

美国积极心理学介评

张倩 郑涌

(西南师范大学 心理系, 重庆 400715)

摘 要: 积极心理学是近年来美国出现的一个新兴的心理学研究领域, 它对二战后心理学中存在以病理学研究为重点的倾向提出了异议, 主张心理学应对人类自身拥有的正向品质加以研究。文章从其思想主张出发, 结合有关研究现状及存在问题对积极心理学进行了一个概括的介绍及简评。

关键词: 积极心理学; 积极预防; 积极治疗

中图分类号: B8406

文献标识码: A

文章编号: 1003—5184(2003)03—0006—04

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。

1 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^[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。

2 研究近况

2.1 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,“今天晚上我会发现一个便利的停车位”)和大乐观主义(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。

2.2 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我管理、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 Staw dinger^[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,Simonton 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。

2.3 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上之后,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对自主进行的分析。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。

3 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。

3.1 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?如何使专业的精神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。

3.2 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。

3.3 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。“当自我实现被才、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,亟待积极心理学家给予理论和实际研究的回答。

4 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。

参考文献

- [1] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An introduction[J]. American Psychologist, 2000, 55: 5—14.
- [2] Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index[J]. American Psychologist, 2000, 55: 34—43.
- [3] Peterson C. The future of optimism[J]. American Psychologist, 2000, 55: 44—55.
- [4] Taylor S E, Kemeny M E, Reed G M, Bower J E, Gruenewald T L. Psychological resources, positive illusion, and health[J]. American Psychologist, 2000, 55: 99—109.
- [5] Salovey P, Rothman A J, Detweiler J B, Steward W T. Emotional states and physical health[J]. American Psy-

chologist, 2000, 55: 110—121.

[6] Ryand R M, Deci E L. Self—determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well—being[J]. American Psychologist, 2000, 55: 68—78.

[7] Vaillant G E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology[J]. American Psychologist, 2000, 55: 89—98.

[8] Baltes P B, Staudinger U W. Wisdom: A metaheuristic to orchestrate mind and virtue toward excellence[J]. American Psychologist, 2000, 55: 122—136.

[9] Simonton D K. Creativity: Cognitive, personal, development, and social aspects[J]. American Psychologist, 2000, 55: 151—158.

[10] Buss D M. The evolution of happiness[J]. American Psychologist, 2000, 55: 15—23.

[11] Massimini F, Delle Fave A. Individual development in a bio—cultural perspective[J]. American Psychologist, 2000, 55: 24—33.

[12] Myers D G. The funds, friends, and faith of happy people[J]. American Psychology, 2000, 55: 56—67.

[13] Schwartz B. Self—determination: The tyranny of freedom[J]. American Psychologist, 2000, 55: 79—88.

[14] Winner E. The origins and ends of giftedness[J]. American Psychologist, 2000, 55: 159—169.

[15] Frankl V E. Psychotherapy and Existentialism[M]. New York: Washington, Square, Press. 63.

The Introduction and Appraisal of American Positive Psychology

Zhang Qian Zheng Yong

(Department of Psychology, Southwest China Normal University, Chongqing 400715)

Abstract: Positive psychology is a newly rising field of psychology research in American. Disagreeing with the inclination of emphasizing pathology study in psychology, it maintains that positive characters owned by human being should be studied within psychological range. Beginning with its ideas, and combining the state of relative researches and existing problems, the article gives a general introduction and briefly appraisal to Positive Psychology.

Key words: positive psychology; positive prevention; positive therapy

(上接 5 页)

参考文献

[1] Diaz—Loving R. The indigenisation of psychology: Birth of a new science or rekindling of an old one[J]. Applied Psychology: An International Review, 1999, 48(4): 438.

[2] Gergen K J, Gulerce A et al. Psychological science in cultural context[J]. American Psychologist, 1996, 5(5): 498.

[3] Kim U. The Korean indigenous psychology approach: Theoretical considerations and empirical applications[J]. Applied Psychology: An International Review, 1999, 48(4): 465.

[5] Kim U, Park Y S. The challenge of cross—cultural psychology: The role of the indigenous psychology[J]. The Journal of Cross—Cultural Psychology, 2000, 31(1): 68.

[6] Adair J G. Indigenisation of psychology: The concept and its practical implementation[J]. Applied Psychology: An International Review, 1999, 48(4): 415.

[7] Buggies S E. Indigenous psychologies: Research and experience in cultural context[J]. The Journal of Cross—Cultural Psychology, 1997, 28(3): 357.

[8] 葛鲁嘉. 本土的传统心理学与实证主义的科学心理学的关联[J]. 吉林大学社会科学学报, 1994, (2): 31.

The Characteristics of Indigenous Psychology

Zheng Rongshuang Che Wenbo

(The Department of Psychology, Jilin University, Changchun 130012)

Abstract: Indigenous psychology is a new approach. Its characteristics are humanistic approach; cultural appropriateness; diversified paradigms; inherent universality; independence and freedom of psychology research, and the cultural appropriateness is the dominant feature.

Key words: indigenous psychology; humanistic approach; cultural appropriateness; inherent universality