



青年积极心理 素质养成

冯 靖 编著

- 聚焦关于幸福的积极心理
- 关注当代青年的心理品质
- 展现心理学的趣味与奥妙
- 青年追求美好生活的有益读本



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



青年积极心理 素质养成

冯 靖 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书面向青年开展积极健康取向的心理健康教育，旨在通过普及积极、实用的心理学基础知识，开展富有启发性的体验活动，提高他们的心理品质，优化行为习惯，增强职场适应能力，促进其健康成长和发展，同时为从事心理健康服务的人员提供从活动方案、专业理论到心理测评的全方位的借鉴。本书共十讲，内容包括有关幸福的心理学、积极的自我、积极人格特质、幸福与乐观、积极情绪体验、压力应对、积极社会关系、爱与亲密关系、职场适应、心理健康：爱与创造。本书采用“行动导向法”模式编写，真正实现“为行动而学习，通过行动来学习，学习是为了以后更好的行动”，着力体现可读性、操作性和自助性的特点。

本书是青年心理健康教育的可选教材，也是关注自身成长与心理健康的读者朋友的有益读本，同时也可作为从事青年教育、心理健康服务等方面工作人员的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

青年积极心理素质养成/冯靖编著. —北京：中国电力出版社，2019.9
ISBN 978-7-5198-3346-6

I. ①青… II. ①冯… III. ①青年心理学—素质（心理学）—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 194536 号

出版发行：中国电力出版社

地 址：北京市东城区北京站西街 19 号（邮政编码 100005）

网 址：<http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：冯宁宁（010-63412537）

责任校对：黄 蓓 常燕昆

装帧设计：赵姗姗

责任印制：钱兴根

印 刷：三河市百盛印装有限公司

版 次：2019 年 9 月第一版

印 次：2019 年 9 月北京第一次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 16 开本

印 张：18.5

字 数：447 千字

定 价：59.00 元

版 权 专 有 侵 权 必 究

本书如有印装质量问题，我社营销中心负责退换

习近平总书记在十九大报告中指出，要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。国家的发展，本质上是人的发展。人的发展，离不开心理的健康发展。建设富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国，不仅需要和谐的自然环境，更需要有和谐、健康的社会环境和心理环境。只有不断加强心理学的科学研究，预测、引导和改善个体、群体、社会的情感 and 行为，才能提高国民心理素质，促进社会和谐安定，提升国家凝聚力。

青年兴则国兴，青年强则国强。青年的心理健康状况是一个国家、一个民族的心理健康水平的重要指标，进而影响到国家、民族的进步。对于刚刚步入社会的青年而言，如何调整心态去适应这个纷繁的世界，使自己得到全面、健康的发展是摆在每个青年面前的重要课题。尤其在各种价值观多元化，社会经济、文化冲击激烈的环境中，如何使青年保持自我内心稳定安宁，培养积极乐观、能够应对各种变化，并具备无限发展潜力的健康心态，是全社会都应当关注和致力研究的重大课题。

“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，心理学的主要任务是治疗心理创伤。在经济繁荣的和平时期，心理学的主要任务是帮助人们活得更加幸福而有意义，生活得更加美好。”幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢着积极精神、充满乐观希望和散发着春天活力的心理状态？继行为主义、精神分析、人本主义三大传统心理学流派后，20 世纪末期新兴起的积极心理学拓宽了人类追求幸福的视野。积极心理学致力于研究如何获得幸福，以发展个体潜力、提升幸福为目标，开创了一场“幸福革命”，为人类打开幸福之门、获得幸福人生提供了新的钥匙。积极心理学不再仅仅关注“人出现了什么问题”，而专注于研究人类的力量和美德等积极方面，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，以此帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的生命潜力。自 1999 年美国哈佛大学在全世界首次开设“积极心理学”公开课后，时至今日，全美有超过 200 所高校开设了关于积极心理学的课程，并且无一例外成功超越了最受欢迎的传统课程，成为所有课程中参与人数最多的课程。

本书面向青年开展积极健康取向的心理健康教育，旨在通过普及积极、实用的心理学基础知识，开展富有启发性的体验活动，提高他们的心理品质，优化行为习惯，增强职场适应能力，促进其健康成长和发展，同时为从事心理健康服务的人员提供从

活动方案、专业理论到心理测评的全方位的借鉴。本书改变了以往心理健康知识读本以传统心理学框架为纲、侧重于甄别治疗心理问题的做法，以 21 世纪心理学理论发展的最新成果——积极心理学为理论依据，结合作者及其工作团队近十年来从事青年心理健康服务工作积累的大量数据资料和真实案例，选取了与青年积极心理素质息息相关的积极的自我、积极人格特质、积极情绪体验、压力应对、积极社会关系等十个主题，基本涵盖了青年工作生活过程中可能面临的主要心理困惑。首次集中、专业地介绍了主观幸福感、萨提亚沟通模式、九型人格等近年网络风靡，而青年们对其却一知半解的心理学知识，可以极大地增强青年对心理学的兴趣和准确理解。本书采用“行动导向法”模式编写，以行动能力为目标，以任务为载体，以青年为主体，在指导者的带领下，通过完成一项项具体的任务或项目，进而了解相关积极心理学知识和技能，达到自我改变的目的，真正实现“为行动而学习，通过行动来学习，学习是为了以后更好的行动”。编写中着力体现可读性、操作性和自助性的特点，参照教育部文件（教思政厅〔2011〕5 号）要求，每个主题由一个故事引入，组织设计一个团体活动，进而引入帮助青年更好地参与活动的积极心理学知识。为了提升理论知识的趣味性和可读性，讲解过程中选取了大量专业、权威的心理学实验和趣味故事，以帮助读者更好地理解和把握积极心理学的要义。每一讲都根据主题内容设计了方便青年了解自我的心理测量，量表均来自国内外著名心理学家编制、经过全球或全国心理专业领域长期使用并验证的专业量表，具有很强信效度。考虑到青年的学习娱乐习惯，“心理书单”和“心理银幕”向想进一步了解该主题的青年推荐了优质的书籍和电影，以增加对本书内容的理解。本书既可作为各高校、培训机构开展积极心理学教育的学习教材，也是关注自身成长与心理健康的青年读者朋友们自学的有益读本。

本书作者在大型国企青年培训机构和高等院校从事青年心理健康服务工作近十年，具有深厚的理论功底和丰富的实践经验，对青年教育工作的热爱和对青年心理状态的熟练掌握，使本书从内容到形式都具有独到之处。此外，本书在编写过程中还借鉴和吸收了国内外专家、学者的相关资料及研究成果，在此深表感谢。同时，也参考了大量近年来出版的心理学方面的教材、刊物，吸收了其他院校在这一领域的研究成果，除书后列出的参考资料外，另有部分参考文献和数据未能一一详列。

在编写的过程中，尽管力图做一些积极的探索，但限于编者水平，本书不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者
2019 年 5 月

前言

第一讲 有关幸福的心理学	1
团体活动 1: 我的优点树	3
一、传统心理学面临的困境	3
二、幸福革命	5
三、继承与批判	7
四、积极心理学的基本主张	9
● 心理测量 1: 乐观性测试	15
● 心理书单 1: “积极心理学之父”塞利格曼幸福五部曲	22
● 心理银幕 1: 《当幸福来敲门》	24
第二讲 积极的自我	25
团体活动 2: 动物星球	26
一、自我	27
二、自尊	32
三、自我悦纳	35
四、自我效能感	44
● 心理测量 2: 自我和谐量表 (SCCS)	49
● 心理书单 2: 《认识自己, 接纳自己》	51
● 心理银幕 2: 《跳出我天地》	52
第三讲 积极人格特质	54
团体活动 3: 自画像	56
一、一个传统心理学领域——人格	56
二、风靡的九型人格	60
三、美德和积极优势特质	76
四、归因模式	83
● 心理测量 3: 九型人格测试	86

● 心理书单 3:《九型人格:自我发现与提升手册》	97
● 心理银幕 3:《机器人九号》	97

第四讲 幸福与乐观.....99

团体活动 4: 幸福账本	100
一、主观幸福感	101
二、追寻幸福之源	104
三、体验幸福	108
四、乐观	114
● 心理测量 4: 总体幸福感量表 GWB (中国版)	118
● 心理书单 4:《幸福的方法》	120
● 心理银幕 4:《肖申克的救赎》	121

第五讲 积极情绪体验.....123

团体活动 5: 放飞心情纸飞机	124
一、情绪与健康	124
二、情绪困扰	127
三、快乐的钥匙	131
四、培养积极情绪	140
● 心理测量 5: 艾森克情绪稳定性测验	146
● 心理书单 5:《好心情手册》	158
● 心理银幕 5:《心理游戏》	159

第六讲 压力应对.....161

团体活动 6: 我的五样	162
一、解读压力	162
二、压力对身心的影响	166
三、压力管理策略	168
四、习得性无助	172
● 心理测量 6: 压力测试	173
● 心理书单 6:《心理压力与健康》	174
● 心理银幕 6:《雨人》	175

第七讲 积极社会关系.....176

团体活动 7: 单向沟通与双向沟通	177
一、健康人格发展的必经之路	178

二、不同视角下的人际交往	181
三、人际交往中的心理效应	185
四、萨提亚沟通模式	195
● 心理测量 7: 人际关系综合诊断量表	199
● 心理书单 7: 《谢谢你折磨我》	202
● 心理银幕 7: 《玛丽和马克思》	202

第八讲 爱与亲密关系 204

团体活动 8: 爱情价值观拍卖	205
一、走近爱情	205
二、婚姻与家庭	213
三、夫妻关系与原生家庭	218
四、开启爱的正能量	221
● 心理测量 8: 爱情类型量表	227
● 心理书单 8: 《新家庭如何塑造人》	233
● 心理银幕 8: 《贫民窟的百万富翁》	233

第九讲 职场适应 235

团体活动 9: 我的职场新生活	236
一、适应的心理学解读	236
二、角色转换	240
三、开启职场适应正能量	243
四、积极心理资本	248
● 心理测量 9: 社会适应能力量表	253
● 心理书单 9: 《积极思考的力量》	258
● 心理银幕 9: 《穿普拉达的女王》	258

第十讲 心理健康: 爱与创造 260

团体活动 10: 价值拍卖	261
一、心理危机及干预	262
二、自杀与预防	268
三、热爱生命	274
● 心理测量 10: 生活态度测验	280
● 心理书单 10: 《生命的重建》	283
● 心理银幕 10: 《闻香识女人》	284

参考文献 285

第一讲

有关幸福的心理学



初为人父的爸爸看着刚从医院抱回来、在摇篮里熟睡的女儿，心中充满了敬畏与感恩，他的女儿是如此完美。婴儿睁开了眼睛，凝视着上方。这位爸爸叫着婴儿的名字，以为她会转头过来看他，但是婴儿的眼睛动都没有动。

他拿起摇篮边的小铃铛，用力摇响，婴儿的眼睛还是没有转过来。他的心跳开始加速，他赶紧跑到卧室，把这个情况告诉了他的太太。“她对声音完全没反应，她好像听不到。”

“我想她应该没事……”他太太披上睡袍来到婴儿的房间。

她叫着婴儿的名字，摇着铃铛，拍着手掌——都没反应。最后，她把婴儿抱了起来。一抱起来，婴儿立刻扭动起来，嘴里发出“咕咕”的声音。

“我的天，她是个聋子！”爸爸说。

“她不是”，妈妈说，“我想现在下判断还太早了，她刚从医院回来，她的眼睛还不能凝视呢！”

“但是她的眼睛一动也不动，即使我很用力地拍手，她的眼睛都没有反应。”

妈妈从书架上抽出一本育儿指南。“看看书上怎么说吧！”她说。她找到“听觉”这一章，念了起来：“如果新生的婴儿没有被突发的响声吓到，或是没有转头看发声的地方，不要担心，新生婴儿的惊吓反射和对声音的注意力要过一段时间才能发育完成。我可以让儿科医生测试孩子的听力，看她的神经有没有问题。”

“怎么样？”妈妈说，“书上的解释让你好过一点了吗？”

“没有”，爸爸说，“这本书没有提到其他的可能性，例如这个婴儿可能是个聋子。我只知道我的孩子听不见声音，对这件事我有最坏的考虑，或许因为我爷爷是个聋子。如果这么可爱的孩子是个聋子的话，那肯定都是我的错，我永远不能原谅自己。”



“喂，等一下”，太太说，“你未免太快就绝望了吧！星期一早我们就打电话给儿科医生，把孩子抱去检查一下。现在先放宽心，来，你先抱着孩子，我来把她的小床整理一下。”

这位父亲虽然接过孩子，但当他太太一忙完，他立刻把孩子交了回去。整个周末他都无心准备下周上班要用的文件。他跟着他太太在屋里走来走去，嘴里咕哝着说：“假如这孩子是聋子的话，她这一辈子就完了……”他只想到最坏的可能性：没有听力，不会说话，他的漂亮宝贝将永远被隔绝在社交生活之外，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期天晚上，他的心情已经坠入最深的谷底。

这位妈妈留言给医生，希望星期一早地看医生。然后，她整个周末都在运动、看书，并想办法使她先生冷静下来。

儿科医生的检查显示婴儿的听力完好，但是这位父亲的心情仍然很低落。直到一个星期之后，婴儿被路过的卡车排气管发出的巨响吓到以后，他的心情才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

这位父亲和母亲对这个世界有着两种截然不同的看法，当事情发生时，父亲立刻想到最坏的一面，他的健康也因此而受损。母亲则是另一个极端，看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时的，是一个挑战，最终都会被克服。所以遇到挫折时，她可以很快恢复，养精蓄锐，重新出发。



团体活动 1：我的优点树

活动目的 认识自己不同方面的优点，学会欣赏和接纳自己。

活动形式 全班分组，3~5 人为一组。

活动材料 纸、彩水笔或油画棒，每组一套。



活动过程

1. 请想象：你正沿着一条路走，突然发现前方有一棵很特别的树，这是一棵有象征意义的树，与你有关，它上面挂满了标志着你特别的能力和优点的硕果。仔细地观察它，它是怎么样的？枝干、树根如何？

2. 用彩笔在纸上画出“我的优点树”，不同的果实可以选用不同的颜色。

3. 成员分享，成员先在小组内部分享，然后各小组选代表在班级内分享：

(1) 我所画的优点树能充分展现我的优点吗？有没有遗漏？

(2) 我的这些优势是否得到了充分的发挥？这些优势对我产生了哪些重要影响？

这也许是一个心理疾病流行的时代，在我们的生活中，抑郁、焦虑、自杀的字眼不绝于耳，你甚至有时也会产生“我是否患上了心理疾病”的自问，有时甚至会在某个事件来临时产生“我不想活了”的念头。自 1879 年世界上第一个心理学实验室在德国莱比锡大学成立，标志着心理学的正式诞生以来，一代代各种流派的心理学家们致力于研究并治疗这些心理疾病，而且取得了显著的成效——目前 14 大类心理疾病都能够得到有效治疗。

然而，治疗心理疾病就是心理学这门学科的历史使命吗？心理学家们在“如何使人们生活得更幸福”这个课题面前就只能束手无策吗？我们不可能通过对问题的修修补补来为人类谋取幸福，心理学必须转向研究人类的积极品质。

20 世纪末，美国心理学界掀起了一股新的心理学研究思潮，致力于研究普通人的发展潜力和美德等积极品质，强调对心理生活中积极因素的研究，而不是把注意的重心放在消极、障碍、病态等方面的探讨，掀起了一场积极心理学运动（Positive Psychology）……

一、传统心理学面临的困境

传统心理学中有三大势力：它们分别是历史悠久的行为主义，影响深远的精神分



析主义，以及以人的整体为核心，对前两大势力提出批判的人本主义。

行为主义的代表人物是斯金纳、华生等人，他们排斥意识，通过把纯粹“客观”的行为作为其研究对象而确立自身，并以纯粹客观的实验研究范式而成为心理学的“第一势力”，从而确立了其在主流心理学中长达半个世纪的统治地位。

与行为主义并存的第二大势力是精神分析心理学，代表人物是弗洛伊德、荣格等人，这一学派是把从研究精神病人那里得到的材料应用于正常人，认为人同动物一样，均被本能冲动和生理需求所支配。在弗洛伊德这里，人的特性被抹杀了，人的样貌破碎了，整体的人格被肢解为本我、自我、超我三个自成系统的部分。

针对近代心理学中这种非人化、肢解完整的人格和过度强调方法的倾向，“以人为核心”的第三大势力——人本主义心理学强调突出人的利益、价值，强调个人的尊严和自由，并注意人的内在潜能和发展的无限性，提出反对心理学的第一势力行为主义的机械决定论和第二势力精神分析的生物还原论，故人本主义心理学被称为第三势力，代表人物是马斯洛和罗杰斯。

传统心理学在学科上取得独立地位以后，面临三项主要使命：一是研究消极心理，治疗精神疾病；二是让所有人生活得更加充实有意义；三是鉴别和培养人才。二战之前三者均得到研究者同等程度的关注。而二战之后，在对精神疾病的了解和疗法取得巨大进步的同时，心理学却忘记了它的另外两项使命，逐渐成为一门大力致力于治疗疾病的受害者科学，它的研究焦点集中于测评并治愈个人心理疾病，出现了大量对心理障碍的研究以及对离婚、死亡、性虐待等环境压力对个体造成的负面影响的研究。据香港城市大学岳晓东博士^①统计，对《心理学摘要》（《Psychological Abstracts》）电子版搜索显示，1887~2000年以来的重要心理学文献中，关于焦虑（anxiety）的文章有57800篇，关于抑郁（depression）的文章有70856篇，而提及欢乐（joy）的文章仅有851篇，关于幸福（happiness）的文章有2958篇，关注消极情绪和关注积极情绪的研究文献比例为14:1！著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛^②说：“心理学作为一门科学，对于消极方面的研究远比对积极方面的研究要成功。它反映了很多人类的缺点、短处、过失，而很少关注人类的潜能、长处、实际愿望或心理高度。好像心理学自愿故步自封，局限于研究黑暗低劣的一半。”

“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，心理学的主要任务是治疗心理创伤。但在经济繁荣的和平时期，心理学的主要任务是帮助人们活得更加幸福而有意义，生活得更加美好”。随着整个人类社会的和平与发展，对正常人的研究越来越引起心理

① 岳晓东（1959—），美国哈佛大学心理学博士，香港城市大学应用社会科学系副教授，香港心理学会辅导分会首任会长，国内20多所大学客座教授。

② 亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow, 1908—1970），美国著名社会心理学家，第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学，于其中融合了其美学思想。他的主要成就包括创立了人本主义心理学，提出了马斯洛需求层次理论，代表作品有《动机和人格》《存在心理学探索》《人性能达到的境界》等。



学的重视。越来越多的心理学家认识到,心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,它也应对力量和优秀品质进行研究。治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘。心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。

二、幸福革命

20 世纪末期,愈来愈多的心理学家涉足人的积极心理品质这一研究领域,并逐渐形成了一场积极心理学运动,倡导心理学在了解各种心理疾病机理的情况下,也要理解人的积极品质和积极力量的心理机理。这场运动的创始人是美国当代著名的心理学家马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)^①、谢尔顿(Kennon M. Sheldon)和劳拉·金(Laura A. King)^②。1996 年,塞利格曼担任美国心理学会主席,开始利用他的影响到处呼吁开展积极心理学运动,并把创建积极心理学看作自己在美国心理学会主席任期中最重要的使命之一。1998 年,他在美国心理学年会上首次提出“积极心理学”这一概念,并在艾库马尔(Akumal)会议^③上确定了积极心理学的三大主要内容,并指定了相应的负责人。2000 年,塞利格曼和米哈里·契克森米哈(Mihaly Csikszentmihalyi)^④在《美国心理学家》(《American Psychologist》)杂志上发表了《积极心理学导论》一文。2002 年,C.R.斯奈德(Snyder C.R.)^⑤和沙恩·洛佩

-
- ① 马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman, 1942—),美国心理学家,“积极心理学之父”,认知疗法的主要倡导者之一。塞利格曼通过对狗进行电击实验,研究狗的一系列行为表现,从而提出了习得性无助这一重要的理论,此后塞利格曼转向对抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章,并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。1998 年当选为美国心理学会主席。其对人格与动机的研究成果,包括 20 余本书以及 200 余篇文章,被译成多种语言,畅销全球。其中,最著名的有《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己,接纳自己》《教出乐观的孩子》《持续的幸福》等。
 - ② 劳拉·金(Laura A. King),美国人,最初就职于达拉斯的南卫理公会大学,2001 年转入密苏里大学哥伦比亚分校任教授。在研究方面,她获得美国国家心理健康研究所的研究基金,主要关注与幸福生活相关的研究主题。2001 年她的研究成果获得了积极心理学的坦普顿奖(Templeton Prize)。
 - ③ 艾库马尔会议虽然是一次小型会议,却是积极心理学发展史上里程碑式的事件。这次会议在墨西哥的尤卡坦半岛举行,最终确定了积极心理学的三大研究支柱。
 - ④ 米哈里·契克森米哈(Mihaly Csikszentmihalyi),1934 年 9 月 29 日出生于意大利阜姆港(南斯拉夫港市里耶卡的旧称),是一位 22 岁移民到美国的匈牙利籍心理学家。就读于芝加哥大学,于 1960 年获得学士学位,1965 年获得博士学位。前任芝加哥大学心理系和森林湖学院社会人类系主任。现在任职于莱蒙研究大学。
 - ⑤ C.R.斯奈德(Snyder C.R., 1944—2006),美国堪萨斯大学临床心理学杰出教授,临床、社会、人格、健康等心理学领域国际著名的学者。他是积极心理学领域的开创者之一,与沙恩·洛佩斯合作,撰写了该领域的第一本教科书《积极心理学:探索人类优势的科学与实践》。最为著名的研究是关于希望和宽恕,此外还建立了解释人们应对个人挫折、独特性的人类需求以及宽恕的相关理论。曾获得多达 31 个研究类奖项和 27 个教学类奖项,包括两次获得美国杰出进步主义教育家奖,以及巴弗尔·杰弗里人文和社会科学研究成就奖。



斯 (Lopez S.J.)^①主编的《积极心理学手册》出版,正式宣告了积极心理学的诞生。马丁·塞利格曼被公认为“积极心理学之父”(见图 1-1)。



图 1-1 “积极心理学之父”马丁·塞利格曼 [美]



积极心理学的诞生故事

大家可能不会想到,正在改变人类生活的“积极心理学”竟起源于一个父亲和他五岁女儿的一次交谈。那一天不仅让这个父亲——马丁·塞利格曼从过去 50 年阴暗的气氛中走出来,整个世界也开始向着探寻如何获得幸福的生活迈进……

一天,塞利格曼在自己屋前的花园里割草,他的小女儿尼奇在一边玩耍。塞利格曼是一个做事很认真、很专注的人,即使在割草的时候也是如此。他的女儿则显得天真活泼,她在父亲的身边又唱又跳,还不时地把割下的草抛向天空。塞利格曼对女儿尼奇的行为不耐烦了,于是对着尼奇大声地训斥了一声。

尼奇一声不响地走开了,可不久她又回到花园,并且一本正经地对塞利格曼说:“爸爸,我想和你谈谈。”

“可以呀,尼奇。”塞利格曼回答说。

“爸爸,还记得我在过 5 岁生日之前的情况吗?我在 3 岁到 5 岁之间是一个经常爱抱怨和哭诉的人,那时的我经常要对许多事抱怨和哭诉,也不管这些事是要紧的还是无关紧要的。但当我过了 5 岁的生日后,我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭

① 沙恩·洛佩斯 (Lopez S.J.), 英国克利夫顿优势学院研究主任和盖洛普咨询公司资深科学家,他创建了盖洛普学生民意调查,用于测量美国学生的希望、参与度和幸福感。他的研究领域是希望、优势发展、学业成功与整体幸福感之间的联系,迄今已发表了 100 多篇研究论文,并撰写了 7 部积极心理学著作中的章节,包括《积极心理学百科全书》《积极心理学手册》等。



诉了，这是我长这么大做过的最难的一件事。不过我发现，当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我吼叫和训斥。”

尼奇的这番话使塞利格曼非常吃惊，他没想到自己小小的女儿居然明白如此深奥的道理——停止抱怨，积极生活。他开始自我反省——反省自己对女儿、对生活、对职业的态度和行为，并得出如下的结论：抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正她的不当行为，而是要理解她的心，与她交流本身具有的积极力量，并对她的这种积极的力量进行培育。

三、继承与批判

行为主义、精神分析学派、人本主义心理学被称为传统心理学的三大流派，分别以华生、斯金纳；弗洛伊德；马斯洛、罗杰斯为代表人物。积极心理学是对人本主义流派的继承和发展。积极心理学的研究渊源最早可追溯至 20 世纪 30 年代路易斯·特曼 (L.M.Terman)^①关于天才和婚姻幸福感的研究，以及卡尔·荣格 (Carl Gustav Jung)^②关于生活意义的研究，马斯洛在《动机与人格》(见图 1-2) 中也曾倡导积极心理学的研究。

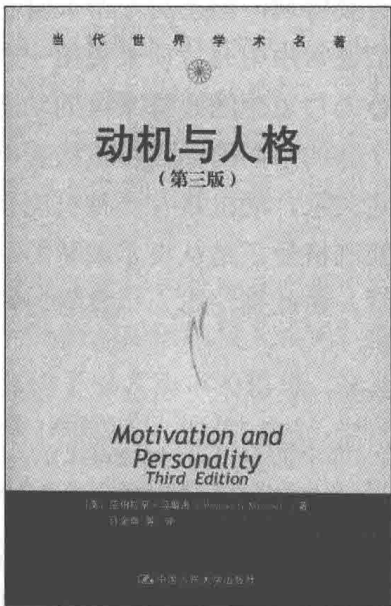


图 1-2 《动机与人格》〔美〕马斯洛)

① 路易斯·特曼 (L.M.Terman)，又译刘易斯·推孟，美国心理学家，被称为“智商之父”，一生中进行了两大研究：修订比纳—西蒙量表；进行心理学史上历时最长的纵向研究。

② 卡尔·荣格 (Carl Gustav Jung, 1875—1961)，瑞士心理学家。1907 年开始与西格蒙德·弗洛伊德合作，发展及推广精神分析学说长达 6 年之久，之后与弗洛伊德理念不和，分道扬镳，创立了荣格人格分析心理学理论。曾任国际心理分析学会会长、国际心理治疗协会主席等，创立了荣格心理学学院。他的理论和思想至今仍对心理学研究具有深远影响。



世界最著名的心理学纵向研究

20 世纪 50 年代早期, 路易斯·特曼 (Lewis Terman) 的天才遗传研究是心理学中历时时间最长、最著名的纵向研究之一。从 1921 年起, 特曼以高 IQ 值为依据挑选青少年被试者, 然后追踪并鼓励他们的职业发展。但让特曼失望的是, 他的研究队列中只产生了寥寥几位著名科学家。在因为 129 的 IQ 值还“不够高”而没能入选的青少年中, 包括诺贝尔奖得主威廉·肖克利 (William Shockley)^①——晶体管的共同发明人之一。另一位诺奖得主物理学家路易斯·阿尔瓦雷茨 (Luis Alvarez)^②当初也被拒绝了。

1. 积极心理学与人格心理学

美国人格心理学家高尔顿·乌伊拉德·奥尔波特 (Gordon W. Allport)^③ (见图 1-3) 鉴于对弗洛伊德主义过于强调人的潜意识的怀疑和不满, 以及心理学中的实验化倾向而提出了人格特质理论。他认为个体和另一个体以一组普遍的特质相互比较, 无法获得个体间的独特性, 因为个体间重要的差距并不表现在普通的特质上, 而在某些核心且组成其人格之特质上。奥尔波特将人格特质区分为共同特质 (common traits) 和个人特质 (personal traits), 并区分了三种不同的个人特质: 首要特质、中心特质和次要特质。某种特质是一个人的首要特质, 但在另一个人身上却是中心特质, 在第三个人身上可能只是次要特质。人们通常用中心特质来说明一个人的性格。他还认为, 人格是个体内那些决定个人特有行为与思想的心身系统的动态结构, 个体的动机系统为其人格的形成提供动力, 因为个体的不同的动机将直接影响到人格的形成。但动机与人格的关系不是简单的线性决定关系, 动机具有一种机能自主的特性, 正是这种特性才使得个体的人格是动态的。塞利格曼正是从奥尔波特的动机与人格的关系理论中受了启示, 通过动物的习得无助感, 由此推论出人也具有习得性无助, 进而推论出人也具

① 威廉·肖克利 (William Shockley, 1910—1989), 出生在英国, 美国人, 1955 年在硅谷创办肖克利半导体实验室, 担任主任。在贝尔实验室期间与人共同发明晶体管, 被媒体和科学界称为“20 世纪最重要的发明”, 和另两位同事荣获 1956 年度的诺贝尔物理学奖, 率先引导“硅谷”走向电子产业新时代, 获得了 90 多项发明专利。

② 路易斯·阿尔瓦雷茨 (Luis Alvarez, 1911—1988), 世界著名实验物理学家, 美国著名高等学府加州大学伯克利分校 (UC Berkeley) 物理学教授。因对实验粒子物理学作出了重大贡献而获得 1968 年诺贝尔物理学奖, 其中包括与伯克利同事唐纳德·格拉泽 (Donald Arthur Glaser, 气泡室发明者) 一起升级了液氢气泡室 (Liquid Hydrogen Bubble Chamber), 曾参与了著名的“曼哈顿计划”, 与其儿子 Walter Alvarez 一同提出了“小行星撞击说”的恐龙灭绝假说 (又名“阿尔瓦雷茨假说”, Alvarez Hypothesis)。

③ 高尔顿·乌伊拉德·奥尔波特 (Gordon W. Allport, 1897—1967), 美国人格心理学家, 现代个性心理学创始人一, 1939 年当选为美国心理学会主席, 1964 年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖。1937 年出版《人格: 一种心理学的解释》(《Personality: A Psychological Interpretation》), 成为人格心理学独立的标志。1961 年出版了关于人格研究最重要的著作《人格的类型和成长》(《Pattern and Growth in Personality》)。其兄 F.H. 奥尔波特是美国著名社会心理学家, “社会促进” (Social facilitation) 概念的提出者, 曾出版《社会心理学》(1924)。



有习得性乐观，最终推动了积极心理学的提出。



图 1-3 人格心理学家高尔顿·乌伊拉德·奥尔波特 [美]

2. 积极心理学与人本主义心理学

积极心理学的另一个渊源是人本主义心理学。人本主义理论是美国当代心理学主要流派之一，20 世纪 60 年代早期由美国心理学家马斯洛创立，七八十年代迅速发展，代表人物有卡尔·罗杰斯（Carl Ranson Rogers）^①。人本主义既反对行为主义把人等同于动物，只研究人的行为，不理解人的内在本性，又批评弗洛伊德只研究神经症和精神病人，不考察正常人心理，故被称为心理学中的第三思潮，在心理学历史上第一次为心理学树立了一个充分体现人性意义的主题，这也正是积极心理学追求的目标和体现的意志。

积极心理学兼容并蓄，表现在对待传统主流心理学的态度上和研究方法上。它吸取了人本主义心理学发展中的经验，提倡积极人性论，它既消解了传统主流心理学过于偏重问题的片面性，充分体现了以人为本的思想，真正恢复了心理学本来应有的使命和功能，同时又吸取了传统心理学在研究方法等方面的优势。

四、积极心理学的基本主张

“积极”一词来自拉丁语 *positism*，具有“实际”或“潜在”的意思，这既包括内心冲突，也包括潜在的内在能力。国际积极心理学网站的首页对积极心理学有明确的解释，即：积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心，致力于使个体和社

^① 卡尔·罗杰斯（Carl Ranson Rogers，1902—1987），美国心理学家，人本主义心理学的主要代表人物之一。从事心理咨询和治疗的实践与研究，并因“以当事人为中心”的心理治疗方法而驰名。1947 年当选为美国心理学会主席，1956 年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖。