

积极心理学本土化的实践困境与突破路径

洪林¹, 谢莹²

¹盐城工学院人文学院, 江苏 盐城

²盐城工学院心理健康教育中心, 江苏 盐城

收稿日期: 2026年4月15日; 录用日期: 2026年6月17日; 发布日期: 2026年6月30日

摘要

积极心理学自20世纪末引入中国以来, 凭借其关注积极情绪、品格优势、积极关系与意义建构的核心理念, 迅速成为心理健康教育、临床干预、社区服务与组织管理的重要理论支撑。但作为植根于西方个体主义文化与理性实证传统的心理学范式, 积极心理学在本土化落地过程中, 面临着文化语境不适、实践技术阻抗、评估工具失效、关系逻辑错位、时间视角冲突等多重现实困境。这些困境本质上是西方心理学理论与中国本土文化心理结构、社会伦理规范、行为习惯模式之间的深层张力。突破积极心理学本土化瓶颈, 需要在坚守积极心理学科学内核与实证基础的前提下, 立足中国人的关系自我、整体思维、中庸情感、代际传承等文化特质, 推进理念重构、技术改良、范式创新、人才培养与实践转化, 构建兼具科学性、文化适切性与临床有效性的本土积极心理学干预体系。本研究系统梳理积极心理学本土化进程中的五大核心实践困境, 剖析其深层文化与哲学根源, 并从理念、技术、方法、人才、应用五个维度提出系统性突破路径, 旨在为积极心理学在中国的内生性发展提供理论参考与实践指引。

关键词

积极心理学, 本土化, 实践困境, 文化适配, 突破路径, 心理健康

The Practical Dilemmas and Breakthrough Paths of Positive Psychology Localization

Lin Hong¹, Ying Xie²

¹School of Humanities, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

²Mental Health Education Center, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

Received: April 15, 2026; accepted: June 17, 2026; published: June 30, 2026

Abstract

Since positive psychology was introduced to China at the end of the 20th century, it has rapidly become a crucial theoretical support for mental health education, clinical intervention, community

文章引用: 洪林, 谢莹(2026). 积极心理学本土化的实践困境与突破路径. *心理学进展*, 16(6), 416-423.

DOI: 10.12677/ap.2026.166329

services and organizational management by virtue of its core concepts focusing on positive emotions, character strengths, positive relationships and meaning construction. As a psychological paradigm rooted in Western individualistic culture and the tradition of rational positivism, however, positive psychology confronts multiple practical dilemmas in the process of localized implementation, including inappropriate cultural context, resistance to practical techniques, invalid assessment tools, misalignment of relational logic and conflicts in time perspectives. Essentially, these dilemmas stem from the in-depth tensions between Western psychological theories and China's indigenous cultural and psychological structures, social ethical norms as well as behavioral patterns. To break through the bottleneck of positive psychology localization, on the premise of adhering to the scientific core and empirical foundation of positive psychology, it is necessary to base on Chinese cultural characteristics such as relational self, holistic thinking, moderate emotion and intergenerational inheritance, promote concept reconstruction, technical improvement, paradigm innovation, talent cultivation and practical transformation, and establish a localized positive psychology intervention system that integrates scientificity, cultural compatibility and clinical effectiveness. This study systematically sorts out five core practical dilemmas in the localization process of positive psychology, analyzes their profound cultural and philosophical roots, and proposes systematic breakthrough paths from five dimensions including concept, technology, methodology, talent and application, aiming to provide theoretical reference and practical guidance for the endogenous development of positive psychology in China.

Keywords

Positive Psychology, Localization, Practical Dilemmas, Cultural Adaptation, Breakthrough Paths, Mental Health

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

自马丁·塞利格曼 2000 年正式提出积极心理学概念以来, 该学科范式迅速在全球传播, 打破传统心理学以病理问题为核心的取向, 转向探索人类优势、幸福与蓬勃发展(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。其以“实现人类幸福与蓬勃”为目标, 围绕积极情绪、品格优势、积极社会组织三大支柱展开研究, 形成认知重构、感恩训练等标准化干预技术, 在多领域展现广泛应用价值(Seligman et al., 2006)。进入中国后, 积极心理学快速获得学界与实践界关注, 被视为弥补传统心理健康服务“重治疗、轻预防”等缺陷的重要方向。

中国本土心理学自 20 世纪 80 年代起逐步兴起, 杨国枢(2004)率先提出心理学本土化的核心主张, 强调以中国人的文化心理与社会现实为根基, 摆脱西方理论的依附地位; 景怀斌(2017)进一步阐释中国人心理与行为的文化逻辑, 指出关系本位、伦理本位是理解本土心理的核心钥匙; 陆洛(2004)、王轶楠(2023)等学者围绕积极心理学本土化开展实证与理论探索, 分别从幸福建构、文化适配、传统文化融入等维度推进相关研究, 为积极心理学落地中国提供了重要理论基础与实证支撑。但由于积极心理学的理论假设、干预技术均基于西方人的认知与社会关系(Seligman, 2008), 直接移植到中国后, 与中国人关系本位的自我建构、中庸的情感表达等产生冲突, 出现“水土不服”的实践困境。

近年来, 学界围绕积极心理学本土化开展了大量探索, 但仍存在三方面不足: 一是对实践困境梳理零散, 缺乏系统框架; 二是对困境背后的文化心理机制剖析不深入, 多停留在表层; 三是转化路径偏宏

观, 缺乏可落地方案。基于此, 本研究立足其中国应用现实, 提炼五大实践困境, 剖析文化哲学根源, 构建“理念 - 技术 - 范式 - 人才 - 应用”五位一体突破路径, 推动其从“理论移植”走向“内生创新”, 服务于中国人的心理健康与幸福提升。

2. 积极心理学本土化的核心实践困境

积极心理学本土化困境, 并非单一技术或工具层面的不适, 而是贯穿于认知、情感、行为、关系、评估全流程的系统性冲突, 集中表现为五大实践困境。

(一) 情感表达困境

积极心理学的情绪干预以“情绪清晰识别 - 言语化表达 - 合理宣泄 - 认知重构”为核心, 强调个体对自身情绪的精准命名、直接表达与主动调节, 认为直白开放的情绪表达是心理健康的重要标志。治疗中, 来访者会被鼓励直接表述“我感到愤怒”等明确情绪, 并通过情绪书写等技术强化觉察能力。中国文化受儒家思想影响, 形成了以“礼”为核心、“中庸”为准则的情感调节模式。《中庸》强调情感表达需合乎情境、顾及他人, 反对过度直白的情绪流露。日常生活中, 中国人更倾向于委婉含蓄地表达情绪, 甚至通过胸闷、头痛等躯体化症状传递心理压力, 而非直接言语化表达(朱旭, 2025)。这种差异导致积极心理学的显性情绪技术在本土实践中遭遇阻抗。其一, 情绪标签化引发不适, 本土来访者对直接表达负面情绪有着羞耻感, 认为这是“不成熟”的表现, 回避真实情绪导致干预难以深入。其二, 经典技术存在本土化障碍, 如“感恩拜访”要求当面朗读感恩信, 与中国人“行胜于言”的习惯相悖, 易让来访者感到刻意, 也给对方带来社交压力。其三, 面子文化阻碍情绪暴露, 个体担心暴露负面情绪影响自身形象, 降低表达意愿。研究显示, 中国大学生与社区人群对直接情绪表达训练的接受度、依从性显著低于西方国家, 而间接含蓄的调节方式更易被接受(Brailovskaia et al., 2022)。可见, 积极心理学原生情绪干预模式若不进行本土化改良, 将难以在本土发挥实效。

(二) 心理归因困境

积极心理学秉持非病理化、非评判性的归因逻辑, 认为心理困扰与消极情绪并非个体道德缺陷, 而是积极资源未被激活、优势使用不当、认知模式偏差所导致的正常心理现象, 强调接纳、赋能与成长(塔亚布·拉希德, 马丁·塞利格曼, 2020)。但在中国本土认知语境中, 心理困扰常常与道德修养、意志品质、人格水平绑定, 形成“心理问题 = 道德问题”的归因模式。受“君子坦荡荡, 小人长戚戚”等传统观念影响, 部分人群将焦虑、抑郁、压力、敏感等心理状态视为“心胸狭隘”“意志薄弱”“修养不够”的表现。这种道德标签化认知带来三重负面影响。一是求助羞耻感。个体因担心被贴上“心理素质差”“道德修养低”的标签而回避专业心理帮助, 延误干预时机。二是自我否定加剧。来访者将心理问题归因于自身品行不足, 产生强烈自责与自我攻击, 加重心理负担。三是干预接纳度低。来访者对积极心理学“自我宽恕”“接纳不完美”等理念产生误解, 将其等同于“逃避责任”“放松要求”, 与“严于律己、知错必改”的传统自律观念冲突, 引发伦理焦虑, 降低干预依从性。在临床实践中, 许多来访者在描述心理困扰时, 会先进行自我道德批判, 如“我太脆弱了”“我不够坚强”“我对不起家人”, 而非客观描述情绪与认知状态。这种道德化归因模式, 使得积极心理学非评判、赋能式的干预逻辑难以建立, 成为本土化落地的重要障碍。

(三) 工具方法困境

积极心理学以科学实证主义为方法论根基, 高度依赖标准化、量化的评估工具, 通过量表、问卷、计分等方式对幸福感、积极情绪、品格优势、生活满意度等核心概念进行精准测量(王轶楠, 2023)。这种量化取向保证了研究的客观性与可重复性, 是积极心理学被纳入科学心理学阵营的重要基础。儒家文化影响下的心理体验, 强调身心合一、情境合一、关系合一, 幸福感、满足感、安宁感并非单一情绪维度,

而是融合家庭和睦、人际和谐、责任履行、伦理实现的整体状态。这种状态具有模糊性、动态性与内隐性,无法用“高-低”“有-无”等量化标准简单界定。例如,中国人所理解的幸福,既包括个体愉悦感,更包括家族认可、子女成才、邻里友善、社会贡献等关系与集体层面内容,而西方原生幸福感量表大多以个体情绪体验为核心,缺乏关系与伦理维度,导致测量结果与真实体验脱节。本土化实践中,量化工具失效主要表现在三个方面。第一,条目文化不适。西方量表中许多条目基于西方生活场景与价值观念设计,在中国语境中缺乏对应意义,如“我能够自由表达自己”“我的个人成就得到认可”等,与中国人关系本位的生活模式不符。第二,维度缺失。现有量表普遍忽视家族责任、人情往来、面子需求、代际和谐等本土核心心理变量,导致评估不全面。第三,意义空洞化。将整体性、伦理化的心理体验切割为孤立指标,消解其文化内涵与生活意义,使得测量结果仅具有数据价值,缺乏实践指导意义(景怀斌, 2017)。大量跨文化研究证实,积极心理学核心量表在中国人群中的信效度偏低,结构效度与跨文化等值性难以得到验证,直接套用西方工具开展研究与干预,必然导致结论偏差与实践失效。

(四) 自我关系困境

积极心理学建立在西方“独立自我”(independent self)模型之上,将个体视为自主、独立、边界清晰的存在,强调个体选择、个人权利、自我实现与内在特质的重要性,推崇独立、自主、独特的人格特质,认为幸福来源于个体内在潜能的充分发挥(Markus & Kitayama, 1991)。与之不同,中国人的自我是典型的“关系自我”(interdependent self),个体并非独立存在,而是嵌入家庭、职场、社会等人伦关系网络中的节点(杨国枢, 2004)。自我价值与身份认同必须通过履行伦理责任、维护关系和谐、满足他人期待来实现。在这种自我结构中,个人需求服从于家庭与集体需求,独立边界让位于人情往来,自我实现依附于关系成就。这种深层差异导致积极心理学在本土实践中容易出现错位。第一,干预目标冲突。积极心理学以“个体幸福与自我实现”为核心目标,而中国人更追求“家庭幸福、关系和谐、责任完成”,单纯强调个体目标易引发来访者内疚与不安。第二,边界设定不适。西方干预强调建立清晰个人边界,拒绝不合理要求,而本土来访者往往将边界设定视为“自私”“冷漠”“不顾及家人”,加剧内心冲突。第三,治疗关系期待错位。本土来访者受传统文化影响,倾向于将咨询师视为权威、导师、专家,期待咨询师直接给出解决方案;而积极心理学倡导平等、协作、自主探索的治疗关系,咨询师不直接提供答案,这种模式易引发来访者信任危机、挫败感与脱落(樊富珉, 2011)。研究表明,在关系自我文化背景下,强调个体独立与自主的干预方案效果有限,而融入关系责任、家庭和谐、人际支持的干预模式更易被接受且效果更持久(杨国枢, 2004)。

(五) 时间逻辑困境

积极心理学秉持线性、未来导向的时间观,将过去视为需要超越的背景,现在视为通向未来的过渡,干预重心放在帮助来访者放下过去创伤、聚焦未来目标、拆解执行计划、提升掌控感(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。来访者被鼓励描绘理想自我,设定个人化、量化的未来目标,并通过阶段性行动实现自我超越。中国文化则秉持循环、连续、代际传承的时间观,强调过去、现在、未来不可分割(景怀斌, 2017)。祖先传统塑造当下行为,当下选择承担对后代的责任,“过去-现在-未来”形成一条连续的伦理传承链条。传统节日、祭祖仪式、家风传承等活动,都是这种时间观的现实体现。在这种时间逻辑中,个体并非只属于当下与未来,同时承载着家族历史与文化记忆,其目标设定必须兼顾家族期待与代际责任。这种时间观冲突导致积极心理学本土化实践障碍。第一,目标朝向的冲突。积极心理学强调纯粹个人未来目标,易使来访者产生“背离家族”“忽视传统”“切断根脉”的伦理焦虑。第二,过去态度的冲突。积极心理学倾向于弱化过去影响,聚焦问题解决;而中国人习惯从过去经验、家族历史中寻找意义与支撑,否定过去易引发意义感丧失。第三,代际视角的缺失。原生干预技术缺乏代际关怀与家族传承维度,无法回应中国人对家庭延续、文化传承的深层心理需求(景怀斌, 2017)。在家庭治疗与青少年干预中,这种

冲突尤为明显。许多青年来访者在设定个人目标时, 会因与父母期待、家族传统冲突而陷入纠结, 单纯未来导向的干预无法解决其深层心理矛盾。

3. 积极心理学本土化困境的深层文化与哲学根源

积极心理学本土化困境并非偶然现象, 而是西方与中国两种文化范式、哲学传统、思维模式、价值体系深层差异的必然结果, 其根源可归纳为三个层面。

(一) 文化价值根源: 个体主义与集体主义的核心对立

积极心理学诞生于西方个体主义文化土壤, 其核心价值鲜明体现为个人优先、自主选择、自我实现与权利本位(Triandis, 1995)。在这种文化语境中, 社会被视为独立个体的集合, 个体幸福是衡量社会发展的最终标尺, 因此积极心理学的研究始终以个体内在心理机制为核心, 干预目标也明确指向激发个体潜能、实现个人价值最大化。这种个体主义价值取向贯穿于积极心理学的方方面面, 无论是强调个体独立的自我观、直白外放的情绪观, 还是聚焦个人成长的目标观与注重个体愉悦的幸福观, 都深深植根于个体主义文化之中。与之不同, 中国文化以集体主义与关系本位为核心内核, 始终强调家庭、社群、国家的整体和谐, 个体价值的实现并非孤立存在, 而是通过履行伦理责任、维护关系秩序来达成(费孝通, 2019)。在这种文化背景下, 个人的需求表达、情绪流露、目标追求都必须合乎礼的规范与他人的关系期待, 不能脱离集体与关系而独立存在。相应地, 中国人眼中的心理健康, 并非单纯的个体心理状态良好, 而是关系和谐、责任履行到位的自然结果。这种深刻的价值差异, 使得积极心理学许多原生理念失去了赖以生存的文化基础, 进而在本土实践中产生诸多难以调和的实践冲突。

(二) 哲学思维根源: 理性分析与整体内省的路径分野

积极心理学深深植根于西方理性主义与分析思维传统, 明确主张以观察、实验、量化、还原为核心研究方法, 来揭示人类心理活动的内在规律, 习惯将复杂多变、相互关联的心理现象拆解为独立的模块, 逐一开展针对性研究(叶浩生, 2016)。其方法论的核心诉求是客观性、精确性与普适性, 始终追求可复制、可推广的标准化干预技术, 试图通过统一的标准化流程实现心理干预的规范化与科学化, 这也是积极心理学能够被纳入科学心理学阵营、保持其科学属性的重要支撑。与之形成鲜明对比的是, 中国传统哲学以整体思维、内省思维、辩证思维为核心内核, 始终主张从整体关联、人际互动、具体情境的综合视角出发, 把握个体的心理状态, 强调内省内求、知行合一、中庸适度的认知与实践原则(蒙培元, 1993)。其中, 儒家所倡导的“修身、自省、致良知”等核心理念, 均以个体内部的道德觉察与日常实践体悟为核心路径, 明确反对将完整、连贯的心理体验进行碎片化、外在化、标准化的拆解与切割。这种深刻的哲学思维分野, 直接导致积极心理学所依赖的量化评估工具、模块化分析模式, 与中国人长期秉持的整体、模糊、情境化的心理体验方式难以兼容, 进而成为其在中国本土化实践过程中的重要阻碍。

(三) 实践模式根源: 普适范式与情境文化的适配矛盾

积极心理学以追求普适性科学规律为核心目标, 致力于构建适用于所有文化、所有人群的统一心理干预范式。这种追求源于其西方科学心理学的定位, 试图打破文化差异, 形成通用的理论与干预方案。其核心技术与评估工具, 基于西方社会结构、核心家庭模式及生活场景设计, 强调标准化、流程化与操作化, 通过固定流程开展干预, 力求保证效果的一致性与可复制性。与之截然不同, 中国文化具有高度情境性、实践性与伦理性, 深刻影响着中国人的心理健康观念与实践方式。在中国语境中, 心理健康实践高度依赖具体人际关系、生活场景与个体社会身份, 强调灵活变通、因人而异、因境而异(杨鑫辉, 2018), 无论是家庭疏导还是人际情绪调节, 都需结合具体情境调整方式, 而非套用固定模式。这种鲜明差异, 使得积极心理学的固定化、普适性干预范式, 难以适应中国人情社会、家庭本位、情境敏感的实践需求, 无法贴合中国人的心理特点与文化习惯, 进而在本土应用中出现技术水土不服, 导致干预效果

打折、陷入应用失效的困境。

4. 积极心理学本土化的系统性突破路径

突破积极心理学本土化困境,并非抛弃其科学内核与实证基础,也非简单文化妥协,而是以中国文化心理特质为根基,进行理念、技术、方法、人才、应用五位一体的系统性创新,实现从“理论移植”到“内生发展”的质变。

(一) 锚定关系中的幸福与蓬勃,重构本土化理念

首先,确立关系本位的干预目标。打破积极心理学原生的“个体自我实现”单一目标导向,将其转化为“关系中的自我完善”这一贴合本土的目标,把个体幸福与家庭和谐、人际支持、社会责任、伦理履行深度结合,使干预目标契合中国人的集体主义价值追求。同时,将干预焦点从单纯的个体情绪改善,转向个体-关系-环境的整体平衡,实现个体心理状态与周边关系、生活环境的协同发展(樊富珉,2011)。其次,剥离心理问题的道德标签。在实践过程中,强化心理健康科学认知的传播,明确区分心理问题与道德缺陷,破除“有心理困扰就是品德不好”的错误认知,传递“心理困扰如同身体疾病,可预防、可干预、可康复”的科学观念,有效降低大众的求助羞耻感与病耻感。同时,结合本土伦理文化,将“严于律己”与“自我接纳”相统一,重新诠释自我宽恕的内涵,帮助人们化解内心的伦理焦虑,更主动地接受心理干预(钱铭怡,2016)。再次,构建中庸适度的情绪理念。深度吸收儒家“中庸”“中节”的传统情感智慧,摒弃西方原生的直白外放情绪模式,建立“适度表达、情境适宜、兼顾他人”的本土化情绪理念,强调情绪调节的合理性、得体性与和谐性,让情绪表达既符合个人真实感受,又契合本土文化规范与人际关系需求。

(二) 打造文化贴切的干预工具,改良本土化技术

首先,情绪调节技术本土化改造。基于中庸思维开发“情绪中庸训练”,引导个体在情绪表达与克制之间找到平衡;将显性情绪书写改为含蓄叙事、躯体感受觉察、情境化表达等适合本土人群的技术;将感恩拜访转化为行动感恩、亲情实践、家族服务等生活化形式,降低表达压力。其次,优势识别与应用技术改良。结合本土伦理价值,重构优势清单,增加仁爱、孝顺、守信、谦和、责任等本土优势维度;将优势应用目标从个人成就转向家庭贡献、人际互助、社会责任,使优势发挥与伦理实践统一(黄希庭,2019)。再次,意义建构技术融入代际视角。开发家族叙事、家风传承、生命史回顾等本土化意义建构技术,帮助个体在家族历史、文化传统、代际传承中寻找生命意义,弥合未来导向与历史传承的冲突(许燕,2020)。最后,治疗关系模式递进式构建。融合权威期待与平等协作,构建“权威示范-引导探索-平等协作”的递进式治疗关系。初期满足来访者权威期待,提供示范与指导;中期引导自主探索;后期实现平等协作,提升治疗依从性与效果(乐国安,2021)。

(三) 建立科学与人文统一的方法体系,创新本土化研究范式

首先,修正与开发本土化量化工具。针对现有西方幸福感、品格优势、情绪相关量表,结合中国文化特质进行系统性文化调适,补充关系和谐、家族认可、责任履行、人情满足等贴合中国人心理的本土核心维度;同时,立足中国人的心理特质与生活场景,开发全新的本土化量表,切实提升评估工具的效度与文化适切性,让量化评估更贴合本土人群的真实心理体验。其次,强化质性与混合研究方法。突破单一量化研究的局限,运用深度访谈、生命史叙事、参与式观察、案例研究等质性方法,精准捕捉本土人群心理体验的整体性、模糊性与关系性特征;在此基础上,构建“量化+质性+情境分析”的混合研究范式,既保留量化研究的科学性与客观性,又兼顾质性研究的人文性与情境性,实现两种方法的优势互补(陈向明,2000)。再次,开展真实场景本土化干预实验。打破实验室研究的局限,走出实验室,在家庭、学校、社区、企业等真实生活场景中开展干预研究,实地验证本土化干预技术的有效性;聚焦慢

就业、青少年抑郁、职场压力、代际冲突、空巢老人孤独等本土突出心理议题, 针对性开展干预实践, 形成可复制、可推广的本土化干预方案(风笑天, 2021)。

(四) 提升文化创新实践能力, 培育本土化专业人才

首先, 优化心理学课程体系。在心理学专业教育中, 增设中国文化心理学、本土心理健康实践、文化适配咨询技术等特色模块, 重点强化学生的本土文化素养与本土心理问题解决问题的能力; 同时, 深度挖掘本土文化资源, 将儒家修身智慧、中庸思维、关系伦理等本土文化内核融入心理健康相关课程, 打破西方理论的单一主导, 实现专业知识与本土文化的深度结合, 让学生建立文化自信(莫雷, 2018)。其次, 强化本土议题实践训练。围绕面子困境、代际冲突、家庭伦理、人情压力、职场人际等中国人常见的本土典型心理问题, 系统开展案例教学、模拟咨询、现场督导等多元化实践活动, 选取真实本土案例进行深度剖析, 让学生在实操中积累应对经验, 熟练掌握适配本土情境的咨询技巧, 切实提升处理本土心理问题的专业能力(沈德立, 2019)。再次, 推动跨学科融合培养。促进心理学与哲学、伦理学、社会学、教育学等相关学科的交叉融合, 打破学科壁垒, 整合多学科理论与方法, 着力培养兼具科学精神、实证研究能力与本土文化理解力的复合型本土心理人才, 为积极心理学本土化创新发展提供坚实的人才支撑(林崇德, 2018)。

(五) 融入日常生活与社会服务, 推进本土化实践转化

首先, 开发生活化本土干预工具。结合中国人熟悉的传统节日、家庭聚会、职场沟通、亲子教育等高频场景, 开发简易可行的心理实践手册、活动包, 搭配通俗易懂的微课、短视频等形式, 将专业的积极心理学技术转化为大众可接触、可操作的内容, 推动其大众化、生活化, 让普通人能在日常场景中运用相关技术调节心理状态(俞国良, 2020)。其次, 嵌入本土心理健康服务体系。在学校心理健康教育、社区心理服务、企业 EAP、家庭治疗、老年心理服务等现有服务场景中, 全面融入本土化改造后的积极心理学技术, 精准回应不同人群的真实心理需求, 避免技术与实际场景脱节, 切实提升各类心理健康服务的效能(樊富珉, 2018)。再次, 加强科学普及与文化传播。通过线下讲座、科普文章、短视频、纪录片等多元形式, 普及本土化积极心理学知识, 破除大众对心理问题的道德标签, 传播科学的心理健康理念, 逐步提升社会对本土化积极心理学的接受度与认同感, 为其落地生根营造良好的社会氛围。

基金项目

江苏省教育科学规划重点课题“积极心理学视域下应用型高校毕业生‘慢就业’现象研究”(编号: B/2022/01/75)。

参考文献

- 陈向明(2000). *质的研究方法与社会科学研究*. 教育科学出版社.
- 樊富珉(2011). 积极心理学: 学校心理健康教育新视角. *心理科学进展*, 19(9), 1343-1350.
- 樊富珉(2018). *团体心理咨询*. 高等教育出版社.
- 费孝通(2019). *乡土中国*. 商务印书馆.
- 风笑天(2021). *社会学研究方法*. 中国人民大学出版社.
- 黄希庭(2019). *人格心理学*. 高等教育出版社.
- 景怀斌(2017). *中国人心理与行为的文化逻辑*. 北京大学出版社.
- 乐国安(2021). *社会心理学*. 中国人民大学出版社.
- 林崇德(2018). *发展心理学*. 人民教育出版社.
- 蒙培元(1993). *中国哲学主体思维*. 人民出版社.

- 莫雷(2018). *心理学导论*. 广东高等教育出版社.
- 钱铭怡(2016). *心理咨询与心理治疗*. 北京大学出版社.
- 沈德立(2019). *实验心理学*. 高等教育出版社.
- 塔亚布·拉希德, 马丁·塞利格曼(2020). *积极心理治疗手册*. 中信出版集团.
- 王轶楠(2023). 中华优秀传统文化为科学心理学研究提供智慧. *中国社会科学报*.
https://cssn.cn/skgz/bwyc/202310/t20231025_5692686.shtml.
- 许燕(2020). *人格心理学*. 北京师范大学出版社.
- 杨国枢(2004). *中国人的心理与行为: 本土化研究*. 中国人民大学出版社.
- 杨鑫辉(2018). *中国心理学思想史*. 上海教育出版社.
- 叶浩生(2016). *西方心理学理论与流派*. 广东高等教育出版社.
- 俞国良(2020). *心理健康教育*. 高等教育出版社.
- 朱旭(2025). *心理治疗中的共情: 中国文化的影响*. 光明网.
https://theory.gmw.cn/2025-04/20/content_37976848.htm
- Brailovskaia, J., Lin, M., Scholten, S., Zhu, M., Fu, Y., Shao, M. et al. (2022). A Qualitative Cross-Cultural Comparison of Well-Being Constructs: The Meaning of Happiness, Life Satisfaction, and Social Support for German and Chinese Students. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1379-1402. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00454-6>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.98.2.224>
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57, 3-18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Westview Press.