

# 积极心理学的繁荣与演变

## ——阴阳辩证哲理的回归

王 萍

(中国地质大学(武汉)经济管理学院, 武汉 430074)

**摘 要:**积极心理学是研究人类在适应社会生活中的积极特质、积极主观体验以及实现积极自我和成长的适应性认知和行为的科学。由 Seligman (1998) 兴起的积极心理学运动经过十年繁荣, 在三个研究支柱的基础上增加第四个支柱积极的关系。由于积极心理学拒绝消极作为其中的范畴, Wong (2011) 掀起积极心理学第二次浪潮, 转向研究积极-消极的共生关系。并且, 引用中国哲学思想, 把阴阳之间的辩证互动原则作为积极心理学第二次浪潮的基础, 研究积极和消极之间的动态平衡, 以实现人类美好幸福生活和繁荣。

**关键词:**积极心理学运动; 积极心理学第二次浪潮; 阴阳辩证原则

**中图分类号:** B8409

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2019)05-0406-05

心理学家试图描述、预测和解释人的行为和心理过程, 并帮助改变和促进人们生活与其生活的世界 (Feldman, 2015)。让所有人的生活更加充实是心理学最初使命之一 (Witmer, 1907), 为什么这一使命需要定期重新发现, 最近被积极心理学发现。Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000) 提出积极心理学 (Positive Psychology, 简称 PP), 目的是有意修正几十年来心理学和许多社会科学关注的问题 (Christopher, 2009)。心理学一直关注病理学, 部分原因是历史事件参与这个领域的建立。是时候去研究是什么使个人真正繁荣 (Jan, 2013)。历史和文化等因素推动积极心理学运动, 由 Seligman (1998) 倡导的积极心理学被称为积极心理学 1.0 (简称 PP1.0), 浓厚的学术兴趣促进积极心理学繁荣。倡导揭示人类积极优势和美德实现美好生活和繁荣而拒绝消极, 使得积极心理学转向研究积极-消极的共生关系, 进而掀起积极心理学第二次浪潮 (Second Wave Positive Psychology, 简称 PP2.0)。由于心理学过于专注消极, 积极心理学转向另一个极端重视人类的积极。近来, 新的不平衡使得积极心理学引用中国哲学思想, 把阴阳之间辩证互动原则作为 PP2.0 的基础, 揭示积极和消极之间动态平衡。积极心理学从 PP1.0 到 PP2.0 的演变, 表明积极心理学发展离不开哲学母体的贡献, 昭示着阴阳辩证哲理的回归。

### 1 积极心理学运动

1998 年, Seligman 认识到建立在优势基础上的一种重要积极方法被严重忽视, 向消极取向的心理学提出挑战。应该更好了解对人类来说什么是正确的, 而不仅仅集中在什么是错误的。Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000) 意识到重要的积极取向, 提出积极心理学, 界定为研究积极主观体验的科学, 并

发起了积极心理学运动。

Seligman 将积极心理学称为一种新的心理学, 他被称为这一运动之父。积极心理学运动植根于人本主义心理学家的著作。像 Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May 和 Victor Frankl, 他们对人性的机能和人的乐观、快乐、利他主义和生命意义的体验很感兴趣。Roberts (2006) 指出, 在 Maslow 动机和个性 (1954) 的书中包含一章题为走向积极心理学。Lindley 和 Joseph (2004) 认为人本主义心理学与积极心理学之间的关系有争议, 积极心理学的基本原理 (例如, 人的潜能、成就感、成长、最佳功能等) 并不是新的。Strümpfer (2005) 证明积极心理思维起源于哲学和 20 世纪初的心理学。Kirk (2011) 指出积极心理学应是人本主义心理学的一个分支, 主张设立一个积极心理学的人本主义心理学分支。

积极心理学的目的是把侧重点从生活中最差的事物转移到生活中最美好的事物, 采用科学方法去挖掘和促进个人、群体、组织和社区繁荣、兴旺的积极心理因素 (Luthans, 2002)。积极心理学的使命是研究优点和美德, 不仅仅研究病理、缺点和损害, 并关注人类优势和积极的制度 (Kevin, Carola, & Nunda, 2008)。积极心理学确定最初三个研究支柱: 积极情绪、积极的个体特征或特质、积极的机构和社区。二十世纪的积极心理学运动明显吸引了心理学和大众文化中许多人的想象力。然而, 这一运动的根源如此深广, 不能认为它是前所未有的 (Christina & Edward, 2014)。积极心理学运动缓解心理学发展不平衡, 让人们从黑暗消极泥潭中挣扎出来, 期望发挥人类积极优势和机能以实现繁荣和美好生活。

### 2 积极心理学的繁荣

积极心理学作为一种思潮和不成熟的心理学,

必然引起学者们浓厚的学术兴趣。经过十年的发展和繁荣,学术兴趣集中在第一个支柱和第二个支柱,在三个研究支柱的基础上增加第四个支柱——积极的关系,学术成果急剧增长。

### 2.1 积极心理学的学术兴趣

Kenneth 和 Thomas(2011)为了量化积极心理学新兴领域的学术兴趣,使用六种不同方法描绘学科轮廓。第一种方法把积极心理学术语输入 PsycINFO(心理学文献)中检索,显示学术兴趣的增长:1998-2001年,4193篇;2001-2005年,6497篇;2006-2009年,10114篇。并审查八个专题领域的出版率:韧性、幸福、生活满意度、品格和/或优势和/或美德、意义和目的、繁荣、美好生活和有价值的生活。回溯过去20年(1990-2009),将五个最受欢迎主题列为第一级主题(见图1),图2中的三个主题称为第二级主题。在第一级集群中,韧性显然占据学术兴趣的绝大部分,韧性和积极应对(在逆境中)可能为下一代积极心理学提供引力中心。图2显示按受欢迎程度这些主题包括繁荣、美好生活和有价值的生活。三个二级概念归为有意义的生活或有目的生活的子领域。

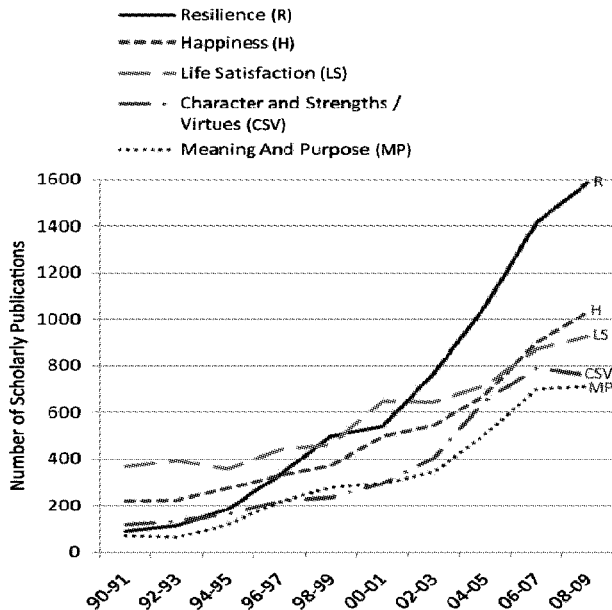


图1 在 PsycINFO 里积极心理学学术五个子领域出版的数量:第一级主题

Kenneth 和 Thomas 使用五种方法回答积极心理学到底是什么:在 PsycINFO 发表的积极心理学定义;加拿大学者对积极心理学的定义;美国积极心理学课程教学大纲的定义;加拿大积极心理学课程大纲的定义;本科教材中积极心理学定义。结果记录过去十年的非凡增长,学者们把注意力集中在三个支柱中的两个方面:积极主观体验和积极个人特质。在世纪之交 Seligman 和 Csikszentmihalyi 提出积极

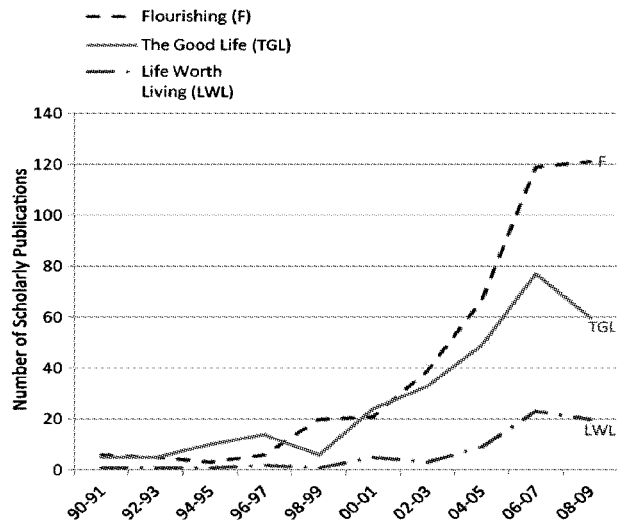


图2 在 PsycINFO 里积极心理学学术另外三个子领域出版的数量:第二级主题

心理学的愿景是对十年后该领域状况相当准确的描述。对积极机构的兴趣不浓厚,在艰苦条件下韧性的主题有增加迹象。后来包括的主题领域是他们最初没有预见到的。

### 2.2 拉丁美洲积极心理学评估工具的发展

Alejandro 和 María(2013)根据 Seligman 提出的三大支柱,对拉丁美洲心理评估的发展进行综述(2000-2012),发现积极心理学有四个支柱:积极情绪、积极特质、积极的机构和积极的关系(社会生活)。每个支柱评估工具的百分比分别为:34.56%、23.56%、13.58%、28.3%。成果主要分布在第一支柱和第四支柱,对第二个支柱的兴趣没有伴随着评估工具的发展,第三个支柱的工具开发率最低。

比较 Kenneth 和 Thomas 与 Alejandro 和 María 的研究,虽然两者取样的范围和时间不同,但共同反映积极心理学产生第一个十年(2000-2009)的成果,发现共同趋势是积极心理学在不断繁荣,学术兴趣集中在第一个支柱和第二个支柱,对第三支柱关注较少。Alejandro 和 María 发现在 2009 年增加了积极的关系,经常研究心理幸福、人际关系和心理治疗干预。Hart 和 Sasso 认为人们更关注韧性和幸福(eudaimonia 广义)的主题。幸福是积极心理学关注的核心主题之一。积极心理学评论家们正确断言在二十一世纪之前长时间对个体幸福产生全球性兴趣(Christina & Edward, 2014)。积极心理学致力于识别和理解人类优势和美德,帮助人们生活得更快乐和更有意义。这不仅是积极心理学繁荣发展的目标,也是心理学的初衷。

### 2.3 我国积极心理学研究的演进

积极心理学已成为我国心理学研究的热点之一。罗良针和余正台(2017)借助 CiteSpace 软件对

CNKI 的中文文献进行可视化分析,探究我国积极心理学研究分为两个阶段:2002 - 2006 年发文量偏少,2007 - 2016 年发文量陡增,尤其是 2009 - 2015 年达到峰值。研究热点为积极心理学概述、积极情绪体验、心理健康教育、心理品质等。研究前沿为心理资本、生命教育等。虽然我国积极心理学发展滞后,但学术兴趣不断高涨,主要集中在第一个支柱和第二个支柱,紧跟前沿和体现我国特色,将积极心理学观点纳入心理健康教育和生命教育。

### 3 积极心理学第二次浪潮

积极心理学拒绝消极作为其中的范畴,不接受积极和消极是一个连续体,引致诸多批评。例如,将积极心理学视为简单化的心理学,简单化体现在积极上,而拒绝消极、行为和结构 (Cilliers & May, 2010)。这种积极和消极的区分是不恰当的,因为它们都是人类经验的一部分 (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006)。积极心理学未能认识到情境变量的重要性 (McNulty & Fincham, 2012)。假定西方个人主义文化代表普遍的人类经验 (Wong, 2013)。因此,需要一个平衡的观点重新定义积极心理学,探索积极和消极的平衡、互动模式和策略。

Wong (2011) 认为 Seligman 发起积极心理学运动的主要原因是解决主流心理学的不平衡。对积极心理学一个持续批评是忽视消极情绪和经历的现实和益处。最近,积极心理学运动发生了变化,只关注积极的而不是精神病理学已经转向把重点放在治疗最坏的和建立最好的。过分强调积极情绪作为所有疾病的答案都会适得其反,因为消极情绪,如内疚、悔恨、沮丧和愤怒都会激发人们积极的改变。未来研究需要检验这样的假设:特征优势和韧性的发展可能得益于先前克服了消极条件的经验。一种平衡的积极心理学模式为个人和社会从消极情绪和环境明确地寻求利用积极的潜能。因此, Wong 提出积极心理学第二次浪潮, PP2.0 补充了最初提出的三大支柱模型。它通过扩大领域的范围来做到这一点,包括研究人类生态中处于困境的人,其特点是缺乏和限制的存在现实。为了全面理解整个生活的复杂性,积极心理学在下一阶段研究积极和消极的矛盾和互动效应是很有前景的。PP2.0 面临的挑战是现在就开始研究好与坏之间的共生关系。

Wong 探讨了 PP2.0 的三个问题: (1) 需要对积极心理学进行全面分类。 (2) 涉及意义取向和幸福取向的假设,代表着两种不同美好生活观具有深远的现实意义。 (3) 关于整合消极和积极之间复杂互动的双系统模型作为一种方法以优化在各种情境下的积极结果。PP2.0 的特点是平衡的、互动的、以意义为中心和跨文化的观点。积极心理学可以定义为对美德、意义、韧性和幸福的科学研究以及基于证据

的应用,以改善个人和社会的整体生活。积极心理学新分类法见表 1,对促进积极心理学研究个人和社会对积极和消极的前因条件的最优交互适应应具有启发价值。表 2 显示 2 × 2 关联表,即积极特质 - 积极结果 (象限 1)、消极特质 - 积极结果 (象限 2)、积极特质 - 消极结果 (象限 3) 和消极特质 - 消极结果 (象限 4)。根据 PP2.0 最大限度发挥积极 - 积极和最大限度减少消极 - 消极的最有效策略是发现积极 - 消极和消极 - 积极的益处,这四个象限构成推进积极心理学使命的完整策略。Wong (2012) 的趋近和回避双重系统模型阐明在逆境中实现美好生活的机制,不是强调积极和避免消极,而是接受积极经验和消极经验之间动态和辩证的相互作用。Lomas 和 Ivztan (2015) 提出三种恢复和维持平衡的方法:评价原则、共价原则和互补原则。Wong (2016) 探明改变黑暗面的四项原则:通过对立面的综合而变得更明智和更好;通过相互补充或相互协调的对立面共存而变得更加平衡和灵活;更加了解和欣赏对立过程的后效或对比效应;通过自我超越变得更强大和更有灵性。

表 1 提出平衡的积极心理学新分类法

	前因条件	自适应过程	结果
积极的	良好的生活条件 健康	自我决定 一致应对, 反应灵活性	高的幸福感 实现,美德
	积极态度 好的资源	目标持久性	社会利益 群体士气
消极的	恶劣的生活条件 不健康	接受 忍耐	智慧,谦卑 成长,成熟
	消极态度 缺乏资源	超越 转变	耐心,信念 灵命塑造

表 2 性格特征和结果的平衡方法

象限 1	积极特质: 自信	消极特质: 自我怀疑	象限 2
积极结果	成果和幸福 最优的功能 名声和权力	自我改善 谦虚 相信上帝和其它的	
消极结果	自负 报复 疏远朋友 幻灭	恐惧和焦虑 逃避现实 绝望 沮丧	
象限 3			象限 4

实现中庸之道的智慧在于阴阳之间的辩证互动,这些辩证原则构成 PP2.0 的基础,确保生活的黑暗面为生存和繁荣的适应性功能服务。Wong (2009) 主张将积极心理学与存在主义心理学相结合,形成存在主义的积极心理学 (Existential positive psychology, 简称 EPP)。Wong 将 EPP 扩展到 PP 2.0,正式结合中国心理学的辩证原理、适应的生物行为双重系统模型和跨文化的积极心理学。PP 2.0

关注如何通过阴阳辩证原则,在个人和社会中发挥最好一面,而不是因为人类存在的阴暗面。PP2.0 围绕着普遍人类意义寻求创造能力,在理想和理想的条件下实现最佳人类功能。这一新兴运动是对积极心理学固有问题不可避免和必要的纠正反应。

#### 4 总结与展望

积极心理学经过十几年的繁荣兴盛,从 PP1.0 到 PP2.0 的演变,促进学科发展壮大,但是,在动态发展中有三个重要问题引人深思。

##### 4.1 积极心理学的界定及其研究支柱的发展

Seligman 和 Csikszentmihalyi 将积极心理学界定为研究积极主观体验的科学。目前,积极心理学定义丰富多样,学科范畴不断拓展,学科边界尚未确定。Kenneth 和 Thomas 从 53 个定义中将积极心理学(简称 PP)主题分为 6 类,其中,主题 1 认为 PP 研究美德、品格优势、积极个性特质和相关的特性和能力以及才干,占 39.6%;主题 2 认为 PP 研究对幸福现象、积极的情感幸福、主观满足感和对生活质量的满意,占 34.0%。还包括成长和自我发展、美好的生活、兴旺和繁荣、适应性机能行为等主题。积极心理学研究急需重新重视认知、特征和行为背景的研究,而这些与整个生命过程中最佳发展和繁荣有关。它强调成长、希望和韧性帮助一个人并激励他或她应对生活中不可避免的挑战方式(Jan, 2013)。所以,积极心理学是研究人类在适应社会生活中的积极特质、积极主观体验以及实现积极自我和成长的适应性认知和行为的科学。从主题 6 可见积极心理学开始重视在消极条件下的积极结果,在艰苦条件下韧性的发展。人在恶劣的、不健康的、缺乏资源的艰苦条件下,要接受、忍耐、超越和转变,就必须培养智慧、信心、耐心、韧性等积极特质和积极情绪促进个体成长和成熟,实现幸福美好生活。

积极心理学在最初三个研究支柱基础上增加第四个支柱——积极的关系。学术研究高度关注个体层面的积极特质和主观体验,轻视组织层面的积极心理,开始关注社会层面的积极关系。积极的关系与社会关系有关,测量变量如依恋、爱情风格和关系满意度(Alejandro & María, 2013)。Wong 认为美德、意义、韧性和幸福是 PP2.0 的四大支柱。它们都是从个人和社会层面探讨,忽视了群体和组织中观层面的积极心理。未来积极心理学应该从多层的观点探讨人类积极心理,实现人类的兴旺和繁荣。

##### 4.2 积极心理学的心理学理论来源深广

PP2.0 由 PP1.0(Seligman, 1998)、存在主义积极心理学(Wong, 2009)和中国积极心理学组成,旨在为全球福祉发展一个广泛而灵活的框架,将东西方、旧与新融为一体(Wong, 2017)。积极心理学并非前所未有的、新的心理学,其心理学理论来源比

较深广,不仅根植于人本主义心理学、存在主义心理学,而且传统心理学研究已经扩展和应用到积极心理学领域,尤其在主观幸福领域。例如,进化心理学、文化心理学、社会心理学、个性心理学(Ng, 2017)。心理学的未来得益于三个不同的运动——人本主义-存在主义心理学、积极心理学和本土心理学。二十一世纪属于 PP2.0,因为它有能力整合主流心理学的各个子学科和它卑微的科学方法。正如一些人所言,PP2.0 愿意抛开教条的认识论立场,为更大的利益服务(Waterman, 2013)。积极心理学跨学科的根源决定它跨学科的未来,在多学科领域中推动理解和提升人类幸福的共同目标。

##### 4.3 积极心理学的哲学根源与辩证哲理的回归

积极心理学的发展实质上是人类对人性认识的反思与回归。积极心理学有深远的哲学基础,例如,古希腊哲学、西方哲学、中国古代儒家道家哲学等。积极心理学哲学基础根植于 Aristotelian 人性的模型,即关注那些有美德的个体和那些内在特质、特征和动机使个人成为有道德的人(Linley & Joseph, 2004)。积极心理学关注美好生活源于幸福主义和享乐主义快乐。功利主义哲学、道德哲学、享乐主义和幸福主义哲学传统影响着各种幸福的分类。

人类生活中积极方面和消极方面共同影响人们应对各种挑战,寻求个体、组织和社会的发展。过于关注人类消极方面或者积极方面,忽视积极与消极的互动和平衡,都是对人性与人类经验的偏颇认识。目前,积极心理学将阴阳之间的辩证互动原则作为 PP2.0 的基础,研究积极-消极之间的共生关系和动态平衡的原则和策略。阴阳是一个简朴而博大的中国道家哲学,阴阳代表一切事物的最基本对立关系,是万物运动变化的本源。按照阴阳辩证原则,积极方面和消极方面是对立的、互根互用、消长平衡和相互转化的关系。PP2.0 回到人类认识事物的本源,研究积极-消极的共生关系,将阴阳辩证法则回归,无疑是将积极心理学引领到遵循自然界和人类发展的客观规律,从朴素的哲学思维全面促进人类美好生活和福祉。

#### 参考文献

- 罗良针,余正台.(2017). 基于 CiteSpace 的国内积极心理学研究演进路径分析. *西南民族大学学报(人文社会科学版)*, 2, 214-220.
- Alejandro, C. S., & María, L. L. P. (2013, November-2014, April). The Latin America view of positive psychology. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 15-31.
- Christina, A. D., & Edward, C. C. (2014). History of cultural context in positive psychology: We finally come to the start of the journey. In T. P. Jennifer & M. E. Lisa (Eds.), *Perspec-*

- tives on the intersection of multiculturalism and positive psychology(pp. 4 – 7). Springer Dordrecht Heidelberg New York London:Springer Science Business Media Dordrecht.
- Christopher, P. (2009). Positive psychology. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 1 – 6. Retrieved April 3, 2015, from <http://www.reclaimingjournal.com>
- Cilliers, F., & May, M. (2010). The popularization of positive psychology as a defence against behavioral complexity in research and organizations. *South Africa Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 1 – 10.
- Feldman, R. S. (2015). *Understanding psychology* (11th ed. p. 5). USA: McGraw – Hill Education.
- Jan, D. S. (Eds.). (2013). *Positive psychology advances in understanding adult motivation* (p. 7). New York: Springer Publishing.
- Kenneth, E. H., & Thomas, S. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*, 52(2), 82 – 92.
- Kevin, M., Carola, H., & Nunoda, C. (2008). Putting positive psychology to work in organizations. *Journal of General Management*, 34(2), 21 – 36.
- Kirk, S. (2011). Toward a humanistic positive psychology. *Existential Analysis*, 22(1), 32 – 39.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice* (pp. 16 – 21). New York: John Wiley.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3 – 16.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2015). Second wave positive psychology: Exploring the positive – negative dialectics of well – being. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753 – 1768.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57 – 72.
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well – being. *American Psychologist*, 67(2), 101.
- Ng, W. (2017). Extending traditional psychological disciplines to positive psychology: A view from subjective well – being. *Journal of Happiness Study*, 18, 1553 – 1571.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 53(1), 5 – 14.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic – positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68, 124 – 133.
- Wong, P. T. P. (2009). Chinese positive psychology. In S. J. Lopez (Eds.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol. 1, pp. 148 – 156). Oxford, UK: Wiley Blackwell.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69 – 81.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual – systems model of what makes life worth living (pp. 3 – 22). In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Wong, P. T. P. (2013). Positive psychology (pp. 1021 – 1026). In K. Keith (Eds.), *Encyclopedia of cross – cultural psychology*. Oxford, UK: Wiley Blackwell.
- Wong, P. T. P. (2016). PP2.0 summit explores the new vistas of second wave positive psychology: How to embrace the dark side to make life better. *Positive Living Newsletter*. Retrieved May, 6, 2017, from <http://www.drppaulwong.com/inpm-presidents-report-july-2016/Z>.
- Wong, P. (2017). *Chinese indigenous psychology and PP 2.0 (Overview)* (Taiwan Society of Adlerian Psychology, Taiwan). Retrieved April, 26, 2017, from <http://www.drppaulwong.com/chinese-indigenous-psychology-and-pp-2-0/>.

## Prosperity and Evolution of Positive Psychology ——Return of Yin and Yang Dialectical Philosophy

Wang Ping

(School of Economics and Management, China University of Geosciences, Wuhan 430074)

**Abstract:** Positive psychology is a science that studies positive characteristics, positive subjective experience and adaptive cognition and behavior to realize positive self and growth of human beings in adapting to social life. The movement of positive psychology arising by Seligman (1998), after prosperity for ten years, adds a positive relationship to the fourth pillar on the basis of three research pillars. The second wave positive psychology began by Wong (2011) has turned to study positive – negative symbiosis relationship because of rejection of negativity as a category in positive psychology. Moreover, it cites the Chinese philosophy thought, takes the dialectical interaction principle between Yin and Yang as the basis of second wave positive psychology to study the dynamic balance between positive and negative for achieving human beings' happy life and prosperity.

**Key words:** positive psychology movement; second wave positive psychology; Yin and Yang dialectical principle