

## 积极心理学文献综述

### ——积极心理学概述与各项研究综述

谭媛丹

马德里康普顿斯大学，西班牙

**摘要** | 积极心理学 (positive psychology) 是 Martin E. P. Seligman 于 1997 年启动并在美国心理学界兴起的一个新的研究领域。过去 20 年间在美国迅速成长，现已成为美国一个非常受重视的心理学科。

**关键词** | 积极心理学；主观幸福感；性格优势

Copyright © 2023 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 积极心理学宗旨

乐观影响健康，现代人类生活变得没有意义，过去心理治疗只关注处理个体病态的部分，忽略了正常人也需要关注的心理健康。而积极心理学更关注普遍人类美的部分，以人类感到幸福快乐为目标，关注个体积极的特质，包括：幸福感、乐观、快乐和自我决定 (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000)。如果心理学家希望改善人类环境，仅仅只是帮助已经出现病态问题的个体是不够的。大多数没有出现问题的正常人依旧需要建议来体验到更丰富的生活和更有

作者简介：谭媛丹，女，马德里康普顿斯大学在读研究生，清华大学积极心理学第十期培训班学生，主要研究方向为积极心理学。

文章引用：谭媛丹. 积极心理学文献综述——积极心理学概述与各项研究综述 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (4) : 291-301.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0504027>

意义的存在 (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000)。积极心理学里积极的情绪包括愉悦、平静、勇气、乐观、无私、和平、韧性、创造力和爱。可是仅仅通过消除消极的情绪并不能够带来这些积极情绪。积极心理学关注个体积极的情绪与长期主观幸福感。并且强调人类不应生活在过去的记忆里, 而应生活在现在和关注未来 (Seligman, 2016)。并且积极乐观是可以被学习的, 个体学习乐观地看待事物与挑战可以减少焦虑和抑郁, 增加韧性。

积极心理学指导个体不是当前情境的受害者, 而是个体选择了什么思想。从脑神经生物学来看, 我们的一切情绪都由脑边缘系统产生, 情绪影响行为。大脑边缘系统与前额叶皮质相互交换信号。大脑皮层区域负责个体思想、认知。那么个体可以通过思想认知的改变, 管理脑边缘系统, 产生积极的情绪, 影响荷尔蒙, 带来积极的行为 (Greene et al, 2016)。

积极心理学关注人类心理积极的一面, 以增加积极的认知情绪为目标, 用积极的情绪对抗消极的情绪, 而不是像传统心理学只关注病态和消极的情绪以及如何减少消极的情绪。积极心理学关注人类的美德, 认识世界美的一面。

## 2 积极心理学下品格优势

### 2.1 品格优势概括

积极心理学下其中一项关于人类品格优势的研究中, 发现品格优势天生存在于每个个体中, 反映了个体日常的思想、态度和行为, 与个体的幸福感有着积极的关联性 (Peterson and Seligman, 2004)。并且积极心理学定义品格优势具有正向的价值, 是个体可以拥有、培养和增强的道德品质 (Seligman, 2002)。

个体通过发现自身品格优势, 运用品格优势, 可帮助其提升主观幸福感, 发挥潜质。同时可以发现个体隐性品格优势, 适当增强, 改善生活中的不适。并且品格优势可以被学习, 增强 (Niemiec RM et al, 2020)。品格优势具有普遍性, 独立存在, 且可以测量。品格优势作为积极的人格特质可以增加主观幸福感、人际关系、健康、生活意义感和成就感。在品格优势的研究中, 研究者通过对历史和当代美德的认知, 不同的民族、不同的文化背景的调查, 致力找出普遍

且有价值的品格优势 (Peterson and Seligman, 2004)。

品格优势以 24 个维度呈现, 分别涵盖在 6 种不同的美德之下。6 种美德分别是智慧、勇气、人道、公正、节制和超越。在积极心理学理论中, 个体具有与生俱来的显著品格优势, 可以通过测量得出自己的显著品格优势, 显著品格优势可以帮助个体更加了解自己, 并将其运用于生活中, 增加其积极情绪和幸福感 (Niemiec RM et al, 2020)。

## 2.2 品格优势在缺陷群体中的应用

研究者以更好地支持缺陷人群为目的, 对于全球 11699 位不同缺陷类型的人士, 进行了数据收集和测量分析, 得出了该样本人群的显著品格优势和潜在品格优势。根据测量, 该群体显著品格优势为爱学习、诚实、对美的欣赏、友好和公正。潜在性格优势是自我管理、坚毅、热忱、灵性和谨慎。该结论可以帮助更好地支持该人群了解自身, 促进其最佳的心理状态提升, 帮助照料者和群众对于该弱势群体更好地照料和改善其生活态度, 使该群体得到幸福感 (Umucu E et al, 2022)。

## 2.3 品格优势维度下医疗人员幸福感和工作投入的增加

调查者进行了关于医疗人员品格优势与幸福感和敬业工作的相关性的研究调查, 使用了实验数据库的医疗人员数据进行了相关分析。结果显示尽管医学生与各领域医生所期望的品格优势有所不同, 可是公平、诚实、友好和团队合作在两组人都最为重要。他们的显著品格优势对他们的长期幸福感和敬业工作也许并没有太大影响, 反倒品格优势维度里的希望、韧性、自我管理与热忱更能影响其主观幸福感与敬业工作。得知这些结论, 我们可以更好地增加医疗人员的幸福感与帮助其能更敬业地工作, 从而更好地帮助到病人 (Huber A et al, 2020)。

# 3 积极心理学下的幸福感 (well-being)

快乐只是一个概念, 可以是稍纵即逝的、神奇的、无法触摸到的。但是积

积极心理学认为快乐是可以测量的，可以主动获得和增加的，它促进我们的生活更加幸福和满足。Martin E. P. Seligman 花费数年研究了关于快乐的理论，称其理论为幸福的基础要素。该理论共有 5 个模块，PERMAP= 快乐的情绪，R= 社会关系，E= 投入，M= 意义，A= 成就（Seligman, 2012）。

并且在 Kaufman（2015）的研究中，PERMA 有强烈的相互关联，样本显示高分在一项指标下会显示出相关高分在另一项指标下，样本在一项指标显示低分则会显示出低分在另一项指标下。鉴于他们如此强烈的关联性，也呼应了 Seligman（2012）把 PERMA 作为幸福感要素的理论（Scott, 2015）。

## 4 主观幸福感对于健康的影响

主观幸福感是关于个体如何评估和评价自己的生活，主观幸福感可以影响健康和寿命。在横向相关性研究中，研究发现了不同民族中主观幸福感与普遍健康存在关联性。而免疫力，心脏病和荷尔蒙则分别与不同维度的主观幸福感相关联。以下是对于健康的相关研究。

### 4.1 主观幸福感影响健康和死亡率的研究

在 Bolier 等人（2013）对 6139 位被试者参与积极心理学干预（包括自我训练、团体训练和个体治疗）后的数据荟萃分析研究中，发现干预可以增强个体主观幸福感和心理健康，减少抑郁症状。对个体产生少数但是极为重要的影响，并且可以维持 3 ~ 6 个月（Bolier et al, 2013）。

对于积极生活态度和死亡率关联性的研究中，调查者使用通用型书目数据进行了荟萃分析，结果显示出了幸福感与健康 and 疾病人群中的死亡率都存在关联性，正向心理幸福感独立存在且不受负向影响。在健康人群调查中，积极的心境和积极的特质与减少死亡率相关，与减少心脏病死亡率有重大关联。其中对于六个疾病和健康群体的数据荟萃分析中，正向幸福感，乐观满意的生活预测可以增加个体存活率（Chida et al, 2008）。

在使用荟萃分析对于 150 个动态和纵向实验数据分析研究中，结果显示主观幸福影响健康  $r=0.14$ 。幸福感影响短期健康结果呈现相关系数  $r=0.15$ ，影响

长期健康结果呈现相关系数  $r=0.11$ ，对于疾病和症状控制的相关系数是  $r=0.13$ 。实验结果显示幸福感可以带来生理健康功能，而病态心理同样影响生理健康。对于短期结果，发现主观幸福感与免疫功能和疼痛忍受最密切相关，与内分泌反应不太密切相关，而与心血管反应无关。对于长期结果，主观幸福感与心血管健康和寿命密切相关。主观幸福感也与疾病发展和存活率相关。这些结果指出潜在的生理链接，比如幸福感可以直接增加免疫功能和对抗压力产生的荷尔蒙的影响（Howell et al, 2007）。

研究者对于 40 多项短期和长期纵向研究的分析中，显示出高分值主观幸福感可以预测个体的未来健康和存活率，只有一项研究显示了相反的效果。其中横断面和实验研究结果都支持快乐和健康存在关联。实验研究主要发现主观幸福感对于个体疼痛忍受度、免疫功能、心脏功能的影响（Lyubomirsky et al, 2005）。

## 4.2 主观幸福感影响心血管的研究

由于心血管健康与很多因素相关联，包括健康的生活习惯和个体生物机能状况。鉴于主观幸福是一个很广泛的概念，并不是所有主观幸福都与心血管健康相关。研究者提取了与社会倾向幸福感、个人享乐幸福感、乐观以及其他一些主观幸福感的相关文献数据进行了分析研究。发现乐观与减少心血管疾病有强烈的关联性，乐观的品质能预测低风险的心脏疾病。并且心脏健康与乐观和主观享乐幸福感有更高的关联性相较于主观社会倾向幸福感。主观幸福感还与保持健康的生活习惯，良好的生物机能相关（Boehmet al, 2012）。

Broadbent 等人（2012）的研究显示心理压力影响创伤恢复，但是心理治疗干预可以减少压力和消极的心境，增进创伤恢复（Broadbent et al, 2012）。并且慢性压力与心血管疾病有关，积极的心境往往与较少的心血管问题有关（Rozanski et al, 2005）。

在一项纵向研究中，研究者对于 3940 位被试者（1970 对配偶）进行了四年的追踪调查，调查包括生理机能，自我健康评估，和慢性疾病率。研究者使用主客体互倚模型进行了二进数据分析。结果显示乐观和乐观的配偶都与更好的健康相关联。检验配偶的影响非常重要，因为该分析显示配偶在促进个体身体

健康中起着非常关键的角色。该研究也许对于未来健康干预有着非常重要的启示 (Kim et al., 2014a)。

## 5 积极心理学在中国对于羞怯的干预研究

在中国学者的一项依恋与积极心理团体辅导对大学生羞怯的干预效果的研究中,学者为促进同伴依恋,降低大学生羞怯水平,使其更好地融入大学生活提出了假设。对56名自愿学生进行了干预研究。采用方差分析测验,结论显示出认知行为干预与积极心理干预可以显著降低个体的羞怯水平并且长期有效,积极心理干预团体对羞怯干预的即时和长期效果显著优于认知行为干预团体(刘荣,2020)。

由于该研究样本较少,且都是大学生,所以也许该结果的效度程度还需要继续进行研究测试。

## 6 人本心理学与积极心理学的联系

虽然在过去人本主义与积极心理学一直有着争论,但是现在普遍接受人本心理学可以视为积极心理学的历史前辈,尽管人本和积极心理学并不在一门学科下,但是从人本的角度来说,如果个体需要改变个体中心的心理状态,那我们就必须改变他的社会环境。接近个体理想自我、社会环境促进个体成长意味着走向积极的心理。

Martin E. P. Seligman 于1998年启动了积极心理学,旨在研究什么是生活的价值、积极的情绪、积极的品质、积极的社会。可是关注积极的理念在之前就一直已经是人本心理学的核心理念。美国人文心理学协会由 Abraham Maslow 在1961年创立,之后命名为人本心理学。人本心理学的主要观点是每个人都应努力发挥自己最大的潜能。尽管两门心理学科都关注充分利用人类潜能、完善个体。可是人本心理学一直没有被视为着重关注健康心理的主流心理学,直到积极心理学的出现。

可是积极心理学并不仅仅只是人本主义。Carl Rogers 的人本理论中人类的个体完善,是基于个体如何实现理想中的自己,基于个体的内在动机。个体完善

会在最佳社会环境中自然形成。但是普遍群体并没有最佳社会环境，导致个体无法自我完善。积极心理学和人本心理学虽然都是向着个体自我实现、自我完善的同一目标，但是使用的方法却不一致。积极心理学家强调不能只关注于个体，当代人本心理学者也同意环境对个体的重要性。很多对于人本心理学的关注都集中于其不改变个体，只是帮助个体达到理想中自我的中心理论。却忽略了人本也关注给个体创造最佳环境的理论。人本心理学在临床应用上关注如何对已经有问题思想的个体矫正思想，完善自我。积极心理学则关注了预防，在问题思想发生之前，促进个体积极的认知，从而减少认知问题的发生（Joseph S, 2021）。人本心理学和积极心理学都把案主叫作客户而不是病人。

## 7 目前存在的一些对于积极心理学的误解

很多学者误会积极心理学只关注人类积极的心理，忽视人类消极的心理，其实积极心理学并不是要求人们生活在没有消极心理的世界，而是找到一个平衡，即使用积极心理学的干预方法培养积极的认知来对抗消极的认知，但是同时，也不否定消极情绪的存在。因为只有真正认识到了消极情绪的存在，才能理智地看待它、接受它。人类需要消极的情绪阻止威胁和危急的时刻。可是同时，也需要有积极的认知，寻找生活中的幸福。积极心理学把健康定义为个体有生理、心理和社会幸福感，而不仅仅是没有病态。

## 8 积极心理学目前存在的问题

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（任俊、叶浩生，2006）。

并且积极心理学目前只能对于智力健全并且认为自己需要治疗的人有效，对于精神分裂，人格障碍等不认为自己需要治疗的人目前尚未有有效研究报告。

## 9 进一步研究，发展方向

积极心理学并不是全新的东西，在以前的心理学研究中就已经存在积极心理学的元素，只是在20和21世纪的交替之际才被整合在一起，积极心理学不仅仅是寻求与发展心理学的理论而且是更加关注人类社会的发展不仅仅谋求个人的幸福，而且更加关怀全人类的福祉。它从成立到现在不到十年时间研究领域需要不断扩大，研究方法需要不断探索所以说积极心理学要求心理学家采取更加开放的态度更加广阔的视野，更加灵活的方法，以担负起心理学应该担负的三项使命（崔丽娟、张高产，2005）。

Chris Peterson 希望用品格优势来定义和解释病理性心理，无奈未完成去世，那么未来对于是否可以使用品格优势来解释病理性心理的研究还需要继续进行（Martin E.P. Seligman, 2015）。

## 10 总结

在日益完善的社会，现在人类已不仅仅只是需要消除个体病理而是更需要寻求个体更多的幸福感。积极心理学在过去20年成为新向标，经过多种实验考察研究，对正常人心理、生理、幸福感都有帮助。积极心理学从建立以来迅速成长。积极心理学有足够的研究成果作为根基，其根基可以使用在教育、医疗、临床心理学和商业上。在积极心理学快速成长的20年后需要更多地关注它的基本概念和该领域的核心理念（Pawelski, 2016）。

人类百分之八十是消极情绪，百分之二十是积极情绪，远古时期消极情绪有利生存，消极情绪事件在生物上更容易被记录。消极的情绪在关键时刻可以保护生命，可是积极的情绪可以促进有机体繁荣、幸福。积极心理学帮助个体选择积极的生活方式，认识到人类的美德，当机会呈现在我们面前时我们有决定抓住他的能力。大脑容易选择具备个体关联性和危险性的记忆来储存，而个体关联性更容易出现在生活中，那么如果我们试着记忆生活中的积极的事，让它成为相关性，之后则会更容易记忆积极的事。我们更加可以建立积极的心理对抗消极的心理，而不是像过去传统心理学只关注如何减少病理和消极的情绪。

心理学家有充分的理由相信,建立积极的特质和个体积极的生活体验能在治疗上充分利用,甚至能在预防方面发挥更大作用。

## 参考文献

- [ 1 ] Martin E P Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi. Positive Psychology [ J ] . American Psychologist, 2000, 55 ( 9 ) : 5-14.
- [ 2 ] Seligman M E P, Railton P, Baumeister R F, et al. Homo Prospectus [ Z ] . Oxford, 2016.
- [ 3 ] Peterson C, Seligman M E P. Character strengths and virtues: A handbook and classification [ M ] . New York, Washington, DC: Oxford University Press, 2004.
- [ 4 ] Niemiec RM, Russo-Netzer P, Pargament KI. The Decoding of the Human Spirit: A Synergy of Spirituality and Character Strengths Toward Wholeness [ J ] . Front Psychol, 2020, 4 ( 11 ) : 2040.
- [ 5 ] Umucu E, Lee B, Genova HM, et al. Character Strengths Across Disabilities: An International Exploratory Study and Implications for Positive Psychiatry and Psychology [ J ] . Front Psychiatry, 2022 ( 25 ) : 13.
- [ 6 ] Huber A, Strecker C, Kachel T, et al. Character Strengths Profiles in Medical Professionals and Their Impact on Well-Being [ J ] . Front Psychol, 2020.
- [ 7 ] Bolier L, Haverman M, Westerhof G J, et al. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies [ J ] . BMC Public Health, 2013 ( 13 ) : 119.
- [ 8 ] Chida Y, Steptoe A. Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies [ J ] . Psychosomatic Medicine, 2008 ( 70 ) : 741-756.
- [ 9 ] Howell R T, Kern M L, Lyubomirsky S. Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes [ J ] . Health Psychology Review, 2007 ( 1 ) : 83-136.

- [ 10 ] Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success [ J ] . Psychological Bulletin, 2005 ( 131 ) : 803-855.
- [ 11 ] Boehm J K, Kubzansky L D. The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health [ J ] . Psychological Bulletin, 2012 ( 138 ) : 655-691.
- [ 12 ] Broadbent E, Koschwanetz H E. The psychology of wound healing [ J ] . Current Opinion in Psychiatry, 2012 ( 25 ) : 135-140.
- [ 13 ] Rozanski A, Kubzansky L D. Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility [ J ] . Psychosomatic Medicine, 2005 ( 67 ) : 47-53.
- [ 14 ] Kim E S, Chopik W J, Smith J, et al. Are people healthier if their partners are more optimistic? The dyadic effect of optimism on health among older adults [ J ] . Journal of Psychosomatic Research, 2014 ( 76 ) : 447-453.
- [ 15 ] Martin E P Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being [ J ] . Atria, 2012.
- [ 16 ] Scott Barry Kaufman. Which Character Strengths Are Most Predictive of Well-Being [ J ] . beautiful-minds, 2015 ( 2 ) .
- [ 17 ] Joseph S. How Humanistic Is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology From Carl Rogers' Person-Centered Approach-It's the Social Environment That Must Change [ J ] . Front Psychol, 2021, 28 ( 12 ) : 709-789.
- [ 18 ] 刘荣. 依恋与积极心理团体辅导对大学生羞怯的干预效果 [ D ] . 太原: 山西大学, 2020.
- [ 19 ] 任俊, 叶浩生. 当代积极心理学运动存在的几个问题 [ J ] . 心理科学进展, 2006, 14 ( 5 ) : 787-794.
- [ 20 ] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述: 心理学研究的一个新思潮 [ J ] . 心理科学, 2005 ( 2 ) : 402-405.

- [ 21 ] Martin E P, Seligman. Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses [ J ] . The Journal of Positive Psychology, 2015 ( 10 ) : 1, 3-6.
- [ 22 ] Seligman M E P. Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment [ M ] . New York: Free Press, 2002.
- [ 23 ] James O, Pawelski. Defining the positive in positive psychology ( Part II ) : A normative analysis [ J ] . The Journal of Positive Psychology, 2016.
- [ 24 ] Joshua D Greene, India Morrison, Martin E P. Positive Neuroscience [ M ] . Oxford University Press, 2016.

## Summarize of Positive Psychology Literature

Tan Yuandan

*Universidad Complutense de Madrid, Spain*

**Abstract:** Positive psychology is the latest psychology science which was initiated by Martin E. P. Seligman in 1997 and have been rising in the American society recently. It's grown rapidly in the United States over the past 20 years and has become one of main stream of psychology in the United States. This article gives a brief introduction of positive psychology and summarize of some recent research, and proposes the inadequacy of positive psychology and future prospects.

**Key words:** Positive psychology; Subjective well-being; Character strengths