

积极心理学:批判与反思

孟娟¹, 印宗祥²

(1. 吉首大学学工部, 吉首 416000; 2. 湖南师范大学心理系, 长沙 410006)

摘要:从2000年至今,在短短的十余年间,积极心理学得到了迅猛发展,在收获了丰硕研究成果和产生广泛影响之外,也遭到了很多批评。这些批评主要集中在心胸狭窄、价值纬度单一、研究成果与现实的差距、特定价值取向与价值中立原则之间的矛盾及美德理论等方面。积极心理学在未来的发展过程中,只有正视这些问题,不断完善其本体论、认识论和方法论体系,才能真正实现其构建人类幸福生活的宏伟目标。

关键词:积极心理学;人本主义心理学;美德理论;批判

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2016)02-0107-05

积极心理学发展至今,在其研究领域取得了巨大成就,并引发了心理学学科内外的广泛关注与响应。在学科内,积极心理学的研究获得了普遍认可。在美国和欧洲的一些国家,本科和硕士阶段开设了积极心理学相关课程,并形成专业培训体系,出版大量研究出版物和创办了自己专业学术期刊,它所举办的学术年会吸引了来自几十个国家的上千名参会者。在学科之外,积极心理学在管理学家、经济学家、教育家、政治家以及大众传媒当中都得到了回应。如影响广泛的美国《时代周刊》刊登与积极心理学相关的主题,著名经济学家也为积极心理学的发展奔走呼号,在教育领域,以积极为导向的教育已经得到广泛接受与认可(Kristja'n Kristja'nsson, 2010)。多门语言积极心理学网站的建立,为更多的人认识和接受积极心理学影响创造了条件,积极心理学的影响正迅速推向全世界。在高速发展的同时,积极心理学也暴露出本身的一些问题,引起了一些心理学家的质疑和批评。

1 心胸狭窄

这一批评主要来自人本主义心理学家。当积极心理学提出自己的研究主张之后,很多人本主义心理学家认为,积极心理学并不是什么新的心理学潮流和流派,只不过是“积极心理学”的新瓶装上了“人本主义心理学”的旧酒。除了在研究方法上与人本主义心理学有所差异以外,在研究主题、研究内容以及一些基本主张上,积极心理学都与之有很多类似之处,甚至就连“积极心理学”这一概念本身也是来自1954年马斯洛的“走向积极心理学”一文(参见孟娟, 2010)。如果说积极心理学的话,那么

人本主义心理学就应该是“第一代积极心理学”,现在的积极心理学充其量只能称为“第二代积极心理学”(Taylor, 2001)。但积极心理学在开篇之时并没有承认人本主义心理学先驱者的地位,甚至责难人本主义心理学没有形成科学研究传统,过于自我、缺乏对社会和群体的关注以及反科学性质(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。这引发了人本主义心理学的强烈不满和批评。他们认为,积极心理学不仅无视人本主义心理学的研究成果和先驱者地位,同样也无视其他流派关于积极主题的研究。积极心理学把自己当作“积极”领域最终仲裁者,站在“科学”的制高点上对其他心理学流派有关积极的研究评头论足、指手画脚,缺乏自我反思精神,是典型的“心胸狭窄”的表现。并指出,如果积极心理学要实现其发展新科学的理想的话,就需要寻求不同的道路——积极心理学要采用元视角的自我反思,多进行自我批评,并在与其他思想进行对话过程中更好地理解构建其哲学和认识论基础的社会、历史和文化背景。

积极心理学与人本主义心理学有着相似的基本主张和研究主题,这是一个公认的事实。即便如此,积极心理学在其创立之初却要摆出与人本主义心理学势不两立的姿态,这主要出于其政治目的——作为一个“新”的心理学思潮或流派,如果承认自己与一个在学术上差不多处于边缘地位的人本主义心理学相似,就很难融入到主流心理学当中去。所以,当积极心理学被主流心理学认可后,积极心理学家们对人本主义心理学的态度也发生了一些改变,包括塞利格曼在内的积极心理学家在很多场合也承认积

积极心理学与人本主义心理学之间的“近亲”关系,有积极心理学家明确表示“积极心理学与人本主义心理学相同之处大于差异”(Linley & Joseph, 2004, p. 4)。“积极心理学已经在不断进步,会更谨慎地去审视其他相关学科和流派”(克里斯托弗·彼特森, 2010, p. 6)。

在目前阶段,积极心理学已承认其与人本主义心理学的某种关联,他们之间的争论也可暂时告一段落。诚然,积极心理学的成就有目共睹,但正如人本主义心理学家们所指出的那样,积极心理学研究并非达到完美,还存在很多没有解决的问题,如果积极心理学不仅仅从人本主义心理学,而且也能从其他研究“积极”主题的流派或者取向当中吸取优点,平等对话,或许有利于完善自己的研究,无论是在理论还是实践上。积极心理学在这一态度上的转变是明智而务实的。

2 单一的价值纬度

也有人把这一倾向称为“积极的霸权”,这是指积极心理学片面追求积极性的意义与价值,忽视消极性对于构建人类心理的作用。一些心理学家从积极心理学的立论基础以及消极与积极的辩证关系上对此进行了批判。

首先,积极心理学的立论基础是对传统“消极”心理学的“平衡”。积极心理学家宣称他们通过对传统心理学研究主题的归类,发现消极与积极的研究比率为17:1(参见苗元江,余嘉元,2003)。对此,有心理学家也罗列了心理学研究的主题及相关研究数量,其结果是心理学的研究绝大多数都是中立的,内容涉及感知、记忆、语言等。“我们从来没有把心理学让位于消极性和压抑,积极性与消极性始终存在于心理学当中”(Kirk Schneider, 2011)。言下之意就是积极心理学对传统心理学的批判以及本身的立论基础是有待商榷的。

其次,简单地倡导积极性的意义本身就有失偏颇。思凯尼德(Kirk Schneider)指出,把悲观与乐观、消极与积极作为人格归类和描述符号本身就存在问题。因为任何事情都存在两面性和具体情境,“当与阻碍、绝望、失败和顺从(习得性无助)联系在一起时,悲观主义就实实在在是一个消极的符号。但是当与公正的批评、现实主义、宿命论出世的经验和预见等相连时,它就更积极”(Schneider, 2011)。并主张就什么是积极与消极来说,需要取决于界定和说明,也取决于相关背景,情境以及参与其中的其

他人格特征。无论是积极和消极,都应该被看作是健康的、成熟的、平衡观上的一个特质。都应该将这些特征置于一个整体范围内来理解。即使某一相同的特质,对一个人来说是积极的,对另一个人来说可能就是消极的(Listair, 2008)。还有其他研究人员提出相似的观点,如吉姆·麦克纳尔蒂(Jim McNulty)和弗兰克·芬查姆(Frank Fincham)认为,“心理特质和心理过程并没有积极或消极的本质,相反,心理特征促进还是破坏幸福,取决于它们在什么情境下发挥作用”。因此单纯把某些积极特质和心理状态标识为“积极”,把其余的那些标识为“消极”的做法本身是不可取的。心理学家要关注的是某种心理特质在什么时候、对谁、在什么情境下才能增进健康快乐(列源, 2015)。还有一些研究者以一些具体的研究驳斥了积极心理学对消极心理价值的忽视(Larsen et al., 2003)。“积极心理学所提出的积极消极的比率就人类体验和幸福来说是一个十分粗糙的指示器”(Schneider, 2011)。显然,这些批评是切中积极心理学要害的。

在消极与积极的关系中,为了“平衡”消极心理学,积极心理学家关注传统心理学对积极的忽视,侧重二者的对立,对于二者辩证统一的关系缺乏深刻的剖析。在思维方式上仍然没有摆脱“二歧思维”。在现实生活中,如果没有消极的情绪,人们难以感受积极情绪带来的愉悦,如果只强调积极的一面,实际上是对人性的违背。在实际体验中,如果一味强调积极的霸权也可能会降低人们的主观幸福感,就像海德(Held)所指出的那样:“作为一个临床心理学家,我多次注意到当有的人感觉不好时,他们就会感到愧疚、觉得自己有缺陷,他们有时会对自己不能笑对困境而道歉,就好像感受和表现出不快乐就是一种背叛行为一样”(Held, 2004)。因为这种不愉快、不能积极面对困境,不符合“积极的”标准,人们会有意识地对消极情绪进行压抑——这反而造成了对人的第二次伤害。在未来的研究中,积极心理学需要以一种辩证、整合的视野(彭运石, 2002),充分认识到积极与消极的辩证关系,在这种辩证的视角下开展积极心理学相关主题的研究,夯实积极心理学的理论基础。

3 研究结果与现实之间存在矛盾

在十多年的发展过程中,积极心理学已经获得了大量的研究成果与结论。一些研究者把积极心理学的基本研究结论与现实进行比较,发现研究结果

与现实存在较大的鸿沟,并就这些反差进行批判与反思。

如在高积极性与完美生活相关性上,积极心理学家普遍认为两者之间存在高相关。也就是说,在面对生活事件表现出高积极性的人,生活更完美。但是反观现实生活,一方面大约80%的美国人都说自己是快乐的,另一方面,4分之一的美国人认为“运用暴力手段获取自己想要的是可以接受的”。与此同时,几乎一半的人认为“人类的本质是邪恶的,所以你必须归属一个宗教引导你过最好的、最有意义的生活”。59%的人相信《启示录》中关于世界末日、各种灾难的预言会成真,4分之一的人相信圣经预测到了9·11事件。67%的美国男人和57%的美国女人都超重或肥胖(Schneider, 2011)。也就是说,80%的美国民众是积极的、乐观的,却并没有相应数量的美国民众感受到完美的生活。

积极心理学确实对人类一些有关“积极”的课题进行了有效的研究。但是面对现实中某些具体问题的偏差是当前积极心理学本身无法解决的。主要原因在于积极心理学奉行的研究立场限制了它在这些领域的作为。积极心理学坚持以实证主义哲学为基础的“科学”研究立场,遵循客观、实证的标准,要求被研究的主题从具体的场景当中抽离出来,这势必导致一些信息的遗失,当研究结果再回到现实生活当中去的时候,就会造成研究结果与现实之间的差异。另一方面,对于人生的一些重大课题,如人如何过更有意义的生活,以目前积极心理学所遵循的研究路径和研究方法,积极心理学本身是无力回答的。所以,目前积极心理学虽然对一些主观主题进行了研究,但获得的大多是这些主观主题的客观知识。积极心理学如果要真正回答“人如何可以过得更加幸福、快乐”的问题,就必须面对主观性、价值观等问题,这需要对其研究立场和方法作更完整的思考,不断完善方法论体系。

4 特定的价值取向和价值中立原则之间的矛盾

积极心理学家们对于他们的研究非常自信而笃定。塞利格曼曾经非常自豪地宣称:“我们所有的推论以及对快乐和幸福开出的处方都是基于经验证据的”(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Peterson & Seligman, 2004),言下之意就是,与人本主义心理学及其他研究“积极”主题的心理学取向相比,积极心理学最大的优势和特点在于,积极心理学所有的研究都遵循了“科学”研究原则,都是经得起科学验证

的。但是,很多心理学家指出,积极心理学存在一个很大的没有解决的矛盾,那就是客观实证、价值无涉的基本研究立场与“积极”取向的价值追求之间的矛盾。一方面,积极心理学存在明显的价值取向,那就是“积极的”价值取向,这在其研究的内容如,“积极的”、“美德”、“快乐”、“幸福”及相关主张上得到充分展现,也在其对传统研究“消极性”的批评上得以体现。另一方面,积极心理学所坚持的研究范式是以实证主义哲学为基础的“科学”研究,其核心价值有二:价值无涉的客观研究与可重复验证性。显然,积极心理学家们并没有对这一问题在理论上和哲学上予以回答。而这一没有得以解决的矛盾也受到了一些心理学家的批评,如Taylor批评到:“塞利格曼把一个价值判断添加进一个据说是价值无涉体系,这在理论上是一个矛盾,也不会在实践上结出有效结果”(Taylor, 2001)。

休谟最早提出“科学是价值无涉的”哲学命题,他提出人类的知识领域分为两类:一种是关于事实的知识,即“是”与“不是”的命题。另一种是关于价值的知识,即“该”和“不该”的问题,科学进行的是对事实知识的探究。社会学家马克思·韦伯明确区分经验事实与价值评判,坚决排斥价值判断对科学研究的渗透。之后科学与价值无涉的观点在逻辑实证主义那里被推向了极致。总体来讲,价值无涉蕴含了以下4个方面的要求:(1)科学研究的主体不包含价值性因素:科学家以一种严格的、不掺杂个人情感的方式从事其研究工作,“保持科学内的禁欲主义”态度;(2)科学研究的对象不包含价值因素。科学直接面对自然,自然界本身是没有价值倾向的;(3)科学研究的方法远离价值因素;(4)科学发现的结果无价值因素。科学发现的结果就其本身而言无所谓好还是坏,因而是中立的,它只是描述的而没有激励或是告诫的成分,而对它们的应用则是由来自事实外部的价值决定的(庞晓光, 2006)。

科学的“价值无涉”或“价值中性”的原则是在经典物理学背景下,为维护科学的独立性而提出的。这一命题本身是复杂的,“具有历史性、相对性、语境性、集成性、两面性等特点”(李醒民, 2005)。但是科学心理学在实证主义哲学的引领下,将之奉为圭臬,这使得奉行科学主义立场的积极心理学在事实与价值之间陷入逻辑困境。在“价值无涉”所涉及的上述4个要求上,积极心理学都不能独善其身(即使在积极心理学所坚持的研究方法上也是如

此,如在对幸福感的研究中,尽管积极心理学家们宣称坚持幸福的客观指标,但是最后还是回到对自我报告的快乐或者生活满意度的主观测量上)。无论是研究主体、研究对象还是研究结果上,积极心理学都不可避免地涉及到价值体现。因此,积极心理学虽然在孜孜以求地希望做到客观研究,但是客观研究所要求的研究对象、方法论和价值论层面实现客观的诉求,它是无法实现的。因而也是无法解决当前“积极的”价值取向与价值中立原则之间的矛盾。

5 美德理论上遭到的批评

美德理论是由塞利格曼和皮特森提出(Peterson & Seligman, 2004),它是积极心理学核心理论之一。提出这一理论当然首先符合积极心理学研究的大方向,其次是他们想创建一个手册,建立一个指导优化人们社会功能的模型。最终所形成的美德理论包含了六个核心美德要素(智慧或知识、勇气、人性、公正、节制和超越)和24个经验上可测量的品格分要素的分类系统(塞利格曼, 2010)。美德理论一经提出就受到来自多方的批评,这些批评主要集中在以下几个方面:

首先,美德的客观主义立场。麦克唐纳(Matthew McDonald)等人指出,塞利格曼等人提出的美德理论在性质上与医学的DSM的诊断标准类似,“他们的美德和品格理论的划分其实与DSM本质一样,都是处方性质的”(Matthew McDonald & Jean O'Callaghan, 2008)。其背后的假设就是美德理论与身体疾病一样,存在一个超越了性别、文化、种族、民族差异的普适应的标准。其次,美德的个人主义偏好。因为上述立场就衍生出这样的观念:美德是脱离社会背景的,具体地存在个人身上。反过来讲,如果个人身上存在不良品德,就会被视为个人的失败,而不是社会、经济和政治结构的原因。这样就可以得出结论:如果要进行道德教育重点在于改变个人,而不是社会因素。有心理学家指出,在这一点上积极心理学走向了错误的道路,“单纯的自我探究和缺乏社会变革的幸福不仅仅是短视的而且是道德败坏的”(Martin, 2007)。第三,美德体系划分过于简单化,缺乏内部一致性。米勒等人指出,积极心理学所列出的美德体系,就像一个“美德包”(bag of virtues),是混合了人格特质(或者自然倾向性)、习得的价值以及信念的“大杂烩”(Listair, 2008),缺少对这一理论体系中各美德之间、不同层次关系的阐释。

并且就塞利格曼和皮特森指出的人们只要拥有其中的1-2个美德就能具有良好品格的观点提出批评。认为积极心理学家并没有注意到一个品格与另一个品格之间的关联,以及一个品格与更大品格之间的关系。而是把个体的力量 and 美德看作在逻辑上、经验上、和道德上独立的元素,可以随机地进行选择、组合(Kristja'n Kristja'nsson, 2010)。

积极心理学把美德纳入到自己的研究主题当中,并把它作为其核心理论之一,这无疑扩展了心理学的研究范围,是值得肯定的。当然,美德理论研究当中还存在很多不足、需进一步完善之处。正如上述的批判者所指出的,是否存在一个放之四海而皆准的美德标准?美德的养成到底是依赖个人的力量还是社会(他人)力量抑或是多种力量?美德理论体系各因素、上下层间是如何关系等都还需要不断探讨和研究,否则会影响和阻碍美德理论在实践上的应用。同时积极心理学还可以从哲学及伦理学对美德的研究成果当中汲取丰富的营养,帮助自己完善美德研究的理论架构(郭雯, 2013)。

除了上述对积极心理学较为集中的批评以外,还有心理学家指出积极心理学还存在循环推理、对术语缺乏明确界定或不适当运用、不恰当的因果关系归纳、不规范的普遍化等问题(Listair, 2008)。毕竟,对于刚刚发展十余年的积极心理学来说,存在争议是不可避免的,从另一个侧面体现了积极心理学的活力和受关注程度。积极心理学所面临的这些批评,一些是技术层面的,如在初期表现出的“心胸狭窄”,但更多的是其理论基础问题。而在未来发展过程中,积极心理学必须正视这些问题,不断夯实其本体论、认识论和方法论基础,整合不同研究方法,加大实践研究和应用,方能构建更加完善的理论体系,也才能真正回答“人如何才能过得更幸福”的问题。

参考文献

- 郭雯. (2013). 性格优势与美德(p. 8). 江苏教育出版社.
- 克里斯托弗·彼特森. (2010). 积极心理学(徐红译, p. 6). 群言出版社.
- 李醒民. (2005). 科学是价值中性的吗? 河南大学学报, 35(4), 113-118.
- 列源. (2015). 该把“积极”赶出积极心理学吗? 心理医生, 7, 62.
- 苗元江, 余嘉元. (2003). 积极心理学: 理念与行动. 南京师范大学学报, 2, 81-87.

- 孟娟. (2010). 积极心理学与人本主义心理学:爱恨情仇. 教育实验与研究, 3, 78 - 82.
- 马丁·塞利格曼. (2010). 真实的幸福 (p. 138). 万卷出版公司.
- 庞晓光. (2006). “科学与价值无涉”会议何以可能? 科学学, 24(9), 332 - 225.
- 彭运石. (2002). 心理学的整合视野. 湖南师范大学(教育科学学报), 1(1), 107 - 112.
- Held, B. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9 - 46.
- Kristja' n Kristja' nsson. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296 - 310.
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a new science*. London, Penguin Books.
- Linley, P., & Joseph, S. (2004). Preface. In P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xv - xvi). Hoboken, NJ: Wiley.
- Listair, M. (2008). A critique of positive psychology—or ‘The new science of happiness’. *Journal of Philosophy of Education*, 42, 3 - 4.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37, 89 - 103.
- McDonald, M. (2008). Jean O' Callaghan, Positive Psychology: A Foucauldian Critique. *The Humanistic Psychologist*, 36, 127 - 142.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96 - 112.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5 - 14.
- Schneider, K. (2011). Toward a humanistic positive psychology —Why can't we just get along? *Existential Analysis*, 22 (1).
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13 - 29.

Positive Psychology: Criticism and Self - Examination

Meng Juan¹, Yin Zongxiang²

(1. Department of Students' Affairs, Jishou University, Jishou 416000;

2. Psychology Department of Hunan Normal University, Changsha 410006)

Abstract: Since 2000, positive psychology has developed very fast. In spite of the abundant research achievements and its lots of influence, positive psychology has been disputed and criticized because of its narrow - mindedness, single value dimension, gap between research and reality, contradiction between specific value orientation and value neutrality, simplification of virtues theory, objectivism and individualism. Only when positive psychology faces up to these phenomena and improves and perfects constantly its ontology, epistemology and methodology can it realize its great goal set for the human welfare of the world.

Key words: positive psychology; humanistic psychology; virtues theory; criticism



知网查重限时 7折 最高可优惠 120元

本科定稿，硕博定稿，查重结果与学校一致

立即检测

免费论文查重: <http://www.paperyy.com>

3亿免费文献下载: <http://www.ixueshu.com>

超值论文自动降重: http://www.paperyy.com/reduce_repetition

PPT免费模版下载: <http://ppt.ixueshu.com>

阅读此文的还阅读了:

- [1. 积极心理学](#)
- [2. 积极心理学介绍](#)
- [3. 积极心理学中积极情绪和消极情绪综述](#)
- [4. 积极心理学视域下的高校积极德育模型](#)
- [5. 积极心理学](#)
- [6. 批判与反思](#)
- [7. 论积极心理学的积极意义](#)
- [8. 积极心理学下的团体辅导](#)
- [9. 积极心理学](#)
- [10. 从积极心理学视角看大学生积极心理品质的培养](#)
- [11. 积极心理学：直通幸福？](#)
- [12. 麻将的积极心理学](#)
- [13. 积极心理学浅析](#)
- [14. 积极心理学视野下的温馨教室建设](#)
- [15. 积极心理学的德育应用](#)
- [16. 积极心理学视野下的积极语言研究](#)
- [17. 公司里的积极心理学](#)
- [18. 积极心理学与班级管理](#)
- [19. 心理学的新风:积极心理学](#)
- [20. 积极心理学视域下员工积极应激与工作满意度关系研究](#)
- [21. 积极心理学是科学吗？](#)
- [22. 用积极心理学理念培养“积极”学生](#)
- [23. 积极心理学:批判与反思](#)
- [24. 浅谈“积极心理学”](#)
- [25. 积极心理学视角下幼儿积极人格的培养](#)

- [26. 积极心理学](#)
- [27. 积极心理学](#)
- [28. 积极心理学](#)
- [29. 积极心理学与幸福](#)
- [30. 积极教育:积极心理学的理念与实践](#)
- [31. 浅谈积极心理学](#)
- [32. 积极心理学](#)
- [33. 麻将的积极心理学](#)
- [34. 积极心理学](#)
- [35. 浅谈积极心理学](#)
- [36. 积极心理学：直通幸福？](#)
- [37. 浅析积极心理学](#)
- [38. 积极心理学之教育应用](#)
- [39. 基于积极心理学的逻辑认知](#)
- [40. 积极心理学:直通幸福?](#)
- [41. 《积极心理学》](#)
- [42. 对积极心理学中积极情绪的研究概述](#)
- [43. 积极心理学](#)
- [44. 积极心理学的积极色彩及其应用](#)
- [45. 对积极心理学中积极情绪的研究概述](#)
- [46. 积极心理学浅析](#)
- [47. 积极心理学:批判与反思](#)
- [48. 论积极心理学的积极意义](#)
- [49. 积极心理学视域下的积极语言研究](#)
- [50. 积极心理学与技工教育](#)