

## 积极心理学综述及应用

### ——一门指导幸福的科学

何晨辰

德瑞姆研究生院 马德里康普顿斯大学临床硕士一班, 马德里

**摘要** | 二战后, 由于大量的社会需求, 人本主义得到了长足发展; 人本主义正是现代积极心理学的理念基础。积极心理学 (Positive Psychology) 在 1998 年被正式命名, 引起了西方一股研究热潮。基于积极心理学的框架, 个体能够找到描述和理解美好生活的途径。这涉及到以下三个方面的内容: 积极的主观体验、积极的个人特质以及积极的社会关系。本文将详细论述以上三个话题, 并对积极心理学提出的幸福模型进行探讨。最后, 文章列举了积极心理学一些实际应用案例。

**关键词** | 积极心理学; 研究方向; 基本内容; 幸福模型; 塞利格曼

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 积极心理学产生背景

1945 年第二次世界大战结束后, 大量的退役军人需要重新融入正常生活, 这也需要大量的心理治疗师参与其中。然而, 传统的精神分析需要具备医学学位并进行数年的专业学习, 很难满足当时的社会需求。与此同时, 罗杰斯的人本主义疗法只需要简单培训即可上岗, 这使得人本主义得到了发展契机和社会认可。人本主义心理学的主题, 即心理学家应该研究人性中优秀的一面和恶劣的一面、积极特征和消极特征这样一种观点。这与之前的心理病理学研究有很大不同, 一定程度上引起了心理学家对于心理活动积极一面的重视。California 大学的 Arthur C · Bohart 就认为“人本主义心理学与积极心理学有着密切的关系”<sup>[1]</sup>, 它为现代积极心理学的崛起奠定了理念基础。

人本主义的概念在 1998 年再次被强调。美国心理协会主席马丁·塞利格曼 (Martin E.P.Seligman) 在某次乐观主义与希望科学讨论会上提到, 此领域“无情地将注意的焦点放在消极的方面, 导致心理学仅重视使人困扰的痛苦的生活事件, 而忽视成长、掌握、动力和顿悟”。听起来和 30 年前的马斯洛一样,

作者简介: 何晨辰, 德瑞姆研究生院 马德里康普顿斯大学临床硕士 (在读)。

文章引用: 何晨辰. 积极心理学综述及应用——一门指导幸福的科学 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (6): 577-583.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0506053>

塞利格曼说道：“为什么社会科学把人的力量与美德——利他主义、勇气、忠诚、职责、愉悦、健康、责任与快乐——视为衍生的、防御性的以及纯粹错觉的，而把弱点与消极的动机——焦虑、贪婪、自私、偏执、发怒、障碍以及悲伤——视为真实的？”<sup>[2]</sup>他的目的是在马斯洛和罗杰斯先期工作的基础上，说服心理学家发展一种更加积极的人性和人类潜能的概念。

1998年，在一篇发表于APA Monitor Online的文章中，塞利格曼提及心理学存在以下三项使命：①探究消极心理，对精神疾患施以治疗；②让每个人的生活都更具价值、更加充实；③进行天才的鉴别与培养<sup>[3]</sup>。心理学界在过去很长时间内只对病理性、消极的心理感兴趣，现在有必要提倡积极心理学来拓展心理学在“人生意义”和“鉴别培养天才”两方面的贡献。目前，积极心理学正以一种蓬勃的姿态影响着社会的许多领域，如教育、医疗等。同时，随着积极心理学自身理论构建的明确，众多心理学工作者开始对此方面的研究感兴趣，并拓展出积极心理学的三个支柱：积极的主观体验、积极的个人特质以及积极的社会关系。

## 2 积极心理学的研究领域

2000年，塞利格曼与米哈里在American Psychologist（即《美国心理学家》）上发表了论文《积极心理学导论》，其将积极心理学界定为一门用来探究人的发展潜力与美德的科学<sup>[4]</sup>。

基于积极心理学的框架，个体能够找到描述和理解美好生活的途径。这涉及以下三个方面的内容：①积极的主观体验（实现感、快乐、满意、愉悦）；②积极的个人特质（价值观、性格优点、兴趣、天赋）；③积极的社会关系（社交圈、家庭、单位、学校、社会圈）。<sup>[5]</sup>

### 2.1 积极的主观体验

当人们在主观情绪上体验到快乐、愉悦、满意等积极情绪时，即可称之为积极的主观体验。人们在体验消极情绪时会格外“注意”，而对积极情绪却很少给予特别关注。就这一点，学者们也给出了解释：在我们产生消极情绪时，可选择的反应模式会减少，为了应对消极心理带来的不良问题，我们会做出匆忙的行动；相比而言，积极情绪输送安全的信息，对其内在反应，我们的反应模式未见变窄，选择范围反而会变大<sup>[6]</sup>。因此积极情绪的进化意义不仅体现在当下，而更体现在未来。

因此，长期以来，积极的主观体验一直被心理学家和大众所忽视，而这正是积极心理学所关注的重点，因为积极的情绪有助于人的发展。B·L·Fredrick也通过实验佐证了这一观点。该学者建立的拓展—建构理论为部分离散的积极情绪，涉及高兴、自豪、满足、兴趣与爱皆能够使人们瞬间认知行为有所拓宽，同时具备构建与提升人的个人资源的能力，包括提升人的智力、体力与社会协调性等<sup>[7]</sup>。

在积极的主观体验中，幸福似乎是大众和心理学家们比较关注的一点。关于积极心理学对幸福的研究将在第三节重点阐述。

### 2.2 积极的个人特质

积极的个人特质有助于个体采取有效的应对策略，从而更好的面对生活中的各种压力情境<sup>[8]</sup>，这些特质包括积极的思维（乐观）、性格优势、价值观；兴趣、能力与成就以及健康。

### 2.2.1 积极思维（乐观）

乐观是其中受到较多关注且争议较大的一点。在《幻象的未来》一书中，弗洛伊德提及：“乐观是人类广泛存在的一种天性，但其仅具备幻觉的功能。”人本主义学家泰格给乐观下过一个具有代表性的定义：当评价人员把某种社会性或者物质性的未来期望当做社会上所需要的、有助于自身或可使自身产生快乐感时，那么和此类期望有关的态度或者心境即乐观<sup>[9]</sup>。

积极心理学的解释要更加综合和多元。积极心理学认为乐观不只是一种认知特征，它具有内在的情绪和动机的成分。对于乐观也进行了两种区分：具体乐观（little optimism）和普遍乐观（big optimism）<sup>[10]</sup>。具体乐观是指对积极结果的具体期待：“今晚我一定能准时下班。”普遍乐观是指更广泛更不具体的期待：“我生活在最美好的时代。”另外赛西和塞利格曼对于乐观的研究还包含宗教文本在内的因果解释，除此之外积极心理学家还注意到了乐观与社会的关系等。积极心理学认为乐观并不只有一个单一的剖面。所以当有人质疑乐观会使人出现“乐观偏差”时，2001年，Sandra L. Schneider针对“现实的乐观”展开探讨，提出“现实的乐观”同现实无冲突存在，原因在于就原则层面而言，人们可以作到乐观且不自欺<sup>[11]</sup>。

### 2.2.2 性格优势

2000年迈尔森基金会创建了“行动的价值”协会（The Values in Action Institute, VIA）。在此基调上 Christopher Peterson 和 Seligman 召集了一批社会科学家，发展出了 VIA 性格优势分类（VIA Classification of Character Strengths）。VIA 包括了 24 种性格优势，归纳在六中核心美德之下；分别是智慧与知识优势、勇气优势、人道优势、正义优势、节制优势、超越优势。

与此同时积极心理学家们还开发出了 VIA 优势问卷以及 VIA 结构式访谈。通过问卷或者访谈发现个人优势并在未来的生活中以新的方式使用代表性优势，经过系统性的检验这一干预措施，积极心理学家们发现它对于幸福感有长期的积极影响。

### 2.2.3 价值观

对于价值观的研究可以指导人们认识到：好生活的一部分就是我们去追求那些我们认为有价值的目标。心理学家更倾向于认为价值观是一个动词而不仅仅是一个名词，我们是怎样实现我们所追求的目标？多年来不同的心理学家提出的价值观分类相当多，最值得关注的是谢洛姆·施瓦茨；因为他研究了不同价值观之间的关系（他称之为“结构”），而且不仅仅是研究个体更是整个价值观体系。他和他的同事们在全世界范围进行了大量研究，最终划分出以下 10 种价值观：传统、成就感、鼓舞、善心、自我定向、一致性、安全感、力量、享乐主义、普遍性；并把它们分成了四个维度：变化——保守、自我强化——自我超越。

### 2.2.4 兴趣、能力和成就

为了丰满积极心理学对于美好生活的研究，兴趣、能力和成就是必不可少的课题。人们必须要知道自己的兴趣和天赋在什么地方，这样才能充分利用环境优势获得一些重要成就，从而让自己的生活更加快乐且有意义。

### 2.2.5 健康

积极心理学认为，心理健康和生理健康有着强有力的联系。长时间以来人们更加关注生理健康而忽视心理健康，在心理健康范畴里又格外关注心理疾病。如果把对心理疾病的关注转移到代表心理健康的

心理弹性、心理成熟上，将会对人们的幸福生活更有指导意义。

## 2.3 积极的社会关系

积极的社会关系对于积极特质的发展与表现具促进作用，由此更加增强积极的主观体验。虽然不能说有严格的因果关系，但是积极的情绪、人格和社会不是互相剥离的，而且具有相互作用。积极心理学探讨的社会关系不仅仅是积极的人际关系（友情、亲情、爱情），延展来说社会上的一些赋能机构也在探讨的范畴，比如好的家庭、好的学校、好的工作场所、好社会、好宗教等。

## 3 积极心理学提出的幸福模型

塞利格曼说到：“对于精神疾病而言，服药可以减轻痛苦，但是没有病痛并不等于幸福。而且你拥有良好的人际关系或者想让生活更有意义，这些都没有药可以服用。这就是积极心理学诞生的原因，对幸福感的构建有着积极作用。”<sup>[12]</sup>

在积极心理学中，PERMA模型是其中一类最具代表性的理论，其提出者为塞利格曼，时间是在2012年。该学者提出幸福（Well-being）由以下5方面构成：①积极情绪（Positive Emotion）；②投入（Engagement）；③人际关系（Relationships）；④意义（Meaning）；⑤成就（Accomplishment），简称为“PERMA模型”<sup>[13]</sup>。

PERMA模型其实是幸福2.0版本，早在2002年塞利格曼就研究出了幸福1.0，其中仅包含积极情绪、投入和意义。这些都是容易定义和测量的，幸福1.0的目标在于检测人们的生活满意度，从而提高人们的生活满意度。但随着积极心理学的不断发展，塞利格曼开始意识到，积极心理学的终极目标并不是提高人们的生活满意，而是像他在2000年《积极心理学导论》里提出的那样，致力于研究人的发展潜力，激发个体生命像蓬勃发展。于是幸福2.0应运而生。

幸福2.0塞利格曼更愿意称之为福祉理论（Well-Being），福祉是一种建构出来的概念，而幸福是一种真实可测量的实体；就好比“天气”是建构出来的概念，而天气是由温度、湿度、风速等组合而成。

在PERMA模型中，Positive Emotion（积极情绪）为福祉理论的首个要素，也是基石。Engagement（投入）又称心流，在心流状态中，思想和感受通常是不存在的，只有回过头看，人们才会说“那很美妙”。积极情绪在于当下，而心流状态只能回溯。

相较于积极情绪和投入这两种主观感受，Meaning（意义）则不仅仅是主观状态，它是从历史、逻辑和一致性的角度出发的冷静客观的评判，有时可能与主观判断相矛盾。例如与朋友的彻夜长谈，在当下看来意义非凡，可当时间线拉长，也许那一夜不过是青春的一小部分。意义的定义和测量和积极情绪、心流无关，也独立于其他两个因素——成就和积极关系。

塞利格曼认为：Accomplishment（成就）往往是终极追求，并不是追求愉悦或者意义的副产品。有些成就就是为了胜利而胜利，常见于对于财富的追求。当然在追求成就的同时，人们会感受到心流和积极情绪，但塞利格曼仍旧认为成就是可区分的元素。成就的延展就是“成就人生”，成就人生的加入，也强调了积极心理学的任务是描述人们追求福祉的方式，而不是规定人们应该做些什么。人们在绝对自由、不被繁文缛节、情绪情感强迫的情况下会选择追求什么。

积极很少发生在孤独的时刻。对于积极心理学，此理论的创始人之一 Christopher Peterson 曾通过“他人”这两个字做出了描述。因此积极的人际关系 (Relationships) 是福祉理论不可或缺的元素。经过心理学家们的测试发现：帮助别人是瞬间提高福祉最可靠的方式。除此之外，与人产生积极的关系还可以进行“感恩之旅”，写一封 300 字左右的信并亲自送给对方，然后当面读完。积极心理学家通过测试也证明，这个方法不仅可以加强与他人积极的联系，而且可以增加积极情绪，提高生活满意度。

除了塞利格曼的福祉理论之外，对于幸福的探讨积极心理学家们还在继续；2019 年积极心理学家 Ilona Boniwell 被问到未来积极心理学的发展热点时，她表示新的热点主题是对“终极幸福”的界定，在终极幸福和享乐幸福之间作出区分。

## 4 积极心理学的应用

目前积极心理学已经在各个领域得到应用，且效果显著。

### 4.1 医疗

有学者经由随机手段把 80 名精神分裂病人划分为对照组 ( $n=40$ )、干预组 ( $n=40$ )；双方皆接受系统性抗精神病药物干预与护理，另外，干预组基于积极心理学理论，开展了为期 10w 的积极心理干预措施。研究结果显示，基于积极心理学理论，对康复期精神分裂症病人开展团体积极心理干预，可以提升此类病人的积极情感体验，使得积极心理健康水平有所提升。与一般性心理干预相比，其在改善此类病人深层自我认知结构方面表现更佳，增强积极心理品质，对康复有利，具备推行于临床护理领域的价值<sup>[14]</sup>。

### 4.2 戒毒

华东师范大学心理与认知科学学院对上海市某强制隔离戒毒所的戒毒人员开展了团体心理辅导，主要以积极心理学为理论基础。由团队建设、重建希望、重温亲情、合理认知、感悟生命、感恩之心这 6 个板块构成。研究结果显示，在对戒毒人员实施团体心理辅导时，积极心理学的应用可提升此类人员的正性情感，使其更为乐观地面对未来；经由引导戒毒者纠正不当认知，感受爱和亲情的温暖，学会珍惜与感恩生命，对未来产生希望，使其积极的力量与品质增多，由此更好地远离毒品，防止复吸<sup>[15]</sup>。

### 4.3 教育

在一项对大学生逆商调查研究报告中指出，积极体验、感恩记录和美好回忆的积极干预能够不同程度的提升大学生逆商指数。对于大学生的心理，积极心理学所产生的影响存在时效性特点，所以，对大学生开展主动的、积极的、长期的心理干预是一项需要开展的心理辅导工作<sup>[16]</sup>。

## 5 小结

积极心理学开创者塞利格曼先生于 2006 年被 APA (美国心理学会) 授予“杰出科学贡献奖”。此

奖项是为在心理学理论与应用方面取得杰出成果,促进心理学理论与实践发展,攻克了重大实际难题的科研人员而设立的最高荣誉奖<sup>[17]</sup>。从学术界的认可到广泛普及,积极心理学让我们开始察觉不生病并不代表健康,没了消极情绪并不代表快乐。积极心理学家们对美好、美德、积极、幸福的探索已经开始并日渐成熟,并且打磨了一套切实可行的理论及技术在各个领域广泛应用。

## 参考文献

- [1] Bohart AC. Greening T · Humanistic Psychology and Positive Psychology · American Psychologist [J]. APA PsycArticles, 2001, 56 (1): 81-82.
- [2] Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz. Modern Psychology: A History (10th Edition) [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2014: 474.
- [3] Seligman M E. Building human strength: psychology's forgotten mission [J]. APA monitor, 1998, 29 (1).
- [4] Sheldon K M, Laura K. Why Positive Psychology Is Necessary [J]. American Psychologist 2001, 56 (3): 56-67.
- [5] Christopher Peterson. A Primer in Positive Psychology [M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 19-20.
- [6] Christopher Peterson. A Primer in Positive Psychology [M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 60.
- [7] Fredrick B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden and build theory of Positive Emotions [J]. American Psychologist, 2001, 56 (3): 218-226.
- [8] Medvedova L. Personality dimensions: "Little Five" and their relationships with coping strategies in early adolescence [J]. Studia Psychologica, 1988, 40 (4): 261-265.
- [9] Tiger L. Optimism: the biology of hope [M]. New York: Simon & Schuster, 1979: 18.
- [10] Christopher Peterson. A Primer in Positive Psychology [M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 128-129.
- [11] Garber J. Optimism: Definitions and origins [C] // The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000: 299-314.
- [12] 塞利格曼, 梁东, 韩炎, 等. 蓬勃成长&积极人生高峰 [Conference] 中国. 2020.
- [13] Martin E. P. Seligman. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being [M]. Simon and Schuster, 2012.
- [14] 李遵清, 韩鹏, 仇爱玫. 积极心理学理论在精神分裂症康复护理中的应用效果 [J]. 中华护理杂志, 2013, 48 (12).
- [15] 俞晓歆, 耿文秀, 姜永, 等. 积极心理学在戒毒人员团体辅导中的应用 [J]. 心理科学, 2012, 35 (2): 494-497.
- [16] 何梅. 应用积极心理学干预大学生心理应激方式的研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15 (12).
- [17] Citation Seligman M E P. Award for distinguished scientific contributions [J]. American Psychologist, 2006, 61 (8): 772-788.

# The Overview and Application of Positive Psychology —A Well-being Guidance Science

He Chenchen

*Class 1, clinic master of university Complutense de Madrid, Madrid*

**Abstract:** After World War II, humanism witnessed significant development due to plenty of social needs; it serves as the theoretical foundation for modern positive psychology. Positive psychology was formally named in 1998, leading to a wave of research in the West. Within the framework of positive psychology, individuals can find plans for describing and understanding a fulfilling life. Given this, three related topics are put forward: positive subjective experiences, positive individual traits, and positive social relationships. This article elaborates on these three topics and explores the model of well-being proposed by positive psychology. At the end of the research paper, many practical applications of positive psychology are listed.

**Key words:** Positive psychology; Model of well-being; Research direction; Basic contents; Martin E.P.Seligman