

# 积极心理学研究综述<sup>\*</sup>

## ——心理学研究的一个新思潮

崔丽娟<sup>\*\*</sup> 张高产

(华东师范大学心理系, 上海, 200062)

**摘要** 积极心理学(Positive Psychology)是美国心理学界兴起的一个新的研究领域, 现在受到越来越多的研究者的关注。本文介绍了积极心理学的产生背景, 基本内容, 价值与意义, 并在此基础上指出了今后的研究任务。

**关键词:** 积极心理学 基本内容 研究意义 研究方向

### 1 积极心理学的概念和产生背景

#### 1.1 积极心理学的概念

积极心理学(Positive Psychology)是美国心理学界兴起的一个新的研究领域。它是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<sup>[1]</sup>。首先提出积极心理学这一概念的是心理学家 Seligman 和 Csikszentmihlyi。1997 年 Seligman 就任 APA (American Psychiatric Association) 主席一职时提出“积极心理学”这一概念, 随后, 愈来愈多的心理学家涉足这一研究领域, 逐渐形成了一场积极心理学运动<sup>[2]</sup>。

#### 1.2 积极心理学的产生背景

积极心理学的研究渊源, 最早可追溯到 20 世纪 30 年代 Teman 关于天才和婚姻幸福感的研究, 以及荣格的关于生活意义的研究<sup>[3]</sup>。但是第二次世界大战使这种积极心理学的研究中断了, 战争及战后心理学的主要任务变成了治愈战争创伤和治疗精神疾患, 心理学对人的积极情绪的研究似乎被遗忘了。

从上世纪五六十年代开始, 一些心理学研究者开始探索和研究人的积极层面, 大大地推动了积极心理学的发展。特别是马斯洛、罗杰斯等倡导的人本广义思潮, 以及其所激发的人类潜能运动, 对现代心理学的理论产生了深远影响, 在一定程度上引起心理学家对于心理活动的积极一面的重视。为现代积极心理学的崛起奠定了理论基础。

但是, 正如 Seligman 所言: “当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候, 社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤; 但在没有社会混乱的和平时期, 致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。”<sup>[4]</sup>所以在五六十年代的时代背景下, 人本主义心理学家的努力没有使主流的心理学研究主题发生根本的转移, 心理品质中积极的一面当时并没有引起人们足够的重视。(当然, 人本主义主要依靠个人的观察、体验和传记资料, 缺乏必要的实验手段及实证根据, 也是一个原因。)

随着整个人类社会的和平与发展, 对正常人的研究越来越引起心理学家的重视。正是在这种时代背景下, 积极心理

学的概念一经提出, 就受到了广泛地关注。

### 2 积极心理学的基本内容

目前关于积极心理学的研究, 主要集中在研究积极的情绪和体验, 积极的个性特征, 积极的情绪对生理健康的影响以及培养天才等方面。

#### 2.1 积极的情绪和体验

积极的情绪和体验是积极心理学研究的一个主要方面。对于积极情绪, B. L. Fredrick (1998) 提出了拓展——构建(broaden — and — build)理论, 认为某些离散的积极情绪, 包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱, 都有拓展人们瞬间的知一行的能力, 并能构建和增强人的个人资源, 如增强人的体力、智力、社会协调性等<sup>[5]</sup>。当前, 关于积极情绪的研究很多, 主观幸福感(subjective well — being)、快乐(happiness)、爱(love)等, 都成了心理学研究的新的热点。当然, 积极情绪并不是完全分离的, 众多积极情绪之间具有很强的相关性和一致性。如 Susan E. (2000) 曾对 7 个被试的多种积极情绪进行了连续 98 个晚上的持续追踪, 结果发现积极情绪间存在着一致的同步关系: 体验到任何一种积极情绪的同时也都体验到其它的积极情绪<sup>[6]</sup>。但是为了研究的方便和主题的明确, 许多研究仍然针对不同的单个方面, 而其中被研究最多的积极情绪是主观幸福感和快乐。

主观幸福感是指个体自己对于本身的快乐和生活质量等“幸福感”指标的感觉。对于主观幸福感的研究始于 20 世纪 60 年代, 但在当时并没有引起太多的关注, 到 1969 年时仅有 20 多篇研究, 但现在对于主观幸福感的研究引起了越来越多的研究者的兴趣, 最近 10 年间这方面的研究已有几千篇, 这些研究中有相当多的部分是集中在生活事件和人格因素对于主观幸福感的影响这一领域<sup>[7]</sup>。也有一部分是金钱与主观幸福感之间关系的研究<sup>[8]</sup>。

快乐这种积极情绪也是积极心理学的重点研究方向之一, 很多研究者从不同的角度对其进行了研究。Lyubomirsky 比较了那些快乐的和不快乐的人, 发现他们在认知、判断、动机和策略上都有所不同, 并且这种不同经常是自动化的, 并未被意识到。不快乐的人对与他人比较的信息比较敏感<sup>[9]</sup>。快

<sup>\*</sup> 华东师范大学“211”工程“认知过程和认知发展”子项目。

<sup>\*\*</sup> 通讯作者, 崔丽娟, 女。E-mail: ljicui@psy.ecnu.edu.cn

乐与金钱的关系, 快乐信仰的关系以及快乐随社会的发展而有所变化等也有不少研究<sup>[10]</sup>。

## 2.2 积极的人格特征

在积极心理学中, 积极的人格特征(positive personality)也引起了越来越多的研究者的兴趣。Hillson 和 Marie (1999) 在问卷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, 认为积极的人格特征中存在两个独立的维度: 一是正性的利己特征(PI: positive individualism), 指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者是能够把握环境和环境的挑战; 二是与他人的积极关系(PR: positive relations with others), 指的是当自己需要的时候能获得他人的支持, 在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助, 看重与他人的关系并对于已达到的与他人的关系表示满意。积极的人格有助于个体采取更为有效的应对(coping)策略, 从而更好地面对生活中的各种压力情景<sup>[11]</sup>。

在积极的个性特征中, 引起较多关注的是乐观(optimistic), 因为乐观让人更多地看到好的方面。当然, 乐观有时会产生“乐观偏差”(optimistic bias), 即判断自己的风险要比判断他人的风险要小, 盲目乐观而不够现实。这样就产生了矛盾: 现实主义会提高成功适应环境的可能性, 而乐观则会使我们有很好的主观感受。为了解决这一矛盾, Sandra L. Schneider (2001) 讨论了一种“现实的乐观”, 认为“现实的乐观”与现实并不相互抵触, 因为从原则上说, 人们能够作到乐观而又不自欺<sup>[12]</sup>。这种对于“现实的乐观”的研究是积极心理学的很好的注解: 使生活更加富有意义。

## 2.3 积极情绪与健康的关系

Salovey 和同事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的, 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<sup>[13]</sup>。

积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义。积极的情绪状态(如乐观)可以增加人的心理资源, 使人相信结果会更好。在面对压力事件时, 常处于积极情绪状态的人更不易生病; 而对于病人, 那些处于积极情绪的人更愿意接受医生的建议, 配合治疗并进行锻炼<sup>[14]</sup>。

## 2.4 创造力与培养天才

在积极心理学的研究中, 还有许多研究是关于创造力与天才的培养的。创造力研究的兴起可追溯到 1950 年 Guilford 的研究, Guilford 认为, 发散思维和变换能力是创造性思维的核心。由于创造力的定义和研究的复杂性, 这一领域的研究进展不大。随着积极心理学的兴起, 关于创造力和天才培养的研究蓬勃发展起来。对于创造力是先天形成的还是后天培养的这一话题, Ericsson 通过研究提出了自己的观点: 创造力是源于普通认知过程的一种脑力活动, 更多地是培养出的而非与生俱来的才能<sup>[15]</sup>。

关于天才的研究表明, 天才儿童在自己具有天赋的领域有很强的成就动机和坚持性, 而天才的产生与父母和家庭环境很有关系, 天才通常是在那些富裕的家庭环境, 并有丰富的

智力或艺术刺激的家庭中产生<sup>[16]</sup>。

如果创造力和天才是后天培养的, 那么又该如何培养创造力和天才呢? 有很多研究者提出了自己的培养方案。比如 Steinberg 等人依据创造力投资理论提出了发展创造性潜能的 12 种策略。关于创造性的生理激活, 有人从脑机制方面进行了实验研究, 首次发现在完成发散思维任务时, 高创造性被试(创造性测验得分高者)两侧额叶都被激活, 而低创造性被试只有单侧被激活<sup>[17]</sup>。

## 3 积极心理学的价值与意义

### 3.1 积极心理学是对传统心理学的批判继承

Kennon M. Sheldon 和 Laura King 在《为什么需要积极心理学》中指出: “非常遗憾, 心理学家对如何促进人类的繁荣与发展知之甚少。一方面是对此关注不够, 另一方面, 更重要的是他们戴着有色眼镜妨碍了对这个问题的价值的认识。实际上, 关注人性积极层面更有助于深刻理解人性。”

消极心理学在过去一段时间内确实对人类和人类社会的发展做出了很大的贡献, 但我们却也发现患心理疾病的人口数量却也随着时间的推移而出现了成倍的增长。这一现象似乎和心理学的实践初衷相违背。Seligman 把这一现象称为人类 20 世纪最大的困惑。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。

积极心理学的兴起, 是心理学自身发展的要求, 也是时代发展的结果。就心理学自身的发展来说, 消极心理学只看到人的心理问题和外在世界的不良事件和恶劣环境, 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也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, 而且也导致了社会价值观的扭曲, 影响了社会的和谐发展。就时代发展来看, 社会发展的历史已经证明: 一个社会处于稳定和繁荣的时期, 就会特别关注良好品德、幸福、创造性等个人层面和集体层面的积极品质。

需要指出的是, 积极心理学并不是不研究消极心理以及人的心理问题与疾病, 但它更强调研究人性的优点与价值。积极心理学也研究心理问题和疾病。只是它对心理疾病的治疗和预防有独到的见解。积极心理学认为目前的心理治疗存在三大问题: 第一, 各种疗法整体效果远大于对某一特定疗法的效果。第二, 将两种治疗方法相比较时, 各自的特点倾向于淡化。第三, 在几乎所有的心理治疗和药物的研究中都可以发现明显的“安慰剂”效应。这说明, 在有效的心理治疗中, 治疗师都有意或无意地运用并不属于某特定疗法所专有的“技巧”和“深度策略”, 即所有的疗法都具有共性。在积极心理学看来, 技巧是指: 关注、权威形象、和睦关系、言语技巧、信任等等。深度策略主要有: 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。

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个体内部系统地塑造各项能力, 而不是修正缺陷。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。

### 3.2 积极心理学在传统心理研究分支中的应用

积极心理学倡导探索人类的美德,如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等,因此,许多传统的心理学研究分支,如临床心理、咨询心理、社会心理、人格心理和健康心理学等,都可以在积极心理学的范式中将注意力转向对于人性积极面的研究。

比如在临床心理学领域,W. C. Follette 等人提出了怎样设计环境因素以唤起积极的行为,怎样教给个体控制环境和行为的技巧等方法,以帮助人们提升他们的生活质量<sup>[18]</sup>。又比如 B. L. Fredrickson 提出管理心理学家应当努力培养组织成员的愉悦、兴趣、自豪和满足等积极情绪,因为这些情绪不仅能使人改观,也能通过影响组织中的他人和顾客给整个组织带来变化,从而有助于组织的兴旺和发展<sup>[19]</sup>。所有这些不同领域中的研究都表明,强调人性的积极面可以使心理学研究的各个分支领域更加注重于培养和调动人性中固有的力量,从而使得治疗、咨询、培训、教育、人际交往更为有效和顺畅<sup>[20]</sup>。

### 3.3 积极心理学在美国本土所受的重视

积极心理的研究,近年来引起了美国心理学界的广泛的兴趣。1999年,Templeton基金会决定设立“Templeton积极心理学奖”,以鼓励那些“最聪明的年轻人”投入对积极心理学的研究。从1999年,美国心理学家开始举办全美积极心理学会。2000年1月的《美国心理学家》杂志(American Psychologist)出了一期关于“积极心理学”的专刊;2001年3月的《美国心理学家》杂志(American Psychologist)又出了关于积极心理学的专栏。2004年初出版的《现代心理学史》第八版中,世界著名心理学史家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。由此足见美国心理学界对积极心理学的重视与关注。

## 4 积极心理学今后的研究方向

积极心理学并不是全新的东西,在以前的心理学研究中就存在积极心理学的元素,只是在20和21世纪的交替之际才被整合在一起。在1998年《APA Monitor online》的一篇文章上,Seligman指出心理学有三项使命:一是研究消极心理,治疗精神疾病,二是让所有人生活得更加充实有意义,三是鉴别和培养天才<sup>[21]</sup>。他认为,过去的消极心理学只担负了前一种使命,积极心理学要把心理学应该担负的三项使命全部担负起来。从这个标准来看,年轻的积极心理学确实还有许多工作要做。

首先,要拓展和深入积极心理学的研究领域。第一,在积极心理学现有的四个基本领域中,研究最多的是积极情绪体验,而且积极情绪体验中又以主观幸福感的研究所最多,同时幸福主题本身仍然存在众多值得研究的地方。就目前积极心理学所研究的领域来说,无论是广度还是深度,都远不及它所批判的“限制了心理学研究领域的”消极心理学研究的领域。这说明,积极心理学还有众多的方面、众多的领域需要积极心理

学工作者去开拓。第二,积极的人格特征是积极心理学的基础,但对积极的人格特征的研究可以说刚刚起步,有许多方面还没有涉及,在这方面需要多花时间与精力。第三个方向应该注意到人的体验、人的积极品质与社会背景的联系性,必须把人的素质和行为纳入整个社会生态系统中考察。

其次,要发展积极心理学研究技术。积极心理学不仅需要良好的愿望、信念、激情,它更应该也必须采用科学的方法与技术来理解人类复杂的行为。考虑到积极心理学的思想源头——人本心理学,虽然对壁垒森严的临床心理学和行为主义提出了挑战,为心理学提供了一个崭新的视角,但由于没有实证科学的积累而限制了其的应用与发展。积极心理学家已经把那些原本在消极心理学模式下的研究,如实验、测量、应用,转到积极心理学的模式上来了。但积极心理学已经提出,且有与传统的消极心理学分庭抗礼,甚至取而代之之势。这可能意味着,积极心理学仅仅满足于传统心理学的现有的客观方法可能是不够的,要完成自己的使命,就有必要提出不同于传统的方法论,要在方法上有所突破。处理文化变量的无能是对传统心理学最严厉的批评之一,而接纳了其研究方法的积极心理学到目前为止,并没有拿出什么新的有效的解决方法。作为一个新的心理学思潮,创立新的研究方法和范式的重要性是不言而喻的。

## 5 总结

我国著名心理学家张厚粲指出“人文关怀是21世纪的主题,在某种程度上说,心理学的繁荣与发展是实现人文关怀的必由之路。”传统心理学的实践表明,它并不能真正实现人文关怀,而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。积极心理学可以说是对传统消极心理学的反抗中产生的,它对传统心理学的反抗并不是主要针对其内容,也不是主要针对其研究方法,它主要反对传统心理学主要研究人性中消极的一面,忽视了更多的心理学本来应该关心的内容,限制了心理学的进一步发展与应用。积极心理学不仅仅是寻求与发展心理学的理论,而且是更加关注人类社会的发展,不仅仅谋求个人的幸福,而且更加关怀全人类的福祉;它从成立到现在不到十年时间,研究领域需要不断扩大,研究方法需要不断探索。所以说积极心理学要求心理学家采取更加开放的态度,更加广阔的视野,更加灵活的方法,以担负起心理学应该担负的三项使命。

## 6 参考文献

- Sheldon M. King L. Why Positive Psychology Is Necessary. American Psychologist, 2001, 56 (3): 216—2171
- 张倩,郑涌.美国积极心理学介评.心理学探新,2003 (3): 6—10
- Seligman M E. Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an Introduction. American Psychologist, 2000, 55(1): 5—14
- Ruark J. Redefining the Good Life: A New Focus in the Social Sciences. APA online See: <http://www.apa.org/ed/goodlife.htm/>
- Fredrick B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden and build theory of Positive Emotions. American Psychologist, 2001, 56 (3 ): 218 — 226
- Engne S. Mapping the meta — domain of discrete positive emotions. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineer-

- ing, 2000, 61 (4 — B): 2260
- 7 Diener E, Suh E M, Lucas R E, et al. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 1999, 125(2): 276—302
  - 8 Srivastava A, Locke E A, Bartol K M. Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(6): 959—971
  - 9 Lyubomirsky S. Why Are Some People Happier Than Others: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well — Being. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 239—248
  - 10 Buss D M. The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 2000, 55 (3): 15—23
  - 11 Medvedova L. Personality dimensions: "Little Five" and their relationships with coping strategies in early adolescence. *Studia Psychologica*, 1998, 40 (4): 261—265
  - 12 Garber J. Optimism: Definitions and origins. In: *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000: 299—314
  - 13 Kim U, Park Y S. The challenge of cross—cultural psychology: The role of the indigenous psychology. *The Journal of Cross—Cultural Psychology*, 2000, 31 (1): 68
  - 14 Lauren B, Abramson A. On the mechanisms by which optimism promotes positive mental and physical health: A commentary on Aspinwall and Brunhart. In: *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000: 201—212
  - 15 Steinberg, R. J. What is the common thread of creativity? Its dialectical relation to intelligence and wisdom. *American Psychologist*, 2001, 56 (4): 360—362
  - 16 Pervin L A, John O P. *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.). New York: The Guilford Press, 1999: 629—652
  - 17 Carlsson L, Wendt P E, Risberg J. On the neurobiology of creativity: Differences in frontal activity between high and low creative subjects. *Neuropsychologia*, 2000, 38(6): 873—885
  - 18 Follette W C, Linnerooth P, Ruckstuh L E. Positive psychology: A clinical behavior analytic perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 102—134
  - 19 Fredrickson B L. Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden and build model. *Psychologist Manager Journal*, 2000, 4 (2): 131—142
  - 20 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学一种新的研究方向. *心理科学进展* 2003, 11(3): 321—327(同8)
  - 21 Seligman M E. Building human strength: psychology forgotten mission *APA monitor*, 1998, 29 (1). See: <http://www.apa.org/monitor/jan98/pres.htm/>

## A Review of the Research on Positive Psychology

*Cui Lijuan, Zhang Gaochan*

(Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai, 200062)

**Abstract** More and more researchers are interested in positive psychology proposed by American psychologists as a new field in psychological studies. This article reviewed the background essential contents, value and significance of positive psychology. It also covers the future mission for positive psychology.

**Key words:** positive psychology, main field, worth, future mission