

## 当代积极心理学运动存在的几个问题

任俊<sup>1, 2</sup> 叶浩生<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>浙江师范大学教育学院, 金华 321004) (<sup>2</sup>南京师范大学教科院, 南京 210097)

**摘要** 积极心理学运动是当代心理学发展的一个重要趋势,但它并不是对传统以问题为核心的病理性心理学的取代而只是一种补充。积极心理学强调心理学不仅要研究人或社会所存在的问题,同时还要研究人的积极力量和积极品质。由于积极心理学运动兴起的时间较短,因而在其发展过程中还存在一些问题,这些问题主要包括:表现出一定的话语霸权、研究对象不够全面、缺少有说服力的纵向研究、和早期心理学的一些相关研究存在一定的脱节。

**关键词** 积极心理学, 病理性心理学, 问题。

**分类号** B849-09

积极心理学(positive psychology)这个词最早于1954年出现在A. H. Maslow的著作《动机与人格》(Motivation and Personality)中,当时该书最后一章的标题为“走向积极心理学”(Toward a Positive Psychology)。但在此后的几十年,这个词并没有引起心理学界太多的注意,直到APA(美国心理协会)前主席Seligman<sup>①</sup>先生在1998年的APA年度大会上明确提出把建立积极心理学作为自己任职APA主席的一大任务时,积极心理学才开始正式受到世人的关注。从目前积极心理学的发展态势来看,积极心理学的第一个阶段——通过发起一场运动而求得自己的独立已经完成。一般认为Seligman在1998年的APA大会上的发言是吹响积极心理学行动的号角,而2002年Snyder和Lopez主编的《积极心理学手册》<sup>[1]</sup>的出版则正式宣告了积极心理学运动的独立。

如果把积极心理学的兴起看作是一种对现代心理学的拯救,这似乎有点过分,因为传统心理学

绝不完全是病理性的心理学,传统心理学也在研究人的积极品质(只是对积极品质关注得不够)。而且即使以传统心理学中所包含的病理性心理学部分来说,尽管病理性心理学过分关注了心理和社会问题,有可能导致人积极价值的流失,但它为现代社会所做出的贡献却是有目共睹;而且病理性的心理学还为当代心理学的进一步发展打下了扎实的根基,从一定意义上说,积极心理学自身所取得的成就在很大程度上也要感谢传统病理性心理所提供的技术和方法的支持。如DSM的五轴<sup>②</sup>评价方法就给积极心理学研究人类的积极力量和积极品质以很大的启示,积极心理学在2004年就是以DSM为模本而建立了自己的CSV标准(Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification)。

但如果说积极心理学的兴起拓展了现代心理学的理论和实践视野,这应该是一个客观的事实。积极心理学强调心理学不仅要研究人或社会所存在的各种问题,同时还要研究人的各种积极力量和

收稿日期: 2005-12-18

通讯作者: 任俊, E-mail: drinren66@163.com; 电话: 025-83599652

<sup>①</sup> Steven J. Haggblom 等人根据各种期刊及书本的引用情况和有关的问卷调查, Martin E. P. Seligman 在20世纪的前100位心理学家的排名中名列第31位, 见 Monitor on psychology, 2002, 33(7): 28-29。他第一次在心理学史上提出了习得性无助和习得性乐观的观点。

<sup>②</sup> DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 是一个世界通用的心理诊断标准, 目前已经是第4版。DSM 分别从5个层面来对病人进行生理、心理和社会等方面的诊断, 这5个层面就被称为5个诊断轴。第一轴是心理障碍方面状况的描述, 第二轴是人格障碍和智力迟钝方面的描述, 第三轴是生理和身体障碍状况的描述, 第四轴是社会和环境问题的描述, 第五轴是当前总的功能评估。

积极品质。心理学只有以积极待人,创造积极的精神,提供积极的机会,肯定积极的价值,才能使它的服务对象在感受积极的过程中,学会创造积极,给予积极,并最终获得一种实实在在的积极力量。从本意上说,积极心理学的兴起并不是要把以问题为核心的病理性心理学排挤出心理学的阵营,积极心理学本身只是对病理性心理学的一种补充,这种补充的最大意义在于使心理学的功能变得更完善,心理学本身也因此而变得更平衡<sup>[2]</sup>。病理性心理学是人类的一大宝贵财富,它在过去曾对改善人类的生活、促进社会的进步起过重要的作用,不仅如此,病理性心理学今后仍将继续在人类进步和社会发展中扮演着重要角色。人类需要研究各种社会问题和各种心理问题,需要弄清楚这些问题的病因,需要掌握解决或摆脱问题的方法和手段。但生活不是一种苦难和创伤的组合,心理学不能仅仅只是盯住人类的各种问题和不幸,医治问题和不幸不能成为心理学的唯一任务,心理学还应该为人类的幸福和健康做出自己的贡献,还应该为正常人过上有爱的生活提供技术支持。不管我们承认与否,人类现在已经处于现代性的对生命崇拜的幸福谱系之中。正如美国哲学家蒂里希所说:“若没有推动每一件存在着的事物趋向另一件存在着的事物的爱,存在就是不可能的,也是不现实的,在人对于爱的体验中,生命的本性才变得明显。”<sup>[3]</sup>

尽管现在积极心理学已经成为了一种世界性的运动,同时也成功地吸引了一大批心理学工作者参与其中,其中包括许多非常有名望的知名专家。如积极心理学 2003 年 8 月初在华盛顿召开的第二届国际高峰会议上, Daniel Kahneman 教授(曾获诺贝尔经济学奖)、Howard Gardner 教授、Robert Sternberg 教授等都对积极心理学的发展过程和方向给予了充分肯定,并分别在大会作了“心理学有东西要对政策制定者说吗”、“从多元智力到良好的工作”、“成功智力理论——为人类展现和开发全部的潜力扩大了机会”等报告。不过总的来说,积极心理学还是一个不折不扣的新生儿(1998 年是积极心理学运动兴起的分水岭,2002 年是积极心理学正式成为一种心理学运动的独立年),新生的东西总有它的不足和不完善的地方。从目前来看,积极心理学运动在其发展过程中主要存在 4 方面的问题。

## 1 表现出一定的“积极话语霸权”

从积极心理学的产生和发展来看,积极心理学运动是由少数身居要职的心理学权威倡导和发起的,其发展的进程也主要是由他们推动。积极心理学运动正式兴起于艾库玛尔(Akumal)会议,艾库玛尔会议虽是一次小型会议,但它在积极心理学的产生和发展过程中却是一个里程碑。1998 年 1 月初,由 Seligman 出面邀请了当代心理学界最负盛名的几个学者,如 M. Csikszentmihalyi, R. Fowler 等人到墨西哥尤卡坦半岛(Yucatan)的艾库玛尔共商积极心理学的有关内容、方法和基本结构等问题。经过一个星期的讨论和研究,这次会议最终确定了积极心理学的三大研究支柱,也就是积极心理学研究的三大主要内容,并分别指定了相应的负责人。第一大研究支柱是积极情感体验,负责人是 Ed Diener,这一部分内容主要以主观幸福感(subject well-being)为中心,着重研究人针对过去、现在和将来的积极情感体验的特征及其产生机制。第二大研究支柱是积极人格,负责人是 M. Csikszentmihalyi。会议确定积极人格研究的关键是制定积极人格的分类,只有对积极人格特质进行了正确的分类和界定,才有可能为测量、编制量表等提供基础。第三大研究支柱是积极的社会组织系统,负责人是 K. H. Jamieson,这一内容主要是研究社会、家庭、学校、单位等在怎样的运作方式下才有利于一个人形成积极的人格,并产生积极情感的。另外这次会议还决定邀请心理学家 R. Nozick 负责对积极心理学所涉及的有关哲学问题进行澄清和厘定。

因此,积极心理学运动从一开始就是一种自上而下的运动。如果我们假定积极心理学不是由 Seligman 等知名学者提出和大力倡导, Seligman 在当时也不是 APA 的主席,很难说积极心理学运动就一定会有今天的命运。当积极心理学的一些观点和这些知名学者本身所具有的某些外在社会特性——权威性相结合在一起时,积极心理学的这些观点也就不可避免地表现出了一定意义上的“积极话语霸权”。如积极心理学在表述其理论时总是不分具体情况一味地偏爱积极而忽视了消极对人所具有的某些有益功能,同时积极心理学对二战以来的传统心理学过多地采取了一种批判的态度,声称二战以来的传统心理学是一种类医学<sup>[4]</sup>。这就给人造成一种印象:即二战以来的传统心理学不能使人变得

更有活力和更幸福,积极才是当今社会所有人的必然选择。当积极心理学家们声称积极是人天生所拥有的本性并能促进人的身心健康发展时,谁又能说消极就一定不是人的天生本性、就一定不会对人的身心健康发展有利呢?心理学家 Held 把积极心理学的这种积极话语霸权现象称为“专制的积极态度”<sup>[5]</sup>,这一现象已成为目前心理学界一个有待解决的新问题。

尽管积极心理学已经做了许多关于积极有利于人身心健康发展的实证研究,但积极心理学家们的这种单向式的、结论性的“积极话语霸权”有可能会使人陷入一种“缺乏积极的困惑”。例如当某一个人在生活中因为困难而感到情况不妙,并且不管他怎样努力去学习积极、尝试积极,他也不能设法摆脱或超越他已有的痛苦时,他可能会变得比原来更加痛苦;或者当一个人面临痛苦或不幸时,他也可能会因为自己没有采取一种所谓的“正确态度”(积极的态度)来对待世界而内心感到一种罪恶感或内疚感。因为“积极的话语霸权”已经使许多人相信:积极是一种能医治百病或长久保持身心健康的灵丹妙药,如果连积极都不能挽救自己时,自己也许再也无药可救了,这就在一定程度上似乎又回到了 Seligman 先生早先提出的“习得性无助”上了。积极心理学的这种集万千宠爱于积极一身的的话语,其本身就是一种错误,对于人类来说,消极在许多时候也是一种必要和必然,它在有时候的意义甚至大过于积极。具体来说,消极至少具有两个方面的价值功能。

### 1.1 保护功能

消极从某种程度上说是人类的一种自我保护,它可以有效地保护自己免遭更多的伤害和羞辱。我们平时经常说到的消极思想就有一定的保护性作用,当一个人具有了诸如“我是一个笨蛋”等的消极思想之后,他的这种想法实际上具有以下一些保护作用:①降低了自己对自己的期望,这样即使以后在工作或生活中再出现错误和失败,这些错误和失败也不会像从前那样沉重地打击自己;②当这种想法被一个人说出口时,这也降低了别人对他的期望,他就会有正当的理由去避免冒不必要的风险;③当自己和别人都只对自己抱有较低的期望时,他本身也许就会有一分轻松的心情,而且一旦自己稍稍做出些成就之后,自己反而有可能会引起别人的惊喜或认同。

同样地,个体具有的消极态度也是一种自我保护性态度。这种保护首先体现在对个体身心的保护上,我们知道,每个人自己才是自己心灵和身体的最大保护神,消极态度在某种程度上是为自己的心灵和身体筑起了一道保护的屏障,使自己的身心免受更多的伤害,因为任何人都不会轻易去惹一个对自己不友好或不接近的人。其次,消极态度的经常出现还能帮助个体绕开限制自己发展的某些障碍,如虚荣、轻率、过分紧张和急躁等,这也许反而能帮助(也是某种意义上的保护)个体在自我实现的道路上走得更远。

我们甚至可以认为消极行为本身也具有一定的自我保护意义,从某种程度上说,现在的世界并不是一个十分安全的世界,适度保持低调行为会有利于自我保护。如果你在不安全的世界里也总是保持高调行为,你就很容易受到外界的伤害。即使像侵犯这样的极端消极行为,它也具有一定的自我保护作用。一般来说,具有侵犯行为的人常常在内心深处具有不安全感,他们在内心里坚信自己是毫无价值的,于是他就采用侵犯来保证对方对自己的忠诚,或保护自己不受别人的拒绝或排斥。在另一方面,侵犯还可以把自己所具有的不安从自己身上转移到其他人的身上,可以保护自己不必去面对自己的脆弱,并使自己获得自信或自尊等。

### 1.2 提醒功能

消极也是一种对自我的善意提醒,提醒自己在心灵深处存在着需要疗伤的区域,提醒自己需要采取某些措施来应对外在的威胁等。在大多数情况下,个体所具有的一些心理上的矛盾冲突是隐藏在潜意识中的,你可能自己都没有意识到,因而这种提醒就尤其显得具有价值意义。积极心理学特别反对消极情感,这些情感包括恐惧、抑郁、内疚、愤怒、怨恨、挫折、不满、悲痛和嫉妒等。其实不然,这些消极情感并不完全就一定只具有消极作用,它们在某种意义上也是一种警示,提醒你注意有一些问题需要你去应对和克服。如恐惧的直接动机可能是不想让自己在他人面前出丑或成为别人的牺牲品,但在个体的潜意识中,这种情感也是提醒个体可能有被别人喜欢、接受、尊重和爱等的需要,因为人类在进化过程中已形成了一种刻板的信念:为了被爱和被接受,我们最好不要失败;抑郁在心理学上甚至被看作是一种病态,但其实抑郁可以提醒个体促使自己采取一系列内部或外部的行动来减

少对自己自尊构成的威胁以及遭人拒绝的可能；同样内疚可以提醒个体唤醒自己潜意识中的正义和良知，使个体变得明智和理智；愤怒可以提醒你注意对自己构成的威胁，并为个体采取保护性行为或者改变先前行为而提供能量；怨恨在性质上有点类似于愤怒，只是两者在表现方式上有所不同，前者的表现方式通常比较外显，如侵犯等，而后者则比较内隐，如生闷气、不说话等，它显然也具有一定的提醒功能，提醒自己要做出适当的自我保护；挫折可以使你更清楚地了解自我，不去冒险或者回避将来可能遇到的风险，同时它还能提醒你去为解决所面对的障碍而做点什么；不满则能提醒自己需要做点什么来为自己将来的选择做好准备，同时也可以提醒我们要注意尽量避免潜在的威胁；悲痛可以提醒我们在某段时间内有必要去寻求支持、安慰、温暖和宁静；嫉妒的作用是“保护你免受你所害怕的拒绝或防止你害怕失去自己的伴侣、情人或朋友，并且，在更深程度上，提醒你注意到对自我的拒绝和抛弃。”<sup>[6]</sup>

这样看来，如果我们换一个角度，消极还真不是只意味着消极意义。针对这一现象，Norem 和 Chang 提出了当前积极心理学研究应该注意五个问题：①和积极思想、消极思想一样，乐观主义和悲观主义只是包含了一定概念内涵的保护性术语，它们之间的区别还有必要做进一步的澄清；②一种形式的乐观或悲观所导致的缺点和优点并不是自动地可以套用到其它形式的乐观或悲观上的；③乐观主义和悲观主义、积极思想和消极思想都有一定的优点，也有一定的缺点，但在对一些影响因素的分析中，我们过分强调了乐观的好处而忽视了它可能的潜在不足；④乐观主义和悲观主义、积极思想和消极思想的优点和缺点可能在不同的文化背景下有不同的理解或不同的定义，因此，我们在研究过程中的实验设计、结果的解释、观点的倡导、心理或行为的干预及训练等方面都要因时、因地和因人而异。⑤积极心理学绝对不是积极思想或乐观主义的同义词<sup>[7]</sup>。至少从目前来看，Norem 和 Chang 提出的这五个方面点到了积极心理学“积极话语霸权”的要害。

## 2 研究对象尚不够全面性

积极心理学有一个最具代表性的研究，这一研究由美国著名心理学家 Diener 于 2000 年主持、由

48 个国家和地区（中国华南师大的郑雪教授也参与了这项研究）的学者共同参与的关于主观幸福感的研究。在这项研究之后，Diener 提出了许多关于主观幸福感的见解，并把其中的一些见解作为经典性结论收进了《积极心理学手册》<sup>[8]</sup>。我们承认这是一项意义重大的跨国研究，其成果具有一定的代表性价值意义，但问题是该研究的研究对象仅限于大学生，从 48 个国家或地区的大学生身上所得出的结论是否就一定适用于其他人呢？

关于积极心理学研究对象的问题在 2000 年有一个很有说服力的研究，Snyder 和 Tennen 等人曾做了一个关于积极心理学的研究被试的情况调查和统计<sup>[9]</sup>，他们选取了 1998 年来美国出版的 6 种最主要的心理学杂志，把其中属于积极心理学方面的文章共 100 篇全部抽取了出来。在对这 100 篇文章中所涉及到的研究被试的情况做的一个统计分析显示：其中大学生占 45%，社区居民占 24%，门诊病人占 13%，儿童或青少年占 9%，医院里的心理健康病人（指没有心理疾病的其它病人）占 8%，精神病住院病人占 1%。如果再对这些文章中所涉及的被试做一个民族分类的话，具体数据如下：白人 75.6%，非洲裔美国人（也即生活在美国的黑人）18.9%，美籍西班牙人 4.6%，亚洲人 2.8%，其它种族的人 1.8%。在所有这些文章中，只有约一半的文章所涉及的被试具有混合民族的特性（也即至少有两个或两个以上民族的人充当被试），其它都是单一民族性质的被试。从以上这些数据中，我们可以发现积极心理学在研究对象上至少存在两个问题：

### 2.1 积极心理学表现出典型的成人化价值取向

积极心理学的研究对象绝大多数都是成年人（从上面的统计数据看约为 91%），成年人是一个已经被充分社会化的群体，他们身上的社会“气息”特别浓厚，而且成人是一个社会的主宰群体，他们在社会中拥有绝对的统治地位，他们所反映出的一些心理和行为常常和社会其它社会群体不一样。这种成人化研究的价值取向就使得积极心理学不能很好地对个体积极结果的发展历程、发展途径和一些的相关影响因素做出客观而公正的分析。因此，仅以他们为样本而得出的结论就存在一个普适性的问题。

儿童是一个社会的希望和未来，但积极心理学对儿童的研究却比较少，从上面的数据我们可以看到只有约 9% 的被试是儿童。事实上，积极心理学

应更多地关注儿童的发展,因为积极心理学的宗旨是提高所有人的生活幸福度,而儿童又是一个社会中的弱势群体,他们比成年人更不易获得幸福<sup>[10]</sup>,而且有研究表明童年期的积极体验对儿童将来的一生发展都有重大的影响<sup>[11]</sup>。不仅如此,老年人的有关问题也应被列入积极心理学的研究范围,因为他们也是我们人类世界的组成部分,而且由于50、60年代生育的高峰期,我们的社会现在已逐渐开始进入老年性的社会,对老年问题的关注就更具有时代意义。

## 2.2 “白人价值观至上”的价值取向

从上面的数据中我们还可以看到,和过去的很多心理学研究一样,积极心理学在其研究过程中也存在着“白人价值观至上”的取向。这就是说,积极心理学的研究结果主要是以白人(特别是美国中产阶级社会的白人)心理为主,以致 Cowen 等人戏称积极心理学是“纽约人眼中的世界地图”<sup>[12]</sup>。我们知道,人的心理受社会文化的影响颇深,不同民族都有其特定的文化背景,有其特定的价值观,一个民族的价值观不可能代替其它民族的价值观,同样一个民族的幸福观也不能涵盖其他民族(如非洲人、东方人等)的幸福观<sup>[13]</sup>。

积极心理学要想真正成为世界性的运动,它不能光靠人类的一种对积极的热情来吸引世人的眼球,它必须要有自己严格的科学规范和缜密的实验设计。不管是在理论研究还是在应用研究领域,积极心理学的研究对象都应覆盖各个年龄层次以及不同民族的人,这样的研究成果才是积极心理学本应追求的价值。也就是说,积极心理学要进一步重视各种文化差异的研究,要能说明哪些积极特性是世界民族通用的,哪些是某些民族特有的,这一点非常重要。而且这也是积极心理学在心理学舞台上立足的基础,因为积极心理学的本意就是成为全部人而不仅仅只是一部分人的心理学。

## 3 缺少令人信服的纵向研究

法国心理学家 Louis Terman 曾用了几十年的时间来追踪研究超常儿童的智力问题,从而提出了经典的智力测量理论;Emmy Werner 也长期走访、考察出生在不良环境中的儿童,以便观察他们对生活的适应状况,并最终提出了他的归因理论,这些都是心理学史上有名的纵向研究。从在心理学发展历史中的地位来看,这些纵向研究比即时的横向比较

研究具有更大的价值。这主要是因为,一方面纵向研究所获得的资料更丰富、更全面,由此得出的结论自然更经得起时间的检验;同时另一方面,纵向研究的方式也更符合生活本来的样子,毕竟生活是一种长期的体验,它并不是一种个体即时的心理感受。但积极心理学由于其发展历史还较短,它几乎还没有进行过(事实上也不可能)有重大影响的纵向研究。因此,积极心理学的一些结论常常只能在一种假设或在有限的横向比较基础上得出,这就影响了这些结论的生命力,而且还有落入哲学思辨的危险。

如积极心理学在其研究中有一个最根本的结论:人所具有的各种心理力量和能力是一个人心理发展过程中不可或缺的基础性资源,对个体来说,所有人都有各种心理力量和能力来获得最佳的心理健康<sup>[14]</sup>。Lopez 和 Snyder 等人曾用一张图来形象地说明自我实现、自我健康和各种心理力量及能力之间的关系(参阅图1),并把这种关系作为研究各项积极品质和积极人格特质的一个基础理论模型。

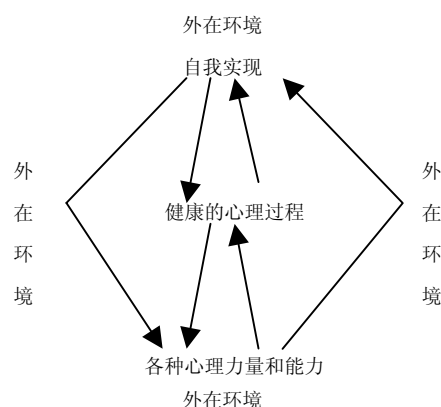


图1 积极心理的发展模型<sup>[14]</sup>

图1的外围是各种外在的社会环境,这意味着人积极心理的发展是在不同的社会文化环境中实现的。图1的右边,两个向上的直线箭头所指的方向分别意味着人的各种心理力量和能力能形成人良好的、健康的心理过程,而健康的心理过程则直接导致了个体的自我实现。最右边的一个曲线箭头则表示某些心理力量和能力可以直接产生自我实现,如爱或者满意等,因为爱或满意等既是人的心理力量和能力,同时又是健康心理的直接组成部

分，因此它们可以直接就导致个体的自我实现。

回到左边，图 1 的左边是指个体的自我实现状态对个体健康心理过程和心理力量和能力的影响。两个向下的直线箭头分别表示自我实现状态的人能对环境适应得更好并能使个体自身保持一种健康的心理过程，而健康的心理过程则促使个体能有效保持或发展自己的各种心理力量或能力。最左边的曲线箭头表示人在自我实现状态下可能会直接发展自己的各种心理力量和能力，这正如马斯洛所谓的“高峰体验”之后会产生“存在性认知”一样。

这是一个看起来很不错的分析，但问题是它更像一种哲学思辨，因为这一理论没有经过人类长期生活实践的检验，也没有当代认知神经科学的有力支持，因而其生命力也必定是有限的。心理学发展史上有很多这样的例子，如 F. J. Gall 的颅相学把人的大脑（头盖）分为与各种心理现象相对应的 37 个区域，维也纳医生 F. A. Mesmer 催眠术中的通磁理论等<sup>[15]</sup>。尽管这些理论听起来是多么合理，生活中也能找到一些佐证，但由于它们主要是建立在假设或思辨的基础之上，因而在人类生活中的意义就比较小，只是更多地体现了一种理论意义。积极心理学要大力加强纵向研究，通过这种研究来帮助人们寻找到应对日常生活压力、正确面对生命中不幸事件的办法，从而使人类真正寻找到生活幸福的方法和途径。

#### 4 和早期的一些相关研究存在着一定的脱节

##### 4.1 和早期的初级预防、增进幸福的心理学运动存在着脱节

积极心理学在操作层面的一个失误是没有把心理学早期的初级预防（primary prevention）运动、增进幸福（wellness enhancement）运动的研究成果很好地整合到自己的理论之中。初级预防和增进健康这两个心理学运动始于上世纪 50 年代末的美国，当时美国心理健康联合委员会（Joint Commission on Mental Health）为了在国内推动心理健康运动而推出了一套关于心理健康方面的系列丛书，其中心理学家 Marie Jahoda 的《积极心理健康的当代理解》（Current Concepts of Positive Mental Health）一书是这套丛书的第一本，Marie Jahoda 在此书里第一次在心理学界提出了“积极心理健康”的概念。Ewalt 在这本书的前言里写道：“行为

主义科学家们已经加入到了心理健康运动的行列并正在为这一运动的发展做出重要的贡献，他们对心理学过分关注人类的‘病态行为’感到不满。他们认为假如我们把兴趣放在心理的健康方面，我们就会有一个新的更宽阔的视野。心理的健康方面作为一种积极力量，它正在被我们理解的同时也在发挥着实际的作用。”<sup>[16]</sup>

在谈到初级预防和增进健康等西方心理学运动对积极心理学的影响时，我们不得不提起心理学家 Hollister，他认为英语中有一个专门用来描述身体或心理感受到消极时的概念——trauma，但却没有一个专门用来描述身体和心理感受到积极体验时的概念，他于是就创造了一个新的英语单词——stren（stren 其实是 strength 的变形词），并以此来表示人的积极体验<sup>[17]</sup>。从目前积极心理学的研究现状来看，stren 这个概念似乎很有用，stren 及 stren 的形成过程几乎就成了积极心理的研究核心。同样心理学家 Antonovsky 在 1979 年也指出，心理学概念中有关于描述心理病人“致病机理”的专门术语：pathogenesis，但却不存在描述健康人“健康机理”的专门术语，为此他也仿照 Hollister 的做法，在他的著作《健康、压力和应对》（Health, Stress and Coping）一书中创造了健康机理（salutogenesis）一词。从一定意义上说，不管是在研究内容上还是在概念的连续性方面，stren 和 salutogenesis 这两个概念的出现都应被看作是今天西方积极心理学运动产生的最直接先驱，有人就认为早期的初级预防和增进健康这两个心理学运动都应当是当代积极心理学运动的“嫡亲堂兄”（first cousins）<sup>[12]</sup>。但积极心理学在其构建的积极心理学概念体系中既没有 stren 也没有 salutogenesis，甚至把 Jahoda 的“积极心理健康”概念也排除在外，而是用“主观幸福感”概念来取而代之。

##### 4.2 积极心理学和人本主义心理学存在着脱节

积极心理学和人本主义心理学几乎有着同样的主题，它们都对人的存在、心智与良心等感兴趣，都强调激发或培养主体的愿望、责任、期望、积极情绪和积极人格（Maslow 称之为健康人格）等。我们在文章的开头也讲到，人本主义心理学的代表人物马斯洛是心理学史上第一个提到“积极心理学”这个词的，在上世纪 50 年代初，人本主义心理学开创者 Maslow 更是对心理学提出过一种革新的构想：

心理学作为一门科学工作,在研究人类消极方面所取得的成功远远大于他在人类积极方面的研究。它向我们展示了人类大量的缺点、病态和恶习,但很少揭示人类的潜力、美德、抱负或者可能达到的心理高度。心理学似乎自愿放弃其合法管辖区域的一半,而仅仅局限于另一半,即黑暗、平庸的一半。……总之我坚持认为,心理学尚未达到应有的高度,并且,我将探求这种悲观主义的心理学是怎样产生的,为何至今尚未纠正,应该怎样纠正。我们不仅要了解心理学的现状,还必须了解它的天职,了解心理学如果不能摆脱它对人性悲观、狭隘的偏见,其前景将是一种什么状态<sup>[18]</sup>。

尽管积极心理学和人本主义心理学两者在研究方法的侧重点以及对待主流心理学的态度上存在着一定的差异:如人本主义心理学强调现象学的研究方法,对主流心理学更多的是高举反对的旗帜,而积极心理学则倾向于实证的研究方法,致力于融入主流心理学,但马斯洛的这一心理学构想却几乎和40多年以后赛里格曼的积极心理学构想完全一样。

不过Seligman等人在积极心理学运动的早期却不愿承认人本主义心理学对积极心理学有着影响的事实<sup>①</sup>,反而对人本主义心理学进行了严厉的指责:①认为人本主义心理学不符合心理学的科学研究传统;②认为人本主义心理学宣扬了个人自恋(Narcissism)风气,导致了社会“唯我论”(solipsism)现象的出现;③认为人本主义心理学在本质上具有反科学的特性<sup>[19]</sup>。积极心理学在宾夕法尼亚大学(University of Pennsylvania, Seligman先生一直就在这所大学工作)有一个内容丰富的网站,该网站内容从会议通知、积极品质的在线测试、

经费资助和相关的参考资料等一应俱全。但在这个网站推荐的众多参考书目中却没有一本是关于人本主义心理学方面的著作,甚至连前APA主席Maslow、Rogers等人的著作都没有被列出来。这种情况引起了许多心理学家的反感,迫于大多数学者的压力,直到2002年《积极心理学手册》公开发表时,Seligman才不得不承认人本主义心理学是积极心理学的一个重要渊源<sup>[20]</sup>,但与此相关的研究却很少。

如果说积极心理学早期故意不承认它与过去心理学的渊源关系是一种策略,是为了通过标新立异而求得自己的独立,但现在积极心理学作为一种心理学运动已经被心理学界所承认,积极心理学是到了该补上这一课的时候了。不管怎么样,积极心理学的这种脱离早期研究的做法使它既显得基础单薄,又显得内容不够丰富,因而积极心理学也就缺少一个完整有效的理论框架。积极心理学的许多概念总是散落于各种文章之中,缺少一条把它们串连起来的红线,这使得积极心理学理论显得散乱而不成系统,同时也缺乏可操作性。

当然,我们指出积极心理学的这些问题并不是要否定它,事实上,不管是从心理学的发展要求来看还是从人类社会的发展要求来看,积极心理学的兴起和发展都是一种必要和必然。积极心理学在当前的确确实存在一些问题,但其发展方向却是由现代精神来加以定义和解释的,只要积极心理学严格遵循现代理性精神,进一步规范自己研究的科学性,那么积极心理学就一定能实现它最初的愿望——造就美好的社会加健康的个体。

## 参考文献

- [1] Snyder C R, Lopez S J. (Eds.). Handbook of Positive Psychology. NY: Oxford University Press, 2002. ix-x
- [2] Seligman E P. Authentic Happiness. New York: The Free Press, 2002. 266-267
- [3] 蒂里希. 蒂里希选集(上). 何光沪选编. 上海: 上海三联书店, 1999. 308
- [4] Sheldon K M, King L. Why Psychology Is Necessary. American Psychologist, 2001, 56(3): 216-217
- [5] Held B S. The Tyranny of The Positive Attitude in America: Observation And Speculation. Journal of Clinical Psychology, 2002, 58: 965-991
- [6] Tony Humphreys. “消极”思维的力量. 金慧莉译. 北京:

<sup>①</sup>有一件事情很奇怪,人本主义心理学家们在积极心理学一兴起时就千方百计地想证明积极心理学与自己有着割不断的渊源关系,强调人本主义心理学是积极心理学的起源。为此美国《人本主义心理学杂志》(Journal of Humanistic Psychology)还于2001年专门刊载了一个积极心理学与人本主义心理学关系的专辑。而与此相反的是积极心理学家们在一开始却不愿承认自己与人本主义心理学有任何关系。为什么双方之间的态度会出现如此之大的差异呢?这主要是因为双方的目的不同。从人本主义心理学方面来看,它想通过强调与积极心理学的亲密关系来证明自己的生命力依然存在;而从积极心理学方面来看,积极心理学想通过否认自己与人本主义心理学的关系来表现出自己的创新和创造,并使自己融合于主流心理学。

- 中国轻工业出版社, 2002. 113
- [7] Norem J K, Chang E C. The Positive Psychology of Negative Thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58(9): 993~1001
- [8] Diener E, Lucas R E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In: Snyder C R, Lopez S J ed. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2002. 63~73
- [9] Snyder C R, Tennen H, Affleck G, et al. Social, Personality, Clinical, And Health Psychology Tributaries: The Merging of A Scholarly "River of Dreams". *Personality And Social Psychology Review*, 2000, 4: 16~29
- [10] Luthar S S, Latendresse S J. Children of The Affluent. *American Psychological Society*, 2005, 14(1): 49~52
- [11] Chafouleas S M, Bray M A. Introducing Positive Psychology: Finding A Place Within School Psychology. *Psychology In The School*, 2004, 41(1): 1~5
- [12] Cowen E L. "Positive Psychology": Some Plusses And Some Open Issues. *Journal of Community Psychology*, 2002, 30(4): 449~460
- [13] Carr A. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner-Routledge, 2004, 19
- [14] Lopez S J, Snyder C R. The Future of Positive Psychological Assessment: Making a Difference. In: Lopez S J, Snyder C R (Eds.). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models And Measures*. Washington: Published by APA, 2003. 463
- [15] 波林. 实验心理学史. 高觉敷译. 北京: 商务印书馆, 1981. 60, 133~134
- [16] Jahoda M. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books, 1958. ix
- [17] Hollister, W. G. The Concept of "Strens" in Preventive Interventions and Ego Strength Building in The Schools. Bethesda, MD: U.S. Dept. of Health, Education and Welfare. 1965. 30~35
- [18] 爱德华·霍夫曼: 马斯洛传——人的权利的深思. 许金声译. 北京: 华夏出版社 2003. 180
- [19] Taylor E. Positive Psychology And Humanistic Psychology: A Reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 13~29
- [20] Seligman M E P. Positive Psychology: Positive Prevention, and Positive Therapy. In: Snyder C R, Lopez S J (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2002. 7

## Some Issues In Current Positive Psychology Movement

Ren Jun<sup>1,2</sup> Ye Haosheng<sup>2</sup>

<sup>(1)</sup>*School of Educational Science, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China*

<sup>(2)</sup>*School of Educational Science, Nanjing Normal Univ., Nanjing 210097, China*

**Abstract:** Positive psychology is an important approach in current psychological field. It is a complementarity to traditional pathology psychology instead of supplantation or replacement. Positive psychology emphasized that the psychology should study the problems as well as study the strengths or virtues. There are some deficiencies in the development of positive psychology because of short term of studying. Those deficiencies include: supreme discourse, absence of adequate objects, lack of longitudinal studying, disjointing from former psychological correlating research.

**Key words:** positive psychology, pathology psychology, problems.