

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

美国心理学会主席 马丁·塞利格曼曾谈到, 如果用三个字概括当今心理学的现状, 他认为是“不够好”。因为大多数心理学家只关注负面元素, 比如人为啥会得抑郁症、如何治疗抑郁症, 却忽略了积极、健康的元素, 比如为何有人身无长物却非常满足。于是, 他创建了积极心理学流派, 致力于发掘人类心理中闪光的一面。本期, 积极心理学专家、美国爱荷华大学心理测评与研究中心副主任伊娃·肖恩博士告诉大家如何用积极心理学改变心态。

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, 我就会用积极心理学技巧加以引导, 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来往, 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? 有多少人会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

(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研数据, 发现近 2/3(比例 61%) 的受调查者有抑郁症状, 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。但他也指出, 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)