

- 教育部“新世纪优秀人才支持计划”（NECT-13-0716）●
- 国家第六批特色专业（心理学）项目资助成果 ●

当代心理科学 理论精华

主 编 盖笑松

副主编 王萍萍 李冬梅 王国霞
于海峰 侯春娜 刘本扬



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

教育部“新世纪优秀人才支持计划”(NECT-13-0716)●

国家第六批特色专业(心理学)项目资助成果●

当代心理科学 理论精华

主 编 盖笑松

副主编 王萍萍 李冬梅 王国霞

于海峰 侯春娜 刘本扬

常州大学图书馆
藏书章

东北师范大学出版社

长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

当代心理科学理论精华/盖笑松主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2017.6

ISBN 978 - 7 - 5681 - 3301 - 2

I. ①当… II. ①盖… III. ①心理学理论—高等学校—教材 IV. ①B84-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 131032 号

☐责任编辑: 刘昕鑫 ☐封面设计: 吕斯文

☐责任校对: 林俊博 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社照排中心制版

吉林省良原印业有限公司印装

长春市净月小合台工业区 (130117)

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 169 mm×239 mm 印张: 31.25 字数: 526 千

定价: 95.00 元

编委会成员

主 编：盖笑松

副主编：王萍萍 李冬梅 王国霞 于海峰 侯春娜 刘本扬

编 委：丁相玲 丁晓飞 于 涛 于 辉 于海峰 马婕姝

王 飞 王 文 王 苏 王 倩 王 瑜 王 慧

王宇丹 王国霞 王佳莹 王金秋 王晓宁 王爱君

亢雪婷 尹丽娜 石 蕊 兰公瑞 吕正欣 吕思琦

吕娅姘 刘 丹 刘 洁 刘心灵 刘本扬 刘芳晴

刘姝君 刘晓乐 刘晓彤 刘逸琼 齐宇欣 安 婧

孙 蕾 李 阳 李 莉 李 涛 李 野 李国露

李厚仪 李银玲 李斯斯 李婷玉 李娜（长春）

李 娜（包头） 杨 洁 杨 薇 杨睿智 吴晓靓

宋 洋 迟晓军 张 雨 张 婵 张 越 张丽敏

陈 欢 陈 妍 陈 楠 武悦心 金 怡 金凤霞

赵玉红 赵佳旭 赵佳静 赵晓杰 相 楠 姚姿如

骆思思 耿 宇 柴 乔 徐 娜 黄新新 盛 慧

崔楠楠 盖笑松 梁竹青 彭 飞 韩 雪 覃小琼

焦小燕 鄢忻媛 魏敬文



序 言

一旦得闲，我就忍不住浸泡在期刊数据库里。2014年春节前后的大部分时间，我着魔一般在 Scopus 等英文学术期刊数据库中检索当代有影响力的心理学理论和模型。初衷只是希望丰富自己的专业知识。社会上有一种误解，认为心理学教授是有着广博心理学知识的人。事实上，作为一名心理学教授，我只在自己的研究领域（例如，入学准备、积极发展、自我调节）中有比较深入的知识，在自己的教学科目上（例如，发展心理学和积极心理学）有比较丰富的积累。但是，在上述范围之外的更广阔的心理科学分支上，我几乎像任何一个刚从心理学专业本科毕业的年轻人一样所知有限。为了把自己的专业知识背景从个人研究和教学的领域扩展到整个心理学领域，我几乎利用了整个 2014 年的寒假在英文学术期刊数据库里检索 1930 年至 2012 年期间发表的心理学学术论文中提及的、有着较高影响力（主要根据被引频次来判断）的心理学理论模型。第一阶段通过 Scopus 英文学术期刊数据库选出了 90 多个当代心理学中影响较大的理论模型；第二阶段通过中文 CNKI 期刊论文数据库补进了 10 个左右在第一阶段遗漏的当代心理学理论模型；第三阶段通过多种经典教科书等途径补入了 30 个左右历史上经典的而且今天持续发挥影响的理论。在春节期间逐一阅读了所有 137 个理论模型的资料（最后挑选出 101 个编入本书），并为每条写了简短的阅读笔记。

之后，我心中开始萌发出一个梦想！我梦想着把这些理论模型编写成一本书，既可以供心理学专业的本科生、研究生、教师去扩展自己的知识背景，也可以供非专业的心理学爱好者自学阅读并用以指导自己的生活。然而，这是一件工程量庞大而又艰难的工作。为了减轻每位编委的工作负担以保证编写质量，我在自己的朋友中公开招募了 100 名有心理学专业背景的人自愿加入。他们工作在全国各地，但是对于我倡导的这个工程有着共同的信仰。没有利益商谈、没有复杂协议，仅仅靠着热情和信念，我们很快就分了工，大家分头研读我和刘本扬提供的资料，按照统一体例要求着手



编写。在稿件修改阶段，东北师范大学心理学院的侯春娜、王萍萍、李冬梅、王国霞、于海峰 5 名教师对 101 篇草稿进行了精心的改写。吉林省阅读协会李爽，在文字修改编辑阶段付出了辛苦劳动。刘本扬全程参与了资料查阅、组织编委、修改校对等所有环节的工作。我对刘本扬强调说：“这本书是我的一个梦想。”现在，这 100 多名热心的编委用两年的时间帮助我把梦想实现了！

“There is nothing so practical as a good theory” (Kurt Lewin)。随着年龄的增长，我越来越欣赏德裔美国心理学家勒温的这句话。我曾在高中一年级讲授了一学期的“生涯发展指导课”。每节课前，我总是先确定这个教学主题背后的科学理论模型是什么？然后在备课时基于理论创造出相应的教学形式和环节。在这一过程中，我深深体会到好理论才能酝酿出漂亮的实践。遗憾的是，现在有些刚毕业的学生在实践领域碰到一些暂时解决不好的实际问题时，容易抱怨说“理论没有用”。问题的实质是，一方面，很多学生只学习了一些名词、概念、分类，几乎没掌握几个真正意义上的理论。理论的最核心成分是一系列“命题”的组合及彼此支撑关系。另一方面，有的学生虽然掌握了几个理论，却不曾深入思考过这些命题对现实生活的指导价值，不会“用理论”。本书把理论模型作为主要单元，是因为理论模型是对大量实证研究发现的综合，有着巨大的包容性，这 101 个理论模型基本代表了当代心理科学中最为重要的思想观点。同时，理论可以指导我们去创造实践，帮助我们成为应用产品的创造者而不只是消费者。

在编写之前，编委会考察了图书市场上的相近主题的图书。发现现有的本类图书里存在四个局限：第一，90%以上是 20 世纪 70 年代以前的较为陈旧的理论；第二，其中的大部分内容不是中观、微观理论（例如，“认知激活理论”），而是宏观的思想（例如，“荣格的心理学思想”），不够具体；第三，一些相同主题图书内容的科学性不足；第四，很多书里的叙述方式主要是面向心理学专业工作者，通俗性不够。这更坚定了我们编写本书的愿望。本书 70%以上是 20 世纪 80 年代以后提出的当代心理科学理论。为了适合非专业大众的知识面，有意包含了 30%的 20 世纪 80 年代以前提出的但现在仍有现实影响力的经典理论。我们希望达到的目标是：第一，以高质量心理学学术论文中提出的科学理论为基础，确保内容的科学性；第二，理论介绍简练，应用分析深刻，可读性强。然而，由于编者队伍庞大，各人水平高低不同，编写质量还有一定的提升空间，希望在未来还能得以完善。

东北师范大学心理学院

盖笑松

2016 年 8 月



目 录

► 第一章 幸福感与价值观/1

1. 幸福人生的基石——品格优势理论/2
2. 快乐还是成长——基于快乐论和实现论的幸福感模型/8
3. 快乐的时候更聪明——积极情绪之认知功能的神经理论/12
4. 积极情绪的力量——拓展建构理论/17
5. 要未来还是现在——社会情绪选择理论/23
6. 沉浸在有挑战的生活里——经验调节和复杂性形成的心流理论/27
7. 芝兰之室不闻香——幸福适应理论/31
8. 幸福的五个要素——塞利格曼的幸福2.0理论/35
9. 心智与美德的交响乐——智慧元启发式理论/39
10. 乐极生悲——反向过程理论/44
11. 向死而生——恐惧管理理论/48
12. 你更在乎些什么——人类基本价值理论/52



13. 目的与手段——工具性价值观与终极性价值观/59

第二章 社会心理与组织行为/63

14. 安于现状——制度正当化理论/64
15. 感性与理性——熟虑与冲动双系统模型/68
16. 潜意识的力量——双重态度模型/73
17. 发乎于情——社会直觉主义模型/78
18. 外显的和内隐的态度——联想—命题评估理论/84
19. 职场的失衡——付出—回馈工作压力模型/89
20. 生涯发展的限制与妥协——职业抱负发展理论/94
21. 社会资本中的第三方竞争优势——结构洞理论/99
22. 马儿要吃草——工作要求—资源模型/103
23. 对自己人的偏爱——社会认同理论/108
24. 识人脸色——自尊的社会计量器理论/112
25. 圈内与圈外——领导—成员交换关系理论/116
26. 人际关系的四种类型——社会关系理论/121
27. 人以群分——ABX 人际关系模型/126
28. 如何促使行为转变——规范行为的焦点理论/130
29. 明知故犯会更自责——态度改变的新解释/134
30. 因为帮忙，所以喜欢——态度的自我知觉理论/138
31. 社会奖惩与个人行动——社会交换理论/142
32. 奇妙的爱憎原因——认知失调理论/147

第三章 心理健康与心理咨询/153

33. 身心疾病的心理根源——压力的认知激活理论/154
34. 焦虑的演说家更分心——注意控制理论/158
35. 安心于当下——正念认知疗法/162
36. 静观尘埃起落——接纳与承诺疗法/167
37. 掌控行动——现实疗法的选择理论/172



- 38. 攻击行为如何发生? ——一般攻击模型/178
- 39. 抑郁的原因——无望理论/182
- 40. 犯罪行为发生的原因——一般紧张理论/187
- 41. 自寻烦恼——强迫症的认知理论/191
- 42. 谁更容易陷入负面情绪的阴霾——抑郁的反应方式理论/196
- 43. 坏情绪的五个狙击点——情绪调节过程模型/200
- 44. 创伤过后——PTSD 的双重表征理论/204
- 45. 问题中心还是情绪中心——应对理论/209
- 46. 自我的失调——自我和情绪反应的自我差异理论/213
- 47. 你比想象中更强大——认知适应理论/217
- 48. 自我的卫队——心理防御机制/221
- 49. 从挫折中复原——心理弹性的结构模型/226

第四章 人格心理/231

- 50. 建设性的心灵——罗杰斯的人性观/232
- 51. 关系自我——人际社会认知理论/237
- 52. 最要紧的部分还好——自我肯定理论/243
- 53. 人性剖面图——人格大五模型/247
- 54. 士隔三日刮目看——内隐人格理论/251
- 55. 人格稳定性与可变性——认知—情感系统人格理论/256
- 56. 当麻烦来临——情绪的认知动机关联理论/261
- 57. 人性可以如此美好——自我实现学说/266
- 58. 谁是命运的主宰——控制点理论/273
- 59. 追求卓越的动力来源——自卑与超越/278



第五章 爱情心理与两性差异/283

- 60. 完美之爱——爱情的三角形理论/284
- 61. 忠诚之爱——爱情投资模型/289
- 62. 爱的艺术——弗洛姆爱情理论/294
- 63. 不是水星和火星——性别相似性假说/299
- 64. 男人哭吧不是罪——性别和健康的理论/303
- 65. 女强人最难当——偏见的角色一致理论/307
- 66. 择偶的标准——性策略理论/312
- 67. 双性化更健康——性别图式理论/320
- 68. 美丽幻象的危害——物化理论的扩展/325
- 69. 美丽的收益——关于美的进化理论/329

第六章 动机与行为/335

- 70. 人类的主观能动性——社会认知理论/336
- 71. 意志的损耗——自我控制的能量模型/341
- 72. 改变环境还是改变自己——初级控制和次级控制的双过程模型/345
- 73. 掌控你的行动——心理对照与执行意图/350
- 74. 动力的源泉——成就动机的期望价值理论/354
- 75. 有钱难买我愿意——自我决定理论/358
- 76. 梦想的力量——希望理论/363
- 77. 何种目标更有激励功能——目标设置理论/368
- 78. 动机的优劣——成就目标理论/372
- 79. 成功人生三法宝——选择—优化—补偿模型/377
- 80. 行为的塑造——操作性条件反射/381
- 81. 如何预测人的行为——计划行为理论/387
- 82. 行为改变的原理——跨理论模型/391
- 83. 对过去的归因如何影响未来行为——成就动机和情绪的归因理论/398



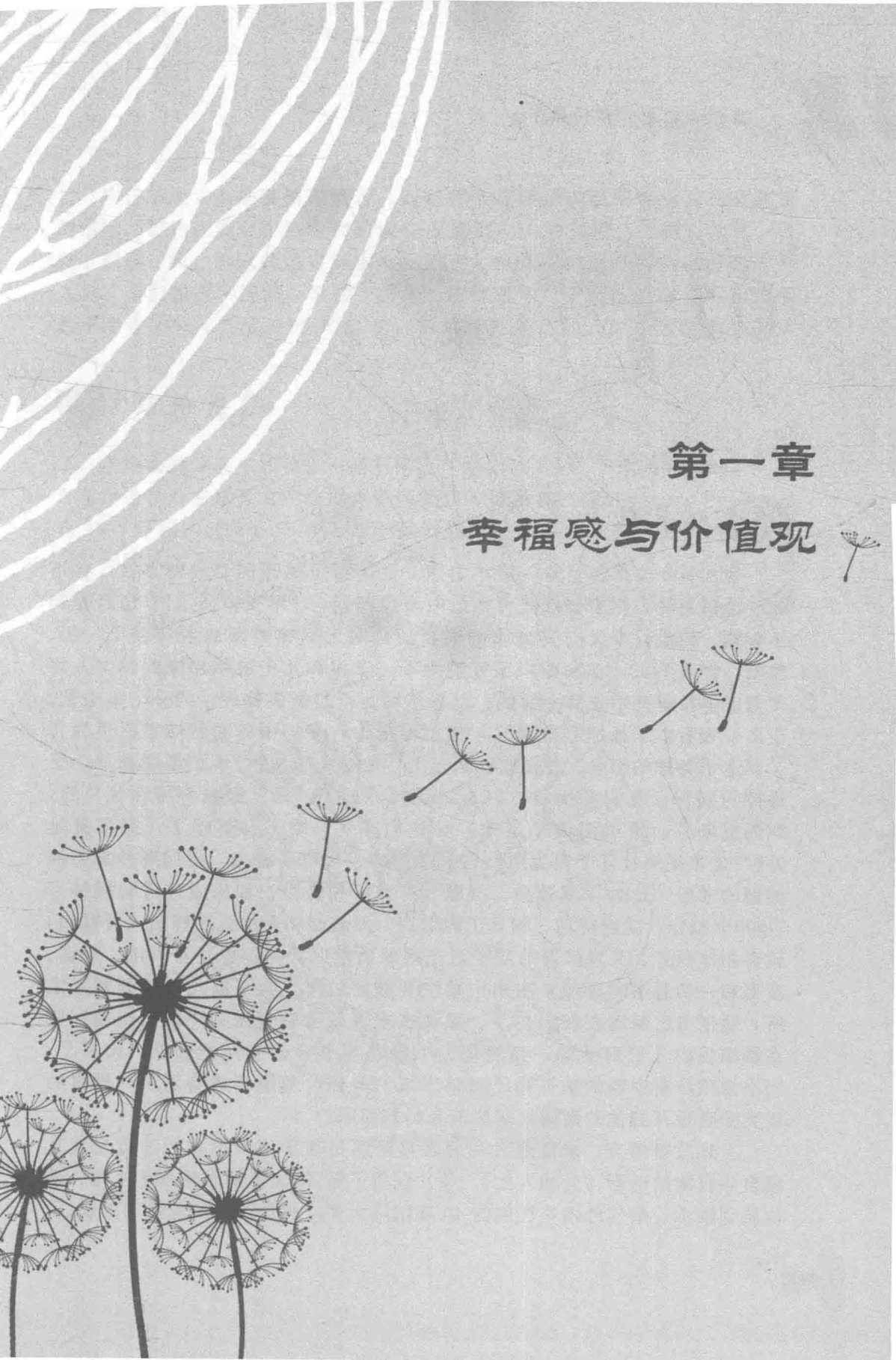
- 84. 风险行为的背后——保护动机理论/402
- 85. 面对未来的风险和收益——前景理论/406
- 86. 利与害的权衡——强化敏感性理论/411
- 87. 如何增强内在动机——认知评价理论及其扩展/416
- 88. 团体中的竞争与合作——目标结构理论/421

第七章 心理发展与教育/425

- 89. 三种依恋方式的形成——依恋系统的激活和动力模型/426
- 90. 比智商更重要——情绪智力(EI)/431
- 91. 智力的结构——斯腾伯格的三元智力理论/436
- 92. 大人堆儿里的新成员——成人初显期理论/442
- 93. 闹人的孩子——依恋的控制理论/447
- 94. 人们如何塑造我们自身的环境——基因环境相互作用理论/452
- 95. 人生的八个阶梯——心理社会发展理论/456
- 96. 进化阶梯的高层——高级心理机能/460
- 97. 聪明和经验——流体智力与晶体智力理论/464
- 98. 思维水平与道德发展——道德发展阶段论/468
- 99. 安全依恋奠基健康人生——母婴依恋类型理论/473
- 100. 健康的亲子关系——个体化理论/478
- 101. 认知的适应——皮亚杰的发生认识论/483

第一章

幸福感与价值观





01

幸福人生的基石

——品格优势理论



心灵故事

犹太青年圭多经营着一家小书店。他邂逅了美丽的女教师多拉，在不经意地偶遇时，圭多会彬彬有礼地向多拉鞠躬：“早安！公主！”历经充满了智慧、浪漫、令人啼笑皆非的周折后，两人幸福美满地生活在了一起。然而，好景不长，在法西斯独裁统治下，圭多和儿子被纳粹抓到犹太人集中营。多拉虽然不是犹太血统，但毅然同行，与圭多关押在同一个集中营。圭多外表看似笨拙但心地善良，他用尽全力，在集中营的悲惨生活里为儿子营造了美好的幻想。在阴暗的火车上，他对儿子说：“我们要去参加一个最棒的旅行，我们要快一点，不然就赶不上了，我已经急不可耐了！看，妈妈也来了，她正向火车走来，对我们挥手。瞧，火车停了，火车真是好！”圭多始终让儿子以为他们只是在参加一场有奖游戏，他们要参加各种类型的考验，比如，藏猫猫、沉默、有点冷和饥饿，如果通过考验攒够了1 000个积分，就能得到一辆真正的坦克。但是如果哭泣、找妈妈或者喊饿，就要扣掉积分。天真好奇的儿子对圭多的话信以为真，忍受着饥饿、恐惧、寂寞和一切恶劣的环境。在集中营快要被解放时，为了给儿子找到藏身之所，他把自己暴露在探照灯下。即使在圭多最后被押走处死时，展现在躲在铁箱里的儿子面前的，仍然是一个扮着小丑夸张模样的爸爸。天亮了，当小男孩从集中营的破铁箱子里钻出来的时候，他惊喜地看到了一辆真的坦克隆隆地开到他的面前，来接他和妈妈回家。

上述故事情节，来自意大利著名喜剧演员兼导演罗贝尔托·贝尼尼自编自导自演的电影《美丽人生》。该片获得了第17届奥斯卡最佳男主角、最佳原创剧本、最佳外语片在内的40项国际大奖，感动了全球无数的观众。



牢记历史并不是要铭记痛苦，而是要永远保持克服困难的勇气和坚定的信念。影片让观众在笑声和泪水中领悟到人生的真谛，子弹、毒气、饥饿、侮辱、死亡的这些足以对人造成伤害，但是击败不了那些拥有光芒的人们，他们乐观、智慧、坚强、勇敢、怀抱希望，于是他们成为艰苦生活的幸存者、平凡生活里的“伟人”。所谓拥有光芒的人就是拥有积极品质的人。



理论精华

美国心理学会主席马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman 1942—）与他的合作者密歇根大学教授克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）自1999年起，组织了55位心理学家开展了品格优势与美德分类的研究项目。他们认为人类具有24项品格优势，包含在六大类美德之中。这些优势是各种文化下普遍认可的，并且人们如果能在每天的生活中运用一系列优势，将会对于个人的幸福具有积极价值。



品格优势模型



1. 六种美德的含义

在各种文化中普遍存在并且受到重视的六种核心美德是：智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制和超越。

- 智慧与知识——在知识获取和运用上所体现出的一系列认知性优势。
- 勇气——在很不利的条件下，依然能够顺利完成任务时所体现出的一系列情感优势。
- 仁爱——能够在与人交往过程中表现友好的一些优势。
- 正义——公民优势。
- 节制——反对过度、超额的优势。
- 超越——与更大的宇宙建立联结并提供意义的优势。

2. 如何获得美德发展

我们把实现这些美德的途径叫作品格优势，这些优势是可以测量的，也是可以学会的。例如，我们可以通过良好的行为、公平、忠诚与团队合作来展示正义的美德。品格优势是当代积极心理学领域所提出的一个核心概念，指人类所普遍具有的一些积极特质。

智慧 和 知 识	好奇心：对事物内在联系探究有兴趣；寻找有吸引力的主题和论题，进行探索 和发现。 热爱学习：主动掌握新的技能，确定新的目标和获取知识。 开放性思维：从各个维度进行思考而不过早下结论，公正地权衡各种证据和 迹象。 创造力：运用新颖、富有成效的方式使思维更加概念化；体现在做事的方 式上。 社会智慧：能够感知别人和自己的意图与感受；知道在不同的社交场合如何 行事。 洞察力：能够为别人提供明智的参考意见；能以多种方式看世界
勇 气	勇敢：在威胁、挑战、困难或痛苦面前不畏缩；在有反对意见时依然能够为正 义、真理辩护；即使不受欢迎依然能够坚持自己的信念。 毅力：做事有始有终，面对困难时坚持不懈，并以乐观积极的心态完成任务。 正直：以非常诚恳的方式，更加全面地看待事情的本质
仁 爱	仁慈：助人为乐，与人为善，照顾他人。 爱：与人亲近，珍惜与他人的亲密关系，尤其是与那些互相分享和照顾的人



续 表

正义	团队精神：作为一名团队成员能够很好地与大家协作，对团队忠实，乐于分担。 公平：依照公平和正义的观念平等对待所有人，不以个人感情左右别人，给每一个人公平的机会。 领导力：合理安排团队活动，与团队成员关系良好
节制	自我控制：能够控制住自己的情绪、欲望、需求和冲动。 谨慎：对自己的决定谨慎小心，有远见且三思而后行，不说或不做以后很可能会后悔的事情。 谦虚：不看重自己的成败，不认为自己高人一等，让成绩自己说话
超越	美感：从自然到艺术、科学，欣赏不同领域中美好和卓越的东西。 感恩：对他人的帮助予以感激，并时常表达出这种谢意。 希望：对未来充满希望并努力去实现它；相信自己的未来是可以靠自己创造的。 灵性：对宇宙、人生的意义有坚定的信仰，知道自己的人生是有目标的。 宽恕：原谅他人的错误，接受他人的不足并给予第二次机会。 幽默：时常带给他人欢乐；能够看到事物积极的一面。 热忱：使生活充满激情和能量；做事情投入、沉迷，全心全意



科学发现

一方面，品格优势能够提高个人的幸福感、心理健康水平，并且对学业有助益。Lounsbury (2009) 通过对 237 名大学生的 24 项品格优势与学业成绩的关系研究发现，24 项品格优势中 22 项优势影响学校满意度，只有社会智慧、创造力与学校满意度无关；16 项品格优势与 GPA（平均成绩绩点）呈显著正相关，分别是热情/热忱、自我调节、希望、好奇心、领导力、公民精神、公平、正直、洞察力、勇敢、毅力、精神信念、审慎、热爱学习。

另一方面，品格优势能够减少焦虑和抑郁等情绪和危险、行为问题。随着乐观水平的提高能够减少和预防焦虑、抑郁的症状 (Skinner, 1994; Cardemí, Reivich & Seligman, 2002; Yu & Seligman, 2002)。



生活启迪

◎土豪和吃货并不总是让人艳羡。只要基本生活能够满足基本的需要，额外的收入增长并不能带来更大的快乐。而享乐也同样不等于快乐，食物带来的快乐往往持续的时间最短暂。

◎快乐由三项要素构成：积极情绪（兴高采烈的笑脸）、参与（对家庭、工作、爱情与爱好的投入程度）、意义（发挥个人长处，达到比个人更大的目标）。三项要素之中，享乐带来的快乐最为短暂。塞利格曼说：“因为有太多人以追求享乐为生活的目的，但是参与和意义远比享乐重要。”所以，如果人们追求的是长期的持久的幸福，也许追求金钱和享乐并不是最好的答案。

◎如果……，我就幸福了。在幸福工作坊课上，老师请学生填空，如果（ ），我就幸福了。在如果后面加入一个条件，有人说如果家人健康，我就幸福了；还有人说如果旅行，我就幸福了，等等。可是，当这些外部条件都得到满足的时候，我们就真的幸福了吗？幸福往往不取决于外部条件的满足，而是来自自我的美德，怀抱时时常新的态度去看待外部世界，感恩生活的点滴，欣赏细微之处的美。

◎体验到幸福并不是境遇本身。对于世界的体验，来自于你是一个什么样的人、你是如何看待这个事件。在品格优势中，六种美德分别体现了不同方面的态度。智慧是对知识、自然世界的态度；关爱是对他人的态度；节制是对欲望的态度；超越是对物质以外的态度；正义是对事情的态度；勇气是对苦难的态度。如果你曾体验到幸福，请不要丢掉体验幸福的美德。



实践作业

美德如同身上的肌肉，越是勤加锻炼，越能够得到发展。在未来的一段时间里（一个月或者两个月，时间越长越好），请你在了解 24 项品格优势的含义后，记录你每日践行品格优势的情况。用一张大一点的纸列出 24 行，每一行开头写下品格优势的名称。每一列为一天，在对应的日期上填写你践行该美德的具体事件。请记住越是自己缺乏的品格优势，越要努力地用它，让品格长在身体中。