

积极心理学研究综述

汇报人：XXX

2024-07-02



CATALOGUE

目录

- 积极心理学的概念和产生背景
- 积极心理学的基本内容
- 积极心理学的价值与意义
- 积极心理学今后的研究方向
- 总结

01

积极心理学的概念和产生背景

积极心理学的概念



积极心理学定义

积极心理学是美国心理学界新兴的研究领域，利用现有实验方法和测量手段，关注人类力量和美德等积极方面。



积极心理学创始人

心理学家Seligman和Csikszentmihalyi提出了积极心理学的概念，并在1997年Seligman就任APA主席时得到关注。



积极心理学发展

越来越多的心理学家开始涉足积极心理学研究领域，形成了积极的心理学运动，为心理学发展做出了贡献。

积极心理学的产生背景



01

积极心理学研究渊源

积极心理学的研究渊源最早可追溯到20世纪30年代Terman和荣格的研究，但因二战及其后的任务转变为治愈创伤和治疗精神疾患，对积极情绪的研究被遗忘。

02

积极心理学发展

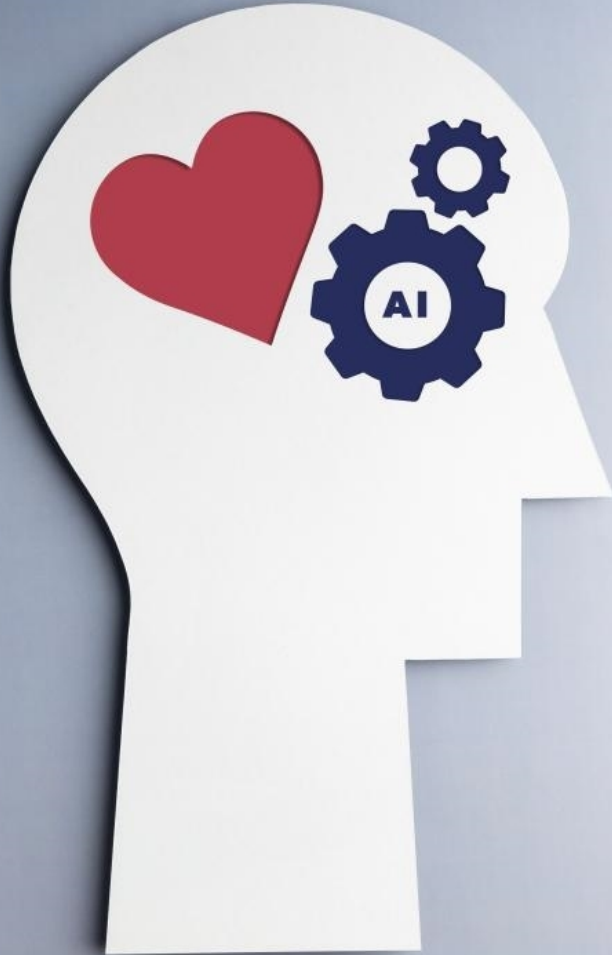
从上世纪五六十年代开始，一些心理学研究者开始探索和研究人的积极层面，大大地推动了积极心理学的发展，为现代积极心理学的崛起奠定了理念基础。

03

心理学主要任务

在一个国家或民族被饥饿和战争所困扰时，社会科学和心理学的任务是抵御和治疗创伤。而在和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为心理学的主要使命。

积极心理学的产生背景



人本主义心理学

人本主义心理学家的努力没有使主流的心理学研究主题发生根本的转移，心理品质中积极的一面当时并没有引起人们足够的重视，也缺乏必要的实验手段及实证根据。

正常人的研究

随着整个人类社会的和平与发展，对正常人的研究越来越引起心理学家的重视，积极心理学的概念一经提出，就受到了广泛地关注。

02

积极心理学的基本内容

积极的情绪和体验

积极情绪的研究热点

当前积极情绪成为心理学研究的新热点，主观幸福感、快乐和爱等成为研究重点。

01

积极情绪间的相关性

积极情绪间存在很强的相关性和一致性，例如Susan E.的研究发现。

02

主观幸福感的研究进展

主观幸福感研究始于20世纪60年代，现在引起越来越多研究者的兴趣。

03

生活事件与人格因素影响

生活事件和人格因素对主观幸福感有影响，例如金钱与主观幸福感之间的关系。

04

快乐与认知策略差异

快乐是不快乐的人在认知、判断、动机和策略上的自动化差异。

05

快乐随社会变化而变化

快乐与金钱、信仰的关系以及快乐随社会的发展而有所变化等也有不少研究。

06



积极的人格特征

积极人格特征

在积极心理学中，积极的人格特征引起了研究者的广泛关注。Hillson和Marie在问卷研究的基础上，将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分。

独立维度

积极的人格特征存在两个独立的维度，正性的利己特征和与他人的积极关系。正性的利己特征指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义。

积极关系

与他人的积极关系指的是当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对于已达到的与他人的关系表示满意。

积极的人格特征



乐观差异

乐观是积极个性特征中备受关注的特质，它让人们更多地看到好的方面。然而，乐观有时会产生乐观偏差，即盲目乐观而不够现实。这就产生了现实主义与乐观的矛盾。

现实乐观

为了解决现实主义与乐观的矛盾，Sandra L. Schneider提出了现实的乐观概念。他认为现实的乐观与现实并不相互抵触，人们能够作到乐观而又不自欺。



意义研究

积极的心理学注重研究积极的人格特征，特别是现实的乐观，旨在帮助人们更好地应对生活中的压力和挑战，使生活更加富有意义。

积极情绪与健康的关系

01

情绪与身体健康的关系

Salovey和同事讨论了情绪和身体健康的关系，指出研究领域多数研究偏向于病理性质，对于积极情绪如何增进健康知之甚少。

03

情感对生理和免疫系统的影响

他们所讨论的研究包括了情感对生理和免疫系统的直接影响，以及情感的间接影响，积极的心理和情绪状态对保持或促进生理健康有很大的意义。

02

积极情绪的替代作用

由于积极情绪和消极情绪呈负相关，Salovey和同事认为用积极情绪来替代消极情绪可能会在预防和治疗疾病方面产生效果。

04

积极情绪对压力事件的态度

在面对压力事件时，常处于积极情绪状态的人更不易生病，而对于病人，那些处于积极情绪的人更愿意接受医生的建议、配合治疗并进行锻炼。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/445130030111011240>