

与 大 师 面 对 面

——访“积极心理学之父”马丁·塞里格曼教授

□ 特约记者：赵昱鲲^①

本刊记者：陈 虹 李益倩

〔编者按〕经教育部批准，由北京师范大学心理学院主办，北京教育科学研究院德育研究中心、《中小学心理健康教育》杂志社协办的第一届“积极心理学与教育国际研讨会”于2010年8月12~15日在北京召开。此次会议旨在推动积极心理学与我国心理健康教育的有机结合，促进积极心理学的研究、应用与普及。

2010年7月，本刊记者及特约记者就积极心理学发展现状、研究领域、“51/51目标”及积极心理学在中国的普及等方面，专访了“积极心理学之父”、美国宾夕法尼亚大学教授马丁·塞里格曼（Martin Seligman）。

〔关键词〕积极心理学；积极教育；中国积极心理学；积极心理学硕士班（MAPP）

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕A

〔文章编号〕1671-2684(2010)08-0008-04



马丁·塞里格曼（Martin Seligman）

记者：塞里格曼教授，您好。1998年，您当选为美国心理学会主席时发起积极心理学运动，到现在已经十余年。请您谈谈积极心理学是如何发展的。

塞里格曼：积极心理学正在蓬勃发展，它已经走过婴幼儿期，正在迈向成熟。

目前，积极心理学有四个主要的、新的发展领域。第一个新领域是积极教育，积极教育被定义为传统技能和幸福教育。我们正在世界范围内进行研究，是否可以既教授孩子们怎样可以更加健康幸福的知识，又教授孩子们传统的技能知识，这两种知识是否互相促进。第二个新领域是积极健康。这是研究是否存在一种积极健康的状态，而不仅仅是生病的状态，就像我们所说的心理健康，不仅仅是指没有心理疾病的状态。积极心理学认为，心理健康不仅仅意味着人没有精神疾病，还要有

积极情绪、人生意义、投入体验和积极人际关系。生理健康是否也类似，是否也存在生理财富？第三个新领域是积极神经学。这是研究当人处于积极情绪、人生意义、投入体验以及积极人际关系状态时，大脑机制是什么？也就是说，传统上研究疾病的神经科学和积极心理学的关系是什么。第四个新领域是关于美国陆军。这是研究对于那些将上战场的人，将面临艰难和危险的人，我们是否能够防止创伤后应激障碍（PTSD）和其他多种创伤后果，我们是否可以教给士兵关于幸福的技巧，以建设一支在心理上、心灵上、社会中和家庭里更健康的军队。这是积极心理学近来的四个主要发展领域及进展。

记者：积极心理学所关注的四个领域很有意义，请您进一步谈谈这些领域的主要发现。

赵昱鲲，美国宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士、全球华人积极心理学协会副主席，参与组织了第一届“积极心理学与教育国际研讨会”。

从2009年5月起，美国陆军开展韧性培训项目。定期选派士官到宾夕法尼亚大学接受韧性培训，然后这些士官回到军队把韧性技巧教给士兵。该项目的目标是要使110万美国陆军官兵提高心理素质及韧性，以应对困苦。

塞里格曼：在积极教育领域，我们在多个国家对教师进行训练。我们认为，当教师们学会了如何投入沉浸、收获更多的意义和积极情绪时，我们不仅激发了教师，他们的学生也会有更少的焦虑、抑郁等症状，而有更好的行为。我们在世界范围内进行了 21 项研究（如宾夕法尼亚大学韧性项目，Penn Resiliency Program，简称 PRP），用于考察学生的表现。这 21 项研究结果均表明教师如果曾经学过积极心理学，他们的学生就会有更少的焦虑、抑郁等症状，而有更好的行为。这是一项主要发现。

在积极健康领域，我们一直很感兴趣的是心血管病的危险因素和健康因素是什么？通常当研究心血管病和死亡时，我们知道危险因素是高血压、肥胖、缺乏锻炼、高血脂等，这些因素大多会导致人死亡。积极心理学研究的问题是，是否存在什么心理作用，可以作为健康因素来抵消这些危险因素。假如你有高血压、高血脂，或者肥胖，是否有某些心理品质可以作为健康因素来防止心血管病？现在大约有 15 项研究统计结果表明，乐观心理可以防止心血管的危险因素，其中大约三分之一的研究结果表明，乐观的人得心血管病和因此而去世的人比悲观的人要少得多。Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra and Schouten 跟踪研究了 999 个荷兰老人十年之久，发现乐观心理可以显著降低心血管病死亡率；Buchanan 发现在第一次心脏病发作的 96 个男性中，16 个最悲观的人中有 15 个在随后的十年内因心血管病去世，而在同等条件下，只有 5 个最乐观的人去世。这是积极教育和积极健康领域最近的两个主要发现。另外两个领域还在发展中。

记者：您曾提出“51/51 目标”，即在 2051 年之前，人类 51% 的人达到殷盛。您觉得中国可以在“51/51 目标”里发挥什么作用？

塞里格曼：当肯尼迪当选为美国总统时，他提出了“登月计划”。他在那时提出了这个看上去在技术上不可能的目标——要在 20 世纪 60 年代末登上月球。一年前，有人问我：积极心理学的“登月计划”是什么？当我思考

积极心理学的重要目标时，我看到了苏德中和 Felicia Huppert^①的一篇重要论文。他们研究了欧盟的 23 个国家里有多少成年人达到了殷盛。他们所谓的“殷盛”和我所说的福祉（Well-being）是很相似的，即有积极情绪、能够投入工作、感到人生有意义、能够与周围人和谐相处、能够为社会做出积极贡献。

殷盛操作定义

核心元素	附加元素
正面情绪 投入 意义	自尊 乐观 韧性 活力 能力 正面的人际关系

来源：Felicia Huppert & Timothy So 世界经济合作与发展组织峰会 (OECD)
“主观幸福感测量报告：给各国统计局的一个机会”

他们想知道，有多少比例的成年人拥有这五项指标。他们发现，32% 的丹麦人达到了殷盛，英国是 18%，而俄罗斯只有 5%。正好当时 James Pawelski 问我，积极心理学的“登月计划”是什么？我回答说：第一，人的殷盛是可以测量的，就像 GDP（国民生产总值）可以测量一样，一个国家的人的殷盛程度是可以测量的。第二，达到殷盛的人的状态是：身体更健康，工作更出色，心态更平和，更少攻击性。那么，把这两点结合起来，再加上我们现在已有成型的提升福祉的干预方法，我提出，到 2051 年，积极心理学的目标是 51% 的世界人口达到殷盛。

中国在其中能发挥什么作用？中国现在约占全世界人口的五分之一，显然，除非中国能达到“51/51 目标”，不然，全世界“51/51 目标”不太可能达到。所以，最重要的问题之一，要问中国是否愿意致力于提高公民的福

苏德中 (Timothy T.C. So)，英国剑桥大学心理学博士生、哈佛大学教练研究中心研究员、英国注册组织及职业心理学家、全球华人正向心理学协会主席。在与剑桥幸福感研究院主任费利西亚·于佩尔 (Felicia Huppert) 教授的工作中，开发了“殷盛感” (Flourishing，有中国学者译为“丰盛人生”) 的操作定义和测量方法，并在 23 个欧洲国家进行了实证检验。Felicia Huppert，英国剑桥大学教授，剑桥大学幸福研究所所长，剑桥大学老龄问题跨学科研究中心主任，英国心理学会理事。主要研究兴趣是生命历程中的幸福。她领导了已经提升国家幸福指标的联盟合作，包括 2006 年到 2007 年在 30 个国家进行的“欧洲社会调查（第三轮）”。她同时是英国政府关于“心理资本与幸福”前瞻计划的首席幸福研究专家。

James Pawelski，国际积极心理学协会执行理事长、宾夕法尼亚大学教授、应用积极心理学硕士班主管。

2009 年 6 月，在美国费城召开的第一届世界积极心理学大会上，塞里格曼提出“51/51 目标”，第一个“51”指代 2051 年，后一个“51”指代人类 51% 的人达到丰盛人生。

国家统计局 2010 年 2 月 26 日发布《2009 年国民经济和社会发展统计公报》，2009 年年末全国总人口为 133474 万人。根据美国人口普查机构的调查显示，全世界的人口数在 2009 年 9 月 21 日时，已近 67.8 亿。<http://www.hudong.com/wiki>

祉。中国经济取得了举世瞩目的发展成就，从一度濒于崩溃的边缘发展到总量跃至世界第四，人民生活从温饱不足发展成总体小康。这是奇迹。我们知道，在非常贫穷的国家，福祉几乎是和财富一起增长的。人民越富裕，就越幸福，但国家富裕到一定程度之后，财富与幸福的关系就变得不明显了。财富的增长，哪怕是大幅增长，也不能带来太多福祉。因此我建议，政府的作用，不仅是中国政府，而是所有政府，应该不仅仅发展经济，更应该提高福祉。也就是要测量人们在工作中的投入程度、在人生有多少意义、人际关系如何、有多少积极情绪，以及做出了多少成就。这些都是可测量的。我相信，政府政策的衡量，不能只看经济发展，应该也看福祉的增长。当中国政府施行政策时，比如，建一座公园，除了考虑它能带来多少财富，还要考虑它能带来多少积极情绪、人生意义、好的人际关系。若实现“51/51 目标”，让全世界 51% 的人在 2051 年达到丰盛人生，由于中国在世界人口中的比例很大，中国将在这个奋斗目标里扮演关键角色。

记者：这个目标很有意义。为了实现这个目标，请您为中国教育界人士提些建议。

塞里格曼：教育非常重要。怎样才能使中国这样的人口大国的福祉迅速提高？我认为最重要的就是教育。

大约 20 年前，我们的研究小组开始在学校里教授学生减少焦虑、抑郁，增加积极情绪的方法，我们没有采用心理学家们的传统方法，即用心理疗法来治疗那些有焦虑和抑郁的学生，而是采用预防的方法。我们给 10~12 岁孩子们教授一门积极心理学必修课。该课主要目的是：帮助学生认识到自己的标志性优秀品质（如友善、勇敢、智慧、毅力），增加学生对这种能力在日常生活中的应用，同时也希望提高学生的韧性、积极感情及对自身目标和意义的认识。

在这些课程里，我们把积极心理学的应用方法教给孩子们。学生、家长和教师在实验前要完成标准的问卷调查，实验完成后，还要接受两年的随访。问卷评估学生的社会技能、行为问题和在校的快乐感，此外，还要检查学生的等级。调查发现，上过关于韧性、乐观、福祉课程的孩子，在青春里发生焦虑和抑郁症的比例只有对照组的一半。积极心理课程增加了学生校园生活的快乐感和充实感，使他们投入学习，享受校园生活并取得成就。教师反映，研究实验改善了学生学习和掌握知识的技能，学生的好奇心得到增强，更加热爱学习，

创造性和创造能力得到发挥。

我首先让我的研究生去教孩子们这些方法，但我意识到，这样不能帮助中国，也不能帮助年龄稍大的人群。我在思考，普通教师是否也可以教授这些方法？我们设计了一个两周的课程，让教师先学习积极心理学的方法，然后学习如何把这些方法教给孩子们。我们发现这些教师的教学效果和心理学的博士生一样好。既然如此，我们就把它推广。宾夕法尼亚大学积极心理学中心一直在进行实验，即培训美国和英国的教师掌握这些技能，培训重点放在实验教师如何在自己生活和专业上应用这些技能；培训方法是通过案例化教学和细节化课程教实验教师如何把这些技能传授给孩子，再通过小组活动练习和应用，强化积极心理学的准则和技能。我们发现，教授孩子们积极心理学和福祉，确实降低了孩子们的焦虑和抑郁。这对中国是非常重要的。考虑到中国青少年的焦虑和抑郁率，能够对这些问题进行预防是非常重要的目标。这不仅有助于孩子们心理健康，还有助于达到“51/51 目标”。那么我想，为中国建议的目标是，教授教师这些经过反复检验的方法，然后让教师教授他们的学生。有人也许会说：教给学生人生意义、投入沉浸、人际关系等，会侵占学习语文数学的时间。事实上，当教师们教授这些方法时，学生的学习成绩会更好。焦虑、抑郁的孩子怎能将语文数学学好？开心的孩子，福祉更高的孩子才能学得更好。

记者：您说得很对。您对在中国开办“积极心理学与教育硕士班”，向中国教师提供高等教育的积极心理学训练班有何看法？同时，请您具体介绍一下宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士班^①(MAPP)的模式及成功经验。

塞里格曼：MAPP 是宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士班，学制一年，由两个学期和一个暑假组成。每年 9 月开学，每个学期上四门课，暑假做毕业论文。上课期间，学生每 3 到 4 个星期到校集中学习一次，每次 3 天（除了第一次为 5 天），平时有大量作业及远程教学，以保证学生能学到足够知识。

第一学期：

积极心理学基础——介绍积极心理学历史、研究、理论、实践；

科研方法和评估——介绍心理学科方法和评估手段，侧重于统计学和积极心理的衡量方法；

美国宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士班 (Master of Applied Positive Psychology, 简称 MAPP)。目的是把积极心理学的研究成果尽快和尽大范围地推广到社会，让象牙塔外的普通人也能受益于这门致力于提升人类幸福的科学。塞里格曼本人亲自授课，并邀请所有积极心理学大师前来讲学。他称 MAPP 为“最好的积极心理学训练”。

积极干预基础——学习积极干预的理论、实证和实验；
美好人生的科学——达到美好人生的方法。

第二学期：

积极品质与美德——以《积极品质和美德：分类手册》为基础，详细分析人类积极品质与美德；

积极干预应用——学习全球领先的积极心理学实践家的经验，在社会上实际应用积极心理学；

积极心理学与个人——学习积极心理学在辅导、临床和其他方面的应用；

积极心理学与机构——学习积极心理学、欣赏式询问 (Appreciative Inquiry) 在商业和社会机构中的应用。

暑假进行毕业设计。在第一学期末学生提出毕业设计初稿，在第二学期确定毕业设计题目，做毕业设计。

MAPP 已经开办 5 届，共有 150 位来自世界各地的“学生”从这里走出。这些学生大多是已经在本领域取得成功的人。这个课程得到的评价很高，它的竞争也很激烈。目前，从 5 个申请者中录取一个，很多学生是国际学生，从韩国、澳大利亚、新西兰、欧洲，每月飞来一次。如果在中国开展类似项目将是非常好的计划。我有两点建议：首先，部分课程应该为培训教师的教师而专门设置。已经反复验证过的可以减低焦虑和抑郁的干预方法应该大规模地教授给这些培训教师的教师，所以，我认为应该有一个“积极心理学与积极教育方法的教师培训项目”，这将很大程度地帮助积极心理学理念及积极教育方法的传播。第二，开设“应用积极心理学硕士班”。这个班不仅针对教师，还可以包括医生、工业界、军事界的人士。这些人可以一个月来学习一次，一次 3~4 门积极心理学课程，比如如何构建、衡量和应用福祉。另外，可以聘请中国积极心理学家，还可以邀请世界顶尖学者来教授。我认为这将是一个很好的项目，必将推动“51/51 目标”的实现。

记者：您建议我们应该有两个项目，一个是对教师的短期培训，学习积极教育的方法；另一个则是像宾大应用积极心理学硕士那样，全面学习积极心理学的理论和应用。

塞里格曼：是的，就像数学教师不仅要学习数学，还要学习怎么教数学。我认为每个教师都应该学习如何使学生有更多的意义、如何投入学习和如何建立良好的人际关系。这意味着在师范教育中至少应该有一个学期的积极教育课程。

记者：中国积极心理学家们也在积极研究和实践积极心理学，请您给他们一些建议。

塞里格曼：我有两个建议。第一个你们也许觉得有些奇怪，第二个则很关键。

第一个建议是，我最近在思考关于积极计算的问题，即怎样使用中国和美国的计算机技术来提高人类福祉，创造出好的电子游戏是我想鼓励中国天才们做的事情之一。在美国的电子游戏里通常是类似于你开枪可以得分的内容。但我相信，电子游戏也能够做成孩子们可以学习如何提高积极情绪、积极品质、人生意义和人际关系的游戏。我想从中国看到一样东西，就是中国人创造出来的独特的积极心理学的电子游戏。

第二个是关键的。中国和其他国家，比如美国，在福祉的理解上存在文化差异。在构建福祉时，必须尊重中国的历史、政治和哲学。中国，大概是全世界最好的经济快速增长国家的例子，因此，需要在经济增长和福祉增长之间找到一个平衡。发展中国家的人民不仅需要更好的商品，也需要更好的积极情绪、人生意义、人际关系和成就。因为只有工作时更投入、找到工作的意义、同事间关系良好，人才能做好工作、提高效率。不仅要关注经济增长，而且要引进积极心理学一些理念和方法来帮助发展中国家的经济增长。所以我认为，在现在中国经济高速发展的情况下，应当制定不仅旨在直接发展经济的政策，也要制定旨在直接提高人民福祉的政策。两者相辅相成。

一个独特的尊重传统的中国积极心理学，对未来中国的福祉至关重要。

记者：第一届“积极心理学与教育国际研讨会”即将于 2010 年 8 月 12~15 日在北京召开，会议主题是积极心理教育——培养青少年的积极品质和美德，提升青少年心理素质和幸福感；会议专题是积极品质、幸福教育、积极心理教育实践、少年乐观韧性教育。请您寄语此次会议。

塞里格曼：我很荣幸能够欢迎各位参会教师来到中国积极心理学与教育国际研讨会，这是历史性的盛会。我很高兴能够至少以视频的形式和大家一起参与。我相信中国——包括她的教育工作者、她的领袖们将在积极心理学未来的发展中发挥重要作用！

记者：感谢您接受采访。欢迎您有机会到中国访问。

塞里格曼：谢谢！我期待着这一天！

(稿件编号：100722003)

编辑 / 陈虹 终校 / 于洪