



国家出版基金资助项目
江苏省“十二五”重点图书出版规划项目

积极的治疗

曾祥龙 著

积极，是一朵斑斓的心花，
它让你内心强大。
只要盛开，
一粒沙，可以是一座塔，
一小步，可以是漫漫征途的出发。

 江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



积极的治疗

曾祥龙 著

图书在版编目 (CIP) 数据

积极的治疗 / 曾祥龙著. -- 南京: 江苏教育出版社, 2013. 3

(积极心理学丛书)

ISBN 978-7-5499-2775-3

I. ①积… II. ①曾… III. ①心理健康—研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 054225 号

- 书 名 积极的治疗
作 者 曾祥龙
责任编辑 陈爱芳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 7.25
版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-2775-3
定 价 13.00 元
网店地址 <http://jsfhjy.taobao.com>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

序

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，具有荡涤心灵的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵中，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为“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的心理品质，很容易受到不利环境的抑制，需要后天挖掘和培养。人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件才会充分显现出来。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，愤怒使人搏斗，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福感使人宁静，它们没有引起特殊的行为模式，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一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的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，这些实用主义的和功利主义的价值观并未能使人远离动物本性多远，跟着感觉走并不会导致真正的大幸福。

经济发展本身不是生活的目的,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,而抱怨和精神痛苦却日益增加,像富士康公司那样出现了所谓的“十几跳”的自杀现象,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,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。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,但这些作用必须化做某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于社会转型时期的人们精神空虚的时候,当改革开放时期的人们对的高级本性出现全面怀疑的时候,当人们面对什么都不信的精神困惑的时候,当代积极心理学应当也有能力提供灵魂的救赎之路。

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、数据的收集中产生的。如赛利格曼的习得乐观就是沿袭了其习得无助的研究成果,是经过反推而精心提出的研究模式。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。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学曾经就高级人性进行了系统的诠释,可其观点仍然只是停留于论述和思辨,只有当代积极心理学将这种理论和学说置于科学实验的检验之上,也是唯一将对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于在高级的人性和心理品质领域,思辨和宗教一直占据统治地位,这种被科学检验的理论应当更加容易被当代人所接受,填补精神信仰的空白。因为,当代社会,科学精神深入人心。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人积极品质的实现和开发提供了切实可行的条件。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,只有遵循竞争法则,我有你没有,我多你就少。由于资源有限,人们追求利益最大化,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主流价值观。当代相对富裕的社会满足了人的低级需要和低级本性,满足了生理和安全的需要后,使人们有资格开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。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,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,从而追求高质量的生活方式。体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,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,就同时意味着他人也越是幸福的,越有可能实现了高级需要。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宣扬什么样的主要观点呢?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、达等高尚人格特点及这些高级需要的行为表达。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、一个有创造力和想象力的人、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、一个有梦想的人、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。

具体来说,积极心理学关注如下主题,我们的丛书也是围绕着这样的主题来设计的。

第一是积极情绪的作用和规律。传统心理学只重视消极情绪的研究,而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用,积极情绪使人产生创造性和利他行为,使人加强联结,认知更加灵活,并勇于追求梦想。所以,我们设计了幸福感和积极情绪的力量这两个选题。

第二是积极的认知。积极心理学另一个重要的研究领域是积极的认知,包括乐观与希望,即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释,而希望则更加着重把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来,更具有可操作性。结合乐观研究,我们还设计了心理韧性这个选题。心理韧性又叫复元力,主要关注一些人为什么容易从逆境中恢复,这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三是积极的关系。积极心理学认为,他人很重要,积极意味着实现和表达人性的善良。这个方面,我们推出了两个重要选题,一个是感恩,另一个是宽容。积极心理学并不是倡导个人享乐与幸福,因为人生的意义并不是享乐与幸福,而是和谐与丰富、有意义和有价值。而人生的积极意义一定离不开他人,人的重要需要都有赖于他人,所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容。

第四是美德与优势。积极心理学相对于强调人性病态和缺陷的传统心理学，更加重视人类的优势与美德，主要研究积极的人格特点和行为优势，强调开发人的潜能和价值。所以本丛书也包括人格优势一书，这是国内的第一本有关著作。

本丛书将全面而系统地描述上述这些高雅的、令人圣洁的积极心理学理论。目前，虽然国内出版了一些同类选题的书籍，但与之相比，本丛书仍然具有其特点。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合和组织，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，把个人的观点和思想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。第三，目前同类书籍缺少系统性，多是从某一主题出发展开论述，不能使人全面了解积极心理学。本丛书正是试图弥补上述不足，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，力图实现语言 and 思维的中国化，力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本丛书试图让普通人了解积极心理学观点，所以省去了一些所引用的科学研究成果的来源，但基本尊重原作者的观点，对这些献身于积极心理学研究的学者名字都没有进行任何省略，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。

刘翔平

2013年2月于北京师范大学

前 言

强调人类幸福与力量的积极心理学,正是针对传统的关注病理的消极心理学而提出的。我们不禁要问:积极心理学是只考虑积极的一面吗?积极心理学家是否也探讨消极的一面呢?如果积极心理学讨论消极的一面,我们又如何将二者统和到一起,如何看待积极与消极的关系?

随着积极心理学运动的流行,无论是在校园里组织的各种活动,还是企事业单位的各种培训,积极心理学在实践中已经有着越来越多的应用。那么,积极心理学能否用于传统的焦虑、抑郁等消极问题的治疗呢?积极心理学用怎样的视角评估疾病?又为治疗设定了何种目标?五花八门的积极心理学干预方案之中,又有哪些取得了实证的支持?它们是针对某些人群某些问题,还是可以应用于一般生活?

本册书中,我们将对积极心理学用于治疗 and 干预的情况进行介绍,并选取两种理论基础扎实、实用较为广泛成熟的积极心理学疗法,帮助读者理解积极心理学是怎样应用于治疗和干预的。

目 录

序 积极心理学：当代人的精神救赎	1
前言	1
第一编 积极的治疗概述	1
I 积极心理学与心理治疗	1
1.1 积极心理学的历史背景与基本视角	1
1.1.1 从病态心理学走向积极心理学	1
1.1.2 积极心理学的研究对象	3
1.1.3 积极心理学的问题澄清	4
1.2 积极心理学对心理治疗的影响	6
1.2.1 全面的人性观点	6
1.2.2 心理健康标准与诊断	7
1.2.3 从积极的视角来解释病理学	9
1.2.4 全面而广泛的治疗	10
1.2.5 促进心理健康和预防心理疾病	10
1.3 积极心理学取向的心理疗法	11
第二编 生活质量疗法	14
II 理论基础	14
2.1 生活质量疗法的基本视角	14
2.1.1 生活质量疗法与认知疗法	14

2.1.2	生活质量与幸福	15
2.2	生活质量疗法的理论框架	16
2.2.1	十六大生活领域	16
2.2.2	CASIO 模型	18
2.2.3	生活质量的三大支柱	19
2.2.4	导致不幸福或抑郁的因素	19
III	核心技术	21
3.1	生活质量疗法的评估与概念化	21
3.1.1	评估	21
3.1.2	分享个案概念化	22
3.2	生活质量疗法的特色干预技术	23
3.2.1	生活质量疗法的三大支柱——“内在充实”、“生活质量时间” 和“寻找目标与意义”	23
3.2.2	CASIO 理论——幸福的五种途径	27
3.3	积极干预——三十个积极信条	30
3.4	消极干预——负性情绪处理	41
3.4.1	生活质量疗法与认知疗法进行认知重建的基本原理	41
3.4.2	生活质量疗法辩驳负性思维的具体方式	42
3.4.3	处理负性思维的具体技术	43
第三编	接纳与承诺疗法	46
IV	经得起实证考验的认知行为疗法	46
4.1	什么是认知行为疗法	46
4.1.1	认知行为疗法的特色	46
4.2	认知行为疗法的发展	48
4.2.1	认知行为疗法的第一代——传统行为主义疗法	48
4.2.2	认知行为疗法的第二代——认知主义疗法	48
4.2.3	积极心理学取向的第三代认知行为疗法	49
V	理论基础	53
5.1	哲学基础——功能情境主义	53
5.2	基础心理学——关系参照理论	56

5.3 心理病理学——经验逃避与心理灵活性	58
5.3.1 痛苦普遍性	58
5.3.2 认知融合	59
5.3.3 经验逃避	60
VI 技术操作	62
6.1 整体框架与治疗原则	62
6.1.1 治疗目标——心理灵活性	62
6.1.2 工作框架——接纳与承诺疗法的改变模式	63
6.1.3 基本治疗原则	64
6.2 接纳与去融合	66
6.2.1 接纳	66
6.2.2 去融合	69
6.3 此时此刻与情景化自我	72
6.3.1 此时此刻	72
6.3.2 情景化自我	74
6.4 价值观与行动技术	76
6.4.1 价值观澄清	76
6.4.2 承诺的行动	79
VII 实证研究	82
7.1 接纳与承诺疗法的实证研究进展	83
7.1.1 核心理论——心理灵活性的实证研究	83
7.1.2 治疗方案——接纳与承诺疗法对具体疾病的治疗	83
7.1.3 具体技术——接纳与承诺疗法具体技术的实证研究	85
7.1.4 理论探讨	89
7.2 接纳与承诺疗法在中国的应用	91
7.2.1 研究一:大学生高神经质拖延者的学业拖延问题干预研究	91
7.2.2 研究二:ACT 团体辅导对穷思竭虑大学生抑郁情绪干预的研究	95
后记 积极心理学之“道”	99

第一编

积极的治疗概述

I 积极心理学与心理治疗

心理学的最终目的,是为了让人们更好地去爱、去工作、去生活。

——弗洛伊德

1.1 积极心理学的历史背景与基本视角

1.1.1 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以来就肩负着三项主要使命: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(Freud)精神分析产生后,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,这并不难以理解。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,具有极大的社会危害,治愈疾病是属于应急的事情。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的认知有关。虽然心理治疗有效地治愈了一些心理疾病,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。

更深层的问题是,当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。弗洛伊德理所当然地认为,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、破坏狂等成为弗洛伊德研究的主要对象。不仅是精神分析学派,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。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?必然降低人们对人性的期望。

尽管病态心理学是 20 世纪心理学的主流,但同样也存在着马斯洛(Maslow)那样的心理学家,他们关注着人类积极的一面。作为人本主义阵营的领军人物,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,且大多是六十岁以上的人。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的人的生活,但我们可以内化他们身上的积极的心理品质,发现他们之所以成为优秀的人的自我概念、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知,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,而 21 世纪是一个信奉科学的时代,所以他的积极心理学思想并没有导致一个崭新的心理学领域的产生。

直到世纪之交,以赛利格曼(Seligman)为首的心理学家对于人类积极品质进行了科学研究,积累了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。在积极心理学的浪潮中,最为人们所津津乐道的便是哈佛大学的“幸福课”。一直以来,哈佛大学公选课中最受欢迎的是经济学,但进入 21 世纪后,一个

年轻的名为沙哈尔(Shahar)的积极心理学家改变了这一切,他开设的“积极心理学——人类幸福的学科”作为公选课被评为大学生最喜爱的公选课,每年有八百多名大学生选修这门课,成为大学生最爱选修的公共课。由此可见,当代积极心理学一出现便很快受到了极大认同。

1.1.2 积极心理学的研究对象

赛利格曼是美国费城的著名心理学家,也是美国心理学会的主席,他倡导了积极心理学,在美国引起了轰动。在担任美国心理学会主席数月后的一天,他与五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,但实际生活中他对于孩子并不算太亲密,他平时很忙,有许多任务要完成,种地时他只想快一点完事,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,尼格跑过来对他说:“爸爸,我能与你谈谈吗?”“当然。”他回答。“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。如果我不抱怨了,你可以不再那样经常郁闷吗?”这些话让赛利格曼感到震撼,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,而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们身上的短处,而是认识并塑造他们身上的最强处,即他们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,内心有许多不高兴的情绪,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。也正是这样一种经历让塞利格曼决定倡导一门研究人类的优秀品质与美好心灵的心理学——积极心理学。

积极心理学作为“一门关于人的潜能与美德的科学”,研究领域可以分为四个层面。

第一个层面是主观体验层面。积极的主观体验包括幸福、喜悦、安宁、感激、充实、满意等等。更多的快乐、更加安宁祥和的内心无疑是人们对“积极心理”的最直接的理解,它们在很大程度上也被视为“终极价值”,即人们各种行为最终追求的目的。积极心理学的研究不仅把这些主观体验当做结果,即不仅关注如何使人们更多地拥有这些体验,也将这些体验作为前因,即探讨这些体验本身对人们的影响。弗雷德里克森(Fredrickson)的一系列研究表明,积极情绪具有拓展人们

的注意、增进人际间的友好和建构社会资源等一系列功能。

第二个层面是个人特质层面。个人特质层面包括了人们的天赋、兴趣和价值观,以及积极的人格特质,比如心理资本中所包括的乐观、希望、自我效能和韧性等。积极心理学关注这些积极的个人特质为生活带来了哪些好处,也关注如何培养、如何更好地应用这些积极的特质等。

第三个层面是人际关系层面。这一层面涉及友谊、爱情和亲情,也涉及人们在工作场所和其他社交领域的积极因素。不难理解,这个层面既包括针对个人的一些研究,也包括在互动层面上的研究内容。

第四个层面是组织和机构层面。积极的组织和机构探索家庭、学校、工作场所、社区乃至整个社会的积极特点。这一层面的研究在很大程度上脱离了具体的个人,而将研究的重点放在这些组织的特征之上。

上述的四个层面存在着一定的互动关系,即积极的团队与组织允许人们发展积极的人际关系,进而允许人们展现出积极的特质,最终能够增进人们的积极体验。当然这种关系并不绝对,比如没有积极的组织气氛,人们可能依然能够保持良好的心态。但是,当四方面最好地匹配到一起时,无疑能取得最好的效果。而在实践之中,从四个层面考察问题,可以帮助我们建立更全面的视角。在本书后文所重点介绍的两种疗法中,生活质量疗法的视角较为宽广,而接纳与承诺疗法则更多地涉及个人层面的问题。

1.1.3 积极心理学的问题澄清

(1) 描述性与规定性以及价值中立

塞利格曼曾经强调,积极心理学是描述性的(descriptive)而不是规定性的(prescriptive)。所谓描述性与规定性,西蒙斯(Simons)作出了较为清晰的分析。

先来看这样一个问题:一个人做什么才算是一个积极向上的人?若要回答这样一个问题,我们需要坐下来好好思考和讨论一番,然后给出一个答复,比如一个人需要培养和发挥自身的优势,充满感激和宽容。再来看这样一个问题:一个积极向上的人会做什么?若要回答这个问题,我们需要去观察一个积极向上的人,然后描述他的行为,比如这个人可能会充分发挥优势,而且对他人怀有感激和宽容之心。

尽管这两个答案看起来差别不是很大,但是两个问题的方法是不同的。前一个问题即规定性问题,是我们经过思辨去阐述什么是积极向上,什么是幸福、快乐等等,看起来颇像一种哲学思索;后一个问题则是描述性问题,我们去观察和描述既有的现象并得出结论,这种方法更接近于经验科学的方法。要更好地区分这两

种不同的方法,决策理论可以被当做非常好的例子:传统经济学被认为是典型的规定性学科,其假设一个理性人的存在并且探讨一个理性的人应当如何决策以使其利益最大化。行为经济学,即与心理学结合之后的经济学则变得相当地具有描述性,它通过实验研究的方法声称人们并不是理性的,人们的决策过程中存在着很大的非理性成分。

如前所述,塞利格曼强调积极心理学作为一门经验科学,其基本视角应该是描述性的而非规定性的。当然,心理学不仅仅是在做描述工作,同时也给出建议。注意“一个人怎样做才能积极向上”和“一个人做什么才算是一个积极向上的人”的细微区别,前者可以是基于描述研究得到的指导和建议,而后者则是基于哲学思辨得出的结论。

之所以强调规定性与描述性的问题,因为它涉及积极心理学的价值中立问题。抛开深入的科学哲学的讨论,多数的科学家都会接受这样一种思想,即将“科学”视为一种对客观存在之事物的价值中立的研究活动。积极心理学既然名字里都提到了“积极”,就不可避免地涉及“积极”与“消极”的价值判断。问题在于,我们是否有资格声称某种特质或者某种生活就是更“积极”或是更“好”的呢?比如说,一种“好的生活”是否应该包括符合道德标准,还是仅仅自己开心就好?这个问题对于积极心理学家而言非常重要,而且在后文的生活质量疗法中会被再次提及。

尽管规定性问题并不是科学家喜欢碰触的,但是不难看出,积极心理学似乎是无法避免规定性或者特定价值立场的。关于这一点,有的积极心理学家更愿意拿临床心理学做挡箭牌——传统的临床心理学也规定了什么是“心理健康”,什么是“变态”。相比而言,积极心理学并不比临床心理学更具有特殊价值立场的色彩。

价值中立有时还会牵扯到文化差异的问题。以主观幸福感为例,积极心理学家认为主观幸福感包括更多的积极情绪、更少的消极情绪以及更高的生活满意度。听起来这种描述没什么特别的价值判断,毕竟我们可以相信趋乐避苦是人之常情。但值得思考的问题是,至少相比于西方文化而言,东方文化更强调中庸与平衡、虚静与安宁,而不是一味地追求更强或更高频率的积极情绪。那么,按照上面的观点规定的主观幸福感是否是一个无懈可击的指标也就值得思考了。

(2) 积极与消极的平衡

从前面的历史背景不难看出,积极心理学运动的兴起是针对 20 世纪主流的

消极心理学而提出的。但需要强调的是,积极心理学是对传统心理学视角的补充而非取代。一方面,积极心理学承认人们的生活中存在着消极面。特别是积极心理学关于“积极率”(即积极情绪与消极情绪的比率)的研究表明,积极率并非越高越好,达到3:1的积极率的人便是积极向上、进入积极循环的人,而超过11:1的人则是躁狂症患者。另一方面,积极心理学同样关注对于消极面的应对,这点对于指导积极心理学的实践非常重要。

塞利格曼认为,传统心理学的任务是将人们从-5分提升到0分,而积极心理学的目的是将人们从+2分提升到+5分。进一步提升普通人群的能力与幸福当然是积极心理学的特色,但是,积极心理学的干预方法同样也负责消极的问题。本书中所提到的两种主要疗法就具有这样的功能。生活质量疗法当然适用于一般人群生活质量的提升,但其本身的发展根源则与抑郁症的治疗有关。而接纳与承诺疗法虽然激进地强调解决问题不是该疗法的目的,提升人们的心理灵活性、过有价值的生活才是其目的,但是对接纳与承诺疗法的研究依然关注于其在疾病治疗方面与传统疗法相比的优劣。

换句话说,对积极心理学的“积极”可以进行两种解读。一种是“任务的积极”,也就是前面提到的从+2提升到+5,帮助人们在现有生活的基础上进一步提升生活质量;另一种是“方法的积极”,也就是采用一种积极的视角,通过提升人们积极面的方法,去解决消极的问题或者进一步提升人们的积极面。尽管“任务的积极”也要涉及消极的一面,但是“任务的积极”毕竟是较易于理解的。而当积极心理学参与到传统的消极问题的处理时,积极心理学对消极问题究竟产生了何种影响,与传统的消极心理学的方法有何关系,就较为复杂了。所以下面一节主要从“方法的积极”角度,论述积极心理学的视角给传统的临床干预带来哪些变化。

1.2 积极心理学对心理治疗的影响

1.2.1 全面的人性观点

在心理咨询的不同流派之间,最根本的分析往往可以追溯到人性观的分歧。最为人们熟知的便是精神分析学派与人本主义学派的对立。精神分析学派强调人本能的力量,“本我”非理性地遵循着快乐原则,而“超我”则努力地压抑着不被接受的要求。人本主义学派则认为,生命自身的力量是具有建设性的,适当的环境可以让生命向积极的方向发展。同样,积极心理学对心理治疗最基础的影响首