



正向心理學 在學校教育的應用

李新民 著

麗文文化事業



正向心理學 在學校教育的應用



李新民 著

麗文文化事業



國家圖書館出版品預行編目資料

正向心理學在學校教育的應用 / 李新民著 --
初版. -- 高雄市：麗文文化，2010.02
面；公分
參考書目：面
ISBN 978-957-748-381-2（平裝）

1. 教育心理學 2. 學校教育 3. 中小學教育

521

9902777

正向心理學在學校教育的應用

著者：李新民

發行人：楊曉祺

出版者：麗文文化事業股份有限公司

地址：高雄市苓雅區五福一路57號2樓之2

電話：(07)2265267

傳真：(07)2264697

郵撥：41423894

台北編輯部：台北市文山區指南路二段64號政治大學集英樓2樓

電話：(02)86613898

傳真：(02)86615465

<http://www.liwen.com.tw>

E-mail: liwen@liwen.com.tw

法律顧問：林廷隆 律師

電話：(02)29658212

出版日期：2010年5月初版三刷

定價：400元

ISBN：978-957-748-381-2（平裝）

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第5692號

版權所有，請勿翻印

本書如有破損、缺頁或倒裝，請寄回更換。

自序

當最後一個字落腳之後，想到要出版，需要寫下序言以爲這本書的可能讀者提供適切的導引時，萬般思緒頓時湧上心頭。從我的實務工作來回想，1986 年我從屏東師專畢業，進入國小當教師。從基層的國小教師、國小行政人員，過渡到大學教師，一路走來，我一直在省思：教師努力提供學生 Book Smart，是否就已經盡責了？2001 年有幸在林生傳教授的指導下完成博士論文，榮獲博士學位，隨即進入樹德科技大學，成爲教育學術社群的新鮮人。在學術研究的耕耘上，我與陳密桃教授組織研究團隊，嘗試有意義的學術研究時，我一直思索著：什麼研究主軸是能對基層教育提供有意義的助益？在實務界的深沉省思，與學術工作的鑽研學習，兩者交互激盪歷程中，我注意到美國心理學會所傳達的訊息：一個最簡單卻也是最困難的學術使命—提升人們的生命品質。簡言之，文化事業體系中提供許多心理勵志的文本，告訴人們如何活得快樂，似乎按照配方就可以簡單得到幸福快樂的人生。詳言之，這些文本其具體的證據在那裏？如果活得幸福快樂是很重要的話，爲什麼無法說服基層教育人員，實施有證據基礎的介入方案，或是融入於既有教學中？

於是，我花了將近兩年的時間，去蒐集最接近這個使命的正向心理學相關文獻，反覆咀嚼之後和實務人員進行廣泛的對話，醞釀可行的系列性探討議題與研究設計，決定了「正向心理學在學校教育的應用」這個主題。又花了兩年的時間，動用我和陳密桃教授所組織的研究團隊人力資源，讓我順利完成實證研究，以提供可以說服的證據。在竭盡所能的把個人自由時間(free time)完全投入於實證研究中，付出了一年生一場大病的代價之後，這本書終於完成了。

本書共計五篇，第一篇緒論，包含正向心理學概論和優勢本位的教育，主要在說明正向心理學的濫觴與重要論述。第二篇學生積極體驗獲益效果，包含正向情緒對認知、負向情緒、個人資源的影響和國中小學生主觀幸福感的作用與提升方案，主要在說明正向情緒的擴展—建構，以及國中小學生主觀幸福感的提升。第三篇學生正向心理特質的作用，包含國中小學生心流、希望、感恩、韌性的作用，主要在說明心流、希望、感恩、韌性在國中小學生族群裡如何和相關變項產生關聯作用。第四篇學校支援的正向預防，包含正向教養方式與正向特質、休閒活動參與和青少年正向發展，並特別提及高危險青少年和教養方式、休閒活動的關聯，旨在彰顯學校做好親職教育以及實施學校本位休閒活動等正向預防工作的重要性。第五篇融入教學的正向介入，包含正向情緒導入科學寫作、融入學校課程的正向情緒介入，這二個融入學校教學體系的正向介入方案，說明在學校既有教學運作中導入正向心理學的介入方案，可以帶來的獲益效果。

本書得以完成，首先要感謝陳密桃教授對我從事學術研究的激勵、支持，以及協助取得實證研究樣本；其次要感謝擔任實證研究工作主要聯絡人的崑山科技大學陳嘉皇主任、高雄縣興田國小梁玉山校長、高雄縣燕巢國小張海倫老師、高雄縣阿蓮國中鄭寶猜老師、台南市大同國小林甄盈老師；最後要感謝麗文文化事業機構慨允代爲出版，使得本書得以問世。由於出版時間倉促，疏漏之處在所難免，尚請海內外學者先進，不吝指正。

李新民 謹識

2010 年 2 月 14 日於樹德科技大學

目錄

第一篇 緒論

第一章 正向心理學概論	3
第二章 優勢本位的教育	19

第二篇 學生積極體驗獲益效果

第三章 正向情緒對認知、負向情緒、個人資源的影響	39
第四章 國中小學生主觀幸福感的作用與提升方案	77

第三篇 學生正向心理特質的作用

第五章 國中小學生心流的作用	111
第六章 國中小學生希望的作用	131
第七章 國中小學生感恩的作用	151
第八章 國中小學生韌性的作用	169

第四篇 學校支援的正向預防

第九章 正向教養方式與正向特質	197
第十章 休閒活動參與和青少年正向發展	227

第五篇 融入教學的正向介入

第十一章 正向情緒導入科學寫作的介入方案	257
第十二章 融入學校課程的正向情緒介入方案	279

第一篇 緒論

本篇包含兩個部分，第一個部分透過第一章正向心理學概論來扼要闡述正向心理學的緣起、重要主張、研究近況與侷限。第二部分透過第二章優勢本位的教育來說明「行動價值優勢分類」(values in action classification of strengths)以及其他的優勢分類測量系統，並闡述優勢本位教育的可能實施取向。

第一章 正向心理學概論

正向心理學(positive psychology)是二十世紀末，在美國崛起的一個新興研究領域。1998年 Seligman擔任美國心理學會(American Psychiatric Association，簡稱APA)主席之後，首先提出正向心理學這一個新興的學術概念，主張挖掘、培養和發展每個人的正向心理能力，並藉由這些正向的心理能力來幫助人類取得更美好、繁榮的生活(Seligman, 2005)。而正向心理學真正為世人所熟悉，則是在2000年1月時，Seligman和Csikszentmihalyi(2000)於《美國心理學家》(American Psychologist)此一全球著名的心理學期刊，發表「正向心理學導論」(positive psychology: an introduction)一文，具體說明了正向心理學興起原因、研究內容。根據Seligman和Csikszentmihalyi(2000)的說法，正向心理學是研究正向主觀體驗、正向個人特質、正向機構的科學。2001年3月《美國心理學家》設置正向心理學研究專欄，進一步介紹正向心理學的最新研究發現。其中，Sheldon和King(2001)將正向心理學定義為對一般正常的人進行優勢(strengths)和美德(virtues)的科學探究，並以OVID資料庫文獻搜索發現，錯誤(error)和偏差(bias)的文獻數量(18913)遠多於優勢和美德(7423)，來具體說明正向心理學存在與發展的必要性。透過《美國心理學家》此一全世界知名的心理學刊物，正向心理學開始從美國傳播至全球各地。2002年Snyder和Lopez(2002)主編的《正向心理學手冊》(handbook of positive psychology)一書，蒐集55篇有關正向心理學在近幾年的重要研究成果，更是對正向心理學的研究內容進行了系統性的介紹，進而宣告正向心理學的形成。自此之後，陸陸續續有學者涉足此一研究領域，短短數年內已然形成一股正向心理學運動(Gable & Haidt, 2005)。以下分別說明正向心理學的產生緣由、基本主張、研究近況。

壹、正向心理學的產生緣由

正向心理學從第二次世界大戰後心理學所關注的「人們出了什麼毛病」(what is wrong with people)，轉向「人們如何展現美好的一面」(what is right about people)，意圖建構一個發展人類優勢，取得繁榮幸福生活的研究領域(Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2007)。正向心理學的產生和這種由消極轉向積極的努力有密切關聯，但正向心理學的崛起，並不只是 Seligman 和 Csikszentmihalyi 等人的努力推動而已，其中還涉及時空背景和心理學的淵源。

一、正向心理學產生的背景

正向心理學的首倡者Seligman(1998)指出心理學原有三大使命：治療心理疾病、讓人們生活得更加豐富充實、發現並培養有高度天賦的人。在第二次世界大戰之前，這三項使命受到等同的關注。例如，Jung(1933)對於取得或者發現生命意義感的論述，Terman(1939)有關天才的研究，Terman, Bittenwieser, Ferguson, Johnson和Wilson(1938)關於婚姻幸福的研究，Watson(1928)有關有效能的子女養育之論述等等。二次世界大戰以後，人類的心靈和精神世界遭受到嚴重的破壞，諸如創傷後

4 正向心理學在學校教育的應用

壓力症候群(post-traumatic stress disorder, PTSD)、戰爭綜合症(war syndrome)之類的心理疾病盛行，如何修復人心的錯誤和偏差成了當務之急(任俊，2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。正如 Seligman(2005)所言，在承平時期的，心理學家將致力於探討如何使得人們活得更美好，而在戰亂的時候，治療創傷則是心理學家的主要任務。

由於世界大戰的戰火摧毀，在社會殘破，缺乏食物，經濟衰退等現實下，製造了防衛和損害控制的社會氛圍(Seligman, 2005)。在這種社會氛圍籠罩之下，1946年美國政府成立榮民管理委員會(veterans administration)，造成心理學家開始執業，投入龐大的臨床研究人力資源來輔導戰後的退伍榮民(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。此外，1947年美國政府撥款成立國家心理健康委員會(national institute of mental health)，更進一步促使心理學家，選擇比較容易得到補助的病理學和精神疾病議題進行實證研究，從而專注於負向情緒的病理研究(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。在這些環境因素影響下，以美國為首的心理學界幾乎有半世紀之久，專門致力於人類心理疾病的治療。如何使人們活得更好，以及培育有天賦的個體，遂成為被遺忘的心理學使命(Seligman, 1998)。亦即，心理學已然遠離了它本來的主題—使一切生命過得更有意義。因為它所關注的已不再是全部的人，而只是部分有心理問題的人。

心理學過度向病理心理學(pathology psychology)傾斜的結果，造成心理家將注意力集中在「問題導向」(problem-focused)或者「缺陷模式」(deficit models)的研究，而嚴重忽略了一般人們生活品質提升，人類優勢開展，這些可以促進幸福快樂的重要研究範疇，因而在心理學的知識體系產生巨大空檔(Benjamin, 1992)。除了上述的 Sheldon 和 King(2001)以 OVID 資料庫文獻搜索發現，錯誤和偏差的心理學文獻數量遠多於優勢和美德的心理學文獻之外。Myers(2000)針對心理學摘要進行搜尋，結果發現關於生氣、焦慮、憂鬱的論文和有關於高興、快樂、生活滿意(life satisfaction)的論文，前者的數量竟然是後者的 14 倍。Seligman(2002)本人也注意到有關情緒的研究，有將近九成是聚焦在憂鬱、焦慮之類的負面情緒。此外，從心理學的文獻話語中，也可發現心理學家重視人類消極面向更勝於積極面向的證據。例如，描述個體經歷重大災難，受到嚴重打擊的心理感受，有創傷(trauma)一詞可以表述，但卻沒有一個心理學名詞是用來形容個體獲得正向體驗的。又例如，心理學家以發病機制(pathogenesis)一詞，來說明各種心理疾病發生的源由與途徑，但卻沒有相對的心理學名詞是用來表達取得健康的機制。

面對這種心理學研究的不平衡，Seligman在1998年擔任APA主席時，利用自己的影響力，大力提倡正向心理學，並在1998年邀請Csikszentmihalyi和Fowler到墨西哥的艾庫瑪爾(Akumal)開會，決定正向心理學研究的三大支柱(pillars)(即Seligman和Csikszentmihalyi所指的**正向體驗**、**正向特質**、**正向機構**)以及相應的負責人(任俊，2006；曹新美、劉翔平，2008；Ruark, 1999)。在這三大支柱中，Dinner負責正向的主觀體驗，Csikszentmihalyi負責正向的個人特質，Jamieson負責正向的社會機構(任俊，2006；任俊、葉浩生，2006)。在這個初步的行動之後，一如上述，Seligman和Csikszentmihalyi(2000)於《美國心理學家》此一期刊發表「正向心理學導論」一文，更明白的宣告正向心理學之崛起。

在學術期刊的宣告之外，為了落實正向心理學的推動發展，Seligman利用自己聲望與影響力，拉攏了許多著名的基金會提供資金，獎勵年輕學者投入正向心理學研究工作(任俊，2006)。例如，1999年在Seligman的努力運作之下，約翰坦伯頓基金會(John Templeton Foundation)設立「坦伯頓正向心理學獎」(Templeton Positive Psychology Awards)，以鼓勵年輕有才華的心理學家投入正向心理

學的研究(McGuire, 1999)。2000年在詹姆斯霍爾基金會(James Hovey Foundation)的贊助下，邀請年輕有潛力的學術研究工作者，持續進行艾庫瑪爾會議，並頒發艾庫瑪爾學者獎(Akumal Scholar Awards)(University of Pennsylvania, 2007)。除了獎勵優秀年輕人投入正向心理學研究工作之外，Seligman也藉由基金會的資金贊助，召開正向心理學國際會議，大肆宣揚，以促進正向心理學的繁榮發展(任俊，2006)。例如，在蓋洛普基金會(Gallup Organisation)的贊助下，1999年召開第一次正向心理學高峰會議(Positive Psychology Summit)，2002年召開第一次國際心理學高峰會議(International Positive Psychology Summit)，造成全球各地陸續辦理有關正向心理學的學術研討會議之風潮(Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; University of Pennsylvania, 2007)。在獎金激勵與學術研討會議的召開下，讓更多的學者接受Seligman的召喚，投入正向心理學的研究行列。

爾後，陸續有專書、期刊論文，乃至網站討論正向心理學，正向心理學已然成為一股新興的心理學運動。在專書部分，除了上述的《正向心理學手冊》之外，還包括 Aspinwall 和 Staudinger(2003)出版的《人類優勢心理學》(positive psychology in practice)，Linley 和 Joseph(2004)出版的《正向心理學的實務應用》(positive psychology in practice)，Lopez 和 Snyder(2003)出版的《正向心理學評量手冊》(positive psychological assessment)，Peterson(2006a)出版的《正向心理學入門》(A primer in positive psychology)，Seligman(2002)出版的《真實的快樂》(authentic happiness)，Snyder 和 Lopez(2007)出版的《正向心理學：人類優勢的科學與實務探索》(Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths)等等。在期刊論文方面，除了正向心理學研究議題的文章散佈在各期刊之外，2006年元月《正向心理學期刊》(The Journal of Positive psychology)在英國問世，提供正向心理學論文發表的專屬園地。在網站部分，Seligman 所主持的賓州大學正向心理學實驗室，分別於 2006 年開設「真實的快樂」(authentic happiness)網站(<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>)，2007 年開設「正向心理學中心」(Positive Psychology Center)網站(<http://www.ppc.sas.upenn.edu/index.html>)，或者 <http://www.positivepsychology.org>)。賓州大學應用正向心理學碩士課程(MAPP)的畢業生以及客席作者建立「正向心理學日報」(Positive Psychology News Daily)網站(<http://pos-psych.com/>)。「真實的快樂」、「正向心理學日報」這兩個網站皆有英文版、中文版可供瀏覽。近來更有在香港註冊的「亞洲積極心理研究院」(Asian Institute of Positive Psychology)網站(<http://www.mindhkh.com>)、「正面心理動力」(Positive Psychology Power)網站(<http://www.pppower.org/mambo/index.php>)等華人設置的正向心理網站。無論如何，透過期刊論文、專書、網站的介紹與論述，正向心理學的發展可謂欣欣向榮。

二、正向心理學的心理學淵源

Seligman和Csikszentmihalyi(2000)所極力倡導的正向心理學，其實並不是一個新觀念，早在1960年代，Allport(1961)就注意到正向人類特質的研究，Maslow(1962, 1971)就致力於研究健康的心靈。甚至連正向心理學這個詞，也是Maslow(1954)在《動機與人格》(motivation and personality)一書的最後一章「走向正向心理學」(toward a positive psychology)首先被提出討論。正向心理學與人本主義心理學(humanistic psychology)有密切關係。Seligman和 Csikszentmihalyi(2000)所強調的提升人類生活品質，關注個體的優勢之核心論述，其實與Maslow(1954)主張發揮個體最佳潛能，做個「自我實現的人」(self-actualized individual)，來改善生活品質。以及Rogers(1961)強調瞭解自我，接納

自我，認真的做自己，以成爲一個「功能完全發揮的人」(fully functioning person)的論調極爲相近。在正向心理學興起之後，陸續有人本主義心理學家強調正向心理學和人本主義心理學的密切關聯。例如，Robbins(2008)明白指出正向心理學和人本主義心理學在研究主題以及理論命題是高度重疊的。Shelson和Kasser(2001)認爲正向心理學繼承了人本主義心理學的研究傳統，正向心理學乃是人本主義心理學的發揚光大。Rich(2001)更宣稱正向心理學就是人本主義心理學的新運動。儘管人本主義心理學家努力說明人本主義心理學和正向心理學的關聯，早期的正向心理學家卻背道而馳的極力撇清其與人本主義心理學之間的淵源關係，以便讓自己融入實證主義心理學主流。Seligman甚至批判人本主義心理學是反科學的，引發個人自戀崇拜(Narcissism)風氣，不符合實證主義主流心理學的研究傳統(Taylor, 2001)。

然而在學術界的攻訐壓力之下，多數正向心理學家已開始承認人本主義心理學是正向心理學的一個重要發展淵源(任俊、葉浩生，2005)。例如，Seligman(2005)、Seligman, Steen, Park 和 Peterson(2005)、Snyder和Lopez(2007)承認正向心理學淵源於人本主義心理學理論，並聲稱Rogers、Maslow、Erikson和其他的人本主義心理學家是正向心理學的先驅者。具體來說，Rogers、Maslow創立的人本主義心理學和Seligman和 Csikszentmihalyi所倡導的正向心理學，兩者都強調研究人類的優勢、美德、潛能等光明面向，兩者都主張正向的體驗在個體身心發展的重要性，兩者在心理治療上都著重在如何增強患者的優勢，而不是一味的修補患者的缺陷(任俊，2006；Robbins, 2008)。但如此一來，正向心理學豈非是舊瓶新酒？

事實上，人本主義心理學是以反對行爲主義的姿態出現在心理學舞臺，其對實證主義心理學極端排斥(任俊、葉浩生，2005)。它把抽象的人性和現象學方法結合起來，極度依賴個人的觀察、體驗和傳記資料，而嚴重缺乏普遍規律的實證研究證據(Robbins, 2008)。人本主義心理學這種過度傾向個別性(idiographic)解釋，而忽略通則性(nomothetic)研究的後果，使得它不但無法在實證主義傾向的主流心理學獲得重視，其對人性過度描述性、抽象化的論述，也使得其無法建立科學研究傳統，產生一種個人自戀的風格，進而塑造出一股唯我論的社會現象(Taylor, 2001)。而正向心理學雖然繼承人本主義心理學的主要理念與研究主題，但在認識論(epistemology)與方法論(methodology)上卻是延續傳統主流心理學的實證主義、邏輯實證主義(Froh, 2004; Seligman, 1998)。亦即，正向心理學的研究主題雖然和人本主義心理學的論述高度重疊，但是在知識的建構上是以可證實性(verifiability)爲前提，在研究方法上大量採用實驗研究或其他量化研究，意圖尋求一套普遍的法則，來補充病理心理學的研究發現，同時也讓人本主義心理學的個別命題和個別經驗驗證，取得普遍規律的證據(任俊、葉浩生，2005; Froh, 2004; Seligman, Parks, & Steen, 2004)。任俊、葉浩生(2005)從「正向心理學」的字義來解析，其認爲正向心理學所彰顯的積極光明面，在英語單字中，有 active、enthusiastic 之類的單字可以表示，但正向心理學卻偏偏選擇了 positive 這個單字。而 positive 這個單字在解釋爲正向之外，同時也是實證主義的「實證」這個字首，這說明了正向心理學努力想要融入實證主義傾向的傳統主流心理學之意圖(任俊，2006)。因此，正向心理學的產生，可說是對人本主義心理學個別性命題與研究的超越，把人本主義心理學各種美好的研究主題帶進主流心理學中，補充二次大戰後主流心理學所缺乏的使人類過得幸福快樂研究成果，使得心理學三項使命能夠獲得平衡的發展。若用比較持平的說法來講，則可以表述爲：人本主義心理學的理論比較接近哲學思想，而正向心理學加入了實證研究，使得人本主義心理學的理論在實證基礎上取得廣泛性應用的依據。

另外一方面，正向心理學在尋求傳統主流心理學接納之餘，也特別針對病理心理學的病理式治療成果不佳進行批判，並提出以塑造優勢來進行積極的預防，追求正面的心理健康，來補充病理式治療不足的訴求(Seligman, 2005)。正向心理學以傳統心理學的實證科學研究方法，進行有關心理健康與積極預防主題的實證研究，來補充病理心理學修補缺陷研究之不足，以便彰顯正向心理學存在的必要性，並在主流心理學取得一席之地(Peterson, 2006a)。正向心理學這種強調利用實證研究發現，帶來積極預防和促進心理健康的知識，以幫助人們追求美好人生的想法，其實與二十世紀 50、60 年代出現的初級預防(primary prevention)和提升幸福(wellness enhancement)兩個心理健康運動一脈相傳(Cowen & Kilmer, 2002)。在這兩個心理運動的指標性人物 Jahoda(1958)，首度提出正向心理健康的概念，並強調心理健康可以作為一種個體優勢，並在心理疾病的預防上發揮實際的作用。這種論述與正向心理學所主張的挖掘個人的優勢，可以舒緩心理疾病的折磨，乃至有效預防心理疾病之觀點不謀而合(張倩、鄭湧，2003)。因此，Seligman 等人(2005)將 Jahoda 視為正向心理學的先驅者，指出正向心理學和這兩個心理健康運動的淵源。

初級預防和提升幸福兩個心理健康運動從二十世紀 50、60 年代一直延續到 90 年代。例如，Coie, Watt, West, Hawkins, Asarnow, Markman 等人(1993)將初級預防的概念擴展成「預防科學」，並提出可以進行實證研究的概念架構。Perry(1999)將提升幸福的概念進一步轉化為健康行為的改變，並提出可行的社區活動方案來促進人們的身心健康。這種強調預防勝於治療，以及發展個體優勢促進美好繁榮生活的心理學運動，從上個世紀 50 年代延續到 90 年代，也影響到 Seligman(2005)有關正向心理學學理基礎建構的思維。Seligman(2005)提到以個人優勢、正向特質的增強，來建構正向預防、正向治療理念的前景，其實就是 90 年代的預防議題。尤其是 1998 年在舊金山召開的美國心理學會會議，許多心理學家提到預防心理疾病和心理健康的議題，讓 Seligman(2005)強調要透過正向社會機構，來幫助個體預防心理疾病，促進心理幸福(mental well-being)的論調，獲得有力的支持。無論如何，從心理學自身的發展史來看，心理健康運動可說是正向心理學興起的直接起源與主要趨力(任俊，2006；Cowen & Kilmer, 2002)。

貳、正向心理學的基本主張

正向心理學主張心理學家應在疾病模式的病理治療之外，針對一般的正常人如何在良好的條件下，發揮個體優勢，生活得更有意義、更加美滿愉悅，進行科學研究以供實務應用(Peterson, 2006a; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。以下分成三部分來說明正向心理學的基本主張。

一、研究「正向」

二次世界後，整個美國社會對心理治療對巨大的需求，大量資源被分配到傷害控制和缺點修補機制(weakness-fixing mechanisms)，造成病理心理學的盛行(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)。病理心理學對心理學與人類社會有其重要的貢獻，例如，現在心理學已可以對至少 14 種 50 年前束手無策心理疾病，提供有效的治療手段(Seligman, 2005)。但是病理心理學縮小了心理學的研究範圍，忽略了心理學的另外兩個使命，使得心理學對如何促進人類繁榮的知識知之甚少，讓心理學無法幫助健康的人發揮更多的潛力，獲得更多的幸福(Gable, & Haidt, 2005)。根基於此，正向心理

學強調研究「正向」的重要性。另外一方面，一個社會處於和平繁榮的時期，就會關注美好一面。不像世界大戰的年代，全球陷入戰亂的動盪，當今世局，除了地區性的戰火之外，大多數國家都處在承平的狀態，各種追求人們幸福快樂的活動到處流串著。今日社會也不同于過去的社會型態，人類的一切活動不再只是為了求生存，而需要完全仰仗病理心理學提出的警告。如何讓自己的生活可以達到快活的人生(pleasant life)、美好的人生(good life)、有意義的人生(meaningful life)遂成為重要的生活課題(Ruark, 1999; Seligman, 2002)。因此，正向心理學在和平的年代，承平的社會裡，必須努力研究「正向」，以滿足當代社會的需求。所以，正向心理學最重要的基本主張就是積極的研究「正向」。

而所謂的正向之研究，包含了正向主觀體驗、正向個人特質、正向機構的科學研究(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。具體而言，正向主觀體驗之研究包含了過去的幸福感和滿足，對現在的快樂和心流(flow)，對未來的希望和樂觀等等正面的情感體驗；正向個人特質之研究包含了各種人類優勢美德；正向機構之研究包含了各種支持人類優勢、潛能發展的社會組織或支持系統(Seligman, 2002)。這樣正向研究內涵主張，不但可以將正向心理學和病理心理學、人本主義心理學進行有效的區隔，同時避免和坊間一些缺乏實證研究證據的正向思考、正向管理、正向行為支持之類的流行文本混為一談(Luthans et al., 2007)。換句話說，正向心理學強調以實證科學研究正向的主觀體驗、個人特質、機構組織，在研究主題上不同於病理心理學，是重新聚焦在正向的議題上，在研究方法上則是不同於人本主義心理學的現象學研究方法，強調客觀和科學化的實證方法。更重要的是，不是冠上「正向」的論述思辨、個人觀點就可以說是正向心理學的基本理念之延伸。

二、正向預防

正向心理學並不是不研究心理疾病，只是有不一樣的思維，其特別強調正向的預防(positive prevention)。在正向心理學看來，人既有產生問題的可能性，也有追求卓越的潛在優勢(任俊, 2006)。在預防心理疾病時，不只是將焦點置放在患者各種缺點的矯正，更要提供取得快活的人生、美好的人生、有意義的人生的技巧，運用人類自身存在著的優勢或者正向特質來抵禦心理疾病(Duckworth et al., 2005; Seligman & Peterson, 2003)。正向心理學在預防工作中所取得的巨大進步，是來自於對個體內部系統性地塑造各項正向情緒體驗或者優勢，以做為對抗心理疾病發生的緩衝器(Aspinwall & Staudinger, 2003; Duckworth et al., 2005; Seligman & Peterson, 2003)。就正向體驗的塑造而言，Duckworth等人(2005)強調塑造個體的快樂、感恩(gratitude)、興趣、愛等等正向情緒，可以預防心理疾病的發生。其理論基礎來自Fredrickson(1998, 2001)主張的正向情緒擴展—建構(broadening-and-building)理論。根據Fredrickson(1998, 2001)的正向情緒擴展—建構理論，正向情緒可以擴展認知思考的靈活性，讓人在挫折的情境中找到生命的意義，也可去除負面情緒所帶來的不良後果，更能建構一生受用的認知、心理、身體、社會資源，因而達到預防的作用。

在優勢或者特質的塑造方面，Seligman(2005)認為勇氣、關注未來、樂觀主義、人際技巧、信仰、職業道德、希望、誠實、毅力和洞察力等，都可以成為正向預防心理疾病的人類優勢或者正向特質。而為了更精確的理解哪些優勢可以有效預防心理疾病，Peterson和 Seligman(2004)以病理心理學代表的精神疾病診斷與統計手冊(簡稱DSM)為仿效標的，在所謂「unDSM」或者「real DSM」

標示下，反向操作地透過所謂文化調查(culture survey)，探查有益美好人生優勢。Peterson和Seligman(2004)提出六個美德與24優勢的「行動價值優勢分類」(values in action classification of strengths, 簡稱VIA)，又可稱作品格優勢美德(character strengths virtues, 簡稱CSM)。在此分類架構中，包含：智慧與知識(Wisdom and knowledge)、勇氣(courage)、人道(humanity)、正義(justice)、節制(temperance)、超越(transcendence)等六項美德，而24項優勢則是達到六種美德的方式，其可說是可教育的人類潛能(Fineburg, 2003; Peterson, 2006b; Seligman, 2002; VIA Institute on Character, 2008)。正向心理學認為透過發掘處於困境中的人自身的優勢，就可以做到有效的預防(Seligman, 2005; Seligman & Peterson, 2003)。

而為了達到早期預防的功能，這些正向情緒體驗或者優勢必須在少年、青少年時期即加以培養(Seligman, 2005)。正向情緒或者優勢的培養，可以用訓練、提早介入的方式來進行(Duckworth et al., 2005)。此外，在少年、青少年透過訓練、提早介入產生改變的同時，環境也必須跟著改變(Keyes & Lopez, 2005)。亦即，針對心理疾病的預防，要從小培養正向情緒和個人優勢，且相關的生活環境包含家庭、學校、社區等也應提供支持，以協助少年、青少年發展正向情緒體驗，建構個人優勢特質。

三、正向治療

在過去半世紀，心理治療已與病理心理學聯繫在一起，成為一個癒合痛苦和創傷的修復工具，但是效果卻不盡理想(Seligman, 2005)。正向心理學主張正向治療(positive psychotherapy)，提倡心理治療應把注意力集中在培養患者各種優勢，用一種正面的心態來對患者的心理或行為問題，做出新的解讀，並在此基礎上激發患者體驗正向情感的能力，讓患者成為一個心理健康的人(賀斌, 2007)。根據最早提出正向治療的Peseschkian(2000)之見解，正向治療首先要幫助患者，拋棄消極的自我認識，對自己各種偏差的心理、行為建立積極的解釋，然後在此基礎上建立正向情緒，以消除負向情緒。依照Seligman(2005)的看法，在有效的心理治療中，治療者運用了技巧(tactics)和深度策略(deep strategies)，正向治療的技巧是指：關注、權威形象、和睦關係、言語技巧、信任等，深度策略則是灌注希望以塑造舒緩心理疾病的優勢。綜合Peseschkian(2000)和Seligman(2005)的看法，正向治療的工作主要是建立患者的正向情緒和舒緩心理疾病的優勢。

Seligman, Rashid和Parks(2006)即提倡建立患者的正向情緒，讓患者參照「行動價值優勢分類」評估自己的優勢，發展優勢，這種正向的治療取向。而從「有證據基礎的正向介入」(evidence-based positive interventions)角度來看，幸福治療(well-being therapy)，生活質量治療(quality of life therapy)，希望治療(hope therapy)，都是有效的正向治療方法(Keyes & Lopez, 2005; Seligman et al., 2006)。Fava和Ruini(2003)發展的幸福治療，是基於Ryff和Singer(1998)的心理幸福感(psychological well-being)，輔導患者能夠獨立自主、掌握環境、自我接納、積極成長、建立與他人的良好關係、生活有目標，從而對幸福有更深一層的體認。Frisch(2006)提倡的生活質量治療是將生活滿意的追求整合到認知治療中，以建立患者的幸福感。Cheavens, Feldman, Woodward和Snyder(2006)提倡的希望治療是根據Snyder(2002)的希望理論，透過輔導患者建立有意義的目標，發展實踐目標的各種路徑，和達成目標的堅強意志力(willpower)，藉此強化患者的優勢力量。幸福治療和生活質量治療與快樂幸福的正向情緒提升有關，而希望治療則是與優勢建構有關。這些治療法呼應著

Peseschkian(2000)和Seligman(2005)有關正向治療的觀點。

事實上，正向心理學已經把治療進一步提升到正向健康的境界，上述這些治療方法也可以視為達到心理健康的正向處遇和介入(positive treatment and intervention)(Keyes & Lopez, 2005)。並非沒有心理疾病的人，就具有完整的心理健康，正向心理學家相信就整個正向治療系統而言，除了治療人們生命中的缺點，更要促進人們的幸福快樂與心理健康(Keyes & Lopez, 2005; Peterson, 2006a)。所以，在正向心理領域，諸多介入方案是以一般正常人為研究對象，而這些介入方案包含了Lyubomirsky, Sheldon和Schkade(2005)綜合相關實證研究所歸納的行為性活動(behavioural activities)、認知性活動(cognitive activities)、意志性活動(volitional activities)，以及Seligman(2002)提倡的淨心活動(mindfulness activities)。這些意圖性活動(intentional activities)對一般人發揮了減輕憂鬱、焦慮，提升快樂幸福的作用，少部分活動也被證實對心理疾病患者發揮降低憂鬱的作用(李小光、徐姪霞，2008；Duckworth et al., 2005; Seligman et al., 2005; Seligman et al., 2006)。總言之，正向心理學致力於讓患者成為一個心理健康的人，不論是一般人或者心理疾病患者在日常生活中進行這些活動的心理操練，都可以促進心理健康，而對心理疾病患者的心理健康促進就是一種正向治療。

參、正向心理學的研究近況

正向心理學是利用心理學目前已比較完善和有效的調查研究、實驗方法與測量手段，來研究人類的優勢，以及如何建立繁榮美好人生的心理學思潮(Sheldon & King, 2001；Peterson, 2006a)。根據Seligman(2002)、Seligman和Csikszentmihalyi(2000)的看法，正向心理學的研究範疇包含正向主觀體驗、正向個人特質、正向機構的科學研究。又依照Keyes 和 Lopez(2005)、Seligman(2005)、Seligman等人(2006)所提出的促進正向健康理念，正向心理學的研究領域還涉及臨床心理學初級預防和心理治療的正向介入。以下針對這些研究領域，提出正向心理學的研究近況。

一、主觀體驗研究近況

就主觀的體驗而言，進展最大的是主觀幸福感(subjective well-being, 簡稱SWB)、正向情緒(positive emotion)、寬恕(forgiveness)以及感恩(gratitude)的研究。就主觀幸福感的研究而言，主觀幸福感是對生活品質進行一般性評價後所得的體驗，同時也是正向情緒高漲，負向情緒缺乏情緒狀態(Diener, 1984)。換句話說，主觀幸福感包含認知的成分與情緒的成分(Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005)。其在評量上，往往是透過生活滿意量表(satisfaction with life scale, 簡稱SWLS)和積極與消極情感量表(positive affectivity and negative scale, 簡稱PNAS)來進行評量(Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005)。這種根基於功利主義和享樂論(hedonic)的主觀幸福感，經常被視為是快樂(happiness)的同義詞(Lyubomirsky, 2001; Snyder & Lopez, 2007)。在將主觀幸福感視為快樂同義詞前提下，Boehm 和 Lyubomirsky(2009)提出追求快樂或者主觀幸福感的公式為 $SWB_t = \beta_0(\text{set point}) + \beta_1(\text{effects of circumstances}) + \beta_2(\text{effects of activity}) + \text{error}$ 。其中set point意指設定點，代表先天的遺傳力量，影響力佔了50%；effects of circumstances代表環境的影響力，影響力佔了10%；effects of activity代表上述的意圖性活動，影響力佔了40%。先天遺傳因素是無法改變的，美好富裕的環境是可遇不可求，

且容易受到享樂式調適(hedonic adaptation)影響，剩下40%的解釋量，是要靠自己實際去「做」(do)一些意圖性活動，來為自己製造快樂的長期利益(Sheldon & Lyubomirsky, 2007)。

就正向情緒的研究而言，正向情緒被視為是達到快樂的路徑，其包含歡娛、知足、興趣、愛之類的情緒成分(Fredrickson, 1998; Snyder & Lopez, 2007)。Fredrickson和Branigan(2005)的研究證實了正向情緒擴展—建構理論的擴展假設(broaden hypothesis)；Fredrickson, Cohn, Coffey, Pekc和Finkel(2008)的研究證實了正向情緒擴展—建構理論的建構假設(build hypothesis)；Fredrickson, Mancuso, Branigan和Tugade(2000)的研究證實了正向情緒擴展—建構理論的消除假設(undo hypothesis)。Fredrickson與其同僚的研究發現，表明正向情緒可以擴展注意力、認知的廣度以及行為反應的廣度，建構一生受用的認知資源、心理資源、生理資源、社會資源，同時可以消除負向情緒。

就寬恕與感恩的研究而言，寬恕意指受到傷害的受害者對加害者降低報復的負面動機，轉而以正向的思考信念來解讀傷害事件，對加害者產生正向的反應(McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; McCullough & Witvliet, 2005)。感恩意指受惠者對有恩於他的他人的感激謝恩，從獲益的角度對施恩者產生正向的反應(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001)。寬恕與感恩乃是兩種不同的動機性質情意狀態，寬恕是一種動機的改變，強調由消極轉向積極的心理轉折，感恩則是一種動機的強化，強調在既有積極心理資源下創造更大心理資源，但是兩者都是對人際事件的正向心理反應(Bono & McCullough, 2006)。寬恕和感恩都有良好有效的測量工具，實證研究也發現寬恕、感恩都可顯著預測或者影響身心健康與幸福感，同時幫助人們培養寬恕、感恩都可以成為一種有效的心理治療方法(Bono & McCullough, 2006)。

二、正向特質研究近況

在正向特質的研究中最受矚目的便是優勢、希望、韌性(resilience)。就優勢的研究而言，優勢是指允許最佳功能發揮在追求有價值結果時的感覺、思考和行為能力(Snyder & Lopez, 2007)。同時，優勢也是一種正向的人格特質，在生活中經常運用它，將可達到生命中最大的成功，以及情緒裡最深的滿足(Seligman, 2005)。目前有關優勢研究的代表者便是Peterson和 Seligman(2004)提出的「行動價值優勢調查」(Values in Action Inventory of Strengths, 簡稱VIA-IS)。目前已經使用VIA-IS進行跨國的研究，VIA-IS本身也在不斷的改版中(Otake, Shimai, Ikemi, Utsuki, Peterson, & Seligman, 2005)。在Peterson和 Seligman(2004)提出的VIA-IS中包含創造力(creativity)、好奇心(curiosity)、判斷與心智開放(judgment and open-mindedness)、熱愛學習(love of learning)、觀點、(perspective)、勇敢(bravery)、堅持(persistence)、真誠實在(authenticity/honesty)、熱情(zest)、親密(intimacy)、仁慈(kindness)、社會智能(social intelligence)、團隊合作(teamwork)、公平(fairness)、領導(leadership)、寬恕/慈悲(forgiveness/mercy)、謙遜/中肯(humility/modesty)、精明審慎(prudence)、自我調節(self-regulation)、美與卓越的欣賞(appreciation of beauty and excellence)、感恩、希望(意指樂觀期待未來)、幽默(humor)、宗教與靈性(religiousness and spirituality)24種優勢(Peterson, 2006b)。而最新版的VIA分類架構，則是把真誠實在(authenticity/honesty)、親密(intimacy)分別改為實在(honesty)和愛人與被愛的能力(capacity to love and be loved)(VIA Institute on Character, 2008)。無論如何，最新研究顯示優勢與快樂、幸福感有顯著關聯(Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007)。

就希望的研究而言，希望是個人思考人生目標實現之際，發動維繫個體完成目標的動機，以

及構想實踐預期目標途徑的認知，同時也是一種統合自我堅韌意志之維繫和有效方法之運作的動態思考歷程(Snyder, 2000)。其中的有效方法即是實踐目標的路徑思考(pathways thinking)，堅韌的意志即是實踐目標的激勵思考(agency thinking)，路徑思考涉及構思各種實踐目標的方法、策略，激勵思考涉及實踐目標的堅韌意志力(Snyder, 2000, 2002)。而Snyder(2000)所提出的希望理論不但有從兒童至大人的有效測量工具—希望量表(hope scale)，實證研究更發現希望能夠有效的預測幸福、生理健康、學業表現(Lopez, Rose, Robinson, Marques, & Pais-Riberio, 2009; Snyder & Lopez, 2007)。

就韌性的研究而言，韌性係指個體在急迫壓力、不確定、衝突或者失調的情勢下，能夠機智、彈性調配其自我控制水準以克服艱難困局、因應情境壓力乃至從挫折創痛中復原的能力(Block & Block, 1980)。此種韌性在真實世界的表徵包含克服艱難、因應壓力以及恢復活力等三種觀察視野(Fraser, 1997)。由於韌性是一個幫助個體面對困境、對抗逆境，從挫折、創傷情勢中恢復到正常生活功能的特質，使得如何增進韌性和進行韌性介入成為重要的研究議題。例如，Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels 和 Conway(2009)的研究發現，指出正向情緒有助於韌性的提升。而Benard(1991)則指出幫助患者提升韌性的介入，包含了確認痛苦經驗(affirm the experience)、發現和描述自己的心理資產(discover and describe assets)、將內外資源與優勢相配合(matching strengths with external and internal resource)三個步驟。

三、正向機構研究近況

有關正向機構的研究是正向心理學最欠缺的部份，大部分停留在論述的層面。例如，江雪齡(2008)的正向心理學在工作中的落實以及教育上的應用，Gilman, Huebner和 Furlong(2009)的學校中的正向心理學，Rath和Conchie(2009)的優勢本位領導，Snyder和Lopez(2007)的正向學校教育，Turner, Barling 和 Zacharatos(2005)的健康工作環境。將正向機構跨大解釋為環境影響因素，則目前實證研究比較有進展的部分，包含正向心理學構念的跨文化比較，以及正向心理學議題在組織中的應用。就前者而言，根據Lopez, Prosser, Edwards, Magyar-Moe, Neufeld和Rasmussen(2005)的歸納，實證研究發現在不同族群中，美國原住民的希望最高，亞裔美國人的希望最低；亞裔美國人比白人更悲觀；非洲裔美國人比較常透過宗教信仰來發掘生命的意義與生活的目標；居住在個人主義文化地區的人比住在集體主義文化地區的人有更多的生活滿意感；高度標準和期望的學校、家庭比較有助於強化兒童的韌性。這些研究說明正向心理學的構念可能出現文化差異的現象。就後者而言，Cameron, Bright 和Caza(2004)進行組織美德和工作績效的研究，研究發現樂觀、信任、正直、寬恕等優勢和工作績效有顯著相關。Luthans, Avolio, Avey和Norman(2007)將自我效能(self-efficacy)、希望、樂觀和韌性四種獨特、可測量、可發展、影響表現的心理構念組合成所謂的心理資本(psychological capital, 簡稱PsyCap或者PK)，研究發現心理資本可顯著影響工作績效和工作滿足感。Luthans和Avolio(2003)把真誠領導(authentic leadership)視為一種將正向心理能力和高度發展的組織情境結合起來運作的歷程。相關研究發現真誠領導有助於組織承諾、工作滿足感、組織公民行為等正向產出(Ilies, Morgeson, & Nahrgang, 2005; Walumbwa, Avolio, Gardner, Wernsing, Peterson, 2008)。此外，以優勢為基礎的線上調查研究，顯示挖掘自己的優勢有利於兒童的學習以及成人的職場工作表現(Snyder & Lopez, 2007)。