

## 第八章 积极心理学

### 【知识结构简图】



### 【考点指南】

本章属于人格心理学中的次重点复习章节，需要大家掌握以下几点：提出者及其含义、主要特征以及其研究层面、变态人格的研究启示、幸福感、价值一行为分类体系，防御性悲观主义者的特点，适用情景。常见的题型是单选，简答、论述。

- 1.积极心理学（河南大学 347，2016，简答；清华大学 347，2017，论述）
- 2.幸福感（湖南师大 347，2017，名词解释；河南大学 347，2019，论述）
- 3.价值一行为分类体系（河南大学 347，2017，论述）

### 【知识精讲】

#### 一、积极心理学

##### （一）含义

##### 1.积极

“积极”这一概念主要包含以下三重含义：

- （1）积极是对前期集中于心理问题研究的病理学式心理学的反动；
- （2）倡导心理学要研究人心理的积极方面；
- （3）强调用积极的方式来对心理问题作出适当的解释，并从中获得积极意义。

##### 2.积极心理学

谢尔顿和劳拉·金的定义是：“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学。”

##### （二）根源

积极心理学这一概念是由心理学家塞里格曼和西日米尔易首先提出的。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括我们常说的许多心理问题）做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。积极心理学的产生源于对传统心理学研究的批判和反思。

积极心理学研究的渊源，最早可追溯到 20 世纪 30 年代特曼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。20世纪五六十年代，马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家开始研究人性积极的一面，也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。

1997年，塞里格曼在就任美国心理学会（APA）主席一职后，提出“积极心理学”这一概念，其目标是发现使得个体和团体、社会良好发展的因素，并运用这些因素来增进人类的健康、幸福，促进社会的繁荣。

### （三）主要特征与研究层面

#### 1. 主要特征

##### （1）积极的价值观取向

积极心理学主张，心理学应把自己的工作重心放在研究和培养人固有的积极潜力上，用一种更加开放的，欣赏性的眼光去看待人的潜能、动机和能力等，关注健康、勇气，乐观、希望，快乐、信仰，毅力等，通过培养或发掘人的这种积极力量而使之成为真正健康并生活幸福的人。甚至对于心理疾病，积极心理学也提出了积极的取向，认为积极预防是应对心理疾病的重要途径，而预防的关键则来自对人内部积极潜力的塑造或唤醒。

##### （2）研究视野兼顾了个体与社会层面

积极心理学在研究视野上摆脱了主流心理学过分偏重个体层面研究的缺陷，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。

##### （3）积极心理学以实证研究为主的方法论倾向

其具体研究方法主要有实验法，量表法，问卷法和访谈法等。目前有关积极情绪、主观幸福感、积极人格特质的研究大都采用的是访谈、调查，量表等研究方法；而在有关积极情绪及其与身心健康的关系研究以及有关创造性思维的脑机制研究等方面，则经常采用实验法或实验法与访谈、量表相结合的研究方法。

#### 2. 研究层面

（1）主观层面：研究积极的情绪和主观体验，如幸福感和满足（对过去），希望和乐观主义（对未来）以及快乐和幸福（对现在），包括它们的生理机制以及获得的途径。

（2）个人层面：是研究积极的人格特质，如爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧等，目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上。

（3）群体层面：研究公民美德和使个体成为具有责任感，利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织，包括健康的家庭，关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

## 二、幸福与人格

### （一）幸福感的结构与稳定性

#### 1. 里德利克的拓宽—构建理论

对于积极情绪，里德利克提出了拓宽—构建理论，认为某些离散的积极情绪，包括高兴、兴趣，满足、自豪和爱，都有拓宽人们瞬间的认知和行为的能力，并能够构建和增强人的个人资源，如增强人的智力，体力，社会协调性等；消极情绪则正好相反。积极的情绪和心理状态在保持心理健康上有很大的意义。面对压力事件，积极情绪可以增加人的心理资源，提高免疫系统的活动，更不容易生病，容易导致积极的康复活动。

#### 2. 迪勒尔的幸福领域研究

幸福感是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，是衡量个人生活质量的重要综合指标。目前，经常使用“主观幸福感”（subjective well-being, SWB）一词，指一种主观的，好的存在或状态，或者是健康，快乐的状态。

迪勒尔认为幸福感有三个特点：

①主观性：指对幸福感的评定主要依赖于行动者本人内定的标准，而非他人或外界的准则。

②相对稳定性：指幸福感是一个相对稳定的值。幸福感如一种人格特质，常常渗透到许多产生幸福感的相关事

件中，还具有跨情境的一致性和跨时间的稳定性。

③整体性：指它是一种综合评价，包括对情感反应的评估和对认知的判断，即包括正性情感，负性情感和生活满意度三个维度。

## （二）幸福感与人格因素的关系

艾森克等众多研究一致表明，外向性与积极情感，生活满意度有较高的正相关，能够提高主观幸福感；神经质与消极情感有关，能够降低主观幸福感。更多观点认为，外倾与积极情感的联系更紧密。

许多研究表明，人格特质通过对幸福感的情感维度而间接影响其认知维度。即外倾和神经质对生活满意度的影响取决于情感平衡在生活满意度判断中的权重。人格特质与幸福感关系的中介模型不仅揭示了人格特质对幸福感的不同维度产生影响的机制，而且也解释了幸福感的情感维度和认知维度之间的关系。

## （三）幸福感与自尊、控制点的关系

### 1. 幸福感与自尊关系

在人格的许多认知变量中，自尊同幸福感的联系最为密切，有时被认为是幸福感的一个组成部分。自尊与幸福感呈正相关。自尊是预测生活满意度的最佳指标之一，是持久快乐的重要基础。但这种相关在集体主义文化中，并不具备普遍性，或者说相关更弱。因为在集体主义文化中，自尊更多地依靠团体的成功而非个人成就。

### 2. 幸福感与控制点的关系

有关主观幸福感和心理控制源的研究表明，内控者的主观幸福感更高。这是由于内控者有更好的应激方式，试图去改变环境。完善的社会技能是幸福感的一个非常重要的影响因素。较高的自我控制感能带来快乐和幸福感。

## （四）解释幸福感产生的理论模式

1. 动力平衡模型；
2. 气质易感性理论；
3. 人格与情境一致性模式；
4. 认知模式；
5. 社会比较论；
6. 目标模式；
7. 社交技能与社会支持。

## 三、健康与人格

### （一）变态人格研究的启示

#### 1. 弗洛伊德

他主张，只有和谐统一的人格才是健康的人格，一个人如果能很好地解决人生早期各个发展阶段的心理矛盾和冲突，顺利地达到人格发展的最高阶段——生殖阶段，那他就会获得健康人格，即所谓“生殖型人格”。

#### 2. 阿德勒

他认为，克服自卑、获得优越的方式方法就是生活风格，因为生活风格具有相对稳定性，生活风格可以看作一个人的人格特征。阿德勒的健康人格理论强调了人与社会的和谐统一。

#### 3. 荣格

他提出了健康人格是统合人格的思想，他强调人格的统一性与整体性，个体一生中都在力求保持人格的统合，并在此基础上最大限度地发展其多样性、连贯性，和谐性，小心地不让人格分裂为彼此分割的和相互冲突的系统。

### （二）人本主义的健康人格观

不同人本主义学家的健康人格观虽然各有差异，但也具有一些共同的特点：

- ①他们都是从成熟健康的成人，甚至是杰出人士的研究中归纳出健康人格的基本特征；

②他们都强调了健康人格的内部协调和统一性；

③他们都列举了健康人格的一系列特征，但其本质特征是个体与自己本性的协调和统一，即按照自我实现趋向去体验和生活。

人本主义心理学家强调人与自己自然本性的和谐统一有其合理性，但对个人与社会的和谐统一有所忽视。

### （三）积极心理学对积极人格的探讨

#### 1.关于乐观的探讨

积极心理学认为，乐观是个体非常重要的积极品质。乐观品质的形成和发展主要是由父母的心理健康水平，父母所期望塑造的角色类型、父母对乐观鼓励和奖励程度所决定的。

#### 2.价值—行为分类体系

##### （1）内容

皮特森和塞里格曼提出了完整的价值—行为分类体系，用以描述优秀的和积极的个人品质。在此体系中，美德、个人品质和促成条件都可以区分开来，美德是由伦理学家赋予的核心价值特征，个人品质是可以用来获得美德的、稍微具体化的个性特征。

##### （2）积极个人特征的标准

①特质的；②有助于实现优质生活的；③符合道德价值的；④不贬低他人的；⑤能够得到公众社会肯定的；⑥社会角色榜样所体现的；⑦具有高度价值意义的；⑧杰出成就者所具有的之所以能够出类拔萃的特征；⑨其他的标准。

### （四）构建健康人格的理论模式

#### 1.人格统合包含三个方面的统合

（1）自我内部的统合；

（2）自我与社会的统合；

（3）自我与自己实践活动的统合。

#### 2.人格统合良好的个体主要有以下几个方面的表现：

（1）客观的认知与正确的自我意识；

（2）乐观向上的生活态度与积极的情绪体验；

（3）和谐的人际关系与良好的社会适应；

（4）实践活动的积极主动性、创造性与自我效能感。

## 【主要参考书目】

[1]许燕.《人格心理学》[M].北京：北京师范大学出版社，2009.

[2]郑雪.《人格心理学》[M].广州：暨南大学出版社，2007.

[3]郑雪.《人格心理学（第2版）》[M].广州：广东高等教育出版社，2017.

[4]叶奕乾.《现代人格心理学（第2版）》[M].上海：上海教育出版社，2011.

[5]郑希付.《现代西方人格心理学史》[M].广州：广东教育出版社，2007.

[6]Jerry M.Burger.《人格心理学》[M].陈会昌等译，北京：中国轻工业出版社，2011.