

· 学术动态 ·

积极心理学介绍^{*}

周嶽[@] 石国兴

【摘要】 积极心理学是当代新兴的心理学思潮。文章对积极心理学的发展、本质、理论研究等方面进行了系统阐述,重点从积极心理学的理念及其与传统主流心理学、人本主义心理学、建构主义心理学的关系等多个侧面对积极心理学进行了论述,并从国际心理学研究的趋势和积极心理学自身的特点两个方面阐述了积极心理学的本土化研究。在此基础上,指出了积极心理学研究领域存在的问题和未来的研究方向。

【关键词】 积极心理学; 人本主义心理学; 综述; 建构主义心理学; 本土化研究

中图分类号: B84-05 文献标识码: A 文章编号: 1000-6729(2006)02-0129-04

两个多世纪前,当托马斯·杰斐逊起草《独立宣言》的时候,幸福就被明确地与生命、自由相提并论了,这意味着追求幸福对人类的意义。200多年后,我们又重归这个主题:关心人的优秀品质和美好心灵,以此来获得良好生活。这就是积极心理学研究的重要内容之所在。

1 积极心理学的本质及其发展

1.1 积极心理学的本质

“积极心理学”(Positive Psychology)是宾西法尼亚大学教授 Martin E. Seligman 于 1998 年出任美国心理学会主席时倡议及定位的,是 Seligman 和 Csikszentmihalyi 于 2000 年在《美国心理学家》(American Psychologist)上刊登的《积极心理学导论》一文中正式提出来的。“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学^[1]”。Seligman 博士认为积极心理学的力量,是帮助人们发现并利用自己的内在资源,进而提升个人的素质和生活的品质^[2]。每个人的心灵深处都有一种自我实现的需要。这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质,积极心理学利用这些内在资源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,并以此获得美好的生活。人类的这些积极力量和优秀品质是人类赖以生存和发展的核心要素。

积极心理学的本质体现在修正先前心理学发展的不平衡,强调心理学的发

展既依赖于预防和治疗人类的心理疾病,同时更依赖于培养、建构人类的优秀品质,二者可以相辅相成,平衡发展。

1.2 积极心理学的发展

Seligman 博士通过研究“习得性无助”,进而发现了“习得性乐观”,认为乐观是可以通过学习获得的,学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁,而且有助于提高健康水平^[3]。他相继出版了《学会乐观》和《真实的快乐》等著作。在他的大力倡导下,目前越来越多的心理学家开始涉足该领域。

在美国,设立了心理学奖金数额最高的“Templeton 积极心理学奖”,该奖项颁发给 40 岁以下、在积极心理学领域做出杰出贡献的科学家;美国一些主要的大学都成立了积极心理学研究中心,其中之一的宾西法尼亚大学还将成为第一个积极心理学学位授予点^[4];每年一度的国际积极心理学大会于十月的第一个周末在华盛顿召开;Danny Kahneman 成为第一位获得了诺贝尔奖的积极心理学家。积极心理学在欧洲的发展也极为迅速,牛津大学出版社出版了诸如《积极心理学手册》等大批积极心理学读物^[5]。2004 年 7 月欧洲积极心理学会议在意大利的米兰举行。在中国,积极心理学也正在起步并引起人们的积极关注,有关积极心理学的介绍和研究相继问世,这由本文后面的中文参考文献

可略见一斑。例如自我决定论对积极心理学研究的贡献^[6]等等。

2 积极心理学的产生背景

综合起来,笔者认为积极心理学产生的背景可以归纳为两个:现实背景和理论背景。

2.1 积极心理学产生的现实背景

要了解积极心理学的精神,不得不追溯心理学在上世纪的发展。从 1879 年单独成为一门科学到二次世界大战结束,心理学都是一个很不起眼的专业。心理学家的使命有三个。第一是治疗心理疾病。第二个使普通人的生活更快乐,更具创造力。第三个使命是在极少数天才儿童的成长过程中,通过对其 IQ 分数的追踪,对他们进行识别和训练^[7]。

战后,面对被战争毁坏的世界以及在身体和精神上都受到极大创伤的人们,心理学的主要任务变成了治愈战争创伤,研究心理问题,以找到治疗或缓解的方法。在这种理论取向指导下,心理学家把自己研究的重心放在了从负向、病理的角度来了解心理问题的研究上,以医生治疗病人身体疾病的模式来对待人的心理问题。这种心理学就是我们目前所说的传统主流心理学,也叫病理心理学或消极心理学^[2]。时至今日,这种“临床心理学家”的数量超出了其他专业人数的总和。我们对于多种精神心理问题都积累了系统的知识,精神科

* 基金项目:河北省“十五”教育科学规划重点课题(200402004)

作者单位:河北师范大学教育科学院,河北石家庄 050091 @通讯作者 Email: zhao_qin@yeah.net

医生和心理学家使用的 DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 已经发展到第四版^[8]。具有讽刺意味的是, 伴随消极心理学的巨大成就, 心理学的另外两个使命几乎没有得到发展, 甚至停滞不前。

在这种情况下积极心理学产生了, 积极心理学家关注的是日常的激励和友爱^[9]。它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力, 研究积极品质, 关注人类的生存与发展, 强调人的价值。心理学的另外两个使命被重新提了出来^[10]。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它们的主题。

2 积极心理学产生的理论背景

随着上世纪五、六十年代人本主义心理学的产生, 以及后期后现代建构主义的提出, 其理念对现代心理学的理论产生了深远影响, 一定程度上引起了心理学家对积极的心理品质的重视。

从人本主义心理学来看, 所有的人本主义心理学家及其支持者都非常强调人本主义心理学与积极心理学之间的渊源关系。其中之一, California 大学的 Arthur C. Bohan 就认为“人本主义心理学与积极心理学有着密切的关系”^[11], 仔细阅读 Carl Rogers 和 Abraham Maslow 的著作, 会发现他们关于自我实现的概念中包含有利他和对他人的责任心。作为 Maslow 理论中的典范, 他认为自我实现的人大多是那些提升了社会责任感的人, 它们都强调人的心理的正向力量。虽然 Seligman 一开始否认积极心理学和人本主义的关系^[12]。但到了 2002 年以后, 随着理论和研究的发展, 积极心理学改变了原来的态度, 也开始承认和人本主义心理学的一定的渊源^[7]。

从后现代建构主义心理学来看, 积极心理学在人类进程和潜力开发方面与建构主义心理学是相同的。“建构”是主体能动性的体现, 是主体从主观出发积极主动地对客观事物在头脑中进行建构的过程。代表建构主义心理学主流方向的社会建构主义认为, 任何一种建构

都必须通过人与社会(环境、他人)的互动才能实现^[13-14]。在积极心理学的理念里, 未来的大多数心理学家将被看作是积极建构人类精神的促进者和培养潜力开发的专业人士, 而不是悲观的病理学者。积极心理学还从建构主义心理学学会了防止乐观偏向, 即不会盲目乐观, 把握现实性乐观的理念^[5]。

所有这一切都影响了积极心理学理论的产生, 为积极心理学所包容。但积极心理学又不是完全对二者的继承。不同主要在于: 人本主义的研究方法主要是学习和继承经验性的过程导向 (Process-oriented) 的一些优点^[15], 由于缺乏实证科学的支持而限制了它的发展与应用。积极心理学则明确地采取了科学精确的态度, 它沿用了传统主流心理学研究所经常采用的诸如量表、问卷、访谈和实验等方法, 同时借鉴现象学和经验分析法等研究方法, 更好地促进了积极心理学的发展与繁荣。积极心理学还扩展了“建构”的领域, 使之应用于人类生活的各个方面。

3 积极心理学的主要理论研究

消极心理模式向积极心理模式的转换是心理学的一场深刻变革, 它从一门受害者科学转向针对普通大众的科学。它的研究范围很广, 研究主题包括: (1) 积极的体验 (Positive experience), 如快乐 (happiness), 幸福感 (well-being) 等; (2) 积极的个人特质 (Positive trait), 如自我决定 (self-determination)、智慧 (wisdom)、创造力 (creativity)、美德 (virtues) 等; (3) 积极的社会环境 (positive community), 如社会关系 (social relationship)、文化规范 (culture norms)、潜能发展的家庭影响 (effects of family on the development of talent) 等^[2]。

这些研究中有许多因素并不是孤立的, 它们有较强的相关性, 只是为了研究的方便和目标明确, 人为地分为不同的层次和单个方面。下面略述之:

3.1 积极的体验

主要指积极的主观体验。其中首当其冲的就是幸福感的研究。幸福感的研究是以 1967 年 Warner Wilson 发表的《自称幸福的相关因素》为标志开始的,

经过近四十年的研究, 幸福感研究已发展到多种理论框架的整合^[16]。其代表人物是 Ed Diener。现代幸福感的研究有主观幸福感 (SWB) 和心理幸福感 (PWB) 两种不同的研究范式与技术体系。其中研究的主流是主观幸福感。主观幸福感状况与个性特点、控制源倾向、自我概念、社会关系、经济健康状况等有关^[17]。目前国外对幸福感的研究随着积极心理学的兴起已呈现深入化、系统化、应用化的趋势, 现在已发展到测量评估和研究提高的阶段。Kozma 和 Stones 编订了纽芬兰大学幸福度量表 (MUNSH), 该表从短期情感反应和长期情感体验两个方面把握被测试者的幸福感状况^[11]; 国内幸福感的研究可追溯到二十世纪八十年代, 虽然开展较晚, 但我国学者对于幸福感的介绍和本土化研究也做出了大量的贡献。如胡洁、闫克乐、何义的研究表明不同的应付方式的学生幸福感不同, 较多采用“解决问题”类应付方式的学生幸福感较低, 而较多采用“合理化”“幻想”类应付方式的学生幸福感较高^[18]。

快乐作为一种积极情绪体验, 也是积极心理学研究的重点之一, 很多研究者从认知、跨文化、人际关系、进化等多种角度对其进行了研究。D. M. Buss 从生物进化的角度指出快乐既是人类追求的目标, 更是人类进化过程中形成的一种心理机制。同时提出了提高人的快乐程度的建议^[19]: 有选择地控制一些心理机制 (不适应、嫉妒、竞争性选择等), 而激活另一些心理机制 (婚姻、友谊、紧密的亲属关系、合作性联盟等), 可以增加人们的快乐。快乐是影响人心理选择的一个重要因素, 直接影响着人类的行为模式。人类只有对其充分关注, 才能真正改善人类自身生活质量。

3.2 积极的个人特质

对于个人成长, 积极心理学关心积极的心理品质。自我决定是这个层面的一个重要研究领域。Ryan 和 Deci 从人的本质出发研究了自我决定理论 (SDT)^[20]。SDT 以个体的内在动机为出发点, 认为三种先天需要: 自主 (autonomy), 能力 (competence), 关系

(relatedness)的需要得到满足时,内在动机最有可能发生,人们会得到幸福感,发挥潜能,并促进社会的发展。阻碍需要的满足,会引起消极的心理结果^[21]。

Sheldon等人2001年把从完全的外部动机向完全的内部动机变化的“因果关系感觉轨迹”(PLOC)应用到自生个人目标的研究中,通过PLOC测定提供一条量化的途径去揭示积极动机和一些较难理解的积极心理学概念^[24]。

积极心理学具体研究了24种积极个人特质^[1],包括乐观、爱、交往技巧、美德、工作能力、感受力、创造力、天赋、灵性、宽容、毅力、勇气、防御机制、智慧、关注未来、自决等,这些特质许多早期都被研究过,随着积极心理学的兴起,有关研究又蓬勃发展起来。积极心理学家认为培养这些积极特质的最佳方法之一就是增强个体的积极情绪体验。

3.3 积极的社会环境

积极心理学认为人及其经验是在环境中得到体现的,同时环境又在很大程度上影响了人,一个人良好的环境适应性实际也是一种积极的心理品质。社会关系、文化规范、潜能发展的家庭影响等研究能够支持和发展人的能力及长处。其各种支持系统或组织包括:家庭、学校、社会文化条件、语言环境等^[1]。作为家长、老师、甚至国家领导人,都希望知道应怎样构造有利的适应条件,培养出有积极心理品质的下一代。

Williams等人的研究证实:当孩子们的周围环境和师友提供了最优的支持、同情和选择时,他们最有可能拥有良好的心理健康和人际关系;反之,这些孩子容易出现不健康的情感和行为模式。Kasser等人对18岁青少年的研究表明,“母亲是冷酷、挑剔、爱控制人、不民主”的青少年更可能关注外部、实利的价值;而“母亲是温和、易接受人、民主”的个体则更有可能发展内在的价值^[19]。因此,积极心理学需要综合考察人的积极品质与环境的关系,以及良好社会、积极社区和积极的组织对积极品质的影响。

4 积极心理学的本土化研究

4.1 积极心理学本土化研究的意义

我国改革开放的二十多年中,生产力大发展,人均GDP翻了几番,物质财富也极大丰富。但人们的幸福程度相对较低。这固然同社会上出现的诸如腐败、社会分配不公等社会负性事件有关,但也同国人缺乏幸福教育,缺乏正确的幸福认知、幸福体验和幸福能力或者采取不良的社会比较等不无关系。在我国,积极心理学的重要使命之一,就是结合中国的国情,积极鼓吹和宣传积极心理学的思想,并对有关的理论进行实证研究,从而使国人在心理上生活得更加幸福。这对振奋国人精神,提高国人生活质量,乃至社会稳定均有不可低估的意义。

4.2 积极心理学本土化研究存在的困难

东西方文化和价值观念的差异,为积极心理学的本土化研究带来一定困难。东方集体主义取向下的研究主题在内涵和外延上与西方个人主义有很大不同。同时,一些积极心理学的英文单词,很难找到与之对应的确切的汉译。如,笔者在读Seligman教授的《真实的快乐》时,就发现happiness一词,它既可译为快乐,也可译为幸福。而我们约定俗成的“幸福感”,是well-being的汉译,实际应该译为“良好的状态”。

4.3 积极心理学本土化研究借鉴的方法

台湾心理学家杨国枢教授提出的本土化研究的四个层次与方向,对于积极心理学本土化研究有重要借鉴意义:(1)重新验证国外的重要发现;(2)研究中国人特有的与社会文化因素有关的行为特征;(3)修正或创立新的理论;(4)修正与设计出适合中国人特有的测量工具。

5 积极心理学评价

5.1 积极心理学在我国未来的发展

积极心理学是新兴的研究取向,研究范围广泛,有极大的空间让我们钻研。它的兴起也是近十年的事,追赶上国际步伐不致太晚。心理学最初的三个使命,只做了一个,另外两个使命还需要我们努力来完成。

5.2 对积极心理学研究的一些错误理解

积极心理学与传统主流心理学并非完全对立。人类生活过程中表现出来的消极心理和积极心理都有其特定的价值^[23],或者说,同一个问题,消极心理和积极心理只是看问题的角度不同。因此,积极心理学和消极心理学都应该互相吸收彼此有益的东西,消除狭隘的偏见,为促进人类的幸福发展共同做出贡献。

在对积极心理学的研究中,有人认为积极心理学的研究显示出宗教热情。Meyers在对有关快乐的研究综述中就认为,促进幸福的要素之一是宗教信仰^[24]。Barbara Held对积极心理学的批判中也说,积极心理学似乎把一些价值观强加给他人身上。带有了宗教的意味。笔者认为,积极心理学同建构主义心理学、人本主义心理学一样,只是与宗教共同分享了人类精神中积极的一面,而积极精神不是宗教的代名词,不能把二者等同起来。

5.3 积极心理学发展的局限

积极心理学的研究还不成熟,缺少完整的理论框架,不成体系。与主流心理学相比,积极心理学尚停留在理论层面,缺乏大量的实践研究^[25]。由于积极心理学研究历史的短暂,纵向研究较少^[26]。

尽管积极心理学作为理论至今仍然存在缺陷,但并不阻碍“积极”这个理念被更多的人所接受。Seligman和Csikszentmihalyi在“答对积极心理学导论的评论”中坦承积极心理学命题存在不足,但他们以更乐观的态度预言了积极心理学的光明前景^[13]。

参考文献

- 1 Sheldon KM, Laura K. Why Positive Psychology Is Necessary. Am Psychol. 2001; 56 (3): 56-67.
- 2 Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. Am Psychol. 2000; 55 (1): 5-14.
- 3 Seligman ME. Learned Optimism. New York: Alfred A. Knopf Inc, 1998: 137-173.

- 4 Alex Linley P, Joseph S. Positive Psychology in Practice. Hoboken: John Wiley & Son, 2004.
- 5 Snyder CR, Lopez SJ. Handbook of Positive Psychology. London: Oxford University Press, 2002. 745—750.
- 6 严标宾, 郑雪, 邱林. 自我决定论对积极心理学研究的贡献. 自然辩证法通讯, 2003, 25 (3): 94—99.
- 7 Seligman ME. Authentic Happiness. Simon & Schuster Inc., 2002. 17—29.
- 8 Seligman ME, Parks AC, Steen T. A balanced psychology and a full life. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2004, 359 (1449): 1379—1381.
- 9 Sklar A, Gifford D. Are You positive? Interactions, 2004, 6 (3): 28—33.
- 10 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向. 心理科学进展, 2003, 11 (3): 321—327.
- 11 Bohart AC, Greening T. Humanistic Psychology and Positive Psychology. Am Psychol, 2001, 56 (1): 81—82.
- 12 Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Reply to Comments. Am Psychol, 2001, 56 (1): 89—90.
- 13 郭本禹. 当代心理学的新进展. 济南: 山东教育出版社, 2003. 295—329.
- 14 叶浩生. 西方心理学研究新进展. 北京: 人民教育出版社, 2003. 438—451.
- 15 Resnick S, Wamoth A, Selin IA. The humanistic psychology and positive psychology connection: Implications for psychotherapy. J Humanist Psychol, 2001, 41 (1): 73—101.
- 16 Huppert FA, Baylis N. Well-being: towards an integration of psychology, neurobiology and social science. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2004, 359 (1449): 1447—1451.
- 17 Diener E, Suh EM, Lucas RE, et al. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychol Bull, 1999, 125 (2): 276—302.
- 18 胡洁, 闫克乐, 何义. 医科大学不同层次新生总体幸福感及应付方式的调查研究. 中国健康心理学, 2001, 9 (5): 323—325.
- 19 Buss DM. The evolution of happiness. Am Psychol, 2000, 55 (1): 15—23.
- 20 Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
- 21 Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol, 2000, 55 (1): 68—78.
- 22 Sheldon KM, Kasser T. Goals congruence and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. J Humanist Psychol, 2001, 41: 1—16.
- 23 Norm J K, Chang E C. The positive psychology of negative thinking. Journal of clinical psychology, 2002, 58 (9): 993—1001.
- 24 张倩, 郑涌. 美国积极心理学介评. 心理学探新, 2003, 23 (3): 6—10.
- 25 任俊, 叶浩生. 积极: 当代心理学研究的价值核心. 陕西师范大学学报 (哲学社会科学版), 2004, 33 (4): 106—111.
- 26 苗元江, 余嘉元. 积极心理学: 理念与行动. 南京师大学报 (社会科学版), 2003, (2): 81—87.

责任编辑: 胜利

05—05—18收稿, 05—07—28修回

征 订

本刊编辑部现有部分资料, 包括:

《ICD-10精神与行为障碍分类》[临床描述与诊断要点 (蓝皮)] 定价: 20元+4元 (邮费)

《精神病学英汉双解词典》定价: 48元+5元 (邮费)

《心理卫生评定量表手册》(1999年增刊): 50元+6元 (邮费), 个人购本手册 9折优惠。

邮购地址: 北京市海淀区花园北路 51号, 中国心理卫生杂志社 仇英华 收 邮政编码: 100083