

从习得无助、习得乐观到积极心理学——
Seligman对心理学发展的贡献

曹新美,刘翔平

北京师范大学心理学院, 北京 100875

收稿日期 2007-8-28 修回日期 网络版发布日期 接受日期

摘要 Seligman先生开创了习得无助和习得乐观的研究领域。20世纪末他树立起积极心理学的大旗,将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完善的轨道,反转了20世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向,界定了积极心理学三个明确的研究领域:积极的情感、积极的特征和积极的社会制度。他提出幸福的三要素原则,并运用幸福理论治愈抑郁和提升人们的幸福感。近年来他致力于研究人类的美德和优势,并提出运用美德和优势治疗心理疾病的积极心理治疗理论(PPT)

关键词 [习得无助](#) [习得乐观](#) [积极心理学](#)

分类号 [B84-09](#)

DOI:

对应的英文版文章: [080408](#)

通讯作者:

刘翔平 lxp599@163.com

作者个人主页: 曹新美;刘翔平

扩展功能

本文信息

▶ [Supporting info](#)

▶ [PDF \(707KB\)](#)

▶ [\[HTML全文\]\(0KB\)](#)

▶ [参考文献\[PDF\]](#)

▶ [参考文献](#)

服务与反馈

▶ [把本文推荐给朋友](#)

▶ [加入我的书架](#)

▶ [加入引用管理器](#)

▶ [引用本文](#)

▶ [Email Alert](#)

▶ [文章反馈](#)

▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

▶ [本刊中 包含“习得无助”的 相关文章](#)

▶ 本文作者相关文章

· [曹新美](#)

· [刘翔平](#)