

内 容 简 介

本书论述了积极教育的概念内涵与基本特征,阐述了积极教育对“人”“积极”等基础性概念的基本认识,提出了“积极是教育的本有之义”的基本主张,阐明了积极教育在师生关系、德育、课程与教学、家校共育等问题上的基本观点,提出了“双主体”“做学生成长有意义的他者”“反思性实践”等主张以及积极教育中国化的路径建议。

图书在版编目(CIP)数据

积极教育学基础/刘洪翔,祝铨云著.—长沙:湖南大学出版社,2021.5

ISBN 978-7-5667-2175-4

I. ①积… II. ①刘… ②祝… III. ①教育学 IV. ①G40

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第076452号

积极教育学基础

JIJIAOYUXUE JICHU

著 者:刘洪翔 祝铨云

责任编辑:刘 锋

印 装:长沙市宏发印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16 印张:16.25 字数:271千

版 次:2021年5月第1版 印次:2021年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-2175-4

定 价:68.00元

出 版 人:李文邦

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-88822559(营销部),88821173(编辑室),88821006(出版部)

传 真:0731-88822264(总编室)

网 址:<http://www.hnupress.com>

电子邮箱:553501186@qq.com

版权所有,盗版必究
图书凡有印装差错,请与营销部联系

积极教育丛书编委会

主 编：王玉玺

副 主 编：湛叶春 段先清 张学斌 袁再旺

编 委：胡学安 朱美健 黄仕则 席春玲
刘洪翔 林日福 刘丽芳 祝铨云

积极教育是一种有价值的理想。

——[美]马丁·塞利格曼

序

世纪之交，美国著名心理学家塞利格曼创立的积极心理学逐渐在世界范围内兴起，人们也逐渐以此为视角审视传统教育。由此，一种作为传统教育的审视者、批判者、补充者的积极教育逐渐进入人们的视野，并成为部分教师、学校、区域推进教育改革的一种尝试。

本书正是对这一尝试、趋势的回应与研究。之所以用“基础”来命名本书，有两个原因：一是积极教育是新鲜事物，要对它进行全面的、研究，成就一门积极教育学，还为时过早，还有待理论与实践两方面的全面展开；二是积极教育的深入推广，一些大根大本即基础性的问题必须解决，必须回答。对积极教育学来说，本书主要完成的是五项基础性工作。

一、述其源。积极教育的源头是积极心理学。本书对积极心理学做了概要性介绍，包括塞利格曼女儿的灵魂一问、积极心理学的发生发展以及它的两个基本范畴——幸福、美德与性格优势。在此基础上，提出了积极教育的概念，分析了它的特征，阐明了它的原则，为积极教师、积极学生、积极德育、积极课程等积极教育各组成部分的论述，定好调、张好本。

二、定其本。积极心理学是人本主义心理学，积极教育学也是人本主义教育学。以人为本，是积极教育的基本原则。本书对这个本——“人”从哲学的、伦理学的、教育学的多重角度进行了全面分析，明确提出“人是教育的目的”的基本主张。以人为本，关键在于启发、尊重、落实人的主体性。本书用了大量篇幅论述了主体、主体性、主体间性，并将对师生主体性的启发、尊重、落实贯穿全书。以此解决在积极教育推行过程中，在教育改革推进过程中，都讲主体，却浑然不知主体为何义的尴尬局面，为“以人为本”这一基本原则的落地提供一份理论自觉。

三、明其经。本书论述最多的范畴之一是“实践”。在论“人”时，指出人是实践的主体，是实践的产物；在论“教师”时，提出以“反思性实践”重构教师专业成长之路；在论“课程”时，以“实践”为中心构建课程实施

链条；在论“德育”时，以“创造性劳动”定义人的价值，反复申明“知行合一”之理；在论“家庭教育”时，提出亲子“一起做”是最好的陪伴，最好的教育。从马克思主义实践论、布尔迪厄的实践理论、存在主义哲学、中国传统文化“知行合一”等多重理论视角反复论述实践的哲学内涵、教育要义，以此为积极教育建立大纲大本。为什么如此看重“实践”？因为实践是推动人的全面发展、实现人的解放的根本原因、根本动力，是人的生命存在的最高本质。要消除应试教育的弊端，实现人的全面发展，唯在实践，唯在做学教合一，唯在手脑并用，心手合一。

本书是做基础性工作的，教育的基础是哲学，是人学。所以本书对各基本范畴进行论述时，并不仅仅拘泥于教育学的内涵，而是更多从哲学、伦理学、人类学等视角进行深度生发、阐释。教育有时不明，不在方法不通，而在一些根本性问题上没有想通。既然是“基础”，多从哲学、人学立论也是必然之势。

四、通其流。在述源、定本、明经的同时，本书还对积极教师、积极学生、积极师生关系、积极德育、积极课程、积极家庭教育、积极家校共育等积极教育的组成部分进行了深入阐述，提出了一些具体措施，为积极教育的推广、实践、落地提出一些切实可行的指导性意见、建议。

五、合其归。积极教育归于何处？归于在中国大地上办教育，归于积极教育中国化。本书认为，在中国大地上推行积极教育，要全面吸收中国优秀传统文化、中国特色社会主义教育思想。积极教育的中国化既有必要，也有可能。

本书的一个鲜明特色是以基本范畴的论述贯穿全书。而在对这些基本范畴做哲学、教育学分析之前，进行字源分析，指出字源的教育学隐喻。语言是存在的居所，文字是文化的精华。这一处理一定程度上来讲，是对传统的回归，是对文化的传承，是对优秀传统文化进行现代性注释，建立传统文化与现代教育理性链接的尝试。也许，也是为积极教育建立文化之基的尝试。

本书只是基础，只立基础。至于积极教育学的建立，则有待来时，有待贤者。积极教育的全面推行，必将迎来春花烂漫的美好时刻。我们愿做这美好时刻的报春鸟。

是以为序！

王玉玺

2021年2月

目 次

第一章 内涵与特征——积极教育的基本认识·····	001
第一节 起点——积极心理学·····	003
第二节 内涵——积极教育的概念与特征·····	014
第二章 人与积极——积极教育的中心与本有之义·····	025
第一节 人，作为教育的中心与目的·····	025
第二节 积极，作为教育的本有之义·····	043
第三章 主体与关系——师生的关系定准与积极教师的成长·····	054
第一节 主体，教育的原点·····	054
第二节 关系，教育的存在之乡·····	062
第三节 有意义的他者，师生关系的重塑·····	074
第四节 仁的超越性，积极教师德性伦理重构·····	085
第五节 反思性实践，积极教师的专业成长·····	091

第四章 意义与价值——积极德育的人本追问·····	101
第一节 意义，积极德育的指南针·····	102
第二节 价值，积极德育的核心内容·····	109
第三节 德，积极德育与古老文化的对话·····	121
第五章 对话与实践——积极课程与教学的方法论·····	127
第一节 对话，积极课程的交往范式·····	129
第二节 实践，积极课程的过程建构·····	141
第三节 课程的节律，积极课程与教学的实施·····	158
第六章 主场与补充——积极家校共育的展开与定位·····	182
第一节 教育场域，教育在此发生·····	182
第二节 积极取向，家庭教育的应然之势·····	193
第三节 场域共融，家校共育的发生方式·····	208
第七章 文化与创新——积极教育中国化的尝试·····	217
第一节 觉醒、进取、包容，传统文化的启示·····	217
第二节 爱国、责任、实践，中国特色社会主义教育思想的启示·····	226
第三节 一种努力，积极教育的中国化·····	232
主要参考书目·····	247
后 记·····	251

第一章 内涵与特征

——积极教育的基本认识

教育必须保护好孩子们心灵中巨大的、无可比拟的精神财产和精神财富——欢乐和幸福。

——苏霍姆林斯基

2020年3月份以来，有两件事先后刷屏。一是英国疫情暴发期间，1.5万个小留学生滞留英国，亟待接回。二是两会期间李克强总理说，中国有6亿人月均收入也就1000元。如果联想到五年前曾被很多人寄予厚望的高考自主招生联盟测试被叫停，我们就能看到当前中国教育的困境所在。

一方面，作为广受诟病的应试教育的发动机——高考仍旧承担着维护教育公平，为寒门学子保留一条上升通道的重要责任。这一点近期内不可能出现根本性的改变。原因都在李克强总理说的“6亿人月均收入也就1000元”当中。这一基本国情决定了教育公平仍旧是中国当下最重要的，也是最沉重的社会诉求。自主招生联盟测试被取消的一个重要原因就在于其妨碍了教育公平。尽管学子们要忍受应试教育的痛苦，但仅就保障基本的教育公平而言，高考仍旧是最大的社会公约数。而以个性发展为核心内涵的素质教育，也是教育发展的大势所趋，但就可预见的将来而言，对于中下阶层来讲，由此带来的高昂的教育成本是他们无法承担，也无法接受的。

另一方面，富裕阶层却通过送孩子出国留学，表达其对僵化的应试教育体制的不满，对“千军万马过独木桥”的不满，对应试教育伤害个性的不满。

因为他们已经到了马丁·塞利格曼所说的“更多创造性思维，更少机械服从，甚至更多享乐才能更成功”^①的阶段。一句话，教育对于富裕阶层来说，不再是生存性的，而是发展性的、创造性的、享受性的，而应试教育无法提供这样的教育形态。

应试教育弊端重重，却维护着教育公平；素质教育前景广阔，但高昂的成本使它短期内不可能全面推广。前者为富裕阶层所抛弃，后者为中下阶层所拒绝。中国教育，在应试教育与素质教育的左右拉扯中尴尬前行，教育改革困难重重——不说教育形态的整体性变革，就单单一个高考改革也是几度重来，蹒跚前行，至今难有一个为全社会所接受的方案。

相较于基于不同的教育目的所持的对应试教育的不同态度，在教育教学方式上，对应试教育体制下的知识中心、教师中心、技术中心以及由此形成的应试时的题海战术，绝大部分人，包括应试教育的受益者们——历经中考、高考进入高等学府的学子们也同样持批评，甚至是激烈的批评态度。这一批评的态度有的来自应试的痛苦——繁重的学业负担，巨大的竞争压力；也有对兴趣得不到满足，个性得不到伸张的不满。因材施教虽然作为最重要的教育原则被列入各类教育学著作，写入师德规范，但在应试教育体制下几乎无实现的可能，顶多是采用不同的“催学”手段而已。这两者——繁重的学业负担、因材施教的虚化，是不把“升学—就业”作为目标而更看重个性化健康成长的富裕阶层送孩子出国留学的一个重要的甚至是根本性的原因所在。

尽管被批了几十年，教育界也尝试了、开展了多种基于课堂教学模式重建，甚至是课程实施体系重构式的改革，但到最后，题海战术作为提分神器仍旧为教师们、家长们所青睐。尽管中央三令五申要减轻学生学业负担，但负担始终降不下来。改变的只是形式和途径——从教师作业变成家长作业，从学校作业变成补习机构的作业。

教育改革势在必行——多元的教育诉求，一元化的教育体制；多样化的生命样态，刻板化的教育方式。但深层次的教育改革却总难成行——“6亿人月收入也就1000元”这一最大的国情使教育公平始终作为最强大的背景因素，“守护”着高考的神圣！

^① [美] 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 侯玉波, 王非, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018: 77.

高考不能动，教育必须改。路在何方？

这是一个异常宏大的问题，我们深知，凭一己之力，一域之力，无法从根本上解决这一历史性甚至是世界性的难题。任何一次尝试在某种程度上讲都是布满荆棘的，但这又是一条必须要走的路，不管是宏观政策的制定者，还是一线教师，都无法回避，而必须面对的。因此，每一次的努力，不管最后的结果是什么，都显得异常的可贵。中国的改革与现代化事业之所以能走到今天，并取得如此伟大的成就，不正是亿万人一次又一次在看似不可为处努力而为，在看似不可行处努力而行的结果吗？

教育，又何尝不是如此？不该如此？这是本书的事实起点、逻辑起点、情感起点。

在看似不可为处努力而为，在看似不可行处努力而行。这正是“积极”的要义所在。虽然这一阐释与本书核心概念“积极心理学”“积极教育”中的“积极”的内涵不尽相符，但二者在精神血脉上是相通的——积极心理学正是建立在对传统心理学逐渐走向并沉溺于病理心理学的倾向与路径的批判中，实现心理学研究范式转向的。挑战一个具有百年历史及深厚积淀的学术范式又何尝是件容易的事？

世上本无路，走的人多了，也就成了路。积极教育试图走出这样一条路。

第一节 起点——积极心理学

教育必须保护好孩子们心灵中巨大的、无可比拟的精神财产和精神财富——欢乐和幸福。^①在常俗的语境当中，教育没有不积极的，不积极也无以成为教育，所以，以积极冠名教育是多此一举，说得严重些，是存在逻辑语病的。之所以冒着被误解与指责的风险，提出“积极教育”这一概念，其根本出发点在于，教育之于儿童的欢乐与幸福有着天然的、神圣的、不可推卸的责任。正因如此，我们用幸福的科学^②——积极心理学的“积极”二字定义、修

① [苏] 苏霍姆林斯基. 怎样培养真正的人 [M]. 蔡汀, 译. 北京: 教育科学出版社, 2016: 7.

② 积极心理学之父马丁·塞利格曼两本最重要的心理学著作分别是《真实的幸福》《持续的幸福》，曾光、赵昱鲲的《积极心理学在教育中的应用》以“幸福的科学”作为前缀。

饰教育，以此形成本书的核心概念——积极教育。

正因如此，在全面论述积极教育之前，有必要对它的起点——积极心理学做一简单的介绍。

一、积极心理学的起源与核心范畴

积极心理学是美国著名心理学家马丁·塞利格曼于1998年创立的，后迅速传播到世界各地。

我们现在谈论积极教育与积极心理学的关系时，最为经典的阐述是积极心理学启发了积极教育，但若从现象学的角度去追根溯源的话，可以说是教育启发了积极心理学。这要从马丁·塞利格曼与他的女儿说起：

一天，塞利格曼与五岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但在实际生活中他与孩子并不算太亲密。他平时很忙，有许多任务要完成，只想快一点干完播种；尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞利格曼叫她别乱来，女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。

“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，每天都在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，你可以不再经常郁闷吗？”

塞利格曼突然产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着要挖掘她心灵深处的潜能，充分发扬她的优秀品质，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项，即他们拥有的最美好的东西，并将这些最美好的东西变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了塞利格曼的生活。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，让积极的情绪主导自己。继而，塞利格曼将这种关于人的优

秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。^①

这是个类似于“一个苹果”的故事。当然，正如苹果砸中了很多人的头，最终只有牛顿提出了万有引力是源于牛顿常年来的科学研究一样，许多的父母都有类似的经历，而提出积极心理学的是塞利格曼是源于他的学术背景——他是个心理学家。

他早期最有名的研究成果是关于习得性无助的，这一成果让他享誉世界。所谓无助感，是指经历了一系列的失败和挫折后，人会把这种失败和挫折当作一种必然要发生的事而表现出的无可奈何，失去了抗争、行动的动力，最终只能选择放弃努力。塞利格曼通过研究后认为，这一无助感并不是真实的无助，即并不意味着他们真的就一定会面临失败，而是因为情感导致或造成了他们主观上的不努力。这种无助感是学习或之前的经历所导致的结果。经过多个实验后，塞利格曼想，人与动物都有这种习得性无助。后来，塞利格曼认为，既然无助感可以习得，那么乐观岂不是也可以习得？经过漫长的研究，塞格利曼进一步确认了这一假设，并出版了《习得性乐观》《怎样教孩子乐观》。^②

在多年研究习得性乐观的基础上，塞利格曼产生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。1998年，高票当选美国心理学会主席后，他发起了一场积极心理学运动。2000年，他在《美国心理学家》上发表了《积极心理学导论》，这标志着积极心理学的正式诞生。

在《积极心理学导论》中，塞利格曼批评了自二战以来心理学一直只关注人的各种心理问题及其破坏性力量，而忽视研究人类的美德及其建设性力量的现状，要求积极心理学改变这一现状，关注与发掘人的积极力量。

随着克里斯托弗·彼得森、Alan Carr等众多学者的加入，21世纪初，积极心理学逐渐形成世界性影响，成为心理学发展的主流形态之一。

与传统心理学致力于如何纠偏不同，积极心理学认为：我们需要将同样的关注放在优势和弱点上，一方面修补坏的世界，另一方面塑造好的事物；一方面帮助那些有疾病的人，另一方面充实那些健康个体的生活。心理学家致力于挖掘人类的潜质，因此需要从不同的角度去思考，除了关注病态模型，还需要

^① 转摘自雅蕾教育，https://www.sohu.com/a/131151110_497990。

^② 任俊. 写给教育者的积极心理学 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2019: 4-6.

寻找更多的途径。^① 积极心理学致力于研究人的发展潜力和美德，其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）作出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优质品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助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过上良好的、幸福的生活。^②

基于“人类善良美好的一面与病态的一面同样真实存在着”的基本假设，积极心理学把“幸福”“美德和性格优势”列为两大核心范畴——塞利格曼两本最重要的积极心理学著作分别是《真实的幸福》和《持续的幸福》。Alan Carr 在《有关幸福和人类优势的科学：积极心理学》中直接指出：积极心理学不仅是一门有关幸福的科学，而且是一门有关性格优势的科学。^③

二、幸福是结构化的、可期盼的

幸福是积极心理学的核心范畴，也是个十分古老的概念。在中国，《尚书·洪范》提出五福说：寿、富、康宁、攸好德、考终命；在古希腊，既有享乐论的——幸福是欲望的满足（阿瑞斯提普斯），也有实现论的——幸福是美德的表达（亚里士多德）。

与传统“幸福”概念的笼统化表达不同，积极心理学的“幸福”概念是结构化的。积极心理学所指的幸福由五元素构成，即 PERMA 模型——积极情绪（positive emotion）、投入（engagement）、人际关系（relationships）、意义（meaning）和成就（accomplishment）。^④

（1）积极情绪，指正向的情绪体验，包括指向过去的满意、满足、充实、骄傲和安详；指向现在的即时的快感和欣慰，指向未来的乐观、希望、信心、信仰和信任。

① [美] 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 侯玉波, 王非, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018: 3.

② 任俊. 写给教育者的积极心理学 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2019: 前言.

③ [爱尔兰] Alan Carr. 有关幸福和人类优势的科学：积极心理学 [M]. 丁丹, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2018: 序.

④ 以下论述主要参考 [美] 马丁·塞利格曼. 持续的幸福 [M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012: 2, 9, 16, 17.

(2) 投入, 又译为沉浸, 指在内在动机驱动下, 从事具有挑战性和可控性的需要投入大量技能的活动时体验到的一种主观状态。控制感、时间知觉扭曲和忘我感是主要特征。

(3) 人际关系。克里斯托弗·彼得森将积极心理学总结为: 他人重要。^①积极的人际关系是指建立在共情基础上的人与人友好相处的关系状态, 如互助、亲和、喜欢、友谊、爱情等。

(4) 意义, 指归属于和致力于某样超越自我的东西。意义不仅是单纯的主观感受, 还是从历史的、逻辑的和一致性的角度出发进行冷静客观的评判。

(5) 成就。其短暂的形式是成就, 长期的形式是“成就人生”, 即把成就作为终极追求的人生, 作为幸福的元素之一。成就在一定程度上体现为“为赢而赢”的心理状态。

这五个元素既相互独立, 可各自作为人生的终极追求^②, 又互相影响。如积极情绪有利于积极人际关系的建立, 而积极人际关系也能带来积极的情绪体验, 共同构成积极心理学的核心追求——幸福, 体现了“幸福”这一概念的结构性和综合性: 既是可分的, 又是相统一的——内在与外在、情感与理智、现实与超越的统一。

幸福同样具有可期盼性。塞利格曼认为, 幸福是可期望的, 并可以得到持续的改善与稳定的提升^③。柳博米尔斯基的研究表明: 幸福的个体差异, 有40%可以用目的性活动来解释……它意味着我们有很大的余地通过有目的地从事某个活动来增进幸福。^④

幸福的可期盼性、可获得性、可增进性, 赋予了人们追求幸福的可能, 也为教育以提升人创造、增进、享受幸福的能力为目标, 提供了逻辑的和经验的可行性。

① [美] 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 侯玉波, 王非, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018: 252.

② 塞利格曼在《持续的幸福》中提出幸福元素的标准之二为: 许多人把它当作终极追求, 而非追求其他元素的途径。

③ 见 [美] 马丁·塞利格曼《持续的幸福》第2章《不反弹的幸福》、第3章《幸福可以持续改善》。

④ [爱尔兰] Alan Carr. 有关幸福和人类优势的科学: 积极心理学 [M]. 丁丹, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2018: 17.

三、美德与性格优势，以及与幸福的关系

美德与性格优势也是积极心理的核心范畴之一。21 世纪初，克里斯托弗·彼得森与马丁·塞利格曼提出了 VIA 性格优势分类（VIA classification of character strengths）。这些分类包括了 24 种性格优势，被归纳到六种核心美德之中。^①

(1) 智慧与知识优势（strengths of wisdom and knowledge），指与获取和使用信息为美好生活服务有关的积极特质，包括创造力、好奇心、热爱学习、开放头脑、洞察力等认知优势。

(2) 勇气优势（strengths of courage），指面对内外阻力而努力达成目标的意志，包括真实性（本真）、勇敢、恒心、热忱等矫正性人格特质。

(3) 人道优势（strengths of humanity），指涉及关心和与他人关系的积极特质，包括友善、爱、社会智力等人格特质。

(4) 正义优势（strengths of justice），具有广泛的社会性，与个人和群体或社区之间的最优互动有关，包含公平、领导力、团队合作等三种积极特质。

(5) 节制优势（strengths of temperance），指那些保护我们免于过度的积极特质，包括宽容、谦虚、审慎、自我调适等性格优势。

(6) 超然优势（strengths of transcendence），指使一个人与更庞大的宇宙形成联系，从而为生活提供意义的积极特质，包括对于美和优秀的欣赏、感激、希望、幽默、宗教性。

以上 24 种性格优势，分属于智慧、勇气、仁爱、正义、克己、超然等六种美德。美德与性格优势既有区别又紧密联系，美德为性格优势提供价值保证，性格优势为美德创造实现的途径。

相比于美德鲜明的价值倾向不同，性格优势是中性的，某一性格优势既能体现在正面的、积极的、有益于人类整体的善的事业当中，也同样会出现在负面的、消极的、不利于人类整体的恶的行径当中。比如审慎，既是科学家的品质之一，又同样会出现在犯罪分子的身上。性格优势只有接受美德的规训与引领，才能体现出善的价值倾向，成为自身健康成长的正向力量。当然，美德

^① 以下内容参见 [美] 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 侯玉波, 王非, 译. 北京: 机械工业出版社, 2018: 146-151.