

# 当前积极心理学变革的新趋向及理论价值<sup>\*</sup>

王 静 霍涌泉 魏晨晨 张心怡

(陕西师范大学心理学院, 西安 710062)

**摘 要:**近 20 年来西方积极心理学以其独特的研究视角曾经吸引过全球人的目光,被誉为是理论心理学研究的一个新的重要方向。积极心理学主要围绕着“一个中心三个支撑点”来开展相关的研究,即以主观幸福感为中心,以积极体验、积极人格、积极社会制度为支撑点。在强硬的现实面前,具有“理想主义情怀”的积极心理学也面临着许多困境与挑战。近年来西方一些学者正在寻求突破积极心理学的瓶颈性因素,围绕着“美德、意义、韧性和幸福”这四大支柱打造新的版本,促进积极心理学理论研究的可持续发展和升级换代。

**关键词:**积极心理学;理论心理学;积极情绪;主观幸福感

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2021)04-0291-06

自 20 世纪 90 年代末期以来,西方心理学掀起了一场对积极情绪、主观幸福感等问题的研究热潮。这一研究思潮旨在打破以“问题导向”为主的过度关注心理障碍的传统心理学模式,重视发掘人类的积极力量与品质,关注人类的幸福和发展,实现从消极被动向积极主动的研究范式转换。积极心理学以其独特的研究视角曾经吸引过全球人的目光,被誉为是“理论心理学研究的一个新的重要方向”。然而,由于种种原因的限制,积极心理学也面临着诸多发展困境与挑战。近年来西方一些学者开始不断探索突破积极心理学的瓶颈性因素,打造积极心理学 2.0 时代版本,促进积极心理学理论探索与实证研究的可持续发展及升级换代。

## 1 积极心理学发展面临的问题与挑战

积极心理学的兴起无疑为当前心理学界带来了一缕清风,在理论层面为心理学研究提供了一种建设性的研究视域,在实践领域也给人们注入了有关生活、工作的明确启发线索。美国心理学会前任主席塞利格曼指出,积极心理学的目标即在修复生活中可能遇到的问题的同时,催化生命中的美好品质,认为“它用一种科学的方法告诉你,在好坏之间,生活中什么才是值得的”(Seligman, 2002)。积极心理学主要围绕着“一个中心三个支撑点”(以主观幸福感为中心,以积极体验、积极人格、积极社会制度为三个支撑点)展开相关的研究,“启发人们以避免自身的不足与劣势,更致力于探索、理解、开发并培养

人类自身所具有的潜在优势”(孟维杰,马甜语, 2010)。

与传统经典文化和宗教所倡导的弃恶扬善教义相比,积极心理学并不是一种理论式的宣传,而是一种基于科学的研究方法总结普通人的成功生活、工作经验的发展思潮。积极心理学十分重视以科学实证的研究方法手段来深入总结人类的积极特质,关注个人内在感受及存在价值。探求正常人的心理活动运作机制(Sheldon & King, 2001),他们提倡将主动权交还个体,对个体实施积极干预,并以此为突破口促进积极的个人、积极的组织与积极的社会三者之间的良性发展。这一转向体现了科学探究对人类命运的深切关怀,构建一种全新的人文主义关怀精神(任俊,叶浩生, 2005)。积极心理学与传统心理学相比呈现出一种递进式的多重意义:一是对前期集中于心理问题研究的消极被动状态的调整与改变;二是倡导心理学要研究人积极的心理内容;三是强调用积极的方式应对心理问题,从中获得积极生成意义(孟维杰,马甜语, 2010)。可以说,积极心理学的出现不仅拓宽和充实了心理学的研究领域与范围,而且在企业、教育等实践领域得到了一定的应用(Grant, O'Connor, & Studholme, 2019)。2012 年联合国大会将每年的 3 月 20 日定为“国际幸福日”,便是对积极心理学所带来的里程碑式贡献的最好说明。

诚然,积极心理学有其固有优势与不可忽视的影响力,但在发展过程中面临的问题与挑战也不容

<sup>\*</sup> 基金项目:国家社会科学基金后期资助项目“马克思主义与当代心理学理论前沿问题”(17KFS027)。

通讯作者:魏晨晨, E-mail: wcc@snnu.edu.com。

小觑。积极心理学在风靡全球的同时,不免受到各方面的质疑与批评。特别是由于缺少现实方法支撑的“理想主义情怀”,也给积极心理学的可持续发展造成了诸多障碍。

首先是理想主义色彩过于浓厚。积极心理学作为心理学的一个新思潮,其以实证方法作为自身的科学立足点,重视实验法和测量法等研究手段,力图为其思想理论奠定牢固的基础。目前积极心理学虽然开展了许多诸如“失助性、积极情绪效应、幸福感的神经基础等”实证性研究,积累起了一定的科学证据。但一切事物都应有度的限定,否则便会出现“过犹不及”的现象。由于过度强调积极向上情感的力量,倡导积极的体验,夸大积极品质的作用,使得人们感觉“积极”好像是一种能包治百病的万能药。过度地夸大积极因素的作用属于非理性的反映,显然是一种理想浪漫主义情怀的表现,有悖于人类心理活动的实际状况,导致另一种形而上学极端心理的出现。

其次是积极心理学的理论构架与论证方法仍然有待于进一步完善。从目前积极心理学研究的现状来看,在研究内容上,积极心理学有失偏颇和不完善。例如在当前积极心理学研究的热点——“幸福感”中,其对“情绪机制”的研究已经积累了相当丰富的素材,但对“认知机制”与“行动策略”的探讨则相对甚少。这种不平衡的架构直接影响着积极心理学理论基础的构建。在研究对象上,积极心理学主要针对普通成年人,很少有从纵向维度上来研究不同年龄阶段群体的积极心理现象与行为特征,导致这些研究成果的应用与推广受到一定限制。而且积极心理的原理方法仅适用于轻度和中度的人群,对严重疾病患者则基本不适用。从论证方法上来看,积极心理学的许多研究可重复性比较低。由于积极与消极的效果也并非是“好与坏”之间的简单关系

问题,其中有可能存在着潜在的建设性冲突机遇。因此,从积极与消极的比较中很难得出因果性的构成性要素或规律总结。况且影响个体成功的因素异常复杂,许多所谓积极的后果多是一种概率性事件,而并非因果性的事件。如果把概率性事件当作因果性事件来看待,显然失去了普遍的适用性。例如有的研究发现,与悲观主义者相比,乐观主义者的平均寿命要长 11% ~ 15% (Lee et al., 2019),但也有的研究发现,盲目乐观的人更容易出现冒险冲动,给这些人的身体生命带来极大的危害 (Weinstein, Marcus, & Moser, 2005)。因此,积极心理学在论证方法上容易出现以点代面、以偏概全的问题。

再次是追求积极的矛盾冲突“悖论”。自积极心理学运动开展以来,研究者着重从积极特质、情绪等对人类幸福问题的建设作用方面展开探索,发掘正向的品质能量,这对人主观幸福感的提升无疑具有积极的现实意义。针对积极情绪情感的特定功能与作用问题,弗莱德里克森提出了“扩展-建构理论”,认为积极的情绪情感(像快乐、兴趣、满意、自豪和爱等)具有扩充个体的短期思维行动的功能,尽管它们可能存在着不同的外部表现 (Fredrickson & Branigan, 2005)。然而,近几年也有研究表明,人们在追求“积极”的同时,常常会在某些情境下出现“追求积极的悖论”,即越是追求幸福反而可能越难以体验到幸福的矛盾现象 (Mauss et al., 2012)。造成这种积极悖论产生的原因可归结为三个方面(见图 1):一是由于个体在追求积极心理时将体验快乐的标准设置过高,往往很难实现;二是试图通过不恰当的活动去获得快乐,给身体生理健康造成不良影响和极大危害;三是频繁地对自我情绪进行监控,干扰了对积极心态的正常发展。不恰当的认知与行为方式不仅会降低人们的主观幸福感与生活满意度,还对人们身心健康的发展产生不利影响。

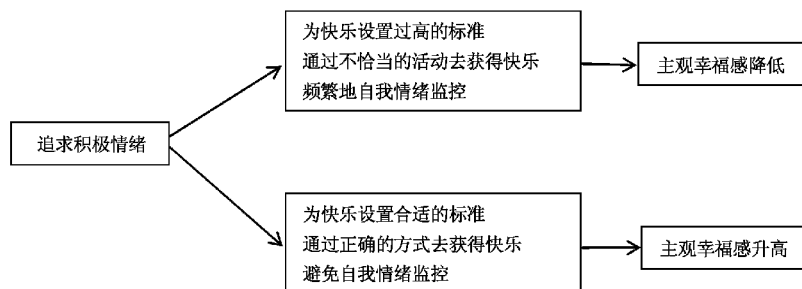


图1 追求积极情绪可能导致消极后果的心理机制

上述种种问题及争议在一定程度上成为积极心理学前进道路上的主要障碍,这说明积极心理学还

需不断地进化与升级,以便能够最终成长为一种指导人们生活实践的真正成熟的理论学说。

## 2 积极心理学升级换代的新趋向

如何形成一种科学客观的思维方式,创造出更为全面的研究范式,这对积极心理学当前和未来的发展有着十分重要的意义与作用。有学者指出,塞利格曼虽然对早期的积极心理学理论进行了一定程度的革新,并为其赋予了新时代的社会意义,但仍有许多不完善的地方。加拿大学者 Wong(2011)撰文指出,塞利格曼等人的研究属于积极心理学的 1.0 时代。随着社会向前的发展与人们需求的变化,1.0 时代的积极心理学思想已经难以适应当前的社会潮流,而需要升级换代为 2.0 版本,主要表现出以下几个新趋向:

一是积极心理学的 2.0 版本吸收了传统文明中的正向能量,将“美德、意义、韧性、幸福”打造为自己的四大支柱。

当代人在社会生活和工作中所面临的最大问题已经不再是温饱与安全问题,而是不确定性带来的烦恼和焦虑。如何使人们感到有确定性的归属感,以及如何在不确定之中为人们寻求确定的锚定点,无疑是当前积极心理学研究者最为急迫的任务。为此,这四个支柱涵盖了人类生存和发展所需的必要成分,并分别扮演着不同的角色。

第一支柱为美德。美德是新的积极心理学提出的一个重要支撑点。在一些积极心理学研究者看来,美德为人们提供了理想地图的引领工具,使人们得以更好地生活。美德并不像“好”一样价值中立。弗沃尔认为,“美德很大程度上取决于个人观念里认为最好的,最令人钦佩和崇高的目标,但是一个好的观念并不能完全基于固有的美德和价值以及个人主观标记的价值”(Fowers,2012)。迈克勒等人把美德定义为“一个人任何的心理过程始终能使这个人做出对自己和社会带来益处的想法和行动”(McCullough & Snyder,2000)。关于什么是好取决于它的用途。

第二支柱是意义。意义是一种超越了故事、神话和文化的科学探索。一些积极心理学家认为,快乐或美好的生活里必然包含“意义”的成分。Wong

(2011)确定了意义主要来源包括快乐、成就、亲密、关系、自我超越、自我接纳和公平等成分,并认为意义的功能结构包含了目的、理解、行动和享受这样四个部分,共同作用于自我调节过程。按照他的观点,目的如同灯塔一般,提供日常生活的导航,与生活的方向、目标和核心价值息息相关。意义与幸福感是相关的,意义在整合人类需求和功能方面有着无可比拟的重要作用。

第三支柱是韧性,也可称心理弹性或复原力。韧性是积极心理学研究的亮点之一。韧性不仅仅是对痛苦挫折或者磨难的忍受能力,更重要的方面是心理的反弹和恢复,是指人们需要在逆境中学会成长。韧性是帮助人们如何从生活的消极面中获得积极的成长的力量,即应该学会如何正确面对负面状态,恢复心理水平并从这个过程中成长得更加坚强和成熟。换言之,韧性就是一种将正向的消极转化为积极的一种心理能力。因而,新的积极心理学中的心理复原力是其不可缺少的支柱。这为科学理性地评估工作、学习压力和未来成长成才规律提供了许多内生性发展线索。

第四支柱为幸福。幸福是积极心理学自其诞生以来的研究聚焦点。有学者指出:“幸福不是虚幻的概念,也不是简单的满足,幸福不是有钱就可以,也不是靠别人就能给予,幸福更不是独善其身。幸福其实是一种有意义的快乐”。每个人都追求幸福。幸福反映了健康功能和快乐,也包括了主观和客观两方面的评估。2.0 时代的积极心理学将幸福作为其发展之基,以此开拓更多的方向与领域。Sajjadian 等(2016)学者继承了塞利格曼的观点,从多变量角度为幸福构建了假设预测模型(见图2),通过数据分析来对此模型进行验证,结果发现数据与假设预测模型的适配度良好。在这一模型中,情绪智力、生活品质、精神幸福感和心理幸福感4个变量对人们的幸福都有不同大小的直接贡献,对幸福的产生作用时相互之间存在着中介与调节效应,比如心理幸福感、生活品质就在情绪智力与幸福之间存在着中介与调节作用。

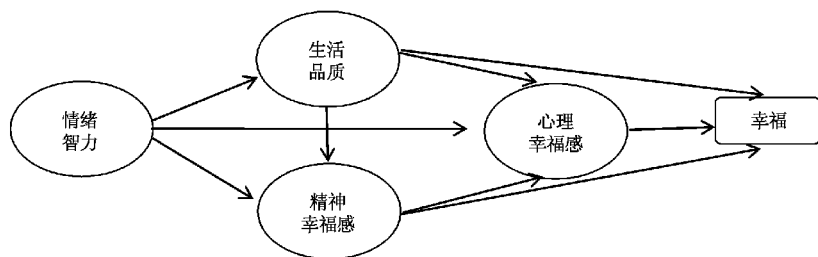


图2 幸福的假设模型

二是以辩证的视角寻求积极与消极的互动平衡。早期的积极心理学曾一度走向完全脱离传统观念模式的极端化,只关注人的积极品质而忽视消极因素。近年来积极心理学出现了新的发展趋势,即不仅关注积极的潜能,还研究如何从消极中获得积极的潜力,以动态平衡的方式来理解积极与消极的共生关系。人的心理具有二重性,没有绝对的积极和消极之分。事物都是在矛盾运动中发展前进的,心理的发展变化也必然遵循这样的规律。从进化的角度来讲,消极并非无一利而百为害,它对人类适应社会生存亦有重要的现实意义,正如适度的悲观焦虑有助于人们增强积极、管理消极情绪,化解身心困扰障碍。同样地,积极也并非那么完美,过度的积极乐观也会导致消极后果,会对人们的身心造成危害(Sinclair, Hart, & Lomas, 2020)。因此积极心理学视野下的积极乐观问题研究,并不提倡盲目乐观,而是强调建立在个体对危机源刺激客观评估基础之上的有限度的、现实的乐观。“关注人们在和平繁荣时期的美好只是故事的一半,对处于黑暗时期个体的理解是故事的另一半。”在建立美好世界的同时消除破坏性的事物,正是 2.0 时代积极心理学所应承担的责任与义务。

三是为积极心理品质找寻神经机制的支撑。当代认知神经科学的出现为心理学各方面的研究提供了科学客观的实证依据。认知神经科学的前沿技术可以为积极心理学的研究内容寻找物质机制,这已成为积极心理学未来发展的一个重要趋势。目前国内外学者在幸福感的神经机制、快乐情绪的产生器、快乐传递和编码的脑机制等方面已经积累了许多依据。有研究发现,只有通过可靠的激活边缘扣带皮质才能体验到幸福(Vytal & Hamann, 2010)。脑成像的相关研究还表明,伏隔核、腹侧苍白球、黑质和腹侧等一些区域在幸福状态下都会得到激活。近期有一研究还发现,以脑电数据平均值可以对积极情绪进行很好的分类(Hu et al., 2017)。这些研究证据使积极心理学在神经机制和探索方面迈出了可喜的步伐。

四是从情绪情感走向积极的认知与行动。积极的情绪态度需要落实体现在认知的正确性与有效的行动上。研究表明,不论是积极的情绪情感还是消极的情绪情感,都是幸福感的情绪机制,对人类幸福追求具有建设性意义。有学者以塞利格曼的幸福理论为基础,采用“三件美好事物”或“九件美好事物”

的方法研究了积极干预对改善人心理幸福感与减少抑郁症状的影响,结果发现积极的心理干预有助于增加人的心理幸福感,并进一步减少抑郁症状(Gander, Proyer, & Ruch, 2016; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2016)。可以说,2.0 时代积极心理学正从情绪情感走向积极的认知与行为。在国内,积极心理学的实践研究已经开始在健康、教育和企业组织管理得到了应用。第四届中国国际积极心理学大会曾将“健康中国,积极教育,面向 21 世纪的可持续幸福工程”设定为主题,着重探讨了积极教育对人类幸福工程的意义。

### 3 走向 2.0 时代积极心理学的理论价值

变革与发展中的积极心理学自然会面临许多问题。面对人类精神心理困境这一世界性的普遍性难题,其科学化、实务化必将需要经过一个漫长的过程。当前世界范围内积极心理学的科学化仍然需要有新的探索,从这个意义上讲,以 2.0 版本为代表的积极心理学新趋向的出现是值得令人瞩目的。积极心理学作为新近在西方出现的一种思潮,持续创新,不断前行,继续以更加开放的态度来建设更加完善的积极心理学理论和技术方法(Lomas et al., 2020),这更是值得我们中国学者学习借鉴。因为积极心理学的大方向是正确的,在物质生活极大丰富而人们的精神追求日趋低迷的时代背景下,积极心理学有其不可否认的优越性。走向 2.0 时代的积极心理学承担着新时代的使命与责任,具有良好的发展前景。

首先,积极心理学的新发展更具有科学性与辩证性,这种积极努力是值得肯定的。基于实证的积极心理学是 1.0 版本的亮点所在。在这方面,2.0 的积极心理学不仅继承了以往重视实证性的合理优势,同时也注重了辩证地看待和处理积极与消极之间的关系问题。因为凡是科学都必须建立在实证性和辩证性的理论基础之上。只有体现出实证性与辩证性兼而有之的积极心理学,才是真正科学的积极心理学。“科学的发展归因于两种看似矛盾对立的态度的张力。”积极心理学研究者主张,人类幸福的真谛不单单是对绝对美好的积极歌颂,辩证地欣赏生活中的消极也是一种幸福。举例来说,从消极视角研究心理复原力的积极作用就是对这种品质的辩证应用。诺姆等学者提出了“防御性悲观”概念,认为悲观不一定会引起消极反应,消极思考也可以带来积极反应。“防御性悲观”可以看作是适应

社会的一种积极策略(Cantor & Norem, 1989),无疑这种重视科学性与辩证性的统一问题,可以为积极心理学的健康发展夯实更加完善的理论基础。

其次,2.0时代的积极心理学更具操作性与实务性,这符合当前人文社会科学需要向实践化、技术化发展迈进的趋势。科学研究的最终点应落在具体的操作与实践应用上。随着现代自然科学技术化的巨大成功,当代人文社会科学也出现了技术化与实践循证化的浪潮。具有人文社会科学色彩的积极心理学也异常重视如何将研究理论具体化与技术化,以便能够使当前积极心理学能够不断落实到人类真实生活的所需之处。最为突出的是目前在心理咨询与治疗中的叙事疗法、焦点短期治疗方法的涌现,这些方法策略比较成功地体现了积极心理学原理和技术优势。幸福干预也是目前积极心理学中最具操作性的领域,用幸福理论来引导与培养人们心理幸福感并减少抑郁症状已进入到人类的生活。大量研究发现,幸福会带来许多外部好处,包括更好的身心健康(Seligman, 2019)。在我国,清华大学最近建立了“幸福科技实验室”,这说明追求幸福不再是一种虚无缥缈的遐想,而有可能实现技术化和实践操作化。积极心理学作为一门教导人类如何追求幸福、寻找生活意义的学科,如能转化成一种具体可操作的技术,必将会得到更广泛的认同。

第三,新的积极心理学更强调积极的个人、积极的组织、积极的社会建设三者兼顾的关联互动,必将不断丰富和深化这一领域的研究内涵与行动方略。积极心理学发展的早期更多地集中于个人的积极特质的研究,随着研究进程的不断深入也日益重视对群体和组织建设性探讨。毫无疑问,积极的个人离不开家庭、人际关系、社会组织、文化教育等因素的实际支持。一些研究者提出,积极心理学的社会组织实施需要有三个层次的良性配合:第一层次是某种核心性理念终将会转换成为一种强劲的物质性力量;第二个层次为积极的行动性框架选择;第三个层次则是技术性的行动策略举措(Wong, 2011)。积极的组织、积极的社会建设对于员工的心身健康至关重要。当前生活与工作现代社会人生的两大模块,工作压力是21世纪的流感、杀手。在工作压力无法规避的现实下,如何缓解弱化压力给职工和组织带来的影响则成为建设健康组织的关键,员工的心理健康不只是个人的事,也是组织的事,更是社会的事。积极心理学研究者致力于将幸福教育引入到

现代社会发展中,通过幸福理论的指导来增强自我心理幸福感,具有很强的现实针对性和紧迫性。

现代社会的急剧变革与竞争,既推动了社会经济的繁荣进步,也造成了人们的极度焦虑不安与消极情绪的漫延。适度的消极情绪、焦虑、抑郁对动物和人类的生存有着重要意义,对于维持正常生活节奏也是必须的。但过度、不适当的消极则会严重干扰个体的身心健康。近20年来,仅在美国,约18%的人曾受到一种或多种焦虑障碍的困扰。焦虑对社会生活和国民经济有着不可轻视的影响,美国每年因焦虑障碍造成经济损失就达400亿美元以上。在我国大约有60%~70%的成年人一生中均会经历程度不同的抑郁焦虑等情绪问题,抑郁病人2600多万,抑郁发病率和自杀率目前都有上升趋势(罗跃嘉,吴婷婷,古若雷, 2012)。因此,在预防与治疗焦虑症、抑郁症之类的世界性疑难疾病问题上,如何从消极被动中解放出来,化被动为主动、变消极因素为积极因素,加强以积极为核心的个人品质教育与建设事业,便成为十分重要和紧迫的社会实务性工作。

可以说,积极心理学研究的不断纵深推进,不仅在理论上加深了人们对积极本质的理解,明确提出了以积极的建设性态度方法解决问题,道出了个体走向成功和幸福的真谛。同时在实际应用领域内也加强了促进与干预方法的策略总结。当今积极心理学的全球化发展趋势更是折射出积极品质是个体成功与社会文明进步的核心构成性要素和绵延不竭的内生性动力源泉。

## 参考文献

- 罗跃嘉,吴婷婷,古若雷.(2012).情绪与认知的脑机制研究进展.《中国科学院院刊》,(S1),31-41.
- 孟维杰,马甜语.(2010).积极心理学思潮兴起:心理学研究视域转换与当代价值.《哲学动态》,(11),103-108.
- 任俊,叶浩生.(2005).西方积极心理学运动是一场心理学革命吗?《心理科学进展》,13(6),856-863.
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112.
- Fowers, B. J. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 10.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, mean-

- ing, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 686.
- Grant, A. M., O'Connor, S. A., & Studholme, I. (2019). Towards a positive psychology of buildings and workplace community: The positive built workplace environment. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(1-2), 67-89.
- Hu, X., Yu, J., Song, M., Yu, C., Wang, F., Sun, P., ... & Zhang, D. (2017). EEG correlates of ten positive emotions. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 26.
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., ... & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357-18362.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2020). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 1-15.
- Macharis, C., & Kerret, D. (2019). The 5E model of environmental engagement: Bringing sustainability change to higher education through positive psychology. *Sustainability*, 11(1), 241.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 1-10.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 94, 189-193.
- Sajjadian, P., Kalantari, M., Abedi, M. R., & Nilforooshan, P. (2016). Predictive model of happiness on the basis of positive psychology constructs. *Rev. Eur. Stud.*, 8, 81.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Sinclair, E., Hart, R., & Lomas, T. (2020). Can positivity be counterproductive when suffering domestic abuse? A narrative review. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 26-53.
- Vytal, K., & Hamann, S. (2010). Neuroimaging support for discrete neural correlates of basic emotions: A voxel-based meta-analysis. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(12), 2864-2885.
- Weinstein, N. D., Marcus, S. E., & Moser, R. P. (2005). Smokers' unrealistic optimism about their risk. *Tobacco Control*, 14(1), 55-59.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.

## New Trends and Theoretical Values in Current Positive Psychology Revolution

Wang Jing   Huo Yongquan   Wei Chenchen   Zhang Xinyi  
(School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062)

**Abstract:** In the past 20 years, positive psychology has attracted global attention for its unique research perspective. The research in positive psychology is still booming based on the important topics of subjective well-being, positive experiences, positive personality and positive social system. However, positive psychology with idealistic feelings is facing to a tough reality. Some psychologists are committed to solidifying the scientific foundation of positive psychology. Fortunately, the new wave identifies the four pillars of the good life as virtue, meaning, resilience, and well-being, which will further promote the sustainable development and upgrade the theoretical research on positive psychology.

**Key words:** positive psychology; theoretical psychology; positive emotion; subjective well-being