



中国当代心理学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐



青少年 积极心理健康教育

Positive Mental Health Education of Teenagers

郭燕燕 著
渠改萍 著



中国出版集团



世界图书出版公司



青少年 积极心理健康教育

Positive Mental Health Education of Teenagers

郭燕燕
渠改萍 © 著

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年积极心理健康教育 / 郭燕燕, 渠改萍著. —
广州: 世界图书出版广东有限公司, 2014.5
ISBN 978-7-5100-7940-5

I. ①青… II. ①郭… ②渠… III. ①心理健康 - 健
康教育 - 青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 106246 号

青少年积极心理健康教育

责任编辑 黄利军
封面设计 高 燕
出版发行 世界图书出版广东有限公司
地 址 广州市新港西路大江冲 25 号
邮 箱 xlxbook@163.com
印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司
规 格 787mm × 1092mm 1/16
印 张 18.75
字 数 310 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5100-7940-5/B · 0078
定 价 56.00 元

版权所有, 翻印必究

《中国当代心理科学文库》

编委会

(按姓氏笔画排序)

方晓义	白学军	张 卫
张文新	张 明	李 红
沈模卫	连 榕	周宗奎
周晓林	周爱保	苗丹民
胡竹菁	郭本禹	郭永玉
聂衍刚	游旭群	彭运石

序 言

传统的心理健康教育无论是教学书籍、课堂教学还是案例,都惯于从心理问题出发,侧重于预防和矫治的功能。这种教育模式在目前我国学校心理健康教师与青少年学生巨大比例失调的情况下,对于矫治青少年心理问题或心理疾病,确实起到了防患于未然的作用。从问题出发虽然有助于明确心理健康教育的目标、功能和着手解决问题的方法,但疲于消极应对,治标不治本,而以全体青少年学生的全面发展为目标的发展性心理功能却难见效果。传统的心理健康教育只看到青少年的心理问题以及外在世界的不良事件和恶劣环境,目的旨在消除心理问题,而忽略了去关注和培养人的积极方面。没有问题并非就是心理健康,教会学生开发潜能、充满希望、快乐学习和幸福生活,并且主动发展,才是心理健康的崇高目标。在经济发展充裕,人民自由生活的现代社会,提高人民的主观幸福感和生活满意度,成为当代社会的主要民生目标。因此,传统的心理健康教育难免偏离了心理学的价值平衡。

20世纪90年代,积极心理学的兴起,为心理健康教育点亮一盏明灯,指引着心理健康教育向前发展。它让我们知道正常人如何在良好的条件下幸福地生活。积极心理学把研究重点放在人自身的积极因素方面,主张心理学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)做出新的解读,从而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生活。因此,以积极心理学作为理论指导,积极心理健康教育呼之欲出。

积极心理健康教育的最大特点在于关注人的一切积极方面,即用积极的视角发现和解读各种现象,用积极的内容和途径培养积极的品质,用积极的过程诱发积极的情感体验,用积极的组织环境提升积极的心态,用积极的反馈强

化积极的效果,用积极的态度塑造积极的人生。本书的研究对象主要是我国青少年学生,青少年积极心理健康教育的目的旨在培养青少年积极主动发展,促进青少年人格和谐发展,教会青少年快乐地生活学习,更积极地应对社会压力与竞争。

需要说明的是,传统心理健康教育毕竟取得了令人欣喜的成就,积极心理健康教育并非是对传统心理健康教育的否定,而是补充与校正。另外,对积极心理健康教育的研究才刚刚起步,尚处于探索阶段,本书也旨在为积极心理健康教育的研究和教学工作添砖加瓦。本书的特点在于:一是对各章内容进行了系统阐述;二是添加相应的小故事、专栏和案例帮助理解;三是附有自我测验量表;四是每章后有相应的团体心理活动可增强教学的操作性,增强青少年学生的积极认知与体验。由此,本书可作为心理健康教育研究者、心理健康教师、班主任等一线教育工作者以及家长和学校培养青少年积极品质的参考,也可满足广大心理学爱好者的知识涉猎。

本书章节分配方面,第一章、第二章、第六章、第七章和第九章由郭燕燕撰写,第三章、第四章、第五章和第八章由渠改萍撰写。书中难免有偏颇之处,欢迎广大读者指正,并提出宝贵意见和建议。

感谢给予本书莫大支持的山西大学范红霞教授、梁晓燕副教授,感谢给予理解与关爱的家人、同事和朋友,感谢出版公司和为之尽力的所有工作人员。

郭燕燕
2013.11.27

目 录

第一章 积极心理健康教育概述	1
第一节 积极心理健康教育的背景.....	1
一、积极心理学的兴起	1
二、积极教育思想	15
第二节 青少年积极心理健康教育.....	16
一、积极心理健康教育的意义	17
二、积极心理健康教育的基本体系	19
第二章 学会积极认知	24
第一节 乐观的概述.....	24
一、乐观的定义	24
二、乐观的积极意义	28
三、乐观的特点	33
四、乐观的测量	34
第二节 如何培养青少年的乐观.....	41
一、培养乐观的方法	41
二、防止过度乐观	55
第三节 希望及其培养.....	55
一、希望的界定	56
二、希望的积极功能	58
三、如何判定青少年的希望水平	59
四、青少年希望水平的提升	60
团体心理活动:还原基本法	62
第三章 建构积极的情绪	65
第一节 情绪与情绪管理.....	65
一、什么是情绪	65
二、培育情绪管理的能力	67

三、情绪管理的方法和途径	69
第二节 积极情绪的价值与模型构建	71
一、什么是积极情绪	71
二、积极情绪的价值	74
三、积极情绪的扩展——建构模型	80
四、青少年积极情绪的培养	81
第三节 积极情绪与流畅体验	83
一、心流与流畅体验	83
二、流畅体验产生的条件	85
三、培养积极的情绪	87
第四节 青少年情绪特点	90
一、情绪体验的内隐性与外显性并存	91
二、情绪体验的易感性与兴奋性并存	92
三、情绪体验的易变性与延续性并存	92
四、情绪体验的丰富性与特异性并存	93
五、情绪体验的积极性与消极性并存	94
第五节 青少年积极情绪的建构	94
一、建构积极思维	94
二、建构心理优势	96
三、建构心智习惯	97
四、建构个人资源	99
团体心理活动:快乐时光	101
第四章 增进主观幸福感	105
第一节 主观幸福感的含义及测量	105
一、主观幸福感的含义	105
二、主观幸福感的测评	109
第二节 主观幸福感的影响因素	116
一、内部因素	117
二、外部因素	122
第三节 应激心理与应对方式	127
一、应激心理与应对方式的基本理论	127
二、应激唤醒、应激状态与应激心理	129
三、应激管理与训练	130
第四节 如何提升青少年的主观幸福感	132
一、树立正确的人生观、价值观	132

二、提高对幸福的认知能力	136
三、健全人格的培养	137
四、有效学习方法的指导	138
五、发展积极的人际关系	139
六、引导正确归因,增强控制感,提高自信心	140
七、关注心理需求,增强积极情感	142
八、正视挫折,积极应付	143
团体心理活动:幸福账本	144
第五章 培养积极的人格特质	148
第一节 积极的人格	148
一、关于积极人格的基本主张	148
二、积极人格形成的心理动力	151
第二节 青少年人格的形成特点	153
一、人格的形成	153
二、青少年的人格特点	155
第三节 培养积极的人格	159
一、积极认知	159
二、积极体验	161
三、积极适应	162
第四节 积极的自我	163
一、自我意识	163
二、培养青少年积极的自我	165
团体心理活动:我也不错	180
第六章 塑造积极的心理品质	182
第一节 学会感恩	182
一、感恩的定义	183
二、感恩的结构	184
三、感恩的测量	184
四、感恩的积极心理功能	187
五、培养青少年的感恩品德	188
第二节 学会宽容	193
一、宽容的定义	194
二、宽容的类型	196
三、宽容的发展模式	197
四、宽容的测量	200
五、宽容的积极功能	202

六、如何培养青少年的宽容品质	205
团体心理活动 1:成长的代价	209
团体心理活动 2:宽以待人	212
第七章 提升心理韧性	216
第一节 心理韧性的概述.....	216
一、心理韧性的界定	217
二、心理韧性的结构	218
三、心理韧性的作用机制	221
第二节 青少年心理韧性的提升.....	226
一、青少年为什么要提高心理韧性	226
二、青少年心理韧性水平的提高	232
三、心理韧性的干预模式	239
团体心理活动:两粒沙	246
第八章 拓宽积极的人际关系	250
第一节 青少年的人际交往的特点.....	250
一、交往对象的转换与范围的扩大	251
二、交往中矛盾的两极性	252
三、交往的态度和方式的特殊性	253
四、交往的目的和效应	254
第二节 培养青少年积极人际交往的能力.....	255
一、培养积极的爱	255
二、提升青少年的社交技能	260
团体活动:人际交往的技巧	266
第九章 积极心理治疗	271
第一节 积极心理治疗概述.....	272
一、什么是积极心理治疗	272
二、积极心理治疗的基本理论	273
三、积极心理治疗的作用机制	275
四、影响积极心理治疗的重要因素	276
第二节 积极心理治疗的主要实施过程.....	278
一、辅助部分	278
二、主导治疗过程	279
第三节 对积极心理治疗的评价.....	282
一、积极心理治疗的积极意义	282
二、积极心理治疗存在的不足	283
参考文献	285



第一章 积极心理健康教育概述

第一节 积极心理健康教育的背景

近些年来积极心理学越来越多地引起心理学界的关注与肯定，于是积极心理健康教育也提上日程。并且早年间积极教育思想、积极心理治疗等思潮也使心理学者开始关注它们在心理健康教育领域的移植与栽培。

一、积极心理学的兴起

我们先来看一个积极心理学的故事。

一位父亲在自己屋前的花园里割草，他的小女儿尼奇在一边玩着。这位父亲是一个做事认真的人，他割草时也是如此——埋头割草、专心致志。他的女儿是一个天真活泼的孩子，她在旁边又唱又跳，还不时地把父亲割下的草抛向天空。父亲对她的行为不耐烦了，于是对着她大声地训斥了一声。尼奇一声不响地走开了，可不久她又走回到花园，并且一本正经地对父亲说：“爸爸，我想和你谈谈！”

“可以啊，尼奇！”爸爸回答。

“爸爸，你还记得我在过5岁生日之前的情况吗？你常说我在3岁到5岁之间是一个经常爱抱怨和哭诉的人，那时的我经常要对许多事抱怨和哭诉，也不管这些事是要紧的还是无关紧要的。但当我过了5岁的生日后，我就下决心不再就任何事对任何人抱怨和哭诉了，这是我迄今做过的最艰难的一件事。不过我却发现，当我不再抱怨和哭诉时，你也会停止对我吼叫和训斥。”

女儿尼奇的这番话使这位父亲突然顿悟了，他一下子明白了许多道理——至少是三个方面的道理：首先，他觉得抚养孩子并不是一味地呵斥和纠正孩子



的不当行为,而是要理解孩子的心,要多与孩子交流孩子本身具有的积极力量,只有对孩子的积极力量进行有意地鼓励和培育,孩子才能真正克服自己的缺点,并取得进步。其次,他发现自己的生活方式有待改进,因为他总是生活在消极的阴影里,总是用消极的方式去对待他人的缺点和不足,也许换一种积极的方式去应对他人的消极行为会更有效果。再次,女儿尼奇的这番话还使他对自己从事的职业产生了新的认识。这位父亲是一位知名的心理学家,美国心理学会前主席 Seligman (Seligman, Martin E. P.)。女儿的这番话使他想到心理学也应该多去研究人的积极方面,研究人积极品质的形成机制。

于是 Seligman 开始构想发起一场新的心理学运动——一种关注人的积极力量和积极潜力的心理学运动:积极心理学(positive psychology)运动。正如 Seligman (Seligman, 2002a) 自己所说:“女儿尼奇的话一直在我耳边回响,这些话虽然使我有点感到羞愧和不安,但却使我非常清楚地看到了自己的使命:发起一场积极心理学运动。”

(一)“积极”的由来

“积极”(positive)一词源于拉丁文字“positum”,原意是指“实际而具有建设性的”或“潜在的”意思,因而现代意义上的“积极”,既包括人外显的积极,也包括人潜在的积极。在现代汉语中“积极”有三方面含义:①肯定的,正面的(跟“消极”相对,多用于抽象事物);②进取的,热心的(跟“消极”相对);③鼓励的,增加动力的。而当代心理学中所谓的“积极”,一般是指“正向的”或“主动的”含义。比如两个口渴的人面对同样的半杯水,其中一个人说“只剩半杯水了”,于是愁眉不展;而另一个人说“还有半杯水呢”,高兴地享用这半杯水。很明显,前者是消极的心态,后者则是积极的心态。积极的心态显然要比消极的心态轻松许多、快乐许多。

“积极”这一概念最早在心理学界被系统提出来是在 1958 年。在 20 世纪五六十年代,心理健康运动出现了两个新理念:初级预防(primary prevention)和增进幸福(wellness enhancement)(Cowen & Kilmer, 2002)。在这场心理健康运动中,美国著名女心理学家贾霍达(Jahoda, M.)在《积极心理健康的新近概念(Current Concepts of positive Mental Health)》一书中提出“积极心理健康”这一概念,她从心理健康本身阐发积极心理健康良好状态,而不仅仅是从没有心理障碍或压力的角度,提出 6 种潜在的过程能够导致积极心理健康状态:自我



接纳;对现实的准确感知;自主性(从容应对社会压力);对环境的掌控能力;成长、发展、成熟;人格统一完整。1996年心理学家 Seligman 担任美国心理学会主席以后,由于他的大力倡导,西方心理学界掀起了一场声势浩大的“积极”运动,“积极”这一概念逐渐在心理学界得到了明确界定。

积极的思想并不是我们这个时代的首创,心理学现在明确提出“积极”的概念,其目的在于使积极不再是一种偶然的机遇,而是一种深思熟虑的社会有意设计,并最终把积极的观念促成为社会的共识。

当然,现代心理学倡导的“积极”并不是传统意义上的一种整天拍手称好的喝彩,更不是一种充满希望的良好祝愿,甚或是一种光说好话的自我欺骗,它更主要的应是寻找并研究社会或社会成员中存在的各种积极力量(包括外显的和潜在的),并在社会实践中对这些积极力量进行扩大和培育。在这一过程中,人类要有意识地为全体社会成员寻找或创造一种良好的社会环境(积极的社会氛围),使每一个成员的积极力量能在这种环境中得到充分表现和发挥,并进而培养全体社会成员个体层面和集体层面的积极品质。

一般而言,积极与消极相对,积极与消极的关系到底如何?我们用一个简单的图示来帮助分析,如图 1-1 所示。



图 1-1 积极与消极的关系

若我们把最积极和最消极作为两个极点而把它们连成一条直线的话,这两个极点之间的中点可以被称为“0”状态。“0”状态是一个理论上的中间状态,在这个状态下,个体对任何外在的事件既不喜欢,也不厌恶。一旦“0”状态被确定以后,任何由特定条件(如情绪、外在情形、内部动机等)引起的情形变化如果向着正向(图 1-1 中的右方)也即个体喜爱的方向变化,那么就是积极;反之,引起的情形变化如果向着负向(图 1-1 中的左方)也即个体不喜爱的方向变化,那么就是消极。这样我们从图 1-1 就可以清楚地看到,积极和消极是两个完全独立的、有各自定义的变量,积极并不是消极解除之后的附属结果,并不会伴随着消极紧张的消除而自然产生。举例来说,当饥饿的动物面对食物时,食物对于饥饿的动物来说是真正的积极还是对消极状态的一种解除?我们说这不一定,当食物正是饥饿的动物所喜欢的,那么食物就能使饥饿的动物产生

积极的体验,但这决不是饥饿紧张被消除后的必然结果;当食物不是饥饿的动物所喜欢的,即使它同样能解除动物的饥饿,它也不具有积极的特性。再饥饿的老虎面对一盆土豆时,它也不会喜欢。同样,一个饥饿的人可以用树叶或树皮来解除自己的饥饿(这是人理性的结果),但当他用树叶或树皮解除饥饿之后,他决不会有积极的感受——感到心满意足。

从另一方面来看,积极与消极又是相互依存的,它们之间离开了任何一方,另一方也就不存在了,积极和消极共同构成了矛盾的两个方面,也就是说积极与消极之间存在同一性,在一定条件下存在转化的可能。

(二)当代心理学研究“积极”的必然性

首先,积极是人类固有的一种本性。但这并不就意味着人类的积极本性在任何情况下都能自发地表现出来。人的心灵中有着天生的积极种子,而这些种子能否顺利发芽生长,还要依赖后天的其他条件。这就如农民播下一颗种子,这颗种子能否生长发育,除了依赖种子本身的特性之外,还要有适宜的环境气候和后天的精心照料——浇水施肥。人类心灵中的积极种子同样依赖人生活的环境,依赖社会和我们的精心培育。从某种程度上说,积极心理学就是为了营造一种能促使人类的积极本性生长发育的环境,同时也是为人类寻找一种为自己心灵中积极种子浇水施肥的方法和途径。

其次,积极的思想符合社会发展的需要。从人类社会的发展历史来看,人类社会的发展主要是人类拥有的积极思想的累积。社会的发展存在一种必然性:当社会处于稳定、繁荣的和平时代时,这个社会的文化就会特别关注创造性、良好道德品质以及高质量的生活条件等一些个人层面和集体层面的积极品质。反过来,社会关注积极品质又会进一步大大促进社会本身的繁荣和发展,二者之间互为因果。其实在任何一个社会,积极都是一条帮助人们驱散消极的有效途径,因为积极可以在人们面临不幸或困难时抚慰自己的伤口,可以增加一个人心理的弹性,使自己在任何时候都能从容不迫。我们今天的社会已经创造了大量的物质财富,而这些物质财富不仅正在改变着我们的生活,而且正在改变着我们的思想和观念,它使我们所有的一切都产生了一种新的需要——让社会的方方面面变得更积极。

(三)当代心理学研究“积极”的必要性

从实践的角度来看,消极心理学在过去一段时间内确实为人类和人类社



会的发展做出了很大贡献,正如 Seligman 在美国心理学会 1998 年的年度报告中提到的,现在心理学家们已经能对至少 14 种 50 年前我们还无能为力的心理疾病采取有效的治疗措施,同时对精神病患者的了解也大大增加,这是一个实践性的伟大胜利。但我们同时发现这个世界患心理疾病的人数也随着时间的推移而出现了成倍的增长。以美国为例,20 世纪末美国患抑郁症的人数是 40 年前的 10 倍多,而且抑郁症患者正呈现一种低龄化的倾向,40 年前抑郁症患者基本上都是中年人,现在却出现了许多十几岁的抑郁症患者。美国精神病学会发布的《精神障碍诊断与统计手册》(DSM)正变得越来越厚,DSM-I 在 1952 年发布时只包括约 60 种失调病症,而现在的 DSM-IV 则增加到 300 多种失调病症,包括性欲失调、盗窃癖、嗜睡症等。世界卫生组织 2004 年的调查发现,即便在中国、日本这样的东方国家,其患抑郁症人数的比例也在 3% 左右,比 20 世纪中叶至少增加了 1 倍。这一现象似乎与消极心理学的实践初衷相违背,因为今天的人类比过去拥有更充分的自由、更好的物质享受、更先进的技术、更多的教育和娱乐等等,而且人类在过去的 100 年里并没有生理上的大变异,照理说人类应该比过去更幸福,可结果却大相径庭,人类反而越来越感到不幸福, Seligman 把这一现象称为“人类 20 世纪最大的困惑”。

怎样消除这种困惑?消极心理学的已有实践证明,我们不能依靠对问题的修补来为人类谋取幸福,因此,心理学必须转向于人类的积极品质,通过大力倡导积极心理学来帮助人类真正到达幸福的彼岸。积极心理学能否担当这一重任?或许人类本身长期的心理学实践能很好地回答这个问题。心理学家对美国退伍军人管理委员会的 650 名病人进行了长期的研究,结果发现病人的积极态度与他良好的身体活力呈正相关,而与他的身体病痛状况呈负相关,总的来说,具有积极态度的病人的身体健康状况相对较好 (Miller, 2002)。在另一项研究中,研究者对 300 名心脏病病人进行了跟踪研究,结果发现:在做了心脏搭桥手术后,乐观积极的病人再次进医院做手术的人数比例远远低于消极悲观的病人 (Miller, 2002)。一些美国心理学家还做了一项长期的宏大研究,他们在 20 世纪 60 年代用《明尼苏达多相人格测验量表》对 800 名男女进行了测验,从中筛选出乐观型和悲观型两种解释风格人格(这是 Seligman 提出的一种人格分类标准)作为研究对象。30 年后,心理学家对这些研究对象的各方面状况做了一个系统的分析研究,结果发现具有悲观型解释风格人格的人



的总的身体状况要比整个团体平均数差,他们的死亡率明显高于团体平均数,接受医院治疗和心理治疗的次数也大大多于团体平均数,而具有乐观型解释风格人格的人的情形则正好相反。因此,换一种思维、换一种方法,心理学关注“积极”至少对解决人类自身问题是有效的。

从理论上说,在人均GDP处于1000美元到4000美元之间的阶段,社会矛盾暴露最充分,如果处理得好,社会就会进入一个相对良性循环的新层次,而如果处理得不好,则可能导致经济徘徊和社会动荡。我国目前已进入全面建设小康社会的新阶段,人均GDP已超过1000美元,正处于一个矛盾多发的时期。地区差距、城乡差别、贫富差别等问题极易诱发各种社会矛盾,因此与促进社会发展一样,维护社会稳定也是我国的头等大事。那么我们靠什么来解决这些矛盾而实现我国社会的稳定呢?很简单,靠强调社会公平。所以从某种意义上说,我国也正处于由强调竞争到强调公平的转折点。社会学的理论告诉我们,如果一个社会过分强调竞争,其发展速度也许会较快,但也容易引起一系列的社会矛盾;反之,如果一个社会强调公平,其经济发展的速度虽然会慢一点,但社会却会相对更安定。就我们今天的社会来说,发展和稳定是同等重要的,因此,我们怎样来找到“强调竞争”与“强调公平”之间的平衡点就显得事关重大,也许积极的思想才是帮助我们寻找到这一平衡点的关键。

一个社会只有以积极作为自己的根本价值,这个社会才能变成有效、公正、人道的社会。我们今天的社会已不同于我们祖先的时代,人类的一切活动都不再是为了生存,而是为了生活得更幸福。在这样一个追求幸福的时代,人类已不再需要消极来时时对自己发出警告,而是需要积极来增强自己的力量和信心,这是我们当前社会的最大实际需要。心理学是一门研究人的科学,它以人类的心灵及其产物作为自己的研究对象。人类的一切科学从本质上说都是一种生活科学,其目的是帮助全体社会成员更加自然和容易地获得幸福、共享幸福。消极心理学只看到人的心理问题与外在世界的不良事件及恶劣环境的关系,把心理学的目的定位于消除人心理和社会的各种问题,期望问题被消除的同时能自然给人类和人类社会带来繁荣。这种价值取向不仅使心理学本身的发展走向了畸形化,而且导致了社会价值观的扭曲,影响了社会的和谐发展。美国心理学家谢尔顿曾描绘了这种现象,当一个人回顾自己的过去并总结说自己是一个好人时,心理学家们马上就会给他贴上一个标签:自恋狂;当一个



人帮助了另一个陌生人时,心理学家们就一定会从这个人的行为中找到他的自私利益。总之,消极心理学的视野中不存在利他主义、同情、美德等,只有“错觉”、“幻觉”、“非理性”、“怪癖”、“自负”等字眼(Faller,2001)。在消极心理学看来,消极的社会动机是真实的,是放之四海而皆准的,而积极的社会动机只是一个副产品,人类偶然为之。

(四)积极心理学的主要观点

Seligman在1998年美国心理学会年度大会上的发言吹响了积极心理学运动的号角,2002年斯奈德和洛佩兹主编的《积极心理学手册》的出版则正式宣告了积极心理学的形成。

什么是积极心理学?谢尔顿和劳拉·金(Sheldon & Laura King,2001)的定义道出了积极心理学的本质特点,“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”。心理学自从1879年取得独立地位以后,就面临三项主要使命(Faller,2001):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同等程度的关注。但在第二次世界大战以后,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 & Csikszentmihalyi,2000)。而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)做出新的解读,从而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生活。

概括起来说,积极心理学的观点主要表现为三个方面。

1.实现心理学的价值平衡

积极心理学是对前期集中于心理问题研究的消极心理学的反动,强调心理学应实现其本体价值回归的再次平衡。

从目前来看,积极心理学最吸引人眼球的是它对过去心理学的概括,它一