



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学

成功
就是学习管理

院訓

主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn
微信号: lzdu
QQ: 470471320

专题三

积极心理状态—投入感



课程导览

1. 沉浸——工作投入
2. 乐观
3. 希望





第一节 沉浸





- ▶ 一些艺术家在画画时时常可以废寝忘食、不辞劳苦，始终专心致志，表现出极大的兴趣和坚持力，而一旦这些人完成了自己正在从事的活动之后，马上就会立即失去对原来从事活动的兴趣和动力，与以前判若两人。

- ▶ 是什么东西在激励着这些艺术家们如此执着地工作？为什么工作结束之后他们又会迅速地失去原先的兴趣和动力？





- ▶ 西卡森特米哈伊（Csikszentmihalyi）对这个问题进行了研究，认为导致上述情况的原因是艺术家从事的工作本身。绘画本身能给人带来一种积极的情绪体验。
- ▶ 西卡森特米哈伊把这种情绪体验成为沉浸体验。



- ▶ 一、什么是沉浸体验
- ▶ 沉浸是我们在内在动机驱使下从事具有挑战性和可控性的需要大量技能的活动时，体验到的一种主观状态。
- ▶ 它是个体体验到的一种积极感受，这种感受能给人以充实感、兴奋感和幸福感，因此也被称为“最佳体验”。



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University





二、沉浸的特征及产生条件

(一) 沉浸的特征

1. 具有挑战性且需要技能的活动
2. 明确的目的与即时的反馈
3. 全身关注与忘我
4. 时间的转换



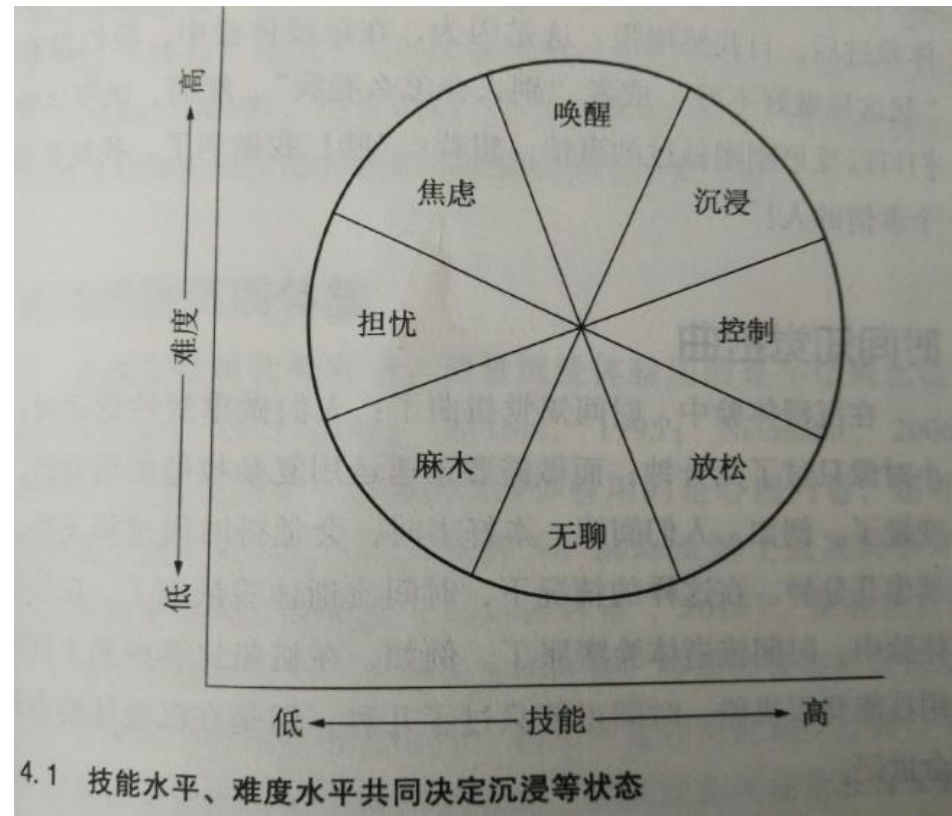
1. 具有挑战性且需要技能的活动

高难度-高技能：沉浸
体验

高难度-低技能：焦虑
(缺乏控制感)

低难度-低技能：麻木

低难度-高技能：无聊





2. 明确的目的与即时的反馈

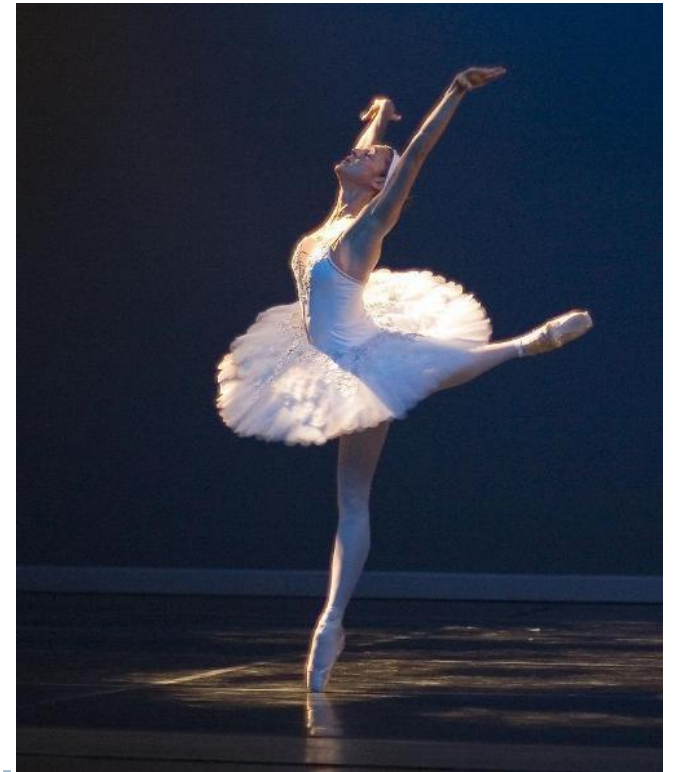
能够产生沉浸体验的工作具有明确目的，并且在向目标行进过程中的每一步都可以得到即时反馈。如一些运动和比赛。





3. 全身关注与忘我

沉浸体验时忘记自我，觉察不到独立于任务之外的自己。





4. 时间的转换

人们做重复性活动时，时间过的很慢，但在做需要迅速运用复杂技能的活动时，时间过的飞快。



(二) 沉浸体验的产生条件

1. 挑战与才能的相互平衡

2. 从事的活动具有一定的结构性特征

一个活动应该具有确定的目标、明确的规则和相应的评价标准，即活动具有可操作性和可评判性。

3. 主体自身的特点

自带目的性人格、注意集中特征



三、沉浸体验的评估与测量

1、半结构化面谈

2、问卷法

特质性量表：测量运动、上学或工作等领域中的沉浸体验频度。

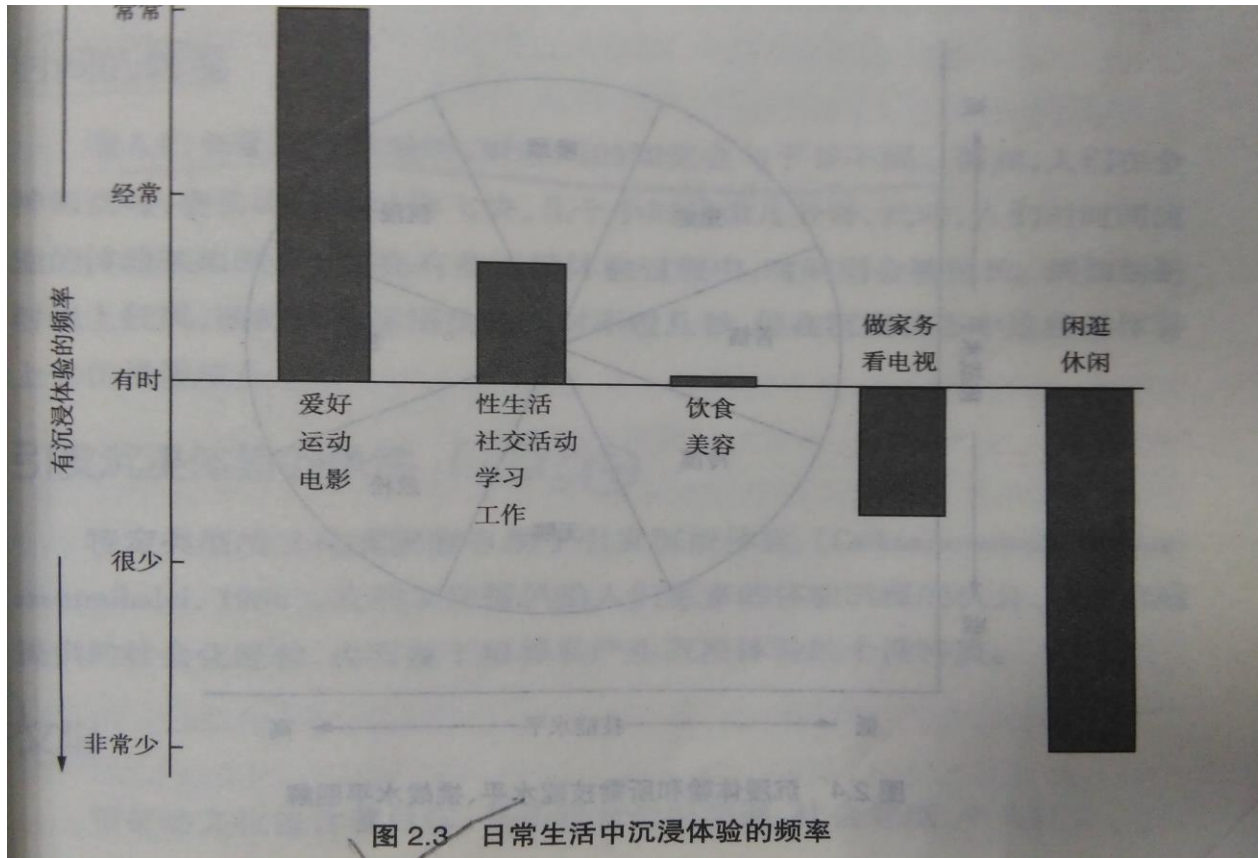
状态性量表：测量跑步比赛、学校考试或工作项目等活动中的沉浸体验强度。

3、体验抽样法

为期1周或1个月，被试在调查期间一直佩戴一个传呼机，通过这个传呼机被试可能被随时呼叫，被试的任务就是在他们被呼叫时填写一个表格。



四、可以带来沉浸体验的活动





课堂练习

1. 列出你真心喜欢且能给你带来沉浸体验的活动。
 - 。
2. 指出哪些是个体活动，哪些是团体活动。
3. 指出哪些是工作相关性活动，哪些是休闲相关性活动。



第二节 乐观





一、什么是乐观

心理学对乐观的研究存在两种截然不同的理论和相应的测量方法。

一种理论认为，乐观是一种人格特质，以普遍的乐观期望为特征。

另一种理论认为，乐观则是一种解释风格。



（一）气质性乐观

该理论认为，乐观是人所具有的一种**稳定的**
人格特征，乐观的人对未来的总体期望是积
极的，他们倾向于认为好的事情比坏的事情
更有可能发生；在面对困难时，他们会坚持
追求其认为有价值的目标，采用有效的应对
策略，不断调整自我状态，尽可能去实现目
标。



（二）乐观解释风格

塞里格曼认为，乐观是一种解释风格。乐观的人把消极事件或体验归因于外部的、暂时的和特殊的原因，如环境、运气等；而悲观的人则把消极事件或体验归因于内部的、稳定的和普遍的因素，如个人的能力等。



事实上，以上两种理论是从不同的角度来定义乐观的平行概念。

前者代表的是乐观的直觉涵义。而解释风格中的乐观本质上表示解释风格的结果是乐观抑或悲观的，它与乐观是一种更间接地关系，二者并不矛盾。



生活定向测验 (修订版)

非常同意 同意 不确定 不同意 非常不同意
5 4 3 2 1

1. 在不确定的情况下，我常常期望最好的结果。
2. 对我来说，如果事情有出错的可能，那么实际上就会出差错。
3. 我对自己的未来充满乐观。
4. 我从不期望事情会朝我希望的方向发展。
5. 我从不指望好事情会发生在我身上。
6. 总体来说，我更期望好的事情而不是坏事情发生在我身上

评分方法：

1、3、6题正向计分，2、4、5题反向计分。

得分越高，气质性乐观越显著。



二、乐观生成的两种理论

1、天性论

该理论认为乐观是人的一种天性，是与生俱来的，社会环境或文化只是助长或限制了这种天性的发展。

心理学家泰格明确指出：乐观是人类物种进化的重要特征，是人类在进化过程中形成的应对未来的一种能力。乐观使人类具有了更强烈的生存动机和信念。

泰格还认为：乐观推动了人类自身的进化。乐观是人类发展中形成的对抗恐惧和不安的机制。



2、学习论

乐观是后天学习造成的一种个体差异，后天学习是乐观形成的根本条件。

按照这种观点，乐观使人在特定情境中获得的一种特定的条件反射，是反应与强化之间的暂时联结。

因此，乐观是一种基于经验导致的学习结果，而不是一种天性。



三、影响乐观发展的因素

1. 个体的遗传基因
2. 个体的生活环境，特别是个体直接赖以生存的生活小环境，如家庭、学校等。
3. 个体日常生活中的生活体验，主要是从父母、老师、教练和其他成年人那里获得的体验。
4. 文化背景



四、乐观的作用

1. 乐观有利于身体健康

研究发现，那些对癌症抱有悲观宿命的人，他患有癌症的风险也会增加。



塞里格曼测试了70个心脏病病人，17个被测试为最悲观的病人中，有16个没有经受住第二次心脏病的发作而去世；而19个被测试为最乐观的人中，只有一个被第二次心脏病夺取了生命。

另一项对999名老人的研究表明，乐观明显降低了人们死于心血管疾病的风险。



四、乐观的作用

2. 乐观有利于心理健康

面对生活压力事件，具有乐观解释风格的人很少有抑郁和自杀的。



四、乐观的作用

3. 乐观有利于人际关系的融洽和睦

乐观者采用积极方式评价他人和社会，生活态度积极，富有生活热情，能给人带来欢乐和喜悦，乐观者对人宽容，善于接纳他人，肯定他人。因此，人们都喜欢与乐观的人打交道。研究表明，乐观与夫妻关系的积极评价得分存在显著相关，并对长期的婚姻满意度有预测作用。



四、乐观的作用

4. 乐观有利于提高工作效率

乐观对不同职业领域的成就有预测作用。与悲观风格的人相比，具有乐观解释风格的人的业绩多88%。

乐观与延迟满足的能力，即为达到长期目标而放弃眼前利益的能力相关，因为乐观的人坚信长期目标是可以实现的。



五、乐观的培养

（一）向消极思想挑战

塞里格曼说：“要把失败看做行动错误的结果，而不是性格上存在的缺陷。然后不要感到无助，而是采取行动。”

（二）想象自己成为胜者

当你面临挑战时，你头脑中对于成功的预演将会增加你的信心和毅力，让你更加快乐。



五、乐观的培养

（一）向消极思想挑战

塞里格曼说：“要把失败看做行动错误的结果，而不是性格上存在的缺陷。然后不要感到无助，而是采取行动。”

（二）想象自己成为胜者

当你面临挑战时，你头脑中对于成功的预演将会增加你的信心和毅力，让你更加快乐。



五、乐观的培养

（三）赞扬自己的成功

理智的承认自己的成绩对你的快乐很有帮助。要学会欣赏自己已经取得的成就，这会有助于树立你的自我价值感，让你更加快乐。

（四）建立自己的目标

明智的选择目标；
目标应该具体明确；
把远大的目标进行分解。



由悲观向乐观的转变

（一）分析情绪变化的情景

产生积极情绪变化的的是**乐观解释风格**，把不幸归因于**外部的、特殊的和暂时的**因素。

而以**悲观解释风格**为基础的信念则把不幸归因于**内部的、普遍的和稳定的**因素。

注意引发消极情绪变化的那些信念，以及它们与产生积极情绪变化的信念之间的差异。



乐观与悲观的不同

第一个问题——希望是什么？

悲观者说：是地平线，就算看得到，也永远走不到。

乐观者说：是启明星，能告诉人们曙光就在前头。

第二个问题——风是什么？

悲观者说：是浪的帮凶，能把你埋葬在大海的深处。

乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸。

第三个问题——生命是不是花？

悲观者说：是又怎样，开败了也就没了！

乐观者说：不，它能留下甘甜的果。



第四个问题——一向直前走，会怎样？

悲观者说：会碰到坑坑洼洼。

乐观者说：会看到柳暗花明。

第五个问题——春雨好不好？

悲观者说：不好！野草会因此长得更疯！

乐观者说：好！百合花会因此开得更艳！

第六个问题——如果给你一片荒山，你会怎样？

悲观者说：修座坟墓！

乐观者反驳：不！种满绿树！

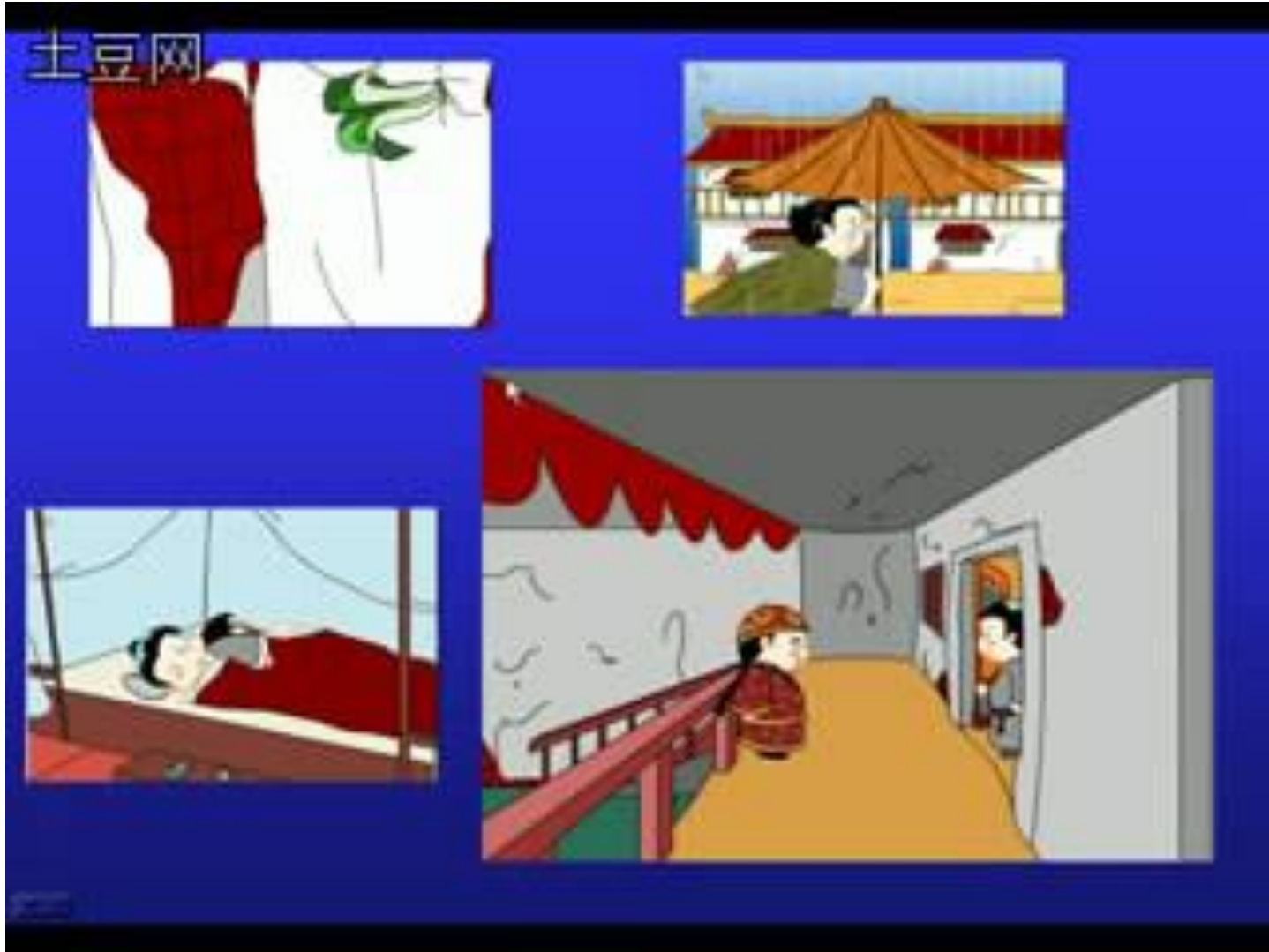


赶考秀才的三个梦













（二）控制和修正悲观信念

1. **转移**：转移注意力，停止对不幸事件的悲观解释

主要技巧有：

用手拍桌子，并且大声说“停”；

在手腕上绑橡皮筋弹一下自己；

在纸上写个大大的“停”字，然后一直看着它；

把注意力集中到外界客观物体上；

尽量过会再思考这个问题。



(二) 控制和修正悲观信念

2. **远离**：提醒自己，**悲观的解释仅仅只是一种可能而非事实**。转移是停止悲观思维，远离则是通过认识这些解释只是信念并非事实而降低对情绪的影响。
3. **辩论**：这是一种内部对话，目的在于为不幸事件找出一个同样有利的乐观解释。



合理情绪疗法（ABCDE法）

A:（事件）：朋友不打电话给我

B:（信念）：他不在乎我们的友谊，因为我总是令人厌烦。

C:（结果）：我的心情变得非常糟糕。

D:（辩论）：在辩论过程中分别就论据、其他可能、意义和功用四个问题进行讨论。

1. 寻找证据？可以找出他在意这份友谊的证据，过去一年我们每周见面2-3次。

2. 其他可能？他可能想其他的事情，也可能正面临某个麻烦

3. 隐含意义？就算他不在意这份情谊，那也不是世界末日，我还有其他朋友，生活可以继续；

4. 功用？如果认为他因为某些暂时的麻烦而不是我的某些消极个人品质，才不打电话给我，这样想是否更有用？

E:（效果）：我现在感到快乐多了一些，抑郁少了一些。



第三节 希望

一、什么是希望

希望是指为了达到预期目标、排除障碍而设计相应途径的能力，以及利用这些途径的方式和动机。

斯奈德认为，希望包括**能力**和**动机**两个因素，能力负责规划达到目标的途径，而动机则负责沿着途径推进。希望就是这两种因素综合作用的结果。





一、什么是希望

当一个目标有价值，具有挑战性，障碍也可以克服时，希望是最强烈的。

当我们确定目标是可以达到时，希望则是不必要的。

当我们确定目标不可能达到时，则感觉无望。



二、希望的心理结构

1. 目标

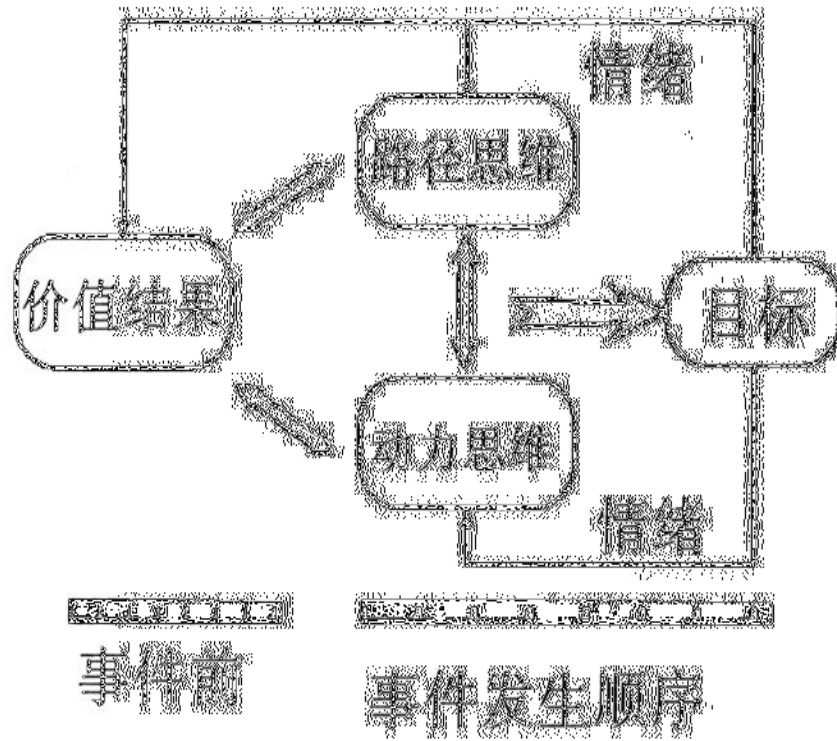
希望的方向和终点。

2. 路径思维

为了达到目标,个体必须意识到他们有能力找到实现既定目标的有效路径,包括实际有效的路径以及对找到路径能力的感知,像“我肯定能找到解决问题的办法”这类内部语言正是路径思维的表现。

3. 动力思维

反映出个体启动并沿着路径不断开拓进取的心理能量,以及对这种能量的感知与信念,如:“我能做到”、“我一定要坚持下去”等内部语言。





二、希望的心理结构

假如个体只有很高的动力思维而路径思维欠缺，不断遭受的挫折和失败会很快让目标追寻的过程停滞不前。

反之，即使个体有实现目标的方法，但是没有坚持的强烈的动力，同样达不到目的。

因此，路径思维寻找实现目标的有效方法，动力思维提供目标追寻需要的精神力量。对于希望的获得，三者环环相扣，缺一不可。



希望的评估与测量

1.量表测量法

Snyder等人编制的《成人希望量表》、《儿童希望量表》
《幼儿希望量表》

2.其他评估法

行为分析法

故事分析法

书面材料分析法





成人素质希望量表 (ADHS)

可用于评定我国学生的希望水平^①。

1=完全不正确 2=多数不正确 3=多数正确 4=完全正确

- | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我能想出许多途径和办法来使自己摆脱陷入的困境。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我总是不知疲倦地追求我的目标。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 我大多数时候感到很累。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 任何问题总会有许多解决的途径和办法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我容易在争论中被击败。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 我总是能想出很多的途径和办法来处理我生命中重要的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 我担心我的身体健康。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 即使当别人都泄气时, 我也知道我能找到解决问题的途径和办法。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 我过去的经历已为我的将来做好了准备。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 我的生活一直很成功。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 我经常发现我自己会对有些事担心。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 我实现了我为自己设定的目标。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. 其他评估法

对希望的评估除了使用量表测量外, 心理学上还有其他一些非量表性评估方法。



成人素质希望量表 (ADHS)

计分方式:

路径思维: 1、4、6、8

动力思维: 2、9、10、12

另外4条是干扰项目, 总分在8-32分之间。



三、希望的影响因素

(一) 对活动或目标的价值评定

(二) 对达到目标的所有可能路径的思考及相应的期望。

(三) 对个人动机的思考，以及对这些目标路径的功效评价。



三、希望的影响因素

希望是由我们对目标价值、达到目标的方法及其功效，以及自我是否执行方法等因素的主观评价所决定的。而这种评价，是以我们的以往的经验为基础的。

对目标路径的思考，以相关和因果关系的经验为基础；

对动因的思考，以自我作为事件的因果链主角和推动者的经验为基础。



四、希望的发展

希望是人类适应环境，应对环境的一种重要特征。

0-12个月：主客体开始分化，因果关系初步形成，婴儿产生了探索实现目标之路径的想法，开始学会表现他们的目标。

1-2岁：学会做出目标定向行为，开始尝试通过自己的努力达到期望的目标。开始认识到，克服障碍的路径和方法可以由自己计划和主动实施。在成人帮助下，儿童形成坚韧和充满希望的品质。



四、希望的发展

3-6岁：身心的发展使儿童能找出解决问题的途径，具备把各种计划付诸实施的能力。儿童开始意识到自己对目标的追求有时会帮助或阻碍他人对目标的追求，这帮助儿童在自己的计划中也考虑别人的愿望和想法。

中学和青年初期：身心的发展使青少年增强了谋划的复杂程度，以及紧随目标路径向前推进的能力，并在各种社会关系背景中实现目标。



四、希望的发展

青春期：抽象推理能力不断增强，这有利于复杂问题的解决。自主性的发展、亲密友谊的形成、职业计划的发展，也都给计划的过程，以及如何克服困难实施计划提供了机会和条件。

在整个发展过程中，父母教养和家庭环境最有利于儿童发展出充满希望的特质。



五、希望的作用

- (一) 希望水平影响个体的生活意义感
- (二) 希望水平影响个体的生活满意度
- (三) 希望还能直接降低人的焦虑、抑郁等消极情绪的影响。



六、怎样让心灵充满希望

(一) 让自己充满希望

1、形成优秀特征

- (1) 确立信念。形成能够应对挑战和不幸的信念
- (2) 关注成功。
- (3) 大事化小。把大的、模糊的问题分解为小的、确切的、可控的问题。



(一) 让自己充满希望

2、让“满心希望”成为自己的习惯

(1)恰当设立目标

从兴趣出发设置目标

选择积极的趋向目标

设置具体清晰的目标

规划目标实现的日程

目标的重要性

一个人要想成就一番事业，就应该有一个明确的奋斗方向。



案例：撒哈拉沙漠中的比塞尔人



案例

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过沙漠，据说不是他们不愿意离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞而村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞而人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞而人，让他带路，看看到底是什么原因？他们带了半个月的水，牵了两头骆驼，肯·莱文收起指南针，只挂一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有任何参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

与肯·莱文一起合作的人叫阿吉特尔。在肯·莱文离开比塞尔时，他告诉这位年轻人，你只要白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿吉特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿吉特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖立在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

案例：撒哈拉沙漠中的比塞尔人

沙漠中没有方向的人只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人只能无聊地重复着自己平庸的生活，对沙漠中的人来说，新生活是从选定方向开始的；而对奋斗中的人来说，成功的起点从确定目标开始的。



确立人生发展方向/目标



美好愿望 VS 方向 VS 目标



美好愿望是...



方向是...



目标是...





(1)恰当设立目标

美好的愿望和理想只有具体化为可以落实的行动，
并加入时间坐标，才能成为一个明确的目标。

如“我想使自己今年的推销额比去年翻一番。”

“我想在获得MBA学位两年后创办自己的公司。

”

“事业有成”

“懂专业的管理者”

“我计划用十年的时间成为 ……”



目标高远





目标要有“特色”
不惧怕权威

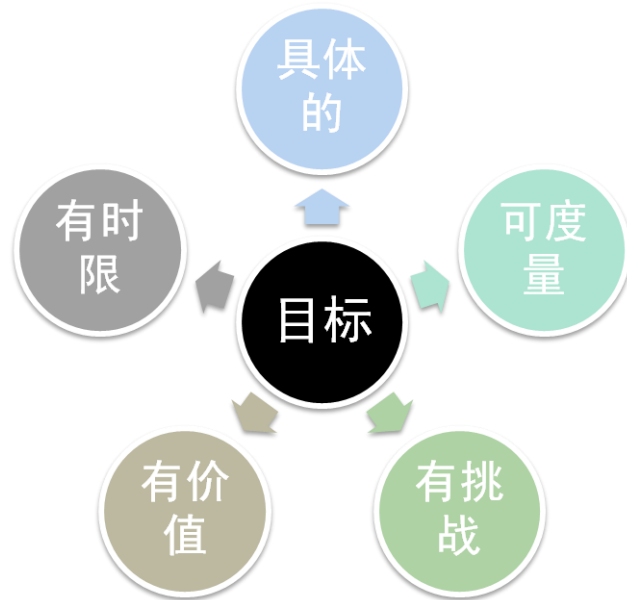




目标设定的PE-SMART原则

- ▶ 一个有效的目标应该具备七项元素：
- ▶ 用正面词语描述 (Positively phrased)
- ▶ 符合整体平衡原则 (Ecologically sound)
- ▶ 清楚明确(Specific)
- ▶ 可以度量(Measurable)
- ▶ 努力可达成(Achievable)
- ▶ 达成后有足够的满足感(Rewarding)
- ▶ 有时间限制(Time-frame set)
- ▶ 将这些元素的英文首字母连起来，就是PE-SMART，我们叫做PE-SMART原则。

SMART方法应用



- ∅一个月之内，减肥2公斤
- ∅一个星期，能够叫出班上所有同学的名字
- ∅一天背一篇不少于200词的英语短文，并且能够默写下来
- ∅一个学期，至少认识5个大四的师兄师姐，并且保持联络

案例：蚯蚓的目标



案例：蚯蚓的目标阶梯

18岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富。

20岁，春节老同学团聚会上：我想创立自己的公司，30岁时拥有资产2000万。

23岁，在某工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万炒到300万元。

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚。

26岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字



2、让“满心希望”成为自己的习惯

(2)详细规划好途径方法（路径思维）

目标分解

寻找替代方法

目标分解



你怎么吃掉一头大象？

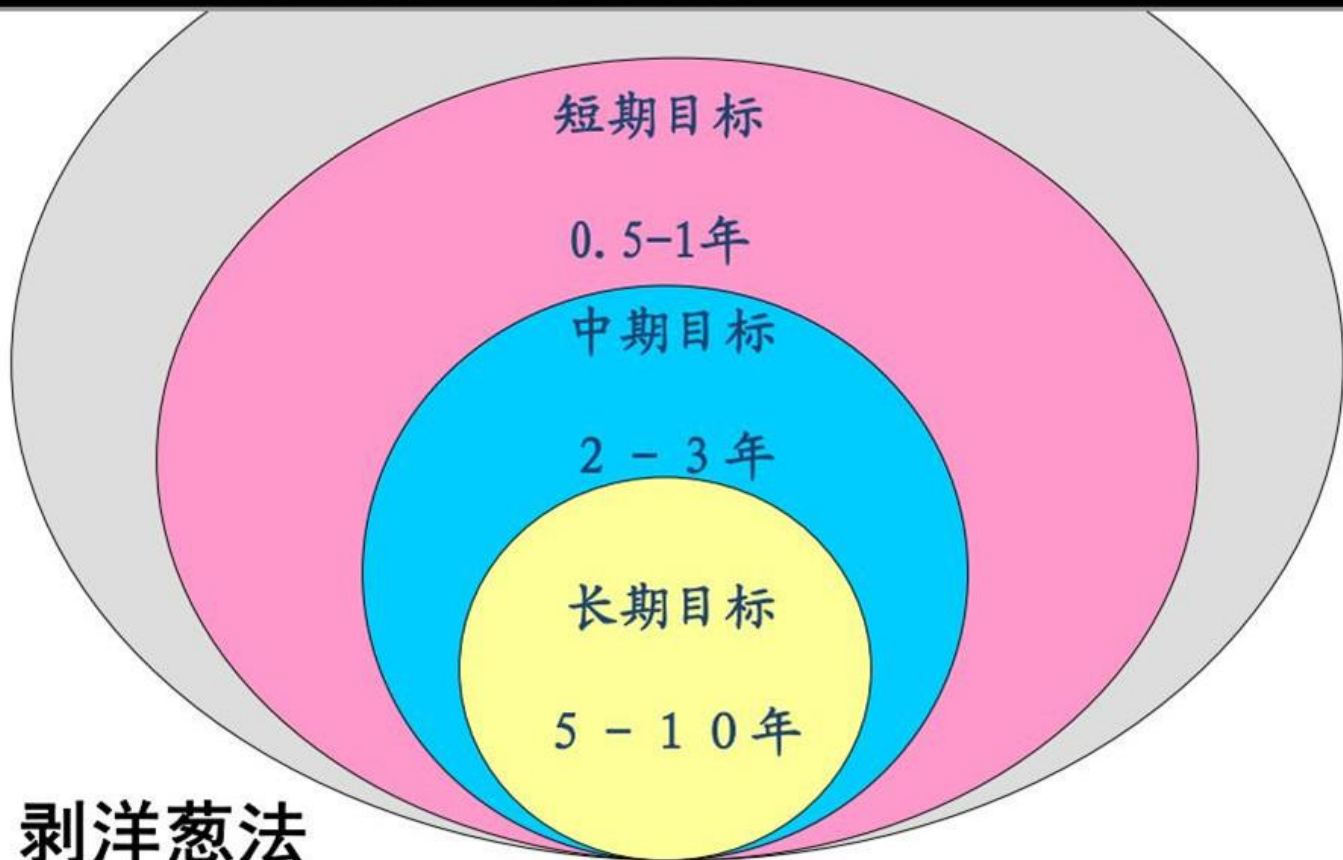


42公里195米，你敢挑战吗？



——“如何吃掉一头大象？”

一口一口吃



案例：国际马拉松赛冠军的秘诀

- 1984年，在东京国际马拉松邀请赛(42公里195米)中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：**凭智慧战胜对手**。
- 当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。
- 两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。
- 山田本一回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。
- 10年后，这个谜终于被解开了，他在自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。**40**多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在**40**多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

给我们的启示：

- 同样，在现实中，我们做事之所以会半途而废，这其中的原因，往往不是因为目标难度较大，而是觉得成功离我们较远。所以，我们制定目标的时候，应该把我们的职业生涯的最终目标，分解成一个个的**阶段性的目标**，这样的话，只要我们坚持下去，我们的职业生涯的**总目标**也一定能够最终实现。



如果一位30岁得还没有女朋友的先生想一年后结婚，他应该怎么做？



| | |
|-------|----------------|
| 一年后 | 举办婚礼 |
| 第9个月 | 订婚 |
| 第6个月 | 确定恋爱关系 |
| 第3个月 | 确定候选人 |
| 下个月以前 | 找一个教练，最好是已婚女性 |
| 本周末 | 参加社交活动、并每周至少一次 |
| 今天 | 确定标准、制定计划 |



2、让“满心希望”成为自己的习惯

(3)保持追求成功的动力（动力思维）

回顾成功经验

发展积极思维

选择难度适当的子目标



（二）培养孩子充满希望

首先，父母本身应该充满希望。

其次，为孩子营造充满希望的环境

其三，培养孩子优良的心理品质