

积极心理学-----简介 幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学——为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。相信你在了解了这一理论后，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。

积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域，以Seligman和Csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究，矛头直指过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式，逐渐形成一场积极心理学运动。

积极心理学英文为Positive Psychology，它是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。

积极心理学是心理学研究的一种新型的模式，当然它是相对于消极心理学而言的。所谓的消极心理学主要是以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心的，如在过去一个世纪的心理学研究中，我们所熟悉的词汇是病态，幻觉，焦虑，狂躁等，而很少涉及到健康，勇气和爱。例如，在我们身边不乏有这样的经历：当你告诉对方你是一名心理学的研究生，在大多数情况下对方可能会说，“学心理学不错，可以帮别人排忧解难”。其实，这种思想是在严重受到消极心理学的影响之下而产生的。对于《心理学摘要》（Psychological Abstracts）电子版的搜索结果表明，自1887年至2000年，关于焦虑(anxiety)的文章有57800篇，关于抑郁(depression)的有70856篇，而提及欢乐(joy)的仅有851篇，关于幸福(happiness)的有2958篇。搜索结果中关于消极情绪与积极情绪的文章比例大约为14:1。这个统计数据显示，两个世纪以来，似乎大多数心理学家的任务是理解和解释人类的消极情绪和行为。

这种以消极取向的心理学模式，缺乏对人类积极品质的研究与探讨，由此造成心理学知识体系上的巨大“空档”，限制了心理学的发展与应用。在这种背景之下，积极心理学呼吁：心理学应该转换为研究人类优点的新型科学，必须实现从消极心理学到积极心理学模式的转换，研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展。

积极心理学-----如何获得幸福？

随着改革的深化，社会转型的加剧，社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不平衡，人们似乎越来越多地出现了消极心理。弱势群体抱怨生活的不公平，具有强烈的仇富情结，而富人则觉得自己是全凭个人奋斗才出人头地的，成功全是个人因素造成的，没有看到社会给他提供的机遇，对他人和社会不讲回报，对弱者缺少必要的关心，具有冷漠情绪。个人主义的盛行，使人将失败和成功都归咎于个人因素，以胜者王侯败者寇的实用主义哲学来衡量人生，导致成功者的冷漠和自大，失败者的愤怒和抱怨。这种不能超越简单竞争的幸福观对于社会的各阶层人的心灵都具有损害作用。竞争不是生活的目的，只是幸福生活的手段，如果竞争令人精神上不幸福，甚至痛苦，竞争成为生活终极目标，人类一定会被这一自身创造出来的增加财富的手段所毁灭。

积极心理学是心理学史上具有革命意义的学科，其研究对象是普通人的心理活动，针对大部分人的心理状况来指导人们如何追求幸福生活的学科。

积极心理学认为,心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,它也应应对力量和优秀品质进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘;心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。具体就研

究对象而言,积极心理学的研究分为三个层面,在主观的层面上是研究积极的主观体验:幸福感和满足(对过去)、希望和乐观主义(对未来),以及快乐和幸福流(对现在),包括它们的生理机制以及获得的途径;在个人的层面上,是研究积极的个人特质:爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧,目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上;在群体的层面上,研究公民美德,和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织,包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

积极心理学的研究已经证实,和一般人相比,“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力,他们能更轻松地面压力、逆境和损失,即使面临最不利的社会环境,他们也能应付自如。积极心理学致力于人的积极品质,这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。我们说,人身上一定存在着某种优胜于其他生命形式的源泉,这一源泉就是人外显的或潜在的积极品质。正因为有这种能力,不仅使得人类在激烈的生存斗争中保持着一种人的自尊,并在与其他生命形式构成的社会系统中充当着主宰,而且也使人类社会在大多数情况下能以一种万物共存的方式而不断向前发展。

目前全美共有100余所高校开设了“积极心理学”课程。作为上世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动,积极心理学的大力倡导者美国心理学会主席赛里格曼(Martin E.P. Seligman)首先在他所在的宾夕法尼亚州立大学开设了这门课程。从今年9月开始,英国最具名气的私立贵族学校威灵顿公学(Wellington College),这个传统上在古希腊文化、橄榄球以及冷水浴中寻求生活意义的精英教育机构也加入了这个行列。

由Tal Ben-Shahar教授的积极心理学从去年在哈佛大学开课以来,已经成为该学校今年上座率最高的课程。选修“积极心理学”的哈佛大学学生,已经从最初的380人上升到现在的855人。

领袖积极心理学----如何让组织充满活力?

不管企业发展到哪个阶段,领导者们都不可避免地为企业层出不穷的各种问题而焦头烂额。企业外部的市场问题当然日日忧心,但对于任何一个为了某种目标聚集起来的组织来说,更为头疼的是来自组织内部的种种矛盾。重要的不是如何解决实际问题,因为在更多的时候,问题的消解并不等于激活组织的积极因素。

如何能够让组织成员的信念和判断朝向更加积极正面?这恐怕是每个企业管理者都十分关注的问题,领袖积极心理学(positive leadership)的出现,或者能够成为企业管理者们一个重要的工具。

在学术研究领域,积极心理学被定义为“研究有助于发挥人、团体和机构的最佳状态或功能的条件和过程的一门科学”。它提出了积极预防的思想,认为在预防工作中所取得的巨大进步是来自于在组织内部系统地塑造各项优势能力,而不是修正缺陷。在积极工作制度的研究中,积极心理学创始人赛里格曼从美国大都会人寿保险公司的15000名员工中筛选出1100人作为观察对象,对其进行5年长期追踪后发现:具有积极情绪的经纪人业绩比常常表现出负面情绪的人高出88%,而负面情绪的人的离职率是积极者的三倍。由于积极心理学的兴起,在世界范围内,企业的人力资源培育从过去的管理举措变成了激励和引导。现在,越来越多的企业正努力创造一个能够促进员工自身的积极品质和正面思考的综合制度,从而提升他们的动机和目标,以面对不可预测的企业发展的问题。领袖积极心理学无论在理论和实践中都被证明可以有效的帮助企业领袖打造积极的内部环境,释放企业内在活力和潜力,并明显增加抵抗外界困难的免疫力。

积极心理学----一些片段

(1)任俊、叶浩生----对传统主流心理学的一种修正

积极心理学是上世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国心理学家赛里格曼。它倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题作出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们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们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

心理学主要面临三项任务：治疗人的精神或心理疾病、帮助普通人获得幸福生活、发掘并培养天才。但在第二次世界大战以后，由于社会环境的变化和人类医治自己身体和心灵创伤的需要，心理学演变成了一种“矫治”或“修补”式的“类医学”。二战以后的传统主流心理学最大的成果，是使DSM（心理疾病诊断和统计手册）成为了一种世界性的精神和心理疾病的诊断标准，它包含了340种左右的心理或精神问题的诊断标准及治疗方案。心理学家们已至少能对其中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。

但传统主流心理学的成就，使心理学远离了它本来的主题——使一切生命过得更有意义。因为它所关注的已不再是全部的人而只是部分有问题的人。其次，传统主流心理学过分关注问题的医治，用一种“快餐式”的工作方式来应对人的问题。这种没有经过心灵反思的、即时的工作方式很难适应我们当代社会的人的需要，只能治标而不能治本。再次，尽管人类比过去拥有更多的物质享受、更多的自由和更多的教育，但患各种心理疾病的人数反而比40年前大大增加了，而且心理疾病还呈现出低龄化的趋势，这是心理学的“20世纪困惑”。

积极心理学从传统心理学研究生命中最不幸的事件变化到研究生命中最幸福的事件。它研究三个主题：首先是积极情绪体验。积极情绪的“扩展—建构”理论认为，个体看起来相对离散的积极情绪有利于增强在某一时刻的思想和行为能力。积极心理学还对主观幸福感这一积极情绪进行了重点研究，强调人要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对将来。其次是积极人格特质的研究。赛里格曼用“解释风格”来对人格进行描述，他把人格分为“乐观型解释风格”和“悲观型解释风格”。积极心理学具体研究了包括好奇、乐观等在内的24种积极人格特质，认为培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪体验。再次是积极组织系统的研究。积极心理学主要研究了怎样建立积极的社会、家庭和学校等系统，从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。当代社会发展的一种必然要求

上世纪末兴起的积极心理学运动，一方面固然有心理学自身发展要求的原因，但另一方面也是时代发展的一种必然。社会发展的历史已经证明：当一个社会处于稳定和繁荣的时期时，这个社会就会特别关注良好品德、幸福、创造性和高质量的生活等个人层面和集体层面的积极品质；而对积极品质的关注又会进一步促进社会的繁荣富强，两者相互促进，互为因果。当前我国正在由贫穷、落后的阶段而逐渐走向繁荣、文明的小康阶段，在这样的社会里，人的需要也正在由必需性需要向享受性需要转化。因此，包括心理学在内的一切社会科学和人文科学等都应适应时代的要求——远离消极而趋向积极，都应转向范围更大的有关人类的健康、公正和福祉等问题。

从一定意义上说，积极心理学充分体现了以人为本的思想，提倡积极人性论，它消解了传统主流心理学过于偏重问题的片面性，真正恢复了心理学本来应有的功能和使命。如果心理学能集中力量于利用人积极的本性来使人更像个人，而人又能在个人和集体的解放中表现出充分的积极，那么，心理学在使社会更具有人性方面就能作出巨大的贡献。就目前我国的实际现状来说，随着现代化建设的进展，我们的社会已经能够为每一个人提供比较好的生活条件。如何在比较好

的条件下使普通人生活得更幸福，自然应成为当代心理学最迫切的任务。

(2)刘毅平----解放你我的积极心理学

一种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，叫做积极心理学，它正是由故事的主人公、美国著名心理学家赛利格曼提出并倡导的。积极的心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质，它有三个层面的含义：第一，从主观体验上看它关心人的积极的主观体验，主要探讨人类的幸福感，满意感，快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚；第二，对个人成长而言，积极的心理学主要提供积极的心理特征，如爱的能力，工作的能力，积极地看待世界的方法，创造的勇气，积极的人际关系，审美体验，宽容和智慧灵性等等；第三，积极的心理品质包括一个人的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待别人的宽容和职业道德，社会责任感、成为一个健康的家庭成员。幸福与财富无关。幸福的人不一定是富人，一个穷人也可以是很快乐的。积极状态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。

1. 快乐人生的证明

有人调查了一些中过巨额彩票的人，如果这个人是具有抑郁情绪的不快乐的人，一生的绝大部分时间都不快乐，那么中奖后会快乐半年左右，但半年后他们又陷入了不快乐之中，重新变得抑郁。也就是说金钱只能使一个原本不快乐的人获得暂时快乐与幸福。但从一生的角度看，金钱导致的快乐是很短的。

一个心理学研究表明，具有积极情绪的人比一般人更能忍受痛苦。一个将手伸进冰冷的凉水的实验是这样的。在冰水中普通人伸手，只能忍受60到90秒，但在积极情绪测量中最出色的人，得分最高的人，或者一个具有积极的情绪的人，往往能忍受的时间要长一些。

快乐的人更喜欢与别人交朋友，而不是独处。他们愿意主动接触生人，愿意为他人捐钱，更具有利他主义精神，更关心周围的人，而很少考虑自己的利益。

富有与幸福低相关，研究表明，富有人只比普通人的稍有一点幸福。而亲人离去，配偶的死亡，对人幸福影响长达7至8年。

2. 你知道乐观的奇妙吗？

世界上大多数人都是悲观的，但他们倾向于认为别人比自己乐观。乐观的人寿命更长，赛利格曼测试了70个心脏病病人，17个被测试为最悲观的病人中，有16个没有经受住第二次心脏病发作而去世了，而19个被测试为最乐观的人中，只有一个人被第二次心脏病的发作夺去了生命。乐观是抵抗疾病的第一道防线。研究表明，具有乐观性格的人在保险公司销售人员中，往往是销售业绩冠军。乐观的小学生将来很少得抑郁症，走向社会后，在工作成绩和社会地位方面均超过悲观的人。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练可以转化成为乐观的人。

3. 五岁女儿播下的“积极”种子

美国著名心理学家赛利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天，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，但实际生活中对于孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，其实种地也只想快一点干完了。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

赛利格曼叫她别乱来。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？”

赛利格曼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，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇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身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变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，心灵中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。

继而，赛利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。

4. 积极正是一种爱

积极一词很容易令人产生误解，其实积极的意义是相对的，它不是一个固定结果和最后结局，积极是一个行为过程，包括过程的体验。

积极与个人处境有关，是指个人选择一个最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人的所有力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。一个身患绝症的人和一个人处于创作状态的作家，虽然所面临的人生状态如此不同，但在积极状态上会是一样的，他们都可能是积极的。只不过前者是与疾病作斗争而感受到生命的勇气，后者是陷入创作高峰体验而感受到生命的激情。两者之比，没有量的规定，但在质的规定上是一样的。

积极只能与消极相比，或者与心理不健康相比，而不能与另一个积极评价相比。积极是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，积极只能与自己的过去感受相比。我们不能比较两个人的积极，科学家和下岗工人都有自己的积极，前者是实验室中对科学的献身，而后者可能体现在对小时工的敬业中。积极是一个带有价值导向的概念，而不是一个科学的概念。某一文化进程中对于何谓积极品质会具有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色，是一个复杂的问题。如过去，我们认为节约、贞洁、谦卑、沉默是积极的品质，而现代社会则更注重创新、自主、主动和外向。

大多数人对积极理解有偏差。人们倾向于认为，积极是指一个人通过努力取得了成功，取得了显赫社会地位或经济地位，谈到积极首先想到社会精英，如名演员、企业家、首富、体育明星等。其实，这种积极不是指人的内在的积极，而是外在积极，我们所说的积极是人的一种出色的心理素质和生活方式。

积极状态虽然不排除外在的指标，一个处于积极状态的人可以拥有外在的高成绩和高分数，一个高的经济地位和社会地位，但积极状态主要不是指这些外在的东西，这只是一个奋斗和机遇的结果，是一些与人性无关的数字。积极状态是指一个所具有的出色的综合心理素质，是积极的人生态度。这种心理素质促使一个人热爱自己，热爱他人，热爱这个世界，拥有快乐和幸福。

积极也不总是指一个人征服外部世界，积极有为地把每一个事情都去办好。神经症的人有时就过于征服世界和追求完美了，他们的欲望超越了自身能力范围，在需要和改造世界面前过于有为，用主观意愿取代现实的客观。比如，当一个强迫症的病人因为屡屡为是否关家中的煤气而焦虑不安时，他觉得事事都是有为的，只要我把事情做到尽善尽美，就一定会万无一失。可是，这种脱离现实的有为，恰恰可以理解为过分的欲望，是不合理的，它不是真正的积极，而只能导致矛盾和冲突的消极。真正的积极有时包括一种无为，一种面对现实的客观和如实接受，接受该接受的，做自己能做的，看上去很无奈，但它却是最佳的积极，因为此时此景，没有比这一行为更好的主动。

5. 乐观也悲观的对比

●现代竞争社会，虽然比较的是一个人能力和动机，但同时也是一个人的乐观精神的较量。谁笑到最后谁笑得最好。

●即便是将动物和人置于绝望的环境中，人为地让他们无法逃脱失败或惩罚，仍然有四分之一个体永不放弃，这就是说，群体中天生地存在乐观差异，少数个体是最为乐观的。

●美国的总统选举中，乐观可以有效地预测当选者。最后的成功者九成是乐观者。

●如果父母悲观，孩子通常也具有悲观的性格。乐观可以通过教育而形成，一个悲观的人通过心理训练可以转化成为乐观的人。

●我们的学校和社会倾向于认为一个人成功取决于能力和动机欲望，如果一个人拥有天分并

且很努力地投入学习或工作，他就一定会成功。但赛利格曼的积极心理学研究表明，当一个人天分意愿都很充足时，失败也可能发生，这仅仅因为这个人是一个悲观的人。

●悲观的人特征是相信坏事都是自己的过错，发生的坏事一定会持续很久，并且会毁掉一生的一切。而乐观的人遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、坏运气或其他因素带来的后果。比如，面对考试失败，悲观的人往往认为都是自己不好好复习，能力差，这次考不好意味着永远考不好了，自己不是上大学料。你可不要小看这个小小的区别，它往往可以决定一个人一生中的成功，身体与心理健康，甚至寿命。

●赛利格曼的一个博士研究生给老鼠注射了癌细胞，将老鼠安排于不同环境中。第一组老鼠可以通过逃避（如抓碰开关）而成功地摆脱电击（乐观组），第二组则在第一组成功逃避电击时候被电击，因为前者碰到开关则同时接通了它们的电击线路，它们无论如何也逃避不了电击。第三组老鼠在没有危险的环境中。结果第一组老鼠中患癌症的大约只有四分之一，第二组为四分之三，而最后一组有二分之一得癌症。说明积极有效地应对危险可以提升免疫力。

乐观的人稍有些主观，有些“傻”。他们习惯于歪曲现实世界，当现实世界不利他们发展或有些危险时，他们倾向于人为地忽视危险，或缩小危险，乐观地认为，天塌不下来，睡醒再说。

积极心理学----评介

积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域。首倡者为心理学家Seligman和Csikzentmihalyi。自1997年Seligman在就任APA主席一职后提出“积极心理学”这一思想以来,愈来愈多的心理学家开始涉足此研究领域,逐渐形成了一场积极心理学运动。作为心理学的一个分支流派,积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学的研究,其目标是发现使得个体和团体、社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。

◆积极心理学的基本主张

积极心理学主张心理学应对普通人如何在良好的条件下更好地发展、生活,具有天赋的人如何使其潜能得到充分地发挥等方面进行大量的研究。它认为,心理学的三项使命:治疗精神疾病、使人们的生活更加丰富充实、发现并培养有天赋的人,在二战之前均得到研究者同等程度的关注[1]。而二战之后,心理学成了一门大力致力于治疗的科学,它的研究焦点集中于测评并治愈个人心理疾病,出现了大量对于心理障碍的研究以及对离婚、死亡、性虐待等环境压力对个体造成的负面影响的研究。Seligman曾注意到在对人类情绪的研究中,就有约95%的研究是关于抑郁、焦虑、偏见等负性情绪的研究。在对精神疾病的了解和疗法取得巨大进步的同时,心理学却忘记了它的另外两项使命,逐渐成为一门受害者科学。注意到这种现象,积极心理学认为,心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,它也应力量 and 优秀品质进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘;心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。具体就研究对象而言,积极心理学的研究分为三个层面[1],在主观的层面上是研究积极的主观体验:幸福感和满足(对过去)、希望和乐观主义(对未来),以及快乐和幸福流(对现在),包括它们的生理机制以及获得的途径;在个人的层面上,是研究积极的个人特质:爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧,目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上;在群体的层面上,研究公民美德,和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织,包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。主张心理学的研究应从只重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复转移到加大对人类自身存在的诸多正向品质的研究

和培养使积极心理学思想的核心所在,在此思想的指导下,积极心理学对心理疾患的预防和治疗分别提出了自己的看法。

在预防方面,积极心理学提出了积极预防的思想。它认为在预防工作中所取得的巨大进步是来自于在个体内部系统地塑造各项能力,而不是修正缺陷。在它的看法中,当一个人处于孕育着抑郁、物质滥用或精神分裂等问题的环境中或其遗传素质较差的情况下,要防止在其身上不出现以上问题可能性不大;但是在人类自身存在着可以抵御精神疾病的力量,它们是:勇气、关注未来、乐观主义、人际技巧、信仰、职业道德、希望、诚实、毅力和洞察力等等,预防的大部分任务将是建造一门有关人类力量的科学,其使命是去弄清如何在青年人身上培养出这些品质。例如,要防止那些在易于得到毒品的环境中的少年身上的药物滥用,有效的预防并不是对他们进行治疗,而是找出并发展出其自身已拥有的力量。一个关注未来、人际关系良好、并能从运动中得到快乐的少年是不会形成药物滥用的。总之,积极心理学认为通过发掘并专注于处于困境中的人自身的力量,就可以做到有效的预防。单纯地关注个体身上的弱点和缺陷不能产生有效的预防效果。对于心理学研究者而言,在这方面所需的工作是可靠并有效地测量这些品质,进行适当的纵向研究来弄清这些品质的形成过程、途径,并进行恰当的干预以塑造这些品质。

在对心理治疗的看法上,积极心理学认为目前的心理治疗存在三大问题。第一、在心理治疗是否具有效果的研究中,对于各种疗法整体效果的非实验研究所得结果远大于对某一特定疗法效果的实验室研究所得的结果。一项问卷调查结果显示90%的被调查者报告从心理治疗中得到相当大的益处,但只有65%的被试报告某一疗法有效。第二、将两种疗法相比较时,各自的特点倾向于淡化。即是几乎没有一种心理治疗技术在与另一种心理治疗技术相比较时能显示出显著的特定的效果,或显示的特定效果很小。这种特性的缺失在大量的药物文献中也可见到。第三、在几乎所有的心理治疗和药物的研究中几乎都可以发现明显的“安慰剂”效应。在有关抑郁的文献中,约有50%的病人对安慰剂性质的药物和疗法有好的回应;抗抑郁药物所产生效果的75%可以看成是安慰剂的作用。对于以上问题,积极心理学的看法是,在有效的心理治疗中,治疗师都有意或无意地运用非属某特定疗法所专有的“技巧”和“深度策略”,意即所有地疗法都具有共性,因而产生以上三种现象。在积极心理学的看法中,技巧是指:关注、权威形象、和睦关系、言语技巧(如“让我们在这儿休息一会儿”,而不是“让我们在这里停住”）、信任等等。并在此基础上形成了积极治疗这一思想。深度策略主要有三种:灌注希望、塑造力量和叙述,其内涵均是增强被治疗者的力量,而不仅仅是修复他的缺陷。

◆研究近况

★主观层面上积极主观体验代表研究状况

目前此方面研究在包括了主观幸福感、乐观主义等积极主观体验的同时,对积极情绪与身体健康的关系也进行了探索。

主观幸福感,是指人们对其生活的看法和感受,即是评价自身生存所作出的认知和情感的结论。Diener[2]在一篇综述中,先对气质、人格与主观幸福感的相关,以及与高主观幸福感的人口统计学特征的相关作了回顾。接着对这方面的跨文化研究作了回顾,并提出宏观条件与幸福感存在着联系。他指出,幸福感的关键是一个人的价值观和目标如何在外部事件与生活质量之间进行协调。他的研究使心理学家更易于理解Democritus和Epictetus等古代哲学家的思想,他们认为不是发生在人们身上的事件决定了他们是否感到幸福,而是人们对事件的解释决定了人们的幸福感。

一个可以协调外部事件和个人对这些事件的解释的性情特质是乐观主义。它包括小乐观主义(例如,)和大乐“今天晚上我会发现一个便利的停车位”观主义(例如,“我们的国家正处于繁荣的时期”)Peterson[3]在一篇综述中回顾了有关这种有意的心理特质的研究。他认为乐观主义包含认知的、情感的和动机的成分。高乐观主义的人倾向于拥有更好的情绪和生理健康,更有耐性、更易于成功。但乐观主义的机制是什么?如何增强其强度?到何种程度时它开始歪曲现实?Peterson提

出了以上问题。与此同时,他也注意到复杂的心理问题不能从社会何文化的背景中隔离出来单独加以理解,因此,他又提出了以下问题:一个悲观主义的文化时如何影响其中社会成员的幸福感的?相反,一个乐观主义的文化是否会导致狭隘的实利主义?

在对个体如何看待现状对其更为有益的看法上,普遍的观点是客观地看待自己的状况才是健康的。然而,Taylor和她的同事[4]却有不同的看法。她们认为对未来不现实的乐观信念能使个体免于疾病。这个观点是在其对患有AIDS之类威胁生命的疾病的患者进行多次研究后得出的。在研究中,她们发现保持乐观的病人比面对现实的病人的症状出现更晚,活得也更久。她们分析,乐观主义积极的效果主要是在认知的水平上进行调节。一个乐观的病人更可能实行增进健康行为和获得社会支持。这个方向的研究对于通过预防和治疗来增进健康将有巨大的意义。

在另一篇综述中,Salovey和同事[5]讨论了情绪和身体健康的关系。他们指出在这个研究领域中,大多数研究都偏向于病理性质,因此,对于情绪和身体健康的了解大多局限于负面情绪是如何导致疾病,而对于积极情绪如何增进健康却知之甚少。然而,由于积极情绪和消极情绪呈负相关,他们认为用前者代替后者将会有预防上和治疗上的效果。他们所讨论的研究包括了情感对生理和免疫系统的直接影响,以及情感的间接影响,如,对心理和社会资源的集结和对增进健康的行为的动员。在对其进行讨论的过程中,他们发现一个有趣的现象:具有高乐观主义和希望的人实际上更可能为自己提供有关自身疾病的不利的信息,因此更好地准备去面对现实,即使他们的积极的结果猜想可能不符实际。

★个人层面上积极人格特质代表研究状况

积极人格特质的存在是积极心理学得以建立的基础。这方面研究的共同点是将人类看作是自管理、自我导向,并具有适应性的整体,其具体研究包括了自决、成熟防御机制、智慧、创造性等积极人格特质。

Ryand和Deei[6]对自决这一特质进行了研究。自决是自决理论中的核心概念。自决理论探讨了三种相关的人类需要:胜任的需要、归属的需要和自主的需要。Ryand和Deei认为当这些需要得到满足时,个人的幸福和社会的发展将是乐观的。在此条件下的个体受内在激励,能够充分发挥其潜能,能够积极地寻求更大地挑战。由于需要的满足与否和个体所生活的环境密切相关,Ryand和Deei还考虑了有利于满足这种需要的社会环境及其相反的社会环境。

在对成熟的防御机制的研究方面,心理学家Vaillant[7]提出要描述积极的心理过程必须在生命全程中,或至少要在纵向研究中。因为一个真正的积极的心理适应机制应在一生中得以展开。在此思想的指导下,他对三个大的成人样本进行了几十年的研究,在所得结果的基础上,Vaillant总结了利他主义、升华、压抑、幽默、预期等成熟的防御机制对成功以及快乐的生活的作用。虽然Vaillant仍然使用了以病理学为中心的术语:防御,但他对成熟的功能的看法,完全考虑到创造性的、积极的解决途径,则打破了受害者心理学的模式。

智慧是所有文化中最推崇的特质。人们普遍相信智慧随着年龄的增长而增长,但正如老年医学家Nengarten曾说过的:“你不能期望一个聋哑的青年成长为一个智者。”美国心理学会的第一任主席Hall曾努力试图研究出一个智慧随年龄变化的模型,但这个课题在那些年里并未得到广泛的关注。然而,近年来,对智慧的研究又有所回升。Baltes和Stawdinger[8]报告了一系列的研究,他们已经建立一个复杂的模型,将智慧视为在追求个体和集体的优秀过程中用来组织知识的一种认知和动机的启发性运用。他们对智慧的定义为一种有关生存的基础实用的精妙的知识系统。

心理学中最具争议的问题之一是病态和创造性的复杂关系。自一个世纪以前Lombrose提出这个问题以来,这两者间复杂得关系已经被反复研究过,在此问题下的一个现象是:许多最富创造性的成人是在恶逆的童年环境中长大的。Simonton[9]在一篇综述中对这种现象以及诸如创造性的本质和培育等进行了评论,对创造性形成发展的影响因素,如认知、人格、环境条件等进行了探讨。例如,在对每十年一次的创造性贡献等级的测量进行详尽的分析基础上,Simoton总结指出,在一个国家

力发生反对压迫政策的革命之后的一代将更富于创造性。

★群体层面上人群与社会环境关系代表研究状况

在积极心理学的思想中,人及其经验是在环境中得到体现的,也在很大程度上受其影响。从最广阔的环境进化来讲,进化的环境塑造积极的人类经验。当前这方面的研究主要集中在对人类幸福的环境条件及影响青少年发展、天赋得以体现、发挥的环境因素的探讨上。

Buss[10]在一篇文章中从进化的角度对阻碍人们达到积极的精神状态的原因提出了三种看法。首先,因为人们目前所生活的环境大大地迥异于祖先们已经在生活和精神上已经很好适应的环境,所以人们在现代的环境中常会有所不适。其次,进化了的机制会造成主观压力,但因其有效而得以保留下来。例如,嫉妒是人们时刻保持警惕以确保其配偶的忠实。最后,选择是富有竞争性的,会给人们带来压力。但同时,人们也拥有另一些进化了的机制,产生快乐的来源,它们是:婚姻联结、友谊、紧密的亲属关系、合作性联盟等。Buss认为通过有选择地控制一些心理机制,而激活另一些心理机制,可以增加人们的快乐。

在Buss将其论据建立在生物进化的坚实基础之上后,Massimini和Delle[11]进一步对心理进化和文化进化进行了论述。他们假设生命系统是自我组织的,并朝向复杂性发展,因此,个体是其自身进化的原因。个体不断地被包括进将限定他们自身个性的心理、文化的选择之中,并且形成了文化的未来。他们认为心理选择不仅由适应和生存的压力所驱动,而且也受体验乐观的经验的需要所驱动。只要有可能,人们选择的行为是能使他们感到充实、有能力和有创造性的行为。

Myers[12]在对有关快乐的研究的综述中,显示出了这样一个信念:如果传统价值观要跨代得以传递,那么它必须含又真理的成分。因此,他认为,促进幸福的要素之一是宗教信仰。

此外,Myers认为另外两个要素分别是经济、收入的增长和亲密的人际关系。

Schwartz[13]认为文化环境的限制对人们减少心理负担是必要的。这个观点来自于他从哲学和历史的角度的自主进行的分析。他相信在其文化环境中强调自主会导致一种心理上的暴虐,过度的自由会导致不满和抑郁。他发现位自主选择所必须承担责任的负担会变得更沉重,并导致不安全感 and 懊悔。他认为,对于这个世界上大多数人来说,个人的选择既不是自身所希望的也不是自身所渴望的。文化的限制对于将人引向一个有意义的满意的生活是必需的。

Winner[14]对天赋进行了研究。她对天赋的定义是:天赋体现在儿童身上,这些儿童是早慧的、自我激励的,并在他们富有天赋的领域中以一种自发的方式解决问题。她的研究发现这些儿童是适应良好的,并有支持性的家庭。其良好的家庭环境为其天赋的体现和发展具有不可忽视的作用。

◆存在问题

积极心理学为我们描述了一幅繁荣、健康的人类社会图画,它的前途似也和这幅图画一样的光明。但正如任何新兴事物在其产生初期存在着不完善和乃至错误一样,积极心理学也存在着自身的问题。

★心理学中精神病理学的传统所带来的问题。长期以来在心理学中存在着精神病理学研究倾向的传统,那么,如何将对人用精神病理学的术语加以概念化和治疗的传统转变为对其积极功能的研究?如何改变心理学家将注意力置于负面问题的思维定势,改变病理学基础上的治疗实践?如何使专业的心理健康科研机构将珍贵的科研经费和人力资源用于积极心理学的研究和应用上?这些问题都将是积极心理学家所面临的实际与迫切的任务。

★不同的社会文化价值观念所引发的问题。幸福感、快乐或幸福生活是与价值观念错综复杂地联系在一起的。虽然人类的情绪反应是在生物基础上,但真正具有意义的是生物反应的心理、社会属性。并不是所有的文化都将幸福、快乐作为其社会的首要的目的。这在东西方文化的差异中有明显的表现。对于享受生活等价值观念,西方社会文化就比东方社会文化更加地加以强调;而东方的社会文化就比西方更强调社会承认等价值观念。可以说,人们怎样来创造一个有意义的生活是

受到其社会文化限制的。那么,哪些经历、哪些与他人的关系是人们应该追求的,将是积极心理学面临的又一个问题。

★Frankl的思辨性观点所带来的问题。他认为,不能将幸福、快乐看成是终点,它们只是在对有意义的活动的追求过程中的副产物。“当自我实现被当作是一个终点,一个目标时,那么自我实现是不可能达到的。”[15]这个问题已涉及到积极心理学存在的必要性,有待积极心理学家给予理论和实际研究的回答。

◆简评

积极心理学从形成至今仅短短四年时间,目前正处于发展的阶段,试图对它作出全面的评价还为时过早。但它肯定值得我们给以仔细而又审慎的注意。积极心理学是一种新的研究方向,是对心理学的一种新的理论结构。通过对主流心理学的纠正,给现存的心理内容形式以补充。从长远看,积极心理学的重要性,可能不在于其提出的任何特定的假设和规则,而在与为心理学乃至整个社会,提供了以新的方法看待人类的生存和问题的解决。而新的方法、新的思维的出现则是一门学科向前发展的动力之一,可以肯定的是,不论积极心理学是否遭遇和人本主义心理学一样的命运,它必将推动心理学向前发展。

来源: 心理教育.NET作者: 张倩郑涌 《美国积极心理学介评》摘自《心理学探新》第23卷总第87期<由积极心理学成员丘碧青提供>

积极心理学的始祖——马丁·席利格曼博士

马丁·席利格曼博士是积极心理学的始祖。他40余年来一直致力与乐观心态,习得性无助,以及压力的科学研究。他目前在宾夕法尼亚大学心理系担任首席教授,同时他也是美国积极心理学中心的主管。他过去则是在美国心理协会担任临床心理学部门的主席,在1997时,他曾以史上最高票的记录,被选为美国心理学协会的主席。

席利格曼博士有21本著作以及超过200篇文章,主要的就是针对个人启发和个性改良。其中比较出名的是真正的幸福(自由媒体出版社,2002),可以学的乐观(纳普夫出版社,1991),你可以改变什么,不能改变什么(纳普夫出版社,1993),以及乐观的小孩(哈富腾。米夫伦出版社,1995)。他最新的著作乃是个人优点和美德:一本手册和解释,由Christopher Peterson (2004年牛津大学毕业生)协助撰写。他的著作已经被翻译成超过20种语言,无论是美国或是国外都在热卖。他的研究,曾经在许多媒体被报导过,其中包括纽约时报,时代杂志,每周新闻,美国新闻以及世界报告等,读者文摘,红本子,双亲杂志,财富杂志,家庭圈子,美国今日报,以及其他许多著名的媒体杂志。他也多次在电视以及电台上,担任积极心理学领域里研究和报告的发言人。他的文章内容所提到的领域有教育,暴力,幸福,以及治疗。他也曾经旅游世界,为许多的教育家,商家,父母亲们,和心理健康专家等演讲。

席利格曼博士得到过许多的奖,其中有美国心理学应用及防止中心的罗拉奖,精神疗程研究协会的终生成就奖,还有其他两个终生成就奖来自于美国心理联会,一个是为了他的科学研究,另一个则是针对他科学理论的应用。

他本科毕业于普林斯顿大学,1964年得了苏玛。康姆,劳顿的荣誉奖,1967时毕业于宾夕法尼亚大学的博士班。另外还有3个荣誉博士的名衔。

自从2000年开始,他的目标就是将积极心理学发扬光大。在过程中,他注重的有积极情绪的关注,积极个人特点,以及积极心理的机构。由于越来越多的实例不断诞生,席利格曼博士当前的目光,已经转到了培训积极心理学专家,所期望的,是这些先锋能把世界变得更好,更快乐,就好像以往的心理学界一样,不同的是,以往所关注的,是如何在世上减少不快乐。

- 桌面淘宝:鹰的速度锁定淘宝最热卖的商品: <http://www.>