

城市幸福指数之思考

黄希庭,李继波,刘杰

(西南大学心理学与社会发展研究中心、心理学部,重庆市 400715)

摘要:随着经济的发展,我国政府越来越重视人民的幸福。幸福是建立在人生意义之上的一种快乐的心理状态,源自个人的生存、发展需要达到某种程度的满足。幸福是一个动态系统,它是由许多成分构成的组织;其中每一个成分都有其独自的功能,但又与其他成分相互影响。可以用系统分析方法对幸福加以研究。城市幸福指数是衡量城市各阶层民众生活幸福程度的主观指标数值,适合采用多阶段、概率与规模成比例的方法进行抽样调查。为了促进民众的幸福,除了切实改善人们的生活条件,还要靠个体自身的努力去获得幸福。

关键词:幸福;城市幸福指数;系统分析;抽样调查;幸福方法

中图分类号:B849:C912.6-0 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2012)05-0083-09

20世纪70年代,经济学家伊斯特林(Richard A Easterlin, 1926—)发现经济的增长与国民的幸福是不一致的:当收入增长到一定程度,国民的幸福感不再随着收入增长而增长。此种现象被称为“伊斯特林悖论”或“财富悖论”,也即是说GDP的增长并不一定提升人民的幸福感。GDP是一个侧重于物质方面的量化指标,人们的健康状态、福利状况等无法体现在该指标中。鉴于此,美国、英国、日本等很多国家已经将社会发展内涵扩展到了幸福领域,提出了幸福指数的概念。幸福指数是一个人性化的指标,可以在一定程度上弥补GDP指标的缺陷,从而使衡量社会发展进步的指标更加全面、科学、完善。

胡锦涛总书记在中国共产党第十七次全国代表大会上指出:“科学发展观,第一要义是发展,核心以人为本。”温家宝总理在十一届全国人民代表大会第三次会议上作政府工作报告时再次提到:“我们所做的一切,都是要让人民生活得更加幸福、更有尊严,让社会更加公正、更加和谐!”2005年全国两会期间,中国科学院院士程国栋向会议提交了一份题为《落实“以人为本”,核算“国民幸福指数”》的提案。同时,国内心理学界也积极开展关于幸福的研究。2010年,中国心理学界召开了“为了中国人民的幸福和尊严——心理解读与建议”研讨会,《心理科学进展》2010年第7期“幸福、尊严、公平、正义、和谐”专辑上刊登了12篇与幸福有关的文章。随着经济的发展,我国政府越来越重视人民的幸福。那么什么是幸福和幸福指数?如何研究幸福指数以及一个城市的幸福指数?个人怎样才能获得幸福?这些问题都需要进一步探讨。

一、什么是幸福和幸福指数

幸福是一个很普通的词汇,但对幸福下一个定义却是很困难的。这是因为幸福是一个非常复杂而且主观的概念,每个人都有自己的幸福标准。

* 收稿日期:2012-05-16

作者简介:黄希庭,西南大学心理学部,教授,博士生导师。

基金项目:重庆市哲学社会科学规划重大课题委托项目“城市幸福指数研究”(2010CQZDW07),项目负责人:黄希庭。

(一) 西方心理学家关于幸福的几种界定

西方心理学家对幸福感的研究主要有三种研究取向:主观幸福感(subjective well-being)、心理幸福感(psychological well-being)和社会幸福感(social well-being)。

主观幸福感是以快乐论为其哲学背景的,强调个体的感受。主观幸福感反映了个体认为自己的生活怎样以及感觉如何。Veenhoven 将主观幸福感定义为个体对其整体生活质量的判断^[1]。也就是说,主观幸福感是指个体对其生活的喜爱程度。Andrews 和 Withey 认为主观幸福感包括两种成分:认知和情感。认知成分即生活满意度,是指个体建构出一个适合于自己的标准,并将生活的各个方面作为一个整体来评定自己的满意程度。情感成分是指情绪、情感方面的愉悦体验,包括积极情感和消极情感^[2]。Diener, Emmons, Larsen 和 Griffin 认为主观幸福感的主要成分是生活满意度和情感平衡。良好的情感平衡是积极情感占优势的情绪主动掌控状态,是个体对生活中各种事件的总的情感反应^[3]。研究者根据自己对主观幸福感的定义,编制了很多测量主观幸福感的量表,如 Campbell, Converse 和 Rodgers 的《幸福感指数量表》(Index of Well-being, IWB)^[4]; Bradburn 的《情感量表》(Affect Scales, AS)^[5]; Diener 等人的《生活满意度量表》(The Satisfaction With Life Scale, SWLS)^[3]。

心理幸福感是以亚里士多德(Aristotle, 公元前 384—公元前 322)的实现论为背景的,强调个人潜能的实现,幸福就是通过发挥自身潜能而达到的完美体验。Waterman 提出,幸福感涉及的是个体与真实自我协调一致。他认为幸福发生在个体从事与深层价值最匹配的活动中,是一种全身心的投入。在此基础上,他编制了《个性表达活动问卷》(Personally Expressive Activities Questionnaire, PEAQ)^[6]。Ryff 认为幸福不能等同于快乐,只是对情感进行评估并不能明确地表明主观幸福的涵义,幸福应该定义为“努力表现完美的真实的潜力”。通过总结各种心理学理论,Ryff 提出了心理幸福感的六维模型,包括自我接受、机能自主、生活目的、人格成长、积极关系、环境控制^[7]。Ryan 和 Deci 提出了自我决定理论。他们认为,自我决定不仅是个体的一种能力,它还是个体的一种需要,这种需要的满足能够促进个体的幸福^[8]。

社会幸福感的研究起源于古典社会学中社会道德沦丧与社会疏远问题的研究^[9]。McDowell 和 Newell 将社会幸福感定义为个体对自己与他人相处的质量,以及自己与社会组织等社会机构的联结程度的评估^[10]。Wann 和 Pierce 认为,社会幸福感是个体对社会生活的满意感,或社会方面的幸福感,并认为可以用社会生活满意度量表对其进行评价^[11]。Keyes 较全面地概括了社会幸福感的内涵,他认为社会幸福感是个体对自己与他人、集体、社会之间的关系质量以及对其生活环境和功能的自我评估。由此,他还提出了社会幸福感的 5 个维度:社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现、社会和谐。他还编制了包含 14 道题的《社会幸福感量表》(Social Well-Being Scale, SWBS)^[12]。

(二) 对幸福及幸福指数的科学界定

以上三种观点都有一定的合理性,但也都有一些偏颇。有必要对这三种观点加以整合,科学地界定幸福和幸福指数。

虽然幸福伴随着快乐的情绪状态,但快乐、好的感觉却不等同于幸福,一个快乐而有好感觉的人不一定是幸福的。比如有的大学生沉迷于网络游戏,当时很快乐,但最终却荒废了学业,以致退学,这种以荒废学业为代价的快乐就失去了意义;那些吸毒的人,他们通过吸食毒品获得了快乐感,但他们却以自己的健康为代价;自私自利的人,以利己为一切活动的出发点,他可能快乐,但可能损害了他人的利益。这些人虽然快乐,但他们不一定幸福,因为他们的快乐没有建立在意义的基础之上,并没有体现出人类的“真善美”,正如修辞学家朗吉弩斯(Cassius Longinus, 213—273)所言:“唯利是图,是一种痼疾,使人卑鄙,但贪求享乐,更是一种使人极端无耻、不可救药的毛病。”^[13]

个人潜能的发挥能够带来幸福感,但必须要与意义结合起来。潜能的发挥只有在对社会做出

有意义、有价值的贡献的基础上才会带来幸福。个人潜能发挥的途径和目的都要与意义结合起来,否则,只能是毫无意义的潜能实现。比如,一个人具有较强的攻击潜能,如果他发挥潜能的方式是打架斗殴,这种攻击潜能的发挥带给他的就不是幸福,而是牢狱之灾。但是如果他成为一名军人,通过打击敌人来发挥自己的潜能,则攻击潜能的发挥就会给他带来幸福。个人潜能发挥的目的也要与意义结合起来。比如,有的学生有很强的学习能力,但他将成绩名列前茅视为自己潜能发挥的目的,因为习惯于中学时代名列前茅的感觉,大学里优秀的学生又比比皆是,他感到失落,甚至对自己的学业和前途感到悲观失望,自然没有幸福感。因此,个人潜能的发挥,不管是方法还是目的,只有与意义联系起来,才能给个体带来幸福。

人在本质上是一切社会关系的总和,人际关系是个体幸福感的一个重要组成部分,人际关系的建立也要与意义结合起来。比如一些大学生自从考上大学后,觉得有很多自由支配的时间,对自己要求不严,结交了许多吃喝玩乐的朋友,最终在大学四年里知识没学到,也没交到真正能帮助自己发展的朋友。正因为没有将人际关系的建立与人生意义联系起来,这些大学生才没有获得他想要的幸福。有意义的人际关系建立在共同理想和共同价值观的基础上,这种关系有利于双方的成长,促进个体的幸福。

由以上分析我们可以得知,幸福是十分复杂的心理活动,它的内涵主要包括以下几个方面。幸福是一种愉悦、快乐的心理状态,而不是忧愁、恐惧、痛苦;它是喜乐的,是美滋滋的。幸福源于人的生存发展需要达到一定程度的满足。人的生存发展需要包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要以及自我实现的需要。幸福是建立在人生意义基础之上的。意义存在于人们对“真善美”的追求中,体现在个体正确的理想与价值观中。人们追求美好生活,达到目标是幸福,追求的过程也是幸福的。

幸福指数(well-being index, WBI)是衡量人们幸福程度的主观指标数值。幸福指数的意义,是从关注人们的物质需要和经济条件,转移到关注精神追求和心理感受,以新的视角去审视人们的物质需要、经济条件、生活质量、生存环境和社会环境,其核心和基础是以人为本。城市幸福指数则是衡量城市各阶层民众生活幸福程度的主观指标数值。

二、如何研究幸福指数

(一)幸福指数的研究现状

对幸福指数的研究主要从其主观性、客观性以及主客观相结合的视角进行研究。

对幸福指数进行主观视角的研究,是当前研究的主流。持此种观点的学者认为幸福是一种主观感受,是一种积极的心理状态,对自己是否幸福的评价主要依赖于个体内定的标准,而不是他人或外界的准则。前面提到的心理学的三种研究取向都属于主观性视角。有的研究者强调情绪体验的重要性,采用与情绪体验有关的指标来衡量幸福。比如邢占军的中国城市居民主观幸福感量表^[13];Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz 和 Stone 采用日重现法(Day Reconstruction Method, DRM),提出以“净效应值”(即积极情绪平均分减去消极情绪平均分)作为幸福感的衡量指标^[14]。一些研究者强调认知的重要性,采用生活满意度来衡量幸福。比如 Diener 等人的《生活满意度量表》^[3];美国密歇根大学 Inglehart 领导的世界价值调查(The World Values Survey)^[15]。

社会学者和经济学家常常采用客观视角展开幸福指数研究。持此种观点的学者关注促进幸福的客观条件,用硬性的经济指标和社会指标(比如人均 GDP、失业率、平均寿命等)来界定幸福。比较有代表性的研究包括:不丹国王 Jigme Singye Wangchuck 于 1972 年提出的“国民幸福总值”,由政府善治、经济增长、文化发展和环境保护四个维度组成^[16];联合国开发计划署的人类发展指数(Human Development Index, HDI),由人均寿命、受教育程度和人均 GDP 三个客观指标构成^[17]。

另外一些研究者提出采用主客观结合的视角来研究幸福指数。他们认为测量人们幸福程度如

何的幸福指数,其构成应包括引起人们幸福感的客观因素和人们对这些因素的主观感受两个方面。比如,英国“新经济基金”组织的“幸福星球指数”(Happy Planet Index, HPI),主要包括三个指标,即对自身生活的满意度、二氧化碳排放量和人均寿命^[18];幸福江阴综合评价指标体系,包括五个客观指标和五个主观指标^[19]。

其实,幸福是一种很复杂的主观感受,它既反映了人们的主观体验,也与其生活环境相联系,可以从系统分析的角度对其加以研究。

(二)系统分析的研究视角

幸福是一个动态的开放系统,可以从以下四个方面对它进行分析。

1. 多维度分析

任何一个动态开放系统都可以从不同的维度对它进行分析,对于幸福,也可以从不同的维度对它进行分析。例如可以从不同的生活领域维度对它进行分析。

根据个体生活的不同领域,可以把幸福划分为以下六个维度(子系统):经济生活满意度,它反映个人对家庭收支、住房以及工作状况的满意程度;政治生活满意度,它反映个体对自己行使政治权利的满意度和对政府执政活动的信任度和满意程度;文化生活满意度,它反映个体对所居住城市的认同程度以及对业余文化生活的满意程度;人际关系满意度,它反映个体对家庭、亲戚、朋友、同事、邻里关系的满意程度;健康状态满意度,它反映个体对自己身体和心理状况的满意程度;环境满意度,它反映个体对自己所处自然生态环境和社会生活环境的满意程度。

上述六个独立的子系统之间具有紧密的联系,比如对经济生活满意的个体更可能对自己的健康状况感到满意。这六个子系统联系起来组成一个有机的整体系统,共同衡量幸福。单独研究一个子系统只能提供关于幸福的片面知识,因此,研究城市幸福指数或国民幸福指数应将它看作一个整体的系统,进行多维度的综合研究。

2. 等级结构分析

幸福是多层次的有机整体,它具有等级结构性。幸福系统不仅可以划分为上述六个子系统,各个子系统又可以分为次子系统,比如,经济生活满意度可以划分为家庭收支、住房和工作状况三个次子系统;健康状态满意度可以划分为身体健康和心理健康两个次子系统;环境满意度可以划分为自然环境和社会环境两个次子系统。次子系统又包括几个成分,比如,身体健康次子系统包括睡眠、饮食、精力等成分。总之,幸福是一个多层次的组织结构。在系统内部,一方面,各个子系统、次级子系统和成分之间有纵向的联系,低层次的系统共同服务于高层次的系统,高层次系统统合低层次系统;另一方面,各个子系统、次级子系统、成分之间有横向的联系。系统内部这些纵向和横向的联系使幸福成为一个有机整体。

根据系统的等级结构性原则,我们在研究幸福时,就应当研究幸福是由哪些子系统、次级子系统组成的?它们之间的横向联系和纵向联系如何?它们之间相互作用的方式怎样?从而找出幸福的相互关系(结构)网络。

3. 动态性分析

幸福是一个动态系统。就系统而言,静态是相对的而动态是绝对的。幸福是变化发展的,它总是呈现为一种相对的稳态而绝对地处于动态发展过程中。

在人的实践活动中,外在环境的变化会影响人的幸福,使之提升或下降。比如物质生活的改善、人际关系的融洽等都会影响人的幸福。

个体幸福水平也因主观参考框架的不同发生变化。以周围的人们为比较对象,与更幸福的人比较可能会降低自己的幸福感,而与比自己不幸的人相比,可能会提高自己的幸福感。以心目中的幸福标准为参考框架,而幸福标准也是随时间变化的。比如,解放前,战争取得胜利,人民翻身做主人可能就会体验到幸福;自然灾害时期,只要能吃饱肚子,人们就会感到幸福;解决了温饱问题的今

天,可能人们更关注社会层面的因素,社会公平、食品安全等成为影响幸福的主要因素。

总之,无论是谁,无论是哪个时期,幸福都是动态的、发展的,而不是一成不变的。

因此,在对幸福的研究中,我们应进行动态分析,弄清各个子系统、成分是怎样发展变化的。

4. 环境适应性分析

幸福是一个开放的系统。开放系统是与其他系统发生交换关系的系统,我们不能将幸福系统看成一个脱离其他系统而孤立存在的一个封闭系统。

一方面,幸福系统与外部环境系统发生交互作用。自然生态环境和社会生活环境都会对个人的幸福产生不同程度的影响,比如生态环境的恶劣、物质的匮乏、人际关系不融洽、社会分配不公等都会影响到个人的幸福。幸福也对周围环境产生作用,一个人幸福快乐可能会影响周围的人际关系,可能会更积极地工作,对社会做出更大的贡献。

另一方面,幸福系统也与内部的人格系统和价值观系统发生交互作用。人格系统与幸福之间有着密切的关系,外向性与个体的幸福感有显著正相关,而神经质则与个体的幸福感呈显著负相关。人的价值观系统也影响幸福:看重精神追求的人可能有更高的幸福感,而看重物质的人幸福感可能较低;价值观也作为外在环境系统与幸福系统关系的调节变量影响幸福。

另外,幸福系统与人的神经系统、基因系统以及社会文化历史系统等也会发生交互作用。因此,在对幸福进行研究时,要将幸福看成一个与其他系统发生交换关系的开放系统,不仅要研究幸福系统本身内部各个变量之间的关系,也要研究幸福系统之外的其他系统对幸福的交互作用。

总之,幸福是一个动态的开放系统,它是由许多成分构成的组织。其中每一个成分都有其独自的功能,而且彼此交互作用,同时幸福又与其他系统交互作用,可以用系统分析方法对幸福或幸福指数进行深入的研究。

三、如何研究一个城市的幸福指数

城市幸福指数是衡量一个城市各阶层民众生活幸福程度的主观指标数值,那么该如何对这一指数进行测量呢?这就涉及到抽样的问题。

我们要研究一个城市的幸福指数问题,整个城市居民就是我们的研究对象,但要做到对每个居民进行调查是很困难的,一般都是从总体中抽取一部分个体作为研究样本,应用参数估计或假设检验等统计方法,从样本的研究结果对总体特征进行推论。统计开始于对个体的观察,但是其结果所反映的却是总体在数量表现上的共性,而不是某一个体的个性。在随机测量过程中,虽然每次的观察结果不同,但是大量重复观察出现的结果的平均值却几乎总是接近某个确定值。观察的次数越多,这种规律表现得越明显。这一规律证明抽样平均数将趋近于总体平均数,为抽样调查分析提供了科学依据。因此,在城市中选取部分个体作为总体的代表是可行的。

从个体推论总体的可靠性依赖于对研究的变量的控制,同时还依赖于样本的代表性。要想做到样本具有代表性,随机化是一个最基本的原则。对幸福城市的评选,之所以会有不同的结果,与幸福定义的不同以及所选择抽样方法的不同是分不开的。《瞭望东方周刊》2005年对我国31个主要城市进行城市总体幸福感的调查中,采用的是随机抽样电话访问的方式和网络问卷的形式,这样的抽样方法,并不能完全代表群体,因为它排除了没有安装电话以及不上网的人群。2010年,全国人大财经委员会中国民生指数课题组所进行的中国城市居民幸福感调查采用的是中国人民银行的调查网络^[20],也没有囊括所有的居民。因此,这样的抽样方法是不具有代表性的。而最好的一种方法是采用多阶段、概率与规模成比例(Probabilities Proportional to Size,PPS)的方法进行抽样。多阶段抽样,只需给出每个阶段抽出的单元的抽样框,这样不仅可以节约时间和成本,而且还可以根据现有的行政区域或地理区域划分各抽样单位,简化抽样框的编制,便于组织抽样。概率与规模成比例抽样,使得每个单位具有按其规模大小成比例的被抽中概率,这样可以保证总抽样比不变。

此种方法可以做到对样本的抽取随机化,能够有效地代表总体。下面以重庆市幸福指数调查为例来说明这种抽样方法。

(一)研究总体和调查总体的确定

研究总体:重庆市 18 周岁及其以上的常住人口。常住人口包括,居住在本乡镇街道,户口在本乡镇街道或户口待定的人;居住在本乡镇街道,离开户口所在的乡镇街道半年以上的人。

调查总体:除了居住在军队、安全部门、保密部门等机构内的居民以及在校大学生之外的、满足研究总体要求的居民。

(二)样本量的确定

由于在抽样调查前,总体平均数和标准差通常是未知的,因此用公式计算样本量的方法往往不是切实可行的。在实际的调查抽样中,样本数目一般是根据统计学原理确定的。如表 1 所示,在一个较大的范围内(如重庆市),如想要把最大容许误差控制在 2%左右,置信度在 95%左右,只需要抽取 3 401 人就可以了。但是在实际调查中考虑到可能会遇到的问题,比如被调查人拒绝、搬迁、地址内无人等情况,我们最终确定样本容量为 4 000 人。

表 1 较大范围内的抽样选择方案^[21]

偏差度%	信度	信度
	95%	99%
±1	9 604	16 589
±2	3 401	4 147
±3	1 067	1 849
±4	600	1 037

(三)抽样方法

本研究采用多阶段、概率与规模成比例抽样。多阶段抽样的程序是先在总体中抽取一些样本单位出来,作为第一级抽样;再在抽中的第一级单位中抽取若干个第二级单位,在抽中的第二级单位中抽取若干个第三级单位……直到从最后一级单位中抽取到所要调查的基本单位为止。这种抽样方法的好处在于不需要事先编制好总体内的所有基本单元的名单,只需在每阶段编定该段抽样单位的名单,然后在抽选中的单位内再编制次一级的抽样单位名单即可。从而可以节约编制样本单位名单的成本和时间。

多阶段、概率与规模成比例的抽样方法,在第一阶段抽取样本单位时采用的是规模大的群以大概率入样,规模小的群以小概率入样的方法^[22]。也就是说,对于人口比例大的区县抽取的第一级样本单位(乡镇)数就多,人口比例小的区县抽取到的第一级样本单位(乡镇)数就少。除第一阶段外的其他阶段抽取相同数量的样本单位。通常情况下,在第二级抽样中,从每个乡镇抽取 2 个村委会或居委会。在第三级抽样中,从每个村委会或居委会中抽取 20 或 25 人作为样本单位。

(四)抽样步骤

抽样分三个阶段。第一阶段首先是从重庆市 38 个区县中按照各个区县人口规模比例抽取乡镇/街道。第二阶段,在抽中的各个乡镇/街道中按照 PPS 方法抽取 2 个村委会/居委会。第三阶段抽样,从每个居委会内抽取样本户中的个人作为最终的样本单位。

其中,在抽取初级抽样单元(乡镇/街道)和二级抽样单元(村委会和居委会)时,利用人口统计资料进行纸上作业;而在村委会和居委会中抽取要调查的家庭时,则采用地图法进行实地抽样;在家庭中调查个人时,利用基什(Kish)表进行实地抽样^[22]。

下面以重庆市沙坪坝区为例。首先根据样本容量及沙坪坝区人数占重庆市人口总数的比例,计算出要在沙坪坝区抽取的人数。在这里需要抽取的人数为 $4\,000 \times 3.47\% = 138.8$ 人。沙坪坝区共有 18 个街道、8 个镇。那么在第一阶段的抽样就要按照 PPS 的方法在 26 个街道/镇中抽取

4个街道/镇。然后在第二阶段的抽样中,按照PPS的方法分别从这抽取出的4个街道/镇中各抽取2个村委会/居委会,这样就一共有8个村委会/居委会。每个村委会/居委会在第三阶段需要抽取的样本户为 $138.8/8=17.35$ 人,四舍五入,即每个村委会/居委会各抽17人。确定了人数之后,按照地图法进行实地抽样,抽取样本户,在进户调查时采用KISH表进行抽取。

四、个人怎样才能获得幸福

研究幸福,落脚点是为了实现大众的幸福。促进、实现大众的幸福,除了切实改善大众的生活条件,缩小城乡差距、区域差距、贫富差距之外,更重要的是要靠个人的努力使自己成为幸福的人。那么个人怎样才能获得幸福呢?我们认为以下三点十分重要:

(一)追求理想,达成目标

并不是每一种快乐都是幸福的,只有正当高尚的快乐才是幸福的。首先,我们要把正当高尚作为自己的人生目标,因为正当高尚体现了人类的“真善美”,能够促进人类社会的进步。但是,在现实社会中,许多人选择名利、地位作为自己的奋斗目标,这与高尚的人生价值相比就显得微不足道。有人做过研究,人生的财富有多种,其中最可贵的财富有12种,依次为:积极的精神态度、良好的体格、和谐的人际关系、摆脱恐惧、未来成功的希望、信念的容量、与人分享幸福的愿望、热爱自己的工作、开放的胸怀、严于律己、理解他人的能力、经济保障能力。在这12种财富中,被大多数人所最看重的经济保障能力(金钱)仅排在最后一位。这是因为金钱属于物质财富范畴,而排在前面的11种财富大多是精神财富,只要个人调整好自己的心态,一旦拥有前面的11种财富,便很容易获得第12种财富(金钱)^[23]。相反,如果一个人不择手段追求名利、地位,触犯了法律并损害了他人,不仅很可能与其他11种财富失之交臂,甚至必然会导致不幸福。其实,财富与理想之间也不是非此即彼而对立的。我们在追求理想的同时得到社会认可并由此得到能够体现自身价值的财富,这自然理所当然,也是现代人的成功之道。

人生理想由一个个具体目标构成。在制定具体目标时,应当先了解自己的能力和任何目标都要从实际出发,不能定得太高,也不能定得太低。应当站在更高的起点上,给自己定出一个具有挑战性的目标,而这个目标应具备以下四个特点:(1)明确,含糊不清或不着边际的目标既没有效用也没有约束力。(2)可以量度,其作用是监督进度、评估成效。(3)可以达成,即经过努力可以达到的切实可行的目标。高不可攀的目标等同于幻想,很低的目标缺乏挑战性。(4)有时间规限,没有时间规限的目标很容易因各种借口而搁置。

人生的目标多种多样(事业目标、健康目标、家庭目标、社会目标等),给自己设定一个富有挑战性的目标,这样才会有努力的方向和美好的发展前景,来实现自己的人生理想。

(二)养成正面看待世界的态度

幸福虽然与环境的优劣有关,但很大程度上则取决于个人看待世界的态度。我们经常看到有的人总是乐呵呵的,不管遇到多少困难,他总是内心充满幸福。而有的人则总是哭丧着脸,不善待自己、也跟他人过不去。后者的不幸福往往是由消极看待世界的态度所引起。因此,要想获得幸福就必须养成正面看待世界的态度^[24]。

养成正面看待世界的态度,要以正面的态度看待自己,能够自我悦纳。“金无足赤,人无完人”。每个人都有缺点,要能够接纳自己的缺点,容许自己犯错误。要以正面的眼光看待他人,形成良好的人际关系和团队精神。人们倾向于只看到他人身上的缺点,而忽略他人的优点。“尺有所短,寸有所长”,我们尝试着从他人身上看到优点,与他人形成良好的人际关系,良好的人际关系是幸福的必要条件。要以正面的态度看待过去、现在和未来,追求现实而高尚的生活目标。对过去的美好时光要心存感激,对过去的不幸不要夸大其词、念念不忘,要学会宽恕——宽恕自己和他人。未来是美好的,要设定现实而高尚的生活目标。现在是我们唯一可以把握的,管理好时间,集中注意力,努

力投入到现在所做的事情中。要以正面的态度对待挫折,能调控情绪,保持良好的心境。生活中遇到挫折在所难免,挫折给自我认识和成长提供了机会,它既是坏事也是好事,应保持平和的心态,应对挫折。

总之,要以辩证的态度看待自己与他人、过去与现在及未来、顺境与逆境,养成正面看待世界的态度。这样,我们才能远离苦闷与烦恼,才能拥有幸福的人生。

(三)培养坚强的意志品质

“天下事不如意者常十之八九”,在人生的旅程中,胜利总是与失败接踵,快乐总是与磨难相伴。要想获得成功的喜悦,需培养起下列五种意志品质:面对失败的冒险性、面对困难的坚韧性、面对选择的果断性、面对诱惑的自制力、面对成绩的进取心。

面对失败的冒险性,表现在敢冒风险,不怕挫折和失败,能经得起多次挫折和失败的打击仍矢志不移、不屈不挠。强者与弱者的主要区别在于对待失败的态度上。强者胸怀大志,认为没有失败就不会有成功,失败里包含着成功,把开拓新路中遇到的失败视为理所当然的,并从失败中学习。他们信心十足,充满干劲,坚持不懈,直至达成目标、获得成功。而被失败所打倒的人多半是对失败缺乏正确的认识,把失败视为不幸和灾难,他们在失败面前,或一蹶不振、郁郁寡欢,或拒不承认、死撑面子,或怨天尤人、悲观失望。面对失败仍敢于冒险的人往往会有机会获得更好的回报。

面对困难的坚韧性。要想成就一项事业,不但会经历挫折和失败,而且还会遭遇各种困难和艰辛。困难只能吓倒意志薄弱者,对于意志坚强的人,任何困难都不能使他们就范。面对困难的坚韧性表现为不怕困难、迎难而上。具有坚韧意志品质的人在困难没有来临时就已做好了拼搏的心理准备;面临困难时高度重视、冷静分析,把困难的事情分解为几个步骤,安排周密的计划,积极解决困难。他们不仅相信自己能够战胜困难,而且认为困难会使自己锻炼得更加坚强。

面对选择的果断性,表现为个人能适时地采取经过深思熟虑的决定,并能坚决执行这一决定,在行动上没有任何不必要的踌躇和动摇。人生就是选择。在作出决定时需要果断性,在执行决定时也需要果断性;在追求目标的过程中,果断性能使人在遇到困难时克服不必要的犹豫而勇往直前。有的人遇到困难,顾虑重重,怕这怕那,似乎思虑全面,实则茫无头绪,不仅分散了与困难作斗争的精力,而且销蚀了与困难作斗争的信心。在此种情形下,果断性表现为朝着正确的目标,摆脱对立动机的冲突,克服动摇犹豫,坚定地采取基于深思熟虑的克服困难的办法,并立即行动与困难作斗争,克服困难,从而取得最大的成效。

面对诱惑的自制力,表现在能够抵制各种诱惑,朝着既定目标努力进取。当然,诱惑并非全是坏事。但有些物质的、名利的、色情的诱惑,确实很容易使人偏离正确的轨道,而眼前的、暂时的蝇头小利,则会诱使人放弃对远大目标的追求,甚至把人引向堕落。自制力是一种控制自己情感和欲望、节制自己行为和掌控自己行动的能力。自制力对青年人健康成长十分重要。有些青年在成长过程中经不住各种各样的诱惑而出了问题;有的是不能抑制低级欲望的冲动而堕落,有的是不能抵御不良诱惑而误入歧途,有的是不能控制狂怒而犯罪。加强自制力的修养,能够保证我们对远大目标的追求。

面对成绩的进取心,表现在个人已取得了成绩同时又遇到新机会出现时,敢不敢放弃已经获得的东西而去开拓新的领域。这是需要很大进取心的。许多人不愿意放弃已经拥有的东西,不愿意去开拓新的天地。这些人缺乏足够的进取心,在新机会面前犹豫、彷徨,让不思进取的思想禁锢着自己的头脑。而面对已有成绩,不满足于现状的进取心是推动人积极向上的一种意志品质。这种意志品质使许多成功人士进一步抓住发展的机遇,干出了他们希望干出的名堂,做出了前人没有做过的事情,也使他们获得了幸福。

总之,有正当高尚的理想和具体的目标、正面看待世界的人生态度和坚强的意志品质,就可以使自己成为一个自立、自信、自尊、自强的幸福进取者。

参考文献:

- [1] Veenhoven R. Conditions of Happiness[M]. Dordrecht: D. Reidel Publishing, 1984.
- [2] Andrews F M, Withey S B. Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality[M]. New York: Plenum Press, 1976.
- [3] Diener E, Emmons R A, Larsen R J, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale[J]. Journal of personality assessment, 1985, 49(1): 71-75.
- [4] Campbell A, Converse P E, Rodgers W L. The Quality of American life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions[M]. New York: Russell Sage Foundation, 1976.
- [5] Bradburn N M. The Structure of Psychological Well-being[M]. Chicago: Aldine, 1969.
- [6] Waterman A S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1993, 64(4): 678-691.
- [7] Ryff C D. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 57(6): 1069-1081.
- [8] Ryan R M, Deci E L. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being [J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 68-78.
- [9] Mirowsky J, Ross C E. Social Causes of Psychological Distress[M]. Hawthorne: Aldine de Gruyter, 1989.
- [10] Larson J S. The Measurement of Social Well-being[J]. Social Indicators Research, 1993, 28(3): 285-296.
- [11] Wann D L, Pierce S. The Relationship Between Sport team Identification and Social Well-being: Additional Evidence Supporting the Team Identification-social Psychological Health Model[J]. North American Journal of Psychology, 2005, 7(1): 117-124.
- [12] Keyes C L M. Social Well-being[J]. Social Psychology Quarterly, 1998, 61(2): 121-140.
- [13] 邢占军. 中国城市居民主观幸福感量表的编制研究[D]. 上海:华东师范大学,2003.
- [14] Kahneman D, Krueger A B, Schkade D A, Schwarz N, Stone A A. A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method[J]. Science, 2004, 306(5702): 1776-1780.
- [15] Inglehart R, Puranen B, Pettersson T, Nicolas J D, Esmer Y. The World Values Survey[M]. Ann Arbor, MI: Interuniversity Consortium for Political and Social Research, 2005.
- [16] Priesner S. Gross national happiness - Bhutan's Vision of Development and its Challenges[G]// Mukherji P N, Sengupta C. Indigeneity and Universality in Social Science: a South Asian Response. Thousand Oaks: Sage Publications, 2004: 24-52.
- [17] McGillivray M. The Human Development Index: Yet Another Redundant Composite Development Indicator[J]. World Development, 1991, 19(10): 1461-1468.
- [18] Michaelson J, Abdallah S, Steuer N, Thompson S, Marks N, Aked J, et al. National Accounts of Well-being: Bringing Real Wealth Onto the Balance Sheet[M]. London: nef (the new economics foundation), 2009.
- [19] 朱民阳. 以人民幸福评估发展——幸福江阴综合评价指标体系构建的实践与思考[J]. 行政管理改革,2011(3):75-78.
- [20] 全国人大财经委员会中国民生指数课题组. 2010年中国城市居民幸福感调查[J]. 理论动态,2011(1):33-44.
- [21] 李莉,孙绪武. 实用社会调查[M]. 广州:暨南大学出版社,2002.
- [22] 郝大海. 社会调查研究方法(第二版)[M]. 北京:中国人民大学出版社,2009.
- [23] 李开复. 做最好的自己[M]. 北京:人民出版社,2005:130-131.
- [24] 黄希庭. 时间与人格心理学探索[M]. 北京:北京师范大学出版社,2006:320-333.

责任编辑 曹 莉