

专访美国爱荷华大学心理测评与研究中心副主任伊娃·肖恩

学点积极心理学，改变你一生



伊娃·肖恩(Eva Schoen)，美国波尔州立大学咨询心理学博士，美国爱荷华大学心理测评与研究中心副主任、心理咨询中心心理咨询师，从事积极心理学教学和研究。

记者：积极心理学目前在全球备受关注，这个心理学新流派倡导的是一种什么理念呢？

伊娃·肖恩：积极心理学关注人们生活中正面、积极的元素，试图找到让人快乐和幸福的要素，并将其运用到生活中，让每个人在面对苦难时更有适应力和主动性，获得希望和动力，从而改善生活状态和心态，获取幸福。

记者：那是不是说，积极心理学比传统心理学更能帮助我们呢？

伊娃·肖恩：这并不是说传统的病理心理学是过时的、无用的。在我看来，传统心理学和积极心理学就像是阴和阳，两者可以和谐共存、相互促进。一方面，在出现心理问题、患上心理疾病时积极寻求治疗；另一方面，还要朝幸福和快乐的目标不断努力。

记者：在积极心理学家看来，快乐和幸福的定义究竟是什么？

伊娃·肖恩：在积极心理学中，我们说有3个层面的幸福。第一种叫“愉悦的快乐”，也就是感官上的快乐，比如吃到美食、闻到香味、听到美妙的音乐等。

第二种叫“好日子的快乐”，具体指的是“我运用自己的人格力量获取了什么”，比如拥有一份适合自己的工作、有一个让自己废寝忘食的爱好等。第三种快乐叫“有意义的人生”，核心是贡献，比如“我对别人有何帮助，对世界有什么正面影响和贡献”。在此基础上，我认为，一些细微的想法和态度就能帮我们获得快乐，比如时常抱着感恩心和同情心对待他人。

记者：在咨询生涯中，您觉得让来访者不快乐的原因有哪些？

伊娃·肖恩：焦虑是一个重要因素。很多人会时常体会到焦虑，比如针对不确定因素的焦虑以及因某些改变所诱发的焦虑等。此外，亲

密关系中的矛盾冲突、缺失家人或朋友的支持以及罹患疾病，都是常见的不快乐因素。

记者：我们该怎样帮助不快乐的人？举个例子说，假如有人因为没钱而不快乐，您会如何开导他？

伊娃·肖恩：积极心理学鼓励我们发现积极的元素，并运用正面思维带来的希望和动力应对挑战。对于因没钱而不快乐者，我会帮他认识到，虽然他正在做的事还没有带来充足的金钱回报，没能满足物质需要，但这件事或许很有意义，值得被肯定，以此赋予他信心和动力，在解决问题时充满希望，更有毅力。再比如，有人因被上司批评而烦恼，应该思考从中能学到什么，今后该如何改进，同时要尽力避免自责、自卑，而要意识到，人人都会犯错。这么想，就能将挫折转化为动力。

记者：对于前来寻求心理帮助的人，您是怎么帮助他们的？

伊娃·肖恩：我常用积极心理学里的“人格力量”概念。来寻求心理帮助的人往往觉得自己有问题，比如“我成绩不好，所以不是好学生”，“我总在恋爱中受挫，所以不是个好男友”等。此时，我会把他们的注意力引导到相反的方向，帮他们寻找人格中潜藏的力量。

比如让其思考，“作为学生，我有哪些成绩值得自豪”，“作为男朋友，我为这段感情付出了什么”。这样做能帮来访者重铸自信，提升自我意识和自尊心，从而克服困扰他们的问题。

记者：学习积极心理学对个人而言有何帮助？

伊娃·肖恩：拿我前面提到的人格力量举例，找出自己人格中潜藏的力量，就能让我们认识到自己性格中的强项以及兴趣所在，从而给选择适合自己的职业作参照，在选专业上也有帮助，甚至有助于改善人际关系。

记者：生活中，您是否会用积极心理学来帮助亲人或身边人？

伊娃·肖恩：我一直都在使用积极心理学帮助身边人。比如，我常常跟孩子们做一个“三件幸福的事”小游戏：每天晚上，我们都会坐在一起，彼此分享遇到的好事。这可以是很小的事，比如“今天天气特别好”，或者“我考试拿了

满分”。这样能提升正面感受，培养孩子的感恩之心。再比如孩子犯错了，如果不是原则性错误或者后果不太严重，我就会用积极心理技巧加以引导，鼓励像主动承认错误之类的积极行为，避开冲突和争端，有时效果更好。但出现打架、偷窃之类的行为，我就会采取强硬措施，比如闭门反省等，让他们意识到类似行为不能被容忍。

与人打交道，我会用人格力量理论。比如遇到不听劝的人，许多人可能会与之断绝往来，但从人格力量观点看来，这份固执也可以被解读为“持之以恒”。此时，我就会试图利用积极的这一面帮他们获得成功。

记者：您多次提到“人格力量”概念，它最适用于哪些领域？

伊娃·肖恩：人格力量尤其适用于育儿。很多家长对孩子抱有期待，但有时完全是基于父母自身的，而非基于孩子的人格或兴趣。比如有的父母经商很成功，他们就想尽办法把孩子也培养成商人。可每个人的人格力量不同，父母可能擅长与人打交道，而孩子的强项可能在思考与观察方面。若强迫孩子去经商，往往不能实现父母的期待。最终，父母很失望，孩子也因失去自信而感到人生没了价值。如果父母能意识到这一点，把孩子往物理学家、化学家、医生、建筑师等方向培养，就能发挥孩子的人格力量。据我所知，中国父母在育儿上往往会出现类似问题，希望能对他们有所帮助。

记者：最后，您有什么积极心理学技巧要推荐给中国读者吗？

伊娃·肖恩：积极心理学中有一个观点——“留心”，与东方文化不谋而合。“留心”就是让我们做个有心人，关注身边的变化。现代人总赶着去做下一件事、去下一个目的地。有多少人能专心开车，而不思考其他事情？有多少人在上班路上留心天气如何，小区的花有没有绽放？这种来去匆匆的状态让我们忽略了很多细节。我认为，做个有心人就是起点。当我们开始留心自己的心态、感受和周围环境时，就能有更多发现和思考，更能体会到什么是重要的，更能及时意识到潜在的机会，更能抓住身边的幸福。

最后，我希望每个人都能从细微之处传递积极心态，最好的方式就是微笑。跟人交流、与陌生人擦肩而过时，一个微笑就能传递积极情感。另外，视线的交流以及谈话中的肢体语言也能有效传递积极想法和态度，比如与人交谈时身体前倾，表示接受和关怀。

(据《生命时报》)

说话直其实挺伤人

朋友手机坏了，拿去修理。店员看了一眼说：“这部手机又贵又不实用，干脆别修了，要不还得出问题。”朋友很生气地走了。后来，她在聚会时聊起这件事，告诉我说，手机是她先生送的礼物，所以很爱惜。店员粗鲁的表达让她很恼火。

生活中也不乏这种说话难听的人。更糟糕的是，不少人自以为这是真性情的表现，从不反省，自顾自地伤害身边人。结果只能是人际关系变差，甚至“众叛亲离”。

说话直无可厚非，但“有一说一”跟言辞粗鲁不一样。有的人说话带刺，喜欢指责、命令别人，还有的总是以偏概全、歪曲别人的原意，甚至不愿倾听，经常打断对方。俗话说，己所不欲，勿施于人。如果常因说话得罪人，就必须反省自己了。不妨多站在对方的立场想一想，换个让自己舒服的表达方式，才是成熟有

效的沟通。需要注意的是，不少真话也会伤人。这些话常出现在表达不满、给人提建议、表达不同观点时。此时，不妨换换表达方式。

1.用描述感受来表达不满，比如“你这么做让我很难过”。

2.用询问的方式提建议，比如“如果这样处理（或这么想），会不会有不

同的结果呢”。

3.用分享来表达不同观点，比如“遇到类似的事，我可能会这么做……”

(马健文)



澳大利亚科学家认为牙不好，心情坏

澳洲迪肯大学一项新研究发现，牙齿好坏与抑郁症存在关联。该研究结果已刊登于《综合医院精神病学》期刊电子版上。

该研究调研了万余名美国人的健康状况，结果显示，牙齿越差，心情越不好，两者呈正比关系。研究人员之一、该校医学博士阿德里安·奥尼尔表示，牙齿健康状况与抑郁症的关联因素是炎症。抑郁症被认为是一种炎症性疾病，源头是不良饮食习惯、体重超标、医疗不当等。而牙齿健康差通常也是由炎症引发，不良饮食习惯等同样是源头之一。研究人员分析了多年积累下来的美国国家健康检查和营养调查数据，发现近2/3(比例61%)的受调查者有抑郁症症状，他们同时表示，在过去的1年里牙齿有疼痛不适感，其中又有超过1/2(比例57.4%)的人自认牙齿健康状况不好。阿德里安·奥尼尔表示，牙齿健康与抑郁症之间的内在关联尚不明确，一般认为牙齿差是抑郁症的“副产品”，而不是征兆。但他指出，牙齿差或是诱发抑郁症的一个危险因素，因此，保持牙齿健康有助预防抑郁症。

(姚力杰)