

走进职场幸福

潘红虹 编著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

走进职场幸福

潘红虹 编著

北京邮电大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本书是旗帜鲜明地把幸福感研究和职场这一特定领域结合起来的一本专著。本书脉络清晰,结构严谨,体系完整,行文流畅,主要从职场幸福的内涵、职场幸福的影响因素、提高职场幸福感的方法和途径来对职场幸福进行深入阐述。本书在向读者呈现职场幸福心理学的研究成果和研究视角的同时,选取了大量的案例,既有质化的访谈案例研究和企业的真实案例,包括各类职场人士的访谈案例研究、企业为提高员工幸福感所采取的举措的真实案例,也有量化的数据调查研究,分别从质化和量化两个不同的角度深化职场幸福感的研究,为读者提供不同的视觉,有助于加深对幸福感的理解和认识。

本书不仅能帮助企事业单位的职场人士增强对自身幸福的认识和理解,为其提供改善自己生活质量、增强幸福体验的方法和途径,而且为企事业单位的管理人员采取相应措施提高职员的身心健康和职场幸福感、形成健康积极的工作团队、提高人力资源管理效率等实际工作提供科学的指导依据。本书也可作为心理学相关专业的教材或参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

走进职场幸福/潘红虹编著. —北京:北京邮电大学出版社,2008

ISBN 978-7-5635-1825-8

I. 走… II. 潘… III. 职业—应用心理学 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146504 号

书 名:走进职场幸福

作 者:潘红虹

责任编辑:张珊珊

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt. edu. cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市梦宇印务有限公司

开 本:787 mm×960 mm 1/16

印 张:11.5

字 数:217 千字

印 数:1—5 000 册

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-1825-8

定 价:19.80 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

自序

foreword

追求幸福的职场路上，孜孜不倦

长期以来，本人一直关注幸福感领域的研究。大四期间在广州一所中学实习，在日常授课及课后心理辅导的过程中，与中学生有了较为深入的接触与沟通交流，了解到家庭的教育方式、社会支持等因素对学生的身心健康尤为重要，而身心健康的直观体验就是对生活的满意度较高，对自我的认知较为客观且较少偏差。自此，开始了对生活满意度的探索和研究。经过深入接触“生活满意度”这个研究领域，认识到生活满意度是主观幸福感的认知因素，除了生活满意度以外，还有积极情感、消极情感等情感因素影响个体的幸福感体验，主观幸福感的研究也是积极心理学研究的重要组成部分。于是我开始了对幸福感的学习与研究。国内外对主观幸福感的研究很多，但是结合行业特点的主观幸福感研究则很鲜见，针对行业特点开发主观幸福感测量工具的研究更加少之又少。后来，在硕士毕业论文中，在导师张敏强教授的指导下及同门师兄黄勋敬的启发下，结合国有商业银行的行业特色进行了银行职员主观幸福感的研究，这既是国内首次针对国有商业银行职员这一特定群体进行深入的幸福感研究，也是国内罕见的将职场因素与主观幸福感结合起来的实证研究。最终，该篇论文被评为优秀硕士毕业论文。这份小小的荣誉和成果增强了我对主观幸福感领域研究的热情，也激发了我对职场幸福感进行深入研究的动力。这也是我写本书的初衷。一方面，我希望能够将自己的研究成果与更多朋友分享，另一方面，在论文撰写的过程中，我再次深刻体会到职场幸福感对我们每个人的重要性，而这一点在我步入职场以后更是得到了验证。

而今回想起来，在我对幸福的探索路程中，从中学生到职场人士，从生活满意度到主观幸福感，既是一个横向的扩展，也是一个纵向的深入。

之所以说职场幸福感体验对我们的生活尤其重要，是因为工作几乎占据我们

生命 1/3 的时间,因此我们幸福与否,与在工作时是否感受到幸福休戚相关。很多职场人士都在为了幸福的生活而艰苦奋斗、努力 working,但是却发现“工作并幸福着”是如此可望不可及。在 2005 年公布的浙江城乡居民快乐源调查中,只有 5.4% 的城市居民和不到 2.7% 的农村居民认为工作是第一快乐源,而有将近 1/5 的城乡居民认为工作压力是第一痛苦源泉(位列三大痛苦源第二位,第一位是健康,第三位是收入)。2005 年中国人力资源开发网在全国范围内开展的“工作幸福指数调查”发现,只有 9.79% 的职场人士是幸福地 working,中国职场人士整体“工作幸福指数”处于中等偏下状态。在职场上我们发现,那些拿着高薪的高层人士并不见得比蓝领人员幸福,事业上取得成就了,却发现幸福离自己渐行渐远。究竟职场幸福感是什么? 什么元素在影响着职场人士的幸福感体验? 如何才能真正做到“工作并幸福着”,在工作中实现自我价值并使得幸福在工作中“如影随形”? 这正是本书所要探讨的问题。

本书分为三章。第一章对幸福感的定义、结构、相关理论、测量评估进行阐述,并由此导入职场幸福感的内涵,以及职场幸福在组织中的意义,明确指出职场幸福感不仅与职场人士是否感到生活幸福休戚相关,对企业而言更是具有重要的战略意义:员工的工作满意度=企业的幸福感。

第二章主要探索职场幸福感的影响因素,本章从不同的层面和生活领域来分析影响职场幸福感的诸多因素:宏观因素方面有经济文化因素、人口统计学因素;个体因素方面有人格特质、自尊、自我概念、身心健康状况、休闲娱乐;外部职场因素包括工作满意度、工作压力、职业类型和职业地位、职业效能感、职场人际关系;社会关系因素方面包含家庭亲情、爱情婚姻、友情及工作家庭冲突。

第三章从职场人士和企业管理者两个角度来探讨提高职场幸福感的方法与举措。从职场人士个体角度来看,通过自身努力积极提升自我幸福感,既有助于自身以更好的状态适应及应付职场的压力,也有利于提升自我的职场竞争力。从企业管理者的角度来看,提高员工的幸福感即提高员工满意度,满足员工不同层次的物质和精神需求,能够提高员工对企业的忠诚度,提升员工对工作的投入度和热情,提高工作效率,进而提高企业的效益。

本书的另外一个特色是,在向读者呈现职场幸福心理学的研究成果和研究视角的同时,选取了大量的案例,既有质化的访谈案例研究和企业的真实案例(包括各类职场人士的访谈案例研究和企业为提高员工幸福感所采取的举措的真实案例),也有量化的数据调查研究,分别从质化和量化两个不同的角度深化职场幸福感的研究,为读者提供不同的视角,有助于加深对幸福感的理解和认识。特别值得一提的是,在对各类职场人士进行访谈的基础上,整理了各行业、各年龄阶段(主要

以八十年代和七十年代的人群为主)的职场人士的幸福观,汇编于本书中,通过真实的案例来展现职场人士对幸福的理解,丰富了本书的内容,也容易引起读者的共鸣。作者希望将理论结合实际案例,使读者分别从理性和感性两个层面对幸福感有进一步的认识和理解。

步入职场以后,在深圳这座节奏快速、步履匆匆的城市,我一直在思索这么一个命题:从什么时候开始,我们的工作竟然有了如此之多不快乐的理由?为什么对于工作我们总会有着无休止的埋怨与牢骚?我们之所以选择工作,一方面是为了满足物质的要求,提高生活质量,另一方面更是为了实现自我价值,满足自我的精神追求。换言之,工作是为了使我们的物质生活和精神生活愉悦、满足和幸福。但是我们却难以避免地陷入了这么一个困境:因为工作而放弃了生活中许多原本孜孜不倦追求的元素,例如家庭、友情、爱情、休闲娱乐等。从某种意义上讲,我们在追求幸福的职场路上南辕北辙,离我们所要的幸福渐行渐远。我想,一方面是经济社会文化的问题。我们从小接受到的教育就是长大后要光宗耀祖,成为人中龙凤,成为人中翘楚,挣大钱当大官,这样方对得起父母、师长的养育教育之恩。于是,传统文化中对我们的期望和要求成为了大多数人工作的最初动机,而倘若你无法认可这些期许却又不得不去为之努力的时候,不快乐就发生了。另一方面,不幸福的人可能是由于缺乏明确的人生观和价值观。我们的一生究竟应该怎样度过?这个问题或许有大多数的读者没法给自己和别人一个满意的答案。因为我们不确定自己所要追求的是什么,所以容易迷失方向,容易被别人的期许所左右;因为不明确自己需要什么,所以容易心浮气躁,随波逐流,在面对贫富差距等社会现实时,心理容易失衡,容易郁郁寡欢。

曾经听过这么一个故事,给我留下了深刻的印象。星期六上午,一位牧师正在苦思明天的布道辞,妻子出去购物,淘气的儿子在旁边搅得他心烦意乱。他实在不知该如何让儿子安静下来,忽然看见身旁的一本杂志,灵机一动,扯下了封面,这是一张背面是人像的世界地图。他把它撕成了很多块,然后交给淘气的儿子,让他到一边把已成碎片的世界重新拼接好,允诺如果拼好了就给他一美元。父亲以为这件事足够儿子忙乎一阵子了,可是才不过十分钟,就响起了敲门声。儿子站在书房门口,手里拿着的正是他从碎片中拼起来的世界地图!父亲惊异于孩子的速度,问他是如何在这么短的时间内完成的。儿子很是得意:“我先按人像来拼碎片;然后翻过来就是地图了。只要‘人’好了,‘世界’也就好了。”父亲心中一动,把一美元给了孩子,说:“儿子,感谢你的提醒,你使我想好了明天的布道辞:只要人好了,世界也就好了。”

这个故事让我领悟到:不要抱怨世界怎样,生活快乐与否关键在于人本身。一

个人,无论何时何地,只要保持一种乐观的心态,就会发现这个世界其实很美丽很可爱,一个自尊、自爱、自强的人应该是每时每刻都积极进取、朝气蓬勃的。同样地,如果我们不知道要成为什么样的人,希望得到什么,那么我们所看到的世界和生活也将会是模糊而混乱,并容易在这个世界中迷失方向。不知道各位读者朋友,您从这个故事,领悟到了什么了呢?

生活仍在继续,职场路上,我们在不停地赶路。尽管生活压力很大,工作节奏很快,我们不妨偶尔停下来,歇一歇,好好整理一下思绪,好好思索我们所追求的是什么,我们所要的幸福是什么。或许,我们仍会对生活有所埋怨,或许依旧对工作有诸多不满,但是在追求幸福的职场路上,我们依然需要以昂扬积极的姿态不断前行。职场幸福感这个命题,值得我们孜孜不倦地研究和思索。

由于生活阅历和专业水平所限,本书中有不妥之处,敬请读者朋友批评指正。

《走进职场幸福》系北京邮电大学出版社之《岭南心理学——人力资源管理研究系列丛书》之一。该丛书基于岭南的经济生活大背景,从心理学的视角,围绕心理学、人力资源与职场三个主题切入,开展关于人力资源的系列研究。

潘红虹

Pest-2003@163.com

2008年9月6日于深圳

目录

contents

第一章 什么是职场幸福

一、幸福感概述/1

二、职场幸福感的概述/9

三、小结/9

案例一 教师眼里的幸福/10

案例二 传媒工作者眼中的幸福/12

案例三 一名 IT 产品经理眼中的幸福/13

案例四 一名办公室女文秘眼中的幸福/14

案例五 一名工程师眼中的幸福/16

第二章 什么因素影响职场幸福

一、社会经济文化因素/21

二、人口统计学因素/26

三、个体因素/31

（一）人格特质/31

（二）自尊/37

（三）自我概念/38

（四）身心健康状况/39

四、职场因素/39

（一）工作满意度/40

（二）工作压力/46

（三）职业类型和职业地位/52

- (四) 职业效能感/54
- (五) 职场人际关系/56
- 五、社会关系/58
 - (一) 家庭亲情/59
 - (二) 爱情婚姻/59
 - (三) 友情/76
 - (四) 工作-家庭冲突 /79
- 六、休闲娱乐/81
- 七、小结/84
- 案例 某大型国企员工幸福感研究/84

第三章 如何提高职场幸福

- 一、职场人士如何提高自身幸福感/119
 - (一) 关注自我需要,合理规划职业生涯/119
 - (二) 掌握科学的压力管理方法,积极自我调适/121
 - (三) 掌握沟通技巧,改善职场人际关系/126
 - (四) 充分利用社会支持系统平衡工作生活关系/133
 - (五) 积极自信,接纳自我,保持乐观的心态/134
 - (六) 与时俱进,自我增值,提升职场竞争力/136
- 二、管理者如何提升员工幸福感/136
 - (一) 营造和谐发展的企业文化/136
 - (二) 加强团队建设,鼓励形成和谐融洽的同事关系/138
 - (三) 建立科学合理的薪酬体系,完善激励机制/139
 - (四) 关注员工需要,为员工成长发展提供平台/140
 - (五) 完善职业生涯规划工作,促成个人组织目标同步/144
- 三、小结/146
- 案例一 知名企业提升员工幸福感的举措/146
- 案例二 幸福地工作着的职场人士/150

参考文献/165

第一章

什么是职场幸福

工作,几乎占据我们生命 1/3 的时间,我们幸福与否,在很大程度上与工作时是否感受到幸福休戚相关。职场是人们重要的活动场所及生活领域,职场幸福是幸福感的一个重要组成部分。因此要解释什么是职场幸福,需先了解幸福感的定义。

一、幸福感概述

1. 幸福感的定义

主观幸福感(Subjective well-being,以下简称 SWB)这一概念随着心理学的发展已经成为心理学的专门术语。Well-being 一词有“幸福”、“健康”、“福利”之意,韦氏英语辞典 1997 年版对 well-being 的解释是:一种良好的或满意的生存条件;一种健康(health)、幸福(happiness)、兴旺(prosperity)的状态,所以从字面意义可以翻译为“主观幸福”或“主观健康”,而我国研究者大都使用“主观幸福感”这一译法。主观幸福感的研究大致从 20 世纪 50 年代兴起,之后相关的文献便以惊人的速度增加,从 1969 年的 20 余篇,到 2006 年已经发展到几千篇。主观幸福感开始进入我国研究者的视野是在 20 世纪 80 年代中期以后。在我国,关于主观幸福感的研究还处于起步阶段,从已发表的文章来看,主要集中于概念、理论、测量等的文献综述,以及成人和老人群体的实证研究,这些研究主要涉及人口统计学变量、生活事件等客观因素以及神经质、内外倾向等广义的个性心理因素与主观幸福感关系的考察。

纵观国内外的研究可以发现,研究者对主观幸福感的研究主要有两种趋向:一



种是从生活质量角度展开,另一种是从心理健康角度展开。这两种趋向的主观幸福感研究所追求的具体目标是不同的,生活质量意义上的主观幸福感研究力图找到一种能够用以评价特定社会主观生活质量的指标体系;而心理健康意义上的主观幸福感研究则力图找到一种对人们的健康状况进行评价的标准,但事实上这两种研究取向总的目标是一致的,那就是,两者都是为了提升和增进人们的福利,使人们的生活质量不断得到提高。

综合上述两种取向的主观幸福感研究,国外学者 Diener 提出了主观幸福感的定义:主观幸福感是对生活满意度和个体情绪状态的一种综合评价,它是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。他认为主观幸福感有三个基本特点:第一,主观性,以评价者内定的标准而非他人标准来评估;第二,稳定性,主要测量长期的而非短期的情感反应和生活满意度,这是一个相对稳定的值;第三,整体性,这是综合评价,包括对情感反应的评价和认知判断。

综合几十年对幸福感的各种研究,对幸福的理解主要有以下三种。

(1) 以外界标准界定的幸福。认为幸福是建立在观察者的价值体系和标准之上的,而不是被观察者本人的自我判断。

(2) 以主观情绪体验为标准界定的幸福。认为幸福是体验到较多的积极情绪和较少的消极情绪。

(3) 以个体的主观评价为标准的幸福。认为幸福是根据行动者自己界定的标准对其生活质量进行的一种整体评价,它是个体实际感受到的客观事物与主观体验的有机结合。

结合第二种和第三种理解,分别从情绪体验和生活质量两个取向对自己的总体生活状态进行评价可知,主观幸福感包括自我满意度、工作满意度、情感满意度、较少抑郁和焦虑等消极情绪,以及积极心境和情绪等诸多因素。

2. 幸福感的结构

现在研究者普遍接受的观点是 Andrew 和 Withey(1976)所提出的观点,即主观幸福感是由积极情感、消极情感和生活满意度三个部分组成。这个观点的形成在幸福感研究领域经历了一个较长时间的演变发展。

起初,研究者认为幸福感是由积极情感和消极情感两个维度组成。而且积极情感和消极情感被认为是同一个维度的两个端点,是相互的对立面。但是 Bradburn(1969)建构了情感平衡性量表,该量表包括积极情感、消极情感和情感平衡三个分量表,共 10 个项目,量表的得分即积极情感量表和消极情感量表得分的差。Bradburn 发现其中的积极情感和消极情感的题项具有相对独立性,据此提出幸福感由两个成分即积极情感和消极情感所构成,是彼此独立的维度。他认为拥有积极情感并不等于不拥有消极情感。Beiser 和 Morikwaki(1974)、Costa 和 McCrae

(1980)的研究也都证实了这种相对独立性的关系。Diener 等人提出衡量情感应从情感类型的频率和强度两方面入手,并通过结构方程模式和多途径估计的方法发现这种积极情感和消极情感在一定程度上呈负相关,是两个独立的部分,并且分别和不同的因素相关,从而证实了积极和消极情感并不是统一连续体的两端。

除了研究情感成分,SWB 研究者对生活质量的认知评价也感兴趣。Andrews 和 Withey(1976)提出了主观幸福感的第三个维度——认知维度,即生活满意度,并且发现生活满意度形成了不同于积极情感和消极情感的另一个独立因素。这一观点在幸福感的研究领域得到了研究者们的普遍认同。生活满意度是指个体按照一定的标准对生活各个方面(如家庭、友谊、健康等)的满意程度进行整体性评估。Fugul 和 Meyers 等人(1990)从性别与年龄的角度来研究主观幸福感与生活满意度的关系,生活领域涉及到自我照顾、休闲、职业形式、经济状况、性生活、伴侣关系、家庭生活、熟人或朋友关系等,结果发现,生活满意度直接影响人们的主观幸福感。目前许多学者也认为,生活满意度是主观幸福感的关键指标,作为认知因素,是更有效的肯定性衡量标准,是独立于积极情感和消极情感的另一个因素。

Lucas、Diener 和 Suh(1996)使用多特质、多途径矩阵分析证明积极情感、消极情感和生活满意度由三个分别独立的因素,但是之间存在中等程度的相关,表明它们可能共同负荷于一个高阶因子。邱林(2003)以中国大学生为被试,对这三个成分进行了验证,结果同样发现主观幸福感是由积极情感、消极情感和生活满意度这三个相关的构念共同构成的。所以目前多数研究者都认同主观幸福感由三个组成部分,即积极情感、消极情感和生活满意度,其中生活满意度又可以从整体生活满意度和特殊领域的满意度两个层面来测量。主观幸福感的组成部分见表 1-1。

表 1-1 主观幸福感的组成部分

积极情感	消极情感	整体生活满意度	特殊领域的满意度
高兴	内疚与羞愧	期望改变生活	工作
得意	悲伤	对目前生活满意	家庭
满意	焦虑与担心	对过去生活满意	休闲
自豪	发怒	对未来很满意	健康
爱	压力感	别人对自己生活的看法	自我
快乐	压抑		所属群体

(Ed Diener, 1999)

3. 幸福感的相关理论

在过去几十年里,国外学者提出了多种幸福感理论,早期理论建构重点在于探



究外部因素(如事件、情境和人口统计变量)是如何影响主观幸福感的,结果发现外部因素对主观幸福感的影响较小;后来的研究主要集中于内部因素,即个人内部建构决定生活事件如何被感知,从而影响幸福体验。在多年的研究基础上,Diener 概括出适应理论、社会比较理论、价值观和目标理论等,国内的吴明霞也对国外近 30 年以来的主观幸福感研究的理论进展进行了研究总结。

(1) 目标理论

目标理论认为主观幸福感产生于需要的满足和目标的实现。目标是情感系统的重要参照标准,目标的种类、结构,向目标接近的过程和程度都会影响个体的幸福感。生活有目标使人感到生活有意义,并产生自我效能感。同时,努力实现目标的过程可以帮助人们应对各种日常生活问题,使人在社会生活和困境中保持良好状态。Brunstein 等人(1993)认为,当一个人以内在价值和自主选择的方式来追求目标并且达到可行程度时,SWB 才会增加,即目标必须与个体的内在动机或需要相适应才能真正提高主观幸福感;Kasser 和 Ryan 认为,与自我接收、利他性、亲和性有关的内在价值目标,是自然需要和成长需要的表达,比外在的目标(如金钱、地位、荣誉、美貌等)更能导致主观幸福感的产生。另外,目标与个人生活背景(主要是文化背景)相适应,才能提高主观幸福感的水平。而文化背景是通过影响人们选择的目标与达成目标的资源,而对 SWB 产生深远的影响。

(2) 判断理论

判断理论认为,主观幸福感是现实条件与某种标准相比较的结果。当现实条件高于标准时,主观幸福感就高;反之,当现实条件低于标准时,主观幸福感就会降低。判断理论的基础就是它所使用的标准,根据判断标准的不同,产生了不同的理论,如社会比较理论、适应理论以及自我理论。

社会比较理论是以其他个体作为标准进行横向比较。早期社会比较理论强调对比的结果,即个人与周围人比较,如果自己优于别人则感到幸福。Wood(1990)认为,社会比较的过程包括三个阶段:获得社会信息——来自于看到的或想到的人或事;思考(比较)获得的信息——包括自己与信息异同;对比较做出反应——包括认知、情感和行为反应。适应理论是将过去的生活作为标准进行纵向比较,即现在的生活比过去好,人们就会感到幸福。自我理论则是依赖于自我概念这一标准,Higgins 认为,现实自我和理想自我之间的不一致会导致抑郁、沮丧,从而降低主观幸福感,而自我和谐的人主观幸福感较高。

(3) 人格特质理论

人格特质理论强调气质和人格对于幸福感具有决定作用,认为客观的外界因素往往是通过主观加工而起作用的。Heady 发现,人格影响生活事件进而影响

SWB, Costa 和 McCrea (1980) 提出两个主要的人格特质——外倾性和神经症性——决定人们对于生活事件做出积极的或消极的反应, 认为 SWB 主要依赖于人格特质, 不同的人格特质会导致不同的正性情感、负性情感与生活满意度。他们研究发现, 某些特质(如社会性、社会活动、充满活力等)产生积极情感, 某些特质(如焦虑、担心、对身体的关注等)则产生消极情感, 这些特质群均具有较高的内部一致性, 构成了外倾性和神经症性。另外, 在许多研究中也发现, 自尊、乐观、控制感、自我效能感等人格特征与 SWB 具有高相关。这些研究都表明了人格因素对于 SWB 是可靠有力的预测指标之一。

(4) 人格-环境交互作用理论

人格-环境交互作用理论认为, 人格特质对情绪的影响可能会被情境削弱或强化, 因而其影响超出直接的主效应, 即人格与环境交互作用影响 SWB。因此, Diener 等人提出了三个 SWB 交互作用模型。

交互作用的加法模型认为: 非独立变量的变异来源于个人、情境和二者交互作用的变异。一些人对积极情感反应的心理倾向性强, 积极事件的发生会带来更加强烈的幸福感。幸福感需要人格和环境相结合的时候才能产生, 外倾者和神经质者对积极情感和消极情感敏感性不同正是这一交互作用的例子。

交互作用的动力模型认为, 人格和情境是两个既独立又依赖着双向因果联系的变量。个人根据其人格特质选择情境, 但人们在与其人格一致的情境下未必快乐。Emmons 等人将情境分为主动选择情境与被迫强加情境。主动选择情境比起被迫强加情境来说, 人格-情境一致更容易提高 SWB。

第三个交互作用理论认为: 人格影响情境从而增加或减少 SWB。外倾者倾向于经历和体验积极生活事件, 神经质者倾向于经历消极生活事件, 而这些生活事件反过来又对 SWB 产生影响。这不能单独由人格来解释, 因此人格产生情境, 情境增加或减少整体幸福感。

(5) 适应和应对理论

现代主观幸福感的中心概念是适应或习惯化。Helson 对适应的解释是: 对重复出现的刺激反应减少减弱; 重构有关刺激的认识及刺激对生活影响的认识。这种适应或习惯化使人们在一定程度上总是适时地调整自己的情绪, 使其不总是狂喜也不总是绝望, 从而保持对自己生活的相对满意度。但适应更多的是一种消极被动的心理生理过程。应对是一种积极主动的心理过程, 具有理性行为、精神信仰、给普通生活事件赋予积极意义、对事件进行积极评价、问题焦点式应对以及寻求帮助等有效的应对策略的人, 其主观幸福感水平高。在控制人格变量的情况下, 这一相关依然保持。例如, 神经质的应对方式和生活满意度呈负相关(与情感相关



不显著),成熟的应对与积极情感相关(不与生活满意度和消极情感相关),这些都是在控制人格变量的基础上得到的结论。

4. 幸福感的测量评估

(1) 生活质量意义上的主观幸福感测量

从20世纪50年代开始,生活质量的研究开始同社会指标运动结合在一起,一些社会学和心理学研究者在尝试建构生活质量的主观指标体系的过程中,发展了生活质量意义上的主观幸福感测量。生活质量意义上的主观幸福感测量研究把主观幸福感界定为人们对自身生活满意度的认知评价,主要包括总体生活满意感和具体领域满意感。

目前研究中最早的生活满意感量表是Neugarten等人于1961年发表的“生活满意感量表(LSI)”。该量表涉及生活热情,决心与毅力,期望目标与实际目标的吻合程度,身体、心理、社会方面良好的自我概念,愉快乐观的心理品质等维度。20世纪60年代中期,Cantril编制了“自我标定梯形量表(SAS)”,要求人们按照自己的评价标准,对自己当前、五年前、五年后预期的生活满意程度做出等级评价。该方法在20世纪70年代被Andrew和Withey等人进一步发展(M. Carley,1981)。

大多数相关的研究要么通过单项目自陈量表的方法,要么通过统计技术从具体领域满意感得分中整合出总体满意感分数,直到20世纪80年代以后,这种思路受到了广泛的质疑,不少研究者尝试构建多项目总体幸福感量表。1985年美国学者Huebner编制的多维学生生活满意度量表(MSLSS)是目前应用最广泛的青少年生活满意度测量工具,已经推广到韩国、加拿大和西班牙等国家。该量表的中文修订版在国内适用情况良好,信效度都相当理想,分为家庭生活满意度、朋友生活满意度、学校生活满意度、生活环境满意度、自我满意度。

国内研究者对主观幸福感的测量,大致是从20世纪80年代中期开始的。一些研究者在研究我国人民生活质量的过程中,大致沿用了国外同类研究的思路和方法。如林南对上海市民的生活满意感研究,主要考察指标是家庭生活、文化休闲条件、公共服务设施、住房及环境、家庭外社会关系、子女教育等具体领域的满意感。

邢占军等人(2001)采取类似的方法研究国有大中型企业职工在物质生活、社会关系、自身状况、家庭生活和社会变革5个方面的满意感。这类研究一般也涉及总体满意感的测量,但基本上没有见到具体满意感的多项目自陈量表的使用报告。

(2) 心理健康意义上的主观幸福感测量

主观幸福感测量的另一个研究取向是与积极心理学和健康心理学的发展密切

相关的。积极心理学关注的是正常人如何适应和应对生活,如何获得人生幸福,打破了以前的心理学研究思路:心理学所关注的要么是非正常人的心理与行为,要么是对正常人不健康的心理和行为。积极心理学所关注的焦点问题之一就是对心理健康的评价与测量。

心理健康意义上的主观幸福感测量有这么一种重要的假定:一个幸福的人首先在于其拥有心理上的健康。一些研究者认为人们的幸福感取决于对其内心积极情感和消极情感的权衡。如果人们经常体验到愉快的情感而较少体验到不愉快的情感,便可以推断他们是幸福的;否则就不幸福。从这一假定出发,Bradburn 编制的情感量表(Affect scales: positive affect, negative affect, affect balance),主要测量一般人的积极情感、消极情感及两者的平衡,共有 10 个项目,积极情感和消极情感项目各半。积极情感项目之间的相关为 0.19~0.75,消极情感项目之间的相关为 0.38~0.72,积极情感项目和消极情感项目之间的相关小于 0.10,重测信度为 0.76~0.83,与单个整体幸福感测题的相关为 0.45~0.51。该量表应用比较广泛。

费城老年人医学中心(PGC)的士气量表被广泛地应用于对老年人主观幸福感的测量。后来 Lawton(1972,1975)等人对它进行修订,修订后的费城老年医学中心积极情感与消极情感量表(PGCPANAS)有 17 个项目。Waston 在以往研究的基础上发展了简式积极情感和消极情感量表(Positive Affect Negative Affect Scale, PANAS),该量表共有 20 个项目,积极情感和消极情感各有 10 个项目,对采取频率和程度两种不同作答形式的量表进行效度信度检验,结果表明,两者的信度效度指标较好。

以上的测量主要侧重于对短期情感反应的测量从而说明一个人整体的幸福感状况,有研究者对此表示怀疑。Kozma 和 Stones 针对上述量表存在的不足,以情感平衡理论为基础,编订了纽芬兰纪念大学幸福度量表(MUNSH),该量表包含 24 个项目,在结构上分为正性情感(5 个项目)、负性情感(5 个项目)、正性体验(7 个项目)、负性体验(7 个项目)4 个分量表,试图从短期情感反应和长期情感体验两个方面全面地把握被测者的幸福感状况。

国内的心理健康层面的主观幸福感研究也是主要针对一些特殊群体,如老年人等。在老年人主观幸福感研究方面,有的研究者主张对纽芬兰纪念大学幸福度量表进行修订,也有人主张,幸福感只是评价老年人心理健康的维度之一,仅仅是心理健康的正性情感维度。段建华(1996)在我国大学生中试用了 Fazio 修订的总体幸福感量表(GWBS),修改后的量表有 48 项,因素分析表明该量表由正性情



感、负性情感和健康状况 3 个分量表组成。

邢占军(2003)编制的中国城市居民主观幸福感量表(SWBS-CC)包含 54 个项目,从 10 个维度对城市居民主观幸福感进行测量:知足充裕体验、心理健康体验、身体健康体验、成长进步体验、心态平衡体验、人际适应体验、家庭氛围体验。该量表的内在一致性系数为 0.940 5,并且具有良好的构想效度和效标关联效度。

港台研究者在当地居民的主观幸福感研究过程中也在主观幸福感测量方面进行了有价值的探索。值得一提的是 Lu Luo 自 20 世纪 90 年代以来对台湾居民的主观幸福感进行了研究,编订了中国人幸福感量表(CHI),该量表包含了 48 个项目,另外还有两种包含 20 个项目的简本形式,测量表的维度包括积极情感、消极情感、生活满意感,并考虑到与中国文化有关的一些因素。

综上所述,心理健康意义上的主观幸福感测量,往往针对的是老年人、儿童以及某些生理疾病患者等特殊群体,因而在运用于其他群体时可能存在一定的局限性。

(3) 主观幸福感测量的研究趋势

第一,主观幸福感测量指标趋于整合,即生活质量指标和心理健康指标。从综述不难发现,多数研究者越来越倾向于认同主观幸福感是由三个维度构成的,即消极情感、积极情感和生活满意度。在此基础上,要求主观幸福感的测量指标也应与此相符合,则被视为生活质量指标的总体生活满意度和具体生活满意感,以及较多地作为心理健康指标的情感反应(积极情感和消极情感),它们从更高的层次来看存在联系,因而它们被越来越多地作为一个整体来加以考虑。而且有研究者表明,主观幸福感的测量应当包括力量感、自主意识、愉悦感、自信心等指标。这类观点也表明了,主观幸福感的测量指标正逐渐趋向于整合和多元化。

第二,主观幸福感测量方法走向多样。主观幸福感的测量主要运用自陈量表法,大量研究也表明自陈量表具有较好的测量特性,但是也有研究表明,主观幸福感的得分会随着使用量表、项目顺序、时间坐标、当时心境以及其他一些情境因素的变化而变化。因此有研究者提出几种非自陈性测验的方法。例如经验样本法(Experience Sampling Method,ESM)通过随机搜集被试在日常生活中出现的心境、情感等来评定被试的主观幸福感状况。这种方法减少记忆偏差对经验报告的影响,可提供比自陈量表更为精确的测量结果。生活事件记忆测量法通过在较短的时间内让被试说出尽量多的积极事件和消极事件的方法,评价被试在积极和消极事件记忆的差异,衡量被试的主观幸福感状况(Sandvik et al,1993)。另外,还有朋友或配偶报告法、定性描述打分、模糊情感刺激反应测量、微笑率测量、生理反应测量等。