

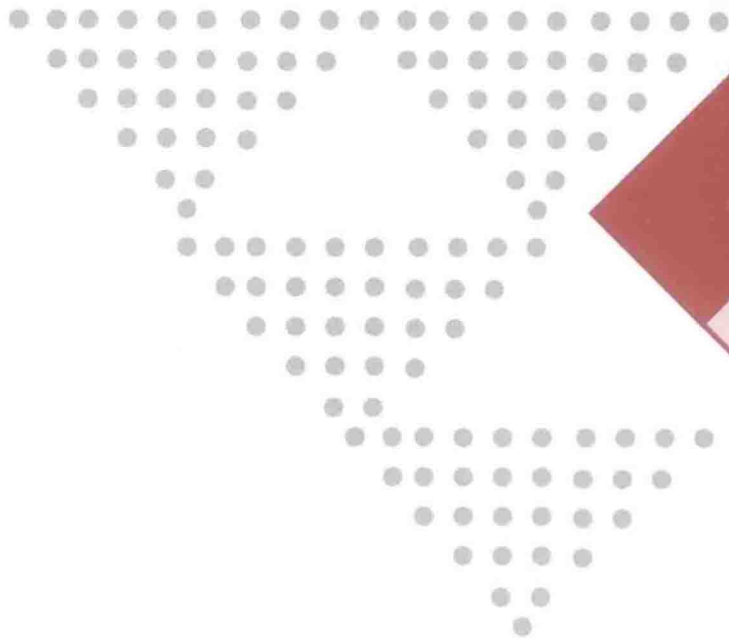


新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

积极心理学

郑雪主编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

JIJIXINLIXUE

新世纪高等学校教材

应用心理学系列教材

积极心理学

JIJIXINLIXUE

郑雪主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学 / 郑雪主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2014. 9

应用心理学系列教材

ISBN 978-7-303-17894-0

I. ①积… II. ①郑… III. ①普通心理学—高等学校—教材
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 185576 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 21.5

字 数: 330 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

策划编辑: 陈红艳 责任编辑: 何琳 王晚蕾
美术编辑: 焦丽 装帧设计: 焦丽
责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换

印制管理部电话: 010-58800825

前言^①

世纪之交，国际心理学界兴起了一个新的思潮——积极心理学。什么是积极心理学？积极心理学英文为 Positive Psychology。积极心理学的研究对象是普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力，等等。Kennon M. Sheldon 和 Laura King 把积极心理学定义为致力于研究人的发展潜力和美德的科学。积极心理学主张人类要用一种积极的心态对人的心理现象，包括我们常说的许多心理问题和心理病态，做出新的解读，并以此激发每个人自身现有的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能走向成功的彼岸并获得属于自己的幸福。

积极心理学研究的渊源，最早可追溯到 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福的研究，以及荣格的关于生活意义的研究。二十世纪五六十年代，马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家开始研究人性的积极面，也在一定程度上引起心理学家对于心理活动的积极一面的重视。从某种程度上说，人本主义心理学是积极心理学的先驱。人本主义心理学在二十世纪六七十年代风靡一时，它引入了许多重要的概念，开展了许多关于积极心理的探讨，包括对幸福感的研究、乐观主义的研究，以及提出了善良、美德、爱、高峰体验、自我实现等精彩的概念。

① 教育部人文社会科学重点研究基地项目基金资助[项目批准号：(12JJD190005)]。

但是，由于其在方法论上存在缺陷，缺乏科学严谨性，缺乏实证研究支持，逐渐淡出主流心理学。人本主义心理学的历史影响是深远的，它孕育了积极心理学。它代表人物包括罗杰斯、罗洛·梅，以及马斯洛等都有积极的贡献。

马丁·赛利格曼(Martin Seligman)被认为是积极心理学之父，他与一群志同道合的学者确立了积极心理学这一领域。和马斯洛一样，赛利格曼曾经也是美国心理学会会长。他在1998年美国心理学年会上明确提出要创建积极心理学。认为积极心理学着眼于积极的和有用的东西，不仅仅是研究抑郁、焦虑、精神分裂、神经症，还需要关注爱、自尊、动机、康复以及幸福感。在1998年的艾库马尔会议上，赛利格曼等人确定了积极心理学研究的三大主要内容，并分别指定了相应的负责人。第一大内容是积极的情绪体验研究，负责人是Diener, E.。这部分研究主要研究各种积极的情绪体验，包括快乐和沉浸(对现在的体验)、幸福和满足(对过去的体验)、希望和乐观(对未来的体验)，它们的生理机制、获得的途径，以及与健康、成功和个人成长的关系。幸福感是这方面研究的核心问题。第二大内容是积极人格，负责人是Csikszentmihalyi, M.。这部分具体研究包括了自我决定、成熟防御机制、智慧、创造性等积极人格特质。在积极人格研究中最大的成果是人类美德与性格力量的分类目录——《人格力量与美德：分类手册》。积极人格特质的存在是积极心理学建立的基础，其研究的共同点是将人类看作自我管理、自我导向、并具有适应性的整体。第三大研究内容是积极的社会组织，负责人是Jamieson, K. H.。这部分内容主要是确定什么样的社会制度和社会组织(包括家庭、学校和工作单位等)有利于个体形成积极的人格和获得幸福感。艾库马尔会议大大推进了积极心理学研究，促成了大量相关研究成果的取得。在2002年，Snyder, C. 和 Lopez, S. J. 主编的《积极心理学手册》正式出版，该书对积极心理学在各个方面的研究成果做了系统的总结，构建了积极心理学的基本框架，从而标志着积极心理学正式形成。

积极心理学的产生源于对传统心理学研究的批判和反思。以精神分析和行为主义为代表的传统心理学一直以来把自己的重心放在了心理问题的研究上，如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪等，心理学正在变成一门类似于病理学性质的学科，积极心理学称之为病理性心理学(pathological psychology)或消极心理学。赛利格曼认为消极心理学的确对人类和人类社会的发展做出了很大的贡献，但它背离了心理学存在的本意，将难

以实现心理学研究的应有价值和社会使命。

美国心理学家 Myers 对《心理学摘要》(*Psychological Abstracts*) 电子版进行搜索的结果表明, 自 1887 年至 2000 年间, 关于焦虑的文章有 57 800 篇, 关于抑郁的有 70 856 篇, 而提及欢乐的仅有 851 篇, 关于幸福的有 2 958 篇。搜索结果中关于消极情绪与积极情绪的文章数量的比例大约为 14 : 1。因此, 尽管传统主流心理学取得了伟大成就, 但这种成就已使心理学远离了它本来的主题——使一切生命过得更有意义。正如赛利格曼所说, 当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候, 社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤。但在没有社会危机与战争的和平时期, 致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。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学家的重视。正是在这种时代背景下, 积极心理学的概念一经提出, 就受到了广泛的关注。国际上越来越多的心理学家采用目前成熟的心理学研究方法, 开展对积极心理学各个领域研究, 取得了大量研究成果, 从而逐渐形成了一场积极心理学运动。

积极心理学表现出以下几个主要特征: 第一, 积极的价值观取向。积极心理学主张, 心理学应把自己的工作重心放在研究和培养人固有的积极潜力上, 用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力等, 关注健康、勇气、乐观、希望、快乐、信仰、毅力等, 通过培养或发掘人的这种积极力量使之成为真正健康并生活幸福的人。甚至对于心理疾病, 积极心理学也提出了积极的取向, 认为积极预防是应对心理疾病的重要途径, 而预防的关键则来自对人内部积极潜力的塑造或唤醒。第二, 积极心理学试图摆脱主流心理学过分偏重个体层面研究的缺陷, 强调心理学研究的视野要兼顾个体层面与社会层面, 在关注个体心理研究的同时, 重视对群体和社会心理的探讨。第三, 积极心理学具有以实证研究为主的方法论倾向。其具体研究方法主要有实验法、相关研究法, 并广泛使用心理测量量表、问卷和访谈法等。目前有关积极情绪、主观幸福感、积极人格特质的研究大都采用的是访谈、调查、量表等研究方法; 而有关积极情绪与身心健康的关系研究以及有关创造性思维的脑机制研究等, 则经常采用实验法或实验法与访谈、量表相结合的研究方法。

积极心理学产生只有短短十几年时间, 要全面和客观地评价这一新兴的学科, 还为时尚早。积极心理学已经取得了长足的发展, 它为我们描绘了一幅个人成功幸福的生活画卷, 一幅人类健康繁荣的社会图画, 其前途

似乎与这幅图画一样的光明远大。但正如任何新兴事物在其产生初期都存在着不完善乃至错误一样，积极心理学也存在着自身的问题。理论与方法的创新不足，使用概念和术语不够精确或相互重叠，过高估计积极心理的作用而忽视消极心理的积极作用，等等。不少问题，如积极情绪产生的心理与生理机制问题、幸福感的实质与结构问题、文化与积极心理的关系问题等，都有待进一步的研究。在不同社会里，文化价值观念是不同的，而快乐或幸福生活是与价值观念错综复杂地联系在一起。尽管人类的情绪反应在生物基础上是相同的，但其社会意义与价值体现是不同的。并不是所有的文化都将幸福与快乐作为其社会的首要的目的，西方文化更重视个人情感体验，而东方的文化更强调社会意义与社会价值。因此，在不同的社会文化中，幸福感的含义与结构、积极人格与积极社会环境都有所不同，需要不同国家或不同文化里的心理学家做具体深入的本土研究。

专栏：经典回顾“积极心理学诞生的故事”

你可能不会想到，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。那一天不仅让他从过去五十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……

父亲在自己屋前的花园里割草，他的小女儿尼奇在一边玩着。这位父亲是一个做事很认真、很专注的人，即使在他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，还不时地把父亲割下的草抛向天空。父亲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，并且一本正经地对父亲说：“爸爸，我想和你谈谈。”

“可以呀，尼奇。”爸爸回答说。

“爸爸，你还记得我在过5岁生日之前的情况吗？你常说我在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。”

女儿尼奇的这番话使这位父亲非常吃惊，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。首先，他觉得抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正孩子的不当行为，而是要理解孩子的心，要多与孩子交流孩子本身具有的积极力量，并对孩子的这种积极的力量进行培养和鼓励，唯有如此，孩子才能真正克服自己的缺点，并取得进步。其次，他发现自己的生活方式有待改进，因为他总是生活在消极的阴影里，总是用消极的方式去对待他人的缺点和不足，他总是抱怨生活的不幸与不公，抱怨、挑剔他人的不足，因而让他的生活很不开心，也许换一种积极的方式去对待生活、对待他人，自己的生活状态会有所改善。最后，女儿尼奇的这番话还使他对从事的职业产生了新的认识。这位父亲是一位知名的心理学家，在这之前，他与大多数的心理学家一样，关注的是人类消极的心理——心理疾病的原因和治疗方案等，但是，作为一位父亲，他应当去发现子女的积极力量和品质，相信子女们具有自我成长的动力和能力。那么，作为一名心理学家，是否也应当去挖掘和发现人类积极的心理品质和力量呢？于是，他开始转变自己研究的方向，尝试着研究人类心理中积极的方面，并取得了卓越的成就。

这位父亲就是美国心理学会前主席赛利格曼。正是由于女儿尼奇的一番话，赛利格曼开始构想发起一场新的心理学运动——一种关注人的积极力量和积极潜力的心理学运动：积极心理学运动。1996年赛利格曼担任美国心理学会主席以后，便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。2000年，赛利格曼在《美国心理学家》(*American Psychologist*)上发表《积极心理学导论》一文，标志着积极心理学的诞生。

目 录

第一章 积极情绪与幸福感	(1)
第一节 情绪与积极情绪	(1)
一、情绪概述	(1)
二、积极情绪的概念与区分	(4)
三、积极情绪的功能	(6)
四、积极情绪与消极情绪	(10)
第二节 幸福感的模型与测量	(17)
一、幸福感概述	(17)
二、幸福感的模型	(20)
三、幸福感的测量	(23)
第三节 幸福感影响因素及其提升	(29)
一、幸福感的影响因素	(29)
二、幸福感的提升	(38)
第二章 沉浸、乐观与希望	(47)
第一节 沉浸	(47)
一、什么是沉浸体验	(47)
二、沉浸的特征及产生条件	(48)
三、沉浸的测量与评估	(50)
四、如何获得沉浸体验	(55)
第二节 乐观	(56)
一、乐观概述	(56)
二、影响乐观发展的因素	(68)
三、乐观的作用	(69)

四、乐观的培养	(71)
第三节 希望	(73)
一、希望概述	(73)
二、希望的作用	(78)
三、青少年希望的培养	(81)
第三章 积极需要与积极动机	(84)
第一节 基本心理需要	(85)
第二节 自我决定动机	(87)
一、自我决定动机的连续体	(88)
二、内在动机及其影响因素	(89)
三、外在动机及其内化过程	(93)
四、内在动机与外在动机的关系——共存还是排斥	(96)
第三节 自我决定动机的个体差异	(97)
一、因果定向的个体差异	(98)
二、目标内容的个体差异	(99)
第四节 自我决定理论的应用	(102)
一、自我决定理论与学校教育	(102)
二、自我决定理论与运动和健康	(105)
三、自我决定理论与心理治疗	(108)
四、自我决定理论与组织管理	(111)
第四章 积极自我	(117)
第一节 自尊	(117)
一、自尊的概念	(117)
二、自尊的测量	(118)
三、自尊发展的特点	(119)
四、影响自尊发展的因素	(120)
五、自尊与幸福感的关系	(122)
六、提高青少年自尊的策略	(123)
第二节 自我效能感	(126)
一、自我效能感的概念	(126)
二、自我效能感的测量	(127)
三、自我效能感的来源	(129)
四、自我效能感的积极作用	(130)

五、增强青少年自我效能感的方法	(131)
第三节 自信	(133)
一、什么是自信	(133)
二、自信的测量	(134)
三、自信的发生与分化	(135)
四、自信的影响因素	(136)
五、自信的作用	(138)
第五章 积极应对	(142)
第一节 情绪指向应对	(142)
一、防御机制	(142)
二、应对	(143)
三、情绪指向——行为应对策略	(145)
四、情绪指向——人际应对策略	(153)
五、情绪指向——认知应对策略	(153)
第二节 自我评价指向应对	(155)
一、自我评价的实现途径	(156)
二、提升自我评价的策略	(157)
三、寻找积极力量与叙事疗法	(157)
四、为所能为，顺其自然	(162)
五、个人成长	(163)
第三节 问题指向应对与其他应对方式	(166)
一、问题解决	(166)
二、抽离应对	(168)
三、前瞻应对	(170)
第六章 情绪智力与幸福智力	(174)
第一节 情绪智力与幸福智力的概述	(174)
一、智力与情绪智力的概念	(174)
二、幸福智力的概念	(180)
第二节 情绪智力与幸福智力的测量及关系	(183)
一、情绪智力与幸福智力的测量	(183)
二、情绪智力与幸福智力的关系	(195)
第三节 情绪智力与幸福智力的研究与实践	(197)
一、情绪智力研究的发展	(197)

二、幸福智力研究的发展	(200)
三、情绪智力与幸福智力的提升方法	(201)
第七章 积极特质与积极人格	(207)
第一节 积极特质与积极人格研究的起源	(207)
一、中国传统文化中的积极人格思想	(207)
二、西方关于积极特质与积极人格的研究	(212)
第二节 积极人格的理论体系	(216)
一、智慧和知识优势	(217)
二、勇气优势	(223)
三、仁慈优势	(229)
四、正义优势	(233)
五、节制优势	(235)
六、卓越优势	(237)
第三节 积极人格的相关研究	(239)
一、积极人格的测量	(239)
二、积极人格的相关研究	(240)
三、积极人格特质的培养途径	(241)
四、青少年的积极品质与培养	(243)
第八章 积极环境	(248)
第一节 积极关系	(248)
一、朋辈之乐：友谊	(248)
二、亲子之情：依恋	(250)
三、亲密之爱：爱情	(254)
第二节 积极教育	(260)
一、积极教育之势在必行	(261)
二、积极教育之推陈出新	(264)
三、积极教育之幸福感教育	(266)
第三节 积极制度	(270)
一、积极的国家制度	(270)
二、积极的工作制度	(273)
三、积极的社区制度	(277)
第九章 积极心理治疗	(281)
第一节 积极心理治疗概述	(281)

一、积极治疗的源起	(281)
二、积极治疗的原则	(282)
三、治疗的理论基础	(283)
第二节 积极治疗的实施过程	(287)
一、积极治疗的特色	(287)
二、积极治疗的常用策略	(291)
三、积极治疗的“五个阶段”	(295)
第三节 积极治疗的有效性与评价	(305)
一、积极治疗的有效性	(305)
二、积极治疗的意义	(308)
三、积极治疗的局限	(309)
参考文献	(313)
后 记	(327)

第一章 积极情绪与幸福感

积极心理学研究的第一大内容就是积极情绪与幸福感。什么是积极情绪？积极情绪包括哪些内容？其功能是什么？它们与消极情绪有何区别？什么是幸福感？主观幸福感与心理幸福感有何不同？能否将其整合起来？幸福感如何测量？又如何得以促进？本章将围绕这些问题逐步展开。

第一节 情绪与积极情绪

一、情绪概述

如果没有情绪，“宇宙中的任何一部分都不会比另一部分更为重要”（James, 1902），我们这个多姿多彩的世界会变得单调乏味，我们将丧失激发并指引我们日常追求的动力，在缓慢迟滞的航行中漫无目的地随波逐流。

（一）情绪的概念

情绪是一个非常难以界定的概念，但心理学家们从没有停止对情绪定义的争论，很多有争议的理论都是解释情绪的。让我们来看一个典型的情绪定义，以便思考它的局限性和优势。Robert Plutchik 的描述抓住了情绪的许多要素：“（情绪是）推论出来的、对某一刺激所做出的一系列反应的复合体，（包括）认知性评估、主观性变化、自主性与神经性的唤起、行动的冲动以及用于对该刺激施加影响的行为（Plutchik, 1982）。”关于这一定义，要注意几点。

1. 情绪是推论出来的，而不是被直接观察到的

你能感受到自己的情绪，但你只能推论出别人的情绪。推论在科学中是完全受到尊重的。在某些情况下，尤其是我们在推论婴幼儿、脑损伤病人或动物的情绪时，证据可能是非常间接的。

2. 按照这一定义，每种情绪都包括三个方面：认知、感受和行为倾向

认知包括评估人们对某一情境或事件进行解释的方式。认知系统自动评估事件的感情色彩，因而触发接下来的情绪反应（例如，看到心爱的宠物死亡，主人的认知系统把这件事评估为对自身有重要意义的负面事件）。感受是指如何体验经历，它是一种感觉（例如，在宠物死亡后，主人的身体和心理产生一系列反应，主观意识察觉到这些变化，把这些反应统称为

“悲伤”)。行为倾向是以某种方式准备行动的冲动,即使你可能抑制了这种冲动(例如,悲伤的时候希望找人倾诉)。认知、感受和行为倾向通常是同时发生的,它们之间有时候很难区分。

根据这三个方面来定义情绪也是矛盾的。因为认知、感受和行为倾向并非总是联系在一起的(Russell, 2003)。当上述三个因素一起出现时,我们称之为某种情绪的原型。一个给定的事件并不一定产生所有的这三个方面。有时候某事件只是引发了情绪的某一个或两个方面。例如,当你热了、感觉不舒服的时候,你可能开始感到愤怒,却没有产生对为什么愤怒的认知。或许,有时候你可能既有认知也有感受,但却没有行为倾向。这种结合对于欢乐和悲伤是很普遍的,而且也可能在其他情绪状态下出现。

3. 情绪是功能性的

也就是说,情绪是有用的(Ekman, 1972; Keltner & Gross, 1999; Lazarus, 1991; Levenson, 1999; Plutchik, 1982)。几乎所有的理论家都同意,情绪既包括对情境的真实反应,也包括潜在的反应。情绪与人的一些基本的适应性行为有关,包括攻击行为、躲避行为、寻求舒适、帮助别人和生殖行为,等等。在许多情况下,情绪引导我们做出迅速而有效的行为,这些行为能帮助我们生存以及成功地适应周围的环境。当身体或人的其他方面受到威胁时,人会产生恐惧;当吃到不适的食物或污物时,人会产生厌恶感。如果做有些事情时“就是感觉不对”,那么很可能这是件你不该做的事。当然,情绪也会有一些负面作用:一些球迷会因为闹情绪而在赛场滋事;愤怒、漠视、厌恶、恐惧等情绪影响人们之间的行为和关系。

(二)情绪与情感

情感(feeling)。在俄语中,情感(чувство)与感受性(чувствительность)有着相同的词根;英语中的feeling则有感觉、知觉、触觉、同情、体谅等多种含义。可见,情感的基本内涵是感情性反应方面的“觉知”,它集中表达了感情的体验和感受方面。因此,可以把情感视为“情绪的主观反映,它代表了一种私人化、个体化的情绪体验”。就像金属发出的回声与外部世界产生共鸣一样,情感是我们躯体自然感觉的流露,是人们相互交流、相互影响的一种方式。

人们通常把短暂而强烈的、具有情境性的感情反应看作情绪(往往反映了个体与情境相互作用的过程),如愤怒、恐惧、狂喜等;而把稳定而持久的、具有深沉体验的感情反应看作情感,如自尊心、责任感、热情、亲人之间的爱等。显然,情绪更侧重过程性,情感更侧重体验性。

当然，情感作为情绪的主观感受与“情绪”本身的联系非常密切，所以情绪(emotion)和情感(feeling)这两个词经常混用。鉴于情绪体验的重要性与突出性，难怪人们会把部分(情感)当作整体(情绪)看待了。但是，情感不是整体。确实，情绪反应的行为成分通常与体验成分一样重要。情绪不仅使我们感觉到了什么，也使我们感到想要做什么。这一点在我们用来描述情绪的语言中有所反映：我们说我们“感动得落泪”“拼命战斗”，或“吓呆了”。

此外，情绪与情感往往还具有生物性与社会性的区别。情绪代表了感情的种系发展的原始方面；情感常用于描述那些具有社会意义的感情。当描述对祖国的热爱、对事业的爱、对美的欣赏以及对人的羡慕与妒忌时，所指的感情内容正是它们所蕴含的深刻体验感受，即情感。因此，作为标示社会内容的情感，其含义着重于对事物的意义体验。然而只要把情感一词规定在体验的范畴上，它就不单单是人类所独具的了。应当说，感情性感受在动物，至少在高等哺乳类动物中，肯定是有的，只是它们不能反映在出声语言中。当高等动物表现舒适或痛苦，尤其是猿猴类表现愤怒、恐惧或快乐时，很难说它们没有感情性感受。

(三) 情绪与心境

按照情绪的定义，每一种情绪都是对刺激的反应。通常，我们的经验支持这一观点：我们对某些东西感到高兴，对某些东西感到愤怒，对某些东西感到害怕。然而，这一点是存在争议的。一些心理学家认为，即使你不对任何人、任何事感到愤怒，仅仅是不舒服就会让你愤怒，你只是一般意义上的愤怒(Berkowitz & Harmon-Jones, 2004)。有些时候，人们在很长一段时期可以没有任何明显的原因而感到高兴或悲伤。对这一表面上的矛盾加以解释的办法是，长期的倾向不是情绪。我们代之以心境、整体的情感或气质来称呼它。

心境(moods)是一种无明确目标、具有弥散性的情感状态。也可以把心境视为持续的、低强度的情绪状态。心境是一个用于描述个体情绪状态的假设性结构，研究者通常根据一系列相关的行为来推断心境的存在(Blechman, 1990)。心境一旦产生，就不只表现在某一特定对象上，而会使人的整个生活都染上某种情绪色彩。例如，当你的邻居玛丽心烦意乱的时候，别人说什么她都会感到不耐烦；而在轻松愉快的心境状态下，别人即使出言不逊，她也可能一笑了之。

根据 Batson, Shaw 和 Oleson (1992)的理解，心境涉及个体对未来情

绪体验的整体性期待，它反映了个体未来可能体验到的情绪的基调、强度与结构，如快乐或是痛苦、积极情感或是消极情感。即时的反应能够产生情绪，因而也易于应对。心境则不同，它的变化受个体对未来可能体验到的快乐或痛苦情绪的期待所影响，具有弥散性和无针对性(unfocused)，它可以持续数日、数周、数月甚至数年之久，因而相对难于应对(Schucman, 1975)。例如，失去亲人往往使人产生较长时间的忧郁心境。

也就是说，心境与情绪的区别之一就是持续时间。心境更侧重相对持久的情感状态，而情绪往往限定在对某一特定事件做出反应时所产生的暂时体验(你可能会问，“暂时”是多久？很好。我们承认，情绪与心境在时间维度上没有明确的分界线)。心境与情绪在持续时间上的区分，更多地被限制在理论层次而不是在实验的层次上。事实上在研究实践中，使用同一技术诱发积极心境和积极情绪(例如，给予礼物、看喜剧短片等)，从认知和行为上研究积极心境效应的大量文献表明，积极心境与积极情绪直接相关。测量(认知或行为)在时间上紧邻诱发程序的时候，测量效应能够归属于积极情绪(Rosenberg, 1998)。

二、积极情绪的概念与区分

尽管我们大部分人感觉良好的时刻会比感觉不好的时刻更多一些，但对积极情绪(幸福、爱慕、快乐、希望、同情、自豪、感激和敬畏)的心理学研究直到20世纪90年代时才受到重视，比起对愤怒、恐惧和抑郁的研究明显要晚得多(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

文化观念可能是导致积极情绪研究滞后的重要因素。在很多国家，享受和休闲被视为罪过，任何让人感觉良好的事物都只会让人分心，它们被看作琐碎的、微不足道的，也因此是不必要的。人们认为只有通过艰苦的工作，才能证明自己的真正价值。拥有这种世界观的个体通常回避所有可能产生愉悦感的活动，如运动或跳舞，而倾向于漫长的工作和勤俭的生活。在这种世界观指导下产生的文化，颂扬努力、坚持不懈和竞争。人们相信“一分耕耘，一分收获”，那些未能享有成功事业和更高成就的人，必定是腐朽的、懒惰的、低人一等的。然而，正如本节所提到的，积极情绪不仅仅是成功与健康的标志(或副产品)，而且积极情绪能够引导我们更加成功与健康。

(一)积极情绪的定义

什么是积极情绪？目前还没有公认的定义，但不同研究者已从不同的