

· 主编特邀(Editor-In-Chief Invited) ·

编者按:

乐商(或乐观智力)是指人乐观的能力,它既包括一个人乐观水平(主要包括个体的快乐水平)的高低,也包括个体从所经历的消极事件中获取积极成分的能力,以及影响或感染他人的能力。浙江师范大学任俊教授及其合作者在“乐商:一个比智商和情商更能决定命运的因素”一文中,系统介绍了乐商的界定及其所包含的维度,总结了迄今为止有关乐商的测量工具,并通过一系列已有的实验结果论述了乐商与人未来发展命运的辩证关系。该文对进一步开展积极心理学的研究有重要的指导意义。此外,文章还提出乐商的最大意义是体现在教育领域,这不仅为学校教育中开展以提高乐商为核心的积极教育奠定了基础,同时也对其他研究者开展此类研究具有启发意义。

(本文编辑:郭春彦)

乐商:一个比智商和情商更能决定命运的因素*

任 俊¹ 彭年强¹ 罗 劲²

(¹浙江师范大学心理系,金华 321004) (²首都师范大学心理系,北京 100048)

摘 要 乐商(或乐观智力)是指人乐观的能力,它既包括一个人乐观水平的高低,也包括个体从所经历的消极事件中获取积极成分的能力,以及影响或感染他人的能力。“杜乡微笑”是高乐商的一种主要外在表现形式。心理学过去的有关研究证实,高乐商不仅有利于个体的社会性发展、获得稳定的幸福婚姻、提高人的生理健康水平、提高学业成绩和减少坏事情的发生,而且高乐商还有利于促使个体寻求社会支持和社会交往。这些研究结果表明,乐商可能是一个比智商和情商更能决定人未来发展命运的因素。

关键词 乐商;杜乡微笑;积极力量;归因风格问卷

分类号 B849:C91

1 引言

2012 年中秋国庆双节期间,央视推出了“走基层百姓心声”特别调查节目——“幸福是什么”,一句“你幸福吗”红遍大江南北,也引发了人们对幸福的思考。央视的采访对象大多是基层百姓,这些人的幸福程度其实就代表了中国人的真实幸福指数。面对电视镜头,许多人都乐观地认为自

己很幸福,我们且不去质疑这一结果的真实性,因为幸福本身就是一个相对指数,没有一个统一的固定标准。但有一点是肯定的,即人的快乐幸福会受很多因素的制约(Diener & Biswas-Diener, 2002; Dunn, Aknin, & Norton, 2008; Kahneman & Deaton, 2010; Layard, Mayraz, & Nickell, 2008)。

然而,一些新的心理学研究结果却表明,年少时的乐观(本文中的乐观包含了快乐)程度可以有效预测一个人的未来,即乐观在一定程度上可能会比智商或情商等因素更能决定一个人的未来成就。如 2012 年 11 月 19 日出版的《美国国家科学院院刊》(Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 简称为 PNAS)上发表了一篇英国学者 De Neve 等人的

收稿日期:2012-12-26

* 国家社会科学基金教育学一般课题“以积极力量为核心的中小学儿童心理健康行为模式研究(BBA100016)”部分成果。

通讯作者:任俊, E-mail: renj@zjnu.cn

研究报告,该报告对“美国国家青少年健康纵向研究”所获得的数据进行了重新分析。在控制了性别、受教育程度、身体健康状况、智商和社会经济背景等因素后,发现一个人如果年少时的乐观水平越高,则长大了就越会赚钱;那些在16~18岁时乐观水平最低的被试,他们到了29岁时,其平均收入比整个群体的整体平均收入少30%;而16~18岁时乐观水平最高的群体到了29岁时,其收入则比整体的平均收入高了10%。此外,研究者还发现,16~18岁时乐观水平高的个体要比他们的兄弟姐妹们在29岁时挣钱更多、社会表现更好(De Neve & Oswald, 2012)。这意味着乐观也是一种能力,具有类似于智商或情商的性质,因而我们把人的这种乐观能力就称为乐商。

2 什么是乐商

2.1 乐商的界定

乐商(Optimistic Intelligence Quotient, 简称为OQ)或乐观智力(Optimistic Intelligence)是指人乐观的能力,它既包括一个人乐观水平的高低,也包括个体从所经历的消极事件中获取积极成分(或力量)的能力,以及影响或感染他人的能力。所以,从维度上说,乐商主要包括三个维度:

第一个维度是指人的乐观程度,主要包括人的快乐水平等,即个体是一个乐观主义者还是一个悲观主义者。如果是一个乐观主义者,其乐观的水平有多高,这一维度可以通过乐观量表测量出来。乐观程度除了静态的水平程度之外,还包括个体使自己变得快乐的能力,特别是自我激励的能力。

第二个维度是指人摆脱消极事件或消极影响、并从中获取积极成分(或力量)的能力。人不可能一生都碰到积极事件,如果面临了消极事件,那个体摆脱这些消极事件所使用的技术、所花费的时间或心理资源等也会有所不同。尽管使自己摆脱消极事件走出生活低潮的能力并不等同于让人乐观的能力,但个体要想乐观总还是先要摆脱自己已有的消极心理,然后才能运用技术来使自己乐观。乐商高的人一般能迅速摆脱自己的各种消极心理。

第三个维度是影响他人变乐观的能力。乐观具有感染性的特点,但不同的人对他人的感染的力量会存在差异,这也是乐商的一个重要组成部

分,高乐商的人更能够感染他人。

高乐商有一种经常性的外在表现形式,即在日常生活中具有典型的“杜乡微笑”(Duchenne smile)。所谓“杜乡微笑”¹,就是一种包含有两组面部肌肉(即zygomatic major肌肉和orbicularis oculi肌肉,简单地说就是眼睛周围的肌肉和嘴巴周围的肌肉)都发生显著运动的微笑,是人由衷显现出的一种笑容,这种笑的形式和其内心的真实感受是一致的(Ekman, Davidson, & Friesen, 1990)。与杜乡微笑相对应的另外一种微笑被称为空姐式微笑,这种笑的外在形式和其内心感受不一致,是假笑,假笑时人的面部仅仅只有orbicularis oculi肌肉(即嘴巴周围的肌肉)在运动。需要说明的是,这里绝没有否定或贬低空姐的微笑,只是借用空姐这一职业微笑来做一个比较说明。

从积极心理学已有的研究来看,乐商的内涵主要包括24种积极力量,它们分别是:创造力(creativity)、好奇心(curiosity)、开放的思想(open-mindedness)、好学(love of learning)、洞察力(perspective)、勇敢(bravery)、坚持(persistence)、正直(integrity)、热情(vitality)、爱(love)、友善(kindness)、社会智能(social intelligence)、公民行为(citizenship)、公平(fairness)、领导力(leadership)、原谅和宽恕(forgiveness and mercy)、谦虚(humility and modesty)、谨慎(prudence)、自我控制(self-regulation)、对美和优秀的欣赏(appreciation of beauty and excellence)、感恩(gratitude)、希望(hope)、幽默(humor)及精神性(spirituality)(Peterson & Seligman, 2004),这24种积极品质的水平及不同的组合方式就构成了不同的乐商特点。

2.2 乐商的测量

由于积极心理学发展的历史还比较短,目前测量乐商的工具相对还比较少,主要使用的是Seligman及其同事开发的“归因风格问卷”(Attributional Style Questionnaire,简称ASQ)(Peterson et al., 1982)。ASQ的核心就是测量个体对积极事件和消极事件归因的三个维度:内在的与外在的、稳定的与不稳定的、普遍的与特定的。

¹这一概念由19世纪法国神经病学家吉尔玛·杜乡(Guillaume Duchenne, 1806-1875)最早提出,因而被称为杜乡微笑。

ASQ 由 12 个假定性情境事件组成, 其中 6 个积极事件、6 个消极事件, 每一个情境事件有程度不同的 7 个答案供选择, 每个答案分别给予一个相应的分数。在 ASQ 量表里, “1”代表外在的、不稳定的和特定的特征, “7”代表内在的、稳定的和普遍的特征。

ASQ 量表一共可以测得 9 个方面的分数, 分别是 6 个独立维度的分数和 3 个综合维度的分数。

6 个独立维度的分数分别是: 6 个消极事件的内在性评价平均分(IN)、6 个消极事件的稳定性评价平均分(SN)、6 个消极事件的普遍性评价平均分(GN)、6 个积极事件的内在性评价平均分(IP)、6 个积极事件的稳定性评价平均分(SP)、6 个积极事件的普遍性评价平均分(GP)。

3 个综合维度的分数分别是: 消极解释风格综合分(把消极事件在内在性、稳定性和普遍性等维度上的得分相加然后除以消极事件个数所得的分数, 用 CN 表示)、积极解释风格综合分(分别把积极事件在内在性、稳定性和普遍性等维度上的得分相加然后除以积极事件个数所得的分数, 用 CP 表示)和乐观总分(由积极解释风格综合分减去消极解释风格综合分所得到的分数, 即 CP-CN)。通过以上的 9 个分数, 人们就可以大致了解一个人的乐商水平。

不过目前乐商还有一个方面的内涵尚缺乏有效的测量, 即对影响他人变乐观的能力的测量, 这也是积极心理学目前正在做的一项重要工作。

3 乐商决定人未来的发展命运

人为什么要提高自己的乐商? 如果乐商水平高的人并不比乐商水平低的人发展得更好, 那么提高乐商就可能只是个伪概念, 所以在号召人们提高乐商之前, 先必须看看高乐商到底具有什么样的积极价值。

3.1 高乐商有利于促进个体婚姻和事业双丰收

通俗一点说就是高乐商的人有更稳定的婚姻关系、会挣更多的钱、获得更好的社会地位等, 即一个人会凭借高乐商而使自己在未来获得一个相对更成功的社会生活。

3.1.1 高乐商更容易收获幸福美满的婚姻

Harker 和 Keltner 两位研究者搜集了一些大学 1958 年至 1960 年出版的各期年刊, 并把这些年刊上刊登的所有女性照片全部提取下来, 然后

对她们的表情进行分析。研究者一共搜集到了 114 人, 除了 3 个人之外, 其他人刊登在学校年刊上的照片都毫不例外地面带微笑。研究者对这 111 名女性的微笑进行了精心辨识和分类, 其中 61 人的笑属于空姐式微笑, 而另外 50 人的笑属于杜乡微笑。

两位研究者从上世纪 90 年代起开始系统调查这 111 位女性 30 多年以后的具体生活状况, 结果发现, 那些在年刊上有杜氏微笑的女性更喜欢结婚, 婚姻关系也比较稳定(离婚率显著低于那些空姐式微笑的女性), 而且这些人的身体健康状况也显著好于那些空姐式微笑的人。此外, 相比于那些空姐式微笑的女性, 那些具有杜乡微笑的女性即使在生活中遇到一些不幸或伤心的事件, 她们也能很快就从悲伤中走出来(Harker & Keltner, 2001)。

此外, 相关的生理检测表明, 当女性进行杜乡微笑时, 身体内部会分泌大量的催产素激素, 而催产素被称为“拥抱荷尔蒙”, 这可以有效增进其夫妻间的亲密关系, 从而导致良好稳定的夫妻关系(Kuchinskas, 2009)。

与此相类似的一个研究也发现, 不管是大学年刊上的照片, 还是在少年时拍的照片, 那些具有杜乡微笑的被试, 其离婚率总的来说都要显著低于那些具有空姐式微笑的被试(Hertenstein, Hansel, Butts, & Hile, 2009)。

这些研究结果都证明高乐商(杜乡微笑)的人具有更幸福美满的婚姻。

3.1.2 高乐商有利于成就灿烂辉煌的事业

Rule 对美国最好的 100 家律师事务所的赢利状况进行了调查, 结果发现那些事务所的管理者如果在大学本科期间拍的照片具有杜乡微笑, 那么其公司的赢利状况就要显著好于那些具有空姐式微笑的管理者(Rule & Ambady, 2011)。Diener 等人对刚入学的大学生的乐观水平进行了测量, 并将其乐观水平与 19 年后他们的收入水平进行比较, 发现两者之间存在显著的正相关, 大学入学时越乐观的人在未来越能赚钱(Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002)。

类似地, Graham 等人进行的一项“俄罗斯居民纵向追踪研究”(RLMS)也发现, 在 1995 年测量的主观幸福感水平越高(乐商水平越高)的个体, 在 2000 年的收入水平也越高(Graham, Eggers, &

Sukhtankar, 2004)。“英国家庭成员追踪研究”(BHPS)开始于1991年,选取了有代表性的5000个家庭,并每年对选取的家庭中的成员进行访谈并记录。Binder等人利用“英国家庭成员追踪研究”(BHPS)的数据进行分析,结果发现在1991年测量的主观幸福感水平越高(乐商水平越高)的个体,在2005年的收入水平也越高(Binder & Coad, 2010)。

上述的这些研究证据(还包括文章开头提到的那个PNAS上的研究报告)充分证明了高乐商这一特征具有强烈的预测性,能比较准确地预测人未来能取得的经济价值。

3.2 高乐商可以有效提升个体的健康水平

3.2.1 增强个体免疫力

免疫系统是人保持身体健康和对抗疾病侵扰的防卫组织系统,这个系统包含有多种细胞,它们的主要工作职责是指认并消灭那些侵入人体的异物,如细菌、肿瘤细胞和病毒等。有一种天然的杀手细胞叫NK细胞,它可以扑杀任何入侵人体内的异物。

Kamen等人对康涅狄格州海文市的一群老人进行了多年的追踪研究,并每年定期给这些老人抽一次血,检查他们免疫系统的功能。同时,每年会多次定期或不定期与这些老人进行面谈,详细询问他们生活状况、营养状况、健康情况等各方面的情况,然后根据这些面谈资料来对这些老人进行乐观程度的分类(也就乐商水平的确认)。结果发现,低乐商会使个体的免疫系统的活动能力显著降低,而高乐商者的免疫系统相对有比较强的活动能力(Kamen-Siegel, Rodin, Seligman, & Dwyer, 1991)。

Seligman在研究也发现,当遭受失败或挫折时,相对于低乐观者,高乐观者不容易变得沮丧,也不会很快放弃,他们不容易形成习得性无助,高乐观的人甚至会有意识地主动抗拒无助。多年的追踪研究结果还表明,一个人无助感体验越少,其免疫系统的活动能力就会越强健(Seligman, 2011)。

Ah等人对54名刚做完乳腺癌手术的病人进行了研究,对其血液中的自然免疫细胞活动的状态(NKCA)和伽玛干扰素(IFN- γ)的浓度进行测量。结果发现,具有高乐观水平的病人,血液中的NKCA和IFN- γ 的水平都显著高于低乐观水平的

病人,这导致高乐观水平的病人康复得更快(Ah, Kang, & Carpenter, 2007)。

Milam等人对412名正在接受抗逆转录病毒治疗(ART)的艾滋病患者进行了18个月的追踪研究。结果发现,在控制了初始的病毒水平,种族和抑郁水平等因素后,患者初始的乐观水平与18个月血液中的CD4免疫细胞的数量之间是一种曲线关系。基线处(初始的)乐观水平适中的病人在18个月后其血液中CD4免疫细胞的数量最高,恢复得最好。这表明,适度的乐商能够提高病人血液中的CD4免疫细胞的数量,更利于病人的康复(Milam, Richardson, Marks, Kemper, & Mccutchan, 2004)。

Segerstrom和Swphoton对124名法学院的大一新生进行研究。结果发现,对未来持高乐观预期的个体,其细胞的免疫水平就越高,对未来乐观预期态度的改变更会导致其自身细胞免疫水平的下降(Segerstrom & Sephton, 2010)。

近期的一项最新研究更是发现,当个体在完成一项艰巨的任务或面对一个有压力的局面时,有意识地进行杜乡微笑可以显著减轻个体的应激水平,并能使自己的心率和血压迅速得到降低,而这有利于保护人心脏的健康(Kraft & Pressman, 2012)。Diener和Biswas-Diener在一项研究中发现,高乐观的人有更强的免疫系统工作能力以及更佳的心血管功能(更少的心脏病发作和动脉阻塞)(Diener & Biswas-Diener, 2011)。

3.2.2 增强个体健康意识

高乐商者习惯于掌握自己的命运,也更关心自己的健康问题。一旦生病,高乐商者也会立即采取有效行动,寻求医生或专业人士的治疗。与此相反的是,低乐商者会把生病看作是必然产生的事,是永久的、普遍性的事。他们认为生病后自己做什么都是无效的,因此往往不太愿意去看病,也不太愿意听从医生的建议,常常采取听之任之的态度。

在一个长达35年的追踪研究中,Seligman等人跟踪了100名哈佛大学的毕业生,每年对这些人的生活做一个回访并作详细记录。结果发现,一旦吸烟之后,相比于那些高乐观者,那些低乐观者更不会放弃吸烟的行动,他们的健康状况也相对更差(Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988)。

最近美国的一项研究发现,当面临抽烟、酗

酒等的引诱时,相比于那些低乐观者,那些高乐观的人更能经得起引诱。在同样引诱条件下,那些低乐观者吸烟和酗酒的概率甚至超过高乐观者的1倍(Ferrer, Shmueli, Bergman, Harris, & Klein, 2012)。如果以涂防晒霜和系安全带为变量来看,研究者则发现,在同样条件下,高乐观的人比低乐观的人更愿意涂防晒霜(涂的量或面积更大)和系安全带(Jessop, Simmonds, & Sparks, 2009)。这两个研究结果都说明,高乐商的人会主动做更多有利于身体健康的活动,而低乐商者却正好相反,他们会有更多不利于健康的生活习惯。

以上这些研究结果都只是证明了高乐商的人比低乐商的人有更好、更健康的行为方式,那在具体的行为结果方面,两者间有没有差异呢?

Danner 等人对在正式加入修道院之前修女的乐观水平进行了测定并随后进行了长期跟踪研究。结果发现,那些具有高乐商的修女平均寿命为93.5岁,而那些具有低乐商的修女平均寿命仅为86.6岁,即人的乐商水平能够预测人的寿命,高乐商水平的人的寿命更长(Danner, Snowdon, & Friesen, 2001)。

另外, Pressman 和 Cohen 搜集一些著名心理学家的自传资料,并用电脑对这些自传资料进行了乐观和悲观方面的评分,结果发现,凡是电脑评价为高乐观的心理学家比那些电脑评价为低乐观的心理学家平均多活了5年,这间接说明了提高自己的乐商水平就可以多活5年(Pressman & Cohen, 2012)。

3.3 高乐商有利于改善个体的人际交往

高乐商的人会有更多的微笑,而微笑本身可能就是一种改善人际关系、寻求社会支持的手段。Stillman 等人研究中发现,同样的内容当一个人和其他人在一起时,他会笑得更多,而当仅有他一个人时,则笑得相对较少(Stillman, Baumeister, & DeWall, 2007)。

从进化论的角度来说,微笑可能是用来影响他人、与他人改善关系的一种自动化的交际策略,它在一定意义上是由遗传而获得的一种社会交际工具。Hecht 和 LaFrance 让一些被试倾听另外一个人讲的笑话,并让讲笑话的人扮演了不同的角色,如果讲笑话的人有权控制这次活动的奖金分配方案(在这一条件下,被试的权力比讲笑话的人要低),那这个被试就会笑得更多(笑声持续的

时间会更长);如果讲笑话的这个人不能控制这次活动的奖金分配方案(被试的权力和讲笑话的人处于一样大),那被试就会笑得更少一些,两组条件间存在显著性差异。

更奇怪的是,即使让被试处于单独一个人的境况,如果被试觉得对方的地位或权力比自己大,被试也会笑得更多。如研究者通过录音机来播放一个权力较大的人在讲笑话,然后让被试听,结果表明,和听权力和自己一样大的人的录音相比,这些被试同样也会笑得更多。这一研究结果证明,被试的微笑反应可能是一种自动化策略,而不是个体有意识采取的一种行为控制(Hecht & LaFrance, 1998)。

上面的这两个研究充分证明,微笑更可能是那些低权力地位者用来获得更高权力者的友谊和支持的一种手段,即微笑可能是人具有的一种自动化的用来改善人际交往、寻求社会支持的手段。和低乐商的人相比,高乐商的人微笑显然会多很多,因而这也就在一定程度上意味着高乐商的人更愿意主动寻求社会支持和寻求良好的人际交往。

4 如何提高乐商水平

通过分析上述的各项研究,乐商的积极价值是显而易见的,并且乐商所影响的领域也是全方位的。乐商影响的领域之广、作用之大、时间之久是其他诸如智商所无法比拟的。因此,采取有效的措施和途径去提高人的乐商是一件很有投资价值和意义的事情。从积极心理学目前已有的研究来看,提高乐商的技术主要有以下这些(其实积极心理学还正在探讨更多的提高乐商的技术或行为):

第一,已有的研究发现,当人处于平静状态时,强作欢笑可以显著提升人的乐观水平(Kraft & Pressman, 2012; Laird, 1974; Soussignan, 2002; Strack, Martin, & Stepper, 1988)。这意味着当我们不太喜欢某件事、某个人、某种结果而又不得不接受这些事、人或结果时,我们可以有意对这些事、人或结果进行微笑。

第二,品味可以显著提升人的乐商水平。品味的心理学概念来自于英文“savoring”,其词源学单词是“savor”,从词义上看,它包含着一种主动的过程,也就是人们常说的“主动去用心”。品味是一

个和应对(coping)概念相对应的心理学概念,人们在面对积极事件时,通过品味可以使自己获得更多的积极体验,会使自己变得更快乐(Bryant & Veroff, 1984)。

类似地, Gentzler 和 Morey 等人通过调查 56 名 10-14 岁的青少年对积极事件的反应,同样发现了良好的品味能力可以对持久的积极情感体验进行预测(Gentzler, Morey, Palmer, & Yi, 2012)。此外, Ferguson 和 Sheldon 研究发现,在听积极效价的音乐时,并投入更多有意注意的被试,也就是学会去品味美妙音乐的被试,会产生更高水平的积极情绪(Ferguson & Sheldon, 2012)。一项短期纵向研究同样发现,在积极事件发生较少时,品味会对幸福感的提升起到更大的作用(Hurley & Kwon, 2012)。

第三,做善事和感恩同样有利于提高人的乐商水平。Williamson 和 Clark 选取了 60 名大学生,将其分为 3 组,分别为告知—帮助组,告知—未帮助组和不告知组。实验结果发现,当人们去从事了帮助他人的行为之后,的确能够使人变得更快乐(Williamson & Clark, 1989)。通过做善事来获得快乐也许比接受某种直接刺激而获得快乐要更艰辛,但这种快乐是一种深层快乐,是人性得到满足后而释放的快乐。同样, Field 等人让一群退休的老年志愿者给幼儿园的儿童做按摩,每个星期 3 次,持续 3 个星期。结果发现 3 个星期后,这些老年志愿者的焦虑和抑郁水平都显著降低了,变得更加开心和快乐(Field, Hernandez-Reif, Quintino, Schanberg, & Kuhn, 1998)。

类似地, Seligman 曾经进行过一个“感恩夜”活动(类似于一个感恩派对),每个人都邀请自己想要感谢的那个人一起参加这个活动,活动中所有学生都当众感谢那个曾对自己有过帮助的人(要具体介绍他人给自己帮助的事情的经过,同时表达感激)。这个活动结束后,相关的测量数据表明,所有参加这次活动的人在随后的几天直至几个星期内的心情都显著性地更好(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。每天睡前花 5 分钟时间回忆一下刚过去的一天,回忆那些发生的和自己有关的事,特别是思考一下今天有哪些事情值得感激,并自言自语地小声表达自己的感恩。不要小看这 5 分钟的努力,它会让平静、舒适的感觉伴随你入睡,更会让人在感受好事的快乐中

做好梦。

此外, Harbaugh 等人给被试 100 美元,然后让其自由决定多少数额捐给慈善机构,其余的留给自己,并同时测其做出决定后的 fMRI 数据。结果表明把钱都捐助给慈善机构的被试其腹侧纹状体受到显著激活,而腹侧纹状体则是个体对受到诸如可卡因等奖励性刺激所激活的区域,也就是说将钱捐给慈善机构(利他行为)所激活的脑区与个体体验到快乐时所激活的脑区是一致的(Harbaugh, Mayr, & Burghart, 2007)。

第四,宽恕他人可以提高人的乐商水平。一个关于 A 型性格的心理学研究表明,与感受愤怒相比,表达愤怒与心脏病发作的相关性更高(Caplan & Jones, 1975)。也就是说,那些选择直接表达自己愤怒情绪的人,他们患心脏病的可能性更大,而当人们决定显示友好的时候,血压实际上是下降的。如果人学会了宽恕,就能转移甚至消除曾遭受的痛苦。一系列的研究都表明,宽恕可以使人的身体更加健康,并且变得更快乐(Lawler-Row & Piferi, 2006; Lawler et al., 2005; Toussaint, Williams, Musick, & Everson-Rose, 2008; Witvliet & McCullough, 2007; Worthington & Scherer, 2004)。

Seligman 建议采用 Worthington 的 REACH (Worthington et al., 2000)五步骤来学会宽恕:

(1) R 即回忆(Recall)。对于曾经的伤痛,请先做几次深呼吸,然后慢慢让事情在脑海中再过一遍。回忆时尽量要以客观的方式去进行,不要把对方妖魔化,也不要自怨自艾或过分拘泥于细节。

(2) E 即共情(Empathize)。试着从加害者(对方)的角度来考虑一下,理解他为什么要伤害你。尽管这样做不容易,但是设想如果让加害者解释,他会怎么说,尽量想出一个可信的理由。以下几点有助于人们寻找到合适的解释:当一个人感到自己的生存受到威胁时,他会出于自卫会伤害别人;一个人在伤害他人的时候,自己也往往处于害怕、担心或受伤害的状态;一个人所处的情境条件导致他这样做,这样做不是他的人格使然;人们在伤害别人时,自己往往没有清楚意识到,只是突然发作。

(3) A 即利他(Altruistic)性真心宽恕。回想一件你曾伤害过别人而对方原谅了你的事,想想你

获得原谅时的内疚,再想想你当时的感激之情。这是他人给你的宽恕礼物,因为你需要这份礼物,那你现在也可以送份宽恕礼物给别人。

(4) C 即公开承诺(Commit)宽恕。不要选择在心里原谅,要通过写信给加害者,在日记中、记事本里清楚写下自己的宽恕,或者把这份宽恕告诉某位可靠的朋友或第三者等公开表明自己的宽恕,但一般情况下不要在对方的集体面前表达自己的宽恕,因为这样做会给对方造成一定的压力。

(5) H 即保持(Hold)宽恕。过去的记忆一定会再次回来,不过有记忆并不代表不原谅。宽恕并不是消除记忆,而是换掉记忆上贴的那个标签。

第五,多与朋友或亲人相处可以提高人的乐商水平。Csikszentmihalyi 曾测量了一批学生的福乐感,从中筛选出 250 名高分和 250 名低分学生进行比较,结果发现,低福乐组学生课余的大量时间主要是在逛商场、玩电子游戏和看电视中度过的,而高福乐组的学生却爱好广泛,他们把更多时间花在和家人及朋友在一起,如约朋友打篮球等,同时这些人也花很多时间和家人在一起及做家庭作业(Csikszentmihalyi, 1998)。

Kahneman 等人用“昔日重现法”(day reconstruction)测量了 900 名德克萨斯州妇女进行 3 个月的追踪调查。结果发现,照顾孩子是美国妇女最讨厌的活动之一,列倒数第二。也就是说,当美国妇女正在照顾孩子时,她的感觉差极了,但当她做完这种感觉差极了的活动(照顾完孩子)之后,她却觉得孩子才是她最主要的幸福来源(Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004)。这说明在照顾孩子,体验亲情的过程中,人会收获快乐和幸福。

一项跨文化的研究也发现,在约旦和美国的大学生中,从朋友处得到的社会支持越多的个体,其积极情绪的水平也就越高(Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi, & Stein, 2012)。此外, Feng 等人近期对年龄在 18~35 岁之间的中国人的调查发现社会支持部分中介了情绪智力和生活满意度,也同样中介了情绪智力和心理健康水平,这表明即使是情绪智力不高的个体,只要其得到的社会支持越多,其同样可以生活得很开心(Kong, Zhao, & You, 2012)。

第六,冥想训练也可以提高人的乐商水平。冥想(meditation)的含义比较广泛,从认知的角度

看,冥想时通过身心的自我调节,建立一种特殊的注意机制,最终可以影响个体的心理过程(Cahn & Polich, 2006)。从行为角度看,冥想就是包括身体放松,呼吸调节,注意聚焦三个阶段的综合过程(姜镇英, 2000)。从心理体验的角度看,冥想可以通过自我调控练习,让个体获得宁静、明晰和专注,从整体上产生一种心理幸福感(Walsh & Shapiro, 2006)。

冥想对于很多心理、生理上的综合症有着良好的临床效果。比如冥想能够让一些患者缓解焦虑、压力,并具有减少抑郁症状和改善睡眠的功能等(Butler et al., 2008; Goldin, Ramel, & Gross, 2009; Javnbakht, Hejazi Kenari, & Ghasemi, 2009),在此基础上,一些临床心理学家还开发出一种基于冥想的认知疗法(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT),这种疗法对治疗抑郁症有着重要的作用(Segal, Williams, & Teasdale, 2012)。此外,冥想也可以增加个体的积极情绪和主观幸福感,使个体在生活压力下更从容(Jain et al., 2007; Sharma, Gupta, & Bijlani, 2008; 任俊, 黄璐, 张振新, 2012)。

5 总结与展望

从乐商影响人的未来发展水平这一结果来看,乐商概念的提出从一定意义上是为了追求在不同起点水平上的结果最大化发展。从本质上说,社会从不会也不应该追求所有结果的强制性平等,这是因为不同人的先天遗传基因各有不同,再加上各人的生活环境和主观能动性又千差万别,强制性地要求每个人都发展到同一水平无异于削足适履。相对于智商而言,乐商在很大程度上依赖于后天的养成,其后天的可控性也相对较高,这就意味着人们可以通过教育和学习的方式去提升自己或他人的乐商,从而达到提升生活质量的目的。基于这一角度,乐商的最大意义其实是体现在教育领域,未来有关乐商的研究重点主要有:

第一,学校教育中如何有效开展以提高乐商为核心的积极教育。

当代心理学的研究表明,一个人的成功和乐商有很大的关系,可以毫不夸张地说,和智商或情商相比,乐商对人的发展价值更大,对人的积极作用更加显著。

不过现在的社会似乎没有意识到这一点,他

们一般都觉得只要能够提高孩子的智商(有时候或有些家长也会加上一个情商),似乎就可以创造出自己愿望中的优秀孩子,这在一定程度上其实是一种教育妄想。一旦达不到自己愿望中的目的,父母或老师们只能变本加厉,在不断将孩子压回过去已被谴责过千百次的各种补习战术中,寻找着自己的安慰和梦想,而这恰恰损害了孩子的乐商。

第二,完善和丰富乐商的测量方式。

智商是心理学中的一个重要概念,心理学对智商的测量已经比较完善,这种精确测量为人们进行有效学习提供了帮助。由于人们之前一方面没有意识到乐商的重要性,另一方面也由于乐商的内涵比智商更丰富,因而不无论是在方法上还是工具上,对乐商的测量都还有待于进一步的丰富和提高。

第三,乐商变化的神经机制和心理机制。

乐商能影响人的未来发展命运,因此,它肯定有自己独特的神经和心理机制,但有关它影响人生活的心理机制和神经机制尚不十分明确,因此加强乐商的神经机制和心理机制的研究也是未来研究的一个重要方向。

参考文献

- 姜镇英. (2000). 冥想训练对美国中学游泳选手训练后的焦虑心境状态及心率恢复的影响. *体育科学*, 20(6), 66-74.
- 任俊, 黄璐, 张振新. (2012). 冥想使人变得平和. *心理学报*, 44(10), 1339-1348.
- Ah, D. V., Kang, D. H., & Carpenter, J. S. (2007). Stress, optimism, and social support: Impact on immune responses in breast cancer. *Research in Nursing & Health*, 30(1), 72-83.
- Binder, M., & Coad, A. (2010). An examination of the dynamics of well-being and life events using vector autoregressions. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 76(2), 352-371. doi:10.1016/j.jebo.2010.06.006
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2012). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1): 65-75.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(2): 116-135.
- Butler, L. D., Waelde, L. C., Hastings, T. A., Chen, X. H., Symons, B., Marshall, J.,... Spiegel, D. (2008). Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: A randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 806-820.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- Caplan, R. D., & Jones, K. W. (1975). Effects of work load, role ambiguity, and Type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60(6), 713-719.
- Csikszentmihályi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- De Neve, J. E., & Oswald, A. J. (2012). Estimating the influence of life satisfaction and positive affect on later income using Sibling Fixed-Effects. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(49), 19953-19958.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York: Wiley-Blackwell.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229-259.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 342-353.
- Ferguson, Y. L., & Sheldon, K. M. (2012). Trying to be happier really can work: Two experimental studies. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 23-33.
- Ferrer, R. A., Shmueli, D., Bergman, H. E., Harris, P. R., & Klein, W. M. P. (2012). Effects of self-affirmation on implementation intentions and the moderating role of affect. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 300-307.
- Field, T. M., Hernandez-Reif, M., Quintino, O., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1998). Elder retired volunteers benefit from giving massage therapy to infants. *Journal of*

- Applied Gerontology*, 17(2), 229–239.
- Gentzler, A. L., Morey, J. N., Palmer, C. A., & Yi, C. Y. (2012). Young adolescents' responses to positive events: Associations with positive affect and adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, doi: 10.1177/0272431612462629.
- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242–257.
- Graham, C., Eggers, A., & Sukhtankar, S. (2004). Does happiness pay? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 55(3), 319–342. doi: 10.1016/j.jebo.2003.09.002
- Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science*, 316(5831), 1622–1625.
- Harker, L. A., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112–124.
- Hecht, M. A., & LaFrance, M. (1998). License or obligation to smile: The effect of power and sex on amount and type of smiling. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1332–1342.
- Hertenstein, M. J., Hansel, C. A., Butts, A. M., & Hile, S. N. (2009). Smile intensity in photographs predicts divorce later in life. *Motivation and Emotion*, 33(2), 99–105.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*. Retrieved Dec. 22, 2012, from <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-012-9377-8>
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11–21.
- Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R., & Ghasemi, M. (2009). Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 102–104.
- Jessop, D. C., Simmonds, L. V., & Sparks, P. (2009). Motivational and behavioural consequences of self-affirmation interventions: A study of sunscreen use among women. *Psychology and Health*, 24(5), 529–544.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493. doi:10.1073/pnas.1011492107
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776–1780.
- Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M. E., & Dwyer, J. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity in elderly men and women. *Health Psychology*, 10(4), 229–235.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513–517.
- Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science*, 23(11), 1372–1378. doi: 10.1177/0956797612445312
- Kuchinskias, S. (2009). *The Chemistry of Connection: How the Oxytocin Response Can Help You Find Trust, Intimacy, and Love*. Oakland: New Harbinger Publications Incorporated.
- Laird, J. D. (1974). Self-attribution of emotion: The effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29(4), 475–486.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157–167.
- Layard, R., Mayraz, G., & Nickell, S. (2008). The marginal utility of income. *Journal of Public Economics*, 92(8–9), 1846–1857.
- Milam, J. E., Richardson, J. L., Marks, G., Kemper, C. A., & Mccutchan, A. J. (2004). The roles of dispositional optimism and pessimism in HIV disease progression. *Psychology & Health*, 19(2), 167–181.
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287–299.

- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. [Research Support, N. I. H., Extramural]. *Health Psychology, 31*(3), 297–305. doi:10.1037/a0025339
- Rule, N. O., & Ambady, N. (2011). Judgments of power from college yearbook photos and later career success. *Social Psychological and Personality Science, 2*(2), 154–158.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publication.
- Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological Science, 21*(3), 448–455. doi: 10.1177/0956797610362061
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421.
- Sharma, R., Gupta, N., & Bijlani, R. L. (2008). Effect of yoga based bifestyle intervention on subjective well being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 52*(2), 123–131.
- Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion, 2*(1), 52–74. doi: 10.1037/1528-3542.2.1.52
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., & DeWall, C. N. (2007). What's so funny about not having money? The effects of power on laughter. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(11), 1547–1558.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5), 768–777.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health, 2*(2), 89–103.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist, 61*(3), 227–239.
- Williamson, G. M., & Clark, M. S. (1989). Providing help and desired relationship type as determinants of changes in moods and self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(5), 722–734.
- Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E. (2007). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S.G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 259–276). Oxford: Oxford University Press.
- Worthington, E., Kuru, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 28*(1), 3–20.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405.

Optimistic Intelligence Quotient: Playing A More Important Role in Human Development than IQ and EQ

REN Jun¹; PENG Nianqiang¹; LUO Jing²

(¹ Department of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China)

(² Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing 100048, China)

Abstract: Optimistic Intelligence Quotient or Optimistic Intelligence is the ability of optimism, which includes not only the level of a person's optimism, but also a person's ability of acquiring the positive compositions from his negative experiences that he had as well as the ability of influencing or affecting the people around. 'Duchenne Smile' is a main form of expression of high OQ. The relevant research about psychology in the past proves that high OQ not only is beneficial to the social development of a person, gaining a stable happy marriage, the improvement of a person's physical health, the improvement of academic performance, decreasing the occurrence of bad things, but also benefits a person's pursuit of social support and interaction. All these research results show that OQ is likely to be an aspect playing a more important role in destiny than IQ and EQ.

Key words: Optimistic Intelligence Quotient; Duchenne Smile; positive strength; Attributional Style Questionnaire