

西方积极心理学运动是一场心理学革命吗?

任俊^{1, 2}

叶浩生¹

(¹南京师范大学教科院, 南京 210097)

(²常州工学院教育系, 常州 213022)

摘 要 积极心理学是 20 世纪末兴起于美国的一股重要心理学力量, 也是当今心理学舞台上比较活跃的一个领域, 对于它的出现, 有人认为这是一场心理学革命或心理学研究范式的转变。该文仔细分析了积极心理学与传统主流心理学、人本主义心理学的关系, 并对心理学发展中的革命性和非革命性变化的特点做了概括, 最终得出结论: 积极心理学从目前来看不是心理学发展史上的一场革命, 其本身并不存在研究范式上的根本转变。

关键词 西方积极心理学, 西方传统主流心理学, 人本主义心理学, 心理学革命。

分类号 B84-069

上世纪末, 首先在美国兴起的积极心理学(positive psychology)运动, 由于它独特的以人的积极力量、善端和美德为研究对象, 强调心理学不仅要帮助那些处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存并得到良好的发展, 更要帮助那些处于正常环境条件下的普通人学会怎样建立起高质量的社会和个人生活。因此, 这场运动一出现就吸引了心理学界的眼球, 并很快成为一种世界性的心理学运动。伴随着西方积极心理学运动(以下简称积极心理学)影响的日益扩大, 许多人把这场运动称之为是一场心理学的革命^[1]、一种心理学研究范式的转变^[2]。这一切似乎让人们觉得西方心理学正在或将要发生一次新的革命性的变化, 事实是否果真如此呢?

1 积极心理学与传统主流心理学

传统主流心理学是当代西方心理学发展的主体, 它一般具有两个明显特征: 第一,

它以实证主义和逻辑实证主义为科学哲学基础, 信奉事物存在着内在的、恒定不变的普遍规律, 相信经验证实是人类了解现实世界普遍规律的最重要途径。尽管主流心理学中的行为主义心理学和认知心理学各有各的特点, 但它们在这一信念上却是保持高度一致。行为主义希望借助强化来揭示刺激与行为间的联结规律, 认知心理学则试图通过计算机模拟来揭示人脑的信息加工过程的事实和规律, 并以此来推演出一般的、抽象的和普遍的定理或结论。第二, 传统主流心理学认为生命过程或思维活动是遵循物理和化学法则的, 心理学应倾向于用相对简单的原理来解释复杂的心理现象或心理结构。如行为主义心理学把人的心理还原为“刺激—反应”的联结, 认知心理学把人的心理还原为类似计算机“输入—储存—加工—输出”的信息加工过程。传统主流心理学的这两大特征使西方心理学表现出了极大的科学激情, 同时也促使了西方心理学向现代社会的各个领域不断渗透和扩张。

积极心理学的兴起是以研究人的积极

收稿日期: 2005-03-23

通讯作者: 任俊, E-mail: drinren66@163.com

力量和积极品质为突破口,但它的根本变化只在于心理学平衡观的变化,即用平衡的心理学取代倾斜的心理学^[3],它在本质上并未超出传统主流心理学的两大特征。有人认为“积极心理学”这一词语的出现,便意味着传统主流心理学是一种消极心理学,因而这是一场心理学的革命,这其实是一种误解。积极心理学确实对传统主流心理学表现出了不满,而且也在多种场合对它进行了批判。但这种不满和批判仅限于抱怨传统主流心理学在过去的一段时间内变得失衡了,过分关注了“问题”而忘记了人类还有自己的积极力量和积极品质等。因此从某种程度上说,积极心理学只是对传统主流心理学的一种修正,或说是一种完善式的发展,这从以下几个方面可以得到佐证。

1.1 从积极心理学的研究目的来看

积极心理学的目的就在于寻找到“人类有效地充分发挥自己功能的本质是什么?什么样的人能够获得更好的进化适应技能和学习性技能?尽管面临许多困难,但大多数人仍然设法会使自己过一种有尊严、有目的意义的生活,对这一现象又怎样解释呢?”^[4]积极心理学的这些目的其实就是想寻找到现象世界(主要是人性积极方面的现象世界)背后的规律——一种使普通人生活幸福的规律,这种信念和传统主流心理学的信念是一脉相承的。积极心理学中“积极”一词和实证主义中“实证”一词在英语里是同一个单词——“positive”,这种同词性并不是偶然的,“积极”一词在英语里还可以有许多其他的一些单词来表示,如“active”、“enthusiastic”等,但积极心理学却偏偏选择了“positive”一词。积极心理学的这种举动肯定不是无意而为,而是有意为之,其目的很清楚就是想表明自己与传统主流心理学的某种联系。

1.2 从研究方法上来看

积极心理学是“利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法和测量手段,来研究人类的积极力量 and 美德等积极方面的一个心理学思潮。”^[5]和传统主流心理学相比,积极心理学在研究方法上基本没有什么实质性的新突破,它还是借助于主流心理学在其发展过程中所积累的一些方法,如调查研究法、比较法、实验法等。正如 Seligman 自己所说:“积极心理科学的形成并不是一件很困难的事,因为病理性心理科学已经为我们做了许多方法论方面的工作。我们可以通过使用病理性心理科学所创造的那些操作性定义、评估方法、结构方程模型、实验方法、干预手段和结果检验等,从而取得积极心理学研究的进步。”^[6]在这些具体研究方法的背后,积极心理学也总是千方百计地想简单化人类的一些复杂心理现象,希望寻找到人类“怎样变得积极”的普适性规律。

如积极心理学研究的一个核心概念是主观幸福感(subject well-being),为了研究人为什么以及在什么时候具有主观幸福感,一些积极心理学家们采用了各种实证研究方法,从而抽取出了一些影响因素。典型的如二因素论^[7]认为,影响人主观幸福感的因素主要可以分为两类,一类是相对比较稳定的因素,如一个人的社会背景、人格特质和社会关系网络(家庭、工作单位)等;另一类是常变因素,主要指一个人在特定的时间里,由于满意的事件或不幸的事件所导致的心理变化。前一个影响因素被称为“心理储备”(psychic stocks),后一个因素被称为“心理收入”(psychic income)。还有一种三因素论^[8]则认为,影响人主观幸福感的因素主要有三个,第一是经济增长和个人的收入;第二是良好的人际关系,主要包括朋友关系、夫妻关系等社会人际关系等;第三是宗教信仰。但不管是二因素论还是三因素论,这都

和传统主流心理学的研究方法具有同样的特征,是一种对人心理活动的简化概括(在此我们并不否定这种方法的有效性,人类科学史上的许多进步都是由这种方法而取得的)。因为生活中每一个人的幸福是一种非常个性化的体验,它有时可能是想像,有时又可能是一种感受,任何人都不可能用特定的几个因素来涵盖它的全部意义。

不过在具体研究方法的应用上,积极心理学和主流心理学相比还是有一些自己的特点,即它比传统主流心理学更宽容、更灵活。它一方面以实证的研究方法为主,另一方面又不拒绝非实证研究方法,这一点我们可以很清楚地从 2000 年美国心理学杂志——《美国心理学家》*(American Psychologist)所发的关于积极心理学内容的专栏中看出。如积极心理学在研究人的“积极”的进化及发展时就采用了大量的演绎推理^[9],甚至还用文化解释学方法来论述个体的发展历程^[10,11]。这里我们也许可以作这样的描述:积极心理学似乎更关心心理学研究内容的性质,至于在研究方法方面,积极心理学则采取了“拿来主义”。也就是说只要是对研究人的良好品质和积极力量有用,不管是人文主义研究方法还是实证主义研究方法,甚至是哲学思辨的方法,积极心理学都可以接受。

1.3 从研究对象和内容来看

从总的方面来看,积极心理学强调研究人性积极的一面,其具体研究内容主要有三个方面^[12]:第一是积极情感体验,主要研究各种积极情感体验的作用及其产生的机制。第二是积极人格,主要研究各种积极人格特质的作用及形成过程,在这其中又主要以人产生积极行为的能力和潜力等为研究的重

点,到目前为止,积极心理学共研究了“24种重要的积极人格特质”^[13]。第三是积极的社会组织系统,主要研究积极的社会大系统(包括国家的法律、法规和政策等)和积极的小系统(学校、社区、工作单位和家庭等系统)。

积极心理学的这些研究内容同样在二战以后的主流心理学的研究中都有所涉及,只不过它们各自研究的角度不同。积极心理学主张从“积极”入手,主张关注人的积极力量和积极潜力,其核心是强调心理学应在研究“积极”和“消极”之间求得平衡;传统主流心理学则更多的是从“问题”入手,以去除人所存在的各种“消极”为主要目的。有人曾在网上对 1887~2000 年间的心理学摘要进行了一个搜索,结果发现关于生气(anger)的文章有 8072 篇、关于焦虑(anxiety)的文章有 57800 篇、关于抑郁(depression)的文章有 70856 篇,而在同一时期关于高兴(joy)的文章有 851 篇、关于幸福(happiness)的文章有 2958 篇、关于生活满意(life satisfaction)的文章有 5701 篇,前者与后者之间的比约为 14:1^[8]。

以情感为例,从科学心理学在西方诞生的那一天起,情感就是心理学的一个重要研究领域,但二战以后的传统主流心理学则主要是从研究人的消极情感入手,如嫉妒、焦虑、恐惧等,带有一种典型的“病理性”性质。传统主流心理学认为人消极情感的去除就意味着问题的消失,因此传统主流心理学总是致力于帮助人们提高摆脱各种情感问题的策略、手段、能力和勇气等,把这看作是心理学的全部。积极心理学也研究情感,但积极心理学是从研究人的积极情感入手的,如乐观、幸福、愉快等。它认为人消极情感的去除并不意味着积极情感的生成,人只有通过有意识地培养自己的积极情感,才能使自己真正战胜消极情感^[14]。因此,积极

* American Psychologist, 2000, 55(1), 本期积极心理学专栏常被看作是积极心理学在心理学界正式确立自己地位的标志。本文参考文献中[8]、[9]、[10]和[11]均出自这一期积极心理学专栏。

心理学主要致力于帮助人们提高自己生成积极情感的能力、策略和手段等,期望通过培育积极情感来预防问题的产生。事实上,人的发展是一个系统的、整体的过程,在不同的阶段也许会有所侧重,但就人的整个发展来看,问题的克服和积极的培养也许应是一个平衡的统一过程,这一点和积极心理学所持的心理学平衡观是相符的。

2 积极心理学是对人本主义心理学的超越

有一件事很奇怪,人本主义心理学家们在积极心理学一兴起时就总是千方百计地想证明积极心理学与自己有着割不断的渊源关系,甚至认为人本主义是积极心理学的起源^[15]。为此美国《人本主义心理学杂志》(Journal of Humanistic Psychology)还在2001年专门刊载了一个积极心理学与人本主义心理学关系的专辑,这个专辑共包含有7篇文章,其中有6篇文章从多个角度论述了积极心理学与人本主义心理学的渊源关系*。如Rich^[16]认为积极心理学就是人本主义心理学的“新运动”;Sheldon, Kasser^[17]认为人本主义心理学从来没有天生反对心理学的量化研究,而是强调两者之间的互补,积极心理学正是继承了人本主义心理学的这一研究传统并把它发扬光大的结果;Follette, Linnerooth, Ruckstuhl^[18]等人认为人本主义心理学和积极心理学的行为分析研究是相统一的,它们之间不可割裂;Rathunde^[19]则具体分析了James, Dewey, Maslow等人对积极心理学所产生的影响,并以此来说明积极心理学与人本主义心理学之间的渊源关系。而与此相反的是积极心理学家们在一开始时却总是不愿意提及自己与人本主义心

理学有任何关系,甚至还在各种场合多次对人本主义心理学进行公开的批评,批评的范围包括其研究方法和研究对象等。Seligman等人在早期就曾严厉地从三个方面对人本主义进行了指责:认为人本主义心理学并不符合心理学的研究传统、认为人本主义导致了个人自恋崇拜、认为人本主义是反科学的。^[20]

为什么人本主义心理学家们和早期的积极心理学家们在对待相互关系的态度上会出现如此之大的差异呢?这主要是因为它们各自有不同的目的。从人本主义心理学的角度来看,它想用与积极心理学之间的亲密关系来证明自己的生命活力依然存在。自从马斯洛逝世之后,由于内部的纷争以及人本主义心理学本身所固有的一些缺陷,人本主义心理学变得四分五裂了。但那些分散在各个心理学领域中的人本主义心理学者们总希望有一天能重新团结起来,使人本主义心理学能再一次发扬光大。因此,当他们看到与自己理论的性质有些相似的积极心理学时,他们自然就迫不及待地想把这当作是自己的新的归属了。而从积极心理学的角度来看,早期积极心理学刚刚兴起时,一方面,它想要吸引更多世人的注意,从而使自己成为一种世界性的潮流,因此,它总是千方百计地想突出自己的创新与创造,不想被别人看作是新瓶装旧酒;另一方面,早期的积极心理学还想通过表明自己与人本主义心理学的无关来使自己融入当代西方主流心理学。因为积极心理学如果承认自己和人本主义心理学是一脉相承,那势必就会引起其他众多实证心理学的反感,这不利于它被西方主流心理学所接受。不过,到了2002年以后,事情似乎发生了很大的变化**,大多数

* 具体详情参阅美国人本主义心理学杂志:“Journal of Humanistic Psychology”, 2001, 41(1)。本文后面参考文献中的[15]、[16]、[17]、[18]、[19]和[20]均来自这一专辑。

** 产生这一变化的一个主要原因是因为积极心理学通过几年来的努力,其在心理学界的地位已得到了巩固。详情参阅

积极心理学家已开始承认人本主义心理学是积极心理学的一个重要发展渊源,下面我们就积极心理学与人本主义心理学之间的联系与区别做一简单分析。

2.1 积极心理学和人本主义心理学有着密切的联系

由 Maslow 和 Rogers 等人在上世纪 60 年代早期创立的人本主义心理学几乎和积极心理学有着同样的主题。人本主义心理学强调人的自我实现 (self-actualization) 和高峰体验 (peak experiences), 积极心理学则强调人的主观幸福感 (subject well-being) 和积极体验 (positive experiences)。在具体的研究内容方面, 两者都强调心理学要研究主体的愿望、责任、期望、积极情绪和积极人格 (马斯洛称为健康人格) 等。Seligman 在 2002 年也在一篇文章中认为积极心理学渊源于 Allport 的人格特质理论和 Maslow 的人本主义心理学理论^[21]。另外在心理治疗方面, 两者也有着很多的共同点。积极心理治疗认为: “治疗并非首先以消除病人身上现有的紊乱为准, 而是首先在于努力发动每个患者身上所存在的种种能力和自助潜力。积极二字按其本义是指 ‘事实之物’、‘给定之物’, 事实和给定的东西不一定必然是障碍和紊乱, 也是每个人与生俱来的种种能力。”^[22]积极心理治疗的这种观点和人本主义 “当事人中心”^[23]心理治疗观如出一辙, 都强调当事人自己的自助变化。

2.2 积极心理学与人本主义心理学也有着很大的区别, 是对人本主义心理学的超越

人本主义心理学是以反行为主义的姿态登上心理学舞台的, 但人本主义心理学却在这里犯了一个大错, 它在反行为主义的道路上走过了头, 以致使自己成为了一种反一

切实证主义倾向的心理学, 使自己走到了所有实证主义倾向心理学——而不仅仅是行为主义心理学——的对立面。事实上, 不管是上世纪的 60 年代, 还是 21 世纪的今天, 实证主义倾向的心理学一直占据了西方心理学发展的主流。当你本身在反主流时, 你自然就融不进主流了。因此, 人本主义心理学的这种美好主题始终未能汇入主流心理学的洪流, 似乎总是在主流心理学的外围徜徉, 即使在 Maslow 和 Rogers 先后担任了美国心理学协会 (APA) 主席一职后, 这种情况也没有得到什么实质性的改变。

同时, 在方法论方面, 尽管人本主义本身确实有着受到人们普遍欢迎的良好主题, 但它在实际研究中却把这种主题松散的、激进的和抽象的人性 “存在” 完全和现象学方法结合了起来, 把现象学方法作为自己唯一的方法论。我们说现象学方法是有它的合理之处, 但它总是太抽象, 太过于描述化, 它对个案研究也许有着重要的作用, 但对普遍规律的证明有时就显得力不从心。

也许是吸取了人本主义心理学的教训, 积极心理学在这些方面和人本主义心理学完全不同, 表现出了很大的超越性。积极心理学从 2002 年开始就公开否认自己是一次心理学革命, 它一直自称是对上世纪二次世界大战以来传统主流心理学的补充, 最多说是一种发展 (在正式场合中积极心理学几乎不用 “发展” 这个词)。积极心理学从不攻击整个传统主流心理学, 甚至还在各种场合多次指出传统主流心理学的贡献, 它只是用一种不太响亮的声音指出传统主流心理学的不足——忽视了培养人的积极方面, 偏离了心理学的平衡观。而积极心理学在方法论上则更是兼容并蓄, 正如在第一部分所说, 它几乎接受了主流心理学的一切研究方法,

还曾一度自称想模仿 DSM-IV* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, IV) 的模式而建立一个世界性的 DSSWB (Diagnostic and Statistical Standard of Well-Being) 标准, 积极心理学的这些努力使得自己在传统主流心理学面前有着一张和蔼可亲的脸, 主流心理学自然也就比较乐意接受它。所以当积极心理学以和人本主义心理学几乎同样的主题出现之后, 立刻就融入了主流心理学, 一大批主流心理学家争相投身于它的怀抱, 积极心理学现在已成为了人格和社会心理学的一股主导力量。人本主义学者 Gable 下面的这段话也许对我们更好地理解人本主义心理学与积极心理学之间的关系有一定帮助。

“看到你(作者注: Seligman)现在所做的一切, 我想 Maslow 一定会很高兴。Maslow 迫切需要许多顽强的实证主义者……来证明他的自我实现的观点。作为 Maslow 曾经的教学助手, 除了理论上的热爱之外, 我想我没有任何其他特别的理由去热爱操作性条件反射。Maslow 曾担任美国心理协会主席一职的经历增加了人本主义心理学的合法性, 但 Maslow 对一件从未能发生的事——由 Skinner (作者注: 操作性条件反射的创立者) 打来的一个一起吃午饭并谈论一下关于人本主义心理学研究策略的回复电话——一直感到很高兴, 尽管他们两人的办公室仅仅相距 10 英里远。从 20 世纪 60 年代中期以来, Maslow 因他的贡献明显受到人们的忽视而受到伤害……, 人本主义心理学已经走过了一条错误的路, 而你和你的积极心理学的同事们正在建设一幅本该由我们来建设的蓝图。”^[13]

3 结论

* DSM-IV 是由美国心理协会(APA)制定的一个各种心理疾病的世界性诊断标准(第四版)。

心理学是一门关于人的科学, 在其发展历史进程中一般存在两种发展形式, 一种是革命性的, 另一种是非革命性的。所谓革命性的发展, 是指新出现的心理学对其原有的一切基本持否定的态度, 它在具体的研究对象、内容和方法上, 尤其是在研究范式(paradigm)*上是以一种全新的面貌出现, 这主要是指心理学在宏观方面的一种大变革。这种革命性的发展既会给心理学的发展带来一定的机遇, 导致心理学出现跨越式的发展。但它也有可能违背自然法则, 从而给心理学带来很大的阵痛, 导致心理学的发展出现分裂与离心, 如行为主义的革命和认知心理学的革命等都是如此。心理学历史中除开革命性的发展之外, 还有另一种非革命性发展。这种非革命性发展是指新出现的心理学理论和原有理论相比, 新理论本身的研究对象、研究方法等能包含或容纳前理论的研究对象和研究方法, 有时候新理论甚至是以前理论为基础的, 前后两种理论在研究范式上没有根本的区别, 它一般只涉及心理学在微观上的变革。因此, 这种新理论的出现并不会对已存在的理论构成威胁, 相反它通过对方法或研究对象的进一步完善或改进来助长或延长原理论的生命力。心理学历史上有许多这样的情形, 如: 构造主义心理学对冯特内容心理学的发展、新行为主义对行为主义的发展、新皮亚杰主义对皮亚杰理论的发展等。

通过上面我们对积极心理学和传统主流心理学、人本主义心理学关系的详细分析和比较, 我们可以发现, 积极心理学在目前明显不具有革命的特征, 因而它不能算作是一场心理学革命。积极心理学运动的兴起至

* 范式一词是由美国著名科学哲学家 Kuhn 提出的, 它是指科学家共同体所共同接受的一组假说、理论、法则和方法的总和, 代表了科学家共同体的立场和信念, Kuhn 认为范式是一门学科成为科学的根本标志。

多只能算是当代心理学发展的一种补充,或说是一种非革命性的发展,它使原来具有片面倾向的心理学变得更全面、更合理和更平衡。而且就目前来说,积极心理学的这种变革运动更主要的是发生在心理咨询和临床心理学领域,它还没有涉及到整个心理学领域,因而自然也谈不上是一种整个心理学领域意义上的“范式”革命。正如 Seligman 自己所说“Mike、Ray 和我都接受了过去那些较有效的科学研究方法,这也许会使积极心理学显得不那么惹人注目,这也可能会使那些期望发生心理学革命的人失望,但我认为过分使用范式变化的概念来定义心理学领域中的这种新变化可能是一种急躁的表现。我们只是把积极心理学看作是一种纯粹的变化——一种从研究生命中最不幸的事件到研究生命中最值得过的事件的转化,我们并不把积极心理学看作是对过去心理学的一种替代,而把它仅仅看作是过去已有心理学的一种补充。”^[13]

不过,尽管我们现在把积极心理学的兴起界定为只是心理学领域中一种微观的非革命性变革,但这并不是说积极心理学就能被简单地归入传统心理学阵营,或者说积极心理学在将来就一定不会变成一场心理学革命。从目前积极心理学的发展态势来看,它正显现出和传统主流心理学越来越多的区别,而且其影响也波及到越来越多的心理学领域。积极心理学把自己界定为不仅要修补更要建设,“真正恢复了心理学本来应有的功能和使命,这体现了一种社会意义上的博爱和人性。”^[24]也就是说积极心理学在其理念上存在有一个理想的常模,其目标是把所有人,不仅仅是小部分的问题人,尽可能地建设到一个他可能达到的理想状态。而传统心理学则主要是致力于“修补”,它把普通人作为了标准常模,其目标是把小部分的“问题”人修补成大多数没有问题的普通

人。前者致力于使社会成员追求幸福的理想,而后者则致力于使社会成员变成为正常的普通。

和其他许多学科一样,心理学的发展不是一条直线,过去和现在之间并不存在一种确定无疑的线性关系。心理学在某种程度上是以一个板块的形式向前推进的,在这个板块之中本身就有前有后,但它们却是共处在同一个历史时期,有着共同的基本立场。因此,如果我们想要真正认识积极心理学的性质,那我们就必须打破心理学的界限,跳出心理学的板块,从社会的文化、政治、经济、教育等多个非心理学角度来看,看它是否为社会带来了更多的公正和自由。如果我们只从心理学本身的发展逻辑来看,我们也许很难弄清它的真实性质。从目前来看,积极心理学的兴起虽不是一场轰轰烈烈的心理学革命,但它确实是人类社会自身发展现状的一种实践要求,这种要求反映了当代社会人类的真实需要,因而它仍然值得我们给予高度关注。

参考文献

- [1] 苗元江, 余嘉元. 积极心理学: 理念与行动. 南京师大学报(社会科学版), 2002, 2: 81-87
- [2] Faller G. Positive Psychology: A Paradigm Shift. Journal of Pastoral Counseling, 2001, 36: 7-14
- [3] Lopez S J, Snyder C R, Rasmussen H N. Striking a Vital Balance: Developing a Complementary Focus on Human Weakness and Strength Though Positive Psychological Assessment. In: Lopez S J, Snyder C R (Ed). Positive Psychological Assessment. Washington DC: Published by APA, 2003. 3-20
- [4] Sheldon K M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary. American Psychologist, 2001, 56(3): 216
- [5] 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向. 心理科学进展, 2003, 11 (3): 321
- [6] Seligman M E P. Foreword: The Past and Future of Positive Psychology. In: C L M Keyes, J Haidt (Ed). Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived. Washington DC: Published by APA, 2003. xvii
- [7] Headey B, Wearing A. Subjective Well-Being: A Stocks and

- Flows Framework. In: F Strack, M Argyle, N Schwarz (Ed). Subjective Well-Being. Pergamon Press Plc., 1991. 49
- [8] Myers D G. The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 56~67
- [9] Buss D M. The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 15~23
- [10] Larson R W. Toward A Psychology of Positive Youth Development. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 170~183
- [11] Massimini F, Fave A D. Individual Development In A Bio-Cultural Perspective. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 24~33
- [12] Craig M M. The Benefits of Positive Psychology. *The Harvard Mental Health Letter*, Jan 2002, 18(7), 6~7
- [13] Seligman E P. *Authentic Happiness*. New York: The Free Press, 2002. 137, 275, 266~267
- [14] Isen A M. Positive Affect As a Source of Human Strength. In: L G Aspinwall, U M Staudinger (ed.) *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington DC: Published by APA, 2003. 179~195
- [15] Resnick S, Warmoth A, Serlin I A. The Humanistic Psychology And Positive Psychology Connection: Implications for Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 73~101
- [16] Rich G J. Positive Psychology: An Introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 8~12
- [17] Sheldon K M, Kasser T. Goals, Congruence, and Positive Well-Being: New Empirical Sport for Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 30~50
- [18] Follette W C, Linnerooth P J N, Ruckstuhl L E. Positive Psychology: A Clinical Behavior Analytic Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 102~134
- [19] Rathunde K. Toward a Psychology of Optimal Human Functioning: What Positive Psychology Can Learn From the 'Experiential Turns' of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 135~153
- [20] Taylor E. Positive Psychology And Humanistic Psychology: A Reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 2001, 41(1): 13~29
- [21] Seligman M E P. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In: C R Snyder, Lopez S J. *Handbook of Positive Psychology* (Ed). Oxford: Oxford University Press, 2002. 7
- [22] 佩塞斯基安. 积极心理治疗. 白锡方译. 北京: 社会科学文献出版社, 1998. 8
- [23] 卡尔·罗杰斯. 个人形成论: 我的心理治疗观. 杨广学、尤娜译. 北京: 中国人民大学出版社, 2004. 54~63
- [24] 任俊, 叶浩生. 积极心理学: 实现心理学价值回归的新视野. *光明日报 (学术版)*, 2004-11-30

Is Western Positive Psychology A Psychological Revolution?

Ren Jun^{1,2} Ye Haosheng¹

⁽¹⁾*School of Educational Science, Nanjing Normal Univ., Nanjing 210097, China*

⁽²⁾*The Education Department of Changzhou Institute of Technology, Changzhou 213022, China*

Abstract: Positive psychology sprung up in American is an important psychological strength in the end of last century, which is also an active field in psychological stage. Some people thought that positive psychology is a kind of psychological revolution or a paradigm shift. This article analyzed the relations between positive psychology and traditional mainstream psychology, humanistic psychology, and also revised the characters of psychological revolution and non-revolution. We made the decision that positive psychology wasn't a psychological revolution and it didn't take the paradigm shift.

Key words: western positive psychology, western traditional mainstream psychology, humanistic psychology, psychological revolution.

作者：[任俊](#)，[叶浩生](#)，[Ren Jun](#)，[Ye Haosheng](#)

作者单位：[任俊](#), [Ren Jun](#)([南京师范大学教科院](#), 南京, 210097; [常州工学院教育系](#), 常州, 213022), [叶浩生](#), [Ye Haosheng](#)([南京师范大学教科院](#), 南京, 210097)

刊名：[心理科学进展](#) 

英文刊名：[ADVANCES IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE](#)

年，卷(期)：2005, 13(6)

被引用次数：12次

参考文献(27条)

1. [苗元江](#), [余嘉元](#) [积极心理学:理念与行动](#)[期刊论文]-[南京师大学报\(社会科学版\)](#) 2002
2. [Faller G](#) [Positive Psychology: A Paradigm Shift](#) 2001
3. [Lopez S J](#), [Snyder C R](#), [Rasmussen H N](#) [Striking a Vital Balance: Developing a Complementary Focus on Human Weakness and Strength Through Positive Psychological Assessment](#) 2003
4. [Sheldon K M](#), [King L](#) [Why Positive Psychology Is Necessary](#) 2001(03)
5. [李金珍](#), [王文忠](#), [施建农](#) [积极心理学:一种新的研究方向](#)[期刊论文]-[心理科学进展](#) 2003(03)
6. [Seligman M E P](#) [Foreword: The Past and Future of Positive Psychology](#) 2003
7. [Headey B](#), [Wearing A](#) [Subjective Well-Being: A Stocks and Flows Framework](#) 1991
8. [Myers D G](#) [The Funds, Friends, and Faith of Happy People](#) 2000(01)
9. [Buss D M](#) [The Evolution of Happiness](#) 2000(01)
10. [L arson R W](#) [Toward A Psychology of Positive Youth Development](#) 2000(01)
11. [Massimini F](#), [Fave A D](#) [Individual Development In A Bio-Cultural Perspective](#) 2000(01)
12. [Craig M M](#) [The Benefits of Positive Psychology](#) 2002(07)
13. [Seligman E P](#) [Authentic Happiness](#) 2002
14. [Isen AM](#) [Positive Affect As a Source of Human Strength](#) 2003
15. [Resnick S](#), [Warmoth A](#), [Serlin I A](#) [The Humanistic Psychology And Positive Psychology Connection:Implications for Psychotherapy](#) 2001(01)
16. [Rich G J](#) [Positive Psychology: An Introduction](#) 2001(01)
17. [Sheldon K M](#), [Kasser T](#) [Goals, Congruence, and Positive Well-Being: New Empirical Sport for Humanistic Theories](#) 2001(01)
18. [Follette W C](#), [Linnerooth P J N](#), [Ruckstuhl L E](#) [Positive Psychology: A Clinical Behavior Analytic Perspective](#) 2001(01)
19. [Rathunde K](#) [Toward a Psychology of Optimal Human Functioning: What Positive Psychology Can Learn From the 'Experiential Turns' of James, Dewey, and Maslow](#) 2001(01)
20. [Taylor E](#) [Positive Psychology And Humanistic Psychology:A Reply to Seligman](#) 2001(01)
21. [Seligman M E P](#) [Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy](#) 2002
22. [佩塞基安](#), [白锡方](#) [积极心理治疗](#) 1998
23. [卡尔·罗杰斯](#), [杨广学](#), [尤娜](#) [个人形成论:我的心理治疗观](#) 2004
24. [任俊](#), [叶浩生](#) [积极心理学:实现心理学价值回归的新视野](#) 2004
25. [查看详情](#) 2001(01)

26. [Seligman E P Authentic Happiness](#) 2002
27. [美国心理协会 各种心理疾病的世界性诊断标准](#)

引证文献(13条)

1. [白玉萍](#) 积极心理学:对人本主义心理学的继承与发展[期刊论文]-[中小学心理健康教育](#) 2010(11)
2. [董丽君](#) 职业生涯规划能力的内涵探讨[期刊论文]-[科教文汇](#) 2009(16)
3. [麻晓磊](#) 积极心理学的发展与展望[期刊论文]-[山西煤炭管理干部学院学报](#) 2009(1)
4. [孟娟](#), [彭运石](#) 消亡抑或复兴:人本心理学的未来[期刊论文]-[心理学探新](#) 2008(4)
5. [辛勇](#), [王艳雅](#) 是从情感研究视角看积极心理学思潮[期刊论文]-[西南科技大学学报\(哲学社会科学版\)](#) 2008(6)
6. [杨晓萍](#), [Yang Xiaoping](#) 积极心理学及其在课堂教学中的应用[期刊论文]-[南昌高专学报](#) 2008(5)
7. [邵迎生](#) 对积极心理学学科定义的梳理和理解[期刊论文]-[华东师范大学学报\(教育科学版\)](#) 2008(3)
8. [李重阳](#) 积极心理学对新建地方性本科院校教师职业倦怠问题解决的启示[期刊论文]-[当代教育论坛](#) 2008(15)
9. [石玥](#), [许丽君](#) 心理弹性:积极面对挫折——心理弹性与积极心理学的契合[期刊论文]-[思茅师范高等专科学校学报](#) 2008(1)
10. [赵文进](#) 积极心理学视野中的心理教育与咨询[期刊论文]-[甘肃高师学报](#) 2007(4)
11. [魏艳丽](#), [吴荣先](#) 积极心理学研究综述[期刊论文]-[沿海企业与科技](#) 2007(5)
12. [王俊有](#), [王飞](#) “有用”假设与积极管理[期刊论文]-[中国电力教育](#) 2010(32)
13. [周会娜](#) 积极心理学视角下的心理弹性研究[期刊论文]-[宁波教育学院学报](#) 2010(5)

本文链接: http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_xlxd200506022.aspx