

將正向心理學帶入心理劇：2014年 美國心理劇年會主題演講帶來的啟發

Integrating positive psychology into psychodrama: Reflection and inspiration from the Keynote Speech at the 2014 American Group Psychotherapy & Psychodrama Conference

鄒繼礎¹
Chi-Chu Chou¹

摘要

本文從Tomasulo在美國心理劇年會主題演講「勇於追求快樂：心理劇與正向心理學的力量」帶來的啟發，探討將正向心理學帶入心理劇的幾點考量。心理劇創始人Moreno的哲學與神學思維，蘊含了與神性連結的正向性與正向情緒經驗，它是自發性與創造力的泉源。而心理劇擁有豐富的工具，能探索正向情緒，在心理劇場中耕耘人的品格長處，開拓聚焦於人的品格長處與個人特長的正向心理劇。正向心理學主張幸福生活包含三個面向：愉悅的生活、投入的生活以及有意義的生活。由於幸福生活以及心流經驗都與運用個人的獨特長處（signature strengths）有密切的關連，在心理劇場中藉由角色扮演、替身、輔角、模擬景及其他豐富的行動方法工具，試著接觸心流經驗與創造幸福生活的幾個面向與內涵，將是心理劇工作者能夠嘗試的正向方向。

關鍵詞：正向心理學、心理劇、長處、心流經驗

壹、前言

我在今年（2014）四月前往美國舊金山（奧克蘭）參加了第七十二屆美國團體心理治療與心理劇年會（以下簡稱心理劇年會），在五天的會議中，參與多場工作坊與演講。從中獲得的學習與啟發，像是帶回滿滿一籃子的豐收。台灣心理劇學會理事長賴念華教授邀請幾位台灣與會的伙伴，分別撰寫一個場次

的心得與學習，以便能和更多的人分享。我選擇今年的大會主題演講：「勇敢追求快樂：心理劇與正向心理學的力量」。演講者Daniel J. Tomasulo博士是心理劇訓練師以及紐澤西市立大學教師。Tomasulo於2012年獲得賓州大學應用正向心理學碩士，他目前的研究與工作重點為應用故事來提升正向治療。

本文包含兩部分，首先介紹主題演講之內容；其次，分享主題演講帶來的啟發與省思，期望拋出一些想法，邀請

¹逢甲大學經濟學系副教授，心理劇導演與訓練師
通訊作者：鄒繼礎，（407）台中市西屯區文華路100號逢甲大學經濟學系，
Email: ccchou@fcu.edu.tw

台灣心理劇與團體工作社群有更多的人一起探索這個新的可行方向。

貳、演講內容：勇敢追求快樂 Dare To Be Happy

演講者Daniel Tomasulo博士以風趣、流暢的舞台風格，很廣博地，跳躍式地進出正向心理學與心理劇。他的演講PPT在年會結束後已放入美國心理劇學會網站（<http://www.asgpp.org>），我在撰寫本文時原依靠自己不完整的筆記與柯瑞涵女士提供的演講照片檔，現在網站上已有完整PPT檔，讀者可以下載參閱。本節將簡介演講的主要內容。由於個人記憶的不完全，以及個人對內容的詮釋，無可避免地，簡介並不周全，也有部分可能並非演講者原意。

一、人與人的連結與會心

Tomasulo提出一個問題：如果上帝重新創造世界，他會如何做？Tomasulo首先從這個世界已經存在的理念來思考這個問題，他從基督教、儒家、印度教、佛教、道教、回教、猶太教等教義與哲思，歸納出一個共通的理念：不要將自己不願意承受的加諸到別人身上。這些古老的人類智慧，演講者引用Christopher Peterson一句看似毫無新意但卻蘊含深意的話，來呈現其中精髓：「他人是重要的。句點。」

所以，與他人連結，心理劇創始人Moreno的會心（encounter）帶領我們邁向真正的人與人的連結：「我不是獨一無二的，如果我是上帝，或是愚人，我因與他人會心而得到祝聖，療癒，獲得自由了。」由此方向拓展，Moreno將療癒提升至全人類的層次：「一個真正的

療癒程序，一定是和人類全體的目標相符合的。」

Moreno的妻子Zerka Moreno在她的《再去夢想》一書裡提到，Moreno認為療癒是靜悄悄的，看不見的，在身體內，在自我的內在深處進行著。療癒無法被言語碰觸，而是經由行動，常常在治療結束許久之後，這個過程仍持續著。這個靜悄悄的過程是一個人與人會心與創造的人際過程。

那麼，Tomasulo問：上帝會揀選誰來療癒人的心靈、身體與靈魂？答案是：心理劇家（psychodramatists）！為什麼是心理劇家？演講者整合前面敘說的內容，從和平締造者，療癒者、重建者、故事敘說者、愛者等五個角色，來論述為何心理劇人可以承擔這樣的功能。

二、研究：正向心理學的發現

但如果上帝真的揀選了心理劇家來幫忙共同創造世界，我們（心理劇家）要如何做呢？上帝會如何讓我們知道要聚焦在哪些面向呢？Tomasulo的答案，儘管讓人有跳躍的感覺，但卻是經得起深思的方向：上帝會給我們一個牌子，上面寫著：研究。

接著演講者導入正向心理學的研究與發現。他首先介紹兩個正向心理學的開創者，Martin Seligman 與Mihaly Csikszentmihalyi。但正向心理學如何連結到心理劇呢？心理劇與社會計量根據三個假說：

- 1.自發性——創造力為人類進步的推動力。
- 2.相信人類彼此的愛以及相互分享，這是一種團體生活的原則。
- 3.根據這些原則，於是有了了一個超級動態的社群。

Tomasulo從故事敘說、創造力、自發性以及靜坐這四個層面，連結到應用正向治療的可能性。

三、心流經驗與Moreno的自發性與創造力

正向心理學開創者之一，Mihaly Csikszentimihaly，於1976年出版了關於「心流」(flow)的書：《快樂從心理開始》(Flow: The Psychology of Optimal Experience)，這是正向心理學的第一本著作。Csikszentimihaly解釋心流經驗是：「完全投入一項活動，投入本身就是目的。在時光飛逝中，達到完全忘我的境界。每一項行動、動作，以及想法都那麼渾然天成地跟隨著前面而來，就像是演奏爵士音樂一樣。你整個存在都投入其中了，你將你的技能發揮到極致了。」心流經驗與投入技能的程度有關連，當然也牽涉到必須運用心力來達成的過程，那不是一個平淡無味的例行操作。所以其中和活動的挑戰性有關連。

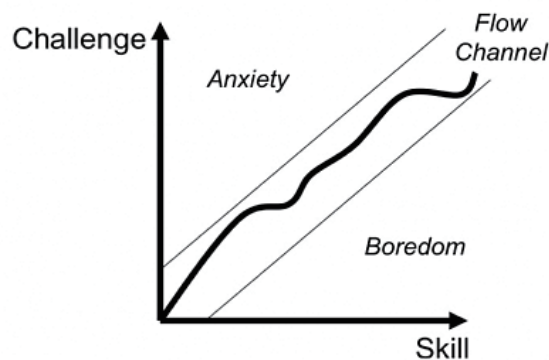
圖一以一個45度正斜率的帶狀區域代表心流渠道。挑戰與技能必須同步的提高，才能帶來心流經驗。在技能高過挑戰的區域(低於45度線下方區域)會帶來厭倦。反之，當技能低於挑戰程度

時(45度線上方)便屬於焦慮區域。

Csikszentimihaly描述的心流經驗與Moreno的心理劇理論有相通之處。圖二顯示，在心理劇裡焦慮與自發性呈現負向的關連，焦慮愈高，自發性愈低。在心流經驗裡，心流與焦慮以及厭倦兩者都呈現反向關係。Kipper與Hundal曾討論自發性經驗與心流經驗的關連，指出兩者的相似處(Kipper & Hundal, 2005)。我個人認為，根據以上討論，自發性不僅像是Moreno描述的是一種存量的概念---一種心智狀態；或許自發性更可以描述為一種流量的概念，所以用自發性經驗一詞來描述會比較合宜，更能連結到心流經驗。

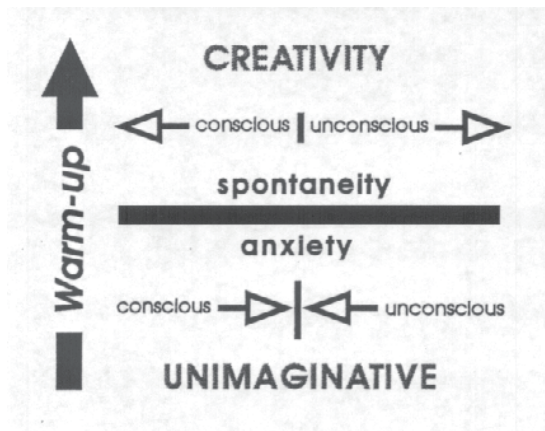
四、個人的特長與心流經驗

心流經驗與技能及挑戰呈現正向關連，因此很自然地，當人能夠運用他們獨特的長處(最強項的長處)(signature strengths)時，才有可能發揮個人的獨特技能，讓個人的高技能水準與高挑戰水準搭配。也因此讓個人能夠充分發揮其強項，是提升正向經驗與心流經驗的重要條件。正向心理學研究顯示，經常運用他們獨特長處的人，更常處於心流經驗。



"Flow" concept by Mihaly Csikszentimihaly. Drawn by Senia Maymin.

圖一：挑戰、技能與心流(取材自演講PPT)



圖二：焦慮、自發性與創造力（取材自演講PPT）

Lyubomirsky (2008) 在研究快樂的書中指出，大約40%的快樂來自於有意的行動，這是正向心理治療的依據之一。增強正向經驗有助於面對負向經驗，由於心理劇及戲劇方法處理個人內在世界與人際問題，在劇場中創造與增強人與人的相遇和連結，能強化正向經驗。此外，正向心理學認為正念（或內觀）、靜坐等方法，能幫助人接觸與接納自己的經驗，創造正向的可能性。心理劇與靜坐都能幫助我們擁抱與釋放。很有意義的是，去年心理劇年會的主題演講者為冥想與正念大師Tara Brach，今年邀請的主題為正向心理學。這也代表著心理劇伸出雙手去邀請正念與正向心理學。

五、正向心理學不是只談論正向情緒

雖然正向心理學強調個人長處與正向經驗，但正向心理學並不只是談論正向情緒。演講這特別指出負向思考的力量。甚至，有時負向思考比正向思考更有力。哈佛心理學家Ellen Langer曾說：沒有懷疑，便沒有選擇。

所以正向與負向同時存在的，它們之間的關係為，當正向情感相對高於負

向情感時，生命會往成長茁壯的方向發展，反之，會導向萎縮凋零。Barbara Fredrickson指出在一個關鍵的比例時，也就是當正向與負向想法之比大於一個臨界比例時，便會出現正向地思考。更重要的是，在討論正負向混和的比例時，文獻曾指出：適量的負向情感，如果和比較高量的正向情感結合，可能有助於產生創造力。

六、兩種心態模式

或許像「習得的樂觀」一樣，這一切是可以學習的嗎？Tomasulo引用固定的心態模式（fixed mindset）與成長的心態模式（growth mindset）的對比來解釋學習。他提醒大家成長的心態模式代表著一切都是可以學習的。

我在此延伸Tomasulo兩種心態模式的含意，做為本節的小結：當人發展出了固定的心態模式，他們便相信人的才智與能力都像是固定的特質一樣，不會再變動了，所以自發性與創造力便與人的努力與投入沒有太大關連了。相反的，人若抱持著成長的心態，便相信一切是可以學習與改變的。正向心理學的心流經驗是要靠努力與創造力來達成

的，而心理劇哲學認為人都有天賦的本能去學習，去發揮他們的創造力與自發性，兩者都具有相容的，可以互相連結的成長心態模式。

參、對心理劇工作的啟發

幾年前我開始涉獵正向心理學文獻時，曾很自信地向一位對正向心理學有強烈興趣的心理劇受訓成員說，將正向心理學帶入心理劇是很可行的作法。然而，後續我並未認真的，有系統地去嘗試，只零散地，隨性地帶入正向心理學的一些元素。Tomasulo的演講帶給我不少的衝擊與啟發，原因之一是它已經將果園之門打開了，雖然還沒有入園之後的具體地圖。以下，我將從幾個面向來思索將正向心理學帶入心理劇的嘗試。期望心理劇的理論與實務工作者，能夠一起來進行新的嘗試。

一、心理劇哲學與正向性

雖然正向心理學是一個新興的心理學領域，一般認為它起源於Martin Seligman 1998年的美國心理學會會長演說（Seligman, 1999），在演講中Seligman正式提出注重正向經驗以及正向心理層面的呼籲。但是正向心理學的內涵與精神，特別是強調人的正向性，包括正向主觀經驗（positive subjective experience）、正向個人特質（長處與美德）（strengths and virtues）以及正向機構與社區（positive institutions and communities）（Seligman, 2002），確有淵遠流長的歷史。

Maslow強調人的自我實現傾向以及高峰經驗。高峰經驗可以視為是一種達成自我實現的正向經驗與情緒。一個自我實現的人，生活是具有創意，能持續追求正

向成長與發揮自己的潛能（Maslow, 1943; Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R., 1983）。另外，Rogers（1961/1995）在其《論成為一個人》一書中，談論什麼是好的生活（good life）時，主張好的生活是一個方向，而不是目的地。當個體有內在自由時，他會往所選擇的方向移動，人在這一個過程裡體現了好的生活，在這個過程的人，Rogers稱為功能充分發揮的人（fully functioning person）。這樣的描述，似乎可以將Maslow與Rogers列為沒有被稱為正向心理學的正向心理先驅。

每一個人的內在都有自發性與創造力的神性特質，回到心理劇的哲學與神學思維，Moreno認為人的神性（godhead）與更高的存在，是與人有更多的互動性與穿透性的存在。根據Moreno，每一個人內在都有創造力與自發性的神性特質，這是所有歷程中的核心動力。上帝是非常有創造力和自發的。這樣的思維與哲學觀點，影響著心理劇理論與方法的創造與發展，它蘊含了最根本的正向性。用現代的語言來說，人的神性是我們內在的靈性，它連結了宇宙與神的共有的神性。這是一個深度的正向現象與經驗，我們需要去認識它，容許它被認可。

因而，在心理劇哲學基礎上，可以從這個角度來確認正向性與正向情緒經驗是存在於一個深層的自我內在。它是連結神性並容許自發與創造的泉源。此一思維傳承，似乎與人本存在學派的Maslow及Rogers，以及當代的正向心理學，具有共通的著重人的成長與正向經驗的哲學基礎。

二、關於正向情緒

心理學與心理治療在傳統上，著眼於探究與處理負向情緒。負向情緒，如

害怕、憤怒與悲傷，會將個人在此刻的思考如何行動的選擇，聚焦於比較窄的特定行動，這在演化上具有幫助生存（survival）的功能。同時，負向情緒有比較可以預測的行為方向與後果；但是正向情緒似乎沒有可以預測的行為方向，也被心理治療視為理所當然的正常現象，沒有多討論的必要。然而，如同Fredrickson指出，正向情緒具有演化上的功能。正向情緒，例如歡愉、興趣，與滿足，能拓展個人思考與行動的選擇範圍，因而能開發與累積個人的資源，也具有提升生存的功能（Fredrickson & Levenson, 1998）。

許多心理劇工作者傾向處理大量的負面情緒經驗。我們可以試著檢視與省思，在大量負向情緒宣洩的心理劇工作，是否偏向過多的負面情緒與情感經驗。或許我們可以如同演講者引用Barbara Fredrickson的正負向混和比例的概念，較多的正向情感與適量的負向情感結合，可能會有更多的創造力。正向與負向情感都連結人類心靈深層的層面，透過更多的正向情緒的探索，能平衡與抵銷負向經驗的影響。

心理劇能夠用它獨特的接觸深度情緒的角色與劇場方法，來多著重開拓正向的情緒與經驗。所以在導劇的概念化上，導演可以依循正向心理學的精神與視框，伴隨著主角一起探尋可能正向資源與長處，包括過去的，現在的與未來的，內在心理的以及外在的。在技術上，有豐富的可能性可以伴隨這樣的劇，例如建構一個能夠隨時重回正向經驗的景，做為重新探尋的基地。

心理劇創始人Moreno的墓誌銘上寫著：這裡躺著一位將歡愉和笑聲帶入精神病領域的人。他可能會從墳墓揮手歡迎正向心理學的精神，或許會認為正向心理學竊取了他未曾明說的創意呢。

三、在劇場中耕耘人的品格長處

心理劇是體驗性學習的劇場方法，它帶領人們在通往深度的內在體驗時，重新檢視自我，在舞台上與導演及團體共構了人際舞台的自我。雖然心理劇實務工作中，許多導演也著重探尋與增強人的正向力量，但是正向心理學以及正向治療所發展出的一整套品格長處（character strengths）與個人的獨特長處（signature strengths）（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi, 2003），或許能提供一個更全面檢視、演出，與耕耘這些長處的有效工具。

Seligman（2002）列出跨越歷史、宗教、地域與文化的六種美德，以及達成這些美德的二十四項個人品格長處。六種美德以及達成美德的長處（在刮號內）為：

1. 智慧與知識（對應的品格長處為：好奇心、熱愛學習、判斷力、原創力、社會智慧、觀點見解）。
2. 勇氣（勇敢、毅力、正直）
3. 人道與愛（仁慈、愛）
4. 正義（公民精神、公平、領導能力）
5. 修養（自我控制、謹慎、謙虛）
6. 心靈與超越（美的欣賞、感恩、希望、心靈上、寬恕、幽默、熱忱）

Seligman（2002）指出「建構長處與美德並不是學習、訓練或制約，而是發現、創造和擁有。」這似乎是心理演劇的「特長」，在心理劇場中，若能結合正向心理學的思維與具體的探究項目（美德與長處），例如，扮演出個人的品格長處以及獨特的特長，將能更平衡地關照正向與負向的經驗。更全面地接觸自己的長處與美德，或許更能幫助導演、主角、輔角與團體在這個旅程中，不論經歷多麼黑暗與淒苦的世界，能更

明確地，具體地「發現，創造和擁有」個人的特長與正向經驗。這是一個值得的嘗試：讓主角與團體共同建構與重現已經長期被忽略甚或遺忘的正向面了。

四、正向心理治療與「正向心理劇」

正向心理學的開拓者Seligman等人（2006）將正向心理學理念運用於治療憂鬱症病患，創造了所謂的正向心理治療（positive psychotherapy）（簡稱PPT），他們在網站上進行資料蒐集，評估案主的憂鬱症狀與健康（well-being或譯為福祉、安康等）的分數。他們試著瞭解憂鬱症狀可能可以從缺少了健康來解釋：缺少了正向情緒、缺少了投入的生活以及缺少了生命的意義（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Tayyab, & Parks, 2006）。

在憂鬱症治療上，他們鼓勵輕度與中度憂鬱症患者分享與討論個人的正向經驗，而不是直接以憂鬱症狀為治療標的。經由正向心理練習，患者的憂鬱程度與症狀緩解上，都有顯著的效果。耕耘人的正向情緒對於預防與治療源於負向情緒的疾患，如焦慮、憂慮、攻擊，以及與壓力相關的健康問題，有明顯的效果（Fredrickson, 1998, 2000; Fredrickson & Levenson, 1998）。

心理劇治療常帶出負面情緒宣洩，透過痛苦連結了許多受苦的心靈。這原本是心理劇療癒很珍貴的經驗，但是從正向治療帶來的啟發是：我們是否能如同正向心理治療一樣，在劇場中鼓勵接觸正向情緒、培養個人的品格長處與獨特的長處，嘗試帶領「正向心理劇」並評估其治療效果。

其實，心理劇治療在方法與技術上，具有納入正向情感與各長處的比較

利益。在心理劇以及角色扮演中，很容易帶入深層的負向經驗與情緒，同樣的方法，也能夠讓人接觸正向經驗與情緒。在劇場中耕耘與積累正向情感，重新擁有與利用個人的特長，正如同正向心理治療所主張，不僅能中和或對抗負向情緒，同時能拓展個人的慣性思考模式，建立因應問題的個人資源。

五、增加正向情緒與正向特質的語言

理想上，心理劇在演出失落、傷痛與負向經驗時，經由宣洩以及整合，帶來療癒與個人力量的提升。此處暫不討論這樣的模式，在不同熟練程度的導演以及主角和團體的差異性上，可能帶來的負面效果，我將討論放在帶入正向心理學的元素。

從正向心理的主張，強調正向部分是另一種跨越與療癒負向經驗的途徑。如果將這樣的策略與具體作法帶入心理劇，在問題概念化、導劇過程、分享與討論過程，導演都以帶出主角內在的長處與資源為核心考量，或許更能讓主角在療癒過程釋放自發性與創造力。

在具體技術上，正向心理學能夠提供一組描述正向特質的語言，提醒心理劇工作者重新回看與連結心理劇的源頭，Moreno強調人的自發性與創造力。所以，在主角描述問題時，導演能運用正向特質的詞彙與語言，來描述問題，並連結超越病理問題之外的福祉或健康（well being）。所以導演在概念化主角問題時，同時也帶入長處及其他正向特質，作為工作的目標。

有了以正向性來建構的工作目標，心理劇有非常有效的方法與工具能夠在舞台上運使用道具、替身與輔角、具象化等豐富的工具，以行動方式來進行帶入

正向心理學的心理劇了。

六、心流經驗與開創幸福生活

正向心理學認為開創幸福的生活，包括了下面三個層面：第一，豐富的正向情緒經驗，愉悅的生活；第二，認真投入的生活。能善於利用自己長處與優勢，並投注於工作、關係、社會等領域。第三，有意義的生活。人需要回答生命的意義，以及如何在追求幸福的過程中，投注於超越個體的存在，體現生命的意義（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。

在心理劇實務上，設景說明構成幸福生活的三個面向：愉悅的生活、投入的生活以及有意義的生活。在過程中，導演運用正向與跟隨的態度，與主角一起發掘可能或想望的正向特質與長處。在這個融入正向心理學觀點的過程，導演運用心理劇擅長的特長，藉由分割替身、輔角、道具、角色扮演與交換等心理劇方法，來演出（模擬想像）正向特質與優點，如何幫助主角創造了愉悅的生活、投入的生活以及有意義的生活。開創這些層面的生活與運用個人的長處和美德有密切的關連。心流經驗（flow）也來自於運用個人的獨特長處。心理劇有很豐富的方法與技術將創傷與負向情感帶回到此時此刻，我相信這些方式運用到正向與心流經驗的探索上，也能產生效果。

在心理劇場中，一個有待實驗的作法為：運用角色扮演與模擬情境，主角發掘與耕耘自己的獨特長處，在未來投射景裡，真實地進入認真投入的片刻，在這個超越現實的體驗裡，會經驗到什麼樣的情感經驗？是否能接觸到近似心流的體驗？如果結果是肯定的，這樣的

演出與真實感受，當能開啟新的運用自己正向資源的新道路。

另一個有待實驗的探索為，直接接觸主角曾經有過的心流經驗。在適當的暖化、設立情境與場景中的脈絡，嘗試將主角過去的心流經驗帶到此時此刻，連結主角曾經專心投注於人生與發揮自己的長處的情感記憶。

肆、結語

我從Tomasulo的演講得到了將正向心理學帶入心理劇的鼓舞，本文將幾點啟發與想法與大家分享，期望能有更多的人思考與實驗這個新的可行方向。

心理劇在哲學基礎上，以及著重自發性與創造力，與正向心理學的精神是一致的。心理劇擁有豐富的接觸深度情緒的方法，這樣的方法除了接觸傷痛與負面經驗外，也具有融入正向情緒與耕耘個人長處的特長，心理劇工作者如何多運用這樣的特長？無可否認地，許多心理劇工作者傾向處理大量、深層的負面情緒。正向心理學的啟發是，心理劇導演能夠運用心理劇特有的接觸深度情緒的角色與劇場方法，嘗試開拓正向的情緒與經驗。

具體的作法可以嘗試著將更多的正向情緒經驗，帶入主角議題的概念化與導劇進行過程。由於正向與負向情緒經驗同時存在於一個深層的自我中，同時著重這個兩個面向的經驗，是連結人的復原力及正向力量的入口。所以，結合正向心理學的具體探究項目，在劇中運用豐富的心理劇技術，來扮演、體驗與重新擁有人的美德與長處，也許更能幫助主角與團體來面對與療癒痛苦的經驗。

在整體方向上，當心理劇工作者能夠更勇於嘗試將正向心理學的精神、概

念與系統性的正向與美德，帶入劇場，或許能開拓出以促進優勢或長處為主的「正向心理劇」，為心理劇注入更多元面貌的正向活水。

參考文獻

- 洪蘭（譯）（2003）。**真實的快樂**。（原作者：Seligman, M. E. P.）。（原著出版年：）2002
- 張定綺（譯）（1993）。**快樂，從心開始**。（原作者：Csikszentmihalyi, M.）。（台北：天下文化。（原著出版年：1990）
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12*, 191-220.
- Kipper, David A. & Hundal, Hasdeep (2005). The spontaneity assessment inventory: The relationship between spontaneity and nonspontaneity. *Journal of Group Psychotherapys, Psychodrama, & Sociometry*, 119-129.
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R. (1983). Maslow's Hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of General Psychology, 109*, 83-85.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review, 50*, 370-396.
- Rogers, Carl (1961/1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston and New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist, 54*, 559-562.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York:
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). *Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61*, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention and Treatment, 2*. Retrieved from <http://proxy.library.upenn.edu:8457/prevention/>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Tayyab, R., & A. Parks (2006). Positive Psychotherapy, *American Psychologist, 774-788*.
- Tomasulo, D. (2014). *Dare to be Happy: Psychodrama and the Power of Positive Psychology*. PPT presented at the 72nd Annual Group Psychotherapy & Psychodrama Conference, Oakland, CA., USA, April 3-7. Retrieved from <http://www.asgpp.org>