

积极心理学研究综述

龚光军

(西南大学育才学院, 重庆 合川 401572)

摘 要:积极心理学是20世纪末兴起于美国的一个新的心理学研究领域,它的出现给传统主流心理学注入了新的活力。它倡导把心理学的研究重点从“心理问题”转向“人的积极力量”,目前已经逐渐形成一场“积极心理学运动”,影响着心理学的各个领域。本文就积极心理学的产生背景、研究概况做一综述,找出积极心理学研究的积极意义和不足之处,并对其发展趋势做出展望。

关键词:背景;研究概况;评价;趋势

中图分类号:G44 **文献标识码:**A

一、积极心理学产生的背景

积极心理学(positive psychology)是20世纪90年代在美国兴起的一个新的心理学研究领域,它与传统心理学主要关注消极和病态心理不同,积极心理学是利用心理学目前已经比较完善和有效的实验方法与测量手段,来看待正常人性,关注人类美德、力量等积极品质,研究人的积极的情绪体验、积

极的认知过程、积极的人格特征以及创造力和人才培养等,成为心理学的一种思潮(Sheldon M. & King L, 2001)。

积极心理学的研究领域涉及有价值的体验,如幸福感、满足和满意(对过去而言)、希望和乐观(对未来而言)、充盈和快乐(对现在而言)。在个体层面上涉及积极的人格特性,如爱与召唤能力、勇气、灵性、人际交往技巧、审美观、韧性、宽容心、创造性、对未来的憧憬、洞察力、天才和智慧。在群体层面上涉及公民道德和推动个体更好地发展的社会机能,如责任、教养、利他、礼貌、适应、容忍力和职业道德(Martin E. P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, 2001),以寻求人文关怀为宗旨,致力谋取人类幸福和社会繁荣,也就是说,积极心理学以积极的价值观来解读人的心理,试图激发人

收稿日期:2008-05-06

作者简介:龚光军(1981-),四川仪陇人,助教,西南大学育才学院辅导员,西南大学心理学院在职研究生。

类内在的积极力量和优秀品质,帮助个体最大限度地挖掘自己的潜力并获得美好的生活。

(一) 积极心理学的起源

积极心理学产生的社会背景包括当前世界愈演愈烈的种族和宗教冲突,人们对当代科技和社会经济发展而产生的困惑,广大普通民众对自己生活质量的要求不断提高。解决这些问题的出路在于挖掘和发展人性的共同部分,即人性积极的一面。“积极”一词来自拉丁语 *positivism*,具有“实际”或“潜在”的意思,这既包括内心冲突,也包括潜在的内在能力。

积极心理学的研究可以追溯到20世纪30年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的探讨,以及荣格关于生活意义的研究。20世纪60年代,人本主义心理学和由此产生的人类潜能研究奠定了积极心理学发展的基础。但是,由于第二次世界大战的影响,积极心理学的研究几乎中断,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,研究心理或行为紊乱以找到治疗和缓解的方法,心理学对人的积极性研究似乎被遗忘了。消极心理学模式在整个20世纪占据了心理学发展的主导地位。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。”因此,在20世纪五六十年代的时代背景下,人本主义心理学家虽然竭尽努力,但仍没有使主流的心理学研究主题发生根本的转移。再加上人本主义心理学家主要是依靠个人的观察、体验和传记资料,缺乏必要的实验手段及实证根据,也在一定程度上制约了人本主义心理学的发展。

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的重视。越来越多的心理学家认识到,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,心理学的研究还发现:幸福、发展、快乐、满足是人类成就的主要动机,人类的积极品质是人类赖以发展的核心要素,心理学需要研究人的光明面,需要研究人的优点和价值,实际上,发展人性的优点比修复病症更有价值。正是在这种时代背景下,积极心理学概念一经提出就受到了广泛关注。

(二) 积极心理学的产生

19世纪60年代,以马斯洛、罗杰斯为先驱的人本主义心理学提出了确立临床和行为方法的全新观点。人本主义心理学以人的积极性为基本宗旨,肯定人的价值与尊严,突出人性中积极向上的一面,彰显人的积极性、主动性与创造性。强调人的价值与人文关怀,这在心理学史上来说是一个创举。

积极心理学的思想来源于人本主义心理学,它是积极心理学主要理论参照。积极心理学倡导者和提出者 Seligman 以人本主义思想为指导。Seligman 自20世纪六七十年代起开始研究“习得性无助”,在动物实验中,若给狗重复施加其无法躲闪的电击,狗就会出现“习得性无助”行为,它会对本可以避开的电击不再躲避。在人中也会出现由于对环境事件的“习得性无助”而产生抑郁。在后来的研究中, Seligman 又发现,不仅无助是可以“习得”的,乐观也是可以通过学习而获得的。学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁,而且实际上有助于提高健康水平。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;三是鉴别和培养人才。由于心理学过于重视对消极心理的研究,因此现在有必要进行积极心理学研究,从而拓展心理学在后两个方面的贡献。

1997年 Seligman 就任 APA 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,并逐渐形成了一场积极心理学运动。^[1]心理学在探索和研究人的积极层面时涉及的主题有:主观幸福感、快乐、满足、士气、正性情感、负性情感、情绪平衡、幸福觉察、主观不幸福感、可感性生活质量等,以及所激发的人类潜能和积极的人格特征。

二、积极心理学研究概况

(一) 基本含义

关于积极心理学的概念界定众说纷纭、莫衷一是,其中具有代表性的表述有两种。

第一种表述:积极的心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质,它有三个层面的含义:第一,从主观体验上看,它关心人的积极的主观体验,主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感,建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚;第

二,对个人成长而言,积极的心理学主要提供积极的心理特征,如爱的能力、工作的能力、积极地看待世界的方法、创造的勇气、积极的人际关系、审美体验、宽容和智慧灵性等等;第三,积极的心理品质包括一个人的社会性、作为公民的美德、利他行为、对待别人的宽容和职业道德、社会责任感和成为一个健康的家庭成员。幸福与财富无关,幸福的人不一定是富人,一个穷人也可以是很快乐的。积极状态的人不一定富有,但一定是幸福、快乐和乐观的。

第二种表述: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、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。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,其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。

(二) 研究方法

在研究方法上,积极心理学吸收了传统主流心理学的绝大多数研究方法和研究手段(如量表法、问卷法、访谈法和实验法等),并把这些研究方法和研究手段与人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。它甚至想模仿传统主流心理学的DSM而建立自己的DSSWB(幸福的诊断和统计标准),这使得积极心理学从一开始就让心理学界看到了一张熟悉而又亲切的脸。

积极心理学采取了更加包容的态度,它以实证的研究方法为主,同时也不拒绝非实证的研究方法,这也是它比人本主义心理学高明之处。它几乎继承了传统主流心理学的一切实证的研究方法,如实验法、调查法等等。积极心理学在2004年还以世界心理诊断标准DSM(第四版)为模型建立了自己的CSV标准(Character Strengths and Virtues: A handbook and Classification)。另外,它还采纳了人

本主义现象学的方法,如在研究人的积极进展时就采用了大量的演绎推理,甚至还用文化解释学的方法来论述个体的发展历程。

(三) 研究内容

就目前积极心理学的研究来看,其研究内容主要集中在三个方面:主观水平上的积极体验研究;个人水平上的积极人格特质研究;群体水平上的积极社会环境研究。

1. 积极主观体验研究

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面,主要研究满足、满意等积极体验;在对待现在方面,主要研究幸福、快乐等积极体验;在对待将来方面,主要研究乐观和希望等积极体验。

回顾过去——幸福而满足

心理学对幸福的研究主要用主观幸福感作为幸福的指标。主观幸福感是指个体自己对于本身的快乐和生活质量等感受的指标。对于幸福感的研究始于20世纪60年代,但在当时并没有引起太多关注,到1969年时仅有20多篇研究论文,但现在对于幸福感的研究引起了越来越多研究者的兴趣,最近10年间这方面的研究论文已有几千篇,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个体幸福感的影响这一领域,也有一部分是金钱与幸福感之间关系的研究(Srivastava A., Locke E.A & Bartol K.M, 2001)。20世纪90年代以来,随着积极心理学影响的逐渐扩大,一些心理学研究者对幸福的含义进行了新的解释,形成了心理发展意义的主观幸福感研究。在他们看来,幸福不仅仅是获得快乐,而且还包含了通过发挥自身潜能而达到的完美体验。Dinner就是这一领域著名的研究者之一。他对与主观幸福感有关的气质和人格以及主观幸福感强烈的群体的个人背景进行回顾,然后进行更为广泛的跨文化研究,提出了宏观社会环境与幸福之间的关系。这些调查研究发现,并不是发生的事情决定了人们的幸福,而是决定于人们如何看待所发生的事情。包括婚姻关系、家庭成员关系、朋友关系、邻里关系等在内的社会关系和人格特质也是影响幸福感的重要因素。

面对今天——快乐而充盈

研究发现,在每个年龄阶段虽然都存在着不快乐的人,但还必须承认,同时也有着许多快乐的人

(Marcela Kogan, 2001)。Lyubomirsky比较了那些快乐的和不快乐的人,发现他们在认知、判断、动机和策略上有所差异,并且这种不同经常是自动化的,而并未被意识到的,主要表现在快乐的人对社会性比较信息较那些不快乐的人稍微迟钝些(Lyubomirsky S., 2001)。快乐与金钱的关系、快乐与信仰的关系以及快乐随着社会发展而有所变化等主题也有不少研究。比如,Diener、Horwitz和Emmons调查了福布斯排行榜中最有钱的100位美国人,结果发现,他们仅比一般美国人多一点点快乐而且还有一些人感到非常不快乐。甚至有人说自己已经不记得快乐的感受了。财富对快乐的影响如此小,有学者认为,主要是由于生活事件、环境及人口组成等因素在幸福感中所起的作用被差异中和了。为此,一种解释快乐理论提出,要想知道为什么有人比其他人更感快乐,那么就必须了解保持和提高长期快乐以及个体感情产生的认知过程和动机水平。

憧憬未来——现实而乐观

拥有乐观精神是促使希望和乐观增长的关键,因为乐观可以让人更多地看到好的方面。Christopher Peterson认为,乐观涉及到认知、情感和动机成分。乐观的人更容易拥有好心情,更加不懈努力和成功,并且拥有更好的身体健康状况。大量对如患有爱滋病等危及生命的病人的研究表明,那些始终保持乐观的人活得更长久一些。乐观的作用主要是在认知水平上起调节作用。一个乐观的人更可能学得促进健康的习惯并获得更多的社会支持。

当然,乐观有时会产生“乐观的偏差”(optimistic bias),即判断自己的风险要比判断他人的风险小从而表现为盲目的乐观而不现实(Sandra S., 2001)。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,而乐观则会使个体具有较好的主观感受。为了解决这一矛盾,Sandra L. Schneider探讨了“现实的乐观”,认为“现实的乐观”与现实并不相互抵触。从原则上说,人们能做到乐观而又不自欺(Sandra J. Optimism, 2000)。这种对“现实的乐观”研究是积极心理学的诠释:让生活更加富有意义。

2. 积极人格特质的研究

积极人格特质是积极心理学得以建立的基础,因为积极心理学是以人类的自我管理、自我导向和

有适应性的整体为前提理论假设的。积极心理学家认为,积极人格特质主要是通过通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化,当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时,积极人格特质也就形成了^[2]。积极人格有助于个体采取更有效的应对策略,这方面具体研究了24种**积极人格特质包括自我决定性**(self-determination)、乐观、成熟的防御机制、智慧等,其中引起关注较多的是自我决定论和乐观。积极心理学家认为培养这些特质的最佳方法之一就是增强个体的积极情绪体验。随着积极心理学的发展,人格特质的研究范围也会越来越广。自我决定性是指个体自己对自己的发展能做出某种合适的选择并加以坚持。积极心理学从三个方面研究了自我决定性人格特质的形成:先天学习、创造和好奇的本性是其形成的基础;这些先天的本性还必须与一定的社会价值和外在的生活经历相结合转化为自己的内在动机和价值;心理需要得到充分满足是其形成的前提,这里包括三种基本的心理需要:自主性、胜任和交往。

Hillson和Marie(1999)在问卷的基础上将积极人格特征与消极人格特征进行了区分。积极的人格特征中存在着两个独立纬度:一是正性的利己主义,是指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者能够把握环境因素及其挑战;二是与他人的积极关系,指的是当自己需要的时候能够获得他人的支持,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。积极的人格特征有助于个体采取更为有效的应对策略,从而更好地面对生活中的各种压力。

创造力与天才的培养也是积极心理学的研究内容之一。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,例如,Steinberg和Lubert提出的创造力投资理论,认为创造力是一种多维结构,由多种资源构成。他的理论对人类关于创造力的研究具有重要的实践意义。综观西方心理学关于创造性的研究,主要集中在三个方面,创造性的个体特征,创造性思维加工过程与创造性环境。Steinberg等人根据创造力投资理论提出了发展性创造潜能的12种策略以及创造性生理激活从脑机制方面进行的实验研究,发现在发散思维时,高创造性被试(创造性测验得分高考)两侧额叶都被激活,而

低创造性被试只有单测被激活 Carlsson I.,Wendt P.E.&Risberg J.,2000)

3. 积极社会环境的研究

马斯洛、罗杰斯等人指出,当孩子的周围环境和教师、同学和朋友提供最优的支持、同情和选择时,孩子就最有可能健康成长和自我实现。相反,当父母和权威者不考虑孩子的独特观点,或者只有在孩子符合一定的标准才给予被爱的信息的话,那么这些孩子就容易出现不健康的情感和行为模式。

积极心理学非常重视社会背景下的人及其体验的再认,意识到积极团体和社会机构对于个人健康成长的重要意义。Francis Bacon 认为与能交流思想的朋友和搭档接触有两个好处:“它加倍快乐,并将痛苦减半。”确实,当同别人一起时会感受更快乐些。当被调查问及:“你拥有多少亲密朋友(不包括家庭成员)?”报告中有26%的人少于5个朋友,38%人有5个以上的朋友,并说他们感到“很快乐”(David G.,2000)。

不同文化对人的生活满意度的判断的感觉有很大的差别。在个人主义文化为主的国家中,当判断自己有多快乐时,会理所当然的参照他们的情感,经常感受到快乐是生活满意度的一个预测因子。相反,集体主义文化下的人们则倾向于参照一定的标准来判断他们是否快乐,并且在评估生活时,会考虑到家庭和朋友的取向。因此,在不同文化中,人们认为与生活满意度相关的因素也是有差别的,这或许源于文化对人们的价值观和目标所带来的影响。

三、对积极心理学的评价

(一) 积极意义

积极心理学继承了人文主义和科学主义心理学的合理内核,修正和弥补了心理学的某些不足,它一反以往的悲观人性观,转向重视人性的积极方面。心理学的目的并不仅仅在于除去人的心理或行为上的问题,而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。没有问题的人,并不意味着就能自然而然地形成一种良好的心理品质和行为模式。积极心理学作为当代心理学取向之一,从不同视角重新审视心理学的理论与研究,试图从元理论高度克服心理学面临的各种问题与困境,整合心理学内部的分裂与对峙,重构心理学的理论基础和研究视野。

1. 强调对人性优点和价值的研究

积极心理学认为心理学的功能应该在于建设而不是修补,因此,心理学的研究对象应该是正常的、健康的普通人,而不是少数有“问题的人”。心理学应该注重人性的优点,而不是他们的弱点。积极心理学在对心理学的批判与继承的基础上,倡导研究和探索人类的美德,从而填补了心理学在正常心理活动研究方面的空白,恢复了人性的积极面。

2. 提出积极的预防思想

积极心理学重视对心理疾患的预防,并认为它们在预防工作中所取得的巨大进步,主要来自于个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷。积极心理学认为,人类自身存在着抵御精神疾患的力量,预防的大部分任务将是建造有关人类自身力量的一门科学,其使命是探究如何在个体身上培养出这些品质。积极心理学认为,通过挖掘困境中的个体的自身力量,就可以作到有效地预防。若仅关注个体身上的缺点或弱点,其实并不能达到有效地预防的效果。心理学的任务在于能够有效测量个体的积极心理品质,弄清它们的形成途径,并通过恰当干预来塑造这些心理品质。

3. 兼顾个体和社会层面

积极心理学在研究视野上摆脱了过分偏重个体层面的缺陷,在关注个体心理研究的同时,强调对群体和社会心理的探讨。另外,在对心理现象和心理活动原因的认知及其理论假设的建构上,积极心理学强调人的内在积极力量与群体、社会文化等外部环境的共同影响与交互作用。尽管积极心理学者强调个体的心理、人格的良好品质,但仍十分重视社会文化环境,如人种、政治、经济、教育、家庭等因素对个体情绪、人格、心理健康、创造力以及对心理治疗的影响。积极心理学主张个体的意识和经验既可以在环境中得到体现,也在很大程度上受到环境的影响。从广泛的角度——进化过程来讲,环境塑造着人类积极与自然界相互作用的经验,因而对群体心理与行为的研究,在积极心理学中占有重要地位。

4. 整合研究方法

积极心理学所使用的研究方法仍是实验、测量等,积极心理学需突破现有研究方法,寻找到适合自身的研究手段。和人本主义心理学一样,积极心理学仍是从一个崭新的视角对人类心理学进行研究

与探讨,其研究结果不能被实践证实,那么,再完美的理论也只能是空中楼阁。因此,在某些方面积极心理学仍不能对幸福感作出完美解释。例如,积极心理学强调快乐、满意等积极情感,认为应该重视、强调人性的积极情感因素。然而中国古人云:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,……”似乎也表明,很多成功人士在其成功的追求过程中,经常要自己去做一些烦琐的、艰难的事情,在这个过程中是痛苦的,而快乐的人似乎容易“玩物丧志”,成为事业上的失败者。人们的这种常识有其科学依据吗?如何转换?完善、健全的人格如何塑造?所有这些具有现实意义的问题,如果能够得到积极心理学的系统而深入的研究,必将能促进积极心理学,乃至心理学科本身的发展。

(二)存在的不足

积极心理学产生的历史很短,不够成熟,还存在一些缺陷与不足,主要表现在以下几个方面:

1.理论基础单薄,理论体系不完整

早期积极心理学家不愿承认它的人本主义渊源,后来虽然承认人本主义心理学是积极心理学的理论基础,但是相关的理论研究较少,这使得积极心理学的理论基础有些单薄,理论体系也不够完整。因此,积极心理学还有众多的研究领域需要积极心理学工作者不断去开拓。

2.表现出一定的“积极话语霸权”^[3],即否认消极的价值与功能

积极心理学是由Seligman等著名的心理学家倡导的一种自上而下的运动,当积极心理学的一些观点与这些知名学者的权威性结合在一起时,它在一定意义上表现出“积极话语霸权”,一味地宣扬积极,对传统心理学进行批判,对消极进行指责,忽略了消极本身作为一种防御机制也具有其自身存在的价值与功能。

3.研究对象不够全面,缺少令人信服的纵向研究^[3]

积极心理学在其研究对象的取样上还不够全面,表现出典型的成人化价值取向,忽略了儿童和老年人这两个重要的群体。另外,由于其发展的历史较短,缺少有重要影响的纵向研究以及跨民族和跨文化的研究。

4.积极心理学在中国的本土化研究尚存在困难^[4]

首先,由于东西方社会文化价值的差异,东方集

体主义与西方个人主义取向下对快乐、幸福等的理解是不同的,这就使中国的积极心理学研究具有特殊性,必须与我国的传统文化相结合。此外,一些西方积极心理学中的英文单词很难找到与之相对应的汉语意思,比如happiness既可以译为快乐,也可译为幸福,而well-being(主观幸福感)的汉语意思实际上是“良好的状态”,这就使我们在研读西方的有关著作时产生概念上的混乱。积极心理学由于产生时间短,存在一些缺陷也是不可避免的,但是随着其理论的发展与完善以及研究的进一步深入,这些不足也是可以克服的。

四、积极心理学发展趋势

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,成为现代心理学新的研究方向,但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,还有很长一段路程要走。在拓展积极心理学研究领域,有以下几个发展趋势:

第一,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、乐观主义和快乐等等,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。特别在我国,幸福感研究刚刚起步,更有待开拓。

第二,研究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在人的整个生活空间,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(Self-organizing)、自我定向(self-directed)、适应(adaptive entities)、智慧、成熟的防御、创造性和才能。

第三,研究方向必须把人的素质和行为纳入整个社会生态系统考察。即应该注意到人的体验、人的积极品质与社会背景的联系性,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地研究积极心理, 必须在社会文化生态大系统中考察。

第四, 积极心理学将成为心理学理论新的增长点。积极心理学与传统主流心理学并不是相对立的, 它使传统心理学长期被忽视的两个使命又重新得到重视, 是对传统心理学的一种补充, 拓展了心理学的研究领域, 它使原来具有片面性的心理学变得更完整、更平衡。积极心理学为心理学的发展注入了新的活力, 使心理学的许多研究领域转向人的积极层面, 形成了一场积极心理学的运动, 改变了人们在传统意义上把心理学仅仅认为是解决心理问题、治疗心理疾病的错误认识。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, 这也是心理学的最终归宿。随着神经生理学、脑科学、基因生物学等学科的进展, 积极心理学将成为心理学理论新的增长点。

五、结束语

积极心理学是当代社会发展的一种必然要求, 一个社会只有以积极作为自己的价值导向, 这个社会才能成为有效、公正和人道的社会。积极心理学充分体现了以人为本的思想, 提倡积极人性论, 它消解了传统主流心理学过于偏重问题的片面性, 真正恢

复了心理学本来应有的功能和使命, 这体现了一种社会意义上的博爱和人性。如果心理学能集中力量利用人积极的本性来使人更像个人, 而人又能在个人和集体的解放中表现出充分的积极, 那么, 心理学在使社会更具有人性方面就能作出巨大的贡献。

参考文献:

- [1] 张倩, 郑涌. 美国积极心理学介评[J]. 心理学探新, 2003, (3).
- [2] 李金珍等. 积极心理学: 一种新的研究方向[J]. 心理科学进展, 2003, (3).
- [3] 任俊, 叶浩生. 当代积极心理学运动存在的几个问题[J]. 心理科学进展, 2006, (5).
- [4] 周嵌, 石国兴. 积极心理学介绍[J]. 中国心理卫生杂志, 2006, (2).
- [5] 梁宁建. 当代心理学理论与重要实验研究[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2007. 7.
- [6] 魏艳丽, 吴荣先. 积极心理学研究综述[J]. 沿海企业与科技, 2007, (5).
- [7] 顾娅娣. 积极心理学与高校心理健康教育[J]. 科教文汇, 2007, (9).
- [8] 石国兴. 积极心理学介绍[J]. 中国心理卫生杂志, 2006, (2).
- [9] 彭美春. 积极心理学中积极情绪及体验的研究[J]. 湖南科技学院学报, 2006, (7).