

17

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

积极心理学

Jiji Xinlixue

任俊 ◆ 著

Ren Jun

开明出版社

17

21世纪心理与心理健康教育文库
21st Century Psychology and Mental Health Education Library

积极心理学

Jiji Xinlixue

任俊 ◆ 著

Ren Jun



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学 / 任俊著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0221 - 6

I. ①积… II. ①任… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119681 号

责任编辑: 王楨 于洪 范英 杨怡

书 名: 积极心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 16.875

字 数: 269 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

我是一个老师，有一件事让我感触颇深，我的一个教育硕士在做毕业论文的时候需要访谈一些学生，我建议她访谈一些她认为的好学生和差学生。为了研究的需要，这个教育硕士对所访谈的学生从“缺点”和“优点”这两个维度进行了详细的描述，其中对一个所谓差学生的描述是这样的：“缺点——他上课时经常做小动作（几乎每周都会因上课纪律问题而受老师批评），平时喜欢无缘无故招惹同学（多次因小事和同学发生争吵），学习成绩中等偏下（上学期期末成绩处于班级的后三分之一）。优点——他喜欢帮助别人（多次主动帮同学打水和做值日），有较好的实践动手能力（曾在上学期科学课的课外实验中获一等奖），有较好的集体荣誉感和吃苦耐劳的品质（学校运动会上鞋子掉了还坚持跑到终点，并获得第三名）。”我看了材料后告诉我的学生说：“你为什么不先说这个孩子的优点却先说这个孩子的缺点呢？咱们现在把优缺点换个摆放位置试试。”

于是对这个所谓差生的描述就变成了“优点——他喜欢帮助别人（多次主动帮同学打水和做值日），有较好的实践动手能力（曾在上学期科学课的课外实验中获一等奖），有较好的集体荣誉感和吃苦耐劳的品质（学校运动会上鞋子掉了还坚持跑到终点，并获得第三名）。缺点——他上课时经常做小动作（几乎每周都会因上课纪律问题而受老师批评），平时喜欢无缘无故招惹同学（多次因小事和同学发生争吵），学习成绩中等偏下（上学期期末成绩处于班级的后三分之一）。”当这个教育硕士面对交换了优缺点摆放位置后的材料，说了这样一句话：“老师，我弄错了，这个学生不应该属于差学生行列。”

为什么把有关优缺点的内容换了个位置就会出现形象的改变呢？套用一句目前流行的表达方式：你放或不放，优点就是这些，不多不少。但同样的优点却由于摆放位置的不同而产生了不一样的作用，这也许就是解释积极心理学为什么会兴起的最好理由。

过去的几十年，心理学取得了长足的进步，但这种进步似乎并没有因此让人们的生活变得更快乐，相反抑郁的倾向甚至还出现了年龄下移的现象。不仅如此，一些临床心理学家们也发现了一些令人困惑的临床现象，如一个人许多时候甚至可以同时快乐和悲伤；再如当心理学家们费尽心机地帮助患者摆脱了抑郁等问题时，却仍然不能保证这些人因此而变得快乐，也就是说心理学家治愈好个体已经具有的消极东西却仍然无法给他带来他所希望的积极东西，快乐不等于不悲伤、不焦虑或不愤怒等。正如塞利格曼所说的，悲伤和快乐之间的相关性根本没有达到 -1.00，多数情况下也许只达到了 -0.4 左右。

所以，这个世界需要一门学科来专门研究快乐或幸福的技术和技巧，而积极心理学正是这样的一门学科。积极心理学的研究表明，在日常的生活中要想不被繁琐所累，人们就要怀着一份快乐的心态去面对，要多欣赏美与优秀的事物，多宽恕和宽容他人他事，怀揣一颗感恩的心，多给他人带来快乐，要学会保持乐观，并在此基础上培养积极人格。

我曾经于 2010 年的 8 月和以研究积极人格而闻名的密歇根大学的彼得森教授做过面对面的交流，他认为积极心理学要想取得进一步的发展，当务之急是要吸引一大批有才华的年青人来加入这个领域。美国心理学界为此专门设立了“邓普顿奖”来鼓励年青人从事积极心理学研究，而中国心理学界又将准备怎样做呢？正是彼得森教授的这个问题使我觉得应该写一本有关积极心理学方面的教材，至少这可以在一定程度上起到传播积极心理学的作用。

借这本教材出版之际，我非常感谢开明出版社，出版社的工作效率之高出乎了我的想象，同时我也要感谢塞利格曼教授，谢谢他给了我许多的资料，当然我更要感谢其他许许多多给我关爱和帮助的人，正是你们的厚爱才使这本书得以顺利出版。

任俊

于浙江师范大学校内

目 录

Contents

第一章	积极心理学概论	1
第一节	积极心理学的产生及发展	1
第二节	关于积极心理	8
第三节	积极心理学的主要观点	16
第二章	积极心理学的性质	32
第一节	积极心理学产生的社会背景及心理学渊源	33
第二节	积极心理学的哲学基础	37
第三节	积极心理学运动是一场心理学革命吗	48
第三章	积极体验（一）	62
第一节	概述	62
第二节	积极情绪的功能分析	68
第三节	主观幸福感体验	74
第四章	积极体验（二）	105
第一节	基于过去的积极体验——生活满意	105
第二节	基于现在的积极体验——福乐	115
第三节	基于将来的积极体验——乐观	127
第四节	基于将来的积极体验——希望	139
第五章	积极人格	148
第一节	人格及人格研究的概述	149
第二节	积极心理学关于人格的基本观点	152
第三节	积极人格形成的心理动力	162
第四节	积极人格实现的主要途径	168
第五节	对积极人格理论的简要评价	178

第六章	积极的社会制度	181
第一节	积极的国家制度	183
第二节	积极的工作制度	188
第三节	积极教育	195
第四节	积极的家庭系统	201
第七章	积极心理治疗	225
第一节	积极心理治疗概述	226
第二节	积极心理治疗的具体实施过程	238
第三节	对积极心理治疗的评价	245
第八章	积极心理学的价值意义	248
第一节	积极心理学对心理学发展的促进意义	249
第二节	积极心理学存在的局限和不足	253

第一章 积极心理学概论

【本章提要】

积极心理学兴起于上世纪末，是由美国著名心理学家、习得性无助理论提出者塞利格曼（Martin E. P. Seligman）教授首先倡导，目前这一心理学运动已经遍及到世界各地。积极心理学主张心理学不仅要研究人类的各种问题，同时更要研究人类的美德和各种积极力量。积极心理学的这一主张至少有两个方面的含义：第一，强调心理学不能只关注少部分的问题人，而要关注这个社会的所有人，心理学必须要为这个社会的一切人获得应有的幸福提供技术支持；第二，强调心理学要研究一切心理现象，既包括各种心理问题现象，同时也包括各种积极心理现象。从价值意义角度来看，积极心理学的兴起一方面是心理学学科的一种自我求全，实现了心理学的价值平衡；另一方面它更体现了当今时代对人性的一种尊重和理智理解。

【学习重点】

1. 积极心理学和消极心理学的概念。第二次世界大战以后心理学逐渐出现消极倾向的主要原因。
2. 塞利格曼在积极心理学兴起过程中所起的作用。
3. 积极心理学的主要观点：心理学应该是价值平衡的一门学科、心理学要研究人的积极力量、提倡对出现的问题作出积极的解释。
4. 积极心理学兴起的必要性和必然性。

【重要术语】

积极心理学 消极心理学 积极体验 积极人格 积极环境制度

第一节 积极心理学的产生及发展

近年来，心理学界逐渐形成了一种共识，即心理学在研究人的各种问题的同时，也要把发展和培育人的积极力量作为自己的一项核心任务，这就是当代的积极心理学（positive psychology）运动。在2004年美国汤姆逊（Thomson）出版社出版的世界心理学史最具权威的《现代心理学史》（*A History of Modern Psychology*）第八版的前言中，美国最著名的心理学史专家舒尔兹（D. P. Shultz）

教授把积极心理学和进化心理学并称为当代心理学的两大最新进展 (Shultz, 2004)。

一、什么是积极心理学

积极心理学的出现及发展与美国著名心理学家、宾夕法尼亚大学教授塞利格曼^① (Martin E. P. Seligman) 的大力倡导分不开, 毫不夸张地说, 没有塞利格曼就没有积极心理学运动。特别是塞利格曼 1997 年当选为美国心理学会 (American Psychological Association, 简称 APA)^② 主席一职后, 他更是利用其影响四处倡导积极心理学运动, 并把创建积极心理学看做是自己 APA 主席任务中最重要使命之一。在 1998 年美国心理学会的年度大会上, 塞利格曼明确提出了 20 世纪心理学的发展存在着两个方面的不足: 其一是在民族和宗教冲突上, 心理学介入不够; 其二是对强调和理解人的积极品质与积极力量的积极心理学运动重视不够。因此, 21 世纪的心理学要把这两个方面作为自己的工作中心。这是心理学历史上第一次在正式的公开场合使用“积极心理学”一词, 不过当时塞利格曼在提到积极心理学时是加了引号的, 就塞利格曼本人来说, 也许他当时还并不十分清楚积极心理学今后到底会有什么命运。

2 什么是积极心理学? 积极心理学是指心理学不仅要致力于研究人类的各种心理问题, 同时也要致力于研究人的各种发展潜力、美德和积极力量等 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。国际积极心理学网站的首页对积极心理学有一个明确的解释, 即积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心, 致力于使个体和社会走向繁荣的科学研究^③。心理学自从 1879 年取得独立地位以后就面临着三项主要使命: 治疗人的精神或心理疾病、帮助普通人生活得更充实幸福、发现并培养具有非凡才能的人, 这三项使命在第二次世界大战以前均得到了心理学工作者的同等程度的关注 (George Faller, 2001)。但在“二战”以后, 心理学把自己的研究重心放在了心理问题的研究上, 如心理障碍、婚姻危机、毒品滥用和性犯罪等问题, 心理学正在变成一门类似于病理学性质的学科。心理学研究重心的这种转移实际上背离了心理学存在的本意, 因为它导致了很多心理学家几乎不知道正常人怎么样在良好的条件下获得自己应有的幸福 (Seligman & Csikszentmi-

① 宾夕法尼亚大学是美国八所常春藤盟校之一。1967 年, 塞利格曼在该校取得博士学位, 1970 年再次回到这里提任教师至今。据调查研究, 塞利格曼在 20 世纪的前 100 位心理学家中名列第 31 位。详见: Study ranks the top 20th century psychologise. Monitor on Psychology, 2002, 33 (7): 28.

② APA (American Psychological Association) 是世界最大的心理学会, 有约 15 万多会员。一般每年都会选出一位具有较高学术成就的人担任学会主席, 任期为一年。

③ 参见国际积极心理学网站: <http://www.ippanetwork.org/home/>

halyi, 2000)。积极心理学把自己的研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学在研究人的各种问题的同时，也要以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）作出新的解读，并以此来激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。

二、积极心理学的产生与发展

有趣的是，积极心理学的最初研究起点却是习得性无助（learned helplessness）。所谓无助感，就是指人面对要做的事显得无可奈何，失去了行动的动力，从而只能选择放弃努力（因为你即使努力了也没有用）。无助感在生活中无处不在，有些是天生的，如当你要一个男人去生一个小孩时，他就会产生无助感；同样，当你要求一个小学生去完成高等数学题目时，他也会产生无助感。但塞利格曼在实验中发现，后天的学习也会导致无助感，由后天学习导致产生的无助感就被称为习得性无助。

人一旦产生了无助感，便会对相类似的任务失去行为动力，有时甚至会漫延到生活中的其他活动任务上。塞利格曼博士在研究中发现，一些动物（狗）或人在面对电刺激或噪音时都可能产生习得性无助（该部分内容参见本书第五章），这一发现最初只是证明了行为主义关于学习理论的不正确，即学习不一定完全就是行为的，它也可以发生在态度或情意方面。但随后的一次经历使塞利格曼意识到，习得性无助的意义可能不仅仅只是用来反行为主义。

1975年4月，因习得性无助实验而轰动一时的塞利格曼被邀请到英国牛津大学的大礼堂为众多心理学大师级人物作有关习得性无助的报告，当时在座的心理学大师主要包括：现代信息加工认知心理学的代表人物布罗德本特^①，以研究非言语交流而闻名的社会科学家格尔德（M. Gelder），1973年获诺贝尔奖的生态学家廷伯根^②，世界著名儿童教育家和心理学家布鲁纳（J. Bruner），著名的大脑和焦虑研究专家格雷（J. Gray）等。在这次报告结束的提问阶段，一位年轻的学者对塞利格曼提了一个尖锐的问题：你实验中尽管有一些狗或儿童出现了习得性无助，但也有另外约三分之一的狗和儿童在实验中永远也不会出现习得性无助，这是为什么？你为什么不去研究这些三分之一永远也不会出现习得性无助的对象呢？

^① 唐纳德·布罗德本特（Donald Eric Broadbent, 1926—1993），英国认知心理学家、实验心理学家。1970年当选为英国国家科学院院士，1975年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，注意过滤器理论模型的提出者。

^② 廷伯根（Nikolaas Tinbergen）因对动物行为模式的研究而与著名心理学家洛伦兹（Konrad Zacharias Lorenz）等三人于1973年同获诺贝尔生理学奖。

这一问题深深刺激了塞利格曼，既然无助感可以习得，那乐观感是不是也可以习得呢？在随后的漫长时间里，塞利格曼开始专门致力于研究习得性乐观，并先后发表了许多相关成果，如出版了专著《习得性乐观》、《怎样教孩子乐观》等。在多年研究习得性乐观的基础上，塞利格曼把自己的眼光放得更远了，他有了建立一种以研究人的积极品质为核心的心理学理论的想法。因此，当塞利格曼于1998年正式担任美国心理学会主席时，他发起了一场积极心理学运动，倡导心理学在了解各种心理疾病机理的情况下，也要了解人的积极品质和积极力量的心理机理，因而他被世界公认为“积极心理学之父”。

提到积极心理学的具体产生时间，我们不得不提到的艾库玛尔（Akumal）会议，艾库玛尔会议虽是一次非正式的小型会议，但它在积极心理学的产生和发展过程中却是一个里程碑。1998年1月上旬，由塞利格曼出面邀请了西卡森特米哈伊（M. Csikszentmihalyi）、弗勒（R. Fowler）等几个知名心理学家到墨西哥尤卡坦半岛（Yucatan）的艾库玛尔共商积极心理学的有关内容、方法和基本结构等问题，所以这次会议也称艾库玛尔会议。艾库玛尔会议是以半休假、半开会的形式进行的，所以会议持续的时间较长。经过一个星期的讨论和研究，这次会议最终确定了积极心理学研究的三大支柱，也就是积极心理学研究的三大主要内容，并分别指定了相应的负责人。

4

第一大研究支柱是积极情绪体验，负责人是狄纳（Ed Diener）。这一部分内容主要以主观幸福感（subject well-being）为中心，着重研究人针对过去、现在和将来的积极情感体验的特征及产生机制。

第二大研究支柱是积极人格，负责人是西卡森特米哈伊。会议确定积极人格研究的关键是制定积极人格的分类系统，只有对积极人格进行了正确的分类和界定，才有可能为测量、编制量表等提供基础。在这次会议上还提出了一个设想，那就是依照美国精神病学会制定的《心理障碍诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM）对心理疾病的分类方式来对人的积极力量或美德进行分类和界定。

第三大研究支柱是积极的社会组织系统，负责人是贾米森（K. H. Jamieson）。这一内容就是确定社会、家庭、学校、单位等怎样才有利于一个人形成积极的人格，并产生积极情感的。这要涉及到国家的方针、政策和具体单位的各种规章制度等的制定，其内容明显已超出了心理学的研究范围，单靠心理学本身已不能胜任。因此会议建议邀请社会学、人类学、政治学 and 经济学等领域的专家一起参与到研究中来。

另外这次会议还邀请心理学家诺扎克（R. Nozick）负责有关积极心理学的一些哲学问题的研究，对积极心理学所涉及的有关哲学问题进行澄清和厘定。在这次会议期间，塞利格曼等还决定成立一个积极心理学网站来宣传积极心理学的理

论和思想，网站基地设在塞利格曼所在的宾夕法尼亚大学校内，由塞利格曼本人直接负责和领导，斯库尔曼（P. Schulman）等协助其做一些具体工作。

在研究方法的问题上，本次会议明确强调积极心理学主要是借助过去心理学业已形成的一些研究方法和技术。至于积极心理学的基本结构，还应该在实践中作进一步的思考和研究，目前还不宜简单作出定论。这次会议除了讨论有关积极心理学本身的理论问题之外，还讨论和提出了许多推动积极心理学发展的具体措施。如怎样吸引年轻的学者投入到积极心理学的研究中来，怎样让积极心理学和人们的日常生活更接近，怎样在普通的民众中提高积极心理学的影响等。

艾库玛尔会议之后，邓普顿（Templeton）和塞利格曼利用自己的名望为积极心理学研究拉来了大笔的赞助，许多有影响的基金会都在塞利格曼的影响下为积极心理学研究提供资金。其中基金会还专门为积极心理学研究设立了奖励基金，该奖励每年一次，主要是奖励那些在积极心理学研究中作出杰出贡献的年轻学者。

1999年11月9日到12日，在美国盖洛普（Gallup）基金会的赞助下，积极心理学在内布拉斯加州（Nebraska）的首府林肯市（Lincoln）召开了第一次积极心理学高峰论坛，塞利格曼、克里弗顿（Donald Clifton）、狄纳等都参加了这次会议，这次会议重点讨论了积极心理学的几个重要问题和一些相关的概念，如“什么是人的积极力量？它是一种性格特点还是一种心理过程？”同时会议还进一步明确了积极心理学今后的发展方向——成为世界性的心理运动。

积极心理学正式为世人熟悉的标志是2000年1月塞利格曼和西卡森特米哈伊在美国心理学会会刊、世界著名的心理学杂志《美国心理学家》（第55卷第1期）上共同发表了《积极心理学导论》（*Positive Psychology: An Introduction*）一文，该文章具体介绍了积极心理兴起的主要原因、主要研究内容以及未来的发展方向等。该期的《美国心理学家》杂志还同时刊载了一个积极心理学研究专辑，这一研究专辑共有15篇文章，其中大多数都是由当时一些最著名的心理学家所写。这些文章主要从三个相互关联的方面详细论述了积极心理学的研究成果（也就是艾库玛尔会议上确定的积极心理学的三大研究支柱）：积极体验、积极人格和积极的社会组织系统，这三个方面自然也成为积极心理学的主要组成部分。

随后在2001年的3月份，《美国心理学家》杂志又建立了一个积极心理学研究专栏，进一步介绍了积极心理学（特别是一些年青心理学家们）的最新研究成果。2001年的冬天，美国《人本主义心理学杂志》也刊出了一个积极心理学研究专辑，这一专辑总共有七篇文章，对积极心理学与人本主义心理学之间的关系作了全方位的介绍和阐述。

以上三个积极心理学专辑使积极心理学运动逐渐由美国走向了世界。特别是美国心理学会的会刊——《美国心理学家》，是一本世界知名的学术刊物，在心理学界有着举足轻重的影响，它连续两年发表有关积极心理学研究的专辑，这本

身就说明了当代心理学界对积极心理学的肯定和认同。到了2002年，辛德（C. R. Snyder）和洛佩兹（S. J. Lopez）主编的《积极心理学手册》（*Handbook of Positive Psychology*）由牛津大学（Oxford University）出版社正式出版。《积极心理学手册》对积极心理学在近几年所取得的各个方面的研究成果作了一个系统总结，全书共包括了55篇有影响的文章。其内容主要分为以下几个部分：辨识积极力量、以情感体验为中心的研究取向、以认知为中心的研究取向、基于自我的研究取向、人际交往方面的研究取向、生物研究取向、特定应对方法的研究取向、特定人群和特定情景的研究、积极心理学的发展展望等。

在2002年《积极心理学手册》发表以后，积极心理学运动更是呈现出了一派欣欣向荣的景象，一些有影响的著作相继出版，如塞利格曼的《真实的幸福》（*Authentic Happiness*）、阿斯宾沃（L. G. Aspinwall）和斯道金格（U. M. Stauginger）的《人类积极力量的心理学》（*A Psychology of Human Strengths*）、凯兹（C. M. Keyes）和海德特（J. Haidt）的《欣欣向荣——积极心理学与生活美满》（*Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*）、洛佩兹和辛德的《积极心理学评估手册》（*Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*）、马文·莱文（Marvin Levine）的《佛教和瑜伽中的积极心理学》（*The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*）、阿伦·卡尔（Alan Carr）的《积极心理学——关于幸福和人类积极心理力量的科学》（*Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*）等。

同时积极心理学所设立的邓普顿奖竞争空前激烈，现在已经成为世界心理学界最重要的奖项之一，每年都吸引了很多有才华的年轻心理学家们来申报。积极心理学也开始在一系列的社会事件中表现出良好的作用，如在美国的“9·11事件”中，以及盖洛普基金会合作进行的国家幸福度指数的民意调查等。

从目前积极心理学的发展状况来看，积极心理学的第一个阶段——通过发起一场运动而求得自己独立的阶段已经完成。如果说塞利格曼在1998年的APA大会上的发言是吹响了积极心理学行动的号角，那么2002年辛德和洛佩兹主编的《积极心理学手册》的出版则正式宣告了积极心理学运动的正式独立。不过对于积极心理学的这种独立还存在某些争论，争论的焦点在于积极心理学是作为一种新的心理学学科而独立还是作为一种新的心理学而独立？持前一种观点的人认为积极心理学只是原有心理学开辟的一个新领域，它的一些理论观点基本上是心理学自身各领域多年来发展的一种结果；持后一种观点的人则认为积极心理学的理论观点是在新的历史条件下出现的一种新现象，它的研究对象、哲学基础和研究目的等都和原有的心理学不同，因而，它的出现就如同人本主义心理学或信息加工认知心理学的出现一样，是一种全新的心理学。就目前来看，这两种观点似乎都有一定的道理，但也不全对。在今天这样一个社会里，人类的许多问题都已交织在了一起，问题本身已具有了多重属性，所谓“横看成岭侧成峰”，谁也没有

办法从某一个侧面来穷其性质的全貌（关于积极心理学的性质请参阅本书第二章）。

不过对积极心理学性质问题的争论并没有影响到积极心理学本身的发展，积极心理学在其研究领域取得了令人瞩目的成就，并成立了三个研究中心，分别是积极情绪研究中心（Positive Emotion Center）、积极人格研究中心（Positive Character Center）和积极社会制度研究中心（Positive Institutions Center）。在积极情绪研究领域，狄纳成功地把主观幸福感引入积极心理学领域（这一名词现在几乎成了积极心理学的专有名词），并在全球40个国家同步开展了以大学生为被试的主观幸福感调查，到目前为止，这一调查研究是心理学历史上规模最大的一次，狄纳也因其对幸福感的研究而当选为国际生活质量研究会主席。到2002年底，狄纳和他的同事共为积极情绪的研究募集到了近50万美元的捐款作为研究经费。在积极人格研究领域，积极心理学和许多机构或公司合作，把自己的人格理论研究应用到实际中去，如和麦卡锡（McKinsey）咨询公司、爱立信（Ericsson）通讯公司合作以提高其员工的幸福感体验。同时积极人格中心还和美国蒙台梭利协会（American Montessori Association）、盖蒂教育基金会（Getty Educational Foundation）等合作，积极参与到教育教学的评估中。积极人格研究中心同样也争取到了许多基金会的经费资助。积极社会制度研究中心主要围绕正义和公平进行了研究，研究了市政府、州政府和联邦政府（美国社会的三级政府）应承担的社会职责。在此基础上，该中心特别鼓励青少年通过亲自参与各级别的选举来体会积极社会制度的真实意义。由于积极社会制度研究中心和社会现实结合得较紧密，其从皮尤慈善信托公司（The Pew Charitable Trusts）和安嫩伯格基金会（The Annenberg Foundation）共得到了数百万美元的活动经费资助。

积极心理学正以一种蓬勃的姿态影响着社会的许多领域，并在全社会掀起了一场积极运动，积极心理学的一些观点已经渗透进社会学、教育学、经济学、管理学等领域，并对其中的许多理论产生了重大影响。在心理学领域，积极心理学在理清了自己的理论建构之后，成功地吸引了一大批心理学工作者参与到研究中来，其中包括许多有名望的心理学专家。在积极心理学2003年的国际峰会上，获得诺贝尔奖的卡尼曼（Daniel Kahneman）教授作了《心理学有东西要对政策制定者说吗？》的发言；加德纳（Howard Gardner）教授作了《从多元智力到良好的工作》的发言；斯滕伯格（Robert Sternberg）教授作了《成功智力——为人们展现和开发全部的潜力扩大了机会》的发言，这些心理学大家都从自己的成名理论出发，对积极心理学的发展方向予以肯定。

美国哈佛大学很早就把积极心理学作为一门重要的公共选修课，这门课还曾在2006年被评为哈佛大学最受学生欢迎的课程。目前，仅在美国就已经由200多所各级院校开设了积极心理学课程，这还不包括众多的中小学。2005年，美