

積極心理學必修的 8 堂課



導論

積極心態的威力

快樂就是保持身心旺盛的狀態，而如何看待幸福與健康比一個人本身更重要。

上海青年——陸幼青的生命留言

2000年12月11日清晨，上海青年陸幼青平靜地走完自己的人生路，時年37歲。陸幼青在離開這個世界之前，做了一件前人從未做過的事情，就是把自己對人生最後百多天的感受在網上發表。這後來被整理成一本書，名為《生命的留言》。

1985年，陸幼青從華東師範大學畢業後，在上海的一所職工大學任教。四年後，他與朋友合作開辦了一家廣告公司。然而，就在陸幼青事業有成，大展鴻圖時，他突然被診斷患上晚期胃癌。陸幼青曾在日記中寫道：「我剛剛得知自己患了癌症，驚訝得拉住每一個來探望我的朋友，問他們是否知道我無意識地做過什麼壞事，不停地問自己為什麼，為什麼這懲罰要落到我的身上。」

1995年，陸幼青接受了第一次胃癌切除手術，之後便重新投入工作。他熱切希望能在工作中忘掉痛苦，期間健康也曾一度好轉，但到了1998年夏天，陸幼青被確診患上了惡性腮腺腫瘤，並需再做手術。手術後半年，陸幼青的腮腺腫瘤再次復發，並無治癒的可能了。

面對死神的降臨，陸幼青沒有沉淪下去，他開始把走向死亡的心境寫下來，在網上發表，簡稱《死亡日記》。《死亡日記》在網上和一些新聞媒體上發表，立即引起了強烈的回響，網友們給了他各種各樣的鼓勵和支持。陸幼青黑暗的死亡之路出現了光亮，他一家的生活也變得燦爛起來，他們重拾起過去的生活樂趣，經常外出旅遊，直到他不能出門為止。

這一切，都是因為陸幼青的心靈是旺盛的。而他的心靈旺盛，則來自於他內心的平靜。

陸幼青妻子時牧言曾道：「對他來說，他因為靠了自己的意志力，靠這麼多觀眾給他的支撐，我覺得是一種奇跡……我也常常會從他寫的文章裏面，得到一種感染，就這樣相互感染着往前走。現在有時候我們真的覺得死亡可能是一種涅槃。」

我覺得我先生在書裏面，有一句話寫得特別好——生命因為有結局才絢麗。」

真的，如果沒有《死亡日記》，陸幼青的故事不過是一個普通腫瘤患者的痛苦經歷。但有了《死亡日記》，陸幼青生命結局變得不同凡響，因為千千萬萬的人跟隨他一起經歷了一次不尋常的生死體驗！

過平靜的日子，享受常人的樂趣。這既是陸幼青的生命留言，也是他心靈旺盛的結果。而這本書，將會與您共同探討人的內心平靜源自何處。

人生在世，什麼事情最重要？是快樂。

那麼快樂是什麼？快樂是發自內心的一種美好感覺。

陸幼青的生命奇跡告訴我們，就是面對死亡，人們依然可以尋求快樂，這，便是苦中作樂的功夫，也是本書所探討的主題。

那麼，什麼是快樂的核心？人又如何可以在苦中作樂呢？

快樂不完全在於擁有，因為擁有並不能使人完全快樂。例如，擁有財富的人必然要面對財富的煩惱，擁有嬌妻俊男的人必然要與嫉妒為伴。快樂也不完全在於取得成功，因為成功總是動態的，而不是靜態的。

由此，陸幼青是快樂的，因為無論死亡如何恐懼，他的內心是平靜的，愉悅的。這是他留給後人最大的生命留言。

真的，人生在世，再沒有比活得快樂更重要了！

而本書，也將與您一同思索，人如何可以在各種不利條件下變得開心起來。

1

積極心理學的主張

就心理學而言，快樂源自積極的心態。而積極心態的核心是個人的主觀幸福感（subjective well-being），它泛指一個人的愉悅的情緒反應、範疇滿足及整體的生活滿足感。換言之，主觀幸福感旨在培養個人體驗快樂、歡欣、知足、自豪、欣喜、感激等愉悅情緒的能力。雖然這些情感體驗大多是人們與生俱來的心理反應，但通過訓練，人們可以強化對這些情感體驗的強度和持久度。

近年來，國際心理學界興起了一個新的思潮——積極心理學（Positive Psychology），它主張心理學不僅僅應對損傷、缺陷和傷害進行研究，也應對力量和優秀品質進行研究；治療不僅僅是對損傷、缺陷的修復和彌補，也是對人類自身所擁有的潛能、力量的發掘；心理學不僅僅是關於疾病或健康的科學，它也是關於工作、教育、愛、成長和娛樂的科學。換言之，積極心理學主張多研究人類的力量和美德等積極方面，少研究人類的負面情緒體驗，如焦慮、悲傷、妒忌、仇恨等。

積極心理學的研究分為三個層面：

主觀的層面——研究積極的主觀體驗：幸福感和滿足（對過去）、希望和樂觀主義（對未來），以及快樂和幸福流（對現在），包括它們的心理機制以及獲得的途徑：

個人的層面——研究積極的個人特質：愛的能力、工作的能力、勇氣、人際交往技巧、對美的感受力、毅力、寬容、創造性、關注未來、靈性、天賦和智慧，目前這方面的研究集中於這些品質的根源和效果上：

群體的層面——研究公民美德，和使個體成為具有責任感、利他主義、有禮貌、寬容和有職業道德的公民的社會組織，包括健康的家庭、關係良好的社區、有效能的學校、有社會責任感的媒體等。

積極心理學要求心理學家用一種更加開放的、欣賞性的眼光去看待人類的潛能、動機和能力等。積極心理學的研究已經證實，和一般

人相比，那些具有積極觀念的人具有更良好的社會道德和更佳的社會適應能力，他們能更輕鬆地面對壓力、逆境和損失，即使面臨最不利的社會環境，他們也能應付自如。

積極心理學也致力於人的積極品質，這既是對人性一種偉大的尊重和讚揚，同時在更大程度上也是對人類社會的一種理智理解。積極心理學強調，人身上一定存在着某種優勝於其他生命形式的源泉，這一源泉就是人外顯的或潛在的積極品質。正因為有這種能力，不僅使得人類在激烈的生存鬥爭中保持着一種人的自尊，並在與其他生命形式構成的社會系統中充當着主宰，而且也使人類社會在大多數情況下能以一種萬物共存的方式而不斷向前發展。

積極心理學還主張以人的積極力量、善端和美德為研究對象，強調心理學不僅要幫助處於某種「逆境」條件下的人們知道如何求得生存和發展，更要幫助那些處於正常境況下的人們學會怎樣建立起高質量的個人生活與社會生活。

例如，美國心理學家 Michael Fordyce 在二百多名大學生做過一個提高幸福感的實驗研究，結果表明培訓幸福意識的確可以提高個人的幸福感受和生活滿意。筆者多年的心理諮詢經歷也表明，強化人的愉悅情緒體驗可大大提高其對生活壓力的心理承受能力。下表展示了主觀幸福感的主要組成部分及其對應的情緒體驗。

愉悅情緒與不愉悅情緒的對比

愉悅情緒	不愉悅情緒
快樂 (joy)	內疚與恥辱 (guilt & shame)
歡欣 (elation)	悲傷 (sadness)
知足 (contentment)	焦慮與擔心 (anxiety & worry)
自豪 (pride)	氣憤 (anger)
深情 (affection)	應激 (stress)
幸福 (happiness)	抑鬱 (depression)
欣喜 (ecstasy)	嫉妒 (envy)

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress," *Psychological Bulletin*, 125(2), 267-302

目前全美共有百餘所高校開設了「積極心理學」課程。作為上世紀末首先在美國興起的一場深刻的心理學運動，積極心理學的大力宣導者馬丁·塞利格曼（Martin Seligman）首先在他所在的賓夕法尼亞州立大學開設了這門課程。

積極心理學的興起

積極心理學是美國心理學界新興的研究領域，以 Martin Seligman 和 Mihaly Csikszentmihalyi 發表於 2000 年 1 月的《積極心理學導論》為標誌，愈來愈多的心理學家開始涉足此領域的研究，矛頭直指過去近一個世紀中佔主導地位的消極心理學模式，逐漸形成一場積極心理學運動。

積極心理學是心理學研究的一種新模式，它是相對於消極心理學而言的。所謂的消極心理學，就是以人類心理問題、心理疾病為研究與治療的中心。如在過去一個世紀的心理學研究中，我們所熟悉的辭彙是病態、幻覺、焦慮、狂躁等，而很少涉及到健康、勇氣和愛。對於《心理學摘要》（*Psychological Abstracts*）電子版的搜索結果表明，自 1887 年至 2000 年，關於焦慮（anxiety）的文章有 57,800 篇，關於抑鬱（depression）的有 70,856 篇，而提及歡樂（joy）的僅有 851 篇，關於幸福（happiness）的有 2,958 篇。搜索結果中關於消極情緒與積極情緒的文章比例大約為 14:1。這個統計資料顯示，兩個世紀以來，似乎大多數心理學家的任務是理解和解釋人類的消極情緒和行為。

這種以消極取向的心理學模式，缺乏對人類積極心態的研究與探討，由此造成心理學知識體系上的巨大「空檔」，限制了心理學的發展與應用。在這種背景之下，積極心理學呼籲：心理學應該轉換為研究人類優點的新型科學，必須實現從消極心理學到積極心理學模式的轉換，研究人類的積極品質，關注人類的生存與發展。

2

我的積極心態公式

人要活得快樂，就需要有積極的心態，那麼，什麼是積極心態的真諦？

在此，我提出一個快樂公式：

$$Pm = (O + A) \times S$$

其中 Pm = 積極心態 (Positive mind)

O = 樂觀人格 (Optimism)

A = 認知調整 (Adjustment)

S = 主觀幸福感 (Subjective well-being)

我的積極心態公式說明，人的快樂需要有樂觀的人格為基礎，而這就需要人具有高超的認知調整能力。兩者相加，便構成了人的主觀幸福感，而其不斷累積又會反過頭來強化人的樂觀人格和認知調整能力，其良性循環便構成了一個人的心靈旺盛。我的積極心態公式還說明，人的快樂是一個不斷的修煉提高的過程，而且它是動態的，而非靜態。由此，人要不斷完善自己的樂觀人格和認知調整才能維護其心靈旺盛，這就猶如人要不斷鍛煉身體才能維護其健康一樣。更重要的是，人之心靈旺盛修煉，是不進則退的，其結果不是段位似的（如在圍棋段位中，一旦晉位就是終身的），而是甲A似的（如在籃球聯賽中，今年的成績/升班只是一年性的，而非永久性的）。

具體地說，樂觀人格 (optimism) 是心靈旺盛的核心特質。就心理學而言，樂觀泛指一個人對周圍人與事物的正面、積極的認知取向。而樂觀人格是一個人的穩定而積極的認知取向。由此，如何看待幸福與健康比其本身更重要。樂觀既是一種動機狀態，也是一種性格品質。它包括了開朗、自信、堅毅、合群等人格特徵，也善於運用昇華、幽默、利他行為等成熟的精神防禦機制。所以，人要維持個人的心靈旺盛，就需要培養樂觀向上的人格特質，使自己無論處在任何惡劣的環境下，都能維護自己心中的一片春意。

美國著名心理學家、積極心理學的宣導者、馬丁•塞利格曼 (Martin Seligman) 則指出：「樂觀不但是迷人的性格特徵，還有更神奇的功能，它能使人對生活中的許多困難產生心理免疫力。」他的研究表明，樂觀的孩子不易患憂鬱症，他們也更容易成功，身體也比悲觀的孩子更健康。塞利格曼還認為，樂觀與悲觀的最大區別就是對有利和不利事件原因的解釋。

這，便是積極心態的力量。

樂觀主義者一般認為，有利的、令人愉快的事情總是永久的、普遍的，他們能夠促使好事發生，而一旦不利事件發生，他們也能視為是暫時的。而悲觀主義者則認為，好事總是暫時的，壞事才是永遠的。由此，他們在解釋壞事發生的原因時，不是責怪自己，就是諉過別人。

此外，從情感智商的角度來看，樂觀指個人面對挑戰或挫折時，不會滿腹焦慮、抱持失敗主義或意志消沉；這種人在人生的旅途上較少出現沮喪、焦慮或情感不適應等問題。由此，對於豁達的人來，生活的起落是人生的教科書，事業的起落是其中的作業與考試。

另一方面，認知調整能力 (cognitive adjustment) 是確保心靈旺盛的另一重要支柱。就心理學而言，認知調整泛指個人面對生活逆境與困境之正面歸因、積極化解的能力，以愉悅個人生活體驗的能力。美國著名應激¹ (psychological stress) 心理學家拉澤魯斯 (R. S. Lazarus) 主張：人的應激成效不取決於應激的大小，而取決於對應激的評估。心理諮詢界也有一句類似的行話：心理諮詢不能改變來訪者正面對的現實，卻能改變來訪者改變其對現實的看法。所以如何面對應激狀況，提高當事人的應對能力是培養每個人積極心態的重要一環。

積極心理學的研究還顯示，認知調整能力高的人不僅較為健康，而且婚姻生活較為幸福，事業上也較易獲得成功。美國德克薩斯大學心理學教授史耐德 (Snyder) 的希望研究發現，對生活充滿希望的人較平常人更能激勵自我，更能尋求各種方法實現目標，在遭遇困境時更能自我安慰，知所變通。美國著名心理學家班圖拉 (A. Bandura) 也曾指出：「一個人的能力深受自信的影響。能力並不是固定產生，能發揮到哪個程度有極大彈性。能力感強的人跌倒了能很快爬起來，遇事總是着眼於如何處理而不是一味擔憂。」

例如，美國心理學家弗萊德遜 (Fredrickson) 經過多年的研究提出情感的拓展—建構理論 (broaden-and-build theory)，它強調樂觀情緒不僅可以拓展個人的思維—行動能力，也會強化個人在智力、體能、社交和心理等方面的活動資源。這包括智力資源 (如提高問題解決能力、掌

1. psychological stress (心理壓力)，也譯作應激。