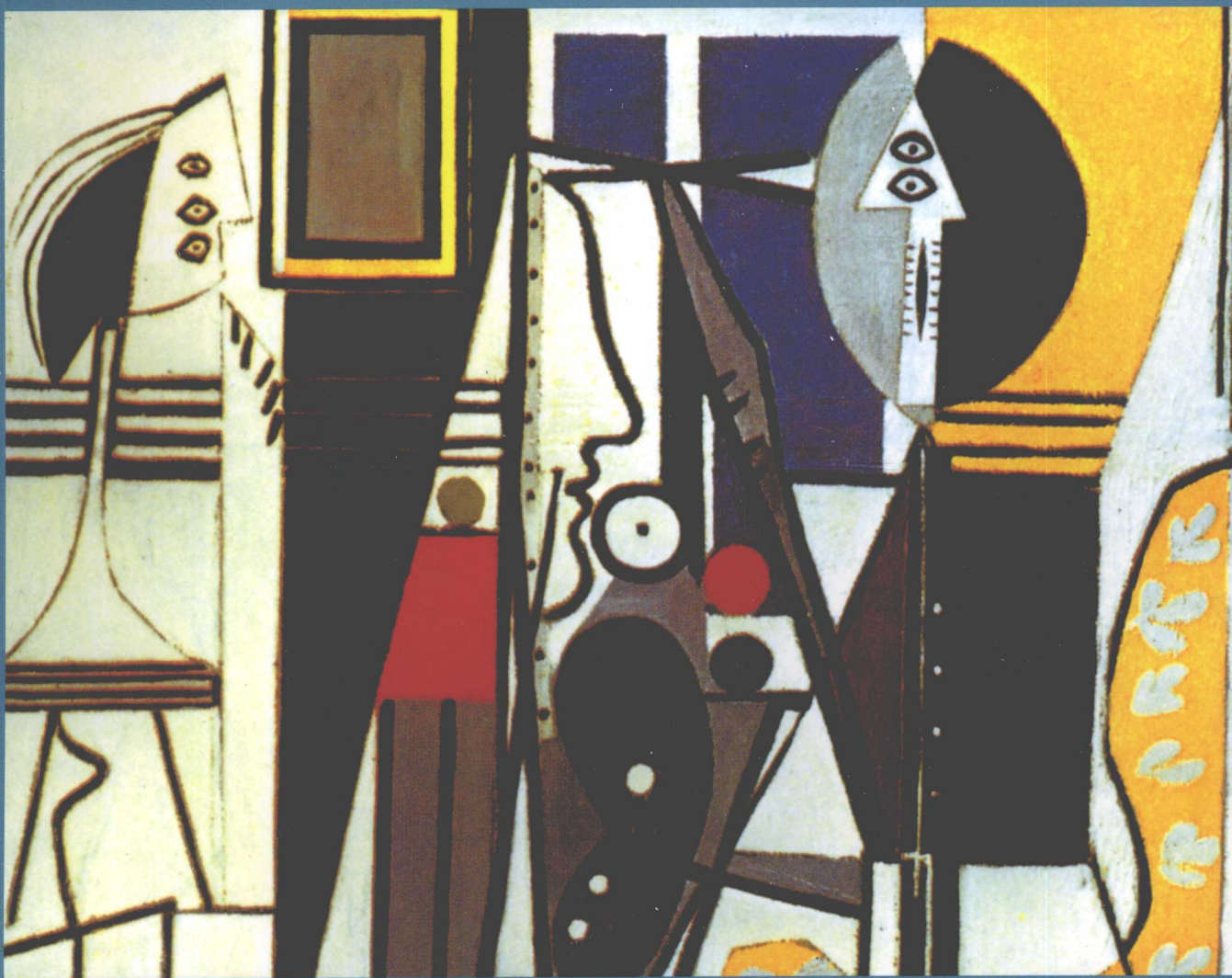


西方心理学权威教材
积极心理学创始人的开山之作
国内第一本积极心理学译著

积极心理学

A PRIMER IN POSITIVE PSYCHOLOGY

[美]克里斯托弗·彼得森 (Christopher Peterson) / 著



A PRIMER IN
POSITIVE
PSYCHOLOGY

积极心理学

构建快乐幸福的人生

[美]克里斯托弗·彼得森 (Christopher Peterson) / 著
徐 红 / 译



图书在版编目(CIP)数据

积极心理学 / (英) 彼得森著; 徐红译. —北京: 群言出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80256-117-5

I. ①积… II. ①彼… ②徐… III. ①普通心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 067252 号

Copyright © 2006 by Oxford University Press, Inc. A Primer in Positive Psychology was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Oxford University Press and is for sale in the Mainland(Part) of The People's Republic of China only.

北京市版权局著作权登记号 01-2007-1030

积极心理学

出版人 范 芳
责任编辑 陈丹丹
出版发行 群言出版社(Qunyan Press)
地 址 北京市东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码 100006
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@126.com
总 编 办 010-65265404 65138815
编 辑 部 010-65276609 65262436
发 行 部 010-65263345 65220236

经 销 全国新华书店
读者服务 010-65220236 65265404 65263345
法律顾问 中济律师事务所
封面设计 子木唐工作室
印 刷 北京领先印刷有限公司

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 15
字 数 400 千字
书 号 ISBN 978-7-80256-117-5
定 价 35.00 元

前言

积极心理学作为一门明确的学科出现,只不过始于1998年,但目前积极心理学中关于如何使生命更有意义的理论和研究,足够填满整个学期的大学课程。这也正是本书的主要内容。2005年,当我致力于撰写这本书的时候,我假定的读者群是大学生们。或许他们已经学过心理学,或许没学过。但不管怎样,我都希望这本书的内容能够容易被理解和被接受,并且很有意思和价值。

积极心理学是个崭新的领域,我是从普通心理学的观点出发来进行写作的。积极心理学首先是一门心理学,而心理学也是科学。我尝试着从愉悦和幸福展开话题,然后谈到工作和爱,尽量适当地诠释这门关于美好生活的科学。书的内容围绕着我们了解什么、是怎样了解的、还有什么是我们所不了解的等方面进行展开。

除了大学生之外,当然我也希望这本书能够有更多更广的读者群,让更多的人对积极心理学感兴趣。这本书的读者或许会比心理学专业的学生要更多一些,心理学专业学生的批判思维往往来自于导师的启发,而普通大众所需要的,则是对心理学家所知与所不知的东西,有一个公平合理的描述。积极心理学在目前已建构的知识体系中,已经包含了很多有趣的内容。

那么,我是谁呢?本书的内容将会使你了解到我的人格特点。不过这里我还是要正式介绍一下,我出生并成长在美国中西部。先后就读于伊利诺伊州立大学、科罗拉多州立大学,最后是宾夕法尼亚州立大学。我从1986年开始在密西根大学执教心理学,在这所学校我教授很多门课程,包括心理学导论、心理病理学、心理学研究方法,当然还有积极心理学,我的学生大约有20000名之多。我是临床心理学培训小组的前任主任,但我现在的身份是积极心理学家。我职业生涯的绝大部分时间用在了抑郁、绝望和道德败坏等问题的研究上。但现在我成为一名不同类型的心理学家,一名研究幸福、性格和目标的心理学家。

人们常说自然科学家是站在其领域前辈们的肩膀上前进的,而社会学家则是靠推翻

2 积极心理学

前人的理论而前进的。我这里的观点不一样,因为作为一名积极心理学指导委员会的成员,我能够有机会与那些久负盛名的专家、学者并肩工作,是他们开启了积极心理学的研究并不断发展完善这门科学,比如迈克·基森海伊、埃德·迪恩、凯思琳·霍尔·贾米森、乔治·威兰,以及积极心理学最初的倡导者——马蒂·赛里格曼。

让我为之鼓舞和兴奋的积极心理学研究,在梅尔森基金、坦普尔顿基金、安妮伯格/阳光之地信贷基金、大西洋慈善事业,以及美国政府教育部的慷慨资助下得以顺利地项目进行。我现在所写的这本书中的大部分研究,也是跟南苏克·帕克和马蒂·赛里格曼的合作项目。

这本书之所以能顺利地完成,得益于牛津大学出版社的鼎力合作,尤其要感谢助理发行人琼·波塞特以及助理编辑詹妮弗·拉帕勃特,他们是积极心理学的坚定支持者,当然也是我撰写本书的坚强后盾。丽萨·克里斯特对书的原稿进行了细致的校对,并对每一章节提出了非常有价值的建议。文森特·克莱皮特、埃德·迪恩、斯蒂夫·梅尔、南苏克·帕克、斯蒂芬·波斯特、里拉科·森吉,以及乔治·威兰帮助我收集了不少参考文献。衷心地感谢他们!

目 录

第一章 什么是积极心理学 1

积极心理学:短暂的历史与漫长的过去 /2

对积极心理学提出的质疑 /4

积极心理学的支柱 /13

练习:写下你自己的遗产 /14

第二章 学习积极心理学 16

敌人面前保持冷静 /19

范 例 /21

练习:拥有美好的一天 /30

第三章 愉悦与积极体验 33

愉 悦 /34

积极情绪 /39

积极情感 /43

酣 畅 感 /46

练习:品 味 /49

第四章 幸 福	53
幸福感的含义 /55	
解释和测量幸福 /57	
谁是幸福的人 /66	
幸福带来了什么 /69	
推进幸福的进程 /70	
练习:你的幸福是什么样子的 /73	
第五章 积极的思想	76
认知心理学 /78	
什么是乐观主义 /81	
作为某种性情的乐观 /86	
解释风格 /86	
希 望 /88	
关于乐观的问题 /89	
练习:在尴尬处境中学习乐观 /95	
第六章 个性的力量	98
有关学习良好性格的基本问题 /99	
性格力量的识别 /101	
性格力量 and 美德的 VIA 分类 /102	
关于才能 /106	
性格力量的评估 /107	
经验主义的研究发现 /110	
练习:在未来的日子里使用标志性的性格力量 /114	
第七章 价 值	119
价值的机制 /121	
什么是价值 /123	
价值不是什么 /125	
价值的分类 /127	

价值的测量 /130

人类价值的普遍结构 /131

价值观的来源 /134

练习:学习选择的时机和方法 /138

第八章 兴趣、能力和成就 140

兴 趣 /142

能 力 /151

成 就 /155

训练:利用你的兴趣和能力去重新塑造自己的工作 /158

第九章 健 康 160

历史上的健康和疾病 /161

精神和躯体:笛卡儿的遗产 /163

心-身领域 /165

健康促进 /166

心理健康 /170

练习:改变习惯 /177

第十章 积极的人际关系 179

心理学上的字母 L /180

等价学说 /184

依恋理论 /186

关系的类型 /190

训练:积极的-建设性的回应 /196

第十一章 授权机构 198

社会群体目录 /200

授权机构的普遍特色 /202

4 积极心理学

良好的家庭 /203

良好的学校 /204

良好的工作场所 /206

良好的社会 /209

良好的宗教 /210

总 结 /215

练习:为机构工作 /217

第十二章 积极心理学的未来 219

什么是愉悦感的神经生物学机制 /220

是否真的存在快感的设定点 /220

美好生活的自然历史是什么 /221

好孩子就能首先完成任务吗 /222

为什么人们不去追求那些可以使自己变得快乐的东西 /222

心理学的美好生活能人为的进行创造吗 /223

心理学上的乌托邦有可能存在吗 /224

和平只是一个白日梦吗 /225

名词术语 227

什么是积极心理学

1

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。

——柏拉图

如果可以的话,请和你的父母讨论一下你出生那天的情形。不是关于你怎样出生的,也不是你在哪里或什么时间出生,而是询问他们在最初拥有你的时候的想法与感受。我猜他们应该满怀担忧与希望。所谓担忧,是担心你是否健康、安全,他们能否把你照顾好。而希望则是对你的美好祝福,希望你能够快乐的成长、充实的生活,拥有能力和天分,并且能够学会创造性地运用这些能力和天分,希望有一天你会有自己的家庭和朋友,同时也会成为社会上有一价值的一员。

现在请想一下,若干年之后,当你的生命走到尽头会是什么样的情形,且不管什么时候会是生命的尽头。假如你在弥留之际能够有时间去回首过去,什么是你一生最大的满足?什么又是你最大的遗憾?或许你的想法和感受应该和数十年前你父母初次拥有你时的差不多。你的人生是否美好而充实?你是否尽了最大努力,即使身陷困境也不折不挠?你的生命里是否有爱你的人同时你也深爱着对方?你是否为建设美好的社区尽了自己的一份力量?我猜你的遗憾可能会包括,没有吃足够的油炸玉米饼,没有在工作上投入更多的时间,或者没有看重播第十次的电视剧《法与治》。我猜你可能会希望自己的人生有更多的捷径可以走,希望自己能在考虑别人之前更多的先考虑自己的需求,或者你从来没有思考过生命的意义。

积极心理学是一门有关生命从开始到结束各个阶段的学科,它是心理学崭新的一块领域。这门学科着重研究了那些使生命更有价值和更有意义的东西。每个人的生命都会经历高峰和低谷,积极心理学并不否认人生也有失意落寞之时。“积极心理学”一词看起来跟其他的心理学没什么特别之处,但“积极”二字却异常重要:人类生命中的优点跟

缺点一样,都是真实存在的,应该得到心理学家同等程度的关注。生活不只是一要避免或解决问题与困扰。积极心理学应该是致力于填补人类画卷中的空白之处,如果我们不想挥霍自己的生命,我们该做些什么,积极心理学的宗旨就是帮助你回答这个问题。

在这本书里,我会向你描述积极心理学以及从事这门科学的研究者们,从人们美好的生活中学习到了什么,以及美好的生活是怎样被激励和鼓舞的。亲爱的读者们,你选择读这本书,可能是因为它是一本大学的教材,或者可能仅仅是因为好奇,想要学更多的知识。无论是由于什么原因,我都想说:你将会从对此书的思考中获益,并且做出实际行动的计划使你的人生变得更加美好。

积极心理学:短暂的历史与漫长的过去

你可能学习过心理学。如果学过,或许也看到过这句简洁的描述,这是心理学领域的著名人物所说的:“心理学有着漫长的过去,但只有短暂的历史。”这句话的意思是,心理学作为一门正式的学科不过有 100 多年的历史,但它所涉及的问题一直被几个世纪以来的哲学家、思想家和每个时期的人们所提及。我们是怎样认识世界的?我们应该怎样进行思考和感觉?为什么要思考和感觉?学习的本质是什么?学习对于人类的价值是什么?

我来套用一下艾宾浩斯的这句话,积极心理学有着漫长的过去却只有非常短暂的历史。“积极心理学”在 1998 年由我的同事马丁·塞里格曼首先提出,当时他是美国心理学学会的主席。之所以提出“积极心理学”这一名词,原因是塞里格曼意识到自二战以来,心理学主要致力于人类问题的解决和补救。在认识、治疗和预防心理疾病方面有飞快的进步。广为认可的分类手册——精神疾病的诊断和统计手册由美国精神病协会制定,国际疾病分类由世界卫生组织制定,这些都使得疾病得以描述,同时使家庭能够有评价疾病的方法。以往二十几种非常棘手的精神疾病,目前很多有效的治疗手段都有助于解决这些问题,包括心理的和药物的治疗方法。

对心理疾病的过分重视也导致了一些弊端。大多数科学心理学忽略了对正常人群的研究,比起那些流行心理学家、富有感染力的演说家和坐着轮椅的宗教学家来,少了一些对美好生命的关注。不客气地说,心理学潜在的观念将人类的本质嵌套进了疾病模式。人们往往被看做是有瑕疵的、脆弱的,承受着残酷的环境或者不良基因的残害,要么无法被救治,要么也只能部分恢复。这种全球化的普遍观点已经悄悄潜入美国的公共文化。我们的民众正日益变为自我同一的受害者,我们的男女英雄们被称作幸免者,仅此而已。

如果要准确地追溯历史,“积极心理学”一词在塞里格曼将之推广之前就已经有记载了。亚伯拉罕·马斯洛,上一代人本主义心理学的核心人物,曾经使用这个词来描述他所强调的创造力和自我实现,尽管他后来表示相对于健康和成长心理学来说,这个词不太漂亮。他提到其余的心理学——我称之为一般心理学——归为低上限心理学。在俄国,有一种相似的研究方法称之为“顶点学”,在南非,有一块领域为“力量心理学”。积极心理学

也有几位“近亲”，我们在书的后半部分会提到，比如积极组织学研究和积极青年发展。

积极心理学提议，是时候修正这种不平衡，并且向深入人心的心理疾病模式展开挑战了。它呼吁心理学不仅要关注疾病，也要关注人的力量；不仅要修复损坏的地方，也要努力构筑生命中美好的东西；不仅要致力于治疗抑郁痛苦的创伤，也要致力于帮助健康的人们实现人生的价值。那些满脑子疾病模式的心理学家，喜欢用不同的假设将人们潜在的需要扩大化，进而引出人们的不同问题。

积极心理学最基本的假设就是，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。积极心理学家们坚定认为，这些积极的观点不是次要的、衍生的、虚幻的、附属的或其他的什么。令人鼓舞的是，60年前所谓正常心理学的研究可能是概括化了的。还有很多好的心理学研究的例子，以前的和现在的，都可以称之为积极心理学研究。

积极心理学久远的历史至少可以追溯到西方雅典的哲学家们，以及东方的孔子、老子。在这些伟大思想家们的著作里，能够找到与当今积极心理学家们提出的一模一样的问题。什么是美好的生活？是美德自身的赏赐吗？快乐的意义是什么？我们是否能够直接追求幸福，或者幸福只是其他追求过程中得到的副产品？他人和社会作为一个整体，在我们的生活中扮演着什么角色？

随后一段时间，不过距今也有很多世纪了，宗教人物和思想家们——耶稣、佛陀、穆罕默德、托马斯·阿奎那，还有其他很多人，他们也深入地探讨了美好生活的意义，以及应该通过什么途径去获取它。当我们在这些宗教人物和思想家们各自的领域探索这些普遍的命题时，会发现他们都崇尚为他人、为整个人类、为更高的力量和服务，无论这种服务是以什么名义进行的。今天的积极心理学家，同样重视生命的意义和价值，并且强调这种意义和价值能够在对精神的和俗世的追求中获得。基于此，积极心理学将宗教心理学置于核心地位，这在心理学的历史上几乎是不可能的。

在心理学领域里，积极心理学思想的提出远远早于1998年。刚开始时，心理学家们对天才和潜能的兴趣，与帮助普通人实现其生命价值一样浓厚。为积极心理学的诞生奠定基础的主要有：以罗杰斯和马斯洛倡导的人本主义心理学、尼尔·乌托邦式的教育、基于健康理念的初步干预计划——有时也称作促进计划——由阿尔比和科文倡导、班杜拉及其他人的工作和成绩、关于天分的研究；对智力的多重定义，以及针对医科和精神科患者的，关注其症状和疾病之外的生命质量的研究等。

今天的积极心理学家们并非意图创造幸福和健康的新定义，也不是要展示他们最早的理论成果，或者指引所谓的科学研究。事实上，当代积极心理学的贡献在于，要捍卫被孤立出去的理论和研究，以及使生命更有意义的研究任务在心理学领域能够占有一席之地。至少直到心理学能够接受在研究疾病和问题的同时，也能够花精力用在美好和积极的方面。

对积极心理学提出的质疑

积极心理学也并非十全十美。在这一点上,我们这些积极心理学家们非常欢迎诚恳的批评,因为这至少表明人们正在关注着积极心理学,更重要的是,我们能够从不同的意见中汲取信息,从而学到更多。这里有些经常被问及的问题,是我在过去的几年里做有关积极心理学的演讲和写作时遇到的。有些问题是普通大众提出来的,有些则是由专业人士提出的。

我的经验告诉我,人们每天都会发现一些有意思的事情,而心理学则要为这些事情做点什么。尽管心理问题的影响日渐增大,如今的人们似乎意识到问题的消除和减少并不意味着人类境遇的改善。但心理学专业领域往往对积极心理学抱以怀疑态度。造成怀疑的原因,主要是被广泛普及的社会科学中,有关人类本质是有缺陷的和脆弱的学说,社会学家们的头脑似乎比普通大众更加清晰。由这一点来看,积极心理学就只能是一项毫无价值的研究——或许甚至是在世界走向地狱之前所出现的危险转机。社会学家们怀疑美好生活存在的可能性,以及人们是否能如实汇报自己生活的真实性。我们也留意到使用自我报告法进行研究所存在的风险,“社会愿望”就是在研究某人社会性的期望时存在的比较麻烦的混淆变量。

积极心理学仅仅是一门有关幸福的学问吗

当主流媒体拿积极心理学来作秀时,似乎没有人会质疑积极心理学所讲的故事,然后媒体再配上一幅哈佛·贝尔的笑脸做插图,向读者炫耀那惹人嫉妒的荣耀。这种形式的报道严重误导了读者,因为它倾向于将积极心理学等同于幸福学,但它仅仅是幸福的表面形式而已。

一般来说,每个人都希望每天面带微笑,也非常乐意看到别人对自己微笑,但一个微笑并不是生命充实而有价值、准确可靠的指示器。当我们全身心投入到充实的活动中,当我们发自肺腑地去表达情感,或者当我们做出英雄般的事迹时,我们或许会也或许不会微笑。在那一刻,我们可能会感受到也可能感受不到快乐。这所有的一切也都是积极心理学所关注的,但它们都是幸福学领域以外的东西。

在这本书的后面几章里,我所述及的积极心理学确实有很大篇幅是关于幸福和愉悦的,但这里面涵盖的东西远比一个简单的微笑要复杂。积极心理学家研究积极的特质和素质——比如像善良、好奇的性格特点以及团队合作的能力等——还有价值观、兴趣、天分和才能等。积极心理学家也致力于研究能够承载美好生活的社会构成:友情、婚姻、家庭、教育、宗教等。

不可否认的是,并非所有的微笑都是一样的。研究者们也分辨出了很多类型的微笑,指出有些微笑看起来会比其他类型的微笑更真诚一些。整个面孔荡漾着所谓的迪谢纳式

微笑,是真诚的,因为这种真诚伪装不出来。与此相对照的是,航空服务员的微笑,有些是装扮出来的,这种笑容仅仅出现在面部的下方。

积极心理学与人本主义心理学是什么关系

在关于积极心理学的早期争论中,马丁·塞里格曼和迈克·基森海伊曾经简练的将这个全新的领域与人本主义心理学进行区分,人本主义心理学是在20世纪60和70年代极为流行,并且在当今仍非常有影响力且值得尊敬的一门心理学科。大体上来讲,人本主义恪守的理念是,人类的需求和价值是超越任何物质的,而且不能把人类简单当作物质世界的一部分来研究。人本主义学家指责科学心理学家们,在研究的过程中遗失了其中最重要的部分,他们仅仅是把人们当作简单的撞球来研究,撞球表现的好与坏,完全在于与之相撞的其他球。

久负盛名的人本主义心理学家有亚伯拉罕·马斯洛和卡尔·荣格。他们两人都强调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会被各种环境条件所制约,但一旦这些环境发生改变,每个人的潜能必将会被发掘。

人本主义对人类本质的思考方式,与21世纪占据心理学统治地位的精神分析或行为学流派截然不同。人本主义心理学强调人们所努力达到的目标,人们对这种努力的自我觉察、自我选择的重要性,以及人类的理智等。心理学关注的方向进而从机械的因果关系转向了对存在和意义等最基本问题的回答上。

人本主义心理学常常与其他一些古老的科学,比如存在主义等有所交叉。存在主义认为个人经验是第一位的。想要了解任何一个人,最好是去单独的了解对方,从内到外的全面了解。除此之外没有任何其他的方法。

存在主义学者把人看做是自我选择的结果,人们可以自由作出选择和决定。用他们的话来说,存在先于本质,本质在这里是指一个人独特的性格特点。存在主义学者强调没有固定的人类本质,只有某一类型的人,是某些独特的个体自由选择以这样的方式来定义自己。

作为心理学的特殊分支,人本主义和存在主义的观点主要有以下关注点:

- 个体的重要性
- 个体组织的复杂性
- 个体改变内在的能力
- 知觉经验的重要性
- 人类活动的自我调节能力

毫无疑问,所谓“科学的”心理学有其过于急躁的地方,因为它并没有解决对人们来说最重要的事。

人本主义学家和存在主义思想家认为,心理学家必须更加关注个体看世界的方式,由此引出另外一项学术运动,也就是现象学的研究,现象学试图使用有意义的语言来描

述个体的知觉经验。这样看起来似乎现象学与心理学中认知流派的理论就有着表面上的相似之处,因为二者都研究人们的想法和思维。但事实上,这种表面的相似之处是被误导的。认知心理学家用术语描述思维,并试图用理论化的语言来形容所有人的想法。而现象学家则是从研究某一独特个体的经验开始,进而再对其进行描述。

基于以上观点,那么为什么塞里格曼和基森海伊会说积极心理学是独特的呢?他们就此提出了两个观点。首先,积极心理学认为生活中美好的或丑陋的方面都是真实存在的,而人本主义学家们常常——但也并非总是——认为人们的内心是美好的。第二,积极心理学强烈推荐使用科学方法,而人本主义学家常常——当然也并非总是——对科学以及科学的能力表示怀疑。

我同意塞里格曼和基森海伊的观点,但积极心理学已经在不断进步,会更谨慎地去审视其他相关学科和流派,完全摒弃人本主义心理学思想的做法似乎并不可取,是错误的。当然,绝大多数存在主义学家同意积极心理学家们的观点,也就是每个个体都有变好和变坏的能力。美好生活只是简单选择的结果,这种说法已经过时了,因为外部环境给予了太多的障碍,比如瘟疫、贫穷和偏见,但如今的积极心理学家们承认选择和意志等理念仍然是绝对必要、不可或缺的。

很多人本主义心理学家,从数十年前的一直到今天的,都跟任何一位积极心理学家一样投身于科学研究。那么什么又是所谓正统意义的科学呢?我所认为的科学方法有着宽松和广泛的含义:使用证据来考核理论。获取有意义的证据可以有多种渠道——每一种渠道自身也有争议之处——同时,科学不应当只崇尚其中的一种渠道而忽视另外的渠道。科学的心理学可以从严谨的实验室实验中获取数据,也可以从对独特个体的个案研究、访谈,以及对大众的普查、历史资料的分析等渠道中获得实证。

前面说的关于心理学中的撞球理论,只不过是用来讽刺今天仍然持有这种观点的某一小部分心理学者。和人本主义学家们一样,积极心理学家确信能够通过与人们谈论什么是生命里最重要的事情等来对人进行研究,并由此发现人们的生活是如何真实展开的。

总的来说,积极心理学和人本主义心理学是近亲。有些时候,他们具有相似的特色,另外一些时候,他们又有截然不同的特点。争论到底哪一种理论是更好、更全面的,这种争论没有任何意义,也不会有任何结果。无论如何,科学总是独特的,人本主义所做的一些经验性研究,跟积极心理学所做的一些经验性研究一样,都会给美好的生活带来一线光明。

积极心理学会比主日学校的教师们知道的还多吗

积极心理学(人本主义心理学也是一样)的一些研究一经发表似乎都是些人尽皆知的东西。比如,他人对我们很重要,金钱不能买来幸福。活着总是有原因的,试着生活得好一点。“我知道这些”,无神论者说,进而引出其他一些常见的问题:除了我们知道的,还有什么其他有关幸福生活,以及怎样获取幸福的东西吗?

我相信你对罗伯特·福勒姆的畅销书《我真的需要知道我在幼稚园学会的所有》一点

也不陌生,这本书在当时非常风靡。积极心理学所倡导的,其实大多数已经在幼稚园、主日学校、外婆的膝盖上,或者在利泽·迈·圭尔表演时就已经知道了,使人们确信这一点看起来仅仅是时间的问题。那么我该如何回应这种质疑呢?

首先,这种观点是错误的。常识和显而易见的东西往往是在事实之后被人们确信的。假如我指出——与事实相反的——积极心理学认为我们不需要去关注其他人是怎么想或怎么做的,无休止地询问生命的意义是傻瓜的行为。“我知道所有的一切”,持怀疑态度的人这样说,而我们所需要做的就是寻找证据使我们从已知的事物中寻找矛盾的东西。

你阅读了这本书,也许自己就会判断积极心理学的哪些发现是令人惊讶的。但我们并不那么吃惊的时候,我强烈建议你进一步问下去,“那么,怎样?”心理学有很多违反直觉的研究发现,举个例子来说,人们或许并没注意到是什么影响了自己的判断和行为,我们对事件的记忆——即使是活灵活现的——也非常之少。对违反直觉研究发现的庆祝往往采取扩大人类缺点的形式来进行,事实上他们会这样说:“看吧,我们有多愚蠢。”像这样的研究对于纠正常识是重要的,但它也得出一个结论,那就是人类永远都是有缺陷的,无能为力的。接着我们就有了震撼媒体报道的科学发现。

请记住积极心理学的基本前提是,人类的优点、卓越之处和人类的缺点、无能为力之处是共同真实存在的。过分关注那些反直觉的东西会导致我们忽视人类的优点,并会对人类的处境产生奇怪的看法。真实发生在人类身上的奇迹没有得到心理学家的足够重视。比如,绝大多数汽车司机绝大部分时间安全通过州际公路时,时速都超过70公里;绝大多数成功戒烟的人是依靠自己的力量,而非借助专业治疗的帮助。所有的儿童都能学会语言,而不需要明确的指导。绝大多数人会从创伤事件的影响中恢复过来。

在第四章里,我着重描述了这样一项研究,人们常常不能预测自己在经历了重要的人生事件之后会高兴或悲伤多长时间。因此,多数青年人会预言自己在失恋之后,将会陷于数月甚至数年的萎靡不振期。事实证明一般的人只是伤心很短的时间,接着又会重新开始自己的新生活。这是一项有趣的也是非常重要的研究发现,尤其是当人们不能从以往的经验中获得学习,因为他们对情绪的预测体验是错误的,但这并不是说明人们就是彻底的无知。这项研究没有表明某段浪漫关系的破裂会使某个人高兴——如果是,这或许将是一个违反直觉的重大发现!

我们希望在更广泛的文化中了解什么是美好生活的条件,这显然都是问题的重点。而积极心理学的很多研究发现恰恰也正反映了这一点,但仍然有很多至关重要的例外。比如在当今的美国社会,普遍认为想要得到幸福,“你只需要有一副好面孔以及足够多的金钱”。或许这句话用在帕里斯·希尔顿身上很得体,但相关的研究已经清晰的证明,这种观点在我们追求美好生活的过程中是最最错误的。积极心理学需要甄别各种传统观念,当然在这个甄别的过程中,科学的研究方法是不可或缺的。

积极心理学家们都无视人类的痛苦吗

研究人类问题的心理学家有着最好的初衷:他们想要消除人们的痛苦。这种良好的愿望得以实现的潜在前提就是人们的幸福是理所当然的。这样看来,去研究那些健康、快

乐和富有天分的人们就是奢侈的事情,研究这些人只能占用旨在消除人类问题的疾病心理学的研究资源。从积极心理学的角度来看,我尝试提出一种新的可能性,或者说是一种对幸福更好的理解方式,可以使心理学家帮助所有人,无论是否有心理问题。

在第四章中,描述了一些我最近所作的研究结果,这些结果显示,有意识地进行干预可以使幸福持续更长的时间。这项研究的其中一部分也提示,快乐的干预措施也能够减轻抑郁的症状。

积极心理学家的排名往往是那些有更高级学术身份的人们排在前列,比如那些社会心理学家——社会心理学是心理学的一个分支,研究一些诸如偏见和侵略等社会问题——或者临床心理学家,他们关注人们的心理问题以及如何消除这些问题。没有一位积极心理学家看起来跟他或她的核心身份,以及对美好生活的兴趣毫无关联。而且痛苦和幸福都是人类状态的组成部分,所有心理学家都应该同时关注到这两点。

事实上,痛苦与幸福之间的联系也应该值得进行研究。那些在生活遭遇中饱经痛苦的人们是否会从中吸取教训?在第六章中,我描述了这样一些研究结果,至少那些从危机和创伤中走出来的人们能更加懂得和珍惜生命中对自己来说最珍贵的东西。进一步来说,除了极少人之外,人们的生活满意度在经过一段时间的调整 and 适应之后,要比危机和遭遇之前的生活满意度提高很多。

心理学家谢里·泰勒描述了这样一个研究计划,首先对那些被查出患有乳腺癌患者的抑郁情绪进行调查,得知患有癌症绝对是人生一件非常可怕和严重的事情。但她发现的问题在于自己找不到足够数量存在严重抑郁情绪的患者。相反,绝大多数的人在经过泰勒所称之为“比下有余”的认知过程后,能够接受自己的患病现实,这种比下有余的看法就是与那些比自己境遇更糟糕的人相比,自己的情况会好得多。“当然,我是患上了乳腺癌,但或许情况可能比这还要更糟……毕竟,我还年轻……外科手术只是需要做肿瘤切除,而不是乳房切除,或者只是一侧的乳房切除而不是双侧都切除……我可以比其他大多数人更能忍受化疗的副作用……我有一个支持我关爱我的家庭”等。心理学家之前的假设是认为这些女性患者会陷入负性认知,但事实上,她们更能清晰地看清楚事实,也更加镇定。她们唯一抛弃的就是悲观失望,泰勒总结道,希望是人类本质的重要组成部分,并进而预言了积极心理学广阔的发展空间。

这并不是说我们应该为我们的孩子制造一些创伤事件以此来使他们从中受益。我想起约翰·卡什给他的儿子起名 Sue 是希望他能在苦难中强壮起来。但也并不是说,一旦人们曾经有过遭遇,我们就给他贴上永久的标签,或者肯定他们最终会获取美好生活。

生活难道不是一出悲剧吗

除了我所列举出来的一些问题,还有一些持怀疑态度的人认为,积极心理学家遗忘了最“明显”的一个重点,那就是生活是一出悲剧。我们从出生,到最后死去。生与死之间的过程往往是短暂、残酷的。看看我们人类的历史吧(或者想想昨天播出的晚间新闻),充斥着战争、疾病和自然灾害。如果坚持哲学思想的阵地来对这个问题进行辩论的话,肯定得不出一个满意的答案。但为什么还有人还想要这么做?或许对生活的悲观态度可能会