

积极心理学：一种新的研究方向

李金珍 王文忠 施建农

(中国科学院心理研究所, 北京 100101)

摘 要 积极心理学目前在西方心理学界引起了普遍的兴趣和关注。积极心理学关注于力量 and 美德等人性中的积极方面, 致力于使生活更加富有意义。西方关于积极心理学的研究, 当前主要集中在研究积极的情绪和体验、积极的个性特征、积极的心理过程对于生理健康的影响以及培养天才等方向。该文介绍了积极心理学的这些研究领域, 并追溯了积极心理学兴起的历史渊源, 从总体上介绍了积极心理学的研究现状与进展, 旨在为我国的相关研究提供参考。

关键词 积极心理学, 情绪, 人格, 健康, 创造力。

分类号 B848

1 “积极心理学”简介

积极心理学 (positive psychology) 是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮^[1]。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人, 它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。这与传统的心理学研究有很大的不同。在以往的心理学中, 我们所熟悉的词汇是病态、幻觉、焦虑、狂躁, 以及对于死亡的恐惧等等, 而很少关注健康、勇气和爱。对于《心理学摘要》(Psychological Abstracts) 电子版的搜索结果表明, 自 1887 年至 2000 年, 关于焦虑 (anxiety) 的文章有 57 800 篇, 关于抑郁 (depression) 的有 70 856 篇, 而提及欢乐 (joy) 的仅有 851 篇, 关于幸福 (happiness) 的有 2 958 篇。搜索结果中关于积极情绪与消极情绪的文章比率数大约为 14:1^[2]。这个统计数据显示, 两个世纪以来, 似乎大多数心理学家的任务是理解和解释人类的消极情绪和行为。而事实上, 心理学似乎更有必要去关注人性中的积极面, 致力于去帮助普通人生活得更健康、更美好, 促进个人、团体和社会的繁荣, 因为尽管人们的生存环境和内外在条件存在种种困难, 但绝大多数人都能过一种相对满意的、有尊严的生活, 而正是这些普通人构成了社会的基础。

2 积极心理学的渊源与兴起

积极心理学的研究渊源, 最早可追溯至 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的研究, 以及荣格的关于生活意义的研究^[3]。但是第二次世界大战使这种积极心理学的研究中断了, 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的秘密, 找到治疗或缓解的方法, 心理学对人的积极情绪的研究似乎被遗忘了。五六十年代, 马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家开始研究人性的积极一面, 对现代心理学的理论产生了深远影响, 在一定程度上引起心理学家对于心理活动的积极一面的重视。但正如 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”^[4], 所以在五六十年代的时代背景下, 人本主义心理学家的努力没有使主流的心理学研究主题发生根本的转移。再加上他们主要依靠个人的观察、体验和传记资料, 缺乏必要的实验手段及实证根据, 这也在一定程度上制约了人本主义心理学的发展。

在 20 世纪末的 10 年研究中, 心理学家开始关注对于心理疾患的预防, 例如预防就是 1998 年旧金山美

国心理学协会年会的主要议题。在对于预防的研究中,研究者们发现,对于抵御心理疾患起缓冲作用的是人类的力量:勇气、乐观、人际技能、信仰、希望、忠诚、坚忍等^[5,6]。因此,研究人性的积极方面,研究人类的力量和美德,并探索如何增强年轻人人性中的力量 and 美德,帮助人们不断地发展自己,这将是更有理论价值和现实意义的事情。

基于上述的理论背景,并在自己研究的基础上,美国前任心理学会主席 Seligman(1998) 提出要研究积极的心理学,帮助人们过更快乐、更积极健康的生活。Seligman 自六七十年代起开始研究“习得性无助”,在动物实验中,给狗重复施加无法躲避的电击,则狗就会出现“习得性无助”行为,对于本可以避开的电击也不再躲避。在人类中也会出现由于对于环境事件的“习得无助”而产生抑郁^[7]。在其后的研究中,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^[8]。在 1998 年《APA Monitor online》的一篇文章上,Seligman 指出心理学有 3 个使命:(1) 研究消极心理,治疗精神疾患;(2) 让所有人生活得更加充实有意义;(3) 鉴别和培养天才^[9]。由于心理学界过去过于重视对消极心理的研究,所以现在有必要提倡积极心理学,从而拓展心理学在后两个方面的贡献。

近年来积极心理学的研究在美国心理学界引起了广泛的兴趣。1999 年,Templeton 基金会决定设立“Templeton 积极心理学奖”,奖金总额共计\$200 000,第一名的奖金额达\$100 000,以鼓励那些“最聪明的年轻人”投入对于积极心理学的研究^[10]。2000 年 1 月的《美国心理学家》杂志(American Psychologist)出了一期关于“积极心理学”的专刊;2001 年 3 月的 American Psychologist 又出了关于积极心理学的专栏。由此足见美国心理学界对积极心理学的重视与关注。

3 研究领域

目前关于积极心理学的研究,主要集中在研究积极的情绪和体验、积极的个性特征、积极的心理过程对于生理健康的影响以及培养天才等方向。

3.1 积极的情绪和体验

积极的情绪和体验是积极心理学研究一个极其关注的中心之一。对于积极情绪,B.L. Fredrick (1998)提出了拓展-构建(broaden-and-build)理论^[11],认为某些离散的积极情绪,包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱,都有拓展人们瞬间的知-行(thought-action)的能力,并能构建和增强人的个人资源,如增强人的体力、智力、社会协调性等。同时,其他实验研究表明,积极情绪拓展了知-行的个人资源,而消极情绪则减少了这一资源,而且,积极情绪有助于消除消极情绪^[8]。

当前,关于积极情绪的研究很多,主观幸福感(subjective well-being)、快乐(happiness)、爱,等等,都成了心理学研究新的热点。当然,积极情绪并不是完全分离的,众多积极情绪之间具有很强的相关性和一致性,例如 Susan E. (2000)曾经对 7 个被试的多种积极情绪进行了连续 98 个晚上的持续追踪,结果发现积极情绪间存在着一致的同步关系:体验到任何一种积极情绪的同时也都体验到其他的积极情绪^[12]。但是,为了研究的方便和主题的明确,许多研究仍然针对不同的单个方面,而其中被研究最多的积极情绪是主观幸福感和快乐。

主观幸福感是指个体自己对于本身的快乐和生活质量等“幸福感”指标的感觉。对于主观幸福感的研究始于 20 世纪 60 年代,但在当时并没有引起太多的关注,到 1969 年时仅有 20 多篇研究,但现在对于主观幸福感的研究引起了越来越多的研究者的兴趣,最近 10 年间这方面的研究已有几千篇,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于主观幸福感的影响这一领域^[13]。

生活事件与主观幸福感间关系的追踪研究表明,只有 3 个月内的生活事件会影响主观幸福感^[14]。对于生活事件男女两性有相似的反应,但也存在着一些性别角色的效应:女性持续地体验到琐细的小事件对主观幸福感的影响,而男性则更倾向于受近期的整体条件的影响^[15]。关于人格因素对于主观幸福感关系的研

研究发现,与主观幸福感联系最为紧密的人格特性为信任、情感稳定性、控制欲、耐性等等^[16]。跨文化研究表明,人格对于主观幸福感的情绪成分的影响是泛文化的,而对于主观幸福感的认知成分的影响则是受文化影响的^[17]。

同时,对于金钱观念与主观幸福感的不关系的研究也有一些新的发现。过去的研究者曾以为“看重钱”会降低主观幸福感。但现在有研究指出,钱与主观幸福感间负相关的关系并不是由于看重钱本身所引起的,而是由于社会比较、寻求力量、炫耀以及克服自我怀疑等等的动机而导致的^[18]。

快乐这种积极情绪也是积极心理学的重点研究方向之一,很多研究者从不同的角度对其进行了研究。Lyubomirsky 比较了那些快乐的和不快乐的人,发现他们在认知、判断、动机和策略上都有所不同,并且这种不同经常是自动化的,并未被意识到。快乐的人对社会性比较信息较那些不快乐的人不敏感^[19]。跨文化的研究表明,在较为贫穷的国家,人们的快乐程度与收入水平有较大的相关;而在富裕的发达国家,个人的快乐程度与收入水平相关甚少,“几乎可以忽略不计”。亲密的人际关系,包括友谊和婚姻,对于快乐有较大的影响。具有亲密朋友的人更快乐一些;而已婚、未婚和离婚者的快乐程度则依次递减。同时,越有虔诚的宗教信仰的人越容易快乐^[20]。也有研究者^[21]从时代变迁(进化)的角度对快乐进行了研究,认为现代社会中人际关系比前代淡漠,竞争加剧,而且,大众传媒的发展促使人们与世界上最优秀的人相比较,而这种比较会降低人的自我评价,从而产生抑郁和不满。在这些研究的基础上,D. M. Buss (2000) 提出了提高人的快乐程度的建议:与他人建立良好关系并发展亲密友谊;选择一个与自己在价值观、兴趣、人格特性等方面都相似的配偶;适当设立一些期望值,它们的实现会给人带来很大的满足和快乐^[20]。

值得一提的是,2001 年 4 位获 John Templeton 积极心理学奖的心理学家中的前 3 位(Jonathan Haidt; Laura A King; McCullough)都是因他们关于积极的情绪和体验的研究而获奖(另外一项是关于青少年道德和亲社会行为的研究)^[22]。Jonathan Haidt 研究了人们在做具有道德美的行为“提升(elevation)”时所体验到的情绪,这种情绪会使人希望去帮助别人,为此他获得了金额为\$100 000 的奖金;Laura A. King 则研究了生活目标与快乐(happiness)和幸福(well-being)间的关系,她的研究表明朝自己的个人目标努力的人比那些没有这么做的人更加快乐和健康;在关于生活目标和幸福感的关系研究中,King 要求人们设想他们达到了自己的生活目标并写下这些目标是什么,而让另一些人写下一件创伤事件或者一个中性的主题,结果她发现,随着时间的变化前者比后者变得对他们的生活更为满意,也更加乐观。另一位获奖者 McCullough 的研究则关注于感激和宽恕,他的研究表明,那些经常体验到感激的人们更加快乐、富有同情心、注重精神,也更少抑郁和焦虑。

3.2 积极的人格特征

在积极心理学中,积极的人格特性(positive personality)也引起了越来越多的研究者的兴趣。Hillson 和 Marie (1999)^[23]在问卷研究的基础上将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分,认为积极的人格特征中存在两个独立的维度:(1)正性的利己特征(PI:positive individualism);(2)与他人的积极关系(PR:positive relations with others)。前者是指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者是能够把握环境和环境的挑战;后者则指的是当自己需要的时候能获得他人的支持,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。

积极的人格有助于个体采取更为有效的应对(coping)策略,从而更好地面对生活中的各种压力情景^[24]。对压力的应对策略可简单划分为趋近策略(例如解决问题或者寻求社会支持)和回避策略(例如逃避或者否认)两类,趋近策略比回避策略在应对压力中更为有效。有研究者利用“大五”人格来研究人格因素与应对策略的关系,结果表明尽责性、宜人性和开放性维度与趋近应对策略之间有显著的关系,而神经质的维度与回避策略相联系,而神经质的反面,情绪的稳定性,则与趋近的应对策略有关^[25]。

在积极的个性特征中,引起较多关注的是乐观(optimistic),因为乐观让人更多地看到好的方面,有时

会产生“乐观偏差”(optimistic bias),即判断自己的风险要比判断他人的风险要小^[26],盲目乐观而不够现实。这是矛盾的两个方面:现实主义会提高成功适应环境的可能性,而乐观则会使我们比较好的主观感受。如何在现实与乐观之间达到某种平衡?Sandra L. Schneider (2001) 讨论了一种“现实的乐观”,认为“现实的乐观”与现实并不相互抵触,因此原则上不会产生不现实的对于环境或事件的评价,能够作到乐观而又不自欺^[27]。这种对于“现实的乐观”的研究是积极心理学的很好的注解:使生活更加富有意义。

3.3 积极情绪与健康

积极的心理和情绪状态在保持生理健康上也有很大的意义。积极的情绪状态(如乐观)可以增加人的心理资源,使人相信结果会更好。在面对压力事件时,自我报告通常处于积极情绪状态的人更不易生病;而对于病人,那些处于积极情绪的人更愿意接受医生的建议、配合治疗并进行锻炼^[28]。

研究发现,积极的情绪状态对于患病者的心身状况改善有积极的影响,并且,良好的情绪状态容易导致积极的康复活动^[26],Taylor 等人(1992)发现,对于感染 AIDS 的人,那些对于自身的康复能力抱有不切实际的乐观的人,在康复锻炼中表现更好。对 AIDS 感染者的问卷调查和其后他们的病情发展情况表明,那些接受死亡的现实的感染者(现实接受问卷得分高)要比得分低者早去世 9 个月。消极的预期会使 AIDS 症状更早出现^[29]。

积极的情绪为什么会有助于预防疾病和患病者的康复呢?研究发现,积极和消极的情绪都与一种免疫抗体分泌 S-IgA (secretory immunoglobulin A) 的水平变化有关,积极的情绪状态可以相应地提高免疫系统的活动,而消极情绪则相反^[30]。实验研究证实了实验操纵的情绪状态对于免疫系统调节功能的影响^[31]。Labott 和她的同事让健康的女大学生被试分别观看滑稽和悲伤的录像片,观看滑稽片的 S-IgA 水平升高,表明免疫系统活动的增强;而观看悲伤影片的被试 S-IgA 水平下降,表明免疫系统的活动受到了抑制。其他研究者对于男性被试的实验也证实了这一点^[32]。除了这种实验产生的即时情绪状态,研究者也考察了持续的心境状态对于免疫系统的影响,并得到了相似的结论^[33]。

3.4 关于创造力与培养天才

在积极心理学的研究中,有许多涉及创造力与天才的培养问题。

创造力研究的兴起可追溯到 1950 年 Guilford^[34]的研究,Guilford 认为,发散思维和变换能力是创造性思维的核心^[35],这至今仍是许多创造力研究和测量的重要理论基础。

在 Guilford 之后,由于创造力的定义和研究的复杂性,这一领域的研究进展不大。从 20 世纪 90 年代开始,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, Sternberg 和 Lubert^[36]提出的创造力投资理论,认为创造力是一种多维结构,由 6 种资源构成:智力过程、知识、智力风格、人格、动机和环境线索,创造性是这 6 种因素以各种方式聚合的结果。另外,对于创造力是先天形成的还是后天培养的,这一实践性很强而且一直有争议的话题, Ericsson (1996) 通过自己的研究也提出了自己的观点,认为创造力是源于普通认知过程的一种脑力活动^[37],更多地是培养出的而非生来的才能。关于天才的研究则表明^[38],天才儿童在自己具有天赋的领域有很强的成就动机和坚持性,而天才的产生与父母和家庭环境很有关系,天才通常是在那些富裕的家庭环境、并有丰富的智力或艺术刺激的家庭中产生。

如果创造力和天才是后天培养的,那么又该如何培养创造力和天才呢?有很多研究者提出了自己的培养方案^[39,40],比如 Sternberg 等人依据创造力投资理论提出了发展创造性潜能的 12 种策略,包括:鼓励假设性的质问、允许含糊和不明确、容许犯错、鼓励他人对问题进行定义或重定义、对创造性的想法和产品进行奖励等等^[40]。

关于创造性的生理激活,前人曾做过创造性个体皮肤电、心率、EEG 波等方面的研究^[41]。最近有人^[42]从脑机制方面进行了实验研究,首次发现在完成发散思维任务时,高创造性被试(创造性测验得分高者)两侧额叶都被激活,而低创造性被试则只有单侧激活。由此看来,创造性是确有其特定的生理激活特点的。

4 小结和思考

积极心理学倡导探索人类的美德：爱、宽恕、感激、智慧、控制和乐观等等，许多传统的心理学研究分支如临床心理、咨询心理、社会心理、人格心理和健康心理学等等，都可以在积极心理学的范式中将注意力转向对于人性积极面的研究^[43]，比如在临床心理学领域，W. C. Follette 等人提出了怎样设计环境因素以唤起积极的行为，怎样教给个体控制环境和行为的技巧等方法，以帮助人们提升他们的生活质量^[44]。又比如 B. L. Fredrickson (2000) 提出管理心理学家应当努力培养组织成员的愉悦、兴趣、自豪和满足等积极情绪，因为这些情绪不仅能使个人改观，也能通过影响组织中的他人和顾客给整个组织带来变化，从而有助于组织的兴旺和发展^[45]。所有这些不同领域的研究都表明，强调人性的积极面可以使心理学研究的各个分支都更加专注于培养和调动人性中固有的力量，从而使得治疗、咨询、培训、教育、人际交往更为有效和顺畅。

积极心理学的研究方法主要是沿用当前主流心理学研究的实证和实验的方法，比如量表和问卷、访谈、实验等方法，同时，一些心理学家提出，积极心理学的研究也应当借鉴人本主义心理学的研究方法，学习和继承经验性的、过程定向（process-oriented）的研究方法的一些优点^[46]，从而更好地促进积极心理学的发展和繁荣。

其实，积极心理学也不是全新的东西，在以前的心理学研究中就已经存在积极心理学的元素，但它们没有被整合在一起，也没有成为一种占主流的研究趋势。在 20 和 21 世纪的交替之际，西方心理学工作者将关于人性积极面的研究整合起来并发专刊、出专著、设立专门研究基金来加以倡导，以引起心理学工作者和全社会的广泛重视和关注，这是心理学研究中具有重要意义和深远影响的事情。

西方关于积极心理学的研究，得到了许多有意义的结论，同时也提出了许多尚待解决的问题，有待于心理学工作者，特别是不同文化背景下的心理学工作者继续探索。例如，积极心理学强调快乐、满意等积极的情感，认为应该重视、强调人性种这些积极的情感和积极因素，然而中国古人曾云：“天将降大任于是人也，必先劳其筋骨，苦其心志……”，而一些常识似乎也表明，很多成功的人在其成功的过程中经常要强迫自己去做一些很烦琐、艰难的事情，在这个过程中很痛苦，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？如何才能做一个快乐的成功者？消极情绪和积极情绪是否可以转换？如何转换？完善、健全的人格如何塑造？等等，这些具有现实意义的问题如果能够得到系统深入的研究和有效的解决，必将促进积极心理学、乃至心理学本身的进一步发展。

参考文献

- [1] Sheldon M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 2001, 56 (3) : 216~217
- [2] Myers D. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 2000, 55(3): 56~67
- [3] Seligman M E, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology : an Introduction, *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5~14
- [4] Ruark J. Redefining the Good Life: A New Focus in the Social Sciences . APA online. See: [Http:// www.apa.org/ed/goodlife.html](http://www.apa.org/ed/goodlife.html)
- [5] Maggs J L, Schulenberg J. Reasons to drink and not to drink: Altering trajectories of drinking through an alcohol misuse prevention program. *Applied Developmental Science*, 1998, 2 (1): 48~60
- [6] Ann S C. The prevention of depression: Protective mechanisms of maintenance interpersonal psychotherapy. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, 1998 , 58(10-B): 5657
- [7] Seligman M E , Maier S F, Geer J H. Alleviation of Learned Helplessness in the Dog. *Journal of Abnormal Psychology*, 1968; 73(3, PT. 1): 256~262
- [8] Learned Optimism' Yields Health Benefits. APA Help Center. See: http://helping.apa.org/mind_body/learned.html
- [9] Seligman M E. Building human strength: psychology's forgotten mission. *APA monitor*, 1998, 29 (1). See: [http://www.apa.org/monitor/ jan98/pres.html](http://www.apa.org/monitor/jan98/pres.html)

- [10] McGuire P A. Templeton positive about largest psychology award: Ground-breaking research in positive psychology will be handsomely rewarded. APA monitor, 1999, 30 (5). See: [http:// www. apa.org/monitor/may99/research.html](http://www.apa.org/monitor/may99/research.html).
- [11] 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
- [12] Engi S. Mapping the meta-domain of discrete positive emotions. Dissertation Abstracts International: Section B:The Sciences and Engineering , 2000, 61(4-B): 2260
- [13] Diener E, Suh E M, Lucas R E, et al. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological bulletin, 1999, 125(2): 276~302
- [14] Suh E M, Fujita F. Events and subjective well-being: Only recent events matter: Erratum. Journal of Personality and Social Psychology, 1996,71(5): 842
- [15] Forest K B. Gender and the pathways to subjective well-being.Social Behavior and Personality. 1996, 24(1): 19~34
- [16] DeNeve K M, Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychological Bulletin, 1998, 124(2): 197~229
- [17] Schimmack U, Radhakrishnan P, Oishi S, et al. Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 82(4): 582~593
- [18] Srivastava A, Locke E A, Bartol K M. Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. Journal of Personality and Social Psychology, 2001, 80(6): 959~971
- [19] Lyubomirsky S. Why Are Some People Happier Than Others: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well –Being. American Psychologist, 2001, 56(3):239~248
- [20] Buss D M. The Evolution of Happiness. American Psychologist, 2000, 55(3): 15~23
- [21] Carpenter S. They're positively inspiring: This year's Templeton Positive Psychology Prize winners explore virtues from morality and motivation to gratitude and goal-setting. APA Monitor, 2001, 32(7). <http://www.apa.org/monitor/julaug01/positively.html>
- [22] Hillson J M. An investigation of positive individualism and positive relations with others: Dimensions of positive personality. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 1999, 59(7-B): 3754
- [23] Lazarus R S. Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 1993, 55(3) : 234~247
- [24] Medvedova L. Personality dimensions: "Little Five" and their relationships with coping strategies in early adolescence. Studia Psychologica, 1998, 40(4): 261~265
- [25] Marie H L, James S. Do moderators of the optimistic bias affect personal or target risk estimates? A review of the literature. Personality and Social Psychology Review, 2001, 5(1): 74~95
- [26] Sandra S. In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. American Psychologist, 2001, 56(3): 250~263
- [27] Garber J. Optimism: Definitions and origins. In: The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000. 299~314
- [28] Lauren B, Abramson A. On the mechanisms by which optimism promotes positive mental and physical health: A commentary on Aspinwall and Brunhart. In: The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000. 201~212
- [29] Salovey P, Rothman A J, Detweiler J B, et al. Emotional States and Physical Health. American Psychologist, 2000, 55(1):110~121
- [30] Labott S M, Teleha M K. Weeping propensity and the effects of laboratory expression or inhibition. Motivation and Emotion, 1996, 20(3): 273~284
- [31] Dubitsky S. The effects of laboratory induced mood on secretory immunoglobulin A in saliva. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 1995,56(3-B): 1735

- [32] Talor S E, Kemeny M E, Reed G M, et al. Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 99~109
- [33] Taylor S E, Kemeny M E, Schneider L G, et al. Optimism, Coping, Psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for AIDS. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 1992, 63: 460~473
- [34] Guilford J P. Creativity. *American Psychologist*, 1950, 5: 444~454
- [35] Guilford J P. Potentiality for creativity. *Gifted Child Quarterly*, 1962, 6(3): 87~90
- [36] Sternberg R J, Lubart T. An investment theory of creativity and its development. *Human development*, 1991, 34(1): 1~14
- [37] Sternberg R J. What is the common thread of creativity? Its dialectical relation to intelligence and wisdom. *American Psychologist*, 2001, 56(4): 360~362
- [38] Pervin L A, John O P. *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.). New York: The Guilford Press, 1999. 629~652
- [39] Fleith S D. Effects of a creativity training program on creative abilities and self-concept in monolingual and bilingual elementary classrooms. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 1999, 60(4-A): 1009
- [40] Georgas J (Ed). *Contemporary psychology in Europe: Theory, research, and applications*. Kirkland: Hogrefe & Huber Publishers, 1996. 211~223
- [41] Martindale C, Hine D. Creativity and cortical activation during creative, intellectual, and EEG feedback tasks. *Biological Psychology*, 1975, 3: 71~80
- [42] Carlsson I, Wendt P E, Risberg J. On the neurobiology of creativity: Differences in frontal activity between high and low creative subjects. *Neuropsychologia*, 2000, 38(6): 873~885
- [43] Snyder C D, Michael M. A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19(1): 151~160
- [44] Follette W C, Linnerooth P, Ruckstuhl L E. Positive psychology: A clinical behavior analytic perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 102~134
- [45] Fredrickson B L. Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden-and-build model. *Psychologist Manager Journal*, 2000, 4(2): 131~142
- [46] Resnick S, Warmoth A, Selin I A. The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 73~101

Positive Psychology : A New Trend in Psychology

Li Jinzhen, Wang Wenzhong, Shi Jiannong

(Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101)

Abstract: Positive psychology is a science concerning on positive features such as human virtue and strength that make life worth living. It was proposed by Martin E.P. Seligman and is widely studied in contemporary psychology. Current researches mainly focus on : 1) positive emotions and experiences; 2) positive personality; 3) positive emotions and health; and 4) creativity and talent. In this article, the history, fields, goals, as well as research advances of positive psychology were reviewed. It aimed to serve as a reference for the studies in this area in our country.

Key words: positive psychology, emotions, personality, health, creativity.