



积极心理学视野下的当代社会心理问题研究

张掌然 特约专家

美国心理学家塞里格曼于 1997 年提出了积极心理学(Positive Psychology)概念,很快积极心理学便成为一种世界性的心理学运动,甚至有人将这场运动称为心理学的革命。积极心理学强调心理学不仅要解决消极心理问题,更要帮助人们建立起高质量的社会和个人生活。本专栏的 4 篇文章分别探讨了积极心理学在社会心理、发展心理、临床心理和教育心理四个方面的研究及应用,它们都致力于把积极心理学的思想方法用于发现和解决重大社会现实问题,提出了具有启发性的观点。

谢天博士等在《谈判的主观结果:衡量谈判质量的另一种方式》一文中指出了谈判研究结果变量的一个问题,即“并非所有谈判都存在客观结果,也并非所有谈判都以客观结果最大化为目标”,“从积极心理学的角度出发,良好的主观结果本身就是目的”。因此,心理学不仅要研究如何让谈判者获得更多的经济利益,也要考虑如何让谈判者在谈判结束后获得更多的快乐(即谈判的主观结果)。

武怡堃博士及其导师 J. R. Oyebode 在《从消极应对到积极调适:社会变迁背景下城市老年人的心理调适》一文中根据对以往研究的回顾,发现“大部分关于中国老年人心理层面的研究,都更偏重他们生活中困难与消极的一面……更倾向于将老年人生活简化为对于生活的种种限制和相关压力的反应”。作者以扎根理论为指导,对 40 名中国老年人进行了深度访谈,分析了他们在面对价值观念变化等问题时的反应,在老年人“主动”调适方面进行了有意义的探索。

在传统临床心理学中,心理障碍被视为某种适应不良的心理过程的表现,这使得对心理障碍的理解局限于纯粹的病理性模型。然而积极心理学提出不仅要治疗心理疾病,更要让普通人获得更健康、更快乐的生活。进化心理学是“对人类心理与行为的‘远因解释’(ultimate causes)”,张沛超博士等将这一心理学的前沿理论视角引入了临床心理学,指出某些心理疾病在进化历史上是具有积极适应作用的。因此,某些心理疾病的患者不必为自己的症状忧心。

刘毅博士等关心的主题是《学习能力与教师角色期待——聚焦于大学生英语自主学习的积极心理学视角》。在 20 世纪六七十年代,包括塞里格曼在内的心理学家关心的研究主题是“习得无助”,“在传统教育中,学生被视为消极、被动的接受学习者”。自 20 世纪末开始,个体学习领域也逐渐开始探讨“习得乐观”、“内部动机”等这种具有积极心理学意义的主题。刘毅等研究了学习者内部动机的一个典型表现,即“自主学习”。他们通过自己开发的问卷调查发现,虽然现有的数据表明“大学生的自主学习能力与其教师角色期待之间呈现较低的正相关”,但“大学生对教师角色有较强期待,其中动机维持者和动机激发者角色对于学生来说相对更重要”。这一研究以实证表明,教师不仅要学会去“教”(传播知识),还要有效地激发和维持学生的动机。