

## 性格优点：创造美好生活的心理资本\*

张宁<sup>1,2</sup> 张雨青<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>中国科学院心理研究所社会与经济行为研究中心, 北京 100101)

(<sup>2</sup>中国科学院研究生院, 北京 100049)

**摘要** 性格优点是通过个体的认知、情感和行为而反映出来的一组积极人格特质, 它是积极心理学的核心研究领域。研究表明性格优点存在跨文化的普遍性, 并且性格优点与优良表现、主观幸福感以及创伤后成长呈显著的正相关。同时, 研究表明遗传、年龄、性别以及个体的宗教信仰可能会影响个体性格优点的发展及其表现。文章对性格优点未来的研究方向及其应用进行了探讨。

**关键词** 性格优点; 遗传; 主观幸福感; 创伤后成长; 积极心理学

**分类号** B848

### 1 性格优点内涵及其普遍性

20 世纪以来, 主流的心理学研究主要关注各种心理问题(如抑郁、焦虑、人格障碍、精神疾病等)的发生机制和有效的治疗措施(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。最近十几年来, 随着积极心理学运动的兴起, 心理学家才开始致力于对积极心理现象如复原力、原谅、感恩、道德性的情感成分以及主观幸福感的系统研究。积极心理学主要致力于对积极人格特质、积极情绪、积极的人际关系和积极组织的研究, 性格优点(Character Strengths)是积极心理学的核心研究领域之一。

积极心理学家将性格优点定义为通过个体的认知、情感和行为而反映出来的一组积极人格特质。Peterson 和 Seligman (2004) 在对涉及性格优点和美德的大量文献——从精神病学、青少年发展到哲学、宗教、心理学——的回顾的基础上, 发现了在各种文化(包括中国的儒家思想和道教文化, 南亚的佛教和印度教文化, 西方的希腊哲学、犹太教、基督教、伊斯兰教)中普遍存在并受到珍视的六种核心的美德: 智慧、勇气、人性、正义、节制和超越(Dahlsgaard, Peterson, &

Seligman, 2005)。他们根据十项标准从众多的候选性格优点中选择了 24 种性格优点分别归类到这六大核心美德中(VIA-Classification of Strengths, VIA-CS)(见表 1)。

最近, 积极心理学研究者所进行的一系列的跨文化研究进一步证明了这些性格优点的普遍性。Biswas-Diener (2006) 使用 VIA 性格分类量表对北格陵兰岛的因纽特人、肯尼亚的一个游牧部落马赛人和伊利诺伊大学的大学生进行了研究, 结果表明这些来自不同文化背景的人在这些性格优点的存在的普遍性、受欢迎的程度以及发展这些性格优点的重要性上都具有很高的一致性, 但是在不同性别对性格优点的认识、某一种具体的性格优点的重要性以及促进性格优点发展的文化机制上存在文化内和跨文化的差异。Shimai 等人(Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006)对美国和日本青年人的研究也表明他们所报告的 24 项性格优点在分布上具有很高的一致性。Park 及其同事对参与 VIA-IS (Values in Action-Inventory of Strengths)在线调查的来自 54 个国家或地区和美国 50 个州的被试的报告结果进行分析表明大多数的性格优点都得到来自不同国家或地区的人群的广泛认可(Park, Peterson, & Seligman, 2006)。其他关于性格优点的研究也发现了类似的结果(Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson, Park, & Seligman, 2006)。心理学家认为关于性格优点的调查可能反映了某些普遍存在的人性优点。

收稿日期: 2010-04-06

\* 中科院心理所发展基金项目“震后心理应激反应的民族差异及其社会心理模式”(O9CX154015), 中国科学院知识创新工程重要方向项目“社会变革时期公众的社会心理问题”(KSCX2-YW-R-130)和北京市重点学科建设项目资助。

通讯作者: 张雨青, E-mail: zhangyq@psych.ac.cn

表 1 性格优点和美德分类(VIA-CS) (Peterson &amp; Seligman, 2004)

美德	性格优点
智慧和知识(获得和使用知识的认知优点)	创造性(有新的想法和观点)
	好奇心(对外部世界感兴趣, 喜欢探索)
	心胸开阔、思想开明(公平地看待所有证据)
	对学习的热爱(系统化地增长自己的知识)
勇气(情感性优点, 践行意志以达成目标)	愿景、远见(理解世界, 明智的忠告)
	勇敢(面对威胁和困难的时候不退缩)
	毅力(善始善终, 坚持不懈)
	正直(真实地展现自我)
人性(人际性优点, 培养关系)	活力(感到兴奋和充满活力)
	爱(珍视亲密关系)
	善良(帮助和照顾他人)
正义(奠定健康社会生活的公民美德)	社会智力(理解社会世界)
	公民行为(社会责任、忠诚、团队合作)
	公平(平等地对待每一个人)
节制(防止过度的性格优点)	领导力(组织团体活动)
	原谅和宽恕(原谅他人)
	谦卑/谦虚(不过度地抬高自己)
	谨慎(小心地进行各种选择)
超越(赋予意义, 与世界产生联接的优点)	自我管理(管理自己的情感和行动)
	对美和卓越的欣赏(善于发现生活中的美)
	感恩(对生活中的美好事物表示感激)
	希望(期望并向着美好的未来而努力)
	幽默(看到生活的光明的一面)
	精神性(对目标和意义的信念)

## 2 性格优点的测量

在回顾了大量的关于性格优点的文献之后, 积极心理学家开发了一套测量性格优点的量表(VIA-IS)——一个由 240 个项目组成的测量 24 种性格优点(每种性格优点 10 个项目)的自我报告问卷, 采用 5 点 Likert 量表形式计分, 研究表明这一量表都具有良好的心理测量学特征: (a) 所有的分量表的信度都在 0.70 以上; (b) 所有的分量表都具有良好的稳定性, 4 个月之后的重测信度都接近 0.70; (c) 量表具有良好的效度, 自我报告的性格优点与量表的测量结果之间的相关大于 0.50; 同样, 朋友和家人对受试者性格优点的评价与量表所得到的测评结果之间也具有很强的相关( $r_s > 0.30$ ) (Peterson, Park, & Seligman, 2005; Peterson & Seligman, 2004)。在 VIA-IS 的基础上, Park 及其同事又开发了适用于青少年的性格优点量表(VIA-Youth), 总共有 189 个项目(每种性格优点 7~9 个项目), 采用 5 点 Likert 量表形式计分, 他们的研究表明此量表具有良好的信度, 除了自

我管理这一个分量表的信度为 0.66 之外, 其他分量表的信度都在 0.70 以上, 同时结果也表明这一量表具有良好的效度(Park & Peterson, 2005; Park & Peterson, 2006b)。然而, 自我报告问卷的一个缺点在于它并不适用于年龄较小的儿童, 因为他们的语言和认知能力都还不够成熟。最近, 研究者借鉴了儿童人格领域的研究方法——首先由父母对孩子人格特点进行自由描述, 然后对父母的描述进行内容分析来了解年龄较小的儿童的性格特点——来测量年龄在 10 岁以下的儿童所表现出来的性格优点(Park & Peterson, 2006a), 这一方法将性格优点的研究对象扩展到年龄较小的儿童, 有助于未来的研究者更好地了解性格优点的发生、发展轨迹及其心理机制。

## 3 性格优点与心理健康

### 3.1 创伤后心理成长

任何人都不会希望创伤性事件发生在自己或他人身上, 但是研究表明创伤性事件所带来的影响并不仅仅是负面的, 事实上经历创伤事件之

后个体也能够积极应对并创造积极的心理成长和变化——创伤后成长(Tedeschi & Calhoun, 1996)。目前,已经有3项关于性格优点变化的研究为此提供了进一步的证据。在其中的一项研究中,研究者对“9·11”事件之前和之后人们在VIA-IS量表上的作答结果进行分析发现:“9·11”事件发生之后两个月内人们在感恩、希望、善良、领导力、爱、精神性和团队合作等性格优点上的得分要显著高于“9·11”事件之前人们在这些性格优点上的得分,并且这一趋势在“9·11”事件发生10个月之后仍然存在(Peterson & Seligman, 2003),表明重大创伤事件所带来的积极心理变化具有时间上的延续性。Peterson及其同事(Peterson et al., 2006)通过网络取样所进行的一项回溯研究也表明性格优点有助于帮助个体从生理和心理疾病中恢复过来,并且,与那些没有从疾病中恢复的经历的个体相比,那些拥有从疾病中恢复的经历的个体报告自己拥有更高水平的对美的欣赏和感激、勇敢、好奇心、公平、原谅、感恩、善良、热爱学习和精神性等性格优点。研究者推测促进这些性格优点的干预措施将有助于遭遇生理或心理健康危机的个体更好地恢复身体和心理健康并创造更加美好的生活(Peterson et al., 2006)。最近的一项关于性格优点与创伤后成长之间关系的研究也表明被试在所经历的创伤事件的次数及其在创伤后成长量表上的得分与其在VIA Strengths of Character量表上的得分呈显著的正相关,这一结果表明经历创伤事件之后人们的某些性格优点反而得到了增强(Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008)。

### 3.2 主观幸福感

自从性格优点的分类诞生以来,研究者已经开展了一系列性格优点与主观幸福感之间关系的研究。一项有5000多人通过网络参与的关于性格优点的研究发现VIA分类中的希望、热情、感恩、爱、好奇心等性格优点与被试的生活满意度密切相关(Park et al., 2004)。无独有偶,Shimai等人(2006)对美国和日本青少年的研究也表明热情、希望、好奇心和感恩等性格优点与人们的幸福感呈显著正相关。与先前关于青少年和成人的研究结果一致, Park和Peterson通过对父母对孩子的描述进行内容分析发现,爱、热情、希望等性格优点与儿童的幸福感密切相关,而感恩这一

性格优点则与年龄稍大的儿童的幸福感密切相关(Park & Peterson, 2006a)。最近,一项对克罗地亚大学生的研究也表明人际性格优点(如善良、爱、幽默、领导力、团队合作等)与人际归属感这一心理需要的满足以及大学生对有意义的生活的追寻呈现显著的相关关系(Brdar & Kashdan, 2010)。

### 3.3 问题行为与优良表现

目前,已有的研究表明某些性格优点与青少年的行为和情绪问题如抑郁、青少年犯罪和暴力行为呈显著的负相关(e.g., Benson et al., 1998; Cardemil et al., 2002)而与学业上的成功、亲社会行为和能力等积极的发展结果呈显著的正相关(e.g., Scales et al., 2000; Skinner and Wellborn, 1994; Park, 2004)。Kashdan等人对退伍军人的研究也表明,在控制了创伤后应激障碍和特质性的消极情绪之后,退伍军人所表现出的社会焦虑与他们的性格优点呈显著的负相关(Kashdan, Julian, Merritt, & Uswatte, 2006)。最近,一项针对非裔美国青少年的性行为及其相关风险因素的研究表明热爱学习、好奇心、谨慎和判断力等性格优点与他们的性行为活动水平和药物滥用等问题行为呈显著的负相关(Ma et al., 2008)。这些结果表明发现和培养青少年的性格优点将有助于促进他们在学业以及未来生活中的优良表现并减少问题行为的发生。

## 4 影响性格优点发生、发展的因素

### 4.1 遗传

人格心理学领域的已有研究表明大多数的人格特质都受到遗传的影响(Bouchard, 2004),然而目前还没有针对性格优点的遗传性的系统研究。在这方面受到较多关注的是宗教性(与精神性这一性格优点密切相关),已有的行为遗传学研究表明个体的宗教态度、价值观和行为与其他人格特质一样受到相当程度(21%~52%)的遗传变异的影响(Bouchard, McGue, Lykken, & Tellegen, 1999)。与此类似,已有的研究发现自我超越(Gillespie, Cloninger, Heath, & Martin, 2003)、领导力(Johnson, Vernon, Harris, & Jang, 2004)、希望(Plomin et al., 1992)、创造力(Waller, Bouchard, Lykken, Tellegen, & Blacker, 1993)、善良(Rushton, Fulker, Neale, Nias, & Eysenck, 1986)等性格优点也不同程度的受到遗传的影响。最近,研究者

在 VIA-CS 的基础上从行为遗传学的角度系统地考察了遗传和环境对积极人格特质的影响, 结果发现 24 项性格优点中的 21 项受到遗传和非共享环境因素的影响, 同时这一研究发现这些性格优点的遗传性与个体一般人格特质的遗传程度之间存在中等程度的共同性(Steger, Hicks, Kashdan, Krueger, & Bouchard Jr, 2007)。

#### 4.2 年龄

总体上来看, 年龄与被试所报告的性格优点呈正相关。关于英国被试性格优点的一项研究发现与年龄相关程度较高的性格优点主要有智慧和知识(好奇心、热爱学习)、正义(公平)、节制(原谅、自我管理)(Alex Linley et al., 2007)。这意味着在整个人生历程中, 性格优点的发展可能存在如埃里克森(Erikson, 1959)和马斯洛(Maslow, 1970)所提出的某种趋势。

#### 4.3 性别

一项关于英国被试的性格优点的研究表明, 除了创造力这一性格优点之外, 女性在所有其他性格优点上得分都高于男性, 但是这些差异都很小, 并且在男性和女性所报告的前五项显著的性格优点中, 有四项(心胸开阔、公平、好奇心、热爱学习)是一致的(Alex Linley et al., 2007)。女性在善良、爱以及感恩这三项性格优点上的得分要明显高于男性, 这与一项对美国和日本大学生的研究相一致(Shimai et al., 2006), 也与养育假设(Nurturing Hypothesis)相一致。但是, 在 Alex Linley 等人(2007)的研究中, 女性在传统的男性性格优点如勇敢、毅力上的得分竟然要高于男性, 而在 Shimai 等人(2006)的研究中, 男性在这些性格优点上的得分要高于女性。这说明, 在某些性格优点的性别差异上可能存在一定程度的跨文化或亚文化差异。总体上来看, 男女两性在性格优点上的相似性要多于其差异性, 因此性格优点的性别差异不应该被夸大。

#### 4.4 宗教信仰

一项关于美国穆斯林青少年的宗教性与其所拥有的性格优点之间关系的研究表明, 宗教性与如下性格优点——善良、平等、领导力、自我管理、谨慎、感恩、希望/乐观、精神性和原谅——密切相关(Ahmed, 2009)。然而, 对于宗教信仰如何影响个体性格优点的发生和发展, 目前仍然还不清楚。

## 5 总结与未来研究展望

自从性格优点分类诞生以来, 心理学家已经进行了几项关于性格优点因素结构的研究。Peterson 等人(2008)在一项性格优点与创伤后成长的关系的研究中发现了 VIA-SC (VIA Strengths of Character) 的五因素结构: 人际优点(幽默、善良、领导力、爱、社会智力、团队合作)、意志优点(勇敢、诚实、判断力、毅力、有远见、自我管理)、认知优点(对美的欣赏、创造力、好奇心、热爱学习)、自我超越优点(感恩、希望、宗教性、热情)、节制优点(公平、原谅、谦虚、谨慎), 而另外的两项研究则发现了类似的四因素结构(Brdar & Kashdan, 2010; Macdonald, Bore, & Munro, 2008)。这些研究结果都没有验证 Peterson 和 Seligman 所预设的六种核心美德的因素框架(Peterson & Seligman, 2004), 因此, 仍然需要更多的研究来进一步阐明性格优点的因素结构。此外, 这 24 项性格优点的因素结构与五因素人格(e.g., John & Srivastava, 1999)、六因素人格(e.g., HEXACO; Lee & Ashton, 2004; Cheung et al., 1996)、七因素人格(王登峰, 崔红, 2003)之间的关系如何也需要进一步的研究。同样值得关注的是, 未来需要使用跨文化的样本来进一步考察性格优点的因素结构及其稳定性和可验证性。

目前, 对积极人格特质的发生、发展机制的研究还处于起步阶段, 未来还需要更多的研究来进一步揭示遗传所赋予个体的积极特质(如性格优点), 而不只是了解遗传所带来的问题(如人格障碍和精神疾病)。尽管人格特质在较大的程度上受到遗传因素的影响, 但是个体的选择、使用、对环境的适应都会影响基因的表达。因此未来的行为遗传学研究可以帮助我们进一步了解基因与环境之间的交互作用如何影响性格优点的发生与发展, 例如遗传了创造力特质的个体可能只有在丰富的刺激环境下才能使其创造力得到最大程度的发展, 而那些没有遗传创造力特质的个体即使在成长过程中有丰富的刺激环境也只能发展出一般的创造力水平(Steger et al., 2007)。已有的研究表明, 年龄可能对人格特质的遗传性起到调控的作用, 未来可以使用横断研究和纵向研究相结合的方法对不同的年龄群体的性格优点进行追踪研究, 从而更好地了解性格优点遗传性的年龄差异以及在个体发展的过程中遗传和环

境因素是如何塑造性格优点的。此外, 性格优点的神经生理机制也将是未来的重要研究方向之一(Steger et al., 2007)。

此外, 未来的研究应该使用更加多元化的方法和更具有代表性的样本来深入了解性格优点。自我报告是一种测量性格优点的有效方式, 但是它也有其局限性, 例如它不适用于年龄较小的儿童或有某种残疾的个体。为了提高研究的效度, 在测量的过程中应该尽量配合使用其他的替代性方法如与接受调查者关系密切的他人的报告(informant report)、行为观察(behavior observation)、经验抽样(Experiencing Sampling Method)和结构性访谈(structured interview)。在研究中使用网络调查样本(Alex Linley et al., 2007; Park et al., 2006)具有一些便利性(用户可以自主选择合适的时间参与调查), 但是参与调查的人群主要是有机会接触网络的群体, 他们的受教育程度和社会经济地位一般较高, 因此, 通过网络所进行的研究可能并不具有代表性, 未来需要使用更具有代表性的样本来进一步了解性格优点的普遍性及其分布情况。此外, 目前关于性格优点的研究主要在美国和欧洲进行, 在其他文化中进行的相关研究还很少, 未来需要有更多的跨国家和跨文化的数据来揭示性格优点及其表现的相似性和差异性。

培养具有优良性格品质的儿童与青少年是家庭教养、学校教育和社会发展的重要目标之一。性格优点分类对于青少年发展来说具有潜在的应用价值(Steen, Kachorek, & Peterson, 2003)。性格优点调查可以让青少年更好地了解自己的各项性格优点的强弱和分布情况, 从而帮助他们发展和运用自己的显著性格优点。同时, 性格优点调查也用以设计更有效的促进青少年性格(美德)发展的干预项目并对其效果进行评估。未来的研究可以更多地关注如何创造适宜于性格优点发展的家庭、学校和社会环境, 帮助儿童和青少年更有效地发展他们的性格优点。

#### 参考文献

- 王登峰, 崔红. (2003). 中国人人格量表的编制过程与初步结果. *心理学报*, 35(1), 127-136
- Ahmed, S. (2009). Religiosity and Presence of Character Strengths in American Muslim Youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(2), 104-123.
- Alex Linley, P., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., et al. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341-351.
- Benson, P. L., Leffert, N., Scales, P. C., & Blyth, D. A. (1998). Beyond the "village" rhetoric: Creating health communities for children and adolescents. *Applied Developmental Science* 2, 138-159.
- Biswas-Diener, R. (2006). From the Equator to the North Pole: A Study of Character Strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 293-310.
- Bouchard, T. J. (2004). Genetic Influence on Human Psychological Traits. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 148-151.
- Bouchard, T. J., Jr., McGue, M., Lykken, D., & Tellegen, A. (1999). Intrinsic and extrinsic religiousness: genetic and environmental influences and personality correlates. *Twin Research*, 2, 88-98.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154.
- Cardemil E. V., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2002). The prevention of depressive symptoms in innercity middle school students. *Prevention and Treatment* 5. <http://www.journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050008-a.html>.
- Cheung, F. M., Leung, K., Fan, R. M., Song, W., Zhang, J. X., & Zhang, J. P. (1996). Development of the Chinese Personality Assessment Inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 181-199.
- Dahlsgaard, K., Davis, D., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002, October 4). *Is virtue more than its own reward?* Poster presented at the First Positive Psychology International Summit (Washington, DC).
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Gillespie, N. A., Cloninger, C. R., Heath, A. C., & Martin, N. G. (2003). The genetic and environmental relationship between Cloninger's dimensions of temperament and character. *Personality and Individual Differences*, 35, 1931-1946.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.),

- Handbook of personality: theory and research (second ed., pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Johnson, A. M., Vernon, P. A., Harris, J. A., & Jang, K. L. (2004). A behavior genetic investigation of the relationship between leadership and personality. *Twin Research, 7*, 27–32.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K., & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy, 44*(4), 561–583.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research, 39*, 329–358.
- Ma, M., Kibler, J., Dollar, K., Sly, K., Samuels, D., Benford, M., et al. (2008). The relationship of character strengths to sexual behaviors and related risks among African American adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(4), 319–327.
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 787–799.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (second ed.). New York: Harper & Row.
- Park, N. (2004a). Character strengths and positive youth development, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 591, 40–54.
- Park, N. (2004b). The role of subjective well-being in positive youth development, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 591, 25–39.
- Park, N., & Peterson, C. (2005). The Values in Action Inventory of Character Strengths for Youth. In K. A. Moore & L. H. Lippman (Eds), *What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development* (pp. 13–23). New York: Springer.
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 323–341.
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence, 29*(6), 891–909.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology, 23*, 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 118–129.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214–217.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill, III (Eds), *Psychologists' desk reference* (2nd ed., pp. 93–98). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17–26.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after september 11. *Psychological Science, 14*(4), 381–384.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (pp.29–30). Washington, DC :American Psychological Association.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences, 13*, 921–930.
- Rushton, J. P., Fulker, D. W., Neale, M. C., Nias, D. K. B., & Eysenck, H. J. (1986). Altruism and aggression: The heritability of individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 1192–1198.
- Scales, P. C., P. L. Benson, N. Leffert., & D. A. Blyth. (2000). Contributions of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents, *Applied Developmental Science, 4*, 27–46.
- Seligman M., & Csikszentmihalyi M., (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist, 55*(1), 5–14.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Convergence of Character Strengths in American and Japanese Young Adults. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 311–322.
- Skinner, E. A., & J. G. Wellborn. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective, in D.L. Featherman, R.M. Lerner and M. Perlmutter (eds), *Life-Span Development and Behavior* Vol. 12, (Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ), pp. 91–133.
- Steen, T. A., Kachorek, L. V., & Peterson, C. (2003). Character Strengths Among Youth. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(1), 5–16.
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T. B., Krueger, R. F., & Bouchard Jr, T. J. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality, 41*(3), 524–539.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic

- growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Waller, N. G., Bouchard, T. J., Jr., Lykken, D. T., Tellegen, A., & Blacker, D. M. (1993). Creativity, heritability, familiarity: Which word does not belong? *Psychological Inquiry*, 4, 235–237.

## Character Strengths: The Psychological Capital to Build a Good Life

ZHANG Ning<sup>1,2</sup>; ZHANG Yu-Qing<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Social and Economic Behavior, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China)

<sup>2</sup> Graduate University of the Chinese Academy of Sciences, Beijing 100049, China)

**Abstract:** Character strengths are a family of positive dispositions reflected through one's thoughts, feelings and actions. Research on character strengths is one central theme of positive psychology. Researches have shown that the Values in Action Classification of Strengths (VIA-CS) are ubiquitously recognized across different cultures and that certain character strengths are significantly correlated with peoples' psychological health such as children's problem behavior and desired developmental outcomes, subjective well-being and the process of posttraumatic growth. Recent research documented that hereditary, age, gender and one's religiosity are the main factors that influence the presence and development of character strengths. Direction for future research and the application of character strengths in children and adolescents development and education are also discussed.

**Key words:** character strengths; heritability; subjective well-being; posttraumatic growth; positive psychology