

# 兼容与续生:积极心理学及其在国内的演进和发展

陈永涌<sup>1,2</sup>, 任梓荣<sup>1</sup>

(1. 青海师范大学 教育学院, 青海 西宁 810016; 2. 高原科学与可持续发展研究院, 青海 西宁 810016)

**摘 要:**积极心理学自诞生以来对传统主流批判继承、融而续生,以其回归人本、独特创新的研究内容和方法极大改变了心理学的概念和实践,做出了许多积极贡献,并逐渐成为心理学研究的热点,在国内外学界引起了极大重视。自 2003 年被译介到中国以来,便在国内得到了广泛的传播,但研究大多是从微观的角度入手而缺少宏观把握。因而,本文立足于整体层面对积极心理学及其在国内的研究进行梳理,厘清概念贡献、溯源沿革发展、阐述国内走向、展望未来发展与挑战,以此试图构建出积极心理学传播与发展走向的整体趋势。作为心理学的年轻分支,势必会在未来心理学领域中做出更加积极的贡献。

**关键词:**积极心理学;CiteSpace;演进;发展

中图分类号:B84—0

文献标识码:A

文章编号:1000—5102—(2019)06—0146—08

DOI:10.16229/j.cnki.issn1000-5102.2019.06.023

习近平总书记在十九大报告中提出要实施健康中国战略,人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。人民的健康不仅仅包括身体上的健康,也包括心理上的健康。积极心理学研究的迅猛发展为提升人民心理健康水平起到了重要作用,为应对复杂环境提供了价值参考。作为触及人类发展基因的心灵“革命”,积极心理学为人们面对困难和挫折提供重要的心理支撑,也为建设健康中国、创造人民的可持续幸福感起到助推作用。积极心理学是目前国内心理学研究中的热门方向,对其研究层出不穷。其不同领域、不同学科下的研究成果及应用对社会主义核心价值观、民族团结、国际关系处理等方面做出了新实践,为增进各国民生福祉,实现人民生活更加美好做出了新贡献。

## 一、积极心理学的沿革与发展

积极心理学的诞生源自于美国著名心理学家 Seligman 教授对生活的观察以及习得性无助的启

发。对生活的观察使 Seligman 教授意识到改变的力量并非来自于外界而是一种自身的力量;习得性无助的发现引发了习得性乐观的思考,最终建立了积极心理学。这一心理学的新方向,在世纪之交引起了心理学理论和实践的巨大转变。人们开始将目光转向事物积极的一面,如何更加幸福和快乐成为热门话题。积极心理学带来的不仅仅是心理学理论研究的改变,同时也在实践和培训领域有所作为。以人本主义和存在主义思想为基础的积极心理学将心理学的焦点从病理学治疗转向个体健康和群体发展。相较于传统主流心理学注重心理问题的改善和心理疾病的治疗,积极心理学将预防和提升作为着力点,将被忽略掉的普通人,而不仅仅是问题人群,也作为研究对象。亚里士多德哲学、人本主义心理学以及传统主流心理学等为积极心理学提供了思想理论、研究方法等方面的启发。

## (一)积极心理学与亚里士多德哲学

收稿日期:2019-08-20

基金项目:青海省社会科学规划项目“青海少数民族大学生积极心理品质模型构建与促进研究”(19038)

作者简介:陈永涌(1984-),女,汉族,青海互助人,心理学博士,青海师范大学副教授,硕士生导师。研究方向:民族心理学、积极心理学。

任梓荣(1993-),男,汉族,辽宁沈阳人,青海师范大学研究生。研究方向:民族心理学。

对于积极心理学来说,反思其历史根源是十分必要的。首先,对根源和先驱者的分析,为积极心理学提供了理论依据,为该领域被视为理所当然的前提和立场提供科学依据;其次,历史分析可以解释科学传统的哲学和主流心理学是在何种基础上建立起来的,从而解释当代心理学的视角和基础知识忽视甚至排斥了什么;第三,回顾历史本源,特别是在积极心理学的萌芽阶段,可以避免重复发现<sup>[1]</sup>。亚里士多德哲学是积极心理学的核心根源,积极心理学关注积极经历和积极性格或美德。因此,积极心理学与亚里士多德的人性模型有着密切的联系。其再次置身于希腊传统和美德伦理之中,以积极的个人特质和个体作为好人改善自我、根据自己的潜能活在真理中的愿望为理念。智力活动、天赋、创造力和卓越的认知能力是积极心理学的核心,好品格的概念构成了积极心理学概念的基石之一。对于积极心理学来说,智慧、勇气、人性、正义、节制和超越都是美德的范畴,它们被假定为普遍的美德。个体通常经历持续的发展和成长,以实现给定的美德潜力。亚里士多德主张:幸福是一种特定的社会活动,符合完全的美德,必须对美德进行考察以便更好地研究幸福。积极心理学的中心假设也正是这些所有人的核心本性以及作为幸福和快乐之源的人类潜能的不断发展和实现。

此外,在亚里士多德模型中存在四个因果因素:物质原因、形成原因、效率原因和结果原因。这四个因素的增长或变化成为对象或现象的一个基本维度。因此个体被理解作为一种不断被动态的原则所推动的存在,朝着更好和更完美的方向前进。亚里士多德的理解框架是一种以人性为核心的视角,在这一视角中,向好的、更好的或更完美的方向改变是一个基本方面。个体生活中关于未来的积极想象影响着其行动方向,当个体利用其自身能力实现目标,就能够体验到更好、更复杂或更完美的快乐。积极心理学认为人们喜欢发挥自己的能力,认为心理学应该再一次包含对善或本质驱动动机的假设。美好的生活就是运用个体的性格优势在重要的生活领域获得满足。与亚里士多德的观点一样,积极心理学认为美好的生活并不是永久的状态,而是依靠个人力量 and 价值观不断发展的过程。

在亚里士多德的参照系中,个体并不是完全独立的个体,而是存在于社会关系中和美好生活之中的社会性个体。社会关系涉及分享、给予和彼此照顾<sup>[2]</sup>。他坚持认为,个体具有维护自身利益的特征,

以及维护他人利益的公民美德。他关于人性的哲学的核心是存在着一种包含积极关系和共同责任的人性,这些观点代表关于人性和人类发展的先验基本假设。这在积极心理学研究中是不能够被忽视的。

亚里士多德关注的是有道德的个体,以及那些使个体具有道德品质的内在特征、性情和动机。在亚里士多德模型中,灵魂的美德有两种:思想的美德和品格的美德。思想的美德主要来自于教学。因此,正如其所说:“没有任何品格美德出现在我们身上。”智力活动、天赋、创造力和特殊的认知表现是积极心理学的核心。同样重要的是积极心理学强调另一种美德:良好品格的概念构成了积极心理学的概念基石之一。此外,对于积极心理学而言,智慧、勇气、人性、正义、节制和超越是美德的范畴,这些美德被假定为普遍的美德。个人通常经历持续的成长或发展,以实现给定的美德潜能。亚里士多德进一步主张:“既然幸福是一种符合完全美德的社会活动,我们必须审视美德,因为这也许是一种更好的研究幸福的方法。”积极心理学的中心假设,也正是这些人类共有的核心性质的思想,以及不断发展和实现这些人类潜能,并以此作为幸福的源泉。

同时也应该清晰地认识到积极心理学和亚里士多德哲学当中的区别。亚里士多德时代的社会不存在今天这样的基础条件,也没有环境的污染,更没有影响和改变各地文化的全球化进程<sup>[3]</sup>。因此,当今心理学如何对人类个体进行理解必须基于现今的条件进行重新制定。而积极心理学正在完成这项任务,其主要观点集中在实现心理学的价值平衡、强调个人的积极力量和对问题做出积极的解释这三点上。积极心理学,在心理层面是关于积极的主观体验、过去的幸福感和满意度、流畅性、快乐、感官的愉悦以及对幸福、乐观和希望的建设性认知;在个体层面上,是关于积极的人格特质—包括爱、勇气、毅力、宽恕、创造性等;在团体层面上,是关于公民美德和使人成为更好的公民,包含了责任、养成、利他主义、文明、节制、宽容和职业道德。因此,积极心理学须根据现今人类的生活状况、环境条件来构造其研究方法。

## (二)积极心理学的人本主义取向

积极心理学的研究渊源最早可追溯到20世纪30年代Terman关于天才和婚姻幸福的研究,以及荣格关于生活意义的研究(Seligman M E & Csikszentmihalyi M, 2000)。<sup>[4]</sup> Seligman在《构建人类的优点:被心理学遗忘的使命》中指出心理学研究的三

项主要使命,即:研究人的消极心理,尽量改善人们的生活和培养人的天赋<sup>[5]</sup>。但是随着二战的爆发与结束,中断了积极心理学的研究,此阶段的心理学主要任务变成了治愈战争带来的创伤以及战争造成的精神创伤。20世纪五六十年代,随着人本主义思想的诞生,心理学家开始关注和研究探索人的积极一面。Maslow在1954年出版的《动机与人格》一书中,最后一章的标题即为《走进积极心理学》。其中写到我们需要研究善良、美德、快乐与乐观。这说明积极心理学与人本主义心理学有一定的渊源。Karen Horney认为必须关注那些在人体内起作用的东西,心理学需要研究并培养那些好的品质,它们也是个体的一部分,从而拓展了人本主义心理学。1979年,Aaron Antonovsky提出了关注健康的理念,介绍了健康本源学的健康发展概念,这种方法与发病机理的概念或疾病发展的研究形成对比<sup>[6]</sup>。这些都为积极心理学的建立和发展提供了基础。

积极心理学并不是简单地对人本主义进行继承,而是在继承人本主义心理学思想的基础上进行超越。两者都以正常人为研究的对象,认为人的本质是好的、善良的,人是拥有自由意志,并且有自我实现的需要的,同时两者都强调研究人的优点和价值,将人性自然因素的一面作为研究的重点。但人本主义将对人的研究局限于人的自然因素上。积极心理学将人置于社会环境中进行研究,研究积极情绪、积极心理品质、积极的个性特征等。这是积极心理学在研究对象上对人本主义心理学的超越。在研究方法上,人本主义心理学摒弃了实证研究,而采用现象学的研究方法,这使得人本主义心理学站在了传统主流心理学的对立面。积极心理学既没有站在人本主义心理学的一边与传统主流心理学对立,也没有站在传统主流心理学的一边对人本主义心理学进行批判。作为后起之秀的积极心理学融合了百家之长,各取所需,不断地发展与前进,逐渐形成以科学实践研究为主的研究体系,但也没有抛弃人本主义现象学的方法,强调崇尚人文精神与科学技术的统一,技术继承与发展创新的统一<sup>[7]</sup>。从这一点上讲,这是在研究方法上对人本主义心理学的继承与超越。积极心理学对个体的研究主要集中在个体的美德、力量、积极情绪,而非是以一种病态的角度来解读人的心理,充分体现了以人为本的思想。在心理治疗上,积极心理学充分吸收了人本主义心理学在心理治疗过程中以来访者为中心的观点。人本主义心理治疗的着眼点在个人的成长和自我实现,积

极心理治疗认为要对人的潜能、力量进行发掘,这与人本主义治疗观是高度契合的。人本主义心理治疗和积极心理治疗二者都强调个体的自助变化,注重个体在治疗过程中的主体地位,治疗过程中强调当事人的主体地位。心理治疗观大致相同<sup>[8]</sup>。积极心理治疗相对于人本主义治疗的创新之处在于充分考虑到了当事人的现实能力,以解决冲突为中心,而不是过分地依赖于当事人本身。如果人本主义心理治疗被认为是非指导性的治疗,强调患者自助的作用,那么积极心理治疗可以被认为是指导性的治疗,采用的是自助—教育—心理治疗三位一体的模式<sup>[9]</sup>。

### (三)积极心理学与传统心理学的分歧与融合

传统主流心理学之于积极心理学,是其开拓者和领航员。积极心理学以实证主义和逻辑经验主义为科学基础,生命过程和思维活动同样遵循物理和化学法则。心理学应倾向于用相对简单的原理来解释复杂的心理现象和心理结构是传统主流心理学的重要特征<sup>[10]</sup>,积极心理学的本质并未脱离传统主流心理学的主要特征。在研究方式和方法上积极心理学既继承了传统主流心理学的大多数研究方法和研究手段,又与人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。但是积极心理学的研究方法表现得更加开放和包容,不仅没有摒弃绝大多数传统主流心理学的研究方法和手段,同时也将人本主义心理学的现象学方法、经验分析法等作为自身的研究方法<sup>[11]</sup>。在研究内容和对象上,与传统心理学保持着基本的一致,传统主流心理学主要研究情绪、情感和人格以及家庭、社区、国家等的组织系统的研究,而这些也是积极心理学的研究对象和内容。不同的是,积极心理学对这些内容研究的切入点不同,转换了视角,缩小了研究范围,对传统心理学在这些方面的研究进行了补充。积极心理学突出了积极影响和心理品质在健康中起到的作用。积极影响不仅有助于降低患病的风险,似乎也促进了身体康复。国外学者研究发现,有更多积极影响的人,在一年之内,在心脏病发作、中风或髋部骨折等健康问题之后,有几乎3倍的康复机会<sup>[12]</sup>,积极的影响同时有助于创造和保持社会联系,从而保护良好的健康。一些研究表明,各种各样的愉快刺激可以产生不同的心理——生理影响<sup>[13]</sup>。例如:左额叶皮层活动的增加使人容易感受到愉快的气味,同时积极的言语能刺激免疫球蛋白的分泌增加并减少唾液皮质醇。研究发现,积极心理品质之一的乐观与面对疾病的更高保护和更高的预期寿命有关。国外的学者对一

组 99 位哈佛大学毕业生在第二次世界大战期间经历的情况进行了分析,30 年后,乐观者比悲观者表现得更为健康,死亡率也更低<sup>[14]</sup>。乐观也与更好的免疫系统状态、更好的情绪、更强大的 NK 细胞活动和更多的 T 辅助细胞有关系。

## 二、我国积极心理学的研究走向和趋势

国内外对积极心理学的研究主要集中在积极的情绪和体验、积极的心理过程对于生理健康的影响、积极的个性特征以及培养创造力和天才等方面。目前,国内的研究大多是以教育、心理健康等某一领域的应用作为切入点进行研究,但是从宏观上梳理积极心理学自引入到国内以来发展和应用的文章却不是很多,本文将借助国际先进的信息可视化软件对国内的研究进行梳理。

### (一)研究工具及方法

利用国际领先的信息可视化软件 CiteSpace 以及知网的计量可视化分析功能对国内积极心理学的研究概况及走向进行探究,以知网收录的相关论文作为数据支撑,以“积极心理学”作为关键词进行高级检索,论文发表时间选取时间段为 2003 年 1 月 1

日至 2018 年 12 月 31 日。

CiteSpace 是一款由美国德雷赛尔大学博士陈超美教授应用 Java 语言开发的一款信息可视化软件,它主要基于共引分析理论和寻径网络算法等,对特定领域文献(集合)进行计量,以探寻出学科领域演化的关键路径和知识转折点,并通过一系列可视化图谱的绘制来形成对学科演化潜在动力机制的分析和学科发展前沿的探测<sup>[15]</sup>。本研究将运用 CiteSpace 对国内积极心理学的研究进程和关键拐点进行探析。

### (二)文献数量的时间走向

积极心理学是现在我国心理学研究的一个热点。通过 CNKI 学术文献总库检索发现,国内最早关于积极心理学的文章是由南京师范大学的苗元江和余嘉元在 2003 年发表的,题目为《积极心理学:理念与行动》。文中,作者介绍了当代积极心理学的转向、理论的基本框架和发展态势,并对积极心理学进行了评价<sup>[16]</sup>。为清晰地看到近 15 年来积极心理学方面的研究结果逐年的进展,列出图 1。

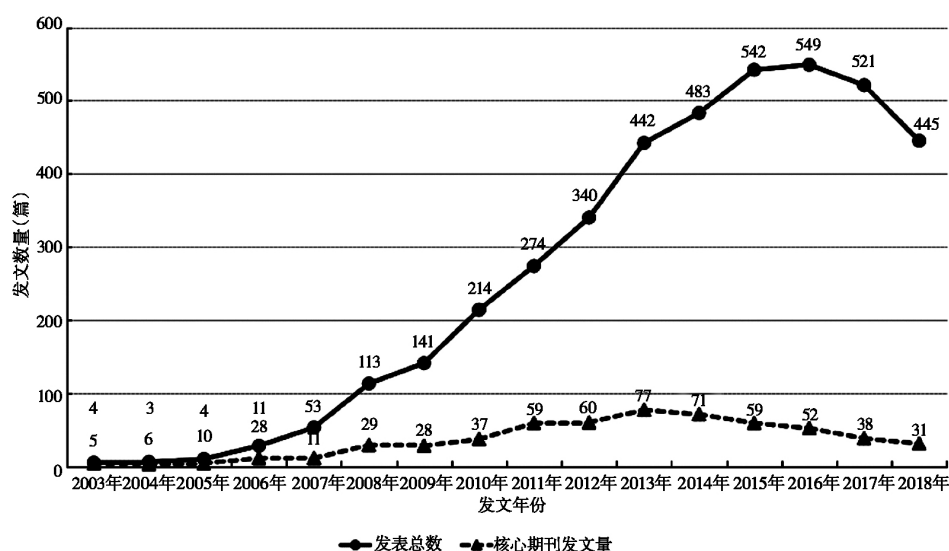


图 1 总文献及核心期刊文献数量图

从图 1 中可以清晰地看到在 2007 年之前积极心理学的研究是较少的,2003 年到 2006 年关于积极心理学所产出的研究结果仅有 49 篇,占总数的 1.2%。但是到了 2007 年论文产出的数量有了较快的增长,2007 年的论文产出数量高于 2003~2006 年论文数量的总和。其后,从 2009 年开始论文的产出数量大幅增长,2013 年的论文产出数量更是比

2012 年多出了 102 篇,达到最高的爆发点,之后关于积极心理学的研究论文产出增长数量放缓。2017 年始,以“积极心理学”作为关键词的文章数量开始下滑,或许可以从侧面说明积极心理学的研究已经由浅入深、由表及里,将更细化的研究方向作为关键词。可见积极心理学在很长时间内依然是国内心理学界研究的一个热点。

从图 1 中也能够清晰地看到积极心理学相关研究在核心期刊中的发文数量。核心期刊的刊文代表着在这一领域最为重要、前沿、有指导意义的研究成果。从图 1 中可以看出 2013 年到达了核心期刊发文量的顶峰,之后在核心期刊的发文量就逐步下降,这表明积极心理学顶层研究的进展缓慢,大多数研究集中在对已有的成果的补充和挖掘,这其中可能的原因是,经过十几年的研究,大部分内容已经被涉及,要发掘新的视角、新的领域开始变得困难。

随着国内积极心理研究的快速发展,核心期刊

发文量占比整体却是在逐年下降的,前两年核心期刊的发文量占到 50%以上,尤其是第一年,5 篇论文中有 4 篇是发表在核心期刊上的。而到了 2017 年,核心期刊的发文量仅仅占到 5.3%。

(三)国内积极心理学研究热点走向

关键词出现频次与研究热点呈正相关<sup>[17]</sup>。通过对关键词的分析可以看出学科当前的研究热点和重要研究领域。Node Types 选择“keywords”得到析出论文关键词共现知识图谱(表 1、图 2)。

表 1 2003~2010 年、2011~2018 年析出论文前十名关键词频次统计

2003~2010 年		2011~2018 年	
频次	关键词	频次	关键词
513	积极心理学	3175	积极心理学
72	心理健康	431	大学生
63	幸福	409	心理健康教育
36	心理健康教育	187	心理健康
35	大学生	173	幸福感
20	积极情绪	130	思想政治教育
19	消极心理学	86	高校
19	启示	85	高职院校
12	积极心理	77	积极情绪
11	心理资本	68	积极心理

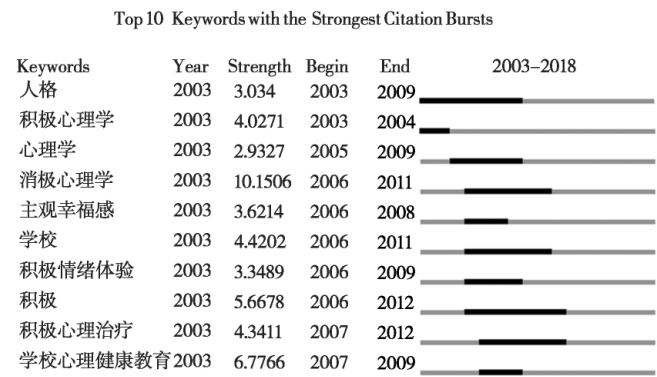


图 2 析出论文爆点关键词网络图谱

所得关键词共现知识图谱中,节点数 N 为 238,连线数 E 为 645,网络密度为 0.0229,当前相关研究成果最多的关键词是“人格”,第二位到第五位分别是“积极心理学”“心理学”“消极心理学”“主观幸福感”。同时在图 2 中可以表明积极心理学研究的时间演进过程,随着时间的推进,关键词的分布也在发

生着变化。

中国的积极心理学研究可以分为理论研究阶段和应用研究阶段。理论研究主要集中在积极心理学被引进国内的前五年,这一期间产出的论文主要对积极心理学进行了介绍和引进,研究大多集中在产生背景、研究领域以及意义和不足等方面。经过前

五年对积极心理学理论的介绍,国内的研究开始转向应用研究,主要集中在教育领域,这其中从积极心理学的视角对心理健康进行的相关研究表现得更为突出。相较于在教育领域的发展,其他领域的相关研究并不充分。从这一点上来说,国内积极心理学的研究视域较为狭隘。在研究方法方面,国内的积极心理学遵循了“拿来主义”,借用了西方积极心理学的研究理论和研究方法。

### 三、积极心理学的挑战和未来

积极心理学在国内的研究从萌芽到全面开花结出硕果经历了一个快速发展的过程,同样也面临着许多危机。

#### (一)积极心理学的批判与融合

从积极心理学的提出到如今已经有 20 个年头,从最初的遭到批判到现在越来越受到人们的重视,通过与传统心理学的整合而得到繁荣,从很多方面我们都可以看到积极心理学的时代已经到来,迄今为止积极心理学所取得的成就是值得称赞的,但是相较于心理学的历史来说,积极心理学 20 年的历史是十分短暂的,而且不同于行为主义之于精神分析、人本主义之于行为主义,它并不是提出一个全新的心理学主义,所以积极心理学将走向何方是一个值得思考的问题。

元心理学集成。积极心理学会使心理学的关注点发生改变以及现有的心理学研究和应用心理学专业的迁移。将积极心理学的观点融入到现有的心理学专业实践中,从而实现人类经验的积极和消极方面的真实而有力的结合,并理解其相互作用和关系。例如,健康心理学及其对预防的重视,咨询心理学对人类发展的重视。其他的心理学专业在实践上更多地以功能障碍模型为基础,可以想象,当积极心理学与消极心理学相结合时,如果采用维度而不是精神病理学的分类模型,将人类生活中的问题看作是连续的统一体,那么临床心理学家的职责可能是尽可能多地提高心理力量和恢复能力。

与持续专业化相结合。积极心理学改变心理学的思维,这种转变可以整合人类经验的消极和积极方面,但仍然有阻碍这种充分融合的结构障碍存在。例如,资金的状况决定了目前心理学家的职责依然是“减轻痛苦和消除功能性障碍”,资金并没有延伸到真正促进幸福和最佳功能的领域。因此,虽然心理学家支持综合性心理实践的原则和目标,但这种结构性障碍依然存在。如果没有充分的整合,积极心理学将会继续纠正心理研究产出的不平衡。

#### (二)积极心理学的传统理念面临变革与调整

现在国内的积极心理学研究依然大部分还是集中在教育领域,尤其是在高校大学生的心理健康教育方面,因此,在相关研究中应当拓宽视野。此外,大多数的应用性研究都是在一年到三年左右既得出研究结果,缺少了长时间的后续追踪。在以后的研究中应该更多地从短时研究转向长时的追踪研究,尤其是集中在心理健康方向的相关研究应进行更多的长时研究,从而使心理健康的研究发挥其应有的作用。其次积极心理学的研究对象主要集中在学生,研究的年龄段主要集中在青少年和成年人,之后的研究应该扩大到更多的职业领域和童年及老年人的相关研究上,并且积极心理学的研究要与当前心理学的研究热点结合起来。(1)与神经心理学的结合。神经心理学是从神经学角度研究心理学的问题。临床神经心理学的主要研究对象是大脑有损伤的病人,通过标准化的测查方法及近代先进的大脑损伤部位定位技术,分析大脑不同部位损伤病人的心理活动障碍<sup>[18]</sup>。积极心理学注重积极的心理健康和性格优势并未对早期神经心理学产生有意义的影响,但随着积极心理学研究和神经心理学研究的深入,最近的研究表明神经心理学领域或许已经开始接受积极心理学的相关研究和实践应用。将积极心理学与神经心理学结合有助于找到大脑功能的最佳化,最大限度地发挥认知局限个体的功能,提高神经心理学家所服务的人群的生活质量;(2)与神经语言学相结合。神经语言学是现代语言学的一门新兴交叉学科,集语言学、神经科学、心理学和认知科学为一体,专门研究语言习得、生成和理解的生理机制和心理机制,研究大脑如何产生、接收、储存和提取信息,从而探讨脑与语言的关系<sup>[19]</sup>;沟通过程使个体能够交流、交换信息和情绪并影响他人的感知、思想、行为等。我们可以对神经语言学如何激励人们使他们达到目标,并进行积极思考与研究。国外已有研究表明神经语言学技术提高了学习和激励的能力,并增强了思想者的能力<sup>[20]</sup>。

#### (三)积极心理学的研究方法面临挑战与机遇

积极心理学的研究方法目前主要集中在传统的心理学研究方法领域,主要包括观察法、调查法、实验法等,通过横断设计、纵向设计和聚合交叉设计对积极心理品质、积极情绪以及积极心理品质的影响因素进行了大量的研究。但是随着时代的发展,许多新的研究方法的提出,作为在心理学当中较为年轻的积极心理学应该主动积极地与新兴的研究方法

进行结合,为积极心理学的发展焕发出新的活力。

与认知神经科学进行有机结合。认知神经科学运用神经影像技术来研究脑的功能,主要的研究任务是阐明认知活动的脑机制。认知神经科学的相关技术为我们了解大脑内的微观世界提供了渠道。心理学家早在20世纪50年代就已经知道了不同脑区对消极情绪的影响。由于积极心理学的出现较晚,相关的积极情绪的认知神经科学还相对较少,但却是不可或缺的。关于积极情绪的认知神经科学的研究有助于我们更加深入了解人类是怎么理解自然和人类本身的。当今社会正在从大工业时代转向精工时代、AI时代,积极情绪的认知神经科学研究在智能机器人制造、类脑计算机开发、人工智能研究等领域中都将做出积极且突出的贡献。

与大数据进行有机结合。随着信息技术的飞速发展,信息数据大量积累,人类进入了一个新的时代,即大数据时代。自从进入大数据时代,对大数据的发掘和应用一直方兴未艾,对于心理学研究而言,大数据时代的到来,对心理学的研究方法、手段、参考文献:

- [1]Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. *Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives* [J]. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 2005, 42(10): 885—896.
- [2]Vetlesen, A. J. *Perception, empathy and judgment: An inquiry into the preconditions of moral performance*[M]. University Park; Pennsylvania State University, 1994.
- [3]Arnett, J. J. *The psychology of globalization*[J]. *American Psychologist*, 2002(57): 774—783.
- [4]Seligman M. E., Csikszentmihalyi M. *Positive Psychology: An Introduction*[J]. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5—14.
- [5]刘晓铭. 积极心理学——心理健康研究的新视角[J]. *甘肃医药*, 2016, 35, (2): 142—146.
- [6]Craig M. Becker, Mary Alice Glascoff, W. Michael Felts. *Salutogenesis 30 Years Later: Where do we go from here*[J]. *International Electronic Journal of Health Education*, 2010, (13): 25—32.
- [7]宋宝萍, 于小强, 王珂. 积极心理学的起源与人本主义心理学的关系探究[J]. *现代医用影像学*, 2013, 22(6): 557—563.
- [8]方舒. 试论人本主义治疗理论与积极心理学的治疗观[J]. *山西师大学报*, 2012, (S1): 151—153.
- [9]谷子菊. 积极心理学: 对传统心理学的继承和超越[J]. *牡丹江教育学院学报*, 2009, (5): 95—96.
- [10]任俊, 叶浩生. 西方积极心理学运动是一场心理学革命吗? [J]. *心理科学进展*, 2005, 13(6): 856—863.
- [11]田蜜, 陈兰萍. 积极心理学对传统主流心理学的继承、完善与发展[J]. *渭南师范学院学报*, 2015, 30(2): 68—72.
- [12]Ostir, G. V., Goodwin, J. S., Markides, K. S., Ottenbacher, K. J., Balfour, J., Guralnik, J. M. *Differential effects of pre-morbid physical and emotional health on recovery from acute illness*[J]. *Journal of the American Geriatric Society*, 2002, (50): 713—718.
- [13]Watanuki S., & Kim Y. K. *Physiological responses induced by pleasant stimuli*[J]. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 2005, (24): 135—138.
- [14]Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. *Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study*[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, (5): 23—27.
- [15]陈悦, 陈超美, 胡志刚, 王贤文等. 引文空间分析原理与应用—CiteSpace实用指南[M]. 北京: 科学出版社, 2014.
- [16]苗元江, 余嘉元. 积极心理学: 理念与行动[J]. *南京师范大学学报*, 2003, (2): 81—87.
- [17]栗文敏. 积极心理学视野下的高专师范生心理健康教育[J]. *教育理论与实践*, 2015, (12): 43—44.
- [18]高素荣. 神经心理学现状与展望. *医学进修杂志*[J]. *医师进修杂志*, 2003, 26(6): 1—3.

路、体系都带来了深刻的影响和变化<sup>[21]</sup>。如果说认知神经科学的相关技术提供了微观上探究积极心理学影响因素的可能,那么大数据从宏观上提供了探究影响积极心理学的相关因素的可能性。将大数据与积极心理学的研究相结合,会使研究者更好地探究生活事件与积极情绪之间的关系,从而为社会的和谐稳定发展提出更加现实可行的策略。

#### 四、结 语

积极心理学自2003年引入中国以来,在国内受到了广泛关注,从理论、应用、实践等方面展开了积极的探讨。积极心理学致力于提升人类的幸福水平,提高社会整体幸福感。习近平总书记在十八大庄严承诺“人民对幸福生活的向往就是我们的奋斗目标”,幸福生活不仅仅是物质上的满足,更要求精神上的充盈。积极心理学为国民面临困难和挫折提供了重要的心理支撑,为增进民生福祉做出了新实践,亦将为维护国民心理健康水平和国家繁荣富强做出新贡献,共建进步和繁荣的中国和世界。

[19]杨亦鸣. 语言的神经机制与语言的理论研究[M]. 上海:学林出版社,2002.

[20]Voltiza Prendi, *Empower to achieve: A positive psychology approach*[J]. *Book of proceedings*,2018:248—253.

[21]张建涛,李美华. 大数据背景下的心理学研究[J]. 青海师范大学学报(哲学社会科学版),2017, 39,(5): 151—154.

## Positive Psychology and its Evolution and Development in China

CHEN Yong-yong<sup>1,2</sup>, REN Zi-rong<sup>1</sup>

(1. *Education school of Qinghai Normal University, Xining 810016, China;*

2. *Academy of Plateau Science and Sustainability, Xining 810016, China*)

**Abstract:** Since the birth of positive psychology, its full of critical inheritance of the traditional main stream. And its humanistic, unique, innovative research methods and contents have greatly changed the concept and practice of psychology, has made many positive contributions. 2003, the first time, positive psychology introduced into China. It's now a hot research direction. But most of the researches are from the micro point of view and lack of macro grasp. This paper is based on the overall level to sort out positive psychology and its research in China. To figure out the concepts, contributions, development course, domestic research trend, look ahead to future development and challenges. The manuscript tries to construct the overall trend of positive psychology communication and development. As a young branch of psychology, it is bound to make more positive contributions in the field of psychology in the future.

**Key words:** positive psychology; CiteSpace; evolution; development

(责任编辑:安海民)