

转型与建构： 积极心理学历史沿革

□ 苗元江 朱晓红 龚继峰

〔摘要〕积极心理学是现代心理学重要的进展之一。积极心理学只有很短的现在，但却有一个很长的历史。它的产生是各种因素造就的必然结果。积极心理学的现代架构形成了以幸福感为中心，以积极体验、积极人格、积极社会制度为支撑点的理论模块。积极心理学的兴起引发了“幸福革命”，拓展了心理学应用领域，促进了人类科学发展，成为当代心理学最具影响力的领域。

〔关键词〕积极心理学；历史渊源；现代架构；未来蓝图

〔中图分类号〕G63 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-2684(2009)01-0007-05

当代西方心理学界先后出现了积极心理学、后现代心理学和进化心理学三种新的研究取向。三种取向在对现代主义心理学反思和批判的基础上构建着各自的理论体系和研究视野，对现代心理学产生了深刻的冲击和影响。积极心理学关注拓展或是优化个体、团体和机构的条件和过程。Sheldon and King (2001)把积极心理学定义为“对普通人的力量与美德的科学研究”，“再度关注普通人”。按这样定义积极心理学的话，那积极心理学已经有一段很长的历史了，时间可以追溯到 William James 的“健康意识”的文章、Allport 1958 年在“积极人格特征”的兴趣、Maslow 1968 年主张研究健康人群而非不健康人群以及 Cowan 的儿童及青年精神弹性的研究。积极心理学的兴起反转了 20 世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向，积极心理学时代的到来，不仅是心理学领域的一场革命，也是人类社会发史中一个新的里程碑。积极心理学倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展为主要内容，试图以全新的理念、开放的态度诠释与实践心理学。不仅在心理学领域里产生了巨大的影响，而且已经渗透进了心理治疗、教育、社会学、管理学和经济学等多个社会领域，成为当代最具影响力的学科之一。

一、积极心理学：历史渊源

（一）时代背景

第二次世界大战后，社会政治、经济环境的变化和战争带给人类心灵和身体以巨大创伤，于是心理学将研究重心转向对那些饱受战火摧残的心灵的修复与重建，治疗精神疾病成了它的第一要务。心理学因此研究了太多关于压抑、恐惧、暴力、妄想以及不幸的成长经历，

而对积极情绪关心甚少，塞里格曼将这样的心理学称为“消极心理学”。但是社会要改善和发展的是所有的人，而不仅仅是帮助那些有问题的、只占一小部分的社会成员。占社会人口大多数的、健康的社会成员也需要指导，和其他人一样，他们也需要心理学的帮助来使自己的生活变得更完美而不是更普通。生活不是苦难和创伤的组合，心理学不能仅仅盯住人类的各种问题和不幸，心理学还应该为人类的幸福和健康作出自己的贡献，还应该为正常人过上有爱的生活提供技术支持。

在人类社会步入新世纪以来，一方面，人类经过多年的和平建设，科技和经济取得了令人瞩目的进步，而国民的生活幸福指数却有待提升，抑郁症状、离婚、青少年犯罪等问题有增无减，人类不再满足于现状，开始研究在现代化生活条件下如何将幸福最大化；另一方面，民主运动的发展和人类自我意识的提高使人们对生活质量要求越来越高，帮助普通民众提高自己的生活质量成为当今社会的新课题，而人们却无法从传统的消极心理学中寻找到的答案。因此，出于对消极心理学过多关注消极面的这种心理学研究的不平衡状态的认识，以及对于研究那些被忽略了的领域的渴望，心理学家们开始反思心理学的消极取向，将注意力从关注防御和修复损伤转向提升生活的品质。心理学开始孕育积极的种子。

（二）理论渊源

19 世纪 60 年代，以马斯洛、罗杰斯为先驱的人本主义心理学提出了确立临床和行为方法的全新观点。人本主义心理学以人的积极性为基本宗旨，肯定人的价值与尊严，突出人性中积极向上的一面，彰显人的积极性、

主动性与创造性。强调人的价值与人文关怀，这在心理学史上来说是一个创举。人本主义心理学强调人的独特性、主体性和整体性，认为心理学应该深入人的内心世界，研究人的主观体验，研究人的价值、尊严，再次将心理学的研究视野拉回到人本身，恢复了人的尊严，体现着深远的研究意义。人本主义心理学认为人有一种内在的或先天的自我实现的趋向，而这种积极的人性正是人成长和发展的原因，并在这种积极的人性观的引导下构建特有的、积极的人的成长模式。同时，人本主义心理学重视积极体验在人发展中的作用，认为积极体验与自我实现有着密切的关系，例如马斯洛认为高峰体验是通向自我实现的重要途径。人本主义心理学思潮倡导的积极人性观及其所激发的人类潜能运动对“积极”的关注，不仅对于现代心理学产生了深远的影响，更对心理学研究积极方面以及对积极心理学的兴起产生了深远影响。

（三）研究发展

1.心理健康运动的推动。在上世纪的五、六十年代，美国心理学界出现了以初级预防(primary prevention)和增进幸福(wellness enhancement)为理念的心理健康运动。为了推动这场心理健康运动，美国心理健康联合委员会编订了一套心理健康系列丛书。美国著名心理学家贾霍达(Marie. Jahoda)的《积极心理健康的当代理解》(Current Concepts of Positive Mental Health)是这套丛书中的第一本。艾沃特(Ewalt)在这本书的前言里写道：“假如我们把兴趣放在心理的健康方面，我们就会有一个新的更宽阔的视野。心理的健康方面作为一种积极力量，它在被我们理解的同时也正在发挥着实际的作用。”在书中，贾霍达提出了一个新概念——“积极心理健康”，并认为积极的心理健康要从六个方面来加以定义其性质：（1）积极的自我态度；（2）全面的成长、发展和自我实现；（3）整合性——种集中统合的心理功能；（4）自主发挥功能的能力；（5）对现实的准确认知；（6）能掌控自己周围的环境。

心理学家霍力斯特(Hollister)一直反对心理学过分关注消极面，他认为英语中有一个专门用来描述身体或心理感受到消极打击时的单词——trauma，但却没有一个专门用来描述身体和心理感受到积极体验时的单词，他于是创造了一个新的英语单词——stren (stren 其实是 strength 的变形词)，并以此来表示人的积极体验。从目前来看，stren 及 stren 的形成过程几乎就成了积极心理的研究核心。同样，心理学家安东诺夫斯基(Antonovsky)在 1979 年也指出，心理学研究中有关于描述病人“致病机理”的专门术语——pathogenesis，但却不存在描述健康人“健康机理”的专门术语，为此他也仿照霍力斯特的做法，在他的著作《健康、压力和应对》(Health, Stressand Coping)中创造了健康机理——salutogenesis 一词。从某种程度上说，stren 和 salutogenesis 概念的出现可以被看作是今天西方积

极心理学运动产生的最直接先驱。

2.现代心理学研究成果的支持。在研究方法上，积极心理学吸收了传统主流心理学的绝大多数研究方法和研究手段（如量表法、问卷法、访谈法和实验法等），并把这些研究方法和研究手段与人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。同时，积极心理学还将当代主流心理学的研究手段与方法同人本主义的现象学、经验分析法等有机地结合起来，并参照美国精神病诊断标准（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM）建立了自己的幸福的诊断和统计标准，成为积极心理学家献给新世纪的厚礼，这使得积极心理学从一开始就让心理学界看到了一张熟悉而又亲切的脸。

在研究成果方面，塞里格曼在 20 世纪六七十年代开始研究“习得性无助”。在动物实验中，若给狗重复施加其无法躲避的电击，狗就会出现“习得性无助”行为，它会对本可以避开的电击不再躲避。在人类中同样也会出现由于对环境事件的“习得性无助”而产生抑郁的现象。在后来的研究中，塞里格曼又发现，不仅无助是可以“习得”的，乐观也是可以通过学习而获得的，进而提出“习得性乐观”主义，认为学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁，而且实际上有助于提高健康水平。根据归因风格理论，塞里格曼编制了测量乐观的问卷，归因风格(ASQ)问卷和儿童归因风格问卷(CASQ)，测量人的乐观程度，预测人在面临不幸和压力时患抑郁症的风险程度。乐观产生健康、康复、精神，而悲观却导致相反的结果。我们对不同的情境已经形成了自动化的反应，我们需要有意识地培养自动化反应的意识，然后形成新的、更有效的方法去解释生活的事件。他将归因风格理论融入到 ABCDE 认知疗法中，认为学会乐观最根本的就是了解你的 ABC。即识别和评估不幸(A)、信念(B)和结果(C)是与你的归因方式有关的，是由你解释问题和挫折的方式是积极的、还是消极的决定的。通过与你的悲观思想争辩(D)，能激发(E)成功的动力和行为。用 ABCDE 能针对性地治愈悲观的思想，并且通过管理自我对话，控制自己的态度转向乐观。塞里格曼对乐观及其作用的研究持续了 20 年，涉及到教育、身心健康、癌症康复、保险销售、体育比赛、政届选举等广泛的社会领域。

这些相关研究一定程度上消解了消极心理学时代关于人的消极情绪的价值和作用远远高于积极情绪的论断，引导人们将研究视野开始投注到能真正改变人类生活状态、提升人类生存价值的人类的积极面。如果说哲学思潮是从外部促进了心理学的转变，那么现代心理学的研究成果则是真正地心理学内部开始了研究领域的变革，也为积极心理学的形成奠定了研究基础。

二、积极心理学：现代架构

在塞里格曼的倡导与推动下，积极心理学已经作为

一门独立的学科走入世人的目光中，并开始建立自己的研究体系，拓展研究领域，扩大应用趋势。他利用自身广泛的探索能力和领导才能，将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完善的轨道，反转了上世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的消极研究取向，树立起积极心理学的大旗，开创了一个新的领域——积极心理学，这是他所有贡献中最有影响力的。

(一) 确立学科地位

1. 标志性事件。在 1998 年美国心理学会的年度大会上，时任美国心理学会主席的塞里格曼明确提出了 21 世纪心理学发展的一个重点是建立并推动积极心理学运动。这是心理学史上第一次在正式的场合使用积极心理学一词。

2000 年 1 月，塞里格曼和奇克森米海(Csikszentmihalyi)联名在世界著名的心理学杂志《美国心理学家》(American Psychologist)上发表《积极心理学导论》一文，正式宣告积极心理学的诞生。

2000 年 1 月、3 月，《美国心理学家》两年连续发表积极心理学专辑；2001 年的冬天，《人本主义心理学》也发表积极心理学专辑。这三期专刊使积极心理学由美国走向了世界，积极心理学也因而成为了一种世界性的运动。

2. 学术会议。2002 年，第一届国际心理学学术会议在美国举行。2003 年，欧洲第一次积极心理学会议举行。2004 年 7 月，积极心理学的欧洲分会在意大利举行了第二届研讨会，共有 300 多名来自世界各地的学者出席。2004 年 10 月，来自 23 个国家的 390 名积极心理学家出席了在华盛顿举行的第三届国际积极心理学峰会。2005、2006、2007 年的 5 月 15 日至 6 月 30 日的年会在宾夕法尼亚大学举行。与会的科学家和学者们集中研讨了五项计划：(1) 快乐对生产率和健康的影响功能；(2) 国民幸福指数；(3) 精神性与成功的年龄；(4) 心理资产；(5) 建立汉语、西班牙语以及其他主要语种的积极心理学网站。每年一次的国际积极心理学会年会和每两年举行一次的国际积极心理学高峰会议向世界展示着积极心理学的魅力。

3. 研究机构。目前积极心理学协会已建立了 50 多个研究小组，共有来自世界各地著名大学的 150 多位科学家加入。第一个积极心理学研究中心也业已建立。在美国和欧洲的十几所大学已开设了研究生和本科生的积极心理学课程。塞里格曼和本·迪恩 (Ben Dean) 还开设了 48 个小时的电话课程式，进行积极心理学中“真实的快乐”的讲授、训练、测试以及干预措施训练。宾西法尼亚大学从 2005 年 9 月开始颁发应用积极心理学的硕士学位。目前已有 200 多人获此学位。

塞里格曼在美国宾夕法尼亚大学建立了积极心理学中心，近五年来，每年召开积极心理学大会，设立了积

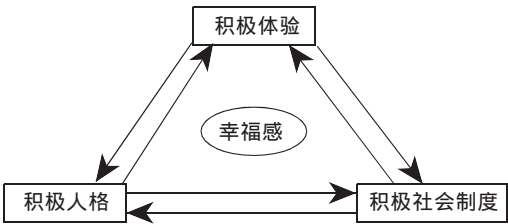
极心理学研究基金，资助全世界的年轻心理学家参加积极心理学年会，从事积极心理学研究，共同研究社会的五个主题：(1) 生产力和健康作为幸福的功能；(2) 国家的幸福指数；(3) 精神和成功的老年人；(4) 心理资本；(5) 在积极心理学网站上增加汉语和西班牙语，使大多数语言群体能阅读。现在每天在积极心理学和幸福网站上登录和测试的人达到上百万人，积极心理学的影响正迅速推向全世界。

4. 研究基金。Annenberg 基金会、Mayerson 基金会、Templeton 基金会、Hovey 基金会、Gallup 基金会、美国教育部以及其他机构为积极心理学的科学研究和研究结论的推广提供了大量的资金支持。

5. 学术专著。除了《美国心理学家》杂志的特刊和专栏外，如今大量有关积极心理学的文章见诸于各种学术刊物和流行读物中：如斯奈德和洛佩兹(Snyder & Lopez)的《积极心理学手册》(The Handbook of Positive Psychology)、塞里格曼 (Seligman) 的《真实的幸福》(Authentic Happiness)、阿斯宾沃和斯道金格(Aspinwall & Staudinger)的《人类积极力量心理学》(A Psychology of Human Strengths)、凯斯和海德特(Keyes & Haidt)的《欣欣向荣：积极心理学与生活美满》(Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived)等。这些书籍的出版使积极心理学的研究不再停留在实验室或是头脑中，使得积极心理学理论开始系统化，积极心理学家们开始构建积极心理学研究体系。

(二) 建立理论体系

塞里格曼曾在上世纪末邀请众多心理学家参加“艾库玛尔(Akumal)会议”，共商积极心理学的有关内容、方法和基本结构等问题，最终确定了积极心理学研究的三大支柱，并分别指定了相应的负责人。会议确定积极心理学研究的第一大支柱是积极体验，负责人是狄纳(E. Diener)；第二大支柱是积极人格，负责人是奇克森特米海(Csikszentmihalyi)；第三大支柱是积极的社会组织系统，负责人是贾米森(K. H. Jamieson)。另外，诺扎克(R. Nozick)负责有关积极心理学的哲学问题的研究。从目前来看，积极心理学主要围绕着“一个中心三个支撑点”，即以幸福感为中心，以积极体验、积极人格、积极社会制度为三个支撑点，来开展相关的研究，而且已基本形成了自己完整的理论体系。



积极心理学体系框架图

1.幸福感的研究在积极心理学研究中占有重要的中心地位,是目前积极心理学研究成果最为丰富的主题,也是积极心理学的核心命题。幸福本身是一种精神状态和主观情感体验,是生命力的表现之一,也是人的本质的体现。幸福感指标包括主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感。主要包括主观幸福感(subjective well-being, SWB)和心理幸福感(psychological well-being, PWB)。其中,SWB 侧重于快乐的体验,评价指标包括积极情感、消极情感和总体生活满意度。PWB 侧重于人的潜能的实现,强调人的积极心理功能的体现,评价标准有 Ryff 的 6 因素(自我接受、个人成长、生活目标、人际关系、环境控制、独立自主)、McGregor 和 Little 提出的幸福和意义感以及 Ryan 和 Deci 提出的自我实现和生命活力等。社会幸福感(Social Well-being)源自社会学理论中个体和社会的统一思想,关注个体在社会领域面临的种种挑战。社会幸福感是指个体与他人、集体、社会之间关系和质量的自我评估。它把人还原为根植于社会环境里的人,试图从更为广阔的社会领域里去探索人的良好存在状态。幸福感的研究超越了个人的体验和自我实现,放置于处于历史变动中的社会实践之中。它为个体提供了社会功能健康的评估,从而为人类心理健康进行最为全面的评估。

2.作为积极心理学三大支柱之一的积极的情绪体验是积极心理学关注的重点。它包括对过去的幸福感和满意感、对现在的愉悦和对未来富有建设性的认知。对于积极情绪,心理学家弗雷德里克森(B. L. Fredrickson)提出积极情感拓展理论。还有学者从积极情绪与健康的关系展开研究,发现积极的情绪状态可以相应地提高免疫系统的活动,而消极情绪则相反。实验研究也证实了实验操纵的情绪状态对于免疫系统调节功能的影响。

3.作为支柱之二的积极的人格特质研究是积极心理学得以建立的基础。其理论假设是人类可以自我管理、自我导向,是具有适应性的整体。学者们在研究的基础上将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分。在积极人格研究中最大的成果是人类美德与性格力量的分类目录——《人格力量与美德:分类手册》(Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, CSV)。这一分类将成为继续未来研究和创造新的干预机制的理论框架。

4.积极心理学的研究支柱之三是积极组织系统。积极心理学认为人的体验、人的积极品质是与环境、社会背景分不开的,是在环境中得到体现的,同时环境又在很大程度上影响了人,一个人良好的环境适应性实际上也是一种积极的心理品质。当前这方面的研究主要集中在对人类幸福的环境条件以及影响青少年发展、天赋得以体现、发挥的环境条件的探讨上。但相对于其他研究,积极组织系统的研究还是相对不足。

三、积极心理学:未来蓝图

积极心理学不是一门新的学科和流派,只是吸纳了众多心理学理论研究的成果,沿用了心理学已有的量化研究和质性研究的方法和技术,根植于广泛的社会运用领域,以实证的方法,探索、发现、验证和预测人类走向幸福和完善的路径。正如塞里格曼在美国心理学会 21 世纪千年献礼的致辞上所讲的:“21 世纪将会看到一种科学和职业,就是了解和建立使个体、团体和社会繁荣昌盛的因素,这就是积极心理学的使命。”

(一)积极心理学引发了心理学领域中的“幸福革命”

社会进化史可以用三个主题词来概括,农业化的主题词是“温饱”,工业化的主题词是“富强”,而信息化时代的主题词是“幸福”。积极心理学的崛起打破了一个多世纪以来,心理学关注“失败、问题、障碍”的消极模式,致力于研究“如何获得幸福”,以发展潜力、提升幸福感为目标,倡导了一场“幸福革命”。积极心理学认为,人们要求的不仅仅是“结束痛苦”,而是“更幸福”。积极心理学以积极的价值观来解读人的心理,试图激发人类内在的积极力量和优秀品质,帮助个体最大限度地挖掘自己的潜力并获得美好的生活。它消解了传统主流心理学过于偏重问题的片面性,恢复了心理学本来应有的功能和使命。人类的发展史就是一部幸福的追求史,获取幸福需要智慧和能力,而人的认知特性制约着主观幸福感的水平,积极心理学关于主观幸福感的研究为人类追求幸福提供了科学的方法和策略。积极心理学兴起不到 10 年,得到空前关注,由此引发的积极心理学运动已经广为人知。许多相关书籍及手册业已出版,众多的讨论会将研究者们从世界各地聚集到一起。大量的特许促进了年轻的研究者们研究以及促进不同国家的研究者们的合作。在许多大学和高 中,积极心理学课程如雨后春笋一般涌现。积极心理学这列火车的飞速行进使我们这些投身积极心理学的人也常常惊讶。

(二)积极心理学拓展了心理学应用领域

积极心理学不是书斋学问,而是一门应用科学,积极心理学的应用超前于其理论的形成,积极心理学的思想其实很早就被用于许多传统的心理学研究分支,如临床心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学和健康心理学等,它们都是在积极心理学范式中,并将注意力转向对人性积极方面的研究。

首先,积极心理学导引着心理健康教育进行转折性变革,基于积极心理学取向的“积极心理教育”,就是指主体为了塑造积极的心理品质,通过积极的心理体验以充分发掘积极心理要素的教育活动。现代心理健康从过于强调负面情绪的诊断转向积极情绪的诊断;从治疗疾病转向积极预防;以积极心理学的取向赋予心理健康教育新内容和更高目标——要关心人的优秀品质和美好心

灵,关注人的积极的认知加工、积极的情绪体验和积极的社会行为,培养积极健康的人。

其次,积极心理学激发了管理理念与技术创新。现代积极组织行为学(Positive Organizational Behavior, POB)就是基于积极心理学构建的新型管理模式,是对积极导向的,且能够被测量、开发和有效管理,从而实现提高绩效目标的人力资源优势和心理能力的研究和应用。把自我效能感、希望、乐观、主观幸福感、情绪智力、韧性等概念有效地应用到人力资源开发和管理方面,显著地提高了工作绩效。

再次,积极心理学促使和谐社会构建新的架构。和谐社会构建必须塑造自尊自信,理性平和、健康向上的社会心态,构建和谐社会是一个多种要素相互配合、相互统一的系统工程。从社会心理角度来说,人们的心理状况对于和谐社会的构建有着重要的影响。保持人们的心理和谐是构建和谐社会的重要内容。具有积极心理品质的人善于调节自己的心理,坦诚地看待外部世界和自我内心世界,能够愉快地接纳自我,承认现实,欣赏美好的事物,而且能够大度平静地生活和接受生活中的各种挑战。因此,构建和谐社会必须重视社会公众积极心理品质的培养和积极心态的调适。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。

(三) 积极心理学促进了人类的科学发展

积极心理学是以一种新的视角诠释心理学,将心理学的研究关注点放在心理健康和良好的心理状态方面,是一门旨在促进个人、群体和整个社会发展完善和自我实现的科学。积极心理学的崛起,不仅仅是为了寻求与发展心理学的理论,而且更加关注人类社会的发展;不仅仅是个人的幸福,而且也是更广泛的人类福祉,是更广泛意义上的社会发展研究的一部分。心理学应该理解人是什么以及人可以成为什么,心理学不是静态的、封闭的研究体系,从本质上所说,它必须肩负起人类生存与发展的重担。因此,从某种意义上说,积极心理学已经超越了学科发展的范畴,而融入到社会发展的洪流中。积极心理学的崛起,使得心理学家能够采取更加开放的态度,并把注意力转移到人的潜能、动机、能力、幸福、希望等积极品质上来。积极心理学的本质与目标就是寻求人类的人文关怀和终极关怀。

积极心理学虽然年轻但富有活力,那么,未来积极心理学将何去何从?我们以 Ryff (2003) 的理论作为回应,即:积极心理学必须恰当地描绘出能使人类发挥最佳功能的蓝图。其未来的任务是:理解能够增强力量的因素,

描绘出弹性区间的大致轮廓,确定积极经验所扮演的角色,详述与他人的正面关系的作用。积极心理学需要理解所有这些因素对精神健康的作用。个体的幸福,群体的机能,机构的繁荣,最终积极心理学要利用有效的干预去提高和加强这些作用。积极心理学最近的动向是向完整地理解人类境况的方向在努力,清楚地认识人类的力量和弱点并且详述两者之间的联系。以平衡、经验为基础再加上对于人类体验的丰富理论,积极心理学一定可以完成这个领域的使命。

参考文献:

- [1] 况志华,叶浩生.当代西方心理学的三种新取向及其比较[J].心理学报,2005,37(5):702~709.
 - [2] Sheldon M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary[J]. American Psychologist, 2001, 56(3):216.
 - [3] 梁宁建.当代心理学理论与重要实验研究[M].华东师范大学出版社,2007:186~212.
 - [4] 任俊.积极心理学.[M].上海教育出版社,2006.8:47.
 - [5] 曹新美,刘翔平.从习得无助、习得乐观到积极心理学 - Seligman 对心理学发展的贡献 [J]心理科学进展,2008,16,(4):562~566.
 - [6] 严标宾,郑雪.幸福感研究对娱乐治疗法的启示[J].华南师范大学学报(社会科学版),2007,10:25~28.
 - [7] 苗元江,龚继峰.超越主观幸福感 [J].内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版),2007,5:45~50.
 - [8] 苗元江,陈浩彬,朱晓红.探索幸福的科学——积极心理学[J].中小学心理健康教育(下半月),2008,(5):3~6.
 - [9] 孟万金.论积极心理健康教育 [J].教育研究,2008,5:41~45.
 - [10] 陈虹.大力推进积极心理健康教育——访积极心理健康教育模式创始人孟万金教授[J].中小学心理健康教育(上半月),2007,(9):7~9.
 - [11] 李锐,凌文栓.员工积极心理能力开发探析 [J].人力资源开发,2006,5:58~59.
 - [12] Lopez, Shane J. & Snyder, C. R. Positive psychological assessment :a handbook of models and measures [M].Washington, DC :American Psychological Association, 2003:15.
 - [13] 林崇德.积极而科学地开展心理健康教育[J].中小学心理健康教育,2000,(9):4~8.
- (本文系全国教育科学“十一五”规划重点课题《教育与幸福——理论与实证研究》〈DAA080081〉课题成果。作者单位:南昌大学教育学院。电邮:miaoyuanjiang@yahoo.com.cn)

编辑/于洪 终校/舒娟