

幸福人生，

XINGFU RENSHENG,
CONG XIN KAISHI
DAXUESHENG

JIJI XINLI SUZHI

PEIYANG JIAOCHENG

从
“心”
开始



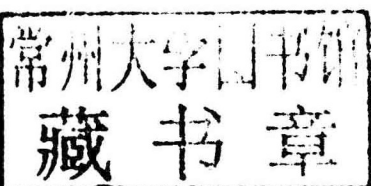
——大学生积极心理素质培养教程

陈玉焕 陈 莉 主编

幸福人生，从“心”开始

——大学生积极心理素质培养教程

陈玉焕 陈 莉 主 编



中国科学技术出版社
河南科学技术出版社

本书编写人员名单

主 编 陈玉焕 陈 莉

副主编 任胜涛 赵 倩 董晓倩

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福人生,从“心”开始:大学生积极心理素质培养教程/陈玉焕主编.
—郑州:河南科学技术出版社,2014.8
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5349-7277-5

I. ①幸… II. ①陈… III. ①大学生-心理素质-素质教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 193566 号

出版发行: 中国科学技术出版社

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮编: 100081

电话: (010) 62106522

网址: www.cspbooks.com.cn

河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788624

网址: www.hnstp.cn 编辑邮箱: howxy@163.com

策划编辑: 王向阳

责任编辑: 孟明明

责任校对: 赵中芳

封面设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 24.5 字数: 620 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。

前言

在西方出版的《百万富翁的智慧》一书中对美国 1 300 名百万富翁进行调研，在谈到为什么能成功时，他们几乎没有一个人把成功归于才华。他们说：成功的秘诀在于诚实，有自我约束力，善于与人相处，勤奋。积极心理品质成为决定人们能否成功的重要因素。

2011 年 2 月我国教育部办公厅下发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知，明确指出当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务：依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，提高心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。2011 年 5 月教育部办公厅又下发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，明确指出高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，树立自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。昭示了大学生积极心理健康教育春天的到来。

积极心理学家 Snyder 和 Lopez 认为，教育不只是纠正学生的缺点和弥补学生的不足，更应该帮助学生培养各种积极人格品质，尽可能减少“问题学生”的出现。同时，他们还指出教育的作用不仅是“事后修补”，更在于“事前预防”。Snyder 和 Lopez 将积极教育比

作一座房屋，这座房屋由六大部分组成：关心、信任和尊重等素质是房屋的地基，它营造了一个友好、支持的氛围，使学生们能够自由探索，找到达成学业和生活目标的方法；计划与动机等素质是房屋的第一层；目标素质是房屋的第二层，计划、动机和目标三者相互作用，教师通过制订计划、激励学生的方式帮助学生达到目标。房屋的第三层是希望素质。计划、动机和目标一般发生在课堂内，而希望是学生一生成长所必需的，它能够增加学生的力量感，使学生成为能够毕生解决问题的人。房屋的最高层是社会贡献素质，它要求学生应该不断地回报身边的人，教师要教会学生积极地、不断地与他人交流其所学、所感。Chafouleas 和 Bray 认为积极心理学应该运用到学校中，来促进学生动机、毅力和创造性等积极品质的培养，并以此来提高学生的学习能力。

我国学者刘翔平和曹新美强调积极教育的预防作用，他们把预防分为三个层级：一级预防的对象是正常学生，通过传递知识和教育促使学生有能力塑造积极的自我概念、希望、生活满意度和心理弹性等性格品质；二级预防的对象是有潜在心理及行为问题的人，其任务是传递预防心理疾病的技巧，主要关注的是个体和群体自我的积极面；三级预防的对象是患者，在治疗中通过挖掘患者战胜疾病和康复的潜能，减少疾病的影响，恢复治愈的力量。他们认为学校应将培养积极的教师、学生，创建积极的课堂作为心理健康教育的新内容和新目标。

本教材正是在人类呼唤健康、幸福，社会呼唤积极心理健康教育的大背景下产生的。教材针对高等院校大学生的身心发展特点和实际情况，从积极心理学视角帮助大学生解决成长发展中的各种困惑，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平。在教学目标上突出了针对性和实效性；在教学内容上突出了系统性和新颖性；在教学模式上突出了经验性和实践性。

本书以积极心理学与传统心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生成长过程中必须面对的人生任务，如积极自我意识建立、积极人格完善、心理弹性、积极情绪、主观幸福感、积极人际交往、高效学习、感恩与潜能开发等，以任务驱动为导向展开讨论。内容上有三大特点：一是适应大学生的心理发展水平和认知特点；二是将积极心理学理论与大学实际生活紧密结合，每章既有抽象的理论探讨，又有具体的案例分析；三是有与章节内容相配套的、可操作的心理训练和心理测试。以培训目标、知识讲堂、案例分析、知

识拓展和学以致用等来创设心理情境,唤醒学生内心深处存在的心理体验,增强其心理感受,以达到促进个体心理健康的目的。

本书的创新之处在于针对学生不同心理需要、不同时间需要以及不同学习特点,分别设置“理论指南”和“自助手册”两部分。书中内容超脱于其他心理健康教材和手册,创意新颖又科学实用,针对大学生心理健康需要和大学生实际语言高度凝练,既介绍了积极心理健康的实证理论与实践方案,又提供课外实践平台。全书通俗易懂,有趣、实用,既可以作为教师教学用书,又可以作为学生自学自助用书。

本书参编人员是从事高校心理健康教育课程教学及大学生心理咨询的教师和心理咨询师,本书是他们多年来的心理理论探索和教学实践经验的结晶。具体章节编写人员:陈玉焕(第一、二编);董晓倩(第三、八编);赵倩(第四编);任胜涛(第五编);陈莉(第六、七编)。最后由陈玉焕、陈莉统稿和定稿。

在本书的编写过程中,尽管参阅了大量的文献资料,借鉴了许多著作的精华,并结合编者的理解,力图向大学生献上一本好书,但由于编者的理论修养和实践经验的局限,本书可能有疏漏之处,敬请各位读者批评指正。在此,谨向在本书中被提名或未被提名的引文作者表示深深的谢意。同时,也向为本书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员,以及很多帮助、支持此书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

十年树木,百年树人。愿我们的教育工作者都能为学生的心理健康做出自己的贡献。同时,也希望我们的学子在大学里健康成长,自觉地把自已塑造成社会栋梁,创造幸福卓越的人生。

编者

2014年6月

目 录

第一编	拥有积极心理，创造幸福人生·····	(1)
	第一章 走近“积极心理”·····	(1)
第二编	积极人格与自我·····	(21)
	第二章 积极人格·····	(21)
	第三章 遇见未知的自己·····	(39)
第三编	积极的行为·····	(55)
	第四章 学并快乐着·····	(55)
第四编	积极情绪与应对·····	(79)
	第五章 做情绪的主人·····	(79)
	第六章 在挫折中成长·····	(96)
第五编	积极关系·····	(118)
	第七章 人际你我他·····	(118)
	第八章 走进感恩与宽容·····	(136)
第六编	积极的爱·····	(152)
	第九章 当爱情来敲门·····	(152)
	第十章 幸福美满的婚姻·····	(171)
第七编	积极的生命观·····	(190)
	第十一章 用“心”感悟生命·····	(190)
第八编	潜能管理·····	(208)
	第十二章 时间管理与潜能开发·····	(208)
	参考文献·····	(229)

第一编 拥有积极心理，创造幸福人生

第一章 走近“积极心理”

培训目标

1. 了解积极心理与幸福、卓越人生的关系。
2. 理解积极心理的概念与积极心理学的内涵。

21 世纪是呼吁人全面发展的时代，人类在生活水平提高的同时，关注幸福感的提升成为全社会的共识。社会发展至今，人类的一切活动更多的不是为了生存，而是为了人们生活得更幸福，这成为当前社会最大的实际需要。

塑造美好心灵与积极心理品质，促进学生潜能、创造性充分发挥，提高学生素质，也是当代教育的重要发展趋向。

英国顶尖私立学校威灵顿公学的谢尔顿校长说：对于我来说，任何学校最重要的任务就是培养具有幸福感和安全感的青年男女，这比政府公布的最新学校成绩排名更重要。名利与财富经常被青少年视为成功标准，但这些并不是幸福之所在。我们的孩子需要知道，尽管社会变得更加富有了，但他们并没有变得更加幸福，这是被社会科学研究反复揭示的一个事实。培养幸福、有成就感的人，学校有着不可推卸的责任（译自英国《泰晤士报》网站和威灵顿公学官方网站）。柏拉图也提出：教育的主要目的就是要教会年轻人从正确的事情中找寻愉悦。

20 世纪末，一门专注于研究人的潜能和美德，关心人的优秀品质与美好心灵的“积极心理学”（Positive Psychology）应运而生。2009 年 1 月 24 日，在美国 Claremont 研究生院举办的国际积极心理学大会的致言中，积极心理学之父、心理学家塞利格曼称“积极心理学”是未来 10 年内将兴起的一门科学。

一、知识讲堂

（一）积极心理健康教育概论

1. 积极心理健康教育的意义

（1）积极心理是时代的呼唤，也是大学生内在成长的需要。

积极心理健康教育是以实现幸福人生为目的的教育，是把“我们所教育的人变成幸福

的人”的教育。

拥有积极心理，不仅帮助处于不良状态的个体生存和发展，还帮助那些处于正常状态下的人用一种积极的心态来对心理现象和心理问题做出新的解读，激发出每一个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极力量和品质，建立起高质量的个人生活和社会生活体系，获得成长与发展。

积极心理学认为：尽管心理问题（心理疾病）不能为人增添力量或优秀品质，但问题的出现却为人提供了一个展现自己优秀品质和潜在能力的机会，促使人们超越自身狭隘、不快乐、愤怒、嫉妒、焦虑等消极心态，以更加积极的、建设型的情绪来面对生活的挑战。所以，拥有积极心理，能使我们成为幸福卓越的人。人的生命系统不是由问题构成的，而是一个开放的、自我决定的系统，既有潜在的内心冲突，也有潜在的自我完善的能力。

积极心理学之父、心理学家塞利格曼在美国心理学会 APA 上的报告中指出：没有问题的人并不意味着就一定是健康幸福的。同样的，去掉心理或行为上的问题也并不意味着就能自然形成一种良好的心理或行为模式。积极心理是一种能力也是一种人格品质，是可以通过后天掌握的。

（2）积极心理学运动，是一场“颠覆性”革命。

心理学自 1879 年成为一门独立科学，就被赋予三项主要使命：治疗心理疾病；帮助所有人生活得更加充实完善；探寻并激发人类的卓越才能（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。但第二次世界大战以后，心理学的主要任务变成治愈人的心理创伤和精神疾病，忽视了两项更为根本的使命；关注的焦点也总是和抑郁、焦虑、恐惧等负面特质联系在一起，而很少关注勇气、乐观和希望等优秀品质，这使心理学成为名副其实的“消极心理学”。过去的半个多世纪，心理学建立起一套日趋完善的病理体系，现有的心理治疗理论与技术也已超过 400 种，心理学俨然成为一种矫治疾病、消除消极的“类医学”。心理健康的界定也多是以病理状态的存在与否为参照标准。

20 世纪末，美国心理学家塞利格曼发起的积极心理学运动打破了心理学的这种不平衡性，主张心理学不仅要研究对损伤、缺陷和伤害进行研究，同时也应该对人的优秀品质进行探究，从而促进个人的发展和社会的繁荣。Seligman 和 Csikszentmihalyi 提出了积极心理学的三大研究主题：积极主观体验、积极人格特质和积极社会系统。积极心理学不仅关注疾病，还关注人的力量；不仅修复损坏的地方，还努力构建生命中美好的东西；不仅致力于治疗抑郁痛苦的创伤，而且致力于帮助健康的人们实现人生的价值，从而使人们拥有“怒放的生命”。它告诉我们，如果我们用爱的目光、积极的心理应对生活，幸福真的离我们不远。

积极心理学形成了更加完整的心理健康概念、评价体系。从与心理障碍相对而言的“没有心理疾病则意味着心理健康”的健康观，到双因素心理健康观，人类对心理健康的观念发生了巨大变化。美国心理学家克耶斯 1998 年在美国成年人健康调查中测量出心理健康和心理疾病属于两种潜在的连续体。指出促进心理健康必须在继续追求预防和治愈心理疾病的同时，追求怎样去提升那些没有心理疾病的个体的心理，向积极心理健康的方向发展，而不仅仅只是维持健康。应用双因素模型界定积极心理健康，不仅包括关注心理问题，还与积极心理品质、积极情绪相关。对双因素模型的支持证实了积极心理健康的存在

并揭示了其必要性。双因素模型的提出为积极心理提供了最强的科学证据, 似乎澄清了心理疾病和心理健康的本质属性。所以, 积极心理学运动, 可以称之为是心理学的一场“颠覆性”革命。但是, 积极心理学并不是全新的东西, 在以前的心理学研究中就已经存在积极心理学的元素, 从这个标准来看, 年轻的积极心理学确实还有许多工作要做。塞利格曼指出: 心理学有三项使命, 过去的消极心理学只担负了前一种使命, 积极心理学要把心理学应该担负的三项使命全部担负起来。

2. 心理健康运动的发展阶段

心理健康运动的发展大致经历了三个阶段。

(1) 第一阶段: 心理健康运动从给精神病患者以人道的待遇开始。

该阶段从 20 世纪 20 年代到第二次世界大战结束, 主要注重改善精神病患者的待遇, 注意精神疾病的预防。

法国大革命后, 比奈尔 (P. Pinel) 医生对全人类的“自由与和平”充满希望。在他工作过的两所医院里, 他以大无畏的勇气和改革的气魄, 毅然给住院精神病患者解除了束缚他们躯体的锁链, 并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理。这一创举引起了社会上的巨大反响。因为在此之前, 精神病患者一直遭受着锁链的折磨和非人的对待。法国政府对比奈尔的改革十分重视, 并予以支持, 遂使一些精神病院的治疗环境逐步得到改善。比奈尔的名声也因此传遍欧洲, 被公认为心理卫生的倡导者。

1930 年 5 月 5 日, 第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开, 有 3 042 人代表 53 个国家和地区出席了会议, 中国也有代表参加, 盛极一时。同时产生了一个永久性的国际心理卫生委员会, 标志着心理卫生运动已经发展成为一种世界性的潮流。大会的中心议题就是进一步改善精神病患者的待遇, 积极研究、治疗和预防精神疾病。在这一阶段, 从事心理卫生与心理教育工作的大多数是精神病学工作者, 心理卫生与心理教育的重点也更多的放在精神病患者本身及其家属方面。

(2) 第二阶段: 从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响。

这一阶段从第二次世界大战后到 20 世纪 60 年代, 从关心身心因素的制约到开始关注社会因素的影响。此阶段, 随着临床领域生物学模式向生物—心理—社会医学模式的逐步转变, 心理健康教育工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神健康的影响方面发展。在 1948 年伦敦第三届国际心理卫生大会上通过的《心理健康与世界公民》文件中, 明确指出了心理卫生的社会化趋向, 要求各国的心理卫生工作者必须十分重视社会因素对心理健康的意义。到了 1961 年, 世界心理健康联合会在其出版的《国际心理健康展望》中, 更是明确地提出: 心理卫生今后的任务是在生物学、医学、教育学和社会学等最为广泛的方面, 使居民的心理健康达到尽可能高的水平。这一奋斗目标表明, 此时的心理卫生工作已远远超出传统的精神病学的活动范围, 而与新形成的生物—心理—社会医学模式合拍并进, 正在向更为广阔的领域渗透。

(3) 第三阶段: 从努力提高个人的适应能力到全面提高人的积极心理素质。

20 世纪 70 年代以来, 随着人本主义心理学的兴盛, 一些学者指出, 过去的心理健康教育工作过多地集中在个体心理的不健康的一面, 而对人的心理的健康一面关心不够, 特别是对如何增强人的适应能力缺乏应有的重视, 这种状况亟须改变。

例如, 弗洛伊德认为人类有两种本能, 一种为性本能, 一种为攻击本能。在性本能背

后有一种潜在的力量,称为“力必多”,它对人的行为具有推动作用。人在出生后不久,力必多就开始发展,因此,性欲望在出生后不久立即生成。在发育过程中,力必多投射到不同的区域,称为性感带或敏感区,并标志着性心理发展的不同阶段。如果在每个发展阶段都出现危机,而父母又不能正确处理的话,就有可能出现许多不同的变态。在每一个阶段,视其父母和社会环境情况而定。一个人既可能吸收有益于心理健康的态度,也可能吸收对心理健康有害的态度,进而形成不同的心理机制。这种心理机制包括成熟的防御机制和不成熟的防御机制。良好的防御机制是对无意识的升华,糟糕的防御机制则会导致错觉和妄想。

弗洛伊德认为,人们对自己真正的动机是无意识的,这种无意识的动机包括性和攻击,任何一种积极乐观的东西都是防御机制。

弗洛伊德把心理分为三部分:意识、前意识、无意识。弗洛伊德认为无意识包含着各种本能欲望,是人类活动的原动力。弗洛伊德把人格结构也分为三部分:处于无意识的最深层有“本我”,是行为动力的源泉,它追求直接的满足,遵循“快乐原则”。意识中有“自我”,指导行为采取社会允许的方式满足本我的需要。还有“超我”,代表良心或道德力量,对自我起监察作用,不让其有越轨行为,否则就给予惩罚。在本我欲望和超我标准之间有时会出现矛盾和冲突,并产生焦虑。根据精神分析的观点,自我会采取各种方法去阻止有危险的冲动表现,防范危险或焦虑的手段可能是意识中的或无意识中的,而这些手段就称为“心理防御机制”。单个心理防御机制和集中心理防御机制结合起来,可能变得十分突出,以至于主宰一个人的人格及其发展或者损害人格的有效功能。精神分析的心理健康理论更多的是强调异常和不适应的特点,是在对精神病患者分析的基础之上提出的。

人本主义理论与精神分析和行为主义的区别在于,人本主义理论对人性 and 人类潜力的看法是积极的、乐观的。他们认为在适当的条件下,人类都倾向于友好、合作、建设性的行为,表现为具有清晰的洞察力;具有区别他人虚假不真的能力;能够接纳自己和别人,也能够享受独处;对生命保持不断更新和投入的态度,可以达到较高层次的适应水平。而自私、攻击性以及残忍则是对人的本性的否认或歪曲。

亚伯拉罕·马塞洛和卡尔·荣格是人本主义心理学代表人物。他们认为人们努力发挥最大潜能的过程就是自我实现的过程。自我实现的进程可能被各种环境条件所制约,但一旦这些环境发生改变,每一个人的潜能必将会被发掘,人的天性是美好的。

人本主义和积极心理学是近亲,积极心理学最基本的假设是人们的美好和卓越与疾病、混乱和悲痛同样都是真实存在的。也就是说生活中美好和丑陋都不可忽视。美国心理学家 Deci 和 Ryan 在一系列实证研究的基础上提出的自我决定理论(SDT)认为:人类是一种积极的生物,生来就具有心理成长和追求幸福的倾向。这种积极倾向是其适应机能的体现,也符合生物进化的要求。有研究发现,出生仅一天的婴儿在听到别的婴儿忧伤的哭泣声后,也会立即哭起来,而且哭得很厉害,但对自己哭声的录音却不做出任何反应。这一现象已在多个相关的实验研究中得到验证,证明了同情和关心等积极品质在人类进化过程中已成为了人类本性的组成部分。

1998 年在美国心理协会年度大会上,塞利格曼第一次使用了“积极心理学”一词,标志着积极心理学开始孕育。

3. 积极心理教育在人才培养中的作用与基本途径

(1) 积极心理教育在人才培养中的作用。人类祖先在漫长的进化过程中形成了各种心

理机制,既有产生问题的心理机制,同时也有追求卓越的心理机制。人类在进化过程中所形成的心理机制,使人类在自然界的残酷竞争中得以生存。

美国心理学家塞利格曼在研究“习得性无助”中发现,乐观与无助都是可以通过学习获得的。人类会因为环境事件的“习得性无助”而出现抑郁或其他心理疾病。而学会乐观的心理行为不仅有助于避免抑郁,而且有助于提高健康水平,提高人们面对逆境时的韧性、适应性和抵抗力。

所以,提高积极心理健康水平,不仅益于提高大学生主观幸福感,更有益于大学生获得成功人生。心理积极健康的大学生非常重要的一个特征就是善于积极发挥个人的优点而不是缺点,善于挖掘自身的优势和潜力,而不自我阻碍和过度防御。培养积极心理能使大学生懂得怎样建立一种充满爱的关系,而不是充满破坏性的关系;了解怎么样积极地回应别人的想法,使得人们的心态更加开放,更受欢迎;理解如果一个人自私,他是不会快乐的。快乐的人,会关爱别人,积极地跟别人交往,而不是秉持否定的态度,对什么都看不惯,总是批评、指责,制造缺乏人性的生活。培养积极心理可以帮助大学生开发更多的爱并学会感恩、欣赏、宽恕、表达。培养积极心理,还能够让大学生更好地了解生活、积极适应社会。

总之,培养大学生积极心理,不仅能够促进大学生达到素质教育目标,而且是大学生心理发展、成熟的必备条件。

(2) 大学生积极心理健康教育的基本途径与方法:

1) 以一种宽广的视野整合心理健康教育的各种要素,以全体学生为教育对象,激发大学生内在的积极力量,使大学生成为幸福卓越的社会有用人才的动机得到充分提高。

2) 以培养大学生的主观幸福感、爱、勇气、创造性等积极个性品质以及勇于承担社会责任的美德为目标,Snyder 和 Lopez 将积极教育比作一间屋子,它由六大部分组成:在关心、信任和尊重的地基上发展计划与动机性品质、目标品质以及希望品质最后形成社会贡献。计划、动机和目标一般发生在课堂内,而希望是学生一生成长所必需的,它能够增加学生的力量感,使学生成为能够毕生解决问题的人;房屋的最高层社会贡献素质,它要求学生应该不断地回报身边的人,积极地、不断地与他人交流其所学、所感。

3) 强调学生的“主体发展性”,把增强积极的心理体验作为主要手段,让学生积极地关心自己的心理及其发展,激励和调动学生的自觉性、主动性、积极性。Jimerson 等人认为学校的心理学应该运用以品质为基础的评估方法,它不仅能使学校心理工作者、老师和家长了解学生的表现,并能和学生有效地沟通,同时还能够评估学校咨询、合作和干预的效果。Chafouleas 和 Bray 强调,积极心理学应该运用到学校中,促进学生动机、意志品质和创造性等积极品质的培养,并以此来提高学生的学习能力。

4) 以积极预防为主导思想,通过积极心理辅导提供支持、帮助。对心理问题的预防来自于个体内部的各种积极力量,而不是当其产生问题时才依靠外在的力量进行修补。

(二) 积极心理学内涵

1. 什么是积极心理学

“积极心理学”是在传统心理学基础之上,利用心理学目前比较完善的各种研究方法,揭示与传统心理学完全不一样的心灵世界的科学。积极心理学关注积极心理品质的培

养,而不是消极心理疾病的矫正:第一,通过关注人类的幸福、社会的发展,帮助人们增加获得完美人生的可能性;第二,如何让所有人生活得更加充实有意义;第三是鉴别和培养天才。

积极心理学从研究对象上看可分为三个层面,即在主观的层面上研究积极的情绪体验。这包括对过去的评价而获得的幸福感和满足感、对未来的判断产生的希望和乐观主义,以及快乐和幸福感(对现在),包括它们的生理机制以及获得的途径;在个人的层面上,研究积极的个人特质,如积极的人格、积极的自我意识、爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧等;在群体的层面上研究积极的社会系统、组织系统构建和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的积极的社会环境,它包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

塞利格曼指出,积极心理学最核心的概念就是学会了解什么样的方式能够让人们的爱真正释放出来,保持一种持续的幸福感,享受人生的每一个旅程,而不是目标实现的那一刻。而这种关注点的转变对于成就幸福人生来说是一种可以称之为革命性的突破。积极心理具有增进生活幸福的可能性,还具有把来自挫折的情感痛苦导入成长,促进个人进步的实践能力。

积极心理学目前已经拥有了测量幸福的复杂技术,对于影响幸福的种种因素,也有了越来越多的科学证据,并能在相关工作中得以应用。

2. 积极心理学与传统心理学的异同

就心理学自身的发展来说,消极心理学注重人的心理问题和外在世界的不良事件和恶劣环境,把心理学的目的定位于消除人类心理和社会的各种问题,期望问题被消除的同时也给人类和人类社会带来繁荣。积极心理学领域关注的是促进人类最积极、最美好的东西,与时代发展相适应。社会发展的历史已经证明,一个社会处于稳定和繁荣的时期,就会特别关注良好品德、幸福、创造性等个人层面和集体层面的积极品质。

积极心理学也研究心理问题和疾病,只是它对心理疾病的治疗和预防有独到的见解。在积极心理学看来,表面技巧是关注、权威形象、和睦关系、言语技巧、信任等,而深度策略主要有灌注希望、塑造力量,其内涵均是增强被治疗者的力量而不仅仅是修复他的缺陷。在预防方面,积极心理学提出了积极预防的思想,它认为在预防工作中所取得的巨大进步来自于个体内部系统地塑造各项能力的行为,而不是修正缺陷;预防的大部分任务是建造一门有关人类力量的科学,包括去弄清如何在青年人身上培养出这些品质。积极心理治疗的目的是帮助开发并提高人们保持健康的能力。比如,一个自身拥有积极力量、关注未来、人际关系良好、并能从运动中得到快乐的少年是不会滥用药物的。

积极心理学倡导探索人类的美德,如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等。因此,许多传统的心理学研究分支,如临床心理、咨询心理、社会心理、人格心理和健康心理学等,都可以在积极心理学的范围中将注意力转向对于人性积极面的研究。比如在临床心理学领域,W. C. Follette 等人提出了怎样设计环境因素以唤起积极的行为,教给个体控制环境和行为的技巧,以帮助人们提高他们的生活质量。又比如 B. L. Fredrickson 提出管理心理学家应当努力培养组织成员的愉悦、兴趣、自豪和满足等积极情绪,因为这些情绪不仅能使个人心貌改观,还能通过影响组织中的他人和顾客给整个组织带来变化,从而促进组织

的兴旺和发展。

(三) 大学生积极心理健康的必备要素

积极心理学相信, 在每一个人的内心深处都存在两股抗争的力量。一股力量是消极的, 它代表压抑、侵犯、恐惧、生气、悲伤、悔恨、贪婪、自卑、怨恨、高傲、妄自尊大、自私和说谎等; 另一股力量是积极的, 它代表喜悦、快乐、希望、负责任、宁静、谦逊、宽容、仁慈、慷慨等。这两股力量谁都可能战胜谁, 关键是看个体自身到底是在给哪股力量不断注入新的能量, 在给哪股力量创造适宜的心理生存环境。

积极心理健康的个体, 不仅心理活动(知、情、意、行)统一、主客观一致、人格协调、社会适应, 而且能够不断扩大个体固有的积极力量, 形成积极人格、积极自我意识、乐观、感恩、宽容、利他、创造性、希望品质、幸福感、流畅感、巅峰体验、生命意义以及信仰等持续积极心理状态。卡尔·瑞夫提出六种积极心理健康品质: 自主性、环境控制感、个人成长、生活的目的、自我接纳、与他人的积极关系。所以, 积极心理健康是毕生的发展任务。那么, 塑造大学生积极心理健康的必备要素是什么呢?

1. 积极的人格与自我

积极的人格与自我意识是经营幸福人生的第一要件。成功心理学研究发现, 在成功的要素中 80% 来源于非智因素, 包括积极的人格力量与社会支持系统。中国古代, 传统儒家文化强调人生最大的幸福就是“内圣外王”, 即完整人格的追求和实现。

(1) 积极的人格: 培养积极的人格有助于个体采取更为有效的应对(coping)策略, 从而更好地面对生活中的各种压力。积极心理学家们将良好的性格定义有洞察力、团结合作精神、善良和充满希望等一系列积极素质的综合体。

松下幸之助 1989 年逝世时, 留下了 15 亿多美元的遗产。松下电器在 2007 年全年的销售总额为 700 多亿美元, 为世界制造业 500 强的第 59 位。然而, 年轻时代的松下幸之助也经历了艰难的求职之路。因家境贫寒, 松下幸之助为了养家糊口, 到一家大电器公司求职。矮小瘦弱, 又破又脏的他被公司的人事部门主管谢绝了: “我们现在暂时不缺人, 你一个月以后再来看看吧。”这本是推托之辞, 可一个月后他真的来了, 那位主管又推托说有事, 过几天再说。隔了几天他又来了。如此反复了多次, 主管只好直接说出了真话: “你这么脏是进不了我们公司的。”于是他立即回去借钱买了一身整齐的衣服穿上再来。主管看他如此实在, 只好告诉他 “关于电器方面的知识, 你知道得太少了, 我们不能要你。”不料两个月后, 他再次出现在人事主管面前: “我已经学会了不少有关电器方面的知识, 您看我哪方面还有差距, 我一项项弥补。”这位人事主管盯着态度诚恳的他看了半天, 才说 “我干这一行几十年了, 还从未遇到像你这样来找工作的。我真佩服你的耐心和韧性。”结果, 他的毅力终于打动了这位人事主管的心。他终于如愿以偿地进入那家公司工作。

日本俳句诗人南本宪吉曾经赞美松下幸之助道: 松下先生是我最尊敬的大阪前辈之一, 因为他具有三项特质: Vitality (生活力), Mentality (智力), Royalty (庄严)。

(2) 积极的自我意识: 积极心理学强调, 每一个生命都是有意义的, 都是有价值的, 我们只能对我们的生命充满珍惜与感激, 充满热爱与欣赏。我们既然存在就别无选择, 只能争取幸福快乐。同时, 既然自我一经出现就注定是好的, 那对人本质的任何评价就都是

多余的。这种来自生命源头的自我肯定与自我欣赏就是原本存在于人心灵深处的积极性,是对生命无条件的爱与接纳。积极的自我同一性不是张扬的,而是自然而然的、不做作的,是发自内心而不用借助言语的承诺或外在的东西为自己增加暗示力量的,是一种“瞧,这就是我”的心境或者是一种情绪,也是高自尊的表现。

就像“你不必追求优秀,但你可以做到良好”故事中的主人翁一样:

她美丽而又文静,说话语速总是慢慢的,音量总是小小的,但很能说到人的心底去,你不知自己是什么时候被她看穿的。她的业绩说不上骄人,但又无可挑剔;她嫁了相爱的普通人,日子过得波澜不惊;她不苛求孩子,生活规律,有张有弛;她从不嫉妒荣誉加身的同事也从不鄙薄偶犯错误的同事,只对势利小人冷眼旁观,却也不恼,她觉得他们不会有好的心态与好的结局。她心如明镜,绝顶聪明,与周围一些拼尽全力却活得七上八下、不尽人意的人相比,她的人生本来还可以更为出彩,而她没有去做。有一个非常难得的机会,她说出是她父亲的一句话奠定了她的人生。读初中时候,她体质非常弱,任何体育活动都没法参加,学习又非常争胜好强,偶尔有一门功课得不到第一就会难过与自责。父亲说“以你的条件,你不必追求优秀,但你可以做到良好!”她很听父亲的话,比较轻松地将每门功课都保持了良好,同时她的体质也恢复到了良好的状态。高中毕业她给自己的定位是考上一所普通大学,压力不重反而发挥良好,她轻松地考上了重点。毕业时她选择了中等城市的专业对口单位,她希望离父母近些,可以相互照料。她娓娓地讲述,就如她不急不躁地构筑她的良好人生。良好人生肯定不被小说家与剧作家看好,因为良好人生不能构成他们的创作素材,他们更感兴趣的是——事业有成而家庭破碎,金碧辉煌的阴影里藏匿着堕落,幸福来临却紧随着死神,有一项优秀就总有一项不及格。生活何尝不是同样的乖戾,倘若某个人的某个单项特别优秀,他人生的另一重要项目,缺憾往往也特别大。或者是,正因无可弥补的缺憾,才发奋地去追求优秀。所以良好人生的境界实在已经至高,当一个人的事业、爱情、品行、心境乃至体格都能达到良好时,谁说他的人生不够优秀?主人翁带着积极情感评价自己,正是一种高自尊人格与积极自我的体现。

积极的自我意识不仅能够形成自我认同,还易于形成自我实现的动机、坚强的意志品质,以及快乐的情绪情感、积极灵活的心态、乐观与希望的品质等。

2. 拥有乐观品质

乐观是建立在积极的解释风格基础上,是对未来事件的积极期望,是调节人的心理健康和身体健康的一种重要的内部资源。积极心理学强调:人最难改变的是看待事物的视角,态度不同,心情自然也不同,快乐与否在大多数情况下取决于是否积极认知与归因。塞利格曼以归因理论研究为基础,提出乐观是一种解释风格,是一种重要的人格特质。

(1) 通过积极认知,塑造乐观。

从前,在波斯,有一个打扫阴沟的人。他每天都要打扫城市里的阴沟,然后再把打扫出来的垃圾运到城外的田里去。由于长期干这活儿,他早已习惯了阴沟中的臭味,所以,他能够从容地走遍城里的阴沟,也不用捂上鼻子。

有一天,这位勤劳的人来到一处他从来没有到过的集市,走到一个货摊前。这货摊卖的是玫瑰香油。当他走近那货摊闻到那玫瑰油的芳香气味时,他觉得受不了,以至于昏倒在地上。周围的人见状,马上想尽各种办法来让他苏醒,可是全都无效。这时,走来一位法官,这位法官从这昏迷之人的衣着上判断出了这个人的职业。于是,法官从大街上的一

处泥坑中抓了一把烂泥，放在这个人的鼻子下。说了真也奇怪，像魔术一样，这打扫阴沟的人马上就睁开了眼睛。旁观的人看到这一切，觉得十分惊奇。而那法官则若无其事地说道：“这个人不熟悉玫瑰油的香味，他的玫瑰油是用另外的材料制作的。”

这个故事来自于积极心理治疗创始人诺斯拉特·佩塞施基安，他很喜欢把这个故事告诉他的来访者或者朋友，大家从中得到很多启示。也许你会不解，这个故事与积极心理辅导有什么关系呢？其实，它告诉我们：人最难改变的是习惯化了的视角。

心理学家曾经做过一个实验，让参加试验的志愿者戴上一种特制的眼镜，这种眼镜会让他们看到的所有事物都颠倒过来。刚开始的时候，志愿者们都很不习惯，甚至会头晕目眩。他们发现这个世界已经乾坤颠倒——人们把脚挂在地面上走路；水在山的上面；左变成了右，东变成了西……现实中所有的一切都跟头脑中的相反。他们辨不清方向，看不清人脸，生活陷入了混乱。但是，一段时间以后，他们渐渐适应了这个“新”的世界，并发现这个颠倒的世界是那么的新奇与美丽：人们像具有特异功能般飞檐走壁；山石好像是由湖水铺成的天空中滴下来的；还有一些平常见惯不惊的事物颠倒来看，也独具魅力！

2005年7月的《星期日泰晤士报》曾报道：最近心理学家们通过研究证明，乐观主义者和悲观主义者观看世界的方式是不同的。悲观主义者眼睛通常是往下看的，他们的大脑工作得更好；而乐观主义者通常是向上看的，他们的大脑会转得更快。而且研究发现，当看到由痛苦所引起的畏怯表情时，人们会产生悲观的想法，但是如果让他们抬头向上看的话，就会减少他们悲观的程度；而如果让他们一直低着头的话，他们就会更加悲观。困难时“向前看”也许不能立即改变我们当时的困顿状况，但是却能在我们心里播下希望的种子，帮助我们度过艰难的日子。其实，用走路时昂首挺胸的方法来培养自信也就是这个道理。所以，对同样的事物，我们要善于去发现事物美好的一面，尝试着把生活中很平常甚至是一度消极的事物重新定义，去发现它积极的一面，培养乐观的认知、希望的品质。

心理学家做过一个实验，选两组老鼠，第一组是聪明老鼠，学习能力比较强，走迷宫走一遍就学会了；第二组是笨老鼠，学习能力较差，走迷宫老走错。心理学家把这两组老鼠放在笼子里，通上电电它们。被电后，聪明老鼠不吃也不喝，很焦虑，不久就死了；笨老鼠没事，睡醒了照吃照玩。原因就在于聪明老鼠智商高，对痛苦的电击经历记忆好，总是担心再被电击；笨老鼠记不住迷宫怎么走，对电击的经历忘得也快。

中国有句话，叫“难得糊涂”。智商低的人有时反而比较幸福。学会遗忘也是一种幸福。所以在受挫折的时候，要糊涂一点。现代竞争社会，虽然比较的是一个人的能力和动机，但同时也是一个人的乐观精神的较量。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练也可以转化成为乐观的人。

（2）通过积极归因，发展乐观。

塞利格曼的积极心理学研究表明，当一个人天分、意愿都很充足时，失败也可能发生，这仅仅因为这个人是一个悲观的人。美国的总统选举中，乐观品质可以有效地预测当选者，最后的成功者九成是乐观者。

我们知道：人人都是生存在身外的客观世界中，但却有各自的内部世界。这两个世界被人的认识和实践活动连在一起，我们的内部世界基本都是由以往积累的经验构成，而我们的外部世界是由活生生的、不断变化的现实构成。我们的内部世界可以选择乐观归因或是悲观归因，这是由我们的意志来掌控，而我们的外部世界不随我们的意志而改变。这两