

# 积极 心理学

[美] C. R. 斯奈德 著  
沙恩·洛佩斯

王彦 席居哲 王艳梅 译

探索人类优势的科学与实践

The Scientific and Practical Explorations  
of Human Strengths

Positive Psychology

C. R. Snyder  
Shane Lopez



# 积极心理学

探索人类优势的科学与实践

[美] C. R. 斯奈德 沙恩·洛佩斯 著

王彦 席居哲 王艳梅 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理学 / (美) 斯奈德 (Snyder, C. R.), 洛佩斯 (Lopez, S. J.) 著; 王彦 等译.

—北京: 人民邮电出版社, 2013.10

ISBN 978-7-115-32338-5

I. ①积… II. ①斯… ②洛… ③王… III. ①普通心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 144698 号

C. R. Snyder, Shane J. Lopez

**Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths**

ISBN 978-0-7619-2633-7

English language edition Published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © C. R. Snyder, Shane J. Lopez.

本书中文简体字翻译版由 Sage Publications Ltd 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-1471

版权所有, 侵权必究

## 积极心理学: 探索人类优势的科学与实践

- ◆ 著 [美] C. R. 斯奈德 沙恩·洛佩斯  
译 王彦 席居哲 王艳梅  
策 划 刘力 陆瑜  
责任编辑 刘冰云  
装帧设计 陶建胜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 | 北京市东城区夕照寺街 14 号 A 座  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152  
北京中科印刷厂印刷  
新华书店经销
- ◆ 开本: 710×1000 1/16  
印张: 34.5  
字数: 700 千字 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2010-1471  
ISBN 978-7-115-32338-5/F

定价: 128.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 84937153

## 内 容 提 要

作为心理学的一个新兴领域，积极心理学是揭示人类的优势和促进其积极机能的应用科学，致力于识别和理解人类优势和美德，帮助人们提升幸福感和生活得更有意义。本书由积极心理学的两位开创者撰写，是积极心理学领域第一部综合性的教科书，也是目前最具权威性的积极心理学专著之一。作者不仅全面地总结文献，而且精心设计了练习和专栏，鼓励读者将积极心理学原理应用于实践，由此将积极心理科学带入生活。书中所阐述的主题包括如何应用积极心理学来改进学校教育和工作，以及如何提升人们相互协作的生活方式。本书既适合于心理学专业学生学习积极心理学，也是积极心理学领域的研究者和学者的必备手册，同时还可以帮助普通读者发展个人优势、增进幸福感和建立丰盛的人际关系。

## 推荐序

### 心的境界与幸福的梦

清华大学心理学系主任

彭凯平教授

我幸福吗？什么是真实的幸福？如何实现幸福？有没有脱离红尘的幸福？

在每天看似简单重复的日子里，总有那么几个须臾之间，我们每个人都会产生这几个自己无法回答的问题。往往在答案还没有明了之前，我们已不得被时间的双手推入到另一个开始。2012年10月，中国中央电视台播出了一个叫《你幸福吗？》的节目，采访街头普通的中国人，记录下一些生动有趣、朴实无华，但有时又令人意外的回答。它表明，我们中国人关心幸福，向往幸福，可并不总是知道什么是幸福。

但这并没有妨碍幸福在中国成为一个网络流行词。从积极心理学的历史来看，当一个国家的人均GDP低于3000美元时，人们主要关注衣、食、住、行等物质需求。但是，当人均GDP超过3000美元之后，人们就开始更多地关注心理需求，比如精神、文化和幸福的追求。中国已在2008年越过了这个门槛。在过去几十年里，人们相互的问候往往是：“你吃了吗？”，如今，中国人可以说开始问：“你幸福吗？”这次中国最权威的电视台没有再像以前那样，只是聚焦在国家大事上，而是关注普通老百姓心中的幸福，这是一个观念的变化，也是时代进步的一个缩影。

中国社会已经进入到到了现代化时代，现代化的时代会产生现代化的问题。幸福与我们渐行渐远，可以说是现代化的一个重要悖论。比如说，中国的学校已经成为幸福的一大“误区”，因为在竞争异常激烈的应试教育系统下，孩子们的心理状态实在是令人堪忧。甚至有些孩子希望有灾害发生，那样自己可以不用去学校上学了。中国的企业深受富士康事件的触动，开始开展“幸福企业”运动，以提升员工的工作满意度。“幸福女性”“幸福人生”“幸福社区”“幸福力”之类的课程开始流行，任何名字里带着“幸福”两个字的书都在热卖。但这场幸福热潮也有消极的一面。这就是这个领域基本上已经成为成功励志学和心灵鸡汤的天下。还有一个更讽刺的现象叫“被幸福”，意思是某些地方政府按自己的意愿去定义幸福，并修改统计数据，

假造老百姓幸福的表象。

这些问题都可以由“积极心理学”来纠正。积极心理学是由一群杰出的心理学家在1998年创立的，他们的代表人物是宾夕法尼亚大学心理学教授马丁·塞利格曼，他把日常生活中的“幸福”概念，转变成一门结论可靠、方法严谨的科学概念。塞利格曼在担任美国心理学会主席后，更是全力推动积极心理学运动。积极心理学比“幸福学”的含义更广泛。它研究人的所有积极心态，比如积极情绪、优秀品格、道德美德、幸福组织、创新卓越等人类美好的心理活动。它教人如何愉快生活，如何做一个善良、有道德、有理性的人。积极心理学倡导人首先要正心，这是做任何事最重要的核心。塞利格曼在他的新书《持续的幸福》里提出“全面幸福”，来替代通常所说的“感觉幸福”。他把幸福定义为五个因素：正面情绪、身心投入、良好关系、人生意义和生活成就，而品格优势则是它们的共同基础。他认为，这五个因素（和整个积极心理学）代表了人在不受外界诱惑或强迫时会选择追求的目标。

积极心理学还有利于社会的稳定与和谐，以及中国梦的实现。积极幸福带来的不仅是个人、情绪上的益处，还有道德和社会上的益处。例如，幸福的人有更多的利他倾向，更可能去帮助别人。幸福的人更少种族歧视、更少攀比，并且更容易宽恕别人。总之，幸福能让人成为更好的公民。一个更幸福的中国，也将是一个更有创造力的中国。当你害怕、有压力或郁闷时，你脑中运行的是分析和批判；当你的情绪更正面时，你就能更好地完成创造性任务。

因此，积极心理学已经变成中国的一个时尚概念。从百度的点击率分析来看，2009年前没有多少人关注积极心理学，2009年开始出现很多有关积极心理学的点击。2010年点击率达到了一个高峰，正好与清华大学举办的第一届中国国际积极心理学大会同步；第二次高峰是去年第二届中国国际积极心理学大会召开，现在积极心理学在中国百度每年的点击率已经上万。

积极心理学的未来在中国一定很美好，它能让我们认识到人性的积极，知晓幸福的含义，领悟幸福的感受，最重要的是学习到如何追求幸福的方法。希望每个中国人都能做一个幸福的人，共同建设我们幸福的大家，实现我们中华民族的梦想。中国梦，是中国人的蓬勃发展之梦。积极心理学是研究人类蓬勃发展的科学，它可以提升幸福，让中国人更坚韧、更充实，让中国社会更和谐、更繁荣。梦是心理的现象，梦也是心的寄托。中国梦，一定是一个积极心理的梦。

本书第一作者C.R. 斯奈德是积极心理学领域的领军人物之一，由他和沙恩·洛佩斯撰写的《积极心理学手册》(2002)以及这部《积极心理学：探索人类优势的科学与实践》，是近年来该领域里程碑式成就。这部权威教科书中译本的出版，对推动我国积极心理学的发展也必将有着积极的意义。

# 前 言

我们曾经听说，10个读者中只有1个会阅读教科书的前言。因此，如果你是那个少见的人，很高兴你加入了我们之中。

这是我们合作撰写的第三本积极心理学著作。前两本是积极心理学手册，一本介绍理论观点，另一本介绍评估问题。我们认为，积极心理学将会继续发展，会有更多课程致力于讲授人们的心理优势。如果这些预测准确，那么对积极心理学方面的教科书将有极大的需求。而这正是我们发起这个项目的初衷。

我们的经纪人尼尔·萨尔金德（Neil Salkind）与我们有同样的热情来编写一本积极心理学教科书。我们不可能再找到比尼尔更好的朋友和经纪人了。如果不是尼尔努力找到一家杰出的出版社认为有必要出版这本书，这个项目将无法开始。

我们感谢 Sage 出版公司的优秀编辑吉姆·布雷斯-汤姆森（Jim Brace-Thompson），他与我们一样，认为有必要出版一本积极心理学的教科书。在我们屡屡遇到障碍时，包括我们自己的健康问题和我们年迈的父母（他们不幸遭遇水灾，以及最近的丽塔飓风），吉姆一直支持着我们。吉姆默默地践行积极心理学的最佳宗旨，支持这个项目直至其完成。这本书的成功在很大程度上归功于他非凡的编辑技能。因此，我们对吉姆·布雷斯-汤姆森和他的继任者雪丽·德莱洛（Cheri Dellelo）致以最诚挚的感谢。

在这个项目开展期间，我们吸纳了两名新成员。当我们描写人类优势时，特顿·理查德·斯奈德（Trenton Richard Snyder）和帕里什·约瑟夫·洛佩斯（Parrish Joseph Lopez）加入我们的团队，恰逢其时。从他们目前的行动来看，这些年轻的绅士为自己能“胜任”这一项目深感荣幸。

正如在撰写积极心理学的漫长征程中不断有新的参与者加入一样，在此期间，我们也经历了一个巨大的损失。我们很难过，积极心理学运动的创始人之一唐纳德·克利夫顿（Donald Clifton）去世了。他也许是我们有幸认识的最友善、最和蔼的人，并且他有着绝对的影响力，提出人类优势必须处于心理学学科的前沿。这里我们想到了电影《尽善尽美》中的演员杰克·尼科尔森所扮演角色的一句台词，他转向爱人说：“你让我变成了一个更好的人。”唐纳德·克利夫顿也是如此。别了，唐纳德，

感谢您留给我们的馈赠——你让我们变成了更好的人。

还要感谢我们的伴侣，这个项目让我们无暇顾及很多家务事。实际上，如果说我们在写这本书的过程中学到了什么，那便是家庭对创建美好生活非常关键。

在这本书里，我们会介绍积极心理学这一发展中的领域。我们借用了许多杰出心理学家在治疗和研究工作中所形成的观点，我们感谢他们做出的开创性贡献。我们也要感谢我们的来访者、学生（特别是 Matt Gallagher、Lindsey Hammond、Kim Monden、Kristin Rasmussen 和 Melinda Roberts）和同事（Lisa Edwards、Jena Magyar-Moe、Phil McKnight 和 Jennifer Teramoto Pedrotti），他们给这个项目提供了很多帮助。多年来，在我们向他们传授知识的同时，他们也教给我们很多东西。希望研究团队（Hope Research Group）中的本科生和研究生成员为这个项目提供了不少大大小小的帮助，并见证这个项目最终完成。

我们介绍了积极心理学的不同领域，并提供练习来帮助你领会这些新概念。

第一编，“从积极视角审视心理学”包括4章。第1章（“欢迎学习积极心理学”）向你介绍该领域。第2章和第3章探索了该领域的东西方文化背景。接下来，我们在第4章（“人类优势和积极结果的分类与测量”）解释了对该领域内各主题进行归类的尝试。

第二编，“不同背景下的积极心理学”，我们讨论了情绪在积极生活中的作用。第5章（“在文化背景下发展优势和幸福生活”），我们考察文化因素在决定何为积极中所起的作用。第6章（“在人生的每个阶段都幸福生活”），我们追踪人类优势的发展。

第三编，“积极情绪状态和过程”，共2章。第7章（“快乐的原理：理解积极情感、积极情绪、幸福和幸福感”），我们展示来自情绪和幸福研究的发现。第8章（“有效利用情绪体验：情绪应对、情绪智力、社会情绪选择和情绪故事讲述”），揭示了关于情绪如何对生活中的有效应对做出积极贡献的最新发现。

第四编，“积极认知状态和过程”，包含3章。第9章（“通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来”），涵盖最强大的积极认知和动机状态。在第10章（“智慧和勇气：两种普遍的美德”）中，我们介绍了人们如何在困难的环境中发挥出最佳水平。在第11章（“专念、流畅感和精神感悟：寻求最佳体验”）中，我们详细介绍了最新的研究发现，这些研究涉及与自我和高级力量有关的心理过程的作用。

第五编，“亲社会行为”。在这一部分，我们主要探讨人际问题。在第12章（“同理心和利己：利他、感恩和宽恕之门”）和第13章（“依恋、爱和丰盛的关系”）中，我们展示人际关系如何提高生活质量。

第六编，“理解和改变人类行为”，将提供如何改善生活的深刻见解，主要包



括第 14 章（“心理健康和行为的均衡概念建构”）和第 15 章（“干预以预防坏事和提升好事”）。

第七编，“积极环境”，我们描述了学校（第 16 章“积极的学校教育”）、工作（第 17 章“好的工作：收益性受雇的心理学”）和社区（第 18 章“平衡‘我’与‘我们’：建设更好的社区”）如何促进更有成效的、更幸福的生活。

最后，第八编，“从积极视角展望心理学的未来”，我们提供了关于积极心理学未来发展方向的概览（第 19 章“走向积极”）。

对你们中的许多人而言，这是你们第一次接触积极心理学这一新领域。我们很高兴向你们介绍这一领域。如果你们的生活在阅读了接下来的内容之后得到了小小的改善，那么我们几百个小时的努力工作就是值得的。

C. R. 斯奈德

沙恩·洛佩斯

堪萨斯州劳伦斯市

斯奈德在 2005 年 12 月 1 日把这本书最终的手稿寄给了出版商。他 very 希望这本教科书能够帮助人们在心理学和生活中找到新的激情。事实上，通过教授本科生积极心理学课程，以及鼓励世界各地的同行在他们所有的课程中加入积极心理学内容，他努力将这本书应用于实践。不幸的是，他再不能实现传播积极心理学的目标了，我们必须代替他完成这份事业。我的导师和朋友里克·斯奈德于 2006 年 1 月 17 日因癌症去世，我非常想念他。

沙恩·洛佩斯

堪萨斯州劳伦斯市

# 简要目录

## 第一编 从积极视角审视心理学 1

第 1 章 欢迎学习积极心理学 3

第 2 章 积极心理学的西方视角 22

第 3 章 积极心理学的东方视角 34

第 4 章 人类优势和积极结果的分类与测量 46

## 第二编 不同背景下的积极心理学 71

第 5 章 在文化背景下发展优势和幸福生活 73

第 6 章 在人生的每个阶段都幸福生活 89

## 第三编 积极情绪状态和过程 113

第 7 章 快乐的原理 115

第 8 章 有效利用情绪体验 137

## 第四编 积极认知状态和过程 155

第 9 章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来 157

第 10 章 智慧和勇气 191

第 11 章 专念、流畅感和精神感悟 222

**第五编 亲社会行为 241**

第 12 章 同理心和利己 243

第 13 章 依恋、爱和丰盛的关系 274

**第六编 理解和改变人类行为 299**

第 14 章 心理健康和行为的均衡概念建构 301

第 15 章 干预以预防坏事和提升好事 321

**第七编 积极环境 349**

第 16 章 积极的学校教育 351

第 17 章 好的工作 377

第 18 章 平衡“我”与“我们” 412

**第八编 从积极视角展望心理学的未来 437**

第 19 章 走向积极 439

参考文献 465

# 目 录

## 第一编 从积极视角审视心理学

<b>第 1 章 欢迎学习积极心理学</b> .....	<b>3</b>
从消极转向积极 .....	6
一篇积极的报道 .....	7
对这篇积极报道的反应 .....	7
积极心理学寻求均衡的、更全面的人类机能观 .....	8
既包括积极面又包括消极面的现实观点 .....	9
我们的现状和探索的问题 .....	10
你的脸是什么样子？一张积极心理学的通行证照片 .....	10
一个全新的星期六：积极心理学的一个例子 .....	11
本书学习指南 .....	15
个人小实验 .....	16
提升生活的策略 .....	16
宏伟蓝图 .....	17
附 录 .....	18
<b>第 2 章 积极心理学的西方视角</b> .....	<b>22</b>
希望：无所不在而又难以觉察 .....	22
希望是希腊神话的一部分 .....	23
西方文明中的宗教希望 .....	23
西方文明中对希望历史的修正 .....	25
前文艺复兴时期 .....	25
文艺复兴 .....	27
启蒙时代 .....	27

工业革命 .....	30
结 论 .....	32
<b>第 3 章 积极心理学的东方视角 .....</b>	<b>34</b>
视角问题 .....	34
儒家思想、道教、佛教和印度教 .....	35
儒家思想 .....	35
道 教 .....	36
佛 教 .....	37
印度教 .....	38
东方哲学小结 .....	38
当东方遇上西方 .....	39
价值体系 .....	39
时间导向 .....	40
思维过程 .....	40
东方和西方：哪个最好 .....	41
达成积极结果的不同方式 .....	42
同 情 .....	42
和 谐 .....	43
结束语 .....	44
<b>第 4 章 人类优势和积极结果的分类与测量 .....</b>	<b>46</b>
人类优势的分类和测量 .....	48
盖洛普的“克利夫顿优势识别器” .....	48
“价值实践”(VIA) 优势分类 .....	53
研究中心的 40 种发展资产 .....	57
区分这些人类优势测量 .....	57
识别你的个人优势 .....	59
本书作者洛佩斯的例子 .....	61
所有人的积极结果 .....	62
幸福感的维度 .....	62
更好地理解积极结果 .....	66

识别优势和迈向关键的均衡	68
<b>第二编 不同背景下的积极心理学</b>	
<b>第 5 章 在文化背景下发展优势和幸福生活</b>	<b>73</b>
文化与心理学	73
理解文化：观点问题	76
积极心理学：文化无涉还是文化植入的	77
文化无涉的积极心理学研究与实践	79
文化植入的积极心理学研究与实践	79
文化无涉与文化植入：旷日持久的争论？	80
将积极心理学置于文化背景中	83
检验“积极”的等价物以确定是什么在起作用	83
确定美好生活的基石	85
对文化影响复杂性的最后思考	87
<b>第 6 章 在人生的每个阶段都幸福生活</b>	<b>89</b>
儿童期的韧性	90
杰克逊的案例	91
什么是韧性	91
韧性研究的根源	93
韧性资源	94
积极的青少年发展	95
什么是积极的青少年发展	96
有效的积极青少年发展方案	99
成人期的生活任务	103
超常儿童的发展轨迹	103
成人期的主要任务是什么	104
萨拉的例子	105
成功老龄化	105
什么是成功老龄化	106
麦克阿瑟基金会的成功老龄化研究	106

成人发展研究 .....	107
积极心理学中更多发展的关注点 .....	108

### 第三编 积极情绪状态和过程

<b>第 7 章 快乐的原理</b> .....	<b>115</b>
情绪术语的界定 .....	116
情 感 .....	116
情 绪 .....	116
幸 福 .....	116
主观幸福感 .....	117
区分积极和消极 .....	117
积极情绪：不仅仅是快乐 .....	119
幸福和主观幸福感：快乐生活 .....	125
幸福的古老定义 .....	125
主观幸福感：幸福的同义词 .....	126
主观幸福感的决定因素 .....	127
幸福 + 意义 = 幸福感 .....	128
21 世纪的幸福定义 .....	128
完全的心理健康：情绪的、社会的和心理的幸福感 .....	131
在你的生活中提升幸福感 .....	132
走向积极 .....	133
<b>第 8 章 有效利用情绪体验</b> .....	<b>137</b>
情绪焦点应对：发现情绪趋近的适应性潜能 .....	137
飓风幸存者的案例 .....	140
情绪智力：学习重要的技能 .....	141
玛丽亚的案例 .....	144
社会情绪选择：在晚年关注积极情绪和情绪相关目标 .....	147
情绪故事讲述：彭尼贝克范式可作为一种加工强烈消极情绪的方法 .....	148
与情绪共处以带来积极改变 .....	151
情绪均衡行为 .....	151

## 第四编 积极认知状态和过程

<b>第 9 章 通过自我效能、乐观和希望看待我们的未来</b> .....	157
对未来着迷 .....	157
自我效能 .....	159
我认为我能, 我认为我能 .....	159
定 义 .....	160
儿童期的前因: 自我效能来自哪里? .....	160
自我效能的神经生物学 .....	161
量表: 自我效能能否测量 .....	161
自我效能在生活场景中的影响 .....	163
最新前沿: 集体自我效能 .....	164
乐 观 .....	164
习得性乐观——塞利格曼及其同事的观点 .....	166
乐观——希尔和卡弗 .....	171
希 望 .....	173
定 义 .....	174
希望的儿童期前因 .....	176
希望的神经生物学 .....	176
量表: 希望能否测量 .....	177
希望预测什么 .....	178
最新前沿: 集体希望 .....	178
采纳未来时间观 .....	179
时间观的文化差异 .....	183
附录 A: 希望理论小结 .....	185
附录 B: 津巴多时间观量表条目 .....	187
<b>第 10 章 智慧和勇气</b> .....	191
智慧和勇气: 同类的两个美德 .....	191
智慧理论 .....	192
智慧的内隐理论 .....	195
智慧的外显理论 .....	195



获得智慧并保持智慧	199
发展智慧	199
有智慧的人及其特征	199
智慧的测量	201
智慧和智力之间的关系	202
勇气理论	202
勇气的内隐理论	204
获得勇气并保持勇气	212
勇气研究	214
勇气的测量	214
恐惧和勇气之间的关系	215
在日常生活中发现智慧和勇气	217
智慧和勇气的价值	218

## 第 11 章 专念、流畅感和精神感悟 222

实时寻求	223
专念：寻找新奇	223
专念作为一种心理状态	224
专念的益处	227
流畅感：寻求全神贯注	231
流畅感状态	232
自带目的性人格	234
纵向流畅感研究	235
培养流畅感及其益处	235
精神感悟：寻求神圣	237
精神感悟的真正益处	238
寻求仍在继续	239

## 第五编 亲社会行为

第 12 章 同理心和利己	243
利 他	244