

从习得无助、习得乐观到积极心理学—— Seligman 对心理学发展的贡献

曹新美 刘翔平

(北京师范大学心理学院, 北京 100875)

摘 要 Seligman 先生开创了习得无助和习得乐观的研究领域。20 世纪末他树立起积极心理学的大旗, 将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完善的轨道, 反转了 20 世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向, 界定了积极心理学三个明确的研究领域: 积极的情感、积极的特征和积极的社会制度。他提出幸福的三要素原则, 并运用幸福理论治愈抑郁和提升人们的幸福感。近年来他致力于研究人类的美德和优势, 并提出运用美德和优势治疗心理疾病的积极心理治疗理论 (PPT)。

关键词 习得无助, 习得乐观, 积极心理学。

分类号 B84-09

Seligman (Martin E.P. Seligman) 先生获得了 2006 年美国心理学会 (APA) 颁发的杰出科学贡献奖。这一奖项是为在心理学理论和应用领域作出杰出贡献, 推动心理学理论和实践, 解决重大实际问题的科学家而设立的最高荣誉奖^[1]。Seligman 先生是美国宾夕法尼亚大学心理系主任, 著名的学者和临床治疗专家, 是习得无助和习得乐观领域的开创者。他致力于探索研究领域中的前沿问题, 开创新的研究观点。20 世纪 60 年代末, 他挑战传统的学习理论, 提出了学习过程比研究者们认为的更具生理性和认知性的观点, 并从巴甫洛夫的经典条件反射实验中剥离出习得无助现象。在《改变心理学命运的 40 项研究》中^[2], 习得无助现象的研究占据了一席之地, 促进了人们对习得无助与抑郁关系的理解, 为诊断和治疗抑郁症作出了积极的贡献。80 年代末, Seligman 先生转向习得乐观的研究, 开始关注如何更好地促成人类的天赋和优势的发展。他利用自身广泛的探索能力和领导才能, 将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完善的轨道, 反转了 20 世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向, 树立起积极心理学的大旗, 开创了一个新的领域——积极心理学, 这是他所有贡献中最有影响力的。正如 Seligman 先生自己所说:

“我的学术研究在预防、乐观和习得无助方面, 而这些领域已经被征服, 对我不再有吸引力和挑战性, 我将从事的下一个研究就是积极心理学, 这将是 我倾注余生去完成的使命。”^[3]从习得无助到习得乐观, 再到积极心理学, 是 Seligman 先生学术研究的轨迹, 也是他奉献给心理学的财富, 同样也是他人格完善的写照。

1 开创习得无助理论

习得无助理论是 Seligman 先生对心理学的一个贡献。1967 年他在著名的科内尔实验室做助教, 和 Maier 在动物实验室研究恐惧性与工具性学习的关系。他们给狗不能逃避的电击, 狗作出任何自主反应都不能阻止电击。有了这种体验之后, 当狗再经历类似的电击后, 即使它能够通过跳跃来逃避电击, 也只是稍微挣扎之后, 就放弃反应, 被动地接受电击。他们将这种现象称之为习得无助^[4]。他们在对动物研究的基础上发现, 人类身上也普遍存在着习得无助现象, 即当个体面临不可控的情境时, 一旦认识到无论怎样努力, 都无法改变不可避免的结果后, 便产生了放弃努力的消极认知和行为, 表现出无助、无望和抑郁等消极情绪。

在早期的习得无助理论中, Seligman 等认为, 习得无助的产生由三个相互联结的方面组成: 一是不可控的环境; 二是伴随性认知; 三是放弃反应^[5,6]。导致无助的关键因素是行为和结果的不可控性, 所

收稿日期: 2007-08-28

通讯作者: 刘翔平, E-mail: lxp599@163.com

以早期对习得无助的干预,主要是让个体主动体验习得无助的过程,形成可控性的认知,降低不可控的预期,增强个体的控制感和积极情绪体验。在实际治疗中,Seligman 认识到这一方法对治疗无助或抑郁有局限性,他接受了学生 Abramson 等人对无助理论的批评,吸收了 Weiner 等人的归因维度理论,将内在与外在、稳定与不稳定、具体与普遍三个重要参数纳入习得无助的归因重构理论中,在不可控的事件产生无助的过程中设置了中介变量——因果归因,从总体上修订了习得无助理论^[6,7]。他根据人们对待成功和失败的归因方式不同,划分出悲观归因风格和乐观归因风格。

习得无助理论挑战了行为主义的学习理论,创造性地提出动物的学习有认知的成分,而当时几乎所有人都不认同这一观点,Seligman 也因此受到严厉指责,但他没有就此屈服或放弃,而是坚持不懈,花了十年时间来证明自己的观点。经过严格的实验操作,最终得出动物的学习包含了认知、动机和情绪的成分^[1],并将这一观点沿用到人类身上,提出了著名的习得无助理论,他还运用该理论探索和治愈人类心理疾病的顽症——抑郁症,取得了有效的成果。

2 从习得无助到习得乐观

从习得无助转向习得乐观源自 Seligman 与五岁女儿的一席对话。一天他在花园里除草,女儿快乐地在周围奔跑,他对女儿大发脾气。女儿对他说:“从三岁开始我每天都抱怨,现在我五岁了,我决定不再抱怨了,这对我来说很难,但是如果我能停止抱怨,你能停止发脾气吗?”^[1]这句话对 Seligman 产生了心灵的震撼。他开始反思自身及所从事的职业,首先他意识到改正女儿抱怨习惯的力量不是来自他人,而是来自她自己,她自身具有这种神奇的力量,在心灵深处不断增强、发展,帮助她去改变自己的弱点和抵抗生活中的风暴;其次,培养孩子不是去修正他们的错误,而是识别和培养他们最强的品质,帮助他们增强令他们生活得更好的力量。Seligman 认为自己在过去的50年中,是一个抱怨者,灵魂深处始终阴冷潮湿,那一刻他决定改变自己^[1]。这一转变也预示着 Seligman 理论研究的转折。

Seligman 用归因风格的概念来区分乐观和悲观,将乐观风格归纳为三个简单的 P 要素:持久性(permanence)、普遍性(pervasiveness)、个性化(personalization)。他认为乐观是指人们对已发生

的事件进行解释时,对好事件作持久的、普遍的和个人的归因,而对坏事情作短暂的、具体的和外在的归因^[9]。这种对事件的解释方式是后天习得的,人们可以通过学习,将悲观的归因方式转向乐观的归因方式,这就是习得乐观。学会乐观能保护儿童在未来免受抑郁和焦虑的侵袭,而且乐观与成年的幸福高度相关^[10]。

Seligman 认为一个人选择乐观还是悲观,取决于其解释问题与挫折的方式是采取乐观的归因方式,还是悲观的归因方式。乐观产生健康、康复、精神,而悲观却导致相反的结果。我们对不同的情境已经形成了自动化的反应,我们需要有意识地培养自动化反应的意识,从而形成新的、更有效的方法去解释生活的事件。他将归因风格理论融入到 ABCDE 认知疗法中,认为学会乐观最根本的就是了解你的 ABC,即识别和评估不幸(A)、信念(B)和结果(C)。然后通过与自己的悲观思想争辩(D),从而激发(E)成功的动力和行为。用 ABCDE 能针对性地改变悲观的思想,并且通过管理自我对话,控制自己的态度转向乐观^[10]。

乐观可以使免疫系统更强,可以维持良好的健康方式,减少不良事件发生的概率,可以获得更多的社会支持,乐观的人心脏病、高血压和癌症的患病率更低,乐观可以减少乳腺癌的复发率,延长患 HIV 的人的寿命。乐观还能预测一个人 60 岁后的健康状况,悲观的人比乐观的人更早开始生病和健康退化,乐观者比悲观者更长寿^[10]。

3 树立积极心理学的大旗

乐观的实证研究为积极心理学运动奠定了理论和实践的基础。1996年,Seligman 以高票当选美国心理学会主席,他开始反思心理学的历史与发展。他认为二次大战前,心理学有三个特殊的使命:治愈心理疾病,鉴别和培养天才,使所有人的生活更加美好和富有创造性。早期心理学关注天才的培养、婚姻的幸福和探索生命的意义。而在二战后心理学家开始更多地关注治愈心理疾病,渐渐地忘记了后两个使命,心理学研究点转移到评估和治疗个体的痛苦、心理失调和环境压力中的负性情感,如离婚、丧亲、性侵害等,治疗师的工作模式大多是修复损伤,这背离了心理学的宗旨。心理学不仅要研究病态、弱点和损伤,也要研究力量 and 美德;治疗不仅要修复,更要培养最好的品质;心理学不仅要关注疾病和健康,还要更多地关注工作、教育、洞察力、

爱、成长和游戏。积极心理学要以科学的方法探索什么是人类适应复杂社会的最好行为^[11]。1998年,在美国心理学年会上, Seligman竭力主张将心理学的研究从对病态心理的研究和治疗扩展到研究人类幸福和美德的科学上,将积极心理学提升到重要的位置上。

积极心理学有三个明确的研究领域^[11]。一是研究人的积极特征,包括爱和工作的能力、勇气、交往技巧、美感、坚持不懈、宽容、创新、理想、灵性、天赋和智慧等。近年来,积极心理学更加强调研究人类的性格力量 and 美德。Seligman等进行了世界范围的跨文化研究,表明人类共同拥有六大美德:智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和超越自我,具体包括24种美德:创造性、兴趣、开放、爱学习、智慧、勇气、勤奋刻苦、诚实、热情、爱、仁慈、社会智力、忠诚、公平、领导能力、宽恕、谦虚、谨慎、自制、对美的欣赏、感恩、希望或乐观、幽默以及笃信^[12]。积极心理学就是要研究如何让人类发现和建设这些性格力量 and 美德,并学会用这些力量去预防和治愈人类的心理疾病,让人类生活得更更有价值。二是研究积极的团体和社会制度。比如如何建立民主的社会制度体系、有效健全的家庭功能和自由探索的环境及积极和谐的社会团体,为个体积极特征的培养和发展提供良好的环境和资源,为促进人们的幸福感,使人类实现完美充实的生活创造条件,包括如何培养个体承担社会责任,培养更好的公民特征,如责任感、教养、利他、礼貌、和谐、宽容和工作道德。三是研究积极的情绪和情感。Seligman将研究幸福感和主观良好状态定为积极心理学研究的核心目标^[13]。幸福感和主观良好状态包括积极的情感和积极的状态,研究目的是促进人的积极体验,提高幸福感。

积极心理学不是一门新的学科和流派,而是吸纳了众多心理学理论研究的成果,沿用心理学已有的量化研究和质性研究的方法和技术,根植于广泛的社会应用领域,以实证的方法探索、发现、验证和预测人类走向幸福和完善的途径。正如 Seligman在美国心理学会 21 世纪千年献礼的致辞上所讲的:“21 世纪将会出现一种科学和职业,那就是了解和建立使个体、团体和社会繁荣昌盛的因素,这将是积极心理学的使命。”^[11]

4 《幸福的真谛》

2002年, Seligman先生提出了著名的幸福成分

理论,这是当前在美国影响最为广泛的理论,他所著的《幸福的真谛》被认为是全美最畅销的书之一。根据Seligman的理论,幸福有三个主要成分^[14,15]:愉快的生活(the pleasure life)、充实的生活(the engaged life)和有意义的生活(the meaningful life)。第一个成分,愉快的生活是对生活的享受,包括许多积极情感,而积极情感是主观幸福感的镜子,从时间维度上分,过去的积极情感包括满意、知足、实现、自豪和平静;对未来的积极情感包括希望和乐观、真实、信任和信心;当前的积极情感包括直接来自愉快的满意感^[13]。第二个成分是充实的生活,包括在工作、亲密关系和休闲生活中投入、卷入和入迷,伴随着高投入的活动有一种流畅感(flow),时间飞逝而过,注意力完全集中在活动上,忘记了自我。第三个成分是追求生活的意义,包括运用一个人的力量和才能从事比自我更广泛的事业。跳出小我的圈子,服务于宗教、政治、家庭、团体和国家。追求一种有意义的生活,会产生满意感和生活会更好的信念^[16]。

Seligman 运用幸福生活三成分的理论治疗缺乏积极情感、生活空虚和无生活意义感的抑郁病人,并建立了幸福网站,为全世界的人提供幸福感、性格优势和美德的在线测试。根据 Alexa 统计^[17],目前该网站已在全球排名第 2852 位。他还通过电话提供《幸福的真谛》的指导课程,指导人们发现和运用自己的优势和美德,去追求幸福完美的生活^[18]。

5 运用优势和美德治疗心理疾病的积极心理治疗理论

Seligman以他的幸福成分理论为基础,认为抑郁是因为缺乏积极的情感、生活空虚,感到生活无意义。抑郁的人过度地关注和铭记他们生活中最消极的一面,积极心理治疗的目的就是重新教育他们将注意、记忆和体验,从消极情绪和灾难中转向积极和希望。让他们发现人类缓解抵抗心理疾病的力量。治疗过程中,治疗师应该是病人最积极性格的见证人,而不是指出病人最明显的错误观点、消极情绪和失调的关系,让抑郁症病人建立积极的情感、投入生活和有生活意义是减轻抑郁症的关键^[15]。

积极心理治疗的第一个机制是力量外化和行为化。增加来访者对自身力量的认识,鼓励并帮助他们以最好的方法运用自己的能力,并将这些能力更有效地运用到工作中以推动任务的完成。另一个机制是强调来访者将优势作为一种方式,去从事有意

义的工作,获得更多的流畅感,产生积极向上的精神和积极的情感。咨询中通过请来访者叙述能展示自己生活中最好一面的真实故事,介绍自己,建立一种适应的积极关系;帮助来访者鉴别自身的性格优势和美德;培养优势和积极情感;唤起对好事件和不好事件的回忆,鼓励来访者表达愤怒和痛苦;引导来访者宽恕、感恩和祝福;学会对好事满足,设计对个人的满意计划,引导来访者从不幸中学习乐观和希望;学会爱和处理关系,了解家庭成员中的力量;做愉快的事,享受愉快;通过做一些有意义的事定期证明自己的力量;回忆自己的进步,获得和保持充实的生活^[15]。

6 评述

纵观 Seligman 先生对心理学理论和实践的贡献,我们可以感受到一个心理学家高度的社会责任感和敏锐度,勇于探索、不惧权威、敢于挑战的科学精神和完美的人格魅力。

Seligman 职业生涯发展的轨迹是:兴趣、志向、选择、决策、投入、努力、创造。大学时,他是一个出色的职业桥牌手,他先是执著于哲学,后来抉择并致力于心理学领域,他认为心理学对人类有更大的贡献。在他的成长道路上,重要人物的肯定和鼓励将他引向了心理学^[3]。他敢于挑战神圣的权威理论,坚信要用实证研究支持事实,用科学证明信念。但他并不故步自封,而是善于反思,接纳包容,批判而非全盘否定,他接纳学生的意见,修订了习得无助的理论。甚至五岁女儿的一席话也触动他改变人生轨迹,使他从习得无助走向习得乐观。

Seligman 先生是严谨的实证科学家,但他的研究又从不局限于实验室,而是将研究的关注点与社会和人类最亟待解决的问题联系在一起,将研究的成果广泛运用到社会的许多领域。他以自身对科学和社会的奉献实现着心理学服务社会、服务人类的理想。Seligman 在美国宾夕法尼亚大学建立了积极心理学中心,近五年来,每年召开积极心理学大会,并设立了积极心理学研究基金,资助全世界的年轻心理学家参加积极心理学年会,从事积极心理学研究,共同研究社会的五个主题^[12,18]: (1) 生产力和健康作为幸福的功能; (2) 国家的幸福指数; (3) 精神和成功的老年人; (4) 心理资本; (5) 在积极心理学网站上增加中文和西班牙语,使大多数语言群体能阅读。现在,每天登陆积极心理学和幸福网站的人达上百万,积极心理学的影响正迅速推向全

世界。

Seligman 不仅是杰出的心理学家,还是一位甘为人梯的导师。他说:“我要寻找天才,给他们资源,为他们助阵。”^[3]在他的科学生涯中,他总是乐于接受批评,奖励那些与他不同的人。他认为,每个学生都是一个好的评论家,学生应该探究什么是好问题,然后建构某些观点去解决这些问题。他曾表示,自己最大的长处就是倾听他人的观点,并且把这些观点与自己的观点结合起来,正如他所说:“我可以用我的能力将好人聚集在一起,共同追求积极心理学的目标。”^[3]正是 Seligman 的人格魅力和广泛的影响力,在他的旗下聚集着众多的心理学家,为着服务于全人类幸福的积极心理学目标共同努力,推动积极心理学走向繁荣。

参考文献

- 1 Citation Seligman M E P. Award for distinguished scientific contributions. *American Psychologist*, 2006, 61(8): 772~788
- 2 Roger R H 著. 白学军等译. 改变心理学的40项研究. 北京: 中国轻工业出版社, 2004. 327~336
- 3 Rena F S. Talent developed: conversations with masters in the arts and sciences. *The Journal for the Education of the Gifted*, 2000, Fall (24): 96~108
- 4 Maier S F, Seligman M E P. Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology, General*, 1976, 105(1): 3~46
- 5 Seligman M E P. Helplessness: on depression, development, and death. New York: W.H. Freeman and Company, 1991. 60~65
- 6 Peterson C, Maier S, Seligman M E P. Learned helplessness: a theory for the age of personal control. New York: Oxford University Press, 1993. 266~270
- 7 Peterson C, Seligman M E P. Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 1987, 55(2): 237~265
- 8 Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 44~55
- 9 Snyder C R, Shane J L. Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press, 2002. 231~256
- 10 Seligman M E P (塞利格曼) 著. 洪兰 译. 学习乐观——成功人生的第3个要素. 北京: 新华出版社, 1998. 232~319
- 11 Seligman M E P, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5~14
- 12 Seligman M E P, Tracy A S. Positive psychology progress. *American Psychologist*, 2005, 60(5): 410~421
- 13 Alan C. Positive psychology: the science of happiness and human strengths. Hove and New York: Brunner-Routledge of Taylor & Francis Group, 2004. 6~74
- 14 Seligman M E P. Authentic happiness: using the new positive

- psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press, 2002. 102~140.
- 15 Seligman M E P, Tayyab R, Acacia C P, et al. Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 2006, 61(8): 772~788
- 16 Dinner E, Seligman M E P. Very happy people. *Psychological Science*, 2002, 13(1): 81~84
- 17 http://www.alexam.com/data/details/traffic_details/authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx
- 18 <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

From Learned Helplessness, Learned Optimism to Positive Psychology: Seligman's Contributions on Psychology Development

CAO Xin-Mei, LIU Xiang-Ping

(School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

Abstract: Mr. Seligman was the first psychologist who researched into learned helplessness and learned optimism. In the middle of the 20th century, he led the research of Positive Psychology, which shifted psychology's focus from human frailty and weakness to the strength of the human character and the improvement of virtue. Mr. Seligman defined the three distinct studies of positive emotion, positive character, and positive institutions. He put forward the concept of three factors of happiness and employed the theory of happiness to cure depression and strengthen human sense of happiness. Recently he has concentrated on human virtue and strength research, and according to his PPT theory, human virtues and advantages can be helpful psychotherapeutics for mental illness.

Key words: learned helplessness, learned optimism, positive psychology.