



当代



积极心理学

刘翔平 © 主编

 中国轻工业出版社

Positive

# 当代积极心理学

刘翔平 主编

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

当代积极心理学 / 刘翔平主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5019-7804-5

I. ①当… II. ①刘… III. ①普通心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第159032号

总策划: 石铁

策划编辑: 徐玥

责任编辑: 徐玥

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 17.00

字数: 198千字

书号: ISBN 978-7-5019-7804-5 定价: 32.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanqianedu@yahoo.com.cn](mailto:wanqianedu@yahoo.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

101011J6X101ZBW

# 序 言



## 积极心理学：当代人的精神救赎

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失，功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵污垢的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人心中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以，这些积极的品质不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年、甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的，需要后天挖掘、培养的心理品质，是需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件下，才会显现的珍贵品质。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福就没有特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”、“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前，边沁提出的享乐主义价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，那些实用主义和功利主义的价值观并未使人远离动物本性多远。物欲横流的生活无异于醉生梦死，跟着感觉走并不会导致真正的幸福。

经济发展不是目的，更不是什么唯一最高的硬道理，GDP只是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了，人们步入小康生活，不满意和精神痛苦却日益增加，出现了所谓的“13跳”，那么经济的发展就不是什么硬道理，而是痛苦之源和罪恶之源了。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活，而积极心理学研究发现，这种幸福生活仅仅是一种主观感受。也就是说，人们仅仅是为主观的某种满意的感受而活着。当然我们也不否认高楼大厦、汽车电脑对于幸福生活的作用，但这些作用必须化为某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于我国社会转型时期的人们承载着精神沙漠之时，当文革后改革开放时代人们对人生高级本性出现全面怀疑之时，当人们面对什么都不信的精神困惑之时，当代积极心理学应当、也有能力开辟出灵魂的救赎之路。

首先，当代积极心理学具有可信的资料来源，这就是科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究，是从实验设计、数据的收集集中产生的。如赛利格曼的习得乐观就完全沿袭其习得无助的研究成果，是经过论理的反推而精心策划的研究模式。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论，但大多数与宗教和哲学有关。不久之前，以马斯洛为代表的人本主义心理学还就高级人性进行了系统的诠释，可仍然只是论述和观点，只有当代积极心理学将这种理论和学说置于了科学实验的检验之上。当代积极心理学也是唯一将高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于我国怀疑一切、否定一切的价值观念深入人心，几乎什么样的学说都不接受，因此，这种被科学检验的理论应当更加容易被当代国人所接受，填补精神信仰的空白。因为，当代科学精神深入人心，几乎成为新的宗教。

其次，当代物质文明极大发展，解决了衣食住行等温饱问题，富裕起来的社会为积极品质的实现和开发，提供了切实可选择的条件。基本需要满足的人才能产生高级的需要，才有资格触摸高级的人性。传统社会处于短缺经济学统辖之下，由于生产力低下，不能实现共同富裕。由于资源有限，人们只能将利益最大化，将有限生命投入到享受中去，最大限度地享受生活。所以，边沁的享乐主义和功利主义成为价值观。当代富裕社会解放了人的低级需要和低级本性，有资格引入人的高级本性。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样，这些积极的品质遵循着物质极大丰富的富裕经济学的原则，只有现代物质文明发达时代才有权成为新的引领潮流的价值观，即我好并不妨碍你也好，我积极并不妨碍你也积极，我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容，反而是一种相互促进与

增进。在高级人性和高级需要层面上，我越是成为我自己，越是实现了这些需要，也就同时意味着他人也越幸福，越有可能实现高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的，是双赢的模式。

那么，这种被科学所检验了的积极心理学主要宣扬什么样的观点呢？说来具有戏剧性，这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值，正是数十年前流行，也是与中国传统文化相吻合的思想，也是两千年前古人提出过的思想，即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点和高级需要的表达。其目标为：使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人、一个乐观的人、一个有创造力和想像力的人、一个有爱心的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个乐观的人、一个有追求的人、一个具有抗逆力的坚强的人，总之，具有一切积极美好品质的人。

本书将全面而系统地描述这个高雅的、令人圣洁的心理学。目前，虽然国内出版了一些同类选题的书籍，但与之相比，本书仍然具有其特点。第一，目前已有的书，多是翻译国外的作品，虽然原汁原味，但由于缺少国内学者的整理和组织，写作表达风格不一定适合中国的读者。其次，一些国内作者写的通俗书籍过于随意发挥，把个人的观点和意思强加给了积极心理学，不能代表当代积极心理学的研究成果。本书正是力图弥补这样两种不足，以当代积极心理学的研究成果为基础，加上本土学者的理解和思考，稍微中国化，使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本书试图让普通人了解积极心理学的观点，所以省去了所引用科学研究成果的来源引证，但基本尊重原作者的观点，而这些献身于积极心理学研究的学者名字并没有进行任何省略，在此，希望博得学界谅解，并对这些积极心理学的开拓者和研究者表示深深的感谢。

本书是北京师范大学积极心理学实验室集体合作的产物，具体分工如下：

- 第一章 刘翔平 康 雪
- 第二章 苏 洋 刘翔平
- 第三章 苏 洋
- 第四章 苏 洋
- 第五章 刘翔平
- 第六章 冉俐雯 刘翔平
- 第七章 冉俐雯

第八章 周 雅

第九章 周 雅 刘翔平

第十章 冉俐雯

第十一章 刘翔平

第十二章 李 毅

第十三章 李 毅 刘翔平

第十四章 王 硕

第十五章 王 硕 刘翔平

第十六章 王 硕

整个书稿由刘翔平、周雅统筹、设计。

刘翔平

2010年于北京师范大学

# 目 录

第一章	时代精神：积极心理学	1
	一、从病态心理学走向积极心理学	1
	二、积极心理学研究什么	3
	三、完整的人的形象	4
	四、心理品质是人自身固有的	8
	五、积极心理学思想的发展	9
	名词解释	11
	思考与练习	11
<b>第一编 积极的情感 /13</b>		
第二章	主观幸福感	15
	一、主观幸福感是什么	15
	二、主观幸福感的来源	17
	三、我们到底有多幸福：主观幸福感的测量	26
	四、幸福可以习得吗？主观幸福感的增进	28
	名词解释	32
	思考与练习	32
第三章	积极投入现实生活：流畅体验	33
	一、发现流畅体验	33
	二、挑战与技能的平衡：流畅体验的发生	35
	三、流畅体验的必然要素	38



	四、工作之乐与休闲之乐·····	49
	名词解释·····	51
	思考与练习·····	52
第四章	积极情绪的价值·····	53
	一、积极情绪与消极情绪的不同作用·····	53
	二、“使我们幸福的日子同时也使我们聪明”·····	54
	三、“快乐使人长寿”·····	59
	名词解释·····	61
	思考与练习·····	62
第五章	情绪的创造性与精神化·····	63
	一、精神活动及其重要意义·····	64
	二、精神的测量·····	70
	三、情绪创造性与情绪的精神化·····	71
	四、情绪创造性与神经症·····	73
	五、如何具备情绪的创造性·····	74
	名词解释·····	75
	思考与练习·····	76

## 第二编 积极的认知 / 77

第六章	乐观·····	79
	一、乐观：两种不一样的内容·····	80
	二、不悲观 = 乐观？·····	92
	三、学会乐观的认知技术·····	93
	四、提升乐观的其他方法·····	95
	名词解释·····	97
	思考与练习·····	98
第七章	希望·····	99
	一、希望是什么·····	99
	二、希望的作用·····	103
	三、如何判定希望水平·····	104
	四、希望的提升·····	107

五、希望可能的缺陷	111
名词解释	112
思考与练习	112

### 第三编 积极的人格 /113

第八章	积极的人格特质	115
	一、特质理论	116
	二、人格优势	119
	名词解释	128
	思考与练习	128
第九章	积极的自我与动机	129
	一、积极自我的心理特点	129
	二、指向自我的积极：自我认同与自我接纳	130
	三、积极的自我与自我同一性	137
	四、积极的自我在于忙于做事情	142
	五、积极的动机	143
	名词解释	150
	思考与练习	151
第十章	复原力	153
	一、复原力是什么	154
	二、复原力中保护性因素的确认	154
	三、过程中的复原力	160
	四、复原力的干预	163
	五、对复原力的可能误解	169
	名词解释	170
	思考与练习	170

### 第四编 积极的关系 /171

第十一章	积极的爱	173
	一、爱是一种美德	173

	二、安全的依恋与积极的爱	175
	三、积极的爱	177
	四、超越功利的爱	179
	五、为什么心理不健康的人缺少爱心	182
	名词解释	185
	思考与练习	186
第十二章	感恩	187
	一、什么是感恩	188
	二、感恩的测评	189
	三、感恩的积极心理功能	192
	四、如何感恩	195
	名词解释	198
	思考与练习	198
第十三章	宽容	199
	一、什么是宽容	200
	二、宽容的测评	202
	三、宽容的积极作用	204
	四、如何提升宽容水平	205
	五、宽容与信念	208
	名词解释	209
	思考与练习	209

## 第五编 积极心理学的应用 /213

第十四章	积极心理治疗	215
	一、从关心病症到关注积极	215
	二、积极心理治疗的三个假设	216
	三、治疗目标：喜悦、投入与有意义的生活	218
	四、积极心理治疗的具体内容	219
	五、积极心理治疗的意义	227
	名词解释	228
	思考与练习	229

第十五章	应用积极心理学改变我们的生活 .....	233
一、	塑造积极的家庭 .....	233
二、	积极心理学在学校中的应用 .....	240
三、	积极心理学在工作中的应用 .....	245
	名词解释 .....	249
	思考与练习 .....	249
第十六章	积极的环境 .....	251
一、	建设积极的社区环境 .....	251
二、	积极的政策 .....	255
三、	积极的媒体 .....	257

# 第一章



## 时代精神：积极心理学

### 一、从病态心理学走向积极心理学

心理学自从1879年正式成为一门科学起，就肩负着三项重要使命：治疗心理疾病，帮助所有人生活得更加充实完善；发现并培养人类的卓越才能。

然而，第二次世界大战之后，心理学的研究重心偏向了对心理疾病的评估与矫治。过去的半个世纪，“疾病模型”驱使下的心理学，俨然成为一种偏重问题、流于消极的“类医学”。自从弗洛伊德精神分析诞生后，人们总是对病态的人、罪犯和心理变态者具有浓厚的兴趣，一些变态的案例和超乎寻常的犯罪经常引起人们神经的兴奋，而献身、奉献和慷慨等人类优秀的品质则淡出心理学家的视野。

现代心理学主要以治疗心理疾病为自己的首要任务，这是因为在现代社会，出现了越来越多的心理疾病，人们感受不到现实生活的幸福，空虚和无意义感充斥着心灵。心理疾病的流行造成了社会问题，产生了极大的社会危害。但是心理疾病毕竟不同于身体疾病，它主要是社会环境和文明的进程所造成的，与人们对社会和他人认知有关。虽然心理治疗可以有效地治愈一些心理疾病，但它似乎解决不了根本的问题。随着社会的发展，尤其是到了21世纪，人们发现，这种以治疗和矫正为目的的心理学并不能根本解决人的幸福问题。

不止于此，现代变态心理学从治疗中总结出了有关人性的假设和知识，并将之用于解释正常人的心理问题。如精神分析就假定人的求乐本能与良心的冲突是

根植于文明进化的必然性，也是人们看待人性的一个角度。几乎所有的现代变态心理学都是以病态人作为参考系，来进行心理学研究的。病态人的思维方式和行为方式成为众多心理学教科书的内容。

这种变态心理学是片面的，具有贬低人性的作用。著名人本主义心理学家马斯洛就批评过这种以精神分析学为代表的消极心理学。我们知道，弗洛伊德一生都关心人的心理变态，他的病人主要是奥地利维也纳的中产阶级妇女。当时，中产阶级妇女主要面对的问题是性的压抑，即不能冲破传统的宗教和道德观念的束缚，自由地恋爱和满足性本能的需要。她们知道人生的目的和意义，但感觉到压抑。所以心理冲突是一个重要问题。弗洛伊德对心理学的贡献主要来自他的心理病理学，他的治疗也取得了突破。但他太过于自信和自负了，夸大了自己的贡献和重要性。他理所当然地认为，病态心理与正常心理并无实质性的差别，每个人都时而处于变态、时而处于常态，因此，通过研究不健康者的心理活动有助于揭示正常人潜意识中的深层心理结构。这样一来，性变态者、狂人、孤僻者、脆弱者、妄想狂、人格分裂者、自恋者、躁狂者、忧郁者、冷漠者、破坏狂等等成为弗洛伊德研究的主要对象。如果从他们身上发现一些心理活动的规律，然后将其推广到全人类身上，结果将会怎么样？必然将人们对人性的期望降低。

马斯洛认为，弗洛伊德是通过观察人类中的渣滓而不是精英而得出结论的，他只关心心理疾病，不关心心理健康，更不了解世界上还存在着大量心理素质非常优秀的人。心理学应当去研究这些出众的人、优秀的人、超级健康的人。其实，从相反的角度可以说，如果我们不理解这些心理最健康的人和最优秀的人，我们也就不能理解心理病态。弗洛伊德对幸福、欢乐、宁静、欣喜、满意、入迷等人类行为的积极方面视而不见，忽视了仁慈、慷慨、友谊等人类的美好禀性，无视一个人具有超越疾病的力量。而人本主义心理学相信，人类具有巨大的心理潜能，具备建设美好生活的能力。如果一个人只潜心研究精神错乱者、心理变态者、越轨者，那么他对人类的信心势必越来越小，对人的指望也越来越小。对畸形人的研究只能导致畸形的心理学。

马斯洛专门研究最出色的人物、超常人物、名人、大学里的尖子，并称这些人为自我实现的人。马斯洛承认这种人确实很少，且大多是60岁以上的人。但正是这些优秀的人给我们幸福生活以对照的镜子，给我们平凡的生活提供榜样，给我们发现自己的弱点和不足的机会。通过模仿和内化这些人类精英，我们可消除自身的怯弱、自卑、无意义生活的痛苦，可治疗我们内心的矛盾、冲突、自我中心式的烦恼，我们虽然不可以直接模仿这些最优秀人的生活，但我们可以内化他

们身上积极的心理品质，发现他们之所以成为优秀人的自我概念、动机特点、行为特点、人际关系特点和对待生命的态度，从而使我们走向优秀，迈向幸福。

虽然马斯洛是当代积极心理学的先驱者，但由于马斯洛很少将自己的思想置于科学经验的标准上进行检验，所以他的积极心理学思想并没有促成一个崭新的心理学领域诞生。直至20世纪末，以赛利格曼为首的心理学家对于人类积极品质的科学研究，积累大量的科学心理学资料，首次将人类的积极品质置于科学的标准下进行检验，才诞生了当代积极心理学。这种积极心理学立即轰动了全世界，积极心理学运动的蓬勃兴起重新唤起了心理学对于人类幸福生活与积极品质的关注。

美国哈佛大学一直是人类精神创造物的风向标。过去，大学生公选课最受欢迎的是经济学，但进入21世纪后，一位年轻的名为本·沙哈尔的积极心理学家改变了这一切，他开设了“积极心理学——人类幸福的学科”，每年有800多名大学生选修这门课，超过了经济学，成为大学生最喜爱的公选课。

## 二、积极心理学研究什么

赛利格曼是美国著名心理学家，也是美国心理学会的主席，他所倡导的积极心理学，在美国引起了轰动效应。他所著述的《学习乐观》和《本真的幸福》等著作，已经成为畅销书。而他的从习得无助到习得乐观的实验研究也已经成为心理学中的经典。

在担任美国心理学会主席数月后的一天，他与5岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。赛利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中和孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多工作要完成，其实种地也只想快一点完事，具有很强的目的性。尼奇却不是这样，她手舞足蹈，将种子抛向天空。赛利格曼叫她别乱来，女儿跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然。”他回答说。“爸爸，你还记得我5岁生日吗？我从3岁到5岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到5岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再经常那样郁闷吗？”这对于赛利格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他了解了尼奇的成长，了解了自己和自己的职业。他认识到，培养尼奇不在于矫正她的抱怨，是她自己矫正了自己，培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最

美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了赛利格曼的生活。他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活，心灵中有许多的不高兴，而从那天开始他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，就叫积极心理学，它正是由故事的主人翁美国著名心理学家赛利格曼提出并倡导的。积极心理学作为“一门关于人的潜能与美德的科学”，研究领域涉及三个层面：在主观水平上，研究积极的主观体验，例如幸福和安宁、满足和满意、希望和乐观，以及流畅和快乐；在个体成长水平上，研究积极的心理特征，如爱的能力、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、坚持、前瞻、天才、宽容和智慧灵性等；在群体水平上，研究积极的公众品质，例如责任、利他、关爱、文明、自制力、容忍力，以及职业道德。

积极心理学正深入到我们生活的方方面面，成长、交际、婚姻、家庭、工作、娱乐，以及教育，它旨在激发个体的优势与潜力，促进个体的发展与适应，实现个体的生活幸福和价值超越。在积极心理学的时代精神感召下，病理化、医学化的学校心理健康教育也势必实行积极的转向。

### 三、完整的人的形象

人的消极（负性）情绪是与撤退取向有关的行为抑制系统，其目的是通过抑制产生痛苦惩罚和其他不利结果，从而使有机体免于麻烦。在生物进化过程中，毕竟防止被杀是生命的首要适应任务。所以，负性情绪适应性功能更加明显，并导致特殊的适应行为——如恐惧使人远离威胁、恶心使人远离有毒物质等。负性情绪主要有三类：焦虑、抑郁和愤怒，它们决定了人是战斗还是逃跑。相比之下，积极（正性）情绪是与接近行为有关的行为启动系统，指导有机体接近导致愉快和奖赏的经验和情境。从人类进化角度看，积极情绪在历史上的适应功能不如消极情绪明显，具有泛化性，所以对行动的促进不具有特异性和明显性——如快乐使人少行动、满意使人不行动、好奇使人专注，因此积极情绪长期处于研究的边缘状态。然而，时代变了，科学革命和工业化大大解放了生产力，工业社会已经从资源上为人类的基本需要提供了相对满足并且保障了生命安全，我们生活的时代比历史上任何一个时代都具有充足的粮食、更好的医疗条件和更少的战争，人们集中精力从事生产活动，医保、社保和各项社会保障制度覆盖了越来越多的人



群。在这个现代社会，积极的心理真正地在人类发展与适应中具有现实的、重要的作用。

但是，心理学在评价与诊断人的时候，仍然固守着对积极心理学的偏见（见图1-1），将评估人的心理疾病的症状、心理问题的表现当做是首要

任务，大多诊断与评估消极情绪，如把免于心理疾病当做是心理健康基本标准，在心理健康标准中，把具有正常的智力、自我意识、自我调节或认知客观等作为心理健康的标准，而对乐观、宽容、创造性、利他和幸福感等积极的心理品质缺少关注。

当我们从负性情绪的角度把一个人评价为少焦虑或无焦虑、少恐惧或无恐惧时，这个人就是心理健康的。可实际上，免于心理疾病只是心理健康的一个基本条件。一个少有负性情绪的人是否积极地热爱生活、是否有效地发挥了个人潜能、是否活得精彩，就不得而知了。在心理健康评价视野中，孤僻、脆弱、妄想、忧郁、攻击性等成为主要关注的内容。然而大千世界，众多文化，不同国度，生活着许多情绪积极、内心快乐的人，他们体验着病人难以体验的幸福，每天都充实而有意义地生活着。心理学应当去研究这些超级健康的人、内心充满积极性的人。其实，从相反的角度可以说，如果我们不理解这些心理最健康的人和最积极的人，我们也就不能理解心理病态。

免于心理疾病只是一个人心理健康的最低标准。如果我们只是用这一准则指导心理健康教育，就好像是用一个矮小的屋子去量高个子。积极心理学让我们换一个高大的屋子来测量人性，从人性能达到的高度来衡量人的最大潜能。

积极心理学强调对人的积极心理品质的理解，但并不是从一个极端走向另一个极端。在积极心理学家的眼中，并不是说整个人类都只具有美好的品质，只有善良和宽容，积极心理学承认，有关人类消极心理品质和积极心理品质的关系，目前还没有得以澄清。例如，消极品质和积极品质可能是相互独立的，一个人消极品质少并不意味着他就是具有积极品质的，同样，个体积极品质多也未必意味着这个人消极品质少。人的积极品质和消极品质很可能位于大脑的不同位置，具有不同的神经中枢，具有不同质的适应任务。然而，尽管科学的发展还不能提供一个整合积极与消极品质的模式，但积极心理学倡导更加全面完整的评价人的模



图 1-1 传统心理诊断的一维系统