



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学



主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn
微信号: lzdu
QQ: 470471320

主讲教师简介

◆ 学习经历:

- ◆ 1985.9~1989.7 兰州大学哲学系本科
- ◆ 1991.9~1994.7 西北师范大学教育心理学专业硕士
- ◆ 1999.9~2002.7 南开大学社会学专业社会心理学方向博士
- ◆ 2004.9~2008.1 南京大学工商管理博士后
- ◆ 2012.9~2013.8 韩国首尔大学高级访问学者

中华人民共和国国家版权局
计算机软件著作权登记证书

证书号：软著登字第1003264号

软件名称：英才高考志愿专业选择测评专家系统
[简称：英才志愿测评]
V1.0

著作权人：杜林致

开发完成日期：2015年01月30日

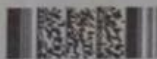
首次发表日期：未发表

权利取得方式：原始取得

权利范围：全部权利

登记号：2015SR116178

根据《计算机软件保护条例》和《计算机软件著作权登记办法》的规定，经中国版权保护中心审核，对以上事项予以登记。



No. 00747442



- 学术兼职：
- 中国心理学会心理测量分会理事（全国29人）
- 全球职业规划师（GCDF，美国咨询师认证委员会CCE认证）
- 中华英才网特聘职业规划师
- “中国注册人力资源测评师执业资格认证” 培训专家（中国人力资源开发研究会）

课程内容

1

专题1: 积极心理学概述

2

专题2: 积极情绪

3

专题3: 积极心理状态: 投入、繁荣与心流

4

专题4: 积极特质与优势

5

专题5: 积极自我与认同

6

专题6: 积极环境与工作意义

7

专题7: 积极人际关系

8

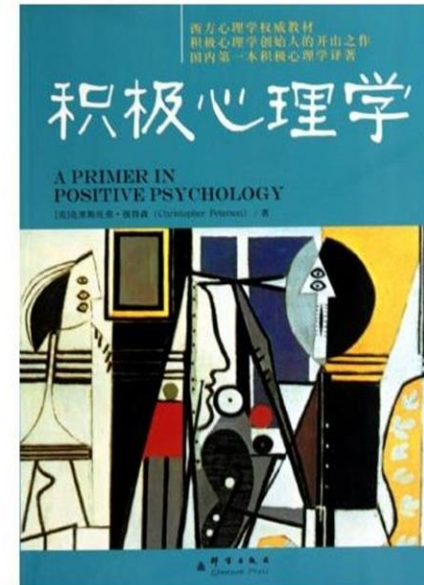
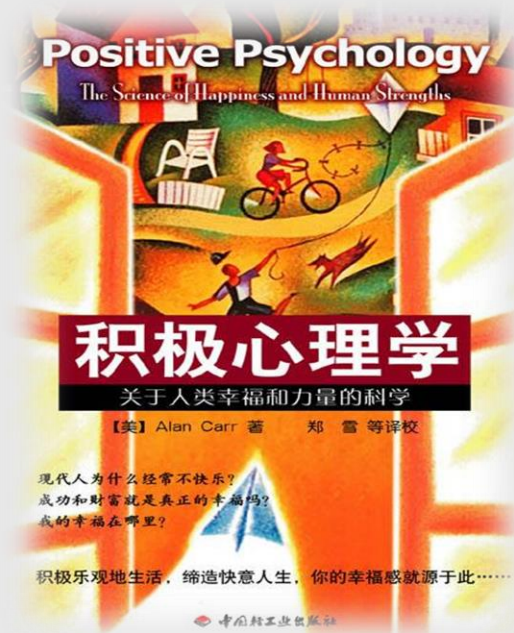
专题8: 金钱与幸福感

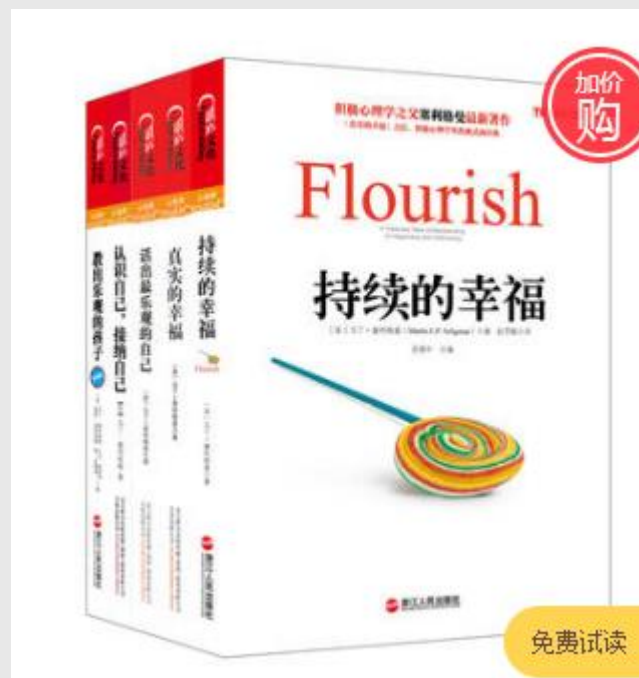
9

专题9: 幸福感的干预

参考书目

- 《积极心理学》 郑雪主编 北京师范大学出版集团 2014年9月第1版
- 《积极心理学》 (美) Alan Carr著 郑雪等译 中国轻工业出版社 2008年1月第1版
- 《积极心理学》 (英) 彼得森 著, 徐红译 群言出版社 2010年06月第1版





考核方式：

- 1.上课考勤占20%（无故累计四次缺勤，课程成绩0）
- 2.平时成绩占40%（课堂练习与小组讨论、课后作业等）
- 3.期末成绩占40%

专题一

积极心理学概述

请就你目前整个生活状况，
选择以下脸谱中最适合你的一项：

Feels really
good



Feels really
bad

1

2

3

4

5

6

7

20%

46%

27%

4%

2%

1%

0%

- 1、什么是积极心理学



积极心理学是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类本身潜力的科学，研究目的在于发掘使个人以及社会进步的积极因素。

积极心理学的研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。



美国宾夕法尼亚大学的心理学家
Martin E. P. Seligman（**赛里格曼**），**20世纪90年代（1998）**，在他任美国心理学会主席时提出了“积极心理学”这一概念。



POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER

“爸爸，我想跟你谈谈。”




“好的，Nikki，谈什么呢？”

“爸爸，你还记得在我5岁之前的事儿吗？在我3岁到5岁的那段时间里，我总爱哭鼻子。我几乎每天都要哭上几场。但当我过了5岁生日的时候，我决定我不再哭鼻子了，你知道，这对我来说是我做过所有事情中最难的。如果我不哭鼻子，你就能停止像今天这样对我发脾气了。”

听到这，我脑海中仿若灵光一现。感觉从中学到了一些什么，是关于Nikki，是关于养育儿女，是关乎我自己以及我的学术生涯。首先，我意识到了养育Nikki的过程中，不是要改正她哭鼻子的习惯。Nikki已经找到了她无比强大的力量——这就是我称之为“洞察灵魂”。Nikki用心来培育它，让它帮助自己来引领她的生命，缓冲她生命中的弱点，抵御她生命中的暴风雨。对于养育孩子，我意识到了在养育的过程中，不仅仅是要修补他们的错误，更重要的是辨别与培养他们所拥有的那些强有力的特质，帮助他们找到那些能够让这些力量生存下来的契机。

-
- 而对于我的自己的生活，Nikki的话正中要害，我总是抱怨与不满，在我度过的50多年的人生中，大多数时候，我都在忍受着灵魂中的那些不见阳光的潮湿与阴霾。我所拥有的好运可能不是暴躁的脾气带给我的，而是因为将这些忽视掉的结果。
 - 就在那时（Nikki跟我聊天的时候），我决定做出改变。



(2) 积极心理学运动

积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域，以塞里格曼和米哈里·契克森米哈的《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究，矛头直指向过去近一个世纪中占主导地位的传统（或消极）心理学模式，逐渐形成一场积极心理学运动。

“积极心理学”的父母亲



Martin Seligman
塞里格曼（1998）



Ellen Langer
郎格



Philip Stone
斯通

2、积极心理学的诞生与发展

1996年, 塞里格曼当选为美国心理学会主席

1998年, 塞里格曼在美国心理学会年会上第一次提出“积极心理学”这一概念

1998年, 塞里格曼主持了艾库玛尔会议, 会议确定了积极心理学的三大主要内容及负责人

2002年, Snyder和Lopez主编的《积极心理学手册》出版, 正式宣告了积极心理学的形成

积极心理学为什么会出现



消极心理学



积极心理学

早期心理学提出的三大使命：

治疗人的精神
或心理疾病

帮助普通人生活
得更充实幸福

发现并培养具有
非凡才能的人

二战后为了医治战争的创伤，重点发展了治疗与心理康复的技术—精神分析与行为治疗等等，形成消极心理学的统治地位

心理学摘要(1967-2000)

愤怒: 5,584
抑郁: 41,416
压力: 54,040

欢乐: 415
幸福: 1,710
生活满足感:
2,582

比率: 21/1

- 过去的50年心理学只关心一件事，心理疾病。
- 现在我们可以测量与诊断抑郁症、精神分裂症、酗酒等。我们已经知道这些问题是怎么发展出来的，包括它们的遗传因子、生物化学性以及心理成因，最重要的是我们知道该怎么去治疗这些疾病。
- 但是，这种进步的代价很高：为了要摆脱问题状态，我们会变得更痛苦，甚至还不如以前。人不只是要改正错误或缺点，还希望寻找生活的意义与幸福。

- 当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，心理学的主要任务是治疗心理创伤；
- 但在经济繁荣的和平时期，心理学的主要任务是帮助人们活着更加幸福而有意义，生活得更加美好。

“积极心理学的目标是促成一种变化，当务之急是让心理学从只对补救生活中糟糕之事到同时建立生活中最美好的事情。”

——Martin Seligman

二、积极心理学

指正向的、具有建设性的力量和潜力。人的积极力量包括与良好结果相联系的某些人格特质，如乐观主义、自我效能、自我弹压等，还包括人在正确的时间能正确地运用自己的各种资源和技能来实现自己的目标或解决所面临困难的能力。

1、积极心理学实现

- 积极心理学既是对当代心理学发展的新方向，也是对消极心理学倾向的修正。

2、积极心理学强调研究每个人的积极力量

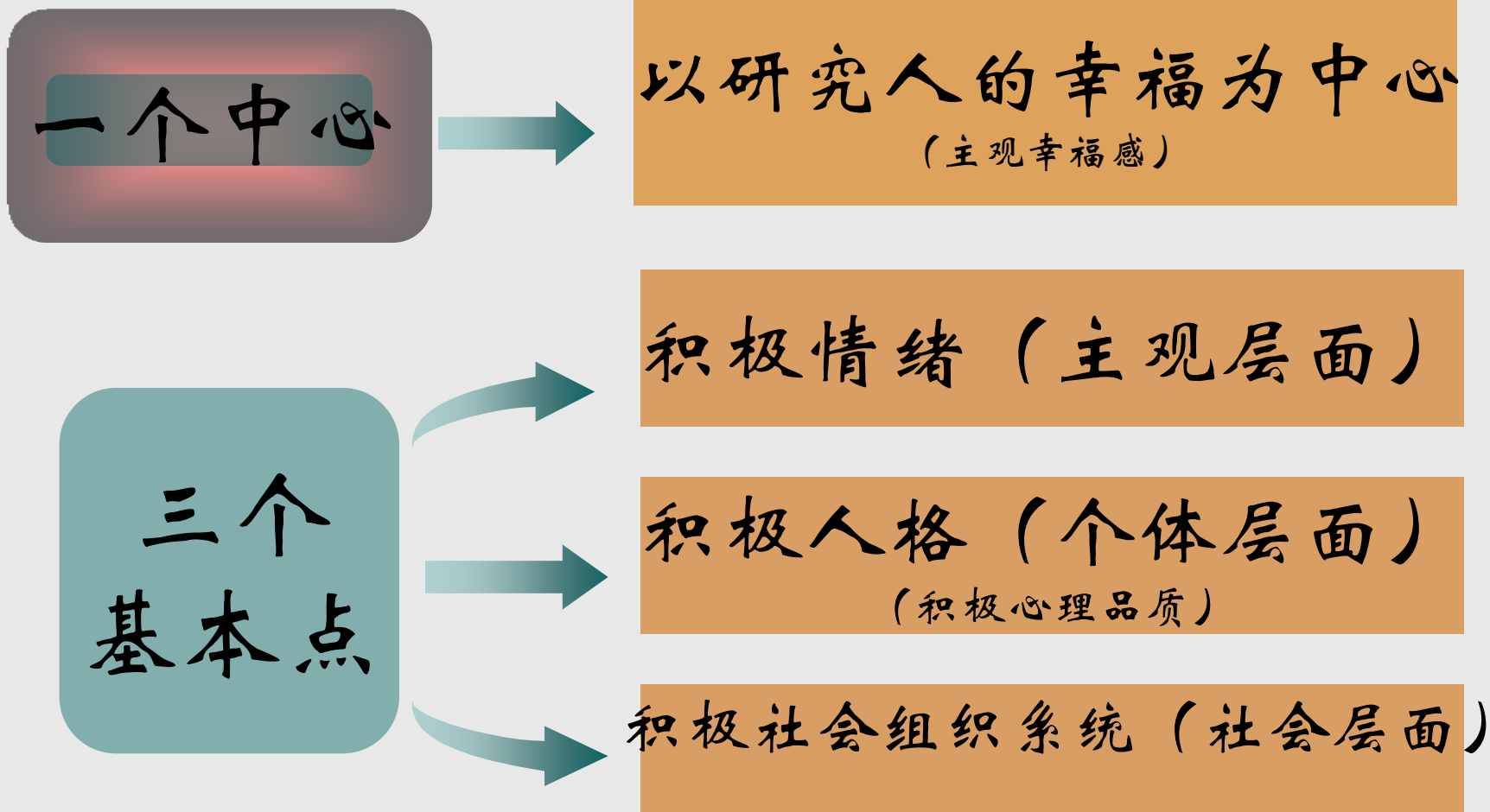
- 积极心理学提倡用一种开放和欣赏的眼光来看待每一个人，强调心理学要着力研究每一个普通人具有的积极力量

3、积极心理学提供对问题做出积极的解释

- 积极心理学提倡对个体或社会具有的问题做出积极的解释，并使个体或社会能从中获得积极的意义

- (2) 从个体层面上，主张心理学研究积极人格。
- 人格研究是积极心理学非常重要的一个方面，积极心理学提出了自己独特的人格分类标准，乐观型解释风格人格和悲观型解释风格人格。积极心理学在人格研究中特别强调心理学重点研究人格中包含的积极方面和特质，特别是人格中关于积极力量 and 美德的人格特质。
- (3) 从集体层面上看，主张研究积极的组织系统。
- 积极心理学主要研究了家庭、学校和社会等组织系统，提出了这些系统的建立要有利于培育和发展人的积极力量和积极品质，即这些系统的建立要以人的主观幸福感为出发点和归宿。

积极心理学研究内容



-
- **问题：凭你的直觉，你觉得积极心理学研究哪些议题？**





乐观

快乐

许多年前的春天

我还没剪去长发

用卡没有她

没有24小时热水的家

可当初的我是那么**快乐**

虽然只有一把破木吉他

在街上，在桥下 在田野中

唱着那无人问津的歌谣

让无力者有力，
让悲观者前行



I
love
myself!

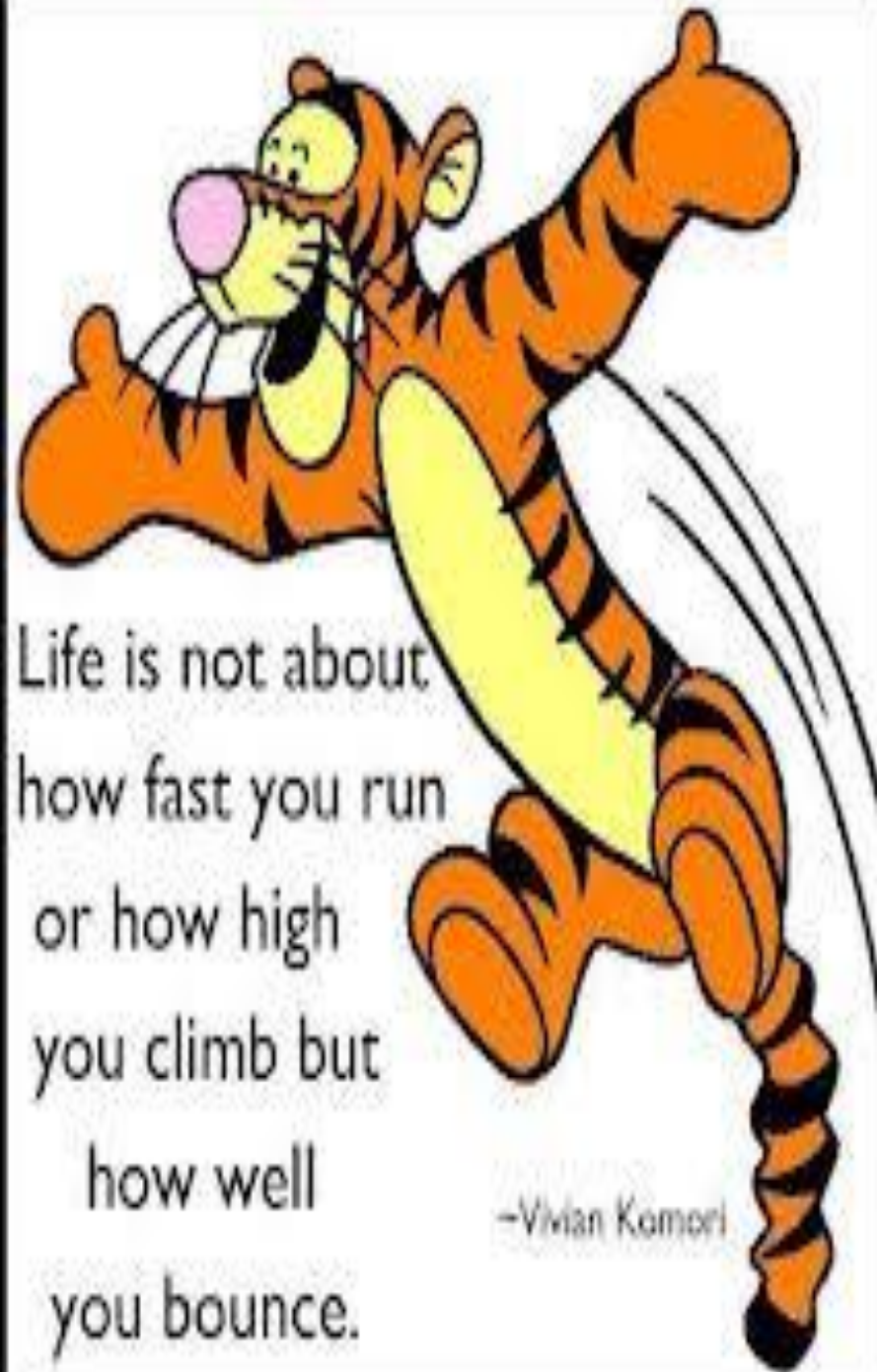


自尊



Resilience

抗逆力



Life is not about
how fast you run
or how high
you climb but
how well
you bounce.

-Vivian Komori

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



自信



What's the meaning of life?

I like carrots.



生命意义

A.C.S.



The most intelligent thing we can do is love, not reason
Barry Lopez



www.santabanta.com

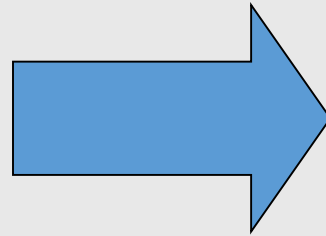
H.O.P.E.

HOLD ON, PAIN ENDS

希望

积极心理学研究领域的关键词

- 快乐
- 乐观
- 自尊
- 自信
- 希望
- 意义
- 主观幸福感
- 生活满意度



幸福

Happiness

- 智慧、**创造性**与勇气
- 乐观、希望
- 快乐与幸福
- 专注与灵性
- 同情心**与自尊**
- **爱**与亲密关系
- 生活中各层面**和各因素的平衡与和谐**
- 个人的意志力**与心理韧性（弹性）**
- 生活目的**与生命意义**

传统的积极心理学研究课题

1. “感恩之心”
2. 实现蓬勃兴盛的幸福人生的5个因素（PERMA）：
 - 积极快乐的情绪
 - 沉浸其中的投入
 - 美好的人际关系
 - 有意义和目的的事情
 - 有收获和成就的感受
3. 美德
4. 主观幸福感
5. 心流/福流
6. 意志力
7. 意义和目的

其他

1. 利他行为
2. 自我控制
3. 积极教养
4. 尽责心
5. 自我效能感
6. 友情
7. 精通
8. 合作

- 2、科技的发展和社会经济的发展给人类带来的困惑。
- 从整个西方社会的现实来看，科技和社会经济的发展并没有解决社会的全部问题，特别是没有给人类带来想象中的幸福。以美国为例，二战后近40年来，美国的经济增长很快，但其国民的生活幸福度指数却几乎没有什么增加，而一时期，美国的抑郁症患者的数量反而增加了，是40年前的10倍多，抑郁症的患者也呈现低龄化的倾向。

- 3、西方广大的普通民众对自己的生活质量的的要求不断提高。
- 由于民主运动的发展和人类自我认识的提高，西方民众对自己的生活质量方面的要求变得越来越高，他们比以前更渴望过有意义的幸福生活。

- (2) 积极心理学在研究过程中存在着“白人（美国社会的中产阶级）价值观”的取向
- 积极心理学的研究结果主要是以白人心理为主。人的心理受社会文化的影响颇深，不同民族都有其特定的文化背景和价值观，我们不能用一个民族的价值观和幸福来代替所有其他民族的价值观和幸福。
- 积极心理学要想成为一种世界性的运动，必须有严格的科学规范和缜密的实验设计，不管是在理论研究还是在应用研究领域，积极心理学的研究对象都应覆盖各个年龄层次以及不同民族的人，这样的研究结果才是积极心理学本应追求的价值。

