满意度，则是幸福成长的最终归属。

本书的具体分工如下：苏文明负责了整体统稿工作，独自撰写了第一、二、三、五、八、九、十、十一、十二、十三章，并与程曦、朱惠斌、周彦余联合撰写了第四、六章，与解维娟联合撰写了第七章，与王卓、奉姣共同完成了课外实践部分。另外，程曦、朱惠斌、周彦余、王卓承担了大量的校稿、框架讨论及其他协调工作。

在本书撰写过程中，得到了西华大学吴薇莉、张力、徐元彬、黄敏与明光生涯教育贾杰等老师及研究生黄书新的大力支持，他们对文稿的完善提出了自己的宝贵意见；此外，本书得到了西华大学 2015 年教育教学改革研究项目“积极心理学与生涯发展”及四川省 2013—2016 年高等教育人才培养质量和教学改革项目“大学生职业核心竞争力的培育路径研究”等资助，在此表示真诚的感谢。

本书的研究成果可作为相关学者的学术研究参考，也可作为大学生心理素质提升、自我成长训练的参考读物或是辅导员（班主任）通用素质培训的参考教材。

由于学术水平有限，加之客观因素制约，本书不可避免存在一些浅陋甚至谬误之处，恳请各位读者不吝赐教。

苏文明 于西华苑

2015 年 4 月 21 日

目 录

第一篇 幸福成长的灵魂资本.....	(1)
第一章 积极心理学的引领	(3)
第二章 优势视角下的性格悦纳	(12)
第二篇 幸福成长的能力保证.....	(25)
第三章 改变大学生的压力处方	(27)
第四章 学习的大智慧	(38)
第五章 爱在进行时	(48)
第六章 正向沟通的秘密	(61)
第三篇 幸福成长的决策选择.....	(73)
第七章 遇见美好的自己	(75)
第八章 生涯成长的当下聚焦	(83)
第九章 不定世界的理性选择	(93)
第四篇 幸福成长的催化剂	(107)
第十章 小改变带来大幸福	(109)
第十一章 时间管理的幸福策略	(118)
第十二章 怎样快速融入团队	(132)
第五篇 幸福成长的自由之境.....	(145)
第十三章 开启希望, 拥抱幸福	(147)
参考书目	(155)

第一篇 幸福成长的灵魂资本

第一章 积极心理学的引领

[教育的本质是让我们学会幸福地生活]

一、积极心理学的缘起及发展

1. 积极心理学的缘起

自 1878 年心理学获得学科独立后，世人对于心理疾患的疗愈、普通生活的美满幸福及天才的发现培养等方面有着诸多的期待。然而，二战的爆发将心理学的关注点强力转移到如何治疗战争带来的现实心理创伤。

虽然心理学家对心理疾病的本质相对于之前有着更深刻的认识及实践，有趣的是，患心理疾病的人口数量却成倍地增长。

在关注病理性模式的取向下，心理学家大都忘记了改善正常人的生活及发展人格的潜能。在其思维模式中，他们更重点关注的是“你有什么问题”，而非“你有什么资源”，也深深影响着人们的幸福感，如下例所示。

问：“妈妈，我英语考了 90 分。”

家长 1：你 10 分扣在哪里呢，回去好好分析下，争取下次考个满分。

家长 2：我很好奇，你是做了什么努力而考上 90 分的？

很明显，这两个妈妈的关注点完全不一样。家长 1 主要关注的是孩子的学习问题及差距；家长 2 欣赏并充分肯定孩子的努力。你更喜欢哪个妈妈呢？

此外，部分学者开始意识到，问题的消除或修补并不必然带来幸福感的提升，痛苦与快乐之间不是简单的非此即彼关系。而人类的积极品质（如希望、乐观、信仰、坚韧、勇气等）在抵御心理疾患中却能起到较好的缓冲作用，并且人类的部分积极品质是可以习得的。同时，在没有社会混乱的和平年代，人们则在积极寻求如何生活得更美好。

基于此，在美国著名心理学塞利格曼等学者的呼吁下，以 2000 年 1 月在《美国心理学家》杂志上发表的《积极心理学导论》为标志，心理学界开辟了

新的重要研究领域——积极心理学 (Positive Psychology)，并于 2009 年在美国召开了首届国际积极心理学大会。目前，积极心理学成为当代心理学发展中的一支重要力量，全美共有 100 余所高校开设了“积极心理学”课程。

特别是在后现代主义及网络语境下，大学生的主体性得到了凸显，多元化、个性化的心理诉求得到充分激发，对于怎样获得幸福生活、发展个人潜能、用积极的方式解释心理问题并获得积极意义等方面，普通学生群体有着强烈诉求。

2. 积极心理学的发展

那什么是积极心理学呢？积极心理学重点关注的是那些可以提升人们生命价值的事件，是一门研究快乐和幸福的科学，力求用一种更加开放、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力。

塞利格曼等认为：“积极心理学是一门研究积极主观体验、积极特质与积极制度的科学。”也就是说在积极组织环境中，通过积极情绪的体验、积极人格特质的培育，以唤醒个体在自我完善、自我发展、自我实现方面的潜在动力。

积极心理学具有积极增进、积极预防和积极治疗三项功能，并较好实现了“以人为本”的价值回归及“幸福哲学”的落地。

从个体主观层面看，积极心理学关注个体的主观幸福感，从时间维度探讨幸福感的增进策略，宽容及感恩对待过去，投入享受当下，乐观对待未来，带着觉知力，依靠自身资源唤起积极情绪等等。

从个体成长层面看，积极心理学倡导个体要不断发掘并培育自身爱的能力、工作的能力、创造的勇气、积极的人际关系、智慧灵性、乐观、友好等方面的积极人格特质，幸福感的源泉才能不断流淌。

从社会组织层面看，以幸福为出发点，建立积极的社会组织关系，人的潜力得到充分发挥的同时，也能感受到满满的幸福。

对于高校教学而言，积极心理学包含着两个方面的重要思想：一是努力纠正传统心理学的消极导向，主张更加关注普通人所拥有的积极的潜能、动机和能力；二是改变传统心理学过分学术化和理论化特点，更为生活化及落地，有利于调动学生个体优秀人格和心理潜能的开发。

二、我的幸福感有多强

幸福感是个比较主观的内在感受，对于“你幸福吗”之类的封闭性话题，可能不好做出判断。下面提供两个评价工具供大家使用：

1. 量尺评定法

想象下，在你面前有这么一把尺子，上面的刻度是从 0 到 10，0 分代表非常不幸福，10 分代表非常幸福。综合目前你生活、学习、工作的方方面面，请给自己的幸福感打个分数。



你目前的幸福指数得分：_____

(思考下，是什么让你感受到这个幸福)

专栏 1 “幸福木桶”的最短木板

在公司的一次培训课上，讲师说起一个题外话，他问：“你们的幸福指数高吗？”我们纷纷摇头，怎么高得了啊？就业压力大，老板每天都紧盯着业绩表呢，单说每天来上班要挤一两个小时的公交车，就高兴不起来了；物价高涨，经济压力大，车子房子都那么遥远，或者好不容易按揭买了下来，每个月要还的贷款也让人透不过气……

讲师说：“你们要多从几个方面去考虑嘛，比如家人的健康状况，你的亲情爱情友情状况，你受过的教育，你的收入趋势，你周围的人情味浓不浓等，综合考虑一下看看？”

我们讨论得很欢。细想一下我自己的状况，家里人都还算健康，自己的身体也不错；亲情爱情友情也时时让我感到温暖；我也很幸运，本科毕业，收入虽然一直偏低，但其实还是呈不断上升趋势的……一回顾才知道，原来我的状况还不错嘛，这都是“大件”的幸福啊，但为什么没有幸福感呢？说来说去，还是因为无车无房，存款少。

讲师接着说：“你们可以把每一条信息都看成一条木板，将这些木板组合成一个‘幸福木桶’，木桶原理大家都知道吧？即最短木板决定了木桶的盛水高度。那么，影响你的幸福木桶盛水高度的木板是哪块呢？”

我们恍然大悟。每个人都有个“幸福木桶”，这样那样的因素组成了它，然而，幸福感的多少，却被那块“最短木板”给决定了。就因为我没有多少钱，就忽略了其他的木板，感到不怎么幸福，这真是太不可思议了。

原来，有些幸福一直环绕在身边，却被我忽略得太久了。且不说以上所说的“大件幸福”，单是考虑到虽然工作压力大，但福利待遇还算不

错，就已经要感到幸福了，辛苦点算什么？有劲无处使才可怕呢；买不起名贵的衣服和包包，房子车子还只是遥远的目标，但我和闺蜜隔三岔五地逛逛商场，也能买到可心的衣物，收获同样的快乐；无法总吃到大餐，但我每天都能吃到老妈亲手做的饭菜，既营养又美味，也该知足了吧……

我的“最短木板”似乎已经开始长长了，它对我的影响力小了很多。我也可以看到我的“幸福木桶”里所盛的水，已经高涨了不少。

《四川日报》（2011年7月15日）李思意

2. 量表评测法

下面，请仔细阅读各题描述后，结合自身实际情况做出评价：

1 2 3 4 5 6 7
非常不同意 不同意 有些不同意 中立 有些同意 同意 非常同意

_____ 到目前为止，我已拥有我想得到的重要东西

_____ 我家人生活的很多方面都接近我的理想

_____ 我对自己的生活感到满意

_____ 我的生活状况非常好

_____ 到目前为止，我相信我的家人已拥有他们想得到的重要东西

_____ 我家人的生活状况非常好

评定标准：总分介于 37~42 非常满意，31~36 满意，25~30 有点满意，24 中性（介于满意与不满意之间），18~23 有点不满意，12~17 不满意，6~11 非常不满意。

三、幸福是否可以改变

1. 幸福是什么

要解答幸福是否可以改变这个话题，需要先了解什么是幸福。请先思考下：对你来说，幸福意味着什么呢？

综合现有研究，可以从以下三个层次来理解。

第一种观点：幸福就是快乐

该观点认为，幸福是一种主观感受与评价，表现在个体拥有积极正面的情绪和积极心态。

幸福 = 正面的情绪 - 负面的情绪

第二种观点：幸福就是满足感

该观点认为，人类不能趋乐避苦，简单把快乐等同于幸福，而应表现在

对整体生活的满足感。

幸福=生活满意度

第三种观点：幸福就是价值感

该观点侧重于从生命赋予的意义感受方面来定义幸福，认为个人潜能的开发和个体价值的体现至关重要。

幸福=意义价值+潜能提升

以上三种观点各有其合理性，当然也有其局限性，但若能综合来理解则更有助于把握幸福的本质。香港大学陈乾元教授据此构建了三元素快乐方程式，即“快乐=兴趣+投入+意义”，他认为幸福感在于找到人生兴趣（乐此不疲的事情）、做事情能全身投入、做的事情有意义。塞利格曼则提出，实现幸福人生应具有五个元素（PERMA），即要有积极的情绪（Positive Emotion）、要投入（Engagement）、要有良好的人际关系（Relationships）、做的事要有意义和目的（Meaning and Purpose）、要有成就感（Accomplishment）。

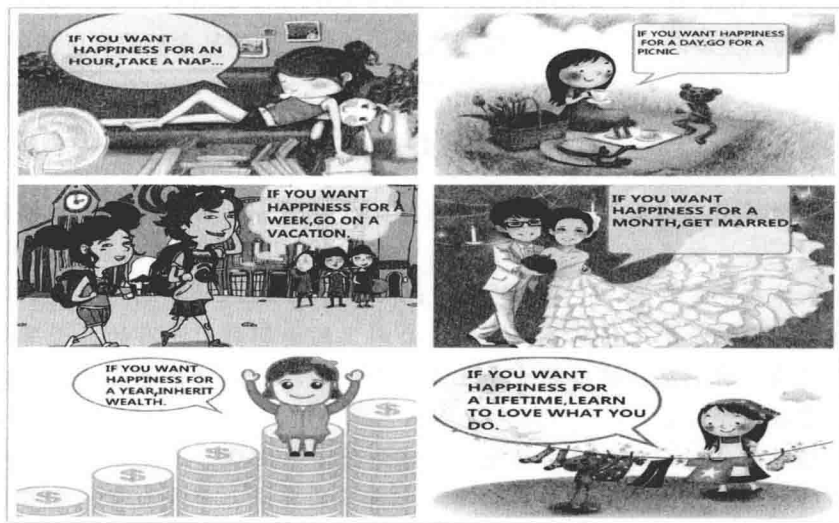


图1 投入与幸福感

东方哲学对华人幸福感认识有着深刻的影响，在儒家看来，幸福和快乐的真谛在于基本物质需求的满足及通过自身修炼获得“德”（仁、义、礼、智、信）；道家追求的是脱离世俗、寻求超脱的心智顿悟及福祸相依的幸福观；佛教注重的是从发掘苦难到脱离苦难的过程中的“慈、悲、喜、舍”的心境修行。

2. 幸福是否可以改变

可能大家都有以下类似体验：

某个考试科目获得了高分，但快乐似乎没有持续多久，又回到原有水平上；

忍辱负重实现了期待已久的目标，但成功后却未感觉到应有的快乐；

.....

这些体验在暗示我们，有的人天生乐观，有的人天生悲观，就像基因遗传决定一样，外在环境改变好像无助益于幸福感的提升。

那么幸福到底可不可以改变呢，很多学者开始尝试通过各种手段去干预提升个体幸福感，结果发现部分干预手段确实对幸福感的提升很有帮助，如感恩练习、优势发挥等等。随着研究的深入，心理学家柳博米尔斯基教授提出了持续幸福的理论模型：

100%的幸福=50%的幸福基因+10%的生活环境+40%的自主意向性活动

根据该理论模式，幸福感有50%是由个体遗传基因决定的（决定了自身幸福感基准线），10%可得益于外部生活环境的改善（如收入、家庭关系、职场环境等），而个人可以自主掌控的占据了40%（这就是干预策略的重点）。

基于此，我们认为，幸福是可以改变的，特别是采取有效干预策略后可以让自身体验到更多的心灵淡定，继而产生身心愉悦，这才是幸福的真正源泉。

专栏2 20年后的回访

1988年，哥伦比亚大学博士生霍华德金森对121名自称非常幸福的人进行调查，结果发现：这121人当中有50人是这座城市的成功人士，他们的幸福感主要来源于事业的成功；而另外的71人，有的是普通的家庭主妇，有的是卖菜的农民，有的是公司里的小职员，还有的甚至是领取救济金的流浪汉。这些职业平凡生涯黯淡的人，为什么也会拥有如此高的幸福感呢？

通过与这些人的多次接触交流，霍华德金森发现，这些人虽然职业多样性格迥然，但是他们都对物质没有太多的要求、平淡自守、安贫乐道，很能享受柴米油盐的寻常生活。

这样的调查结果让霍华德金森很受启发。于是，他得出了这样的论文总结：这个世界上有两种人最幸福：一种是淡泊宁静的平凡人，一种是功成名就的杰出者。如果你是平凡人，你可以通过修炼内心、减少欲望来获得幸福。如果你是杰出者，你可以通过进取拼搏，获得事业的成功，进而获得更高层次的幸福。

他的导师看了他的论文后，十分欣赏，批了一个大大的“优”！毕业后，霍华德金森留校任教。一晃，二十多年过去了。如今，霍华德金森也由当年的意气青年成长为美国一位知名终身教授。

2009年6月，一个偶然的機會，他又翻出了当年的那篇毕业论文。他很好奇，当年那121名认为自己“非常幸福”的人现在怎么样呢？他们的幸福感还像当年那么强烈吗？

他把那121人的联系方式又找了出来，花费了三个月的时间，对他们又进行了一次问卷调查。调查结果反馈回来了。

当年那71名平凡者，除了两人去世以外，其余69人的生活虽然发生了许多变化（有的已经跻身于成功人士的行列；有的一直过着平凡的日子；也有的人由于疾病和意外，生活十分拮据），但他们仍然觉得自己“非常幸福”。

而那50名成功者的选项却发生了巨大的变化。仅有9人事业一帆风顺，仍然坚持当年的选择——非常幸福；23人选择了“一般”；有16人因为事业受挫，或破产或降职，选择了“痛苦”；另有2人选择了“非常痛苦”。

两周后，霍华德金森以《幸福的密码》为题在《华盛顿邮报》上发表了一篇论文。在论文中，霍华德金森详细叙述了这两次问卷调查的过程与结果。论文结尾，他总结说：所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

无数读者读了这篇论文之后，都纷纷惊呼：“霍华德金森破译了幸福的密码！”这篇文章，引起了广泛的关注。

在接受媒体采访时，霍华德金森一脸愧疚：20多年前，我太过年轻，误解了“幸福”的真正内涵。而且，我还把这种不正确的幸福观传达给了我的许多学生。在此，我真诚地向我的这些学生致歉，向“幸福”致歉！

（来源于网络资料）

四、怎样可以更加幸福成长

1. 幸福永远是进行时

当人们在思考“我是否幸福时”也就意味着他把幸福当做了终点，也必然面临着两种选择——“我不幸福”或“我已经幸福了”。对于“我不幸福”的回答，如果不能采取积极行动，可能容易引发自身陷于抑郁状态、怨天尤人；对于“我已经幸福了”的回答，如果对“是什么让我有这些幸福感”不