

轻松阅读·心理学 | 崔丽娟 主编

Jiji Xinlixue
Yangguang
Rensheng Zhinan

积极心理学

阳光人生指南

郝宁 著

积极心理学课程在哈佛已经取代曼昆的
“经济学导论”，成为选修人数最多的一门课程！

本书告诉您：

怎样才能幸福，每个人都是天才，
聪明未必是智慧，如何经营幸福的婚姻生活，
怎样让自己、让孩子有一个阳光人生！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



轻松阅读·心理学 | 崔丽娟 ©主编

Jiji Xinlixue
Yangguang
Rensheng Zhinan

积极心理学

阳光人生指南

郝宁 ©著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学：阳光人生指南/郝宁著. —北京：北京大学出版社，2009.7
(未名·轻松阅读·心理学)

ISBN 978-7-301-15493-9

I. 积… II. 郝… III. 普通心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116849 号

书 名：积极心理学：阳光人生指南

著作责任者：郝 宁 著

策 划 编 辑：杨书澜

责 任 编 辑：舒 岚 张 杨

标 准 书 号：ISBN 978-7-301-15493-9/B·0809

出 版 发 行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> **电子信箱：**zpup@pup.pku.edu.cn

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752824

出版部 62754962

印 刷 者：北京飞达印刷有限责任公司

经 销 者：新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 10.5 印张 232 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价：22.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：(010)62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

总序

《心理学是什么》（北京大学出版社 2002 年版）一书出版后，每年我都会收到很多读者来信，他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著，常常感动着我。2005 年我国心理咨询师从业证书考核工作启动，更是推动了全社会对心理学的关注与投入：“心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目，成为多家电视台的主打节目；心理培训、抗压讲座、团体训练等等，成为各类企业管理中的新型福利之一；商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻，使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”……

社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生，有高中生来信说，正是因为阅读了《心理学是什么》，他最终在高考时选择了心理学专业；有非心理学专业的大学生来信说，因为《心理学是什么》一书，使他们在毕业之际放弃了四年的专业学习，跨专业报考心

心理学专业的研究生。学生们在来信中不约而同地指出，心理学的蓬勃发展，使今日的心理学的有了众多的分支学科，在面对异彩纷呈的心理学研究领域时，该选择心理学中的哪一个分支学科，作为自己一生的研究与追求呢？他们希望能有更进一步阐释心理学各分支学科的书籍，帮助他们在选择前，能了解、把握心理学各分支学科的研究框架和基本内容。所以，当从北京大学出版社杨书澜女士处得到组织写作这套心理学丛书的邀请时，我倍感高兴。可以说，正是读者的热情与执著，最终促成了这套心理学丛书的诞生。

我们知道，心理学，尤其现代心理学，研究内容非常广泛，涉及了社会生活的方方面面。因此，在社会生活的众多领域，我们都可以见到心理学家们活跃的身影。比如，在心理咨询中心、精神卫生中心以及医院的神经科，我们可以看到咨询心理学家或健康心理学家的身影，他们为那些需要帮助的人提供建议，解决他们的心理困惑，帮助来访者健康成长，对那些有比较严重心理疾病的患者，如强迫症、厌食症、抑郁症、焦虑症、广场恐怖症、精神分裂症等，则实施行为矫治或者药物治疗。除了给来访者提供以上帮助之外，他们也做一些研究性工作。在家庭、幼儿园和学校，儿童心理学家、发展心理学家和教育心理学家发挥着重要的作用。儿童心理学家、发展心理学家研究儿童与青少年身心发展的特征，特别是儿童的感知觉、智力、语言、认知及社会性和人格的发展，从而指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供学习上、情感上的帮助和支持；教育心理学家研究学生是如何学习，教师应该怎样教学，教师如何才能把知识充分地传授给学生，以及如何针对不同的课程设计不同的授课方式等等。心理学的研究领域很多很多，如军事、工业、经济等等，凡是有人的地方就

有心理学的用武之地，可以说，心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，迄今为止，还没有哪一门学科有这么大的研究和应用范围。美国心理学会（APA）的分支机构就有 50 多个，每个机构都代表着心理学一个特定的研究与应用领域。在本套丛书中，我们首先选取了几门目前在我国心理学高等教育中被认为是心理学基础课程或专业必修课程的心理学科，比如普通心理学、实验心理学、发展心理学、心理测量、人格心理学、教育心理学等。其次，选取了几门目前社会特别需求或特别热门的心理学科，比如咨询心理学、健康心理学、管理心理学、儿童心理学等。我们希望，能在以后的更新和修订中，不断地把新的心理学科研究领域补充介绍给大家。

本套丛书仍然努力沿袭《心理学是什么》一书的写作风格，即试图从人人熟悉的生活现象入手，用通俗的语言引出相关的心理学科的研究与应用，让读者看得见摸得着，并将该研究领域的心理学原理与自己的内心经验互相印证，使读者在轻松阅读中，把握心理学各分支研究领域的基本框架与精髓。

岁月匆匆，当各个作者终于完成书稿，可以围坐在一起悠然喝杯茶时，大家仍然不能释然，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：怎样理解心理学各分支学科？以什么样的方式来叙述各心理学科的理论流派和各种心理现象，以使读者对该分支学科有更为准确的理解和把握？该用什么样的写作体例，并对心理学各分支学科的内容体系进行怎样的合理取舍，对读者了解和理解该分支心理学才是最科学、最方便的？尽管我们在各方面作了努力，但我们仍然不敢说，本套丛书的取舍和阐释是很准确的。正如我在《心理学是什么》一书的前言中写到的：“既然是书，自有体系，人就是一个字

宙，有关人的发现不是用一个体系能够描述的，我们只希望这是读者所见的有关心理学现象和理论介绍的独特体系。”

交流与指正，可以使我们学识长进，人生获益。我们热切地盼望着学界同仁和读者的批评与指教。同时我也要感谢北京大学杨书澜女士和魏冬峰女士的支持与智慧，正是她们敦促了该套丛书的出版，并认真审阅和提供了宝贵的修改意见。

最后我要感谢参与写作这套丛书的所有年轻的心理学工作者们，正是他们辛勤的工作和智慧，才使这些心理学的分支学科有了一个向大众阐释的机会。

崔丽娟

2007 金秋于丽娃河畔

前言

在开始阅读本书之前，先想想您对心理学的认识。您会不会把心理学视作一门病理性的学科？您会不会认为学习心理学主要是为了治疗心理疾病？您会不会一提及心理学就想到抑郁、焦虑、愤怒、攻击、变态、精神病等消极词汇？如果确实如此，那么是时候改变这些狭隘的想法了！

我们应该认识到，使一切普通的生命过得更有意义，是心理学必应承载的历史使命之一。除了关注罹患心理疾病的人群之外，心理学还应关注整个人类的生存与发展，用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待和挖掘人类的愛、潜能、勇气、乐观、动机、智慧、期望和能力等积极力量，帮助每一个正常人获得自己应有的幸福。

《积极心理学：阳光人生指南》一书，将向您介绍当前深受欢迎的世界性心理学潮流——积极心理学的最新研究成果，以及如何将这些理论成果运用于日常生活、工作和学习中，帮助您扫除心灵中的阴霾，积极面对人生的挑战。

本书共分十章。第一章对积极心理学做简要介绍；第二章探讨如何获得幸福；第三章关注人类的乐观和希望；第四章阐述天赋的作用；第五章论及情绪智力；第六章讨论创造力和智慧；第七章关注积极品质的养成；第八章探讨积极自我的塑造；第九章讨论积极关系的营造；第十章和您分享如何做出积极的改变。

本书试图用朴素简练的语言解释相关理论，并尽可能地列举实例以使理论便于理解。行文中也有相当篇幅为您提出建议，启发您在日常生活中运用这些理论，发掘自身的积极力量。此外，每节后还有一个“知识窗”版块，旨在扩充您对相关主题的了解；许多量表也在本书中呈现，方便您对自己做出测评；文中还有一些插图和漫画，帮助您一目了然地理解理论的精髓。

作为一名年轻的心理学工作者，我的人生阅历可能远没有您那么丰富，这必将导致我的观点或论述存在偏颇之处，请您不吝赐教！您的批评和帮助是我进步的动力！

CONTENTS

目 录

前言 / 001

第一章 何谓积极心理学 / 001

第一节 积极心理学的诞生和发展 / 002

第二节 积极心理学研究什么 / 009

第三节 积极心理学的主要观点和应用领域 / 013

第二章 幸福像花儿一样 / 025

第一节 幸福是什么 / 026

第二节 幸福的影响因素 / 036

第三节 如何增进幸福 / 046

第三章 让心灵充满阳光 / 056

第一节 乐人之乐 / 057

第二节 希望之光 / 069

第三节 积极幻想 / 079

第四章 每个人都是天才 / 086

第一节 解释天才的多元视角 / 087

第二节 天才儿童的鉴别 / 100

第三节 天赋与未来成就的关系 / 108

第五章 神秘的情绪智力 / 118

第一节 什么是情绪智力 / 119

第二节 情绪智力的作用 / 130

第三节 情绪智力的培养 / 139

第六章 历练积极的力量 / 154

第一节 创造力 / 155

第二节 智慧 / 171

第七章 养成积极的品质 / 188

第一节 特质和特质理论 / 189

第二节 积极品质的作用 / 197

第三节 积极品质的养成 / 204

第四节 作为积极品质的动机 / 211

第八章 塑造积极的自我 / 223

第一节 自我意识 / 224

第二节 自尊 / 234

第三节 自我效能感 / 241

第四节 应对策略 / 249

第九章 营造积极的关系 / 257

第一节 婚姻关系 / 258

第二节 亲子关系 / 268

第三节 人际关系 / 279

第十章 追求积极的改变 / 291

第一节 人生中的挑战和机遇 / 292

第二节 积极的改变 / 297

第三节 心理治疗对积极改变的作用 / 308

参考文献 / 316

第一章 何谓积极心理学

尼奇的启发

一位父亲正在花园里割草，他的小女儿尼奇在旁边玩耍。这位父亲是一个做事认真的人，他割草时也是专心致志；而尼奇是一个天真活泼的孩子，她在父亲旁边又唱又跳，还不时把爸爸割下的草抛向天空。父亲对女儿的行为很不耐烦，于是对女儿大声斥责了一句。尼奇走开了，可不久又回到花园里，一本正经地对父亲说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，父亲回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。不过我却发现，当我不再抱怨和哭泣的时候，你也会对我停止吼叫和训斥。你也可以不再那样经常郁闷吗？”

这位父亲感受到了一种被闪电击中般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他一下子明白了许多道理。他认识到，是尼奇自己化解了她的抱怨。他

明白了，培养孩子不能盯着他身上的缺点，而是认识并塑造他身上的优点，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。他也意识到，自己总是用消极的方式对待他人的缺点和不足，而如果换一种积极的生活方式自己可能会更快乐。

这一天改变了这位父亲的生活。他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活，心中有许多消极的情绪，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。这位父亲就是积极心理学的开创者，美国心理学家赛里格曼（Martin E. P. Seligman）。

积极心理学（positive psychology）是西方心理学近年来出现的新的研究取向之一，有人将其称为心理学的新兴学科，有人称其为一场新的心理学运动，甚至有人认为它发起了一场颠覆传统心理学的革命，是一种新的心理学。确实，无论给予积极心理学怎样的溢美之词都不为过，虽然它刚刚年满“10岁”，但它正以一种蓬勃发展的姿态影响着社会的许多领域，并在全社会掀起一场“积极”运动，它为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。我们相信，在你和它有了亲密接触后，你一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

第一节 积极心理学的诞生和发展

积极心理学一词第一次被用于正式场合是在1998年，与心理学的其他流派或分支学科（例如，有着百年发展历史的教育心理学、实验心理学等）相比，积极心理学是名副其实的小弟弟。那么，什么是积极心理学？为什么这个小宝宝会

诞生？它近 10 年来又是怎样成长的呢？

1. 积极心理学的涵义

就像我们前面故事所提到的那样，积极心理学是美国心理协会（American Psychological Association，简称 APA）前主席、著名心理学家赛里格曼教授正式开创的，可以说，没有赛里格曼就没有积极心理学。在 1998 年的美国心理协会年度大会上，赛里格曼指出了 20 世纪心理学研究中存在的两大问题：其一，心理学在民族和宗教冲突问题上的介入不够；其二，对人的积极品质和积极力量的关注不够。因此，他认为 21 世纪的心理学要把这两个方面作为自己的工作中心。在这次会议上，赛里格曼第一次使用了积极心理学一词，不过是加了引号的，因为在当时整个心理学界，甚至包括赛里格曼本人，还并不十分清楚积极心理学的确切涵义。

1998 年的会议标志着积极心理学开始孕育，赛里格曼的发言也吹响了积极心理学运动的号角。随后，有大量知名心理学家投身于积极心理学的研究工作中来。2002 年，斯奈德和洛佩兹主编的《积极心理学手册》得以出版，这标志着积极心理学的正式形成。

所谓积极心理学，是利用心理学目前已经比较完善的各种研究方法（如实验法、调查法、问卷法以及质性研究方法等），来研究人的发展潜力和美德等积极力量和品质的一门科学。它倡导人类应该用一种积极的心态来对心理现象和心理问题做出新的解读，以此激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极力量和品质，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。它认为心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人知道如何求得生存和发展，更要帮助那些

处于正常境况下的人学会怎样建立起高质量的个人生活和社会生活。

知识窗

赛里格曼教授

赛里格曼教授是积极心理学的开创者。他本科毕业于普林斯顿大学，1967年在宾夕法尼亚大学获得心理学博士学位。另外，他还有3个荣誉博士的名衔。40余年来，他一直致力于乐观心态、习得性无助以及压力的科学研究，目前在宾夕法尼亚大学心理学系担任首席教授，同时也是美国积极心理学中心的主管。他过去担任过美国心理协会临床心理学分会的主席，在1997时，他以史上最高票的纪录，当选为美国心理协会主席。



赛里格曼

赛里格曼教授出版有21本著作以及发表了超过200篇文章。其中比较著名的有《真正的幸福》（2002），《可以学的乐观》（1991），《你可以改变什么，不能改变什么》（1993），以及《乐观的小孩》（1995）。他的著作已经被翻译成超过20种语言，无论是在美国还是在其他国家都大受欢迎。他的研究，曾经被许多媒体重点报导过，其中包括《纽约时报》、《时代杂志》、《每周新闻》、《美国新闻》等等著名的媒体杂志；他也多次在电视以及电台上，担任积极心理学领域的发言人。

赛里格曼教授得到过许多奖项，其中有美国心理学应用及防治中心的罗拉奖，精神治疗研究协会的终生成就奖。还有两个重要的终生成就奖来自于美国心理协会，一个是为了表彰他的科学研究；另一个是为了表彰他所提出的理论的应用价值。

2. 积极心理学诞生的背景

任何学科或理论的诞生都有其历史渊源与现实背景，积极心理学的出现也不例外。

2.1 理论背景

积极心理学的理论渊源，最早可追溯到 20 世纪 30 年代特曼（Terman）关于天才和婚姻幸福感的研究，以及荣格关于生活意义的研究。但很遗憾，二战时期这种研究被迫中断。直到上世纪五六十年代，以马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义心理学又重新关注人类的积极层面，重视积极的心理活动。人本主义思潮所激发的重视人类潜能的运动，对积极心理学的出现产生了深远的影响，奠定了理论基础。

但是早期的积极心理学研究者为了能跻身于主流心理学之列，否认自己与人本主义心理学有着某种关系，期望将积极心理学作为独立的学科或流派区别于人本主义心理学。但从两者的理论主张上，我们也不难看出它们的渊源关系：例如，两者都重视人的积极层面，几乎拥有相同的研究主题，如积极情绪和积极人格（马斯洛称为健康人格）等；积极心理学强调激发患者自身具有的种种能力和自助潜能，这与人本主义“以当事人为中心”的心理治疗观如出一辙，都强调当事人的自助变化。到了 2002 年以后，大多数积极心理学研究者才开始承认人本主义心理学是积极心理学的一个重要发展渊源。

此外，后现代建构主义理论也对积极心理学的出现产生了重要影响。代表建构主义主流方向的社会建构主义认为，任何一种建构都必须通过人与社会（环境、他人）的互动才能实现。从这一角度看来，积极心理学所强调的积极品质的形成离不开环境，以及积极心理学把积极组织系统和积极关系的构建作为自己的一个重要研究方面，显然是受到了建构