

超越苦難與修養成熟幸福的 「正向心理學 2.0」及其 倡導者 Dr. Paul Wong 簡介

張淑美*

國立高雄師範大學教育學系 / 生命教育碩士專班教授

一、前言：「正向心理學」（Positive Psychology）的興起與浪潮發展¹

正向心理學是二十餘年來備受關注的心理學思潮，也帶動提升人類幸福的相關實務風潮。根據Lopez et al. (2014) 指出，「正向心理學」乙詞其實是由人本主義心理學家Maslow在1954年所提出的，直到Seligman於1998年在美國心理學學會主席任期的倡導，才開始成為心理學的新領域。其宗旨在倡導矯正對「負向、病態的行為與治療」的過度關注，強調恢復人性的「正向、積極」的特性，發現天賦、培養能力與美德，探討如何使個人和社區達到幸福與繁盛（flourishing）。正向心理學已成為心理學的顯學之一，帶動「幸福學」研究與實務的熱潮，影響心理學、諮商、輔導、心理治療、心理教練，乃至工商界等等許多行業，引起一股「正向樂觀」的幸福趨勢。但也被批評儼然成為心理學獨霸的主流顯學（Held, 2002）；質疑其是不是發展得太急促了（Torre, 2007）；也好像長了腳一樣、變成過熱的旋風（Lazarus, 2015）；以及過於商業化，導致世界上更加的不平等，應該重新展望關注人類真正的幸福（Ryff, 2022）。

投稿日期：2022/05/11；接受日期：2022/05/19

* 通訊作者：張淑美

Email: suemay@nknuc.nknu.edu.tw

¹ 感謝審查委員對本文題目的建議，並提醒在前言中略加說明新近第三波正向心理學的發展。

另外，許多學者提出質疑與擔憂Seligman及其跟隨者所帶動的也被稱之為「第一波正向心理學」（PP），太過於強調正向情緒、特質、能力、優勢以及區分正負向的二分法的論點，認為可能反而會導致負面影響並建議應該調整（劉淑慧等人，2017；Held, 2002, 2015; Wong, 2011, 2015）。因此，陸續有提出修正PP或提出新的正向心理學內涵範疇，以及對於修正過於偏重實證科學主義研究範式、偏頗的「怪異心理學」²（WEIRD Psychology; Henrich et al., 2010）為本位的新「浪潮」（Ivtzan et al., 2015; Wong, 2011, 2015, 2019）。例如以Wong為首的「第二波正向心理學」（the Second Wave of Positive Psychology; Ivtzan et al., 2015; Lomas & Ivtzan, 2016; Wissing, 2022; Wong, 2011），主要在呼籲關注追求幸福不可忽視要去面對與超越人類生存不可避免的所謂陰暗或負向的真實面向。近年更有提出所謂「第三波正向心理學」（the Third Wave of Positive Psychology）的發展趨勢，旨在強調正向心理學應邁向自己領域內更專業的研究以及跨學科與超學科幸福研究的新領域，更特別強調在時代巨變與挑戰下整體的「生物—心理—社會—生態」幸福（bio-psycho-social-ecological well-being）的複雜性（Lomas, et al., 2021; Wissing, 2022）。

總而言之，正向心理學歷經所謂的第一波重視「正向積極面」；引起第二波倡議應該同時考量「負面或陰暗面」的真實生活面向、關注不同族群文化的幸福觀；以及第三波強調建構多元與跨領域的正向心理學範疇，都旨在期盼正向心理學的內涵、研究與應用能引導人類乃至生態環境的整體幸福。但筆者認為華裔加拿大學者Dr. Paul T. P. Wong（王載寶）³建構的「正向心理學2.0」（Positive Psychology 2.0 [PP2.0]）或「存在正向心理學」（Existential Positive Psychology [EPP]），其以存在／實存心理學及華人儒釋道文化為基礎，不僅關注正向快樂幸福，更重視超越苦難、道德修養、利他愛人的內在真實的或「成熟的幸福」（mature happiness）等正負辯證、陰陽相濟、兼容並蓄，以及含攝文化的、整體的（global）正向心理學觀點（Wong, 2020, 2021），都已包含其

² 指以西方的、受教育的、工業化的、富有與民主的（western, educated, industrialized, rich and democratic）北美國家為主要的研究對象之現象。

³ 中文姓名為王載寶，根據其自傳描述（<http://www.drpaulwong.com/autobiography/>），他被期許「載滿財寶」。他認為自己雖不是物質上的有錢人，但在飽經戰亂、貧窮、種族歧視與生死交關的大小病痛等等挫折苦難之後，卻能越挫越勇，靈性資產確實越來越豐厚。其自傳與另一本集結臉書介紹第二波正向心理學理念的彙編——*Inspirations for difficult times*，由國立高雄師範大學張淑美與佛光大學心理系吳慧敏主譯中，將由周大觀文教基金會出版。

他的第二波與第三波正向心理學的論點，只是這些學者更擅用西方文化語意來論述，或者是西方學者對於華人儒釋道文化不熟悉或很難理解，而認為必須提出「第三波」。著名的幸福感研究先驅Carol Ryff (2022) 提出「寄望未來要更努力實現與社會的，以及有道德關懷的，並關注涵養藝術與關懷自然的和諧美好生活與公正社會面向的正向心理學發展」之觀點，也和Wong許多論述與研究相呼應。基於他是與Deiner、Ryff、Seligman等人並列為國際性正向心理學學者 (Pennock, 2022)，卻也是華人心理學領域很少人瞭解的華裔心理學家，本文特簡介他包含華人文化的正向心理學觀點及其學術貢獻。

二、重視超越苦難、含攝文化與成熟幸福的「正向心理學2.0」

建構意義中心諮商與治療法 (Meaning-Centered Counseling & Therapy或簡稱意義療法, Meaning Therapy [MT]; Wong, 2010a, 2016b) 的華裔加拿大籍心理學家 Paul. P. T. Wong是最早對Seligman為主的正向心理學提出反思的心理學家之一。他於2011年在*Canadian Psychology*期刊發表：〈正向心理學2.0：邁向美好人生的一個平衡互動模式〉 (Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life)，率先提出所謂「第二波正向心理學」 (the second wave of Positive Psychology) 的具體概念與內涵架構 (Wong, 2011)。Wong (2011) 具有儒釋道思想，認為正負向、趨與避，正如同陰陽相濟、交互辯證，都各有其策略性功用，他提出的正向心理學2.0乃涵蓋第一波正向心理學強調的正向快樂之外，提出更周延的平衡觀點，認為PP2.0可以定義為：「對美德、意義、韌性和幸福的科學研究，並基於研究證據支持的應用推廣，以改善個人和社會的整體生活」。

Wong的PP2.0關注自我超越與意義建構、以具有易經陰陽思想與交互辯證的「雙系統模式」 (The Dual-System Model)，整合負面和正向之間相互辯證與平衡的作用，讓不同處境與文化背景的人，尤其是受苦與弱勢的人們，也可以得到內在的真實喜悅與幸福感。PP2.0源自Frankl的意義治療法 (Logo-Therapy) 以及存在心理學 (Existential Psychology)，延伸為「實存的正向心理學」 (Wong, 2010b)。EPP/PP2.0主張人們必須接受與面對生命實存中本具的挫折、痛苦焦慮、虛無、死亡等生存的黑暗面，進而用悲劇性的樂觀 (tragic optimism) 的心態與意志去突破困境，追求自我超越 (self-transcendence)，以實現更偉大的意義也才能獲得內在真正的幸福感 (Wong, 2011, 2016b, 2021)。

Wong (2011, 2016b, 2017b) 認為PP比較強調「快樂、希望、優勢、樂觀……」等「正向」特質之開展，忽略「苦難、失落、缺點、悲觀……」等

「負面」特質的存在與價值，以及過於重視個人的快樂幸福、忽視與精神性的、整體與集體幸福的傾向。他認為過度強調正向的影響卻可能造成適得其反的效果；而激進的第一波正向心理學想要去除或逃避的「負面」情緒，諸如：悲傷、內疚、遺憾、沮喪、憤怒、焦慮、羞愧感等等，卻往往可以產生激勵人們向上向善的力量，進而得到正向的改變與效果。吾人可以通過陰陽交互影響原則，以堅持德行、掌握意義、超越逆境，進而發揮個人和社會最大的效能。而且，正向與負面心理特質之間具有辯證性，負面心理特質可能存在著正向的意義與價值，正向心理特質也可能引發負面的行為結果（Lazarus, 2015; Lomas & Ivtzan, 2016; Wong, 2011, 2016a, 2016b）。繼Wong（2011）提出對第一波正向心理學的修正，後續許多心理學家加入第二波正向心理學研究與倡導。例如，Lomas 與 Ivtzan（2016）；Ivtzan et al.（2015）也認為若要能更貼切地探究正向與負面心理特質的複雜、動態、非線性、辯證發展歷程，則必須採用第二波正向心理學的觀點。Wong（2015, 2021）歸納指出，PP的「第二波」或「第二波正向心理學」是一個概括性的總稱，代表對原來以Seligman為首的PP的反思與補充，使變得更加細緻、平衡和更具包容性。而帶動這樣的辯證平衡與含攝包容的波動／潮流者，Wong正是居功厥偉，其重要貢獻與成就，也在向來以西方白人獨霸的心理學界中，能夠以華裔身分很艱辛地脫穎而出，並列為當今重要的正向心理學國際學者之一（Pennock, 2022）。

總之，Wong主張的PP2.0是強調平衡、互動、以意義為中心和跨文化觀點，強調痛苦挫折等黑暗負面情境的自我超越、以具有易經思想的「雙系統模式」整合負面和正向之間複雜的相互作用，讓受苦與弱勢的人們也可以透過自我調適的保護機制運作，得到內在的真實喜悅與幸福感。Wong（2019）進一步指出他倡導的PP2.0的目標有別於Seligman（2002）強調的「正向的真實快樂」（authentic happiness），更強調真正的安康、「成熟的幸福」（mature happiness），是基於意義導向的、超越與轉化痛苦，是內在的平安喜悅，能與自己、他人和世界怡然相處以及靈性充滿的幸福⁴（Wong, 2017c）。

三、第二波正向心理學先驅Dr. Paul Wong重要學術貢獻簡介

前述帶動反思第一波正向心理學過度強調正向積極的偏頗，進而補充調整，使更具文化包容性與解釋人類生存普遍性現象的第二波正向心理學先驅Wong，可說是用他歷經顛沛流離、飽受種族歧視、不公義對待，以及諸多身心

⁴ 這些觀點早於所謂第三波正向心理學學者的論點。

病痛和身為難民與移民的國家文化失根鄉愁的切身經歷與轉化超越的見證，建立其堅毅的人格典範與悲憫濟世的學說。以下簡要說明其生平，以及包括正向心理學等重要學術貢獻。

(一) 生平與學術工作概述⁵

Wong於1937年出生於中國大陸天津，遭逢日本侵華、國共內戰的身家性命存亡危難，1948年隨父母舉家逃難到香港，飽受身為難民與語言隔閡之歧視，加上經歷家庭經濟大起大落之後貧窮潦倒、失業與失學之苦。在其自傳中說明他深受傳統文化影響並自幼發願效學孔子，歷經多年抗拒後經幾次嘗試為家庭困境與為父親重病祈禱見證神的恩典，在就讀培正中學（Pui Ching Middle School）最後一年才成為基督徒，之後一生堅貞信奉服事，並影響其學說與生活實踐。約二十五、六歲左右才在大姊資助之下隻身遠赴加拿大求學，大學之後的完整教育都是客居加拿大完成，一生當中，歷盡家國的動盪不安、自身經歷過貧病與生死交關、飽受種族歧視等諸種排斥與不公平待遇。尤其在北美西方心理學界，從一開始就不被看好、飽受打壓與排擠，但他總是堅定不移地以紮實的理論基礎與研究成果，不屈不撓、堅毅卓絕地走在筆路藍縷的開拓先鋒的道路上。為的是內在的職志、更高遠的、為「往聖繼絕學、為後世創新路、為萬世開太平」的更大使命與意義的展現。幾十年來在客居他鄉的環境與學術領域上，不計代價與個人毀譽地持續努力奮鬥，終於逐漸得到驕傲自大的西方心理學界的認可與推崇，肯定他的學說、研究成果與實際造福人群的卓越成就。

Wong於1970年以極優異成績榮獲加拿大多倫多大學心理學博士，曾任多倫多大學等校教授退休，目前仍是職業臨床心理師，加拿大特倫特大學（Trent University）和西三一大學（Trinity Western University）的名譽教授，美國心理學學會（American Psychological Association [APA]）、美國心理科學協會（Association of Psychological Science [APS]）和加拿大心理學學會（Canadian Psychological Association [CPA]）的會士，也是「國際個人意義網絡」（International Network on Personal Meaning [INPM]；也稱為「國際存在正向心理學學會」[the International Association of Existential Positive Psychology]）和意義中心諮商學院（the Meaning-Centered Counselling Institute）的創始主席。自2011年起，他開放自宅免費為「意義生活工作圈」（the Meaningful Living

⁵ 根據 Dr. Paul T. P. Wong 個人提供的資料以及學術網站（<http://www.drpaulwong.com/>）、自傳（<http://www.drpaulwong.com/autobiography>）及維基百科相關資訊編譯。

Project) 成員講授系列生命意義與正向教育課程，協助人們突破困境、活出幸福。做為一位僕人領導服膺者，他曾建立多倫多第一個華人教會、擔任牧師、西三一大學心理諮商系的研究所課程創始主任，以及天道大學社會科學學部的部主任。

他是《國際存在心理學與心理治療期刊》(*the International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*) 的總編輯，並主編《人的意義追尋》(*The Human Quest for Meaning*) 兩版本極具影響力的專書。王博士著述豐富，出版了9本書和超過300多篇的學術期刊論文與專書篇章⁶，是當今被引用最多的存在主義心理學家之一。2020年Covid-19疫情爆發時，他編寫免費下載的 *Made for Resilience and Happiness: Effective Coping with COVID-19 According to Viktor E. Frankl and Paul T. P. Wong* 電子書，協助在恐懼與苦難中的世人用堅毅韌性來開創幸福。他是存在正向心理學／第二波正向心理學、整合性意義治療 (*integrative meaning therapy*) 和意義研究領域的國際知名帶頭學者。曾榮獲2016年美國心理學會卡爾·羅傑斯獎 (Carl Rogers Award) 人本心理學獎與許多學術獎項，也曾是坦伯頓基金會 (Templeton Foundation) 資助的「美德、幸福和意義」國際研究之主要研究者。經常受邀在全球各地和多所知名大學，如哈佛大學和卡內基梅隆大學等演講和辦理工作坊。他的死亡接受和生命意義的研究，對於臺灣的生死教育、生命教育研究有很大的影響，他與夫人Dr. Lilian Wong (李翠珍博士) 曾四度獲邀來臺巡迴講學。他榮獲周大觀文教基金會第十二屆「全球熱愛生命獎章」、國立臺北護理健康大學的「生命教育終身成就獎」，以及佛教蓮花臨終關懷基金會的「顯揚大悲獎章」等。

(二) 重要國際學術貢獻

Wong是享譽國際的傑出臨床心理學家與教授。在維基自由百科Dr. Paul T. P. Wong的介紹中說明：「他的研究生涯經歷了四個蛻變的階段，每個階段皆有顯著而重要的貢獻。包括：學習理論、社會認知、存在心理學，和正向心理學。他最著名的整合性學術理論與成就在於：死亡接受 (death acceptance)、意義療法和第二波正向心理學」(張淑美等人，2017；“Paul T. P. Wong,” 2022)。根據scholar.google.com (2022年5月10日) 顯示，Wong的學術著作已經累計22,566次

⁶ 根據其學術網頁為7本書，但增加出版於2018的 *Inspirations for difficult times* 與2020的電子書，應為9本；根據 *Inspirations for difficult times* 之作者簡介說明截至2018年已出版300篇以上的文章。

的引用率，他是極少數期刊論文與專書文章都被多方引用參考的多元與多產心理學家。茲歸納介紹他的偉大學術成就與貢獻如下（張淑美，2017）：

1. 國際傑出的心理學家，多項心理學理論之開創者與應用推廣者

- (1) 在學習理論方面：他的研究奠定動物學會克服挫敗的堅持力行為模式，建立正向心理學中「樂觀與勇氣」的動物行為模型，影響羅森鮑姆（Rosenbaum）的習得智謀（learned resourcefulness）的發展。
- (2) 在社會認知方面：突破過去對制握信念（locus of control）的同一向度兩個極端的內在、外在制握的理解，提出兩者是不同的向度，以及無論是因果歸因或存在歸因都可以是自主的之見解。此研究發現衍伸出他的「雙系統適應模式」（the dual-system model of adaptation）與正負向相互為用、交互辯證取向的正向心理學。
- (3) 對於壓力和因應研究的主要貢獻是「資源—適配模型」（the resource-congruence model）和「壓力評估量表」（the Stress Appraisal Measure [SAM]）。他認為正向心理學應該納入因應壓力與挫折的有效策略，這也是他提出的第二波向心理學的重要論點。
- (4) 在正向／積極老化和瀕死的領域上，其主要貢獻是將成功老化的觀念從過去強調身體的和生物性因素，重新定位轉向為心理的和精神性/靈性的取向。並強調精神的正向老化以及瀕死/臨終之靈性需求。

2. 傑出的死亡學學者與研究工具開創者，更是西方生死學的重要先驅

承前所述他在生死學的貢獻，其「趨避雙軌模式」的死亡態度理論與研究工具（Wong & Tomer, 2011），可說是西方「生死學」的里程碑。他認為面對死亡的態度，可以恐懼、逃避、防衛，但也有欣然迎向的光明坦然，所發展的「死亡態度多元量表修訂版」（Death Attitude Profile-Revised [DAP-R]），包括三面向的死亡接受態度⁷，皆為因應死亡真實性的正向態度，DAP-R是國際上最常被採用的死亡態度工具。他主張善生善終的生死學（Wong, 2017a）以及意義為中心的悲傷諮商治療（Meaning-Centered Grief Counseling & Therapy; Wong, 2012）等，都具有突破性的創見。

⁷ 該量表提出死亡接受的三個層面為：中性接受、逃離接受及趨近接受，以及死亡恐懼、死亡逃避等，是目前國際間，包括臺灣生死學與生死教育研究最常被使用的工具。

3. 是意義治療學最佳代言人，更是意義為中心療法的開創者

Wong的意義中心療法／意義療法，不只是承續Frankl的比較哲理性的意義治療（logo-therap），據他自己說明其意義療法是具有東西方哲學的學理基礎，例如孔子、亞里斯多德、人本存在心理學家Carl Rogers、Abraham Maslow與Rollo May，以及耶穌基督對奉獻的愛、恩典、寬恕的教義，還有佛陀對慈悲與正念的教導（Wong, 2017d），從他的許多文章與說法中，也提到包括道家陰陽否泰相濟的理念。但是，華人學界對他這方面的學說貢獻瞭解甚少，實在非常可惜。

4. 第二波正向心理學的帶動者，也是正向心理學理論與研究的先驅

Wong等第二波正向心理學的學者認為，以Martin Seligman為代表的第一波正向心理學，比較強調「正向」特質之開展、忽略「負面」特質的存在與價值，以及其有過於重視個人的快樂幸福、忽視整體與集體幸福的傾向。他的PP2.0則不僅涵蓋第一波正向心理學的論點，更正視、面對、接納與處理負面與苦難，進而去轉化與超越，從而成為蛻變與成長的積極力量。而且，如前面說明他對學習理論研究的貢獻，Wong（2017d）的研究發現植基於先前的承受壓力與克服困難的經驗累積，有助於增進韌性與智謀，他早在1970年代就與Martin Seligman及Steven Maier分享「類推的堅持力」（generalized persistence）之研究發現，他認為動物和人類天生具有克服逆境的韌力，否則無法生存，這也是正向心理學很合理的假設。這個經典研究更早於Martin Seligman在1998年提出的正向心理學（“Positive psychology,” 2022）。因此，Wong堪稱早於Seligman的正向心理學的先驅！然而，他很客觀地說：第一波正向心理學，雖然有其限制，但也許比較適合於西方個人主義文化脈絡；而意義中心的PP2.0，則更適合東方與集體文化的脈絡（Wong, 2016a, 2017d）。

總之，PP2.0和PP1.0最大的不同是，PP2.0是基於人類實存的生命狀態，含納人性的正負向，尤其重視透由自我超越、悲劇性的樂觀主義（tragic optimism）來面對苦難挫敗等人生逆境，轉化為堅毅韌力與品格鍛鍊，進而推己及人、幫助他人與奉獻社會，達到內外在和諧、平靜與喜樂，那也是真正的／成熟的幸福安康（mature happiness; Wong et al., 2021）。茲舉Wong的幾句話，可以精要地理解PP2.0的成熟幸福意涵（Wong, 2018）：

「我選擇了一條人跡罕至的道路，以及在苦難的未知領域中尋找幸福。這是存在正向心理學(PP2.0)的本質。」（I have chosen a less travelled road and

searched for happiness in the uncharted terrain of suffering. This is the essence of existential positive psychology; p. 15)

「苦難，是發展品格優勢和成熟的幸福感的必要途徑。」(Suffering is the necessary pathway to develop character strengths and mature happiness; p. 22)

「諷刺的是，一味地尋找幸福，可能就是導致人不快樂的原因。這種徒勞的追求，占用了原本應該用來做一些生命中最重要事情的時間。只貪圖舒適和快樂的空虛活著，在承受真實存在的負擔下，會像脆弱豆腐一樣一下子就被壓碎。幸福，經常是在接受挑戰或從苦難中得到解脫時才真正體驗到。」(Ironically, the search for happiness may be the cause of one's unhappiness. Obsession in this futile pursuit takes time away from doing what is most important in life. The shallow existence of comfort and pleasures will crumble like tofu under the burden of Being. Happiness is experienced often while taking on a challenge or finding relief from an ordeal; p. 56)

四、結語：正向心理莫遠求，PP2.0 靈山在眼前

總之，Wong的PP2.0不僅具有含攝文化 (inclusive culture) 的包容性與普遍性，尤其重視超越與轉化苦難、修養內在真正安康的「成熟幸福」，不僅包含基督宗教精神，也本是基於本土的華人文化思想內涵，才是、更是符合我們自己國情文化的正向心理學，以及值得進一步推廣應用於本土的諮商心理學與正向教育、生命教育的領域。Wong在心理學、心理諮商與治療，以及教育輔導實務上的貢獻，可說是「殊勝的成就與貢獻」！筆者認為王載寶博士，是「正向總裁」、也是「意義導師」⁸，其人其學術，足以做為華人心理諮商及教育領域的典範與資源。靈山就在眼前，何須遠求西方？盼望本文能引起華人相關學界更加重視Dr. Paul Wong其人其學說，進而裨益於華人本土心理學理論與實務的推展、增進真實的幸福安康。

⁸ 正向總裁是他榮獲周大觀文教基金會 2008 年第十二屆全球熱愛生命獎的代表典範；意義導師是筆者研究他的意義治療及自傳之後的感想，他曾在臉書首頁標語顯示：My mission in life is to bring happiness and meaning to all suffering people.，矢志為苦難的人帶來意義與幸福。

參考文獻

- 張淑美（2017年10月14日）。生命中沒有巧合～**Dr. Paul Wong**其人其學術與臺灣生命教育的緣分與展望。〔頁12-24〕。2017年「光祖榮譽學苑」心靈教育講座論壇系列「意義論壇」：正向心理學2.0、華人本土心理學、阿德勒心理學的對話，高雄市，臺灣。
- 張淑美、吳慧敏、陳智鴻（2017年10月14日）。「正向總裁、意義之師」王載寶博士（**Dr. Paul T. P. Wong**）簡介〔頁7-11〕。2017年「光祖榮譽學苑」心靈教育講座論壇系列「意義論壇」：正向心理學2.0、華人本土心理學、阿德勒心理學的對話，高雄市，臺灣。
- 劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘（2017）。後現代思維與第二波正向心理學在諮商的應用。《中華輔導與諮商學報》，**49**，1-15。https://doi.org/10.3966/172851862017080049001
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(9), 965-991. https://doi.org/10.1002/jclp.10093
- Held, B. S. (2015). The negative side of positive psychology. In T. Lomas & K. Hefferon (Eds.), *Positive Psychology: Vol. 6. Critiques, controversies, and current issues* (pp. 15-44). Sage.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, *33*(2-3), 61-83. https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
- Lazarus, R. S. (2015). Does the positive psychology movement have legs? In T. Lomas & K. Hefferon (Eds.), *Positive Psychology: Vol. 6. Critiques, controversies, and current issues* (pp. 45-76). Sage.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4), 1753-1768. https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(5), 660-674. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501

- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2014). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3rd ed.). Sage.
- Paul T. P. Wong. (2022, May 10). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_T._P._Wong
- Pennock, S. F. (2022, May 10). *Positive psychology researchers: Top influencers' database*. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-researchers>
- Positive psychology. (2022, May 10). In *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology
- Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology, 13*, 840062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840062>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Torre, M. A. L. (2007). Positive psychology: Is there too much of a push? *Perspectives in Psychiatric Care, 43*(3), 151-153. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2007.00126.x>
- Wissing, M. P. (2022). Beyond the “Third wave of positive psychology”: Challenges and opportunities for future research. *Frontiers in Psychology, 12*, 795067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795067>
- Wong, P. T. P. (2010a). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Wong, P. T. P. (2010b). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, 3*(1), 1-10.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 52*(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 619-647). Routledge.
- Wong, P. T. P. (2015, December 22). *What is second wave positive psychology and why is it necessary?* <http://www.drpaulwong.com/what-is-second-wave-positive-psychology-and-why-is-it-necessary/>

- Wong, P. T. P. (2016a). Chinese positive psychology revisited. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 6(1). <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/174/157>
- Wong, P. T. P. (2016b). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 323-342). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6_16
- Wong, P. T. P. (2017a, September 29-30). *The courage to live well and die well* [Keynote address]. 2017 Life Education International Academic Conference, Taipei, Taiwan.
- Wong, P. T. P. (2017b). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207-216. <http://doi.org/10.1037/hum0000062>
- Wong, P. T. P. (2017c, September 25). *Meaning-centered positive education (overview)* (Fo Guang University & National Kaohsiung Normal University, Taiwan). <http://www.drpaulwong.com/meaning-centered-positive-education/>
- Wong, P. T. P. (2017d, August 30). *Reflections on my psychology career: Where I came from, and where I am going* (Autobiography, Ch. 21). <http://www.drpaulwong.com/reflections-on-my-psychology-career/>
- Wong, P. T. P. (2018). *Inspirations for difficult times*. INPM Press.
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. P. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>
- Wong, P. T. P. (2021). What is existential positive psychology (PP 2.0)? Why is it necessary for mental health during the pandemic? *International Journal of Existential Positive Psychology*, 10(1), 1-16.
- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99-106. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2021). Editorial: COVID-19 and existential positive psychology (PP2.0): The new science of self-transcendence. *Frontiers in Psychology*, 12, 800308. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800308>