

正向心理學與正念取向： 心理健康特色和發展趨勢

邱怡欣^{1*}、林旖旎²

¹ 玄奘大學應用心理學系助理教授

² 國立清華大學教育心理與諮商學系、師資培育中心教授

摘要

本文目的為探討正向心理學與正念取向的心理健康特色和異同，針對雙方的源起背景、理論基礎、實踐與研究等方面進行論述，呈現雙方的異同之處。最後提出關於正向心理學和正念取向的應用與未來研究建議。

關鍵字：心理健康、正向心理學、正念取向

* 通訊作者：邱怡欣

Email: cchiu@hcu.edu.tw

正向心理學（Positive Psychology）和正念取向（Mindfulness Approach）是助人領域學術與實務工作的熱門趨勢，兩者對於個體心理健康促進都有寶貴貢獻。本文比較正向心理學和正念取向的源起、背景、理論基礎，及應用和研究，討論兩者的心理健康特色與發展趨勢，期盼正向心理學與正念理論和實踐能相得益彰，促進個人與社會的幸福安康。

一、正向心理學和正念取向的源起背景

正向心理學探討個體幸福、心理健康、正向情感和正向行為，關注其優勢和心理資源，鼓勵自我實現和人際連結，促進個人與社會的進步、成就和福祉。正向心理學的起源和1950–1960年代的人本主義風潮相關，重視人類的主觀經驗、自我認知、價值觀和意義感、自我實現、和精神成長（Froh, 2004）。1998年，美國心理學會主席Martin Seligman提倡正向心理學的科學與實踐，將其定義為研究人類的力量和美好，並且關注個體、社區和社會的全面發展，提議將心理學焦點由「病理導向」轉至「健康發展為導向」（M. E. P. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。隨著科技發展，人們渴望幸福與健康，正向心理學的研究和推廣成效日益茁壯，成為時代潮流之一。

正念取向強調當下注意力（attention）的集中和擴展，同時保持開放、非評判的態度，有助於全面地感知和接納此時此地的經驗，包括身體感覺、情緒、思想等，促進身心連結和自我調節，幫助人們更清楚瞭解自己的身心狀態，培養內心的平靜和自由。當代正念課程源於禪修的理念與方法，去除宗教色彩，結合腦科學、壓力理論與認知行為科學，藉由專注、觀察當前經驗，以友善開放的心態面對每一刻經驗，幫助人們瞭解經驗變化的本質，管理個人的無益慣性反應，學習善巧回應和明智選擇，鍛鍊人生所需的仁慈與智慧（Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2006）。

Kabat-Zinn（1982）在美國發展正念減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction [MBSR]），幫助病患和一般大眾學習因應負面情緒、病痛、與壓力，減少自我批判，學習和困難經驗同在，獲得熱烈迴響。其他心理學者如Mark Williams等人在2004年研發正念認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy [MBCT]）（Segal et al., 2018）。各種正念課程不斷興起，成為以科學證據為基礎（evidence-based）的身心健康促進與自我管理方法，在身心醫療、諮商輔導、教育、親職訓練、企業管理、疾病管理、健康促進、運動健身、矯治戒癮、軍事管理等各種領域受到關注（Creswell, 2017; Good et al., 2016; Schuman-Olivier et al., 2021）。實證研究文獻指出正念介入（Mindfulness-Based

Intervention [MBI]) 或正念修習 (mindfulness practice) 有益於身心健康和幸福 (Baer, 2003; Creswell, 2017; Keng et al., 2011; Schuman-Olivier et al., 2021; Williams et al., 2008; Zhang et al., 2021)，正念取向也成為當代心理學和醫療科學的熱門主題之一。

二、正向心理學和正念取向的理論基礎

正向心理學關注個體生命中正向的、豐盈的、幸福的、有意義的和成功的經驗，重視人類幸福和心理健康，涵蓋人格心理學、社會心理學、發展心理學、教育心理學、諮商輔導、和工商組織心理學等領域 (M. Seligman, 2018)。下列議題彰顯正向心理學的重要理論內涵和發展重點：

- (一) 心理學的典範轉移與進化：在1990年代，心理學典範由病理轉向健康導向。正向心理學家看重人類的優勢特質，強調大腦具有進化優勢，能自我調節並對生活中的積極體驗產生反應，有助於環境適應並創造豐富美滿的人生 (Linley et al., 2006; Ryan et al., 2019; Vaillant, 2000)。
- (二) 多元化觀點：從多種角度及多元面向（如個體、群體和社會層面，及生理、心理、社會層面等）來探討人的健康與幸福 (Kim et al., 2018; Linley et al., 2006; M. Seligman, 2018)。
- (三) 個體主觀體驗：幸福和滿意度不僅取決於外部客觀環境和具體生活條件，更重視個體主觀、全面性體驗與積極性 (Ryan et al., 2019; Vaillant, 2000)。
- (四) 情緒的探究：強調正向情緒（如樂觀、希望、勇氣、愛、自尊、喜悅、感恩、關懷、慈悲、平靜等）對個人健康和幸福的重要性及影響力 (M. Seligman, 2018; Vaillant, 2000)。
- (五) 自我實現與個人賦能觀點：個體通過自我觀察和努力來發展優勢，具有自我肯定、自我實現、達成目標等能力 (Ryan et al., 2019; M. Seligman, 2018)。
- (六) 正向人際關係與社會支持：個體以正向情緒為基礎，需要與他人建立正向互動關係，獲得環境支持和對人對己的關懷，才能利己利他，促進整體社會和諧與進步 (Ryan et al., 2019; M. Seligman, 2018)。
- (七) 人類生命意義：正向心理學關注個體如何在社會和文化脈絡中追尋自己的人生目標、生命意義與人生使命 (Linley et al., 2006; Ryan et al., 2019)。

正念取向的理論基礎涵蓋佛教禪修理論、壓力理論、腦神經科學、認知行為科學等領域，分述如下：

- (一) 佛教禪修理論：1. 鼓勵個體保持當下的意識和覺察，以非評價和非反應的方式，觀察當前身心狀態和周遭環境。2. 趨樂避苦的生物本能容易引發對於特定經驗的過度執著、抗拒或逃避，造成更多糾結、不安與困擾。獲得自由與平靜的方法是不急於批判當下經驗，可減少不必要的負面情緒。3. 所有經驗都具有變動的本質，生命經驗持續流動和變化，不需費力試圖控制。因此，正念提倡「去中心化」(decentering)的觀察與修習，同時強調關懷自己和他人，以及珍惜人生的重要性 (Kabat-Zinn, 2003; Kang & Whittingham, 2010; Williams & Kabat-Zinn, 2011)。
- (二) 壓力理論與自主神經系統的調節：當個體面對威脅刺激時，自主神經系統活化，導致戰、逃或僵住的壓力反應。正念練習可以幫助人們調節自主神經系統，緩解壓力反應，做出更具適應性的行為 (Davidson et al., 2003; Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006; Tang et al., 2015)。
- (三) 神經可塑性與注意力的調節：長期正念練習可以影響大腦神經系統的結構和功能，特別是與執行功能 (例如注意力與判斷力) 和情緒調節相關的區域 (Davidson et al., 2003; Tang et al., 2015)。注意力是控制情緒和行為的重要因素之一，正念練習可以幫助人們調節注意力，與當下經驗連結，不受到悔恨過去與擔憂未來的情緒干擾，從而增強自我管理和情緒控制能力，有助於應對環境變化和挑戰 (Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006)。
- (四) 去中心化與自我認知：正念修習能培養去中心化的觀察能力，以客觀、非評價的態度，清楚覺察身體感受、情緒、想法和外環境，促進自我瞭解。個體留意無益的慣性反應，減少負面情緒的產生和持續，更能做出更明智選擇 (Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006)。
- (五) 認知行為科學與認知行為療法 (Cognitive Behavioral Therapy[CBT])：認知行為療法主張負面情緒和行為來自負面想法和信念。透過注意力調節、去中心化的觀察，以及認知歷程的統整，個體可以和非適應性且偏頗的想法脫鉤，進而改變負面情緒和行為，提高自我效能和生活品質 (Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006; Williams et al., 2008)。
- (六) 自我調節 (self-regulation) 與自我慈悲 (self-compassion)：困難經驗容

易帶來負面情緒和想法，可能造成狹隘偏頗的視野和非適應性的反應。透過正念練習，個體可以學會觀察並允許內在經驗的變化，減少不必要的自我批評和負面思維干擾，產生自我慈悲和同理心，增強對於完整生命的感知和體驗，在平靜狀態下做出明智選擇（Baer, 2003; Frostadottir & Dorjee, 2019; Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006; Williams & Kabat-Zinn, 2011）。

（七）身心一致性：個體的身體和心理狀態變化會相互影響。正念訓練能培養個體對身體感知，促進身心連結整合，帶動身體與心智狀態的雙向影響和正向循環（Davidson et al., 2003; Kabat-Zinn, 2003; Michalak et al., 2012; Schuman-Olivier et al., 2021; Shapiro et al., 2006; Tang et al., 2015）。

綜上所述，正念取向的理論基礎具有佛教禪修內涵，同時整合腦神經科學、壓力理論、注意力與認知歷程，以及自我慈悲等學科。數萬篇研究文獻指出正念訓練可以提高對當下經驗的敏感度和自我覺察能力，改善認知歷程與情緒功能，提高生活品質和幸福感受，增進身心健康。

三、正向心理學和正念取向的應用與研究

正向心理學旨在實現個人幸福和社會繁榮，研究重點包含正向情緒、情緒智商、積極性格、韌性、自我效能、心理彈性、心理資源、心理健康、主觀幸福感和健康促進。研究方向聚焦於相關因素的發展和關聯機制，學者也關注培養這些優勢特質的方法（Linley et al., 2006; Schueller, 2010; M. Seligman, 2018; Vaillant, 2000）。它主要的應用方式和研究重點如下：

- （一）諮商輔導與治療：利用積極的情緒調節方式，建立積極的人際互動關係，提高心理韌性，發現生命意義和目標，培養效能感、生活滿意度和幸福感（Bolier et al., 2013; Itaire et al., 2022; Lee Duckworth et al., 2005; M. Seligman, 2018）。
- （二）教育：培養學生的正向情感和品格，使其更關注自己的優勢與成功經驗，激發學習興趣和動力，也增強自尊、自信和自我效能（Itaire et al., 2022; Ryan et al., 2019; Waters, 2011）。教師與其他專業人員亦可運用正向心理學以促進個人和專業成長（Itaire et al., 2022; Ryan et al., 2019）。
- （三）組織管理：提高員工幸福感和工作滿意度，強化工作動機和團隊溝通，活化創造力和領導力，增強組織凝聚力，從而提高企業的經濟效益和社會價值（Forgeard et al., 2011; Ryan et al., 2019）。

總結而言，正向心理學的應用範圍和研究領域不斷擴大。微觀層面包括個體和小組，而宏觀層面則包括社區、國家和文化（Kim et al., 2018; Linley et al., 2006; Ryan et al., 2019）。此外，正向心理學家關注社會正義，探討正向心理學運用於社會和政策層面的影響（Forgeard et al., 2011）。

正念介入與相關研究在過去幾十年亦大幅成長，其趨勢說明如下。

- （一）應用與研究領域擴展：專業人員從內觀禪修漸漸擴展至身心醫療、諮商、教育輔導、親職教養、企業管理、健康管理、飲食管理、運動訓練、矯治與戒癮、軍隊管理等領域（Baer, 2003; Creswell, 2017; Good et al., 2016; Schuman-Olivier et al., 2021; Sutcliffe et al., 2016）。
- （二）多元化的正念介入方式：當代正念課程百花齊放，呈現多元主題，例如：專注力訓練、自我照顧、睡眠管理、情緒管理、疼痛管理、創傷失落、親職教養、人際溝通、創造力與領導力、園藝、瑜珈、藝術、長照或長者樂齡課程，以及納入遊戲的兒童青少年正念課程（Henriksen et al., 2020; Sutcliffe et al., 2016）。另有結合正念元素的心理治療，如辯證行為治療（Dialectic Behavioral Therapy [DBT]）、接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy[ACT]）、成癮防治（Relapse Prevention）等（Baer, 2003）。
- （三）生物學研究：關於短期、中期或長期的正念介入如何影響大腦結構、認知功能、自主神經系統、免疫系統？這些因素如何互相影響並促進身心健康，仍有待研究者深入探究（Creswell, 2017; Davidson et al., 2003; Schuman-Olivier et al., 2021; Tang et al., 2015; Widha et al., 2021; Zhang et al., 2021）。
- （四）科技化、數位化和遠程介入：正念介入可透過穿戴式設備、虛擬實境技術、生理回饋設備來測量生理訊號並強化其效益（Arpaia et al., 2022）。大數據和機器學習技術亦可分析認知、情緒與行為歷程的互動影響（Arpaia et al., 2022）。此外，正念訓練可透過手機應用程式或網上平臺進行（Nunes et al., 2020），尤其嚴重特殊傳染性肺炎（Coronavirus Disease 2019 [COVID-19])疫情期間，遠距介入（如線上課程、影音資源）成為實體課程的替代或輔助方式，學者特別關注正念應用程式能如何讓遠端的使用者獲益，以及如何讓學習者長期持續的修習，以獲得持久深入的正向影響（Widha et al., 2021; Zhang et al., 2021）。

四、正向心理學和正念取向的異同處

雖然正向心理學和正念訓練均能改善個體身心健康和生活品質，但著眼點、方法和目標看似不盡相同。從方法和目標來看，正向心理學提倡感恩、樂觀、幽默、慷慨、自我效能、勇氣、信任、利他主義與積極人際關係的培養，目標是追求幸福、進步和成功（Itaire et al., 2022; Lee Duckworth et al., 2005; Schueller, 2010; Vaillant, 2000）。相對的，正念訓練是要允許自己觀察每一刻經驗的真實樣貌，不評價它們，也不急於改變經驗或追求不同於當下的經驗，同時放下過去和未來的焦慮和煩惱。常見的正念練習包括靜坐、呼吸、身體掃描、正念飲食、冥想、伸展與步行等，這些練習的意圖是培養開放、友善、好奇、接納和非評判的態度，協助個體從忙碌、心不在焉、與慣性模式中覺醒，覺察並品味當下經驗，學習和困難經驗為友，提高挫折容忍力，在所有情境中做出善巧明智的選擇，享受平衡、善意、自由、有智慧的人生（Baer, 2003; Creswell, 2017; Williams & Kabat-Zinn, 2011）。

有趣的是，正向心理學和正念訓練也存在互通性與相容性。兩者的訓練方法可相互交流並互補，不少正向心理學和正念課程中都融入彼此的元素。例如正念課程結合正向心理學的練習，包括：愉悅經驗記錄、感謝與欣賞的練習、慈心祝福、友好練習、山或湖的冥想等，這些練習可幫助人們培養正面情感和積極心態，也能輔以正念覺察訓練，關注生命經驗中的各種面向且給予理解、包容和祝福，提高幸福感和身心健康。

從訴求和遠程目的來看，兩者都關注個人的內在狀態、對外部世界的反應、情緒調節和自我管理，強調個人的內在資源和心理能力，分述如下：

- （一）不論是團體課程或個別學習，兩者都重視個別化經驗。正向心理學鼓勵善用個人價值觀和優勢（Bolier et al., 2013; Ryan et al., 2019; M. Seligman, 2018）。正念取向強調，真正的學習從生活體驗中發生，自己就是生活中最好的老師（Kabat-Zinn, 2003; Williams & Kabat-Zinn, 2011）。
- （二）兩者都重視對當下的關注和體驗。正向心理學關注當下積極經驗的發現和擴展，鼓勵專注投入行動和心流體驗（Itaire et al., 2022; M. Seligman, 2018）。正念取向是訓練注意力的集中、維持與擴展，培養自主放鬆和專注能力，觀察當下經驗的細節與全貌，增進品味生活細節和欣賞各種經驗的能力（Kabat-Zinn, 2003; Williams & Kabat-Zinn, 2011）。

- (三) 兩者都注重情緒調節和身心健康，鼓勵建立心理資源，包含正向情緒和個人力量的培養。正向心理學強調各種積極情緒與韌性 (Itaire et al., 2022; Lee Duckworth et al., 2005; Ryan et al., 2019; Vaillant, 2000)。正念學習強調正向態度，其中的信任、耐心、初學者之心 (好奇與開放)、慷慨、感恩等，都能深化並優化覺察歷程，協助個體培養友善和包容接納的能力，學習和困難經驗同在，培養痛苦耐受與挫折容忍能力，理解當下可有哪些選擇，作為下一步善巧回應經驗或明智選擇的基礎 (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro et al., 2006; Williams, & Kabat-Zinn, 2011)。
- (四) 兩者均強調自我慈悲與自我照顧 (self-care)，並鼓勵自利利他的實踐 (Kabat-Zinn, 2003; Ryan et al., 2019; Williams & Kabat-Zinn, 2011)。
- (五) 兩者均強調與內在和外在的連結。正向心理學家鼓勵自我肯定並建立積極人際關係 (Itaire et al., 2022; Ryan et al., 2019; M. Seligman, 2018; Vaillant, 2000)，而正念取向鼓勵修習者清楚感知內在歷程，同時也關注環境中的人事物，並與其建立具有欣賞和感激特色的互動連結 (Creswell, 2017; Donald et al., 2019; Kabat-Zinn, 2003; Williams & Kabat-Zinn, 2011)。

五、正向心理學和正念取向的應用趨勢

正向心理學和正念取向均強調對人的內在體驗和自我發展的重要性，實務工作者可結合兩者的理念，提高個人和群體的幸福感、生命力、和創造力。正向心理和正念介入可採用以下策略。例如，於個人生活、家庭、校園、社區和醫療機構、工作組織、社群或軍警族群中建立正向心理文化，推動相關政策和資源，提高領導者的正向影響力，鼓勵發掘優勢和價值，並鼓勵互相支持和互助，創造利己利人的共好環境 (Donald et al., 2019; Good et al., 2016; Itaire et al., 2022; Ryan et al., 2019; Schueller, 2010; Sutcliffe et al., 2016; Waters, 2011)。此外，鼓勵民眾和心理專業人員接受正向心理和正念訓練，培養正向情緒 (如樂觀、感恩、信任、愛、勇氣、耐心等)，建立人生意義和目標，可將正向心理學作為加強正念練習的支持，反之亦可。專業者應提供更普及的學習資源，如培訓課程、諮詢、督導、外展或遠距服務，搭配數位化且行動化的影音學習資料，創建更有趣、便捷的、以使用者為中心 (user-centered) 的學習路徑，以及線上與實體並重的共學支持網絡，同時考慮個別需求與個別差異，例如加上虛擬實境技術等，提供彈性且豐富的學習機會，讓使用者長期獲益 (Arpaia et al., 2022; Bolier et al., 2013; Nunes et al., 2020; Zhang et al., 2021)。

六、正向心理學和正念取向的研究方向

正向心理學和正念取向的研究面臨相似挑戰。首先，幸福感或正念的定義抽象複雜，這些概念隨著個體主觀差異或所處的社會文化背景而有所不同。研究者須關注定義與測量方式可能造成的差異（Bolier et al., 2013; Davidson & Kaszniak, 2015; Kim et al., 2018; Linley et al., 2006; Rau & Williams, 2016; Vaillant, 2000）。其次，既有文獻多採用橫斷式問卷調查，然而自陳式問卷較難捕捉個體心理體驗的複雜內涵，亦可能受到社會期許、潛在偏見、覺知偏誤等影響，較難精確呈現自然情境反應與日常經驗，無法細緻瞭解學習過程與實踐方式，亦較難分析長期的發展與變化歷程（Baer, 2003; Bolier et al., 2013; Davidson & Kaszniak, 2015; M. Seligman, 2018; Vaillant, 2000）。更多長期追蹤研究、田野或日誌研究，或組織群體變化的縱貫研究有其必要性（Davidson & Kaszniak, 2015; Kim et al., 2018; M. Seligman, 2018; Sutcliffe et al., 2016; Vaillant, 2000; Zhang et al., 2021）。此外，許多實驗設計為便利取樣，缺乏隨機分配的對照組和雙盲設計，無法排除安慰劑效果和各種混淆因素，較難進行因果推論（Baer, 2003; Bolier et al., 2013; Davidson & Kaszniak, 2015; Goldberg et al., 2017; Itaire et al., 2022; M. Seligman, 2018）。研究者多採用西方理論，呈現西方文化特色與價值，樣本也多來自中高階級族群，故研究結果較難適用於不同種族、社經及文化背景的族群，尤其弱勢族群與較缺乏學習動機者（Hendriks et al., 2019; Kim et al., 2018）。未來研究需要更廣泛邀請來自不同文化、族群，或不同特質的參與者，考慮採用大型樣本設計，以更充分探究正念與正向心理相關的學習經驗和發展樣貌（Bolier et al., 2013; Davidson & Kaszniak, 2015; Hendriks et al., 2019; Kim et al., 2018; Zhang et al., 2021）。

此外，研究者可能傾向發表正面結果，讀者或可能因此高估正向心理學或正念介入的成效（Bolier et al., 2013; Zhang et al., 2021）。正向心理學高度重視正向經驗，可能較難全面整體反映複雜的情感經驗和心理狀態，個體或可能誤認必須學習並保持正向情感，此或可能導致其排斥負面情緒經驗，傾向抗拒、壓抑或無法接受負面情緒和想法，忽略真實經驗和感受，引發更多糾結、痛苦和困擾（Fineman, 2006）。另外，正念介入亦並非萬靈丹或特效藥，對於某些嚴重身心疾病或某些特質的族群，可能產生潛在負面影響，例如增加焦慮或痛苦感（Creswell, 2017; Teasdale et al., 2003; Zhang et al., 2021）。正向心理與正念介入的專業培訓需要持續優化，專業講師需要長期修習正念、持續成長或接受督導，而且不同需求的族群需要不同課程內容和介入模式，相關方案的品質提

升和教學歷程反思是當務之急（Davidson et al., 2003; Goldberg et al., 2017; Kabat-Zinn, 2003; Schueller, 2010; M. Seligman, 2018; Teasdale et al., 2003; Zhang et al., 2021）。上述情況均需要更多研究來確認正向心理學與正念訓練的適用性和有效性。

正向心理學和正念研究的發展方向包含以下方面。研究者需要優化研究方法，擴展或充實兩者的理論架構和科學證據，探討兩者的長期效益或變化歷程（Davidson & Kaszniak, 2015; Goldberg et al., 2017; Schuman-Olivier et al., 2021; Vaillant, 2000）。研究者可探索兩者的相互作用，整合兩者概念以利更全面瞭解人類健康和幸福的本質，發展更有效的預防和治療方法。研究者可分析正向心理和正念介入對不同族群團體的影響，包含幼兒、兒童青少年、忙碌上班族與主管、年長者，身心疾病患者與其照顧者、軍警人員、受刑人與更生人、少數族裔，或其他缺乏資源的弱勢族群（Creswell, 2017; Hendriks et al., 2019; Kim et al., 2018; Linley et al., 2006; Nunes et al., 2020; Schuman-Olivier et al., 2021; Vaillant, 2000; Waters, 2011; Zhang et al., 2021），並從團體和組織的角度來探討正向心理學和正念實踐（Creswell, 2017; Donald et al., 2019; Sutcliffe et al., 2016）。

研究者宜探討正向心理和正念取向於不同文化中的意義和價值，發展具有文化敏感度（culturally sensitive）以及容易學習、可持續練習的正向心理和正念課程，結合兩者優勢，同時探討課程介入的長度、深度和廣度等「劑量」（dosage）問題應如何拿捏，以讓學習者獲得最大利益（Bolier et al., 2013; Creswell, 2017; Davidson & Kaszniak, 2015; Hendriks et al., 2019; Kabat-Zinn, 2003; Kim et al., 2018; Zhang et al., 2021）。專業者可善用跨領域知能，包括諮商心理學、臨床心理學、發展心理學、教育心理學、認知心理學、健康心理學、團體心理學、社區心理學、社會學、組織管理學、腦神經科學、人因工程、虛擬實境技術、大數據資料處理等，以利持續優化訓練方案、技術方式、教學歷程和學習效果（Arpaia et al., 2022; Donald et al., 2019; Good et al., 2016; Itaire et al., 2022; Schuman-Olivier et al., 2021; Sutcliffe et al., 2016; Tang et al., 2015; Teasdale et al., 2003; Zhang et al., 2021）。專業者可運用跨領域技術，例如人工智慧、手機應用程式等，讓學習資源數位化和行動化，讓更多人方便獲益，也讓民眾更理解正向心理和正念取向能如何促進身心改變（Arpaia et al., 2022; Nunes et al., 2020; Zhang et al., 2021）。最後，運用跨領域知能，包括多重資料來源和多重研究方法，或使用生理指標和生理回饋技術，例如腦波、腦部影像、心律變異分析、內分泌系統、免疫系統的測量等，均有利於更深入理解正向心理學和正

念學習的身心改變機制與成效（Davidson et al., 2003; Ryan et al., 2019; Schuman-Olivier et al., 2021; M. Seligman, 2018; Tang et al., 2015; Zhang et al., 2021）。

七、結論

正向心理學和正念取向都關注自我瞭解、自我管理、個人成長及社會發展。正向心理學提倡發掘潛力與優勢、培養樂觀，及追求成功和幸福。正念取向旨在鼓勵對當下經驗的清楚認識和明智回應，幫助人們擴展平衡對於自己和外部世界的看法，促進自我認識和自我接納，強化挫折耐受性和欣賞的能力，進而緩解壓力和負面情緒，邁向個人成長。兩者均秉持善念與正面意圖，致力培養人生所需要的仁慈、善意、勇氣與智慧，均有助於身心健康，活出更豐盛美滿、積極和有意義的人生。

參考文獻

- Arpaia, P., D'Errico, G., De Paolis, L. T., Moccaldi, N., & Nuccetelli, F. (2022). A narrative review of mindfulness-based interventions using virtual reality. *Mindfulness*, *13*, 556-571. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01783-6>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, *13*(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, *68*, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, *65*(4), 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, *70*(7), 581-592. <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, *110*(1), 101-125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Fineman, S. (2006). On being positive: Concerns and counterpoints. *Academy of Management Review*, *31*(2), 270-291. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.20208680>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 79-106.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, *16*(3), 18-20.

- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in psychology, 10*, 1099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Simpson, T. L., Kearney, D. J., & Davidson, R. J. (2017). Is mindfulness research methodology improving over time? A systematic review. *PLoS ONE 12*(10), e0187298. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187298>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management, 42*(1), 114-142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(4), 489-501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity, 37*, 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Itaire, H. O., O'Sullivan, D., & Hammond, S. (2023). A gratitude-based positive psychology coaching case study. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice 16*(1), 49-58. <https://doi.org/10.1080/17521882.2022.2030379>
- Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness, 1*, 161-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kim, H., Doiron, K., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 50-70. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.651>
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Michalak, J., Burg, J., & Heidenreich, T. (2012). Don't forget your body: Mindfulness, embodiment, and the treatment of depression. *Mindfulness, 3*, 190-199. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0107-4>
- Nunes, A., Castro, S. L., & Limpo, T. (2020). A review of mindfulness-based apps for children. *Mindfulness, 11*, 2089-2101. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01410-w>
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences, 93*, 32-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 89-110). Oxford University Press.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology, 5*(3), 192-203. <https://doi.org/10.1080/17439761003790948>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry, 28*(6), 371-394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., & Dane, E. (2016). Mindfulness in organizations: A cross-level review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 3*, 55-81. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062531>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 157-160. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg017>
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 89-98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Proceeding International Conference on Science and Engineering, 4*, 383-386. <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/693>
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564811>

- Williams, J. M. G., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: Further issues in current evidence and future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(3), 524-529. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.524>
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin, 138*(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

Positive Psychology and Mindfulness Approach: The Characteristics Related to Mental Health and Future Development

Yi-Hsing Claire Chiu^{1*}, Yii-Nii Lin²

¹ Assistant Professor, Department of Applied Psychology, Hsuan Chuang University

² Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Center for Teacher Education, National Tsing Hua University

Abstract

The purpose of this study is to reveal the characteristics related to mental health of positive psychology and mindfulness approach. Similarities and differences between these two approaches are elaborated in terms of three aspects: development background, theoretical foundations, applications and research. Finally, implications and future research directions are also highlighted.

Keywords: Mental Health, Positive Psychology, Mindfulness Approach

* Corresponding author: Yi-Hsing Claire Chiu
Email: cchiu@hcu.edu.tw