

存在积极心理学研究概述

苏瑞锐¹ 樊富珉²

1. 北京理工大学心理健康教育与咨询中心, 北京;

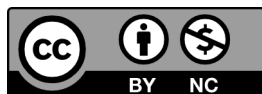
2. 清华大学心理学系, 北京

摘要 | 存在积极心理学是于 2007 年被提出的一种心理学理论视角。本文对存在积极心理学的产生背景、基本概念、重要理论、治疗方法、价值与意义、当前的不足等几方面进行一一阐述, 以便于学者们对存在积极心理学的了解与在未来研究的应用与创新。

关键词 | 存在积极心理学; 意义管理理论

Copyright © 2021 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 存在积极心理学的发展背景

存在主义心理学 (Existential Psychology) 是因存在主义影响而兴起的一种心理学理论^[1]。存在主义是 19 世纪起源于丹麦, 20 世纪流行于法国, 后扩及全世界的一种哲学思想。存在主义强调人的存在价值, 主张人有自行选择其生活目标及生活意义的自由, 重视现实世界中个人的主观经验, 强调人须负责其自由行动所产生的后果。

积极心理学英文为 Positive Psychology, 它是指利用心理学目前比较完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类的力量和美德等积极方面的心理学思潮。积极心理学的研究对象是平均化水平的普通人, 它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等方面。从积极的角度讲, 人类对于意义的探寻占据了核心地位, 与此同时, 死亡焦虑归于到人性大的背景中。存在积极心理学, 作为一种新的理论体系, 既注重对于意义和精神价值等核心议题的探寻, 同时也对人类的焦虑进行工作与探索。其正代表了积极心理学、存在心理学与多种心理治疗方法的一种整合。它主要的目标是去唤醒人类的意义感和责任, 因为这样的唤醒将会鼓励人们以积极的心态面对其生活。

通讯作者: 苏瑞锐, 北京理工大学心理健康教育与咨询中心, 北京。

文章引用: 苏瑞锐, 樊富珉. 存在积极心理学研究概述 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 252-258.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304031>

2 存在积极心理学的基本概念

2.1 存在积极心理学的定义

存在积极心理学 (Existential Positive Psychology) 又称积极存在心理学 (Positive Existential Psychology), 简称 EPP^[2]。这一概念是由心理学家 Paul T. P. Wong 于 2007 年提出, 与存在主义治疗的主要目标是通过直面死亡而可能带来的积极的生活转变来减少人类的死亡焦虑不尽相同, 存在积极取向的心理治疗更加趋向于关注于即便存在死亡焦虑的前提下, 如何使人们生活得更更有意义。它既强调了存在心理学中面临存在焦虑和真实生活的勇气和责任, 也充分发掘存在心理学中对于人类创造性等积极层面的特点与积极心理学跨越表象的快乐之上的真正的快乐。在 Wong 的很多来访者中, 有如地狱一般的生活比死亡更糟糕, 这种挑战是唤醒他们在遇到可怕的灾难的同时那种不服输的精神而勇敢和有希望地生活下去。

从这种治疗的角度来讲, 人们并不会为了减少死亡焦虑而在生活中宿醉。取而代之的, 尽管有失败和死亡焦虑, 生活是让人们成为他原本想成为的样子。真实的生活是完全给予一个人宏大而高远的东西。总之, 无论是对死亡的否认还是对生活的热忱, 都不能完全提供一个对于死亡焦虑问题的满意答案。积极存在治疗整合了消极和积极的存在事物, 以激发个体在需经历困苦和死亡的背景下仍能有意义地生活。

2.2 存在积极心理学关注人类生存的六个基本问题

(1) 我是谁? 我的定义是什么? 当每件事都在一层层把我拨开, 只剩下一个赤裸裸的孤独的灵魂的时候, 我是谁? 我有什么独特和特别之处?

(2) 我如何才能快乐? 为什么我感觉到无聊? 为什么我对生活如此的不满? 好的生活是怎样的? 所有的一切都是为了生活吗?

(3) 在我的生命中, 我应该做些什么? 我应该如何去做? 我的使命是什么? 我应该贡献我的余生去做些什么?

(4) 我如何做出正确的决定? 我如何知道我做的关于事业和关系的决定是否正确? 我如何做到分辨是非?

(5) 我属于哪里? 为什么在这个世界上如此的孤独? 我如何去发展一段深刻的有意义的关系? 我从哪里可以找到接纳? 哪里是我的家?

(6) 当生命是如此的短暂, 努力奋斗的意义是什么? 当生活是短暂和脆弱的时候, 为什么我应该努力生存下去? 人终将被死亡吞没, 那么建立有意义的事物又是为了什么呢?

这六个议题是人类存在的经常性的主题, 尽管有时对一些个体, 它们是潜在的和无意识存在的。

2.3 存在积极心理学的六种追求

亚隆 (Yalom) 已经识别出四种存在的焦虑: 死亡, 自由, 隔离和无意义感。Wong 之后将亚隆对于

存在焦虑的议题扩充为六种追求的需要：

从识别危机到真实性的追求；从不满的危机到对快乐的追求；从无意义感的焦虑到对意义和目的追求；从隔离焦虑到对团体的追求；从自由焦虑到对责任的追求；从死亡焦虑到对死亡接纳和自我超越的追求。

所有六个类型的存在焦虑对人类的繁荣发展是十分必要的。人们不仅需要去面对这些负面的存在议题，而且也能够面对如此的困境后继续成长。

2.4 存在积极心理学的快乐方式

在心理学上我们如何面对和解决这些存在的问题是与我们可以拥有的勇气和创造力相关的。很多人身边充满了快乐的信息和想象，但是仍然沉溺在痛苦的海洋中。存在这种矛盾的原因是人们未能避免痛苦，转化消极的情绪，并且找到一条通往迪斯尼般的快乐的高速路。这样表面的快乐可能真正阻止人们个人成长并且使人们对抑郁情绪更加敏感。相反，存在积极心理学主张如下三种成熟的快乐方式：

- (1) 真正的快乐来源于一个真实的人。
- (2) 幸福中的快乐来源于品德高尚的行为。
- (3) 心灵上的快乐来源于我们精神的本质。

存在积极心理学适用于所有人，尤其是经历过苦难的群体，它强调用积极的经历去整合消极的经历。存在积极心理学强调经历痛苦的人类的奋斗，而社会的消费文化却力求人们忽略这一点。存在积极心理学强调只有通过努力和坚毅，人们才能在精神层面和心理层面均得到成长。只有通过关切到整体和困苦之后拥抱生活，人们才能在人本主义的光辉下提高人类的生存状况。

3 存在积极心理学的意义管理理论

意义管理理论（Meaning Management Theory），简称 MMT，是存在积极心理学中的核心概念^[3]。意义管理就是管理我们的内在生活，即我们感受，愿望，感知、思想，我们内心的声音和秘密的向往，以及我们意识中的波澜起伏。意义管理的目标就是去管理我们所有的恐惧和希望，记忆和梦想，爱和恨，信任与怀疑，庆祝与辞谢，与事件和人们相关的各种意义。该理论以这样的方式帮助个体在遇到挫折、困苦和面对死亡的过程中找寻到快乐，希望，意义，并保持平和的心态^[4]。

意义管理理论植根于人本存在的理论^[5]和建构主义的视角^[6]，但是它也包含认知行为的过程。MMT是一个关于如何去管理各种意义相关的过程，以满足人类生存和感知快乐的基本需要的综合性理论。它可以经受住实证研究的考验，同时也可以应用于临床。

3.1 MMT 的基本原则和基本观点^[7]

- (1) 人类是受社会环境和自身心灵需要交互影响的。
- (2) 人类是生活在一个共同享有社会建构意义的世界，需要意义探寻和意义赋予的生物^[8]。
- (3) 人类有两个主要的动机：生存和找寻到生存的意义和原由。

(4) 意义可以在任何一种情境中找到,包括最绝望和恐惧的状况,例如纳粹集中营。

(5) 趋近和规避的动机趋力可以作为最大化积极动机的补充。举例来说,对失败的恐惧和对成功的向往可以同时工作,以最大化达到成功的目标。

3.2 MMT 的三种内容

MMT 五个基本的论点形成了对研究和各种意义基础的过程的应用的基础。也正是基于上述五种基本观点的阐述和分析, Wong 的意义管理理论,其核心内容包含意义寻求、意义拥有和意义重构^[9, 10]。

3.2.1 管理意义寻求

意义寻求是指个体探寻和找寻意义的过程,管理意义寻求是指个体准许并指引自身的探寻过程,直到个体找到了令自己满意的结果的过程。对生命意义的寻求可能是人类最原始的一种进程需要。

很多因果归因的研究已经不再聚焦于存在意义的探求和目的,而是在面对不可避免的痛苦和死亡时对意义探求的重要性的理解。在这种情况下,对于存在的理解会比因果关系的认识更有帮助。存在的归因也包括广为认知的对不幸中的一线希望,即与益处寻求非常相似的进程的探求。

MMT 在因果归因和存在归因之间^[11],情景意义和最后的意义^[12]上是有所区分的。MMT 预测我们可以调节这种过渡、分裂、并且唤醒我们可以发现的归因和提高我们的意义感,希望感和控制感,或者发现一些我们面对苦难的益处。所以,找到意义和其益处使得我们更容易接纳死亡和满怀希望地面对生活。

3.2.2 管理意义拥有

意义拥有是指主动解释、建构、体验和创造生命意义。管理意义拥有是指通过将人生目标赋予意义,体验和创造意义的过程。意义赋予有三种主要的途径:社会建构,故事叙述,目标努力和个人发展。通过语言和文化的社会意义建构十分重要。它包含社会化和文化适应过程。

目标努力包含对长期生活目标的追求和短期具体项目的追求。意义感取决于目标努力中的重要性和成就。Emmons^[13, 14]发现目标寻求中的不同方向对人们身体和心理的幸福有着不同的影响。

个人的发展对于意义拥有也很重要。它尤其包括一个人世界观的发展,生活的哲学,价值和信仰系统。教育、宗教、文化和个人和家庭的体验全部对个体的发展产生影响。这种发展可能被抑制或是被促进,取决于个人与环境之间的互动。这一发展阶段影响我们处理生活和死亡的挑战。

3.2.3 管理意义重构

意义重构发生在当一个人不能同化已破碎的世界观,与怀疑个体曾经珍视的生活目标的事件中。管理意义重构,是指通过涉及强烈的以恢复有序性和一致性为目的的意义再寻求和意义再拥有过程,最终重构出更加适合自身的新的意义。意义重构最大的挑战是如何将消极的实践整合进正向的实践和未来计划中。这个转化的过程既可以是叙事性的也可以是个人的。个人的转化需要修正一个人的世界观和核心价值。叙事性的转化需要再创作和故事再重构。其他涉及意义重构的

过程包含面对和再体验过去,回顾和重建过去,从各种资源收集相关的信息,再检测个人假设,探索可替代的假设和意义。

上述三个过程均是非常有意义的,将有意识的努力融入进生命和死亡的意义中,因而促进了死亡接纳。它们通常在找寻和创造积极和适合的生命意义的过程中彼此相互关联、互相影响。解开这些过程并且分开学习意义管理理论有着启发式的价值和意义。

MMT的主要观点是:主动出击是最好的防御。当个体认识到防御机制的价值时,MMT主张最有效的保护一个人防止死亡焦虑的方式是聚焦于如何充满生气的,有意义地生活。Dennis Yoshikawa解释到,“为了解决死亡的问题,一个人必须首先解决生活的问题。如果一个人能够真正理解生命,那么个体就会通过死亡经验了解到,生命中没有值得恐惧的事情,因为死亡的体验是生命中自然的一部分。”

总之,意义管理是指通过意义来管理我们的生活。更具体地说,它指向基于以管理为基础的过程的需要,例如意义的探寻和意义的创造。为了更好地理解我们是谁(身份),我们真正在乎的是(价值观),我们朝向哪里(目的)以及面对苦难和死亡时如何享受生活(快乐)。

4 存在积极心理学的价值与意义

与悲观的存在主义强调黑暗的无价值感和生活的无奈不同,存在积极心理学虽然也会看到灾难或苦难的经历,但其是以对内在意义和生活价值的肯定为基础。存在积极治疗选择对人类的精神和人性的焦虑均给予帮助。存在积极心理学相比存在主义心理学,将目光聚焦于人们日常生活中的残酷现实,而不只是面对死亡焦虑的焦灼与忧郁,以让生活成为他原本就想成为的样子。同时,存在积极心理学与积极心理学都强调了人类对于意义和精神的探寻所占据的核心地位,但存在积极心理学相较于积极心理学,更加强调跨越表象的快乐之上的真正的快乐,以唤醒人类的意义感和责任,因为这样的唤醒将会鼓励并充实我们的生活。因此,存在积极心理学在未来会有更充分的空间将消极和积极存在的事物进行整合,以激发个体在需经历困苦和死亡的背景之下富有意义的生活。

5 存在积极心理学存在的不足

存在积极心理学产生的历史较短,尚存在一些缺陷与不足,主要表现在以下几个方面:

5.1 理论体系不够完整

存在积极心理学虽然是在存在主义、积极心理学等理论的基础之上得以提出,是具有后现代视角的整合性心理学理论之一,但理论体系的发展还需进一步的探索与完善。

5.2 规模化研究相对较少

由于基于该理论的研究多在欧美等国家开展,在中国的推广度和研究的应用程度相对受限,导致缺少较为有影响的纵向研究与跨民族、跨文化的研究。

5.3 在中国的本土化研究有待探索

存在积极心理学相对于起源于西方的积极心理学,有着更加贴近东方人所接受的社会文化价值的影响,因此也更容易被东方人的思维方式与价值观所认同与应用。在国内,除笔者已在大学生群体进行的基于存在积极心理学的生命意义感的团体干预研究之外,尚缺乏适合中国人的本土化研究。希望随着其理论的发展,这些问题能够得到一一探索与进一步完善。

参考文献

- [1] Wong P. Existential and Humanistic Theories [M] // J C Thomas & D L Segal (Eds.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*. Hoboken, NJ: Wiley, 2005: 192–211.
- [2] Wong P. What is existential positive psychology? [J]. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 2010, 3 (1): 1–10.
- [3] Wong P. Meaning management theory and death acceptance [M] // A Tomer, G T Eliason & P T Wong (Eds.), *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 2008: 65–87.
- [4] Batthyany A, Guttman D. Empirical Research on Logotherapy and Meaning-oriented Psychotherapy: An Annotated Bibliography. 2006, 35–38.
- [5] Wong P. Viktor Frankl: Prophet of hope for the 21st century [M] // A Batthyany & J Levinson, eds. *Anthology of Viktor Frankl's Logotherapy*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen Inc., 2005: 67–96.
- [6] Neimeyer R A. Lessons of loss: A guide to coping [M]. Philadelphia & London: Brunner Routledge, 2010.
- [7] Wong P. Meaning management theory and death acceptance [M] // A Tomer, G T. Eliason and P T Wong, eds. *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*, New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 2008: 65–87.
- [8] Emmons R A. Motives and goals [M] // R Hogan, J Johnson and S Briggs, eds. *Handbook of Personality Psychology*, New York: Academic Press, 1997: 485–512.
- [9] Neimeyer R A. The language of loss [M] // R A. Neimeyer, ed. *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*. Washington, D. C: American Psychological Association, 2001: 261–292.
- [10] Neimeyer R A. Constructions of death and loss: Evolution of a research program [J]. *Personal Construction, Theory, and Practice*, 2004 (1): 8–20.
- [11] Wong P. Existential vs. causal attributions [M]. Springer New York, 1991: 84–125.
- [12] Wong P. Meaning-centered counseling [M] // P T Wong and P S Fry, eds. *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 1998: 395–435.
- [13] Emmons R A. Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62 (2): 292–300.
- [14] Emmons R A. Motives and goals: 485–512.

Existential Positive Psychology: A review

Su Ruirui¹ Fan Fumin²

1. Mental health education and consultation center of Beijing Institute of Technology, Beijing;

2. Department of psychology, Tsinghua University, Beijing

Abstract: Existential Positive Psychology is a theoretical perspective proposed in 2007. This article expounds the background, basic concepts, important theories, treatment methods, value and significance of existential positive psychology, so as to facilitate scholars' understanding of Existential Positive Psychology and its application and innovation in future research.

Key words: Existential positive psychology; Meaning management theory