

积极心理学： 对人本主义心理学的继承与发展

□ 白玉萍

〔摘要〕20 世纪末以来兴起的积极心理学，是一股重要的心理学力量，体现了当代心理学的最新进展。积极心理学对人持积极乐观的评价，注重研究人的各种美德、积极品质和积极能力，以积极心态解读人的心理现象，是对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正，充分体现了以人为本的思想，是对人本主义心理学的继承。在积极心理学的视野下，心理健康教育真正关注大多数人的生活与发展，心理咨询变事后式咨询和治疗为事前发展式咨询和干预等，从而有利于心理健康教育与咨询走上良性发展的轨道。积极心理学在新的历史时期的出现，对于心理学，尤其对心理健康教育与心理咨询所产生的影响又是对人本主义心理学的发展和超越。

〔关键词〕积极心理学；人本主义心理学；继承；发展

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671- 2684 (2010) 06- 0004- 03

正如积极心理学运动的旗手，美国前心理学会主席塞里格曼(Martin E. P. Seligman)所说的：“积极心理学并没有改变心理学的研究范式，但不同于以往心理学关注心理疾病和障碍的研究，而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。”积极心理学提倡积极人性论，它既消解了传统主流心理学过于偏重问题的片面性，充分体现了以人为本的思想，真正恢复了心理学本来应有的功能和使命，又兼容并蓄，吸取传统主流心理学在研究方法等方面的优势，对人本主义心理学有所创新和超越，成为当代心理学一股重要的影响和推动力量。

一、积极心理学成为当代心理学发展的最新思潮

积极心理学(Positive Psychology)于 20 世纪末兴起于美国，它一经提出便引起强烈反响，引起了普遍的兴趣和关注，逐渐推广深入，形成了一场世界性的积极心理学运动，在多个领域产生了巨大影响。积极心理学的兴起，为心理学特别是心理健康教育和心理辅导领域带来新的视野与启迪。

1. 积极心理学给心理健康教育增加了新内涵，带来了新取向

传统心理学把研究重点放在人类各种心理问题的表现、原因及矫正方面，许多人认为心理健康的表现就是没有心理问题，消除心理问题就等于恢复了健康，这种认识上的误区导致心理健康教育把关注重心放在了修复

心理问题、预防心理危机上，学校开设的心理健康教育课的内容大多以心理问题为主题。其模式是先陈列出心理问题，然后举例提出克服问题的有效方法，再让学生联系自己的实际问题进行讨论。只有出现了心理问题，才能得到关注和重视，导致人们除了知道应该怎样避免负面情绪外，基本上不知道如何增进自己的积极体验，使心理健康教育一定程度上忽略了发展性目标，偏离了提升心理素质的本源目标，削弱了心理健康教育的作用，形成教育对象和教育者关系的对立，造成心理健康教育资源枯竭化。而积极心理学认为，人的天性中本来就有抵抗障碍寻求自我实现的倾向和巨大潜力，这些成长的潜能一定会战胜不健康的因素。人面对挫折和障碍，具有自我恢复和康复的功能。要用自我康复的功能战胜疾病因素的影响，减少障碍因素的危害。积极心理学理念下的心理健康教育以个人外显和潜在的积极力量为出发点，以增强积极体验为主要途径，帮助和指导个体激活自己内在的潜力，重视技能、态度、行为、交流风格等的教育，强化个体自信、自尊、忍耐、尊重他人、爱护环境等积极品质，目的是造就与培养具有积极品质、美德以及幸福能力的完善的人。积极心理学引领学校心理健康教育的积极价值取向，可以整合学校心理健康教育的目标，拓展心理健康教育的内容，改善学校心理健康教育主客体的关系，挖掘教育的资源，提高学校心理健康教育的功效。

2. 积极心理学拓展了心理咨询方法和策略的积极价值
传统心理咨询重视心理问题的消除或心理创伤的修

复,期望以此达到心理健康的目的。认为人的心理活动是可以被分解并受外界情境制约的,只要具备一定的条件,通过矫正和修复,就可以使来访者的心理问题发生正向转归,使其心理困扰得以缓解,心理创伤得以修复。

积极心理学观赋予心理辅导思想以“积极价值”,积极心理治疗把注意力放在挖掘和发展来访者本身所固有的积极品质和各种能力上,使传统心理咨询的目标、方法和操作过程的侧重点发生了积极转向。积极心理学指出,心理学采取各种方法和技术来理解人类的复杂行为,其目的应是激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并最大限度地挖掘自己的潜能,从而最终获得良好的发展。心理辅导者应时时在这一目标下开展工作,并使心理辅导的工作目标转换为受导者个人努力追求的目标。在传统心理咨询注重障碍的矫治预防的基础上,积极心理学强调心理辅导要利用人身上所固有的积极品质,来降低和消除某些消极品质或被损伤的心理,最终以积极观念和情绪取代消极观念和情绪,使个体成为健康的发展的人。积极心理学研究了包括好奇、乐观等在内的24种积极人格特质,认为培养个体积极人格特质的最佳途径,是增强积极情绪体验。研究发现,积极情感对人的行为具有扩展和增强的效能。乐观与习得性无助一样,可以通过学习获得。学会乐观的态度,有助于避免抑郁和焦虑,提高健康水平。

二、积极心理学对人本主义心理学的继承

尽管在积极心理运动的早期,人本主义心理学家和积极心理学家在对待相互关系上有过分歧,但在积极心理学通过几年努力,其在心理学界的地位已得到了巩固之后,积极心理学家开始承认人本主义心理学是积极心理学的一个重要发展渊源。积极心理学对人本主义的继承主要表现在以下方面:

1. 积极正面的人性观

人本主义心理学突破了传统主流心理学存在着严重的贬低人性和非人化的倾向,突破了行为主义和精神分析的理论范式,提出了一种积极的人的模式;认为人的本性是善的,人性是自主的、能进行自我选择的。人生来就具有自我实现的成长的倾向;积极心理学对人性持积极评价取向,把研究重点放在人自身的积极因素方面,主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点,用积极的心态对人的心理现象(包括心理问题)进行解读,从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并利用这些积极力量和优秀品质来帮助普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。

2. 研究主题和内容的继承

人本主义心理学强调人的自我实现(self-actualization)和高峰体验(peak experiences),积极

心理学强调人的主观幸福感(subject well-being)和积极体验(positive experiences)。后者是对前者的具体化。两者都强调心理学要研究主体的愿望、责任、期望、积极情绪和积极人格(马斯洛 Maslow 称为健康人格)等。塞里格曼在一篇文章中认为积极心理学渊源于阿尔波特(Allport)的人格特质理论和马斯洛的人本主义心理学理论。二者都十分重视人的潜能开发。人本主义心理学家认为,凡是有机体都有一种内在倾向——以有助于维持和增强机体的方式发展自身的潜能,这就是机体潜能说。人的机体除具有一般生物潜能外,还有心理潜能。人本主义心理学的主要理论——自我实现论就是指人有这种尽其所能的内在倾向。塞里格曼指出心理学有三个使命:一是研究消极心理,治疗精神疾患;二是让所有人生活得更加充实幸福;三是鉴别和培养人类的卓越才能。这三个方面实际上都含有关心人的潜能发展的涵义,与人本主义心理学的观点一致。二者的研究对象都指向全人类,都更加关注普通人和正常人。

3. 心理治疗观的继承

人本主义心理疗法是当代西方心理治疗的三大流派之一,也是人本主义心理学理论的实践基础。人本主义心理治疗的主要着眼点不是病态或问题,而是人的成长和自我实现,坚持人具有内在的建设性倾向和自我指导能力,重视人的整体性和人际关系,强调通过辅导者对受助者设身处地的理解、积极的关怀和耐心的引导使其障碍消除而恢复健康,促进人的人性的丰满和人格的完善。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,也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,应该致力于去帮助普通人生活得更健康、更美好,增进人类的健康、幸福。二者都强调当事人自己的自助变化,注重当事人在治疗过程中的主体地位,治疗过程中强调当事人自身的作用,心理治疗观大致相同。

三、积极心理学对人本主义心理学的发展与超越

人本主义心理学是以抗议、批判行为主义和精神分析心理学的姿态登上心理学的历史舞台的,它着力于创建适于人的心理学研究方式进而重构人的完整形象,成为西方心理学研究和发展的第三思潮(第三势力)。但是“过犹不及”。人本主义心理学家大多都崇尚存在主义和现象学,过分强调主我而忽视客我,过分强调理论假设、推演或类推而忽视实证研究,深深打上了主体思辨哲学和无根本体论印记。人本主义心理学的研究方法缺乏科学的严谨,被试者缺乏客观标准,有些概念也缺乏一致性和明确的意义。积极心理学对人本主义心理学的发展与超越主要体现在:

1. 对主流心理学态度的创新

不管是 20 世纪的 60 年代，还是 21 世纪的今天，实证主义倾向的心理学一直占据了西方心理学发展的主流，人本主义在发展过程中成为一种反一切实证主义倾向的心理学，走向了主流心理学的对立面。而这种非主流的处境和状况对人本主义心理学本身的发展是很大的制约。而积极心理学则从不攻击整个传统主流心理学，而是致力于与主流心理学建立融洽关系，对主流心理学求同存异，在各种公开场合肯定传统主流心理学的贡献，一直自称是对传统主流心理学的补充，最多说是一种发展，用一种不太响亮的声音指出了传统主流心理学的不足——忽视了培养人的积极方面，偏离了心理学的平衡观。积极心理学这种温和的姿态使它能够在和人本主义心理学几乎同样的主题却能收获和人本主义心理学不一样的待遇，它获得了主流心理学的认同和接受，迅速融入主流心理学，成为心理学的一股主导力量。

2.研究方法的创新

在研究原则和方法上，人本主义心理学强调人的意识经验是一个整体，它和人的社会生活有密不可分的关系，并且强烈反对行为主义用动物实验来研究人的心理，强调研究健康的人。因此，被“机械主义心理学”方法论不恰当地排斥的研究课题原则方法等则成为人本主义心理学方法论着力弘扬的重心所在。个别人本主义心理学家甚至拒绝科学心理学，认为科学心理学的研究方法只能有利于对那些孤立的行为事件进行科学分析，而无助于理解人生。这种观点虽对发现人的整体研究不无价值，但企图抛弃一切科学研究方法则未免荒谬。而积极心理学在方法使用上采取“拿来主义”：一方面充分利用主流心理学已经比较完善和有效的实验方法和测量手段，正如塞里格曼自己所说：“积极心理科学的形成并不是一件很困难的事，因为病理性心理科学已经为我们做了许多方法论方面的工作，我们可以通过使用病理性心理科学所创造的那些操作性定义、评估方法、结构方程模型、实验方法、干预手段和结果检验等，从而取得积极心理学研究的进步。”另一方面又不拒绝非实证研究方法，左右逢源，灵活使用。不管是人文主义研究方法还是实证主义研究方法，甚至是哲学思辨的方法，只要是对研究人的良好品质和积极力量有用，积极心理学都可以接受，从而在发展的道路上稳步前进。

3.心理治疗的创新

积极心理治疗是在人本主义心理治疗基础上发展起来的，它和人本主义心理治疗有着许多共同之处，但它们也有着很大的不同，如果说人本主义心理治疗还是和“来访者”在同一种文化层次上谈论问题的话，而积极心理治疗则主张用另一种更合理的、更积极的文化对被治疗者的问题作出分析，这在一定程度上是一种跨文化疗法。人本主义的“来访者为中心”疗法的核心概念是治疗

者对“来访者”的移情，通过“移情”来达到治疗双方存在问题上的沟通。而积极心理治疗则是反移情，即让被治疗者来体会治疗者的积极认识和积极情感而激发起自身的积极能力，并在此基础双方上最终达成共识，这样被治疗者原有的观念就被新的积极观念所代替，从而当事人也就能保持自己的身体和心理潜能。

四、小结

人本主义心理学的开创者及重要代表人物之一马斯洛曾说：“心理学应当成为一门具有更多积极和较少消极的科学，它应当具有一个较高的主题，要对人类所具有的种种崇高潜力有所顾虑。”积极心理学的创始人塞里格曼认为：“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”。目前，积极心理学的发育还很不完善，受到诸多挑战和质疑，而且积极心理学的变革运动更主要的是发生在心理咨询和临床心理学领域，还没有涉及到整个心理学领域，因而自然也谈不上是一种整个心理学领域意义上的“范式”革命。但它确实是对人本主义心理学的发展和超越，是人类社会自身发展现状的一种实践要求，反映了当代社会人类的真实需要，值得我们给予高度关注。（稿件编号：100504003）

参考文献：

[1] P·Alex L, Stephen·J·Positive Psychology in Practice [M]. JohnW iley&Sons, Inc: 2004, Foreword.

[2]曹新美, 刘翔平.学校心理健康教育模式的反思与积极心理学取向[J].教师教育研究,2006, (5):65~69.

[3]陈虹, 张婷婷, 美国积极心理学倡导的“优秀品质和美德” [J]. 中小学心理健康教育.2009 (3) 18~21.

[4]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.

[5]Seligman, M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillments[M]. New York: Free Press. 2002.

[6]Seligman M E P.Foreword:The Past and Future of Positive Psychology.In:C L M Keyes,J Haidt(Ed).Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived.Washington DC: Published by APA,2003.xvii.

[7]叶浩生.心理学通史[M].北京:北京师范大学出版社, 2006.610.

[8]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.

（作者单位：北京教育科学研究院德育研究中心，100101，电邮：xinling1970@126.com）

编辑 / 于 洪 终校 / 何 妍