

当代幸福感研究的反思与整合

——幸福感三因素模型的初步建构

高良^{1,2}, 郑雪^{1,2}, 严标宾³

(1. 华南师范大学 教育科学学院 / 心理应用研究中心, 广东 广州 510631; 2. 华中师范大学 人的发展与心理健康湖北省重点实验室, 湖北 武汉 430079; 3. 广东外语外贸大学 国际工商管理学院, 广东 广州 510006)

【摘要】通过回顾幸福感研究从关注外部因素到强调内部因素的转变过程, 指出当前的幸福感结构忽视了幸福感的客观性和文化特性。在分析当前幸福感结构的基础上增加了价值实现成分, 从而建构了一个更加全面的幸福感三因素模型, 包括生活满意感、需要满足感和价值实现感三个基本成分。最后, 对幸福感三因素模型与相关理论的关系及未来研究的可能方向进行了讨论。

【关键词】幸福感 文化 价值实现 幸福感三因素模型

【作者简介】高良(1983—), 男, 山东枣庄人, 华南师范大学教育科学学院博士研究生。

【基金项目】广东省普通高校人文社会科学重点研究基地项目重大课题基金资助(09Jdxxm1x01); 人的发展与心理健康湖北省重点实验室(华中师范大学)开放课题基金资助(340554)

【收稿日期】2009-11-05

【中图分类号】B842.6

【文献标识码】A

【文章编号】1000-5455(2011)05-0129-08

一、引言

幸福感、积极人格和健全的社会制度是积极心理学的三大领域^[1], 幸福感是其中被最早关注, 研究最为成熟的一个。幸福感研究不仅对积极心理学的发展具有重要意义, 它也是心理学对于人们追求美好生活的直接反映。研究者对幸福感问题的关注始于上世纪六十年代, 此后幸福感一直是心理学研究的热点, 其原因在于幸福感同时从内部和外部两方面迎合了心理学的发展趋势。从内部来说, 心理学长期以来主要关注心理疾病的产生、预防与治疗, 而对正常人的心理和积极健康的心理品质关注甚少, 加之当时人类潜能运动的推广, 心理学内部逐步产生了一种关注人们积极心理品质的要求, 最终导致了后来的积极心理学运动。从外部来说, 二战后的美国经历了一段经济发展的黄金时期, 人们的物质生活水平得到了显著提高, 然而他们的心理问题却增多了, 不平衡感增强了, 于是人们转而关注如何提高自身的幸福感水平^[2]。

自 Wanner Wilson(1967)发表《自称幸福的相关因素》以来, 幸福感的研究经历了一个从关注外部因素到强调内部因素的转变。早期的研究者主要关注影响幸福感的外部因素, 如职业、年龄、性别等

人口统计学变量, 以及金钱、社会地位等因素。但随后发现^[3]这些外部因素对于幸福感的影响很小, 仅能解释不足 20% 的主观幸福感(Subjective Well-Being, SWB)变异(Campbell 等, 1976)。更有研究者发现^[4], 即使是重大的生活事件(如遭遇火灾、升迁等)在三个月的时间内就会失去对 SWB 的影响(Suh 等, 1996)。因此, 单纯强调外部因素无法全面把握幸福感。

八十年代以后, 研究者开始关注个体内部因素(如自尊、自我效能感、人格特质、应对方式等)对幸福感的影响。对内部因素的强调反映了研究者的两个潜在假设: (1) 幸福感在本质上是主观的、个人的; (2) 幸福感主要受自身内部特质的影响, 具有某种内部特质的人更加幸福。事实上, 这两个潜在假设都是不稳固的。单纯的内部因素对幸福感的影响并没有研究者之前所预期的那样强大, 因为在现实生活中, 无论具有何种内部因素的个体都能够体验到各自的幸福。近三十年来, 尽管研究者对影响幸福感的内部因素进行了全面而系统的考察^{[2][5]}, 但所得出的结论却不尽相同。例如 Diener^[6]发现自尊是预测生活满意感的最佳指标之一, 而 Oishi 等人(1999)^[7]却发现, 即使在控制了国民收入的影响之后, 自尊在集体主义国家中的预测力也显著低于个人

主义国家。这表明幸福感具有很强的文化敏感性。

Diener 等人^[8]在总结了大量的实证研究后认为,“在预测幸福感时,人格因素即使不是最好的,至少也是最可靠、最有力的预测指标之一。”幸福感与外向性存在高而稳定的正相关,与神经质存在高而稳定的负相关,这一结论得到了幸福感研究者的广泛认同。这一结论同时暗示幸福感变化的同时人格也会发生相应的变化,这显然与实际不符,因为幸福感作为一种心理体验应该比人格具有更高的变化性,幸福感的变化并不必然表明人格也同时发生了变化。

二、当前幸福感研究所面临的问题

上述分析表明,强调内部因素的幸福感研究出现了两种不一致,即不同研究者之间的结论不一致,研究结论与实际情况的不一致。我们认为导致这种不一致的根源有两个,一方面幸福感既具有主观性,同时也具有客观性,然而当前的幸福感结构只体现了幸福感的主观性;另一方面,内部因素是与外部因素相结合的方式对幸福感产生影响的,单纯依靠内部或外部因素无法全面把握幸福感的发展与变化。可是,当前的幸福感研究过于关注单纯的内部因素,很少关注内外部因素的交互作用对幸福感产生的影响。图1反映了幸福感的研究历程及面临的问题。

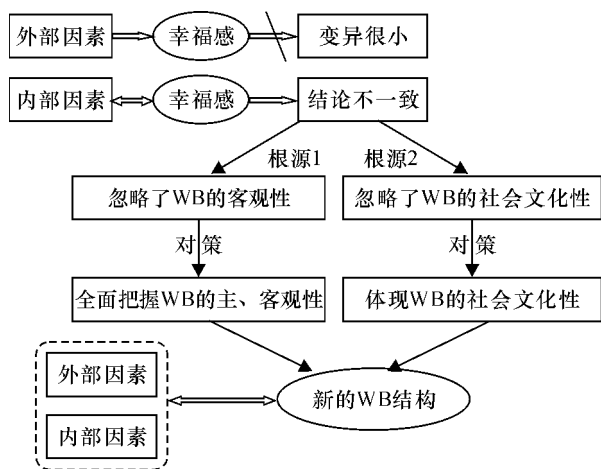


图1 幸福感的研究历程及面临的问题

(一) 对幸福感的主观特征的误解

Diener 等人^[9]认为,主观幸福感是一种评价,且这种评价是具有主观性的。评价的标准是由被评价者本人决定的,而不是由别人或研究者所设定。SWB 的定义“评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估”正是 Diener 等人这一观点的反映,

这一 SWB 定义也得到了绝大多数幸福感研究者的认同。但我们认为,幸福感的客观、规律性比幸福感的主观性更重要,原因有如下两个方面。

1. 幸福感的体验具有主观性,但幸福感的来源却具有客观性

将幸福体验混同于幸福体验的来源是导致研究者过分强调幸福感主观性的根源之一。尽管幸福感在最终形式上是一种主观体验,但是这种体验的产生却是以某种客观的外在标准为基础的。幸福在我国古代一直是以“福”来表示的,《尚书·洪范》对“五福临门”的解释是“五福,一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”这五福全都具有明确的外部标准,没有一项强调幸福的主观体验性。“幸福”在希腊语中的原义是指受善神守护而得到的快乐^[10]。亚里士多德^[11]也把“最高的善”称为幸福,认为“那些具有某种功能和实践的人,他们的善就存在于他们所具有的功能中”。显然,亚里士多德认为幸福是人在活动中展现出自己的功能时所产生的积极体验。个体当前所从事的重要活动是幸福体验产生的客观条件。例如,许淑莲等人^[12]以 Ryff 的心理幸福感(Psychological Well-Being, PWB)量表为工具的研究表明,处于不同年龄阶段的个体,其 PWB 的影响因素也各不相同:年轻人的 PWB 受教育程度、工作学习影响较大;中年人的 PWB 受教育程度、文体活动满意、工作学习量、健康满意影响较大;而老年组的 PWB 受人际交往、工作学习、个人收入、健康满意的影响较大。可以看出,个体所从事的活动以及个体在活动中所展现出的功能或价值是幸福感产生的两个客观条件。

2. 幸福的具体判断标准具有主观性,但幸福感的层次却具有客观性

将幸福的具体判断标准混同于幸福感本身的层次是导致研究者过分强调幸福感主观性的另一个根源。不同个体判定自己是否幸福的具体标准各不相同,具有相当的主观性,而且,幸福的具体判断标准还会随着个体发展阶段和社会环境的不同而变化。但是,不同个体幸福感的所属层次是客观的,而且,已有的实证研究也表明,不同个体幸福感层次的变化具有共同的规律。Diener 和 Diener^[13]对 31 个国家的大学生的具体领域的满意度与整体生活满意度的相关进行了研究,发现与富裕的国家相比,贫困国家里经济状况与整体生活满意度的相关更强。Diener 等人^[14]对大量的幸福感研究进行总结,最后

得出了五条结论,前两条是:(1)富裕国家比贫困国家的人们更幸福;(2)发达国家最近几十年经济的增长并未带来SWB的增加。这两个研究表明,贫困国家的个体判断幸福的具体标准虽然不同,但他们都倾向于把金钱所带来的生活条件的提高视为幸福,即他们的幸福感处于(由经济条件决定的)生活满意层次;但在富裕的国家里,生活满意层次的幸福达到以后,人们大都不再把金钱的增长视为幸福的主要标准。可见,幸福感的具体判断标准具有主观变化性,而幸福感所属的层次,以及幸福感层次的变化性却是客观的。所以,区别幸福感的具体判断标准与幸福感所属的层次,有助于研究者发现幸福感的普遍结构,把握幸福感发展变化的普遍规律。

由此可见,幸福感既有主观性又具有相当的客观性。这样,仅通过主观评价来研究幸福感的方式就值得反思。SWB研究只强调幸福的主观体验性,并假设只有本人才知道什么是自己真正的幸福。既然幸福是一种主观体验,那么SWB研究中那些不幸福(当前没有体验到幸福)的被试如何对幸福作出正确的评价呢?苏格拉底也认为,人人都希望获得幸福,但却有许多人得不到幸福,原因在于他们没有区分“真正的幸福”与“误认的幸福”。他认为,人只有了解自己才可能拥有幸福,“因为知道自己的人,会知道什么事情是适合他们的,并会辨别他们所能做的事情与他们所不能做的事”^[15]。这样,如果过于强调以主观个人性的评价方式获取幸福感数据,势必包含很多“误认的幸福”,由此得出的幸福感结论也是令人怀疑的。Ryff和Singer(1998)^[16]也曾批评SWB过于片面,仅仅考察了生活满意度和情感因素,认为SWB无法代表心理学意义上全面的幸福感。

(二)对幸福感的文化特性的忽略

最初,研究者并没有意识到文化对于幸福感的决定性影响。有研究者^[13]把不同国家的幸福感差异归结为经济因素。然而Furnham和Cheng(1999)^[17]的调查表明,中国香港的大学生的幸福感低于英国和日本的大学生被试。香港的经济未必比得上英国和日本,但绝对不是贫困地区。因此,他们认为幸福感的地区差异与文化差异有关。此外,郑雪与Diener于2000年合作进行的SWB大型跨文化研究^{[18][19]}也表明,文化因素对幸福感的影响远大于经济和性别因素。后来的研究也证实了文化对于幸福感的决定作用,如Benet-Martínez等人^[20]以美

籍亚裔和美国白种人为被试,用结构方程技术分析并建构了终极文化—人格路径模型(the final culture-personality model of SWB)。模型表明,在个体主义文化中人格对主观幸福感的影响机制与集体主义中的影响机制存在明显的差别。

Markus和Kitayama(1996)^[21]的研究进一步从理论和实证两方面强调了文化的决定性影响,他们在文化常模模型(cultural norm model)中提出文化决定行为的适当性。文化常模是由特定的文化群体所共有的,当个体从事遵循文化常模的行为时就会产生幸福感。而且,他们的研究也表明“主观幸福感”在不同文化中有不同的涵义,例如,在日本“主观幸福感”涉及良好关系、履行义务、期望;而在美国则包含自尊和自我实现。Markus等人还认为^{[22][21]}不同的文化背景不仅使得个体对幸福的判断力和感受力存在差异,而且还导致个体在思考“什么是幸福”时产生较大差异。但不论是SWB还是PWB的界定都没有反映出幸福感的文化成分。多数研究者都认同^[23]SWB主要测量了个体的快乐感(Diener等,1999),因而忽视了幸福感的文化性成分。而PWB研究者也变相地否定了幸福感的文化差异性,因为Deci和Ryan坚持认为^[24]能力感、自主感和关联感的满足是幸福感产生的决定性因素,而且这三种基本心理需要对整个人类都是普遍共有、普遍重要的(Deci,& Ryan,2000)。事实上,很多研究并不支持Deci和Ryan的这种观点(Markus等,1996^[21]; Cross & Gore,2003^[25]; Markus & Kitayama,2003^[26])。

虽然上述研究证实了幸福感的文化决定性,但这些研究还只是在SWB与PWB本身的框架内进行的,仅仅强调了文化的重要性,并没有体现出幸福感本身的文化属性。Ryan和Deci^[2]也认为,“正是幸福感的定义导致了关于结构意义与结构等值的文化质疑,以数量研究为导向的研究者通常无法回应对于文化偏见的批评”。Deci实际上表达了这样一种观点:要使幸福感的实证研究有实在意义,就必须以具有普遍性、能够体现出文化性的幸福感结构为基础。

三、幸福感三因素模型

上述分析表明,对幸福感主观特征的误解使研究者相对忽视了幸福感的客观性,最终损害了幸福感结构的完整性,而对于文化特性的忽略更直接导

致了幸福感结构缺乏对于文化特性的反映。因此,无论是SWB还是PWB的界定都没有反映出幸福感的完整性和文化性。

Christopher(1999)^[27]认为“对于幸福感的定义在本质上是文化定位的,并不存在关于幸福感脱离价值观的测评。”我们认为当前的研究亟需一个更加全面的幸福感结构模型,而且新模型必须要反映出幸福感的文化特性。因此,我们尝试将(作为文化集中反映的)价值观引入幸福感结构,从而构建一个能够反映幸福感完整性和文化性的三因素模型,以更好地整合现有的幸福感研究结论,希望能对进一步的研究有所启发。

(一) 价值成分的引入与幸福感三因素模型

价值观对于个体的心理活动具有重要意义,很多心理学家都曾强调价值观的重要性。罗洛·梅认为,价值观是在投身于自我选定的价值中心的过程中做出的主观选择^[28]。价值观的心理功能主要表现为,要求人们意识到自己的身体和情感,鼓励人们坚定人生的信念。奥尔波特也认为,价值观能帮助人们说明未来的主观意义和倾向,对人类的动机起指导作用。他还强调,心理学的一个重要任务就是研究个体独特的价值图式的普遍意义,然后用这种具有普遍性的价值图式来理解人格和指导人类生活^[28]。

事实上,多数SWB和PWB研究者也都承认价值观的重要性。Wilson(1960)在其博士论文中提出了幸福感个体差异的两个理论假设,其中之一就是,需要满足到什么程度才能带来满足感有赖于个人的适应或期望水平,而这又受过去经验、同他人比较、价值观及其它因素的影响。Diener(1997)本人也认为^[8],在幸福感研究与调查中要使用诸如自尊或价值观这样一些指标,以弥补SWB的不足。此外,Oishi等人(1999)^[7]在研究人格因素与SWB的关系时发现,在人格与SWB之间的联系中,价值观扮演了重要的互相影响的角色。Dunn(2002)的研究^[29]也表明,SWB是一国的国民持有其文化价值观的程度。Ryff(1989)^[30]在提出PWB结构的同时也指出,PWB结构可能会随着历史、文化、阶层、宗教信仰的不同而改变。Ryan和Deci(2001)也认为^[2]“价值观是与自我决定理论(Self-Determination Theory,SDT)同时发生作用的一个情景性变量。”

进一步分析SWB与PWB的概念结构可以发现,SWB研究主要强调了幸福感的生活满意成分,

试图说明快乐情感来自于生活的各个领域,可以概括为生活满意;PWB则主要强调心理需要的满足所带来的积极情感对幸福感的重要性,可以概括为需要满足;社会文化同样是幸福感的决定性因素,价值观作为社会文化的集中反映,我们认为个人价值的实现所带来的积极感受对于幸福感也是至关重要的,可以概括为价值实现。至此,幸福感的三因素结构模型可以用图2表示。

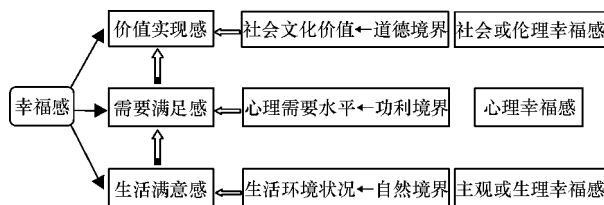


图2 幸福感三因素模型及与冯友兰人生境界论的对照

总之,价值观作为文化的集中反映,价值成分的引入不仅使幸福感结构体现出文化性,同时也找到了个体评判幸福的外在文化依据,从而体现出幸福感的客观性。

(二) 引入价值成分可能解决的问题

1. 价值成分直接反映了幸福感的文化特性

一方面,文化规定了幸福的标准,不同文化下幸福的标准各不相同(Markus等1994^[22],1996^[21]);另一方面,幸福感的生活满意和需要满足成分可能具有更大的文化普遍性,而价值实现成分则体现了幸福感的文化差异性,它有助于说明特定文化对个体幸福感的具体影响。

2. 价值成分提高了幸福感的完整性与系统性

首先,由于SWB和PWB的结构缺乏完整性,因而无法从总体上说明幸福感的系统变化性。幸福感作为一种整体性的心理体验,考察任何一个或两个成分的变化都无法说明幸福感整体水平是提高还是降低。其次,由于SWB和PWB的结构缺乏完整性,因而也无法说明幸福感各成分之间的相互影响和动态平衡关系。Sheldon和Niemiec(2006)的研究^[31]表明,在幸福感总分相等的情况下,幸福感各成分之间保持平衡关系的被试体验到的幸福感水平更高。最后,从时间维度上看,生活满意度是个体基于长期的生活经历对生活中各个方面(工作、家庭、健康等)所做出的整体性认知评价,反映了幸福感的过去经历状况;心理满足感反映了个体“近期”及“当前”心理需要的满足状况;价值实现感则反映了个体幸福感的未来发展状况。因此,价值成分的引入

能够从时间维度上完整刻画个体幸福感的发展变化过程。

3. 价值成分有助于说明幸福感的个体权变性

价值观既可以为个体提供“评价自己生活的标准”,也可以说明不同生活领域对总体幸福感重要性的个体差异,还有助于说明个体如何在众多的心理需要中确定其优势心理需要的。Oishi 等人(1999)的研究^[7]也发现,价值观缓和了具体领域的生活满意感与总的生活满意感之间的关系,同时,价值观缓和了每日活动对每日的满意的影响。

4. 价值成分突出了幸福感的层次性

毫无疑问,幸福感具有层次性,例如,农民、工人和教师三类人的幸福体验虽然都属于幸福感范畴,但他们之间幸福感的具体层次可能是不同的。Oishi 等人(1999)^[7]检验了他们基于马斯洛的需要层次论所提出的一个假设,他们发现在贫穷的国家中对财富的满意度是生活满意度的一个强有力的预测指标,然而在富裕的国家中对家庭生活的满意度则成了更有力的预测变量,从而支持了幸福感具有层次性。而且,幸福感三个成分本身就体现出明确的层次性。最初,个体将(物质)生活条件的提高视为幸福;当生活满意层次的幸福达成后,幸福的标准随后就提升到心理需要满足层次,此时自主、能力、关联等心理需要的满足才能使个体感到幸福;最后,当重要的心理需要得到满足以后,个体活动的目标就是如何体现自身的价值,因为此时只有自身价值的实现才能给个体带来幸福感。

(三) 价值实现与生活满意、需要满足的本质差异

值得一提的是,尽管幸福感的三个成分之间具有层次性,但价值实现感与生活满意感和需要满足感还存在着本质的差异,它们对应着两种截然不同的社会活动类型。在生活满意和需要满足的引导下,个体社会活动的目标是“接受或获取”(资源),以满足自身的需求;而在价值实现的引导下,个体社会活动的目标是“给予或付出”,使自身潜在的价值现实化,以体验到价值实现感。在这种情况下,个体仅仅从事自己认为有价值的活动,而不特别在意社会的回报。

为了区分这两种不同层次的幸福,有研究者^[32]提出了自我导向的幸福感(self-based well-being)及他人关联的幸福感(other-related well-being),并进行了详细的区分(高良,郑雪,2009)。这种区

分也得到了实证研究的支持,如台湾学者施建彬(1995)的研究^[33]表明,给予(他人)社会支持较多的被试,其自身的幸福感也水平较高。此外,PWB的最新研究也表明^[34],对方基本心理需要的满足能更好地预防夫妻关系中较低水平的冲突和防御性应对方式,而且对方基本心理需要的满足对个体自身的幸福感具有独特的贡献。事实上,PWB的提出者Deci等人(2006)^[35]对SDT理论也做出了最新修正,认为“不论是自主感的给予还是获得都是基本心理需要的满足”。因此,“给予或付出”的活动所带来的价值感是重要的而且是不可替代的。

四、幸福感三因素模型与相关理论的关系

(一) 幸福感三因素模型与幸福教育论

刘次林(2003)^[36]把幸福分为生理幸福、心理幸福和伦理幸福。生理幸福主要指生理需要得到满足时的心理体验;心理幸福主要指心理需要得到满足时的心理体验;而伦理幸福是指人的社会性需要得到满足时所带来的心理体验。并认为,这三种幸福对人生的意义具有同等重要的地位,它们相互区别、相互联系,还相互转化。

我们认同刘次林先生所提出的幸福感的三种来源,生活满意成分大体上反映了生理幸福感,心理满足成分大体反映了心理幸福感,价值实现成分大体反映了伦理(社会)幸福感。但我们并不认同“三种幸福相互转化”的观点,因为,一方面A转化成B意味着A变成B同时原来的A消失。显然生理幸福无法“转化”成心理幸福。完整的幸福必须同时包含上述三个方面,“自我牺牲”式的转化只能导致残缺的幸福感。另一方面,“相互转化”的观点模糊了不同幸福感成分之间的层次性。幸福感的三成分之间转换的顺序是:生活满意感→需要满足感→价值实现感,价值成分对另两者起调节作用,但价值实现感不能“转化”为生活满意感或需要满足感,因为,价值实现感与另两者存在本质差异。

(二) 幸福感三因素模型与需要层次论

马斯洛的需要层次论提出了人类的五种需要:生理需要、安全需要、归属和爱的需要、自尊需要以及自我实现的需要。幸福感三因素模型与需要层次论既有区别又有联系。首先,马斯洛认为需要的性质和强度决定动机的性质和强度,因此,需要层次论试图说明个体的动机系统是如何对行为产生影响的,关注的重点是行为的驱动力层面。而幸福感三因素

模型则试图说明在不同需要推动下的行为是如何对幸福感产生影响的,关注的重点是行为所带来的积极体验;其次,需要层次论的目标是自我实现,它更强调社会对个人需要的满足,也即个体对于外部资源的“接受或获取”。而幸福感三因素模型的目标是幸福感的产生,它既强调“接受或获取”的活动,也重视“给予或付出”的活动;再次,马斯洛认为^[37](自我实现的结果)高峰体验是“瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪,也可能是转瞬即逝的极度强烈的幸福感”,他同时又认为,绝大多数人是不能自我实现的,能自我实现的人仅为1%。与马斯洛将幸福视为少数人所拥有的“高级心理体验”不同,三因素模型更加注重普通人在日常生活中所体验到的幸福。普通人的幸福感水平在平均值以上,这几乎是幸福感研究者普遍的共识,在最近的多达48个国家和地区的幸福跨文化调查^[38]中也得到了再次证实(严标宾等人,2003);最后,马斯洛本质上认为文化因素阻碍了个体获得幸福,他认为文化环境用强加于人的规范,阻碍了一个人的自我实现^[39]。相反,三因素模型则非常重视文化在个体获得幸福感过程中的作用,认为文化通过价值观为个体定义与追求幸福提供了依据。

幸福感三因素模型与需要层次论的联系也是明显的:在马斯洛的五种需要当中,生活满意成分大体上反映了生理需要和安全需要,而心理满足成分则基本上反映了其他的三种需要。但是,需要层次论并没有反映出幸福感的价值实现成分,因此,完全基于需要层次论无法对幸福感作出全面的分析,事实上,当前以自我实现为基础的两种心理幸福感的界定就反映出这种局限性。

(三) 幸福感三因素模型与人生境界说

冯友兰在《新原人》^[40]里提出了著名的人生境界说。一个人的生活环境及其中事物对其意义构成了他的精神世界,也即“境界”。冯友兰认为,幸福是一种精神境界,是理智活动的结果,不同境界的人对幸福有不同的体验。“觉解”是冯友兰在解释“人生意义”时提出的一个独有概念。他说“了解某事是怎么一回事,此是了解,此是解;他于作某事时,自觉其是作某事,此是自觉,此是觉。”冯友兰以人对宇宙、人生的“觉解”程度不同,将人的精神境界分为自然境界、功利境界、道德境界、天地境界四个层次。(1)自然境界。在此境界中的人因为对宇宙人生几乎没有觉解,其行为只是“顺才或顺习”

的,即行为只是顺着他的本能或其社会的风俗习惯;幸福就是本能需要得到满足的体验;(2)功利境界。此境界中的人只对自己的行为有所觉解,其行为只是“为自己的利”,没有认识到人与社会是统一的,认为社会道德是束缚人的工具,幸福就是自己的私利得到满足的体验。(3)道德境界。此境界中的人对人的社会性有所觉解,其行为是“行义”的,认识到人与社会是统一的,认为人生的意义在于尽伦尽职,幸福就是德性本身。(4)天地境界。此境界的人站在宇宙的高度来觉解人生,其行为是“事天”的,认识到人不仅是社会的一份子,同时也是宇宙的一份子,天人合一是最境界的幸福。

陈晓平^[41]认为,冯友兰的前三个境界基本上是儒家思想的反映,天地境界则反映了道家的思想。幸福的三因素模型大体上对应了冯友兰的前三个境界。天地境界强调的是人不仅要与社会统一,还要与自然相统一,它已不仅仅是幸福感的一个成分或来源,而反映了中国人心中的“理想幸福”(与“理想人格”相对应)。孟子认为君子有三乐:父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不愧于天,俯不忤于人,二乐也;得天下英才而教育之,三乐也(《孟子·尽心上》)。这正是“理想幸福”的一种反映。孟子的幸福观表现了三种关系的和谐,即人伦关系的完整与融洽,道德上无愧于天地人心及事业有所成就而有益于社会。此外,陆洛^[42]也认为中国哲学在幸福层面上,所强调的“和谐”的观念,不仅指在人际上要和谐,还包括宇宙万物的和谐运行。

五、进一步研究的方向

(一) 幸福感三种成分的区分

SWB实际上测量了生活满意度和积极情感水平,SWB的生活满意度成分可以看作是幸福感三因素模型中的生活满意成分,SWB的积极情感部分在三因素模型中被分成了三部分,即生活满意带来的积极情感、需要满足带来的积极情感和价值实现带来的积极情感。PWB存在两种界定:Deci(1980)^[43]的三因素PWB与Ryff(1989)^[30]的六因素PWB。三因素PWB所包含的自主感、能力感和关联感,基本上都可以归入心理满足成分,然而六因素PWB对生活满意、心理满足和价值实现都有涉及(既没有体现出幸福感各成分之间的相互关系,也没有体现出幸福感的层次性),每一种因素的具体划分还有待于进一步的实证研究。幸福感的三因素

模型虽然具有坚实的理论基础,但其各种成分的具体划分则需要以进一步的实证研究为基础。

(二) 幸福感三因素次级成分的确定

除了生活满意度得到较为广泛的认可,心理满足和价值实现都需要进一步确定次级成分。价值实现和心理满足的进一步确定都需要与我国的传统文化相结合,因为,即使是被证明具有一定跨文化性的Deci的三种基本心理需要与我国的传统文化也有很大的差异。例如,Deci对关联感的具体解释是,“与他人相关联的,并被他人所理解”,因而西方的关系感是以个体自身为焦点的。然而正如梁漱溟(2005)^[44]所说,“中国之伦理只看此一人之相互关系——不把重点固定在任何一方,而从乎其关系,彼此交换,其重点放在关系上了。伦理本位者,关系本位也。”可见,中国人的关系需要有其自身的独特性。Deci所强调的另外两种心理需要也存在类似的情况。

虽然当前的幸福感研究主要强调了快乐感和个人情感成分,但快乐与幸福的确存在本质的差异,亚里士多德(1995)^[45]和弗洛姆(1988)^[46]都曾对这一差异做过详尽的分析。若从心理学的角度理解这种差异,可以认为快乐反映了个体自我的某种满足或实现,而幸福则反映了个体自我与其所处社会的文化价值之间的某种互动。显然,幸福的最终实现是无法在个体范围之内达成的,价值成分的引入可以帮助研究者从个体与社会互动的过程中全面理解幸福感的发生、发展机制。此外,幸福感研究焦点的演变也表明,幸福感研究不仅要考察内部因素与外部因素的交互作用对幸福感的影响机制,同时幸福感结构本身也必须反映出个体自我与文化价值这两种层面的结合。无疑,幸福感三因素模型正体现了这种结合。

参考文献:

- [1] M. Seligman, M. Csikszentmihalyi. *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 2000, 55: 5 - 14.
- [2] R. M. Ryan, E. L. Deci. *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being*. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52: 141 - 166.
- [3] A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers. *The Quality of American Life*. New York: Russell Sage, 1976.
- [4] E. Suh, E. Diener, F. Fujita. *Events and Subjective Well-being: Only Recent Events Matter*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70: 1091 - 1102.
- [5] 吴明霞. 30年来西方关于主观幸福感的理论发展. *心理学动态* 2000(8).
- [6] E. Diener. *Subjective Well-being*. *Psychological Bulletin*, 1984, 95: 542 - 575.
- [7] S. Oishi, E. F. Diener, R. E. Lucas, et al. Cross-cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, 25: 980 - 990.
- [8] E. Diener, S. Eunkook, S. Oishi. *Recent Findings on Subjective Well-being*. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1997, 24(1): 25 - 41.
- [9] E. Diener, J. J. Sapyta, E. Suh. *Subjective Well-being is Essential to Well-being*. *Psychological Inquiry*, 1998, 9: 33 - 37.
- [10] 俞懿娴. 亚里士多德的幸福论——目的价值论与目的伦理学. *东海哲学研究集刊*, 1997(8).
- [11] 亚里士多德. 尼各马可伦理学. 北京: 中国社会科学出版社, 1990: 10 - 11, 12 - 14.
- [12] 许淑莲, 吴志平, 吴振云等. 成年人心理幸福感的年龄差异研究. *中国心理卫生杂志* 2003(17).
- [13] E. Diener, M. Diener, C. Diener. *Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 653 - 663.
- [14] E. Diener, R. Biswas Diener. *Will Money Increase Subjective Well-being? A Literature Review and Guide to Needed Research*. *Social Indicators Research*, 2002, 57: 119 - 169.
- [15] 周辅成. 西方伦理学名著选辑(上卷). 北京: 商务印书馆, 1987: 60 - 61.
- [16] C. D. Ryff, B. Singer. *The Contours of Positive Human Health*. *Psychological Inquiry*, 1998, 9: 1 - 28.
- [17] A. Furnham, H. Cheng. *Personality as Predictor of Mental Health and Happiness in The East and West*. *Personality and Individual Differences*, 1999, 27: 395 - 403.
- [18] 严标宾, 郑雪. 大学生生活满意度与主观幸福感关系的文化效应检验. *心理科学* 2007(30).
- [19] 邱林, 郑雪. 大学生生活满意度判断的文化差异研究. *心理发展与教育* 2007(1).
- [20] V. Benet-Martínez, Z. Karakitapoglu-Aygün. *The Interplay of Cultural Syndromes and Personality in Predicting Life Satisfaction Comparing Asian Americans and European Americans*. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2003, 34: 38 - 60.
- [21] H. R. Markus, S. Kitayama, R. T. Heiman. *Culture and "Basic" Psychological Principles*. New York: Guilford,

- 1996: 857 – 913.
- [22] H. R. Markus S. Kitayama. The Cultural Construction of Self and Emotion: Implications for Social Behavior. // Kitayama ,S. , & Markus , H. R (Ed.) . Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence. Washington , DC: American Psychological Association ,1994: 89 – 130.
- [23] E. Diener ,E. M. Suh ,R. E. Lucase et al. *Subjective Well – being: Three Decades of Progress*. Psychology Bulletin ,1999 ,125: 276 – 302.
- [24] E. L. Deci ,R. M. Ryan. *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self – determination of Behavior*. Psychological Inquiry 2000 ,11: 227 – 268.
- [25] S. E. Cross ,J. S. Gore. Cultural Models of The Self. // Leary , M. R. , & Tangney , J. P. (Ed.) . Handbook of Self and Identity. New York: Guilford Press ,2003: 536 – 566.
- [26] H. R. Markus S. K. Kitayama. Models of Agency: Sociocultural Diversity in The Construction of Action. // Murphy – Berman , V. , & Berman , J. J. (Ed.) . Nebraska Symposium on Motivation: Cross – cultural Differences in Perspectives on The self (Vol. 49) . Lincoln & London: University of Nebraska Press 2003: 1 – 57.
- [27] J. C. Christopher. *Situating Psychological Well – being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research*. Journal of Counseling and Development ,1999 ,77: 141 – 152.
- [28] 杨韶刚. 人本主义心理学的基本观点和方法 // 叶浩生. 西方心理学的历史与体系. 北京: 人民教育出版社 ,1998: 538 – 539 ,539.
- [29] D. S. Dunn. *Teaching About The Good Life: Culture and Subjective Well – being*. Journal of Social and Clinical Psychology ,2002 ,21: 218 – 220.
- [30] C. D. Ryff. *Happiness is Everything , or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well – being*. Journal of Personality and Social Psychology ,1989 ,57: 1069 – 1081.
- [31] K. M. Sheldon ,C. P. Niemiec. *It’s Not Just The Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also affects Well – being*. Journal of Personality and Social Psychology 2006 ,91(2) : 331 – 341.
- [32] 高良 郑雪. 当代西方幸福感研究的问题与方向. 自然辩证法通讯 2009(1) .
- [33] 施建彬. 幸福感来源与相关因素之探讨. 高雄医学大学硕士学位论文 ,1995. (http://etds.ncl.edu.tw/the-abs/site/sh/detail_result.jsp?id=083KMC03152004)
- [34] H. Patrick ,C. R. Knee ,A. Canevello , et al. *The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well – being: A Self – determination Theory Perspective*. Journal of Personality and Social Psychology ,2007 ,92: 434 – 457.
- [35] E. L. Deci ,J. G. La Guardia ,A. C. Moller et al. *On The Benefits of Giving as Well as Receiving Autonomy Support: Mutuality in Close Friendships*. Personality and Social Psychology Bulletin 2006 ,32: 313 – 327.
- [36] 刘次林. 幸福教育论. 北京: 人民教育出版社 ,2003: 19 – 32.
- [37] 马斯洛. 人的潜能与价值. 北京: 华夏出版社 ,1987: 366.
- [38] 严标宾, 郑雪, 邱林. 大学生主观幸福感的跨文化研究: 来自 48 个国家和地区的调查报告. 心理科学 , 2003(26) .
- [39] 黄希庭. 人格心理学. 杭州: 浙江教育出版社 ,2002: 379.
- [40] 冯友兰. 三松堂全集(第四卷) . 郑州: 河南人民出版社 ,2001: 471 – 472 ,510 – 581.
- [41] 陈晓平. 冯友兰境界说的道儒思想辨析. 中州学刊 , 1999(3) .
- [42] 陆洛. 中国人幸福感之内涵、测量及相关因素探讨. 国家科学委员会研究汇刊 ,1998(8) .
- [43] E. L. Deci. The Psychology of Self – determination. Lexington ,MA: Heath ,1980.
- [44] 梁漱溟. 中国文化要义. 上海: 世纪出版集团 ,2005: 72 ,83 – 84.
- [45] 亚里士多德. 政治学. 北京: 商务印书馆 ,1995: 204.
- [46] 弗洛姆. 为自己的人. 北京: 三联书店 ,1988: 153 – 182.

【责任编辑: 王建平】