

· 理论与史 ·

诠释与转换:积极心理健康及其当代理解*

孟维杰**¹ 马甜语²

(^{1,2}黑龙江大学教育学院 哈尔滨 黑龙江 150080)

摘要 积极心理健康是积极心理学理论系统的一个重要组成部分,也是积极心理学理论本身在心理健康领域的一种应用。积极心理健康以积极为核心观念,以人的积极品质为研究对象,注重人的个体差异的研究思路,引领和推动传统心理健康从事后矫正与治疗转向事先预防和人的积极品质培育,从而使心理健康的主题既符合时代潮流又具有深厚的思想底蕴。

关键词 积极心理学 积极心理健康 积极品质 健康观;

积极心理学(Positive Psychology)是20世纪末兴起的一大心理学发展趋向。其倡导者塞里格曼一直主张,心理学家在新的历史转折时期须扮演着极为重要的角色和新的使命,那就是如何促进个人与社会的发展,激发与开掘人的积极力量,帮助人们走向幸福(Seligman, Csikszentmihalyi, 2000)。至今,这场声势浩大的积极心理学思潮已经演变成为一种时代精神,对心理健康的理念、研究方式与实践导向产生深远的影响。积极心理健康是积极心理学理论系统的一个重要组成部分,也是积极心理学理论本身在心理健康领域的一种应用。在心理健康相关学科的学术和实践领域,积极心理健康的理念与观点已经成为当下心理健康发展的新视野,受到学界极大关注(Taylor, Sherman, 2004),尤其是心理学家 Keyes 提出的积极心理健康双因素理论后,颇为引人瞩目(Keyes, 1998)。国内有学者主张积极的情绪状态(如乐观)可以增加人的心理资源。在面对压力事件时,通常处于积极情绪状态的人更不易生病(李金珍,王文忠,施建农, 2003);有学者以积极心理健康理论为指导,致力于大学生的积极心理品质的探索和量表的编制(孟万金,官群, 2009);有学者则从积极情绪和消极情绪之间的关联入手探讨了情绪内在机制,从而使之与心理健康之间关系更加紧密(刘宏艳,胡治国,彭聘龄, 2008);有学者则探讨了积极心理健康与我国深厚文化传统之间的关联,提出了积极心理健康教育模式(孟万金, 2008);就研究方法而言,有学者认为积极心理学到目前为止,并没有什么

实质性突破(崔丽娟,张高产, 2005)。

1 积极心理健康内涵诠释

1.1 积极心理健康核心概念:关于心理健康

当下,按照西方学者的说法,心理健康相关学科的研究主流依旧是以消极、被动、补救和治疗为特征一种病理性倾向(Linley, Joseph, 2004),这可以从心理学家林莱对 PsycINFO 数据库进行搜索结果可以看出这一趋势:从1978年到2003年,有关以抑郁(depression)和焦虑(anxiety)两个主题的研究论文数量分别从10000余篇和17000余篇上升到约90000余篇和72000余篇,而同期研究主观幸福感(subjective well-being, SWB)和心理幸福感(psychological well-being)的文章分别从6篇和93篇上升到1070篇和3071篇(Linley, Joseph, 2004)。社会的发展与人类心理之间似乎产生了难以超越的悖论:社会越发展,则带给人类更多的心理问题和心理疾病。那么,心理学研究是做“水来土掩”的事后性矫治和堵漏,还是激发和挖掘人类内心的积极的、潜在的力量,积极心理学对此给出了答案。积极心理学强调心理学研究不再仅仅以人的心理问题或疾病为中心,也更多关注人如何以积极潜能来应对周围世界变化。它认为心理问题本身尽管不能为人增添力量或优秀品质,但问题的出现与应对却为人提供了一个展现自己优秀品质和潜在能力机会。因此,心理学研究包括心理健康研究并不是生活现象下的被动行为,不是对某些消极生活现象的顺从和

* 本研究得到黑龙江省高校青年学术骨干支持计划(1251G047)黑龙江大学杰出青年基金项目(JC2010W4)黑龙江大学高层次人才支持计划(Hdtd2010-31)资助。

** 通讯作者:孟维杰。E-mail:mengweije73@163.com

认同,亦不是对人类病理性心理问题的被动应对,而是一种向社会和生活显示自己精神力量、自由意志和道德立场的自觉行为(陈晓娟,任俊,马甜语,2009)。

早在20世纪50年代末,美国心理学家贾霍达(Jahoda)在其著作《积极心理健康的当代理解》(Current Concepts of Positive Mental Health)一书中,第一次提出了“积极心理健康”这一命题。心理学家霍里斯特(Hollister)为此专门创造了用来描述身体和心理感受到积极体验时的英文单词—stren(stren其实是strength的变形词),以应对一直以来就存在的专门用来描述身体或心理感受到消极时的概念—trauma(Hollister,1965)。随着积极心理学运动日渐兴起,它对心理健康的核心概念产生了深远的影响,即心理健康并不仅仅是指没有任何问题,还包括个体各种积极品质和积极活力的产生和增加,它包括两个方面:一是指没有各种心理问题的困扰,二是指各种积极品质(virtues)和积极活力(positive strength,意指促使人走向完美的身体、精神或道德上的活力)的产生和增加(Seligman,2002)。传统心理健康理论把价值重心定位于消除心理问题,即没有心理问题的人就是一个心理健康的人,而积极心理健康则把自己的价值重心转向于发掘和培养人的积极品质上。从根本上说,这种对心理健康概念的界定其实是意味着积极心理健康是在健康与问题之间划出了一个非健康也非问题的中间状态,并主张这个中间状态不应该被当作心理健康相关学科终极目标。

事实上,积极心理健康所坚持和主张的关于心理健康的核心概念是在积极心理学视野中所发生的“积极”的深刻变化。这种深刻变化是对心理学根本价值的一种守护与回归,它将使心理健康相关学科重新回归到正确的道路上表现出了巨大的价值意义(陈晓娟,任俊,马甜语,2009)。同时,也有利于人们对传统心理健康的全新理解和全新的定位,使传统心理健康在关注心理问题和疾病同时,更多地探索和促进人类性格力量发展和积极潜能的挖掘。

1.2 积极心理健康核心理念:关于心理品质

传统心理健康在研究对象上始终强调解决和治疗人的心理问题或心理疾病。它假设心理健康和心理疾病是个一维两极的潜在统一体,心理疾病与心理健康处在连续体的两端,认为没有心理疾病则意味着心理健康。积极心理健康的核心理念是,心理健康不仅要关注人的各种心理问题或心理疾病,还

要更多地关注人的积极品质或积极力量。人的积极品质或积极活力的培养过程就是一个克服各种心理问题的过程(Lopez, Snyder, Rasmussen, 2003)。心理疾病的消除并不意味着心理健康存在,心理疾病和心理健康是一个联合、依存的评估体系。真正的心理健康是人的积极品质的提升和凸显(Tudor, 1996)。尽管积极心理健康主张的积极活力或积极品质内涵可能会牵涉到主客观的标准和个体不同的文化背景,但国外一些积极心理学家以大量的跨文化实证研究为支持,就积极品质进行了深入研究。Hillson和Marie认为人格特征可分为积极和消极两种,“Positive personality”存在两个维度:一是正性的利己特征;二是与他人的积极关系(Lazarus, 1993),并认为积极的人格有助于个体采取更为有效的应对策略,从而更好地面对生活中的各种压力情景。塞里格曼则提出积极品质由主观幸福感、乐观快乐和自决等构成,并认为美德和力量是个体积极品质的核心,具有缓冲器的作用,是能够战胜心理疾病的有力武器(Seligman, Csikszentmihalyi, 2000)。美国谢恩选取了美国主流咨询心理学杂志,总结出诸如价值观、道德规范、自我效能、成就、自尊、调节、应对、移情、自我控制、思想开放、创造性、洞察力、道德判断、生命力等33种积极心理品质(Shane, 2006)。国内有学者孟万金以问卷调查方法分别从个人和群体两个层面提出了人的积极品质:从个人层面包括乐观、爱、职业能力、勇气、交往技能、美感、宽恕、创造性、天赋和智慧等;从群体层面积极组织系统包括如何创造良好的社会环境以促使个体发挥人性中的积极品质,如责任感、利他、忍耐和职业伦理等(孟万金,2008)。

从本质上说,积极心理健康在心理品质的积极主张是其健康理念发生深刻变化之后的一个直接结果,对情绪的关注也是如此。情绪是保证机体平衡的重要条件,也是人类生活质量的重要指标,是人的心理品质的突出表征(Schimmack, 2005)。考察积极和消极情绪的诱发机制及其关系是探讨人类“快乐”和“幸福”的基础和关键(Kahneman, 2000)。心理学家艾丽思(Alice)等研究表明,人的消极情绪的去除并不意味着积极情绪的生成,人只有通过有意识地培养自己的积极情绪,才能使自己真正战胜消极情绪(Alice, Isen, 2003)。不仅如此,积极的情绪体验还能使人产生一种更广泛的、有弹性的认知组织系统,这一系统能整合个体所具有的各方面资源,从而使个体在面对困难时会有更多的行为选择。相

反,消极情绪体验则会使个体的认知组织系统变得更狭窄,它使人在面临困难时处于视野狭隘的境地(Fredrickson, 2006)。现代神经医学研究也为上述观点提供了生理性依据(Ashby, Isen, Turken, 1999)。

1.3 积极心理健康核心目标与思路:关于研究方式

积极心理健康研究方式体现在核心目标的确立和研究思路变革。在积极心理学语境中,积极是一种内在的心理状态,而不是物化的、功利的外在结果。积极应当成为贯穿心理健康教育过程中的核心价值 and 主线,使每一个人心理素质都能够获得相对于自身而言的更为健康、积极的发展和提高,其目标概括起来包括以下几个方面:积极是对前期集中于心理问题研究的传统心理健康模式的补充和修正;倡导以主动、预防和发展为核心理念的干预技术来关注人的积极品质;强调用积极理性的方式对人类存在的心理问题作出适当解释,并从中获得积极意义;主张发展和提升人性优点和潜力比修复人类心理问题或缺陷更有价值和更有意义。这与人本主义者马斯洛的主张可谓不谋而合,“如果一个人只是潜心于研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者,那么,他对人类的信心势必越来越小……就只能产生畸形心理学和哲学。一个更普遍的心理科学应该建立在对自我实现的人的研究上”(弗兰克·G·戈布尔,2001)。因此,心理学的价值取向就在于以自身的学科优势和专长,努力挖掘和激发人的积极品质和潜在能力,促进人类生存的优化和生命质量的提升。从这个意义上讲,积极心理健康的使命也在于此。正如塞里格曼强调的那样,“在没有社会混乱和平时时期,致力于使人们生活得更美好则成为心理学主要目标”(Seligman, 2002)。可见,主张心理健康应当从只重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复和治疗转移到对人类自身存在诸多正向品质和潜能开发与培养是积极心理健康的核心目标所在。

尽管在研究思路积极心理健康主要继承了传统心理健康相关学科发展起来的实证方法体系,但是,积极心理健康还是表现出了与传统心理健康的不同,就是强调从以关注个体总的心理状态为主转向以关注个体内差异为主。如果说传统心理健康在研究思路体现出一种回归的思想的话,那么,积极心理健康则认为这种思路的回归没有考虑到个体内在情绪、观念、自尊等因素的变异大小对心理健康的影响(陈晓娟,任俊,马甜语,2009)。一个人在某一

段时间内的总水平状态和这个人在这段时间内各因素的变异大小无关(Silk, Steinberg, Morris, 2003),即通过测量所获得的总体水平反映不了个体的内在各因素在这段时间内的变异大小。积极心理健康研究思路更多体现在关注个体内差异。只有关注到个体内差异变化,才能更好地关注个人内在的积极力量的成长,帮助人们建立起高质量、有尊严的个人生活和社会生活,使人成为有社会能力和富有同情心的人(Thomas, Kelly, 2004)。

2 理解积极心理健康:价值论说与未来趋向

2.1 积极心理健康价值评述

积极心理健康是在继承、补充和修正传统心理健康基础上兴起的一种关于如何理解、认识和实践心理健康的思潮。从其萌芽到其发展,无疑是契合了积极心理学运动、人本主义思想以及当下对人性关注的时代精神,它以开放互动姿态和积极研究策略,对于实现心理健康价值真正回归提供了新的学术视野,诠释与实践着心理教育范式,代表了一种研究范式的转换。与传统心理健康相比,积极心理健康在工作目标、工作对象及方法上,有着自己的特征:其目标侧重于人的心理发展,强调促进人的积极品质的培养;其服务对象是所有心理需要服务的人;其方法更侧重是事先预防和积极辅导。应该说,它与传统心理健康之间的关联并非是非此即彼的二元对立关系,而是在反思中改进,在批判中建构,在发展中完善。其关联正如有学者指出,“积极”和“消极”就像是同一硬币的两面,正如“结构”和“过程”、“稳定”和“改变”、“压力”和“应对”,以及所谓的“积极情绪”和“消极情绪”,我们不能把两者分割开来以试图获得正确理解,它们中的任何一个都不能脱离对方而存在。给生活中积极的方面以更多的关注固然无错,但如果以忽视消极的方面为代价就错了,尤其是我们不能把两者截然分开(Richard, Lazarus, 2003),也如 Snyder 和 Shane 谈论积极心理学未来发展时候说,“积极心理学不会取代缺陷模式,但作为一种必要的,带有补充性质的科学的探索,它将不断发展。它所寻求的不是冲突而是认可,它是一种切实可行的新模式”(Snyder, Shane, 2002)。从这个层面而言,积极心理健康的理念与观点可以升华为对心理健康相关学科未来命运的拷问,从而使心理健康的主题既符合时代潮流又具有深厚的思想底蕴。所以,积极心理健康兴起的价值不在于其提出的任何特定的假设和规则,而在于它为心理学、为人

类、为社会提供了一种全新的思维方式和认识的视域,拉开了心理学为人类命运和社会发展服务的大幕,其内在的意义在于诠释了从社会、人性等角度出发,以稳定、始终不变的追求正向价值的立场作为其真正主题和趋向,以促进社会发展的使命担当,引领和帮助人类从问题的深渊中摆脱出来,使更多人能够过上相对幸福、有尊严、有意义和高贵的生活(陈晓娟,任俊,马甜语,2009)。

2.2 积极心理健康未来走向

关于积极心理健康未来趋向,Keyes提出了心理健康双因素理论模型,主张心理健康是一种完满的状态,在这种状态下,个体没有心理疾病,并且获得主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感的全面收获。(Keyes,1998)。社会幸福感的提出是积极心理健康的新的研究趋向,喻示着积极心理健康研究开始关注个体在社会领域的社会关系、社会任务及社会融合,这已经超越了主观幸福感和心理幸福感的意义,拓宽了幸福感研究视野,提示人们对心理健康理解即是对幸福感的追求,这为学界建构幸福的积极干预提供了新的思路。

此外,当下的积极心理健康开始关注幸福以外的诸如爱、未来预期、高尚和舒畅等积极主观体验的实证研究;研究视野拓宽至美德、力量等以外的积极品质的研究,有意识地完善积极分类技术;有意识地在社会生态学等交叉学科视野中开展对幸福、有尊严和有价值的生活的理论探讨;着手开展有利于培养个体积极品质的社会机制考察和构建研究;未来目标定位于采用缓冲方法建立更好的预防机制,减少受害者作为被试的局面,推动心理学从利己走向博爱等(Martin, Seligman,2003)。

另外,积极心理学仅仅满足于传统心理学的现有的客观方法可能是不够的,要完成自己的使命,就有必要提出不同于传统的方法论,要在方法上有所突破。作为一个新的心理学思潮,创立新的研究方法和范式的重要性是不言而喻的(崔丽娟,张高产,2005)。

参考文献

陈晓娟,任俊,马甜语.(2009).积极心理健康的内涵解析.心理科学,2,487-489.

孟万金.(2008).论积极心理健康教育.教育研究,5,41-45.

李金珍,王文忠,施建农.(2003).积极心理学:一种新的研究方向.心理科学进展,3,321-327.

崔丽娟,张高产.(2005).积极心理学研究综述.心理科学,2,402-405.

刘宏艳,胡治国,彭聃龄.(2008).积极情绪与消极情绪关系的理论及

研究.心理科学进展,2,295-301

孟万金,官群.(2009).中国大学生积极心理品质量表编制报告.中国特殊教育,8,71-77.

弗兰克.G.戈布尔.吕明,陈红译.第三思潮—马斯洛心理学.上海:上海译文出版社,2001.

Alice,M.&Isen,A.M.(2003).Positive affect as a source of human strength.L.G.Aspinwall,U.M.Staudinger(Eds.).*A Psychology of Human Strengths:Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*.Washington DC:APA,179-195.

Ashby,F.G.,Isen,A.M.,&Turken,A.U.(1999).A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition.*Psychological Review*,106,529-550.

Fredrickson,B.L.(2006).The broaden-and-build theory of positive emotions.Csikszentmihalyi M,Csikszentmihalyi S.(Eds.).*A life worth living*.New York:Oxford University Press,90-92.

Keyes C L M.(1998).Social well-being.*Social Psychology Quarterly*,61,121-140.

Hollister,W.G.(1965).The Concept of "Strens" in Preventive Interventions and Ego Strength Building in The Schools.Bethesda,MD:U.S.Dept.of Health,Education and Welfare.30-35.

Kahneman,D.(2000).Experienced utility and Objective happiness:A moment-based approach.IN:Kahneman D,Tversky A ed.*Choices, values and frame*,New York:Cambridge Unersity Press and the Russell Sage Foundation,673-692.

Lazarus,R.S.(1993).Copying theory and research:past,present and future.*Psychosomatic medicine*,35(3),234-247.

Linley,P.A.,&Joseph,S.(2004).Applied positive psychology:a new perspective for professional practice.P A Linley,S Joseph(Eds.).*Positive Psychology in Practice*.New Jersey:John Wiley & Sons,Inc.,6-7.

Lopez,S.J.,Snyder,C.R.,&Rasmussen,H.N.(2003).Striking a vital balance:developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment.S J Lopez,C R Snyder(Eds.).*Positive psychological assessment*.Washington DC:APA,3-19.

Martin&Seligman,E.P.(2003).Foreword:the past and future of positive Psychology:Flourishing.Washington:American Psychological Association,10.Richard,S.,&Lazarus.(2003).Dose the Positive Psychology Movement Have legs?*Psychological Inquiry*,14(2),94.

Shane,J.,&Lopez.(2006).Aspects of Human Functioning.The Counseling Psychologist,2.Schimmack U.(2005).Response latencies of pleasure and displeasure ratings:further evidence for mixed feelings.*Cognition and Emotion*,19(5),671-691.

Seligman,E.P.(2002).Positive psychology,positive prevention, and positive therapy.C R Snyder,S J Lopez(Eds.).*Handbook of Positive Psychology*.New York:Oxford University Press,3-9.

Seligman E P,Csikszentmihalyi M.(2000).Positive psychology:An introduction.*American Psychologist*,55(1),9.

Silk,J.S.,Steinberg,L.,&Morris,A.S.(2003).Adolescents'emotion regulation in daily life:Links to depressive symptoms and problem behavior.*Child development*,74,1869-1880.

Snyder,C.R.,Shane,J.,&Lopez.(2002).The future of positive psychol-

ogy: A declaration of independence, *Handbook of positive psychology*.
New York: Oxford University Press, 75.

Taylor, S. E. , & Sherman, D. K. (2004). Positive psychology and health
psychology: a fruitful liaison. P A Linley, S Joseph (Eds.). *Positive
Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 305 -

315.

Thomas, M. , & Kelly. (2004). Positive and Adolescent mental health:
False promise or true breakthrough. *Adolescence*. *Roslyn Heights: Summer*, 39(154) , 257

Interpretation and Conversion: Positive Mental Health and Its Contemporary Understanding

Meng Weijie , Ma Tianyu

(College of Education of Heilongjiang University, Harbin 150080)

Abstract Positive Mental Health is an important component of the positive psychology theory, and it is an application of the positive mental health theory to the mental health field. In terms of core concepts, the traditional mental health placed high values on negative qualities while positive mental health on exploiting and developing positive qualities. This shift creates a new health trend and more importantly, it promotes psychology to a higher level, for it gives a satisfactory answer to the key issues of psychology. In addition, it plays a significant role in bringing disciplines related to psychological health back on the right track. In terms of research object, positive mental health advocates that psychological health focuses not only on psychological problems but also on individual positive energy or positive qualities as well. It is deeply believed that the process of developing positive qualities or positive energy is actually the process of overcoming various psychological problems. In essence, this shift of the research object is the direct result of psychological concepts. In terms of the way of research thinking, positive mental health emphasizes that attentions should be paid to individual differences rather than individual overall psychological states. The traditional mental health overlooked the influence of individual differences on mental health. In the research field, positive psychological health is more concerned with an individual's inner differences than an individual's overall psychological conditions. Only when an individual's inner differences are emphasized can the improvement of an individual's inner positive forces be paid attention to. In the context of positive psychology, positive qualities are an internally psychological state rather than a utilitarian outcome. Positive qualities should be the core value and a thread that runs through education of psychological health; therefore, everyone's psychological qualities can be developed and improved in a healthier and more positive way. In this sense, the prime purpose of psychological mental health should be shifted to cultivate human's positive qualities and realize their full potential from focusing merely on remedying individual's defects and repairing hurts. Although positive mental health needs to be improved at some levels, it is constantly pursues positive values from the social and human nature perspectives, which is regarded as its theme and trend. People can free themselves from various problems and know how to lead an elegant, decent and dignified life guided by positive mental health. Positive psychology provides a new academia view for realizing psychological health with its open and interactive posture and positive research strategies, explaining and practicing psychologically educational patterns and representing a research pattern transformation.

Key words positive psychology, positive mental health, positive quality, view of health