

积极心理学:理念与行动

苗元江,余嘉元

(南京师范大学 教育科学学院,江苏 南京 210097)

摘要:现代心理学正处在一个转折时期,即从消极心理学模式向积极心理学模式的转换。在过去几十年里,消极心理学占居主导地位,忽视人的积极心理品质研究,造成心理学知识中的巨大空场和心理科学贫困。积极心理学力主心理学应该而且必须转换为研究人类优点的新型科学。积极心理学是一种全新的理念和行动,其目的是研究人类积极品质,关注人类生存与发展,实现人文关怀与科学精神的统一。

关键词:积极心理学;消极心理学;幸福感;人文关怀

中图分类号:B84 **文献标识码:**A **文章编号:**1001-4608(2003)02-0081-07

进入新世纪来,以 Seligman 和 Csikszentmihaly《积极心理学导论》为标志,积极心理学突露锋芒,以锐不可当之势迅猛发展,矛头直指在过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式,给似乎有些沉闷的心理科学带来新的冲动和活力。他们宣称:“当代心理学正处在一个新的历史转折时期,心理学家扮演着极为重要的角色和新的使命,那就是如何促进个人与社会的发展,帮助人们走向幸福,使儿童健康成长,使家庭幸福美满,使员工心情舒畅,使公众称心如意”^[1](p.5-14)]。在过去的近一个世纪中,心理家的主要注意力集中消极心理学研究,局限在对人类心理问题、心理疾病诊断与治疗,消极取向的心理学成为主导性模式,缺乏对人类积极品质研究与探讨,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,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,必须研究人类的积极品质,关注人类的生存与发展。并以全新的理念,开放的姿态,科学的行动,诠释与实践心理学。

一、当代心理学的积极转向

积极心理学矛头直指消极心理学,向统治了近一个世纪的消极心理学模式提出质疑与挑战,积极心理学倡导心理学研究积极取向,关注人类积极的心理品质,强调人的价值与人文关怀,以一种全新的姿态诠释心理学。

积极心理学在主观水平上涉及有价值的主观体验,诸如幸福感、满足和满意、希望和乐观、充盈和快乐。在个体水平上,涉及积极的人格品质,爱、勇气、人际关系技能、审美力、创造力、

收稿日期:2002-09-30

作者简介:苗元江(1963-),男,南京师大教科院心理系博士生,江西师大副教授。

余嘉元(1949-),男,南京师大教科院心理系教授,博士生导师。

对未来的憧憬、洞察力、才能和智慧。在群体水平上,涉及公众品质:责任、利他、关爱、文明、现代性、容忍力及职业道德^{[2] (p.5-14)}。积极心理学并不是不研究消极心理学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,从更广阔的层面来说,积极心理学研究包括工作、教育、洞察力、爱、成长与娱乐,它探索美好的生活以及获得美好的生活生活的途径与方法,它采取更加科学的方法与技术来理解人类复杂的行为,它的目的就是要开发人的潜力、激发人的活力,促进人的能力与创造力,并探索人的健康发展途径。显然,积极心理学就是要以科学的方法研究人性中的积极层面,并力图促进个人、社会以及整个人类的进步和发展。

积极心理学一针见血地指出消极心理学模式的种种弊端和困境,首先,消极心理学模式限制了心理学研究的视野,导致消极心理学模式的霸权主义。在过去的近一个世纪中,消极心理学模式一手遮天,占据主导地位,心理学在某种程度上,几乎成为“消极(病理或变态)心理学”的代名词。据有关的 OVID 搜索发现,错误和偏差远多于优点与价值,晚近的 Myers 和 Diener (1995)文献回顾发现^{[2] (pp.325-337)}:心理学文献过分集中在个人生活的消极层面,心理科学中关于消极心理研究的论文远远超过研究积极心理状态的论文,这个比率高达 17 比 1;其次,消极心理学模式把心理学家注意力引向人类心理的消极层面,导致心理学的畸形发展。消极心理学家的研究焦点和兴趣过分地集中在心理疾病的诊断与治疗,这种过分局限的消极心理学取向的模式,忽视与漠视个人的积极品质、自我实现以及社会的发展。马斯洛很早就指出^{[3] (p.14)}:“如果一个人只潜心研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者,那么他对人类的信心势必越来越小,……因此对畸形的、发育不全的、不成熟和不健康的人进行研究,就只能产生畸形的心理学和哲学。”过去,大多数研究者受到的是消极心理学的训练和熏陶,导致对消极心理模式情有独钟,很少研究者研究人格成长,幸福感以及增进幸福感;最后,消极心理学模式泛滥扩张,导致了现代心理学知识体系的“巨大空档”以及“心理科学的贫困”^{[3] (p.2)}。在上个世纪,心理学取得空前的发展,正当心理学家为此欢呼雀跃的时候,蓦然回首,却发现现代心理学知识体系上存在重大的缺陷,心理学对人类积极品质的知识几乎是空白。Kennon M. Sheldon 和 Laura King 在其《为什么需要积极心理学》论文中指出^{[5] (pp.216-217)}:“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。”越来越多的心理学家认识到,消极心理学取向的研究模式不可能真实、全面地理解与解释人的本质,越来越多的心理学家也意识到,心理学不仅应着眼于心理疾病的矫正,而且更应该研究与培养积极的品质。越来越多的心理研究发现:幸福、发展、快乐、满意是人类成就的主要动机,人类的积极品质是人类赖以生存与发展的核心要素,心理学需要研究人的光明面,需要研究人的优点与价值,实际上,发展人性的优点比修复疾病更有价值。这些内容必须纳入到现代心理学的研究视野。

正是出于对消极心理学模式种种弊端的不满和反抗,作为回应,从上世纪 60 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,有关的论著、个案研究以及实验研究都大大地推动了积极心理学的发展。研究主题涉及:主观幸福感、心理幸福感、快乐、幸福、满意、士气、正性情感、负性情感、情绪平衡、兴高采烈、幸福觉察、主观福利、主观不幸福、可感性生活质量等等。在某种程度上反映了积极心理学不断增长的意识,无论什么理由,这个领域开始出现萌芽。特别是 1960 年的人本主义思潮,以及其所激发的人类潜能运动,产生了巨大的思想冲击,为现代积极心理学的崛起奠定了理念基础。最近,心理学家通过 Psycinfo 进行搜索发现:幸福

感与心理疾病,在过去的5年里。各有28,612个12,009引用,当包括健康,快乐,生活质量和
其他有关主题词进行更广泛的搜索,数量就更多^{[6] (pp.141-161)}。在积极性心理学模式与消极心理
学模式的对抗与较量中,彼消此长,积极心理学的萌芽不断壮大,逐渐成长。因为越来越多的
心理学研究发现,人性中的优点是对抗心理疾病重要的调节与缓冲器,开发与培养人性的优
点,促进人的健康成长等等,已成为当代心理学知识新的增长点与兴奋点,在这种思想与观念
影响下,积极心理学思潮终于汇集成汹涌澎湃的时代潮流,在千禧年新世纪伊始,终于爆发出
来。美国心理学家Seligman和Csikszentmihalyi联名《在美国心理学家》杂志发表的《积极心理学
导论》,既是对前期积极心理学发展的总结,同时又吹响了积极心理学进军的号角,“积极心理
学”作为心理学的一个思想、一个概念、一种理念、一种技术、一种行动,引起了巨大反响。正是
“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”,积极心理学终于凌空出世,高举旗帜,统一了早期分散在
心理学各领域中有关的积极心理研究力量,并站在一个新的高度总结前期研究成果,并促进该
领域研究向更深入、更广阔的方向发展。从此,揭开心理学从消极心理学模式向积极心理学模
式转折的历史序幕,宣告一个新的时代——积极心理学时代的来临。

二、积极心理学理论的基本框架

积极心理学体系中首当其冲的是Diener所引导的主观幸福感领域的研究。主观幸福感是
试图理解人们如何评价其生活状况心理学的研究领域。其是人们根据内化了的的社会标准对自
己生活质量的肯定性的评估,并由此而产生的积极性情感占优势心理状态。主要有三个组成
部分:生活满意,高水平的正性情感和低水平的负性情感。主观幸福感研究关注人们积极心理
状态—主观幸福感水平的差异,其研究涉及主观幸福感的本质、影响因素、心理机制,评估以及
如何增进人们的幸福感水平等。实际上,主观幸福感研究领域是在消极心理学的土壤中生长
起来的积极心理学的种子,与健康心理学有着密切的联系。Diener认为:心理健康的三个重要
标志^{[7] (pp.542-575)}:其一是主观性。心理健康是个人的主观体验,客观条件只作为影响主观体验
的潜在因素,其二是积极方面。心理健康并非仅仅只是消极因素较少,同时也是积极因素较
多;其三是多维性。心理健康应包括个人生活的各个层面。根据他的观点,后来的研究者把心
理健康分为正负两个重要方面^{[8] (p.65-75)}。传统的心理健康研究与评定实际上是一种消极取向
模式的心理学,主要研究“不健康”或者病态,而不是研究健康状态。而主观幸福感则是从相反
的方向,也即从积极的层面来研究与探讨心理健康问题。但其早期仅仅被视为传统心理学目
的的附属和补充,后来逐渐发展成为心理健康研究富有生命力的新方向。目前,研究者越来越
多地使用主观幸福感指标作为心理状况的重要指标,Cnaan, Blankertz, Messinger和Gardner
认为^{[9] (pp.219-231)}:促进幸福感应该是心理健康的主要目标。心理疾病患者康复的基本目标之一
应该是主观幸福感水平的增长。Anthony, Cohen,和Farkas也尖锐地指出^{[10] (pp.222-237)}:把心理健
康的操作性定义和测量局限在没有精神疾病,这是不公平的。精神症状的消失和康复的结果
是产生幸福感,仅仅使用精神症状测量的作为心理健康评价指标是不科学的。正是这些认识,
促进了主观幸福感在心理健康研究中的应用,并且已经从个别的评估演化为普遍趋势,这种趋
势在最近20年期间持续不断地增长着。实际上,主观幸福感研究的兴起反映了从ill-being
取向到well-being取向模式的转换,也即从消极心理模式向积极心理模式的深刻变革。这点,
对我国方兴未艾的心理健康运动来说,显然极具启迪意义。

另外一个积极心理学研究领域是Ryan和Deci的自我决定理论^{[11] (p.66-78)}。Ryan和Deci

(2000)讨论了积极心理学的其他中心问题,其定义一方面包括自我实现,另一方面试图指明自我实现的意义以及如何实现。自我决定理论涉及人的三个基本需要,能力需要,关系需要,自主需要,这些需要满足导致人们幸福感和社会发展,支持自主、能力与关系的社会能够促进个人发展。他们认为:三种基本的心理需要(自主,能力和关系)的满足会促进人的发展,因此被视为人本质的生活目标。在他们看来,基本需要不仅仅是心理发展的最低要求,同时也是社会环境必须提高给人们以促进其茁壮成长和心理学发展的基本养料,阻碍这些需要满足不管在什么社会与文化背景都会导致消极的心理后果。Ryan 等(1996)指出^{[12] (p. 30-44)}:只有一种方法可以促进人们的健康发展,那就是重视个人成长、自主、良好的友谊和社会服务,不断努力追求内源性目标,所谓“好的生活”就是个体为其个人成长、独立、与他人深厚的友谊和社会服务的努力过程。而另一位心理学家 Ruff 根据人类发展模式提出多维模型^{[13] (p. 719-767)},包括:1、自我接受。积极的自我评价及对个人过去生活的接受;2、人格成长。不断成长和成为自己的感觉;3、生活目的。相信自己的生活目的和意义;4、良好关系。与他人关系的质量;5、情境把握。能够有效处理个人生活与情境的能力;6、独立自主。自我决定的感觉。这些研究取向的共同点,就是强调人格成长、自我决定,友好关系,社会贡献对个人与社会的意义,而良好的社会也有责任和义务促进个人的发展,从而把积极心理学的视野导向一个开阔与深刻的境界。

积极心理学的其他研究思路有 Lyubomirsky (2001)^{[14] (p. 239-249)}等开辟的认知方向研究。她从积极的认知角度发展了积极心理学体系。她认为,人不是被动地体验事件和环境,相反,所有的生活事件都是“认知过程”,是个体的分析和建构,预期与回忆,评价与解释过程,多样化的认知操作与动机过程对人的心理具有重要的影响。认知理论包括选择模型、保护水平,目标理论、社会比较和应对方式理论,这些均涉及主观的认知心理过程。这些过程通过控制人—环境反应方式,并调节着环境影响。有关的认知研究发现^{[15] (p. 988-1007)},人们对常规和非常规的事件两者的反应导致不同的幸福感水平。例如,幸福者常常具有:1、具有更乐观的策略和性格;2、倾向于用积极的方式建构生活情境;3、预期未来适宜的生活环境;4、感觉能够控制自己的收入;5、对自己的能力与技能拥有自信,另外,并能够化消极为积极,并思考自我以及与自己有关的问题。Folkman (1997), Ryff 等 (1998), Taylor 和 Aspinwall (1996)^{[16] (p. 1069-1861)}则描述了人们应付问题的认知与动机过程,发现积极与有意识良好方式对人的心理健康极有价值。诸如 1、积极幻觉显现;2、从消极事件吸取积极的意义;3、应用幽默、信念、意志应付困难;4、不钻牛角尖;5、用适合的方式进行社会比较。所有这些,均能够减少了应激并促进了心理健康。因此,理解人的认知差异具有重大理论与实践意义,这种研究途径为实施积极的心理调控与干预提供了一个有效的方向和可行的策略。

Salovey 等^{[17] (pp. 218-236)}对消极心理学研究模式进行了反思,他们认为,过去大量的研究集中在消极情绪如何促使疾病的发展,而没有关心积极的情绪如何增进健康。积极的情绪具有重要的价值(这是一个众所周知但心理学却研究甚少的主题)。而实际上,积极的情绪具有更好的预防与治疗效果,这里,既有直接效果—促进人体免疫系统发展,也有间接效果—增强心理统摄、社会资源利用、健康行为促进。他们的系列研究证实了乐观与希望能够有效的增进健康。Shelley Taylor^{[18] (pp. 99-109)}及其合作者认为乐观信念能够保护人们免除疾病,例如,在 AID 疾病研究中发现,乐观者病理症状更晚出现,生存期也更长,乐观者更可能寻求良好的健康行为与社会支持,积极的情绪状态能够防止疾病的发生。Taylor 的研究思路对于预防与改善健康具有重要的价值。George Vaillant (2000)^{[19] (p. 89-98)}认为:没有人能够在一生中都没有痛苦,都体

验快乐,但积极的心理适应会渗透于整个人生。根据大量的成年群体研究,Vaillant 总结出成熟防御的贡献,利他、升华、压抑、幽默、期望这些机制会产生成功与快乐,他的基本观点是成熟功能、创造性、积极的行为适应。这些研究者都认为,促进心理健康是心理学的科学、合理目标。但尽管同样是研究心理健康,其视角与目标和消极心理学是大相径庭的。积极心理学是强调从正面而不是从负面来界定与研究心理健康。他们更关注注重积极心理品质培养,而不是消极的心理疾病的矫正,他们认为,心理学的注意力应该放在人类积极的层面,而不是消极层面,这样会产生更有价值的知识,并拓展心理学的应用范围。

三、积极心理学的发展态势

积极心理学与其说是一个完善的心理科学体系,倒不如说是一个有待开拓的处女地。在过去的几十年里,积极心理学羽毛渐丰,终于与消极心理学分庭抗礼,并进而取而代之,成为现代心理学新的研究思潮,但要完善积极心理学思想,建构积极心理学体系,发展积极心理学技术,促进积极心理学应用,显然,还有很长一段路程要走。

首先,拓展积极心理学研究领域。第一个研究方向是以主观幸福感为核心的积极心理体验。Daniel Kahneman 指出,目前体验的快乐水平是积极心理学的基本建构基础。包括主观幸福感,适宜的体验,乐观主义,快乐等等,正如 Diener(2000)所言:虽然人们已经对幸福的产生与发展过程有了相当的了解,但幸福主题本身仍然存在众多值得研究的地方^{[20](p.34-43)}。特别在我国,幸福感研究刚刚起步,这方面更有待开拓;第二个方向是塑造积极的人格品质,这是积极心理学的基础,积极心理学要培养和造就健康人格,个体的人格优势会渗透着人的整个生活空间,产生长期的影响。这种研究途径的共同要素是积极人格、自我决定、自尊、自我组织自我定向,适应,智慧,成熟的防御,创造性和才能^{[21](p.7-8)};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考察。因此,积极心理学需要综合考察良好的社会、积极的社区以及积极的组织对人的积极品质的影响,发展着的社会背景建构着人的素质,社会关系、文化规范与家庭背景在人的心理发展中具有重要影响。因此,不能脱离人们的社会环境孤立的研究积极心理。

其次,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,它更应该也必须采取科学的方法与技术理解人类复杂的行为。积极心理学就其思想源头,与“第三思潮”马斯洛,罗杰斯等人本主义心理学有着很深的渊源,人本主义对壁垒森严的临床心理学和行为主义提出了挑战与质疑,为心理学提供了一个崭新的视角,但人本主义由于没有实证科学的积累而限制了其的应用与发展。现代积极心理学则是以科学的实证研究为基础的研究体系,它强调与崇尚人文精神与科学技术的统一。同时,它也强调对消极心理学的扬弃,而不是全盘否定。积极心理学与消极心理学有着很深的历史联系,在某种程度上可以说,积极心理学是在消极心理学体系的基础上发展起来的,因此,它有义务和责任继承和发展消极心理学几十年来发展起来的分类标准,标准化测量工具,严密的实验设计技术,以及卓有成效的心理干预技术,并服务积极心理学的研究目的。同时,积极心理学在过去几十年中,也积累与创造了众多的研究工具与干预技术,为积极心理学的发展提供了强大的后盾。因此,必须重视人文精神与科学实证的统一,技术继承与发展创新的统一,从而建构富有价值和效率的积极心理学体系,从而更有效地服务于人类与社会。

第三,促进人类生存与发展。积极心理学以促进人类发展为己任,它认为,心理科学应该

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。当代“以人中心”的发展观认为：以人中心的多目标、多方面的发展观，正在取代以物为中心的增长观。发展是为了一切人和人的全面发展。人的发展是发展的根本动力，离开了人的发展，发展就无以为继^{[22] (p.51-54)}，事实上在西方发达国家，生活标准在提高，但生活质量并不一定同时在提高，人们的幸福感、满足感、创造力并不一定同时在提高，在发展进程中，出现了全球性的精神危机、拜金主义、纵欲主义、极端的个人主义、精神空虚、信仰危机等，因此，阿玛达尔·森指出，经济发展并不能自然而然给全体社会成员带来生活质量的改善，对经济发展的最终检验，不是普通的物的指标，而是人的发展程度。发展的状态不仅是一种物质状态，也是一种精神状态。因此必须提高人的能力、选择与贡献^{[23] (pp.177-181)}。自觉克服现代化进程中的负面影响，重建人类的新人文精神，最终实现人类的可持续发展，是时代对现代心理学提出的新课题。积极心理学重视人性中积极方面，研究人的优点和价值，关注正常人的心理机能，将导致心理科学对人性更科学的理解以及更有效的干预，从而促进个人、家庭与社会的良性发展。积极心理学的崛起，使得心理学家能够采取更加开放的姿态，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。在这里，心理学不再是一个冷冰冰的技术领域，而是一个富有激情同时又理性严谨的新型学科，所表达的是对人类命运的深切关注。我国著名心理学家张厚粲高瞻远瞩地指出^{[24] (p.3)}：“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。”因此，正如 Deci 和 Ryan 所言，积极心理学崛起，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。同样，Diener E 也充满豪情的宣称：“社会必须与重视经济一样，重视主观幸福感：对幸福感进行追踪、理解与研究，并肩负起教育大众的责任，科学地理解生活质量并努力创造更加美好的社会。”因此，积极心理学，其理念、其行动，势将会对现代心理学产生积极的影响，从而使现代心理科学更加面向社会、面向未来、面向应用，并卓有成效的开辟人类通向光明，造就幸福的阳光大道。

参考文献：

- [1] Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. *Positive psychology : An introduction*. American Psychologist, 2000, 55
- [2] M. Lewis & J. M. Haviland (Eds). *Handbook of Emotions* (2nd Ed.). New York: Guilford. 2000
- [3] 弗兰克·戈布尔. 第三思潮: 马斯洛心理学 [M] 上海译文出版, 1987.
- [4] Benjamin, L. t. . (ED). *The history of American psychology*. American Psychologist, 1992, 47
- [5] Kennon M. Sheldon, Laura King. *Why Positive Psychology Is Necessary*. American Psychologist, 2001, 56
- [6] Ryan, R. M, Deci, E. L *To be happy or to be self- fulfilled: A review of rearchon hedonic and edua imonic well- being*. In S. Fiske (Ed), *Annual Review of Psychology* 2001, Vol. 52; 141-166
- [7] Diener E *Subjective Well- being*. Psychology Bulletin. 1984, 95(2)
- [8] Boey, K. W. & Chiu, H. 1998. *Assessing psychological well- being of old- old: acomparative study of GDS- 15 and CHQ- 12*. Clinical Gerontologist, Vol. 19, NO. 1
- [9] Young, S. L., & Ensing, D. S. *Exploring the perspective of people with psychiatric disabilities*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 1999, 22(3)

- [10] Bracke P. *Measuring the subjective well-being of people in a psychology rehabilitation and a residential setting: the outline of the study and the measurement properties of a multidimensional indicator of well-being*. Psychology Rehabilitation Journal, 2001; 24 (3)
- [11] Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist. 2000. 55
- [12] Ryff CD, Singer B. *Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium*. Journal of Personality and Social psychology. 2000. 4
- [13] Carol D. Ryff, Core Lee M. Keyes *The Structure of Psychological Well-Being Revisited* Journal of Personality and Social psychology, 1995. 69 (4)
- [14] Sonja Lyubomiris: *Why are Some People Happy Than Other ?*The Role of Cognitive and Motivational Processes In Well-Being American Psychology 2001, Vol56, NO3
- [15] Lyubomirsky S, Ross L. *Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals*. Journal of Personality and Social psychology 1999, 76
- [16] Ryff C. D. . *Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 1989. 57
- [17] Barbara L. Fredrickson *The Role of Positive Emotion in Positive — The broaden — and Build Theory of positive Emotions*. American psychologist 2001, vol56. No3
- [18] Taylor, S. E, Kemeny, M. E, Reed, G. M, Bower, J. E, & Gruenewald T. L *Psychological resources: positive illusions and health*. American psychologist. 2000. 55
- [19] Vaillant, G. E Adaptive mental mechanisms: *Their role in a positive psychological factors in marital happiness*. American psychologist, 2000, 55
- [20] ED Diener: *subjective Well-Being — The science of Happiness and Proposal for National Index* American Psychologist 2000, vol 55, NO1
- [21] 苗元江, 余嘉元. 试论幸福教育的起点、核心与目标[J] . 教育评论, 2001, (5).
- [22] 吴姚东. 生活质量: 当代发展观的新内涵—当代国外生活质量研究综述[J] . 国外社会科学, 2000, (4).
- [23] 周长城, 饶权. 政策层面的生活质量指标体系[J] . 江苏社会科学, 2002, (1).
- [24] Lewis R Aiken. 心理问卷与调查表—民意调查与人格评估[M] . 中国轻工业出版社, 2002.

(责任编辑: 蒋永华)

Positive Psychology: Idea and Action

MIAO Yuan-jiang, YU Jia-yuan

(Department of Psychology, Educational Science School, Nanjing Normal University Jiangsu China 210097)

Abstract: It's a time that Contemporaneity Psychology transits from pathology Psychology model to Positive Psychology model, psychology focuses on pathology Psychology that ignores human positive quality, positive psychology proposes positive direction inwhich psychology must research human excellence and virtue. It will expand its study filed, develop its research technique, and make contribution to human well-being in the future.

Key words: positive psychology; pathology Psychology; Subjective well-being; humanism solicitude