

# 危机复原力

## 构建与开发策略

Resiliency

罗凤英 著



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

# 危机复原力

## 构建与开发策略

Resiliency

罗凤英 著



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

在各类突发性灾害事件频发的当下,如何在危机事件后建立健康的保护机制亦即复原力,已成为摆在我们面前一项迫切而重要的课题。本书立足理论前沿和社会现实背景,详细阐述了危机复原力的概念、研究历程、内涵和作用机制以及测量评估手段等内容,并从实证角度考察了六类群体的复原力状况,探讨了个体复原力的构成要素和促进策略,为后续研究开展和干预策略制定提供了基础。

本书既可作为相关领域研究者的参考书籍,也适合于对心理学感兴趣的读者阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

危机复原力:构建与开发策略 / 罗凤英著. —上海:  
上海交通大学出版社,2018  
ISBN 978-7-313-20122-5

I. ①危… II. ①罗… III. ①心理干预-研究  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 205595 号

## 危机复原力:构建与开发策略

著 者:罗凤英

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:谈 毅

印 刷:虎彩印艺股份有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:279千字

版 次:2018年9月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-20122-5/R

定 价:68.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:上海新华书店

印

印

印

印

印



版权所有 侵权必究

告 读 者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0769-85252189



**罗凤英**，中共上海市委党校（上海行政学院）领导科学教研部副教授，上海市领导科学学会领导教育与素质测评专业委员会常务理事，上海市习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心研究员。北京大学理学学士（1999），中国科学院心理研究所理学硕士（2002）。主要研究方向为领导心理学、人力资源管理。主持上海市哲学社会科学规划课题“危机后复原力及其开发策略研究”，参与课题多项；在《心理科学进展》《上海行政学院学报》等核心期刊发表多篇学术论文，其中3篇被人大复印资料全文转载；参与编写论著多部。

# 前 言

在各种突发性灾害频发的今天,如何构建个体、组织乃至整个社会的复原力,已成为摆在我们面前一项十分迫切而重要的课题。与以往探讨问题来源的传统心理学模式不同,复原力理论是从一个新的视角强调人的正向积极能力和特质,并以此与环境互动从而获得资源的过程。本书立足于当前社会背景和中国人的复原力问题,从理论和应用两个层面对国人的复原力及其开发策略进行较为系统和全面的研究。

复原力的心理机制,特别是危机后复原力及其开发策略的研究对于提高人群的心理健康水平、增进人们抵御各种危机及其压力的能力具有重要的理论意义和实践价值。理论层面,本书在梳理和总结国内外已有研究的基础上,指出了传统心理学视角下复原力研究的局限以及积极心理学视角下的优势,探讨了该领域研究目前存在的质疑以及未来研究在理论建构、研究领域和方法等方面的发展趋势。应用层面,本书通过问卷调查、深度访谈等具体工作,以科学严谨的数据统计分析来把握各类人群的复原力状况,探索开发复原力的关键路径,并在与本土文化环境相契合的基础上使危机干预具有针对性和实效性。

本书研究的创新和建树主要体现在:

第一,首次较为系统全面地介绍、综合、归纳了西方积极心理学,特别是复原力研究的最新成果,为复原力的后续研究奠定了基础。

第二,在理论方面,厘清了复原力提出的研究背景、历史沿革、理论假设、基本概念框架和主要研究方法、测量与评估手段。特别是在“复原力的内涵和作用机制”问题上提出了一定的独到见解。

第三,在研究方法上,编制了《复原力调查问卷》《复原力访谈提纲》,选择在校大学生、新进员工、少年犯人、成年犯人、在职员工以及处级领导干部作为被试,获得了我国六类群体复原力状况的数据,并对所得数据进行了有效的统计分析,对结果进行了理论分析和解析,为把握各类人群的复原力基本状况、探索复原力开发途

径获取实证支持。

第四,在应用研究方面,对创伤干预、职业复原力等方面展开了系列研究,还通过质的研究方法,探索了个体复原力的构建过程。

复原力研究的最终目的是探索个人生存和成长的力量源泉,使逆境对个体的消极影响最小化,同时使个体的适应和成长最大化,从而达到发展优势潜能的目的。当前,复原力已成为研究人的发展的重要理念,并逐渐扩展到特殊教育、学校培训、心理咨询、疾病护理、家庭治疗、社区建设,甚至是公共卫生等领域。对这一领域的深入研究,有助于我们更好地认识人的发展,制定合理有效的发展策略,更好地促进人的发展与社会和谐。

本书为笔者主持的上海市哲学社会科学规划青年课题“危机后复原力及其开发策略研究”(批准号 2009EZH002)的最终成果。研究工作得到了上海市委党校副校长郭庆松教授、曾峻教授的指导和支持,得到了校教务处、科研处和学员工作处的大力协助,也得到了校领导科学教研部同事们的关心与帮助,在此一并感谢!同时,也要感谢那些参与本书调研的被试,希望他们一切都更好!此外,还要感谢我的家人,正是你们的理解、关怀与照顾,使我能够投入时间、精力完成研究工作和专著的撰写。谨以此书献给你们。

罗凤英

2018年7月于上海



# 目 录

<b>第一章 复原力的提出</b>	/ 1
第一节 复原力源自应对日常生活困境的思考	/ 1
第二节 复原力:一种积极的心理学导向	/ 2
第三节 危机后的复原与超越	/ 10
<b>第二章 复原力的研究历程</b>	/ 15
第一节 复原力研究的兴起	/ 15
第二节 复原力的发展沿革	/ 16
第三节 复原力的研究范式	/ 19
第四节 复原力的研究现状和发展趋势	/ 23
<b>第三章 复原力的内涵与作用机制</b>	/ 34
第一节 复原力的概念与内涵	/ 35
第二节 复原力的作用来源——保护因素	/ 39
第三节 复原力形成的前提——风险因素	/ 48
第四节 各因素内在作用机制的复原力模型	/ 53
第五节 关于复原力保护因素的前瞻	/ 56
<b>第四章 复原力的测量和评估</b>	/ 58
第一节 复原力的测量	/ 58
第二节 复原力的评估内容	/ 61
第三节 复原力的发展策略	/ 64

- 第五章 复原力的实践应用——创伤干预 / 70
- 第一节 损失和创伤后的反应与修复 / 70
  - 第二节 创伤后的心理成长与复原 / 74
  - 第三节 复原力对创伤修复的干预策略 / 83
- 第六章 新兴的职业复原力 / 88
- 第一节 职业复原力对组织绩效的意义 / 88
  - 第二节 工作场所中的复原力开发 / 89
  - 第三节 有韧性的组织:创造复原和超越的环境 / 92
- 第七章 复原力的实证研究 / 95
- 第一节 研究意义 / 95
  - 第二节 调研方法 / 96
  - 第三节 研究结果 / 100
  - 第四节 复原力开发策略探析 / 120
- 第八章 不同群体的复原力分类研究报告 / 130
- 第一节 在校大学生的复原力状况研究 / 130
  - 第二节 新进员工的复原力状况研究 / 143
  - 第三节 少年犯人的复原力状况研究 / 159
  - 第四节 成年犯人的复原力状况研究 / 173
  - 第五节 在职员工的复原力状况研究 / 188
  - 第六节 处级领导干部的复原力状况研究 / 205
- 第九章 个体复原力的构建——基于深度访谈的分析报告 / 222
- 第一节 复原力深度访谈过程 / 222
  - 第二节 个体复原力状况素描:主要发现与基本评价 / 223
  - 第三节 复原力差异对比分析 / 231



第四节 结论与启示 / 235

附录 / 239

附录 1 复原力调查问卷 / 239

附录 2 复原力访谈提纲 / 249

参考文献 / 250

索引 / 258

# 第一章 复原力的提出

## 第一节 复原力源自应对日常生活困境的思考

当今社会,各种变革加剧,竞争日趋激烈,生活节奏加快,人们面临的工作和生活压力越来越大。在这种高压的环境下,每个人都可能遭遇各种危机时刻,小到被上级批评、考试失败或是生病,大到在经济危机中破产,或是遇到像地震、海啸一样的自然灾害,都会对我们的正常生活造成不利影响。心理学家经过几十年的研究发现,这些生活压力事件不但会影响我们的情绪,造成抑郁、焦虑、恐惧等负性感受,还会对我们的身体造成伤害,导致失眠、内分泌紊乱、高血压、心脏病等,人若长期处于高压状态甚至会引发猝死。

过去,研究者把注意力放在探讨如何才能减少这些压力事件的消极影响上,但研究发现,压力对个体的影响存在很大差异。同样是处于压力状态下,不同个体会出现不同的反应。比如,同样经历了汶川大地震,有的人长期处于恐惧中,食不知味、夜不能寐,总是担心地震再次发生;而有些人则很快恢复过来,不但能处理好自己的生活,还能帮助其他受灾者。是什么使得一些人在绝望和无助中消沉,又是什么帮助另一些人在挫折中找回了自我?为什么有些人能够摆脱极端困境的不利影响?心理学家在大量研究的基础上,提出了“复原力”(resilience)这一概念,也称为“心理韧性”,正是这种内在力量促使人们克服了人生旅途中难以预料的障碍,而且比以前更强更好。

复原力指的是一种即使遭遇挫折,也能积极应对的正向心理特质。一般认为,在发展过程中曾经遭受过重大创伤的孩子,其身心发展会因为这些伤害而受到妨碍。但研究发现,虽然在逆境中成长,有些孩子还是能发展得很好。究其背后的原

因,是由于这些孩子都拥有复原力或韧性的特质。

虽然复原力这一术语一般是用来指代那些已经战胜过巨大灾难的人的精神状态,然而,它也是一个可以适用于每个人的概念。实际上,“复原力”这个词不单是用在克服莫大困难的人身上,复原能力或心理韧性是一种普遍存在的现象。所有的人在日常生活中都会遭遇一定的压力和挑战;同样,坚韧的心智对日常生活的各个层面都有帮助。复原力不止是一种防卫手段,它还能帮助我们安然度过一般的挑战及突如其来的难题,这样的正面心态及其所影响的行为模式也会使我们平凡的生活受益无穷。即使对于那些有幸成长在一个充满关爱的家庭、拥有优越条件的人来说,良好的精神状态也会为他们提供基本的精神力量储备,来应付日常生活中的种种挑战。个体的复原力会影响其行为,这也就是为什么有些人可以轻易应对生命中的重大考验,有的人却连最小的挫败也不胜其扰。能够有效应对困境的这些人,他们所散发出的强大内在能量就来源于他们所拥有的超强特质——复原力。正是复原力使一些人得以在“浴火”中“重生”。了解这一点,有利于帮助那些处在极端生存逆境中的人,避免其造成心理伤害,并且还能够帮助他们变得更加坚强。

## 第二节 复原力:一种积极的心理学导向

近年来,在临床心理学、健康心理学、精神医学、教育学、护理学、临床医学等各个学科,复原力(韧性)的概念受到越来越多的重视。这种对于展现个体积极方面的心理韧性的强调,与近年来心理学领域中的新趋势——积极心理学运动是分不开的。它强调在理解个人的成长和发展时聚焦于优势而不是劣势,聚焦于健康而不是疾病,强调施展积极的主体能动性,体现积极的个性特征,关注于发挥人的最佳状态的条件和过程,而这也正是复原力的本质所在。

### 一、传统心理学视角的局限性

在第二次世界大战以后,由于社会环境的变化和人类医治自己身心创伤的需要,心理学演变成一种“矫治”或“修补”式的“类医学”。这种传统的病理心理学或消极心理学致力于以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为己任。治疗师的工作模式大多是修复损伤。二战以后的传统主流心理学的最大成果,是使 DSM(心理

疾病诊断和统计手册)成为一种世界性的精神和心理疾病的诊断标准(它包含了340种左右的心理或精神问题的诊断标准及治疗方案)。

但传统主流心理学的成就,使心理学远离了它的主旨——使一切生命过得更有意义。首先,它所关注的不是普罗大众而只是部分有问题的人;其次,它过分关注问题的医治,焦点大多放在个体何以出现困扰的病理原因,进而从问题发现的过程与结果提出问题解决方法,只能治标而不能治本;再次,尽管人类的物质文明不断发达,但患各种心理疾病的人数不降反升,而且心理疾病还呈现出低龄化的趋势,这就是心理学的“20世纪困惑”。

从负向、病理的角度来了解心理问题,以治疗人身体疾病的模式来对待人的心理问题,这样的思考逻辑致力于寻找所谓的危险因子,并理所当然地以去除危险因子为心理治疗目标。但这种直线式的因果治疗模式,往往只注意到个体的负面因素,却忽略了个体本身的内在力量,忽略了个体是具有某些潜能的,可以在危险情境中产生调适,发展出健康的应对策略。实际上,如果给个体以正向、积极的能力与特质,增加个人与环境的互动过程,这样给个人带来的能量有助于个体的问题改善。

复原力是伴随着对压力应对和个体发展模式的深入探讨而逐渐兴起的研究领域,它摒弃了以往的病理心理学模式转而倡导积极心理学思想。这一领域的研究先驱 Rutter 曾说过:“研究为什么和如何使个人活得有自尊和充满自我效能,相比了解什么原因使个人放弃希望,前者会更有意义。”目前,这一取向已成为心理健康和心理咨询的重要指导思想。传统的病理心理治疗模式也开始向心理健康治疗模式演变。

长久以来,心理学家普遍认为消极的经历一定会导致消极的发展结果。换句话说,那些生活在贫困、不良家庭环境的儿童,难免会出现心理或行为问题;那些经历了灾难环境和长期心理压力的个体,不可避免地伴随着心理障碍和困扰。直到20世纪80年代,西方的一些儿童心理学家首先注意到,压力、逆境和创伤性经历对儿童发展的不利影响并不是普遍存在的。有些儿童受困于这些经历并出现持续而严重的心理失调;有些儿童却没有出现严重的心理障碍,不过良好的社会适应技能受到了一些阻碍,自尊水平出现一定程度的降低;另一些儿童看起来并没有受到这些高危经历的不良影响;还有少数儿童甚至因这些经历而变得更为坚强,经历过严重的灾难后或在长期的心理压力下仍能保持健康的情绪和较高的胜任力。Werner(1989)在夏威夷进行的一项经典的纵向追踪研究,让人们看到了处于逆境

和不利环境下个体顽强的向上生长力,也让研究者看到了对处境不良的个体进行干预的希望。他发现,大约有 1/3 的高危儿童(出生前或围产期出现并发症、长期贫困、家庭破裂、父母患有精神病或者抚养环境恶劣等)顺利地度过了童年期和青春期,他们不但没有表现出严重的学习或行为问题,而且很好地适应了家庭和学校生活,实现了教育和职业上的目标。

发展心理学家发现,许多身处逆境(父母患病、家庭破碎、经济条件恶劣等)的儿童没有像人们预期的那样被逆境打倒,反而发展成为“有信心、有能力、有爱心”的人。这一奇迹引起研究者的兴趣,而谜底——复原力现今已成为研究儿童发展的新理念,并逐渐扩展到特殊教育、学校培训、心理咨询、疾病护理、家庭治疗、社区建设甚至是公共卫生等领域。自从 20 世纪 70 年代的一些开拓性工作以来,在复原力领域涌现出了大量的研究课题和干预计划。如何改变心理学家将注意力置于负面问题的思维定势,改变病理学基础上的治疗实践?如何将用精神病理学的术语对人进行概念化和治疗的传统转变为对其积极功能的研究?如何使专业的心理健康科研机构将珍贵的科研经费和人力资源用于积极心理学的研究和应用?这些问题都是积极心理学家所面临的实际与迫切的任务。

## 二、从传统心理学到积极心理学视角的转向

积极心理学(positive psychology)是 20 世纪末期兴起的一个心理学发展趋向,它最大的特点是强调心理学要恢复研究人类的积极力量和积极品质,其首倡者为心理学家 Seligman 和 Csikzentmihalyi。过去心理学由于种种原因忽视了研究人的积极力量,形成了所谓的病理性特征,积极心理学正是为了扭转过去心理学的这一病理性特征而兴起。它要求心理学家用一种更加开放和欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力;它倡导人类要用一种积极的心态来对各种心理现象(包括心理问题)做出新的解读,并以此激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量;它强调心理学不仅要帮助处于“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展,更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活<sup>①</sup>。

传统心理学研究中出现的多为焦虑、躁狂、妄想、幻觉、抑郁等负面字眼,而很

<sup>①</sup> 任俊、叶浩生:《积极心理学:实现心理学价值回归的新视野》,《光明日报》2004 年 11 月 30 日。

少关注人的健康、勇气、乐观、希望、快乐、信仰、毅力等正面特质。Seligman 注意到,在对人类情绪的研究中,有约 95% 的研究是关于抑郁、焦虑等负性情绪。而事实上,心理学不仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,也应对人类自身所拥有的潜能和优秀品质进行研究,关注人性中的积极方面,发现使得个体、团体和社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。

积极心理学思想的核心在于,心理学研究应该从只重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复转到加强对人类自身拥有的正向品质的研究和培养上。以此为基础,积极心理学提出了积极预防和积极治疗的思想。它认为在预防工作中所取得的巨大进步来自在个体内部系统地塑造各项能力,而不是修正缺陷。当一个人所处的环境存在抑郁、药物滥用或精神分裂症等问题,或其遗传素质较差,要防止在该个体身上不出现相关问题的可能性不大,但是人自身存在可以抵御精神疾病的力量,如:勇气、关注未来、乐观主义、人际技巧、信仰、职业道德、希望、诚实、毅力、洞察力等。对于心理学研究者而言,在这方面所需要做的工作是有效地测量这些正向品质,进行适当的纵向研究,弄清这些品质的形成过程和途径,并进行恰当的干预以塑造这些品质。在积极治疗思想中,主要有三种深度策略:灌注希望、塑造力量和叙述,其内涵均是增强被治疗者的力量,而不仅仅是修复缺陷。

简而言之,积极心理学强调对心理生活中积极因素的研究,其研究内容主要包括以下三个方面。

一是积极的情绪体验,如幸福感、满意感、快乐感、构建未来的乐观主义态度和对生活的忠诚。积极心理学特别强调积极情绪体验在人生活中的作用,提出了积极情绪的“扩展—建构”理论,认为看起来相对离散的积极情绪有利于增强个体在某一时刻的思想和行为能力。积极心理学还对主观幸福感这一积极情绪进行了重点研究,强调人要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对将来。根据 Seligman(2002)的幸福成分理论,幸福有三个主要成分:愉快的生活(the pleasure life)、充实的生活(the engaged life)和有意义的生活(the meaningful life)。其中,愉快的生活是对生活的享受,其路径是积极情绪,指向过去的有满意、知足、实现、自豪和平静;指向未来的有希望和乐观、真实、信任和信心;指向当前的有直接来自愉快的满意感。充实的生活,其路径是心流体验(flow experience),包括在工作、亲密关系和休闲生活中投入、卷入和入迷,注意力完全集中在活动上,忘记了自我。有意义的生活则包含了解你的长处、使用你的长处、投身于超出个人的事业。

二是积极的人格特质,如自我决定、美德、爱的能力、对美的感受力、毅力、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧等。积极心理学认为培养这些积极人格特质的最佳途径是增强个体的积极情绪体验。关于人格因素与主观幸福感关系的研究发现,与主观幸福感联系最为紧密的人格特性为信任、情感稳定性、控制欲、耐性等。引起较多关注的积极个性特征之一是乐观。Seligman用“解释风格”来描述人格,把人格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”。乐观可以由人们对好的事件和坏的事件的解释风格的两个关键维度(持久性和普遍深入性)来界定,是指人把好的事件归因于内部、持久、普遍深入的原因,而把坏的事件归因于外部、暂时和特定情景中的原因的积极解释风格。这种对事件的解释方式是后天习得的,人们可以通过学习,将归因方式由悲观转向乐观,这就是习得乐观。对于儿童,学会乐观能保护他们在未来免受抑郁和焦虑的侵袭;对于成人,乐观与主观幸福感高度相关。乐观的实证研究为积极心理学运动奠定了理论与实践的基础。

三是积极的社会环境,如社会关系、文化规范、利他行为、对待别人的宽容、社会责任感以及潜能发展的家庭影响等。基于群体层面的积极社会环境主要研究人类幸福的环境条件(家庭、学校、社会)以及影响天才发展、创造力的体现、培养、发挥等社会环境因素上。积极心理学认为环境在很大程度上影响了人及其经验,一个人良好的环境适应性实际上也是一种积极的心理品质。能够支持和发展人的能力及长处各种支持系统包括:家庭、学校、社会文化条件、语言环境等。积极心理学主要研究了怎样建立积极的社会、家庭和学校等系统,从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。

### 三、积极心理学的本质

积极心理学运动是当代心理学发展的一个重要趋势,但它并不是对传统以问题为核心的病理心理学的取代,而只是一种补充。积极心理学的本质体现在修正先前心理学发展中的不平衡,强调心理学的发展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病,同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质,二者可以相辅相成,平衡发展。积极心理学强调心理学不仅要研究人或社会所存在的各种问题,同时还要研究人的积极力量和积极品质<sup>①</sup>。传统心理学为当代心理学的发展打下了扎实的根基,但

<sup>①</sup> 任俊、叶浩生:《当代积极心理学运动存在的几个问题》,《心理科学进展》2006年第5期。



对积极品质关注得不够。积极心理学的兴起拓展了现代心理学的理论和实践视野。

积极心理学的研究最早可追溯到 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究,以及荣格关于生活意义的研究。人本主义心理学是积极心理学的思想来源和主要理论参照。人本主义思潮所激发的人类潜能运动对积极心理学运动产生了深远的影响。马斯洛在《动机与人格》中就曾倡导积极心理学的研究。积极心理学倡导者 Seligman 也以人本主义思想为指导。Seligman 自 20 世纪六七十年代起开始研究“习得性无助”,在动物实验中,若给狗重复施加其无法躲闪的电击,它就会出现“习得性无助”行为,会对本可以避开的电击不再躲避。在人类当中也会出现由于对环境事件的“习得性无助”而产生抑郁。在后来的研究中,Seligman 又发现,不仅无助是可以“习得”的,乐观也是可以通过学习而获得的。学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁,而且有助于提高健康水平。

心理学的目的并不仅仅在于除去人的心理或行为上的问题,而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。没有问题的人,并不意味着就能自然而然地形成一种良好的心理品质和行为模式。传统心理学理论似乎只把人当作动物或机器,而忽略了人的内在潜力和主动性。积极心理学则继承了人文主义和科学主义心理学的合理内核,修正和弥补了心理学的某些不足,它一反以往的悲观人性观,转向重视人性的积极方面。心理学不仅要研究病态、弱点和损伤,也要研究力量 and 美德;治疗不仅要修复,更要培养好的品质;心理学不仅要关注疾病和健康,还要更多地关注工作、教育、洞察力、爱、成长和游戏。

人类需要研究各种社会问题和心理问题,需要弄清楚这些问题的病因,需要掌握解决或摆脱问题的方法和手段。但生活不是苦难和创伤的组合,心理学不能仅仅盯住人类的各种问题和不幸,心理学还应该为人类的幸福和健康做出自己的贡献,还应该为正常人过上有爱的生活提供技术支持。积极心理学要以科学的方法探索什么是人类适应复杂社会的最好行为。除了把病人治好、让痛苦的人不再痛苦之外,心理学还应该具有使人幸福的目标。

积极心理学有三个目标:一是心理学不仅要关注人的弱点,同样要关注人的长处;二是心理学不仅要关注如何修复损伤,还要关注如何给人力量;三是心理学不仅要让普通人生活得充实,还要让有天赋的人获得成就。Seligman 开创了习得无助和习得乐观的研究领域,将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完

善的轨道,反转了 20 世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向,界定了积极心理学三个明确的研究领域:积极的情感、积极的特征和积极的社会制度<sup>①</sup>。积极心理学的研究价值体现在以下方面。

### (一) 强调对人性优点和价值的研究

积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补,因此,心理学的研究对象应该是正常、健康的普通人,而不是少数有“问题的人”。心理学应该注重人性的优点,而不是他们的弱点。积极心理学在对传统心理学批判与继承的基础上,倡导研究和探索人类的美德,从而填补了心理学在正常人心理活动研究方面的空白,恢复了对人性积极面的关注。

### (二) 提出积极的预防思想

积极心理学认为,人类自身存在着抵御精神疾患的力量,预防的主要使命是探究如何在个体身上培养出这些力量和品质。积极心理学认为,通过发掘处于困境中的个体的自身力量,就可以做到有效的预防<sup>②</sup>。单纯地关注个体身上的弱点和缺陷并不能产生有效的预防效果。积极心理学研究中一个最根本的结论是:人所具有的各种心理力量和能力是一个人心理发展过程中不可或缺的基础性资源。对个体来说,所有人都有各种心理力量和能力来获得最佳的心理健康。Seligman 认为抑郁的人过度地关注和铭记生活中的消极面。而积极心理治疗的目的就是重新教他们将注意、记忆和体验从消极情绪和灾难中转向积极和希望,让他们发现人类缓解、抵抗心理疾病的力量<sup>③</sup>。作为传统心理学的补充,积极心理学在危机后心理重建中的作用应受到重视。

### (三) 兼顾个体层面和社会层面

积极心理学者一方面强调个体良好的心理、人格品质,另一方面也十分重视社会文化环境,如政治、经济、教育、家庭等因素对个体情绪、人格、心理健康、创造力以及对心理治疗的影响。另外,在对心理现象和心理活动原因的认知及其理论假设的建构上,积极心理学强调人的内在积极力量与群体、社会文化等外部环境的共

<sup>①</sup> 曹新美、刘翔平:《从习得无助、习得乐观到积极心理学——Seligman 对心理学发展的贡献》,《心理科学进展》2008 年第 4 期。

<sup>②</sup> 张倩、郑涌:《美国积极心理学介评》,《心理学探新》2003 年第 3 期。

<sup>③</sup> Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C., Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 2006, 61(8): 774 - 788.