

# 正向心理学之父寄语

马丁·塞利格曼 Martin E.P. Seligman

积极心理学之父



「1961年，当肯尼迪当选为美国总统时，他提出了“登月计划”，他提出了这个看上去在技术上不可能的目标：要在60年代末登上月球。一年前，国际积极心理学理事长James Pawelski问我：积极心理学的“登月计划”是什么？」

当我不断思考积极心理学的重要目标时，我看到了剑桥大学苏德中和Felicia Huppert的一篇重要论文。他们研究了欧盟的23个国家里，有多少成年人达到了「殷盛人生」(Flourishing)。他们所谓的“殷盛人生”，和我所说的福祉(Well-being)是很相似的，即有积极的情绪、与他们喜欢的人一起投入工作、有人生意义、好的人际关系、做出成就。他们想知道，有多少比例的欧洲成年人拥有这些指标。他们发现，32%的丹麦人达到了「殷盛」，英国是18%，而俄罗斯只有5%。

所以被问及积极心理学的“登月计划”是什么？我马上回答说：就是殷盛人生。第一，殷盛人生是可以测量的，就像测量GDP国民生产总值一样，一个国家的殷盛程度是可以测量的。第二，达至殷盛又怎么样？答案是：殷盛的个人，身体更健康，工作更出色，心灵更平和，更少攻击性。那么，把这两点结合起来，再加上我们现在已有成型的提升福祉的干预方法，我提出，到2051年，51%的世界人口达到殷盛人生。

**让我重复一遍：积极心理学的目标是，到2051年，51%的世界人口达到殷盛人生。**

那么，中国在其中能发挥什么作用呢？中国现在约占全世界人口的四分之一，显然，除非中国能达到51的目标，不然全世界的51目标是不太可能达到。所以，最重要的问题之一，就是要问中国是否愿意致力于提高公民的福祉。中国在过去二十年里创造了经济奇迹，从一个穷国变成一个几乎是富裕的国家。这是一个奇迹。

我们知道，在非常贫穷的国家，福祉是几乎和财富一起增长的。人民越富裕，他们就越幸福。但国家更富裕之后，这个关系就变成曲线了，也就是说，财富的增长，哪怕是大幅增长，也不能带来太多福祉。我建议，政府的作用，不仅是中国政府，而是所有政府，应该不仅是发展经济，而也应该是提高福祉与殷盛。也就是要测量人们在工作中的投入程度、在人生中有多少意义、人际关系如何、有多少积极情绪，以及做出了多少成就。这些都是可跟据苏德中和Felicia Huppert的殷盛量表测量的。

我相信，政府政策的衡量，不能只看经济发展，应该也看福祉增长。当中国政府施行政策时，比如，建一个公园，你不能光考虑它能带来多少财富，还要考虑它能带来多少积极情绪、意义、好的人际关系。要实现51的目标，让全世界51%的人在2051年达到殷盛人生，由于中国占世界人口的比例这么大，中国将在这个奋斗目标里扮演关键角色。」

节录自塞利格曼于中国首届积极心理学与教育国际研讨会演讲

二零一零年六月



全球华人正向心理学协会  
Global Chinese Positive Psychology Association