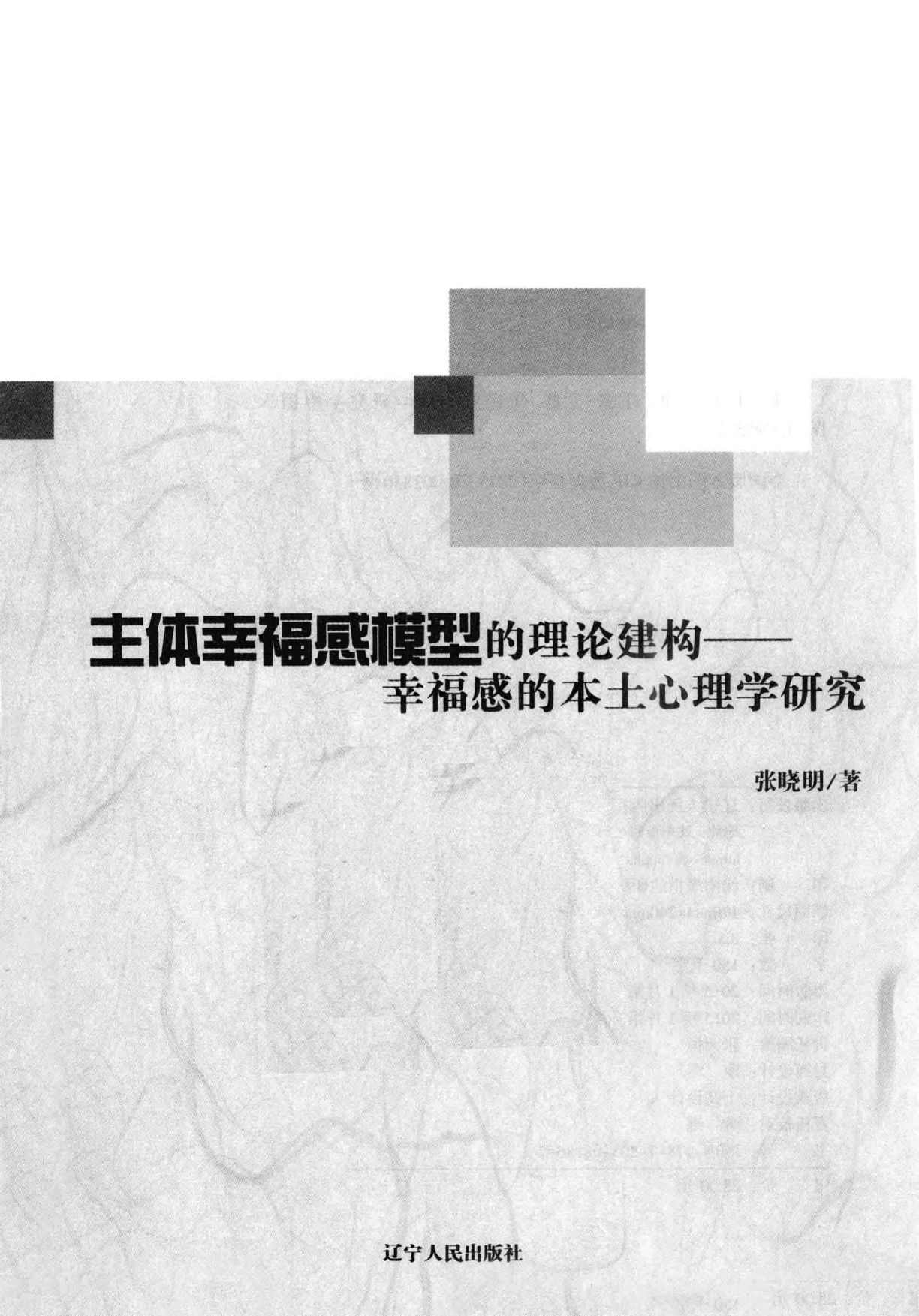




**主体幸福感模型**的理论建构——  
幸福感的本土心理学研究

张晓明/著

辽宁人民出版社



**主体幸福感模型**的理论建构——  
幸福感的本土心理学研究

张晓明/著

辽宁人民出版社

© 张晓明 2015

图书在版编目 ( CIP ) 数据

主体幸福感模型的理论建构:幸福感的本土心理学  
研究 / 张晓明著. — 沈阳: 辽宁人民出版社, 2015.1  
ISBN 978-7-205-08186-7

I. ①主… II. ①张… III. ①民族心理—研究—中国  
IV. ①C955.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 002830 号

---

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 沈阳海世达印务有限公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

出版时间: 2015 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 张天恒

封面设计: 南 溪

版式设计: 士高设计

责任校对: 黄 鲲

书 号: ISBN 978-7-205-08186-7

---

定 价: 28.00 元

# 序

## 生命的追求、生活的向往、人性的展现、心性的创造

亲眼目睹一个满含求知渴望和怀揣成就梦想的小丫头，成长为一位对心理学研究有了自己的体会和贡献的学者。这就是我眼中的张晓明博士。张晓明是我于2003年招收、2006年毕业的硕士研究生，也是我于2007年招收、2011年毕业的博士研究生。这是一位起点并不算高，但现在却站在了高点上的专业求知者和学术求索者。其实，真正让为师者快乐的不是学生已经获得的成就，而是行者所能够持续的跋涉。

《主体幸福感模型的理论建构——幸福感的本土心理学研究》这一学术专著就是在张晓明的博士学位论文基础之上，经过进一步的加工、充实和完善而出版的。我一直鼓励我所培养的博士都能够将自己的博士学位论文公开出版为学术专著。迄今为止，我所指导的已经毕业获得博士学位的近50位博士中，已经有10多位在博士学位论文基础之上，出版了自己的学术专著。这是最让我感到快乐和满足的。我曾经在不同的场合表达过，我的学生出版学术专著，要比我自己出版学术专著更让我感到满足。

这部学术专著对西方心理学中的幸福感理论进行了批判与反思，对中国本土传统心理学中“乐”的思想进行了探查与梳理，确立了幸福感的心理文化属性。研究试图在本土文化的基础之上，去建构关于幸福感的理论，从而希求对中国人的幸福感进行有效的描述、测量、干预和引导。研究提出了主体幸福感理论，确立了主体幸福感是个体与自己、与他人、与社会、与自然之间相合的过程，并把个体幸福感从低到高确立



为己和幸福感、人和幸福感、天和幸福感。这都体现了作者研究的创新之处，彰显了作者系统的心理学专业知识和严谨的科学研究素养。

在心理学的研究中，幸福心理学已经成为了当代的热流。关于幸福感和幸福观的研究既是跨学科研究的主题，也是心理学研究的焦点。幸福感研究为现代生活质量评估提供了新的视角，提供了新的指标，目的是促进人类与社会的健康发展。幸福心理学的探索正在不断地转换自己的研究主题，不断地扩展自己的研究视域，不断地深入自己的研究视角，不断地增进自己的研究深度。幸福心理学所导向的就是研究的多元化、多样化和多面化。这体现的是幸福心理学探索的丰富性、丰硕性和丰满性。幸福心理学正在追求并扩展自己的研究视野，正在寻求与各种学术资源建立关联。幸福与人类生活和人类心理的各个方面都有着密切的关联。生活的质量、心理生活的质量，生活的丰满、心理生活的丰满，生活的扩展、心理生活的扩展，生活的境界、心理生活的境界，生活的快乐、心理生活的快乐，都属于极其重要又彼此关联的重要方面。

幸福心理学的探索和研究已经形成了重要的研究导向和生活导向。这就是从历史到现实的导向，从理论到实证的导向，从学术到生活的导向，从分化到综合的导向，从客观到主观的导向，从消极到积极的导向，从体验到创造的导向。

有研究表明，20世纪中期，西方的哲学界普遍将幸福与肉体的快乐和由此达到的心境密切联系起来，有关幸福的争论由哲学转移到心理学。越来越多的哲学家在论述幸福时倾向于用“愿望”、“享受”、“满足”等词汇。主观幸福感是试图理解人们如何评价其生活状况的心理学研究领域，其哲学基础就是快乐论。快乐作为一种幸福的观点，在现代幸福感研究中占有重要地位。快乐主义心理学家倾向于关注广义的包括生理和心理的愉悦。他们认为幸福感由主观快乐构成，重视广泛的关于生活中好的与不好的事件判断以及由此产生的愉快的体验。主观幸福感就是评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估。从形式上来说，主观幸福感是一种基于直觉或反省所获得的某种切实的、比较稳定的感受。从内容上讲，主观幸福感是人们所体验到的一种理想的或满意的存在状况。它所涉及的是特定社会条件下人们生活的主要方面，其核心概念与操作指标就是生活满意、正性情感与负性情感。主观幸福感研究的贡献

就在于推动了幸福感研究从思辨到实证的转折；推动了心理健康尺度从客观到主观的变换；推动了心理健康评估从消极向积极的方向发展。主观幸福感重视个人主观评价，重视个人主观感受，这都对生活质量与心理健康的评价有着重要的影响。主观幸福感研究是积极心理学体系中的主流，在倡导关注心理的积极层面及人类的积极品质，使用正向的评价指标，促进现代心理健康评价转向这些方面都起到了积极的作用。

主观幸福感研究的局限就在于如下几个方面：一是主观幸福感的概念具有还原论与简单化倾向，不能反映幸福感的完整内容与整体面貌。越来越多的学者呼吁，应该从多方面进行幸福感评估，以揭示幸福的本质与全貌。二是主观幸福感研究的指标太少，主要的只有生活满意、正性情感以及负性情感，信息量十分有限，不能满足心理健康评价、生活质量研究日益增长的实践需要。三是主观评价与客观标准的分离。在主观参照的结构中，主观幸福感研究关注人的内心感受和体验，把幸福感定义为个体对自身存在与发展状况的良好主观心理体验状态。主观幸福感研究过分重视主观的自我评价和感受，忽视了客观指标与专家评价，导致主观与客观的分离。

幸福感是一个统一的有机整体，是主观与客观、快乐与意义、发展与享受、个人与社会的统一。这是正确和完整地理解和揭示幸福的根本方面。现代幸福感研究必须实现从分裂到整合的转换，必须从更高层次系统地、辩证地、科学地理解与研究幸福感。

首先是主观幸福感研究。主观幸福感属于研究人们对其生活评价的行为科学领域。主观幸福感理论模型在心理健康、生活质量、社会指标研究中扮演着极为重要的角色。尽管如此，主观幸福感反映人的主观体验和内心感受，并不能把握幸福感的全部内涵与实质。在实际研究中，幸福感研究使用了幸福感、主观幸福感、心理幸福感等概念。其次是心理幸福感研究。正是出于对主观幸福感模型的理论建构的不满，心理幸福感研究从实现论角度对幸福进行了探索。强调个体在面对挑战时有意义的生活和自我实现的潜能，认为幸福是客观的，不以自己主观意志为转移的自我完善、自我实现、自我成就，是自我潜能的完美实现。再次是社会幸福感研究。主观幸福感与心理幸福感都是以个体为中心，而社会幸福感更关注个体对社会的贡献和融合。有研究者发展出多样化可操



作性的社会幸福感维度：一是社会整合；二是社会贡献；三是社会和谐；四是社会认同；五是社会实现。

幸福感理论模型的发展，勾画出幸福感研究脉络。主观幸福感把快乐定义为幸福，侧重个人主观体验和感受；而心理幸福感则把幸福感理解为人的潜能实现，从人的发展角度诠释幸福，接近现代心理健康概念；社会幸福感则从人的社会存在考察人的良好存在，关注公共领域。不同幸福感取向研究可以增进人们对幸福感的理解。

当然，关于“乐”的考察和探索，关于中国本土文化中的“乐”的思想，关于佛教的苦乐观的研究，对于儒家求乐传统的探析，关于中西方心理学传统中的“乐”的研究的比较，关于“乐”作为中国人的主观幸福感和中国本土传统文化的幸福观的考察，都是从幸福、幸福感、幸福体验的一种特殊体现入手进行的研究。这一系列的研究都表明，幸福心理学的研究已进入一个非常繁荣的阶段。

幸福心理学的研究体现出多元化的趋势、多样化的结果、多面化的含义。这不仅是研究取向和研究主张上的分歧或对立，而且也表达出了幸福心理学所必须经历的和所必须拥有的过程。其实，幸福心理学所导向的就是研究的多元化、多样化和多面化。这体现的是幸福心理学探索的丰富性、丰硕性和丰满性。幸福心理学的研究吸纳了众多不同学科的研究方式和研究内容，并迅速地集合在幸福心理学的研究课题之中。

应该说，心理学的探索和研究实际上涉及研究对象和研究者两个重要方面。那么，对于心理学学科来说，关于“乐”的考察，关于“幸福”的研究，关于“主观幸福感”的探索，不但关系研究对象，而且关系研究者本身。这也就不仅仅是他人的生活内涵，也是自己的生活追求。

这也恰好就是心理学研究不同于别的学科的一个非常独特的地方，那就是心理学的研究对象是人，心理学的研究者也是人，心理学的研究对象是人的心理，心理学的研究者体现的也是人的心理。因此，无论是快乐，还是幸福；无论是个人的快乐，还是社会的幸福；无论是工作的快乐，还是生活的幸福；无论是客体的幸福源，还是主体的幸福感；无论是幸福的获取，还是幸福的研究，都是人类所追求的。因此，从根本的方面来说，幸福生活、幸福追求、幸福获得、幸福体验、幸福传递，就成为生命的追求、生活的向往、人性的展现、心性的创造。

张晓明博士的这部学术专著就属于在心理学领域中关于幸福和快乐的探索，也属于她自己生命中关于幸福和快乐的创造。我已经培养了 50 多位博士研究生，我在博士研究生指导教师的工作中，最希望给学生带来的也是研究的快乐和生活的幸福。祝贺张晓明博士取得的学术研究成果，也祝福张晓明博士日常生活的幸福！我一直都希望自己的学生事业和生活两条腿走路，这样才能够走得更远、登得更高！

吉林大学哲学社会学院心理学系教授、博士生导师

葛鲁嘉

2014 年 5 月 16 日





C 目录  
CONTENTS

序	1
第一章 绪论	1
一、本土心理学中幸福感研究的三种取向	2
二、本土心理学中幸福感的相关概念	3
(一) 本土科学心理学中幸福感的相关概念	3
(二) 本土传统心理学中幸福感的相关概念	5
(三) 本土原创心理学中幸福感的相关概念	7
三、本土心理学幸福感研究现状	8
(一) 本土科学心理学中的幸福感研究	8
(二) 本土传统心理学中的幸福感研究	8
(三) 本土原创心理学中的幸福感研究	9
四、问题的提出	9
(一) 本土科学心理学幸福感研究的无力	9
(二) 本土传统心理学幸福感研究的无为	10
(三) 本土原创性心理学幸福感研究的无多	10
五、本土原创性幸福感理论研究的意义	11
(一) 现实意义	11
(二) 理论意义	12



六、 本书的结构框架·····	12
<b>第二章 西方心理学背景下的幸福感研究：异域的参照·····</b>	<b>14</b>
一、 西方科学心理学背景下的幸福感研究·····	14
(一) 幸福感的外部模塑观·····	14
(二) 幸福感的认知观·····	17
二、 西方人文心理学视域下的幸福感·····	19
(一) 幸福感的潜意识观·····	19
(二) 幸福感的人本观·····	26
(三) 幸福感的超个人观·····	30
三、 积极心理学视角下的幸福感研究·····	31
(一) 主观幸福感的研究·····	32
(二) 心理幸福感的研究·····	33
(三) 社会幸福感的研究·····	34
(四) 结论·····	35
四、 西方心理学背景下幸福感研究所存在的问题·····	36
(一) 幸福感研究中如何回归本心本性的问题·····	36
(二) 幸福感研究中如何实现身心统一的问题·····	38
(三) 幸福感研究中如何处理自我的问题·····	39
(四) 幸福感研究中如何实现知、情、意整合的问题·····	40
(五) 结论·····	41
<b>第三章 中国传统心理学中“乐”的思想：本土的反思·····</b>	<b>42</b>
一、 儒家之“孔颜之乐”·····	43
(一) 孔颜之“乐”的内涵·····	43
(二) 孔颜之“乐”的心理生成机制·····	44
(三) 孔颜之“乐”的生成过程·····	50
(四) 达于孔颜之“乐”的途径——内省·····	52

(五) 孔颜之“乐”对幸福感研究的启示·····	53
<b>二、道家之“至乐”</b> ·····	56
(一) 庄子之“至乐”的内涵·····	56
(二) “至乐”的心理生成机制·····	57
(三) 达于“至乐”的途径·····	61
(四) 庄子之“至乐”对幸福感研究的启示·····	62
<b>三、佛家之“涅槃之乐”</b> ·····	65
(一) 涅槃之“乐”的内涵·····	65
(二) 涅槃之“乐”的心理生成机制·····	66
(三) 达于涅槃之“乐”的途径·····	68
(四) 释家涅槃之“乐”对幸福感研究的启示·····	69
<b>四、儒、释、道三家“乐”之思想的异同</b> ·····	69
(一) 共同之处·····	69
(二) 相异之处·····	71
<b>五、结论</b> ·····	71
<b>第四章 中西心理学中“乐”与幸福感的研究比较</b> ·····	72
<b>一、“乐”与幸福感的文化属性不同</b> ·····	72
(一) 天人合一与主客二分·····	72
(二) “内求”与“外求”·····	74
(三) 体验型思维和理智型思维·····	75
(四) 指向当下与指向未来·····	76
<b>二、“乐”与“幸福感”各自的侧重点不同</b> ·····	78
(一) 应然与实然·····	78
(二) 知、情、意合一与知、情、意分离·····	79
(三) 纵向提升与横向比较·····	80
(四) 内心生乐与外物引动幸福感·····	81



(五) 超越自我与囿于自我·····	82
三、“乐”与幸福感的研究比较对本土“幸福感”研究的启示·····	83
(一) 幸福感理论假设的重新设定·····	83
(二) 幸福感内涵的重新界定·····	84
(三) 幸福感理论模型的重新建构·····	84
(四) 幸福感研究方法的重新调整·····	84
(五) 幸福感干预方式的重新制定·····	85
四、结论·····	85
<b>第五章 主体幸福感模型的理论建构·····</b>	<b>87</b>
一、主体幸福感理论建构的背景探讨·····	87
二、何为主体幸福感? ·····	89
(一) 主体幸福感之“主体”的意义来源·····	89
(二) 主体幸福感的本质属性·····	90
(三) 主体幸福感的内涵·····	93
三、主体幸福感理论的构成·····	94
(一) 主体幸福感理论的三个重要理论假设·····	94
(二) 主体幸福感理论对幸福感相关联因素的考察·····	97
(三) 主体幸福感的三个层面及其关系·····	100
(四) 主体幸福感的心理结构·····	103
(五) 主体幸福感研究的方法论思考·····	105
四、结语·····	106
<b>第六章 结语·····</b>	<b>108</b>
一、本研究的创新之处·····	109
二、本研究未来努力的方向·····	110
<b>参考文献·····</b>	<b>112</b>

# 第一章

## 绪 论

人类一切努力的目的都在于获得幸福。心理学对幸福的研究侧重于幸福感的层面。幸福感是个人对自己的生活素质或状况的满意程度。个体以自己的方式在体验着幸福感，文化也以自己独特的视角在解读着幸福感。葛鲁嘉先生说：“人类心灵既是自然历史的产物，也是人类创造的文化历史的产物。分开来看，得到考察的心理活动所展示的是文化的濡染，进行考察的心灵活动透显的则是文化的精神。合起来看，成为对象的心理行为与阐释对象的心理学探索是共生的关系。不仅对特定心理行为的把握造就的是特定的心理学传统，而且特定的心理学传统构筑的是特定的心理行为。二者共同形成的就是心理文化（mental cultures）。”<sup>①</sup>

幸福感作为一种人类终极追求的心理活动，自然会具有自己独特的心理文化属性，具体表现在两个方面：一方面，个体对幸福感的感受方式必然要受到自己所在文化的模塑；另一方面，心理学对幸福感的考察方式、理论建构、研究方法等也必然陶铸于自己的文化模式。事实上，早在1991年 McCrae 和 Costa 的研究就已表明文化是幸福感的两个主要前因变量之一。Markus 和 Kitayama（1996）则直接构建了文化常模模型（Cultural Norm Model），并从理论和实证两个层面表明文化对于幸福感具

---

<sup>①</sup> 葛鲁嘉. 心理文化论要 [M]. 大连: 辽宁师范大学出版社, 1995: 28-29.



有决定性影响。而 Christopher (1999) 则更直白地表明“对于幸福感的定义在本质上是文化定位的”。<sup>①</sup>因此,不同文化下的个体所理解的幸福感可能受限于他自己的文化框架,而不同文化中的心理学家可能透过文化的框架看到的是有限视角下的幸福感。因此,对心理学研究者来说,最好的解决方式就是深入探查幸福感的心理文化属性,进而在比较与融通中进行幸福感的本土原创心理学研究。

### 一、本土心理学中幸福感研究的三种取向

杨国枢先生认为,所谓的本土心理学,“是一种以科学方法研究某一特定族群团体或社会文化中之人民的心理与行为所发展出来的心理学知识体系,但研究历程中所采用的理论、概念、方法及工具必须与探讨的本土心理或行为现象及其生态的、经济的、社会的、文化的及历史的脉络高度契合、符合和贴合。”<sup>②</sup>葛鲁嘉先生在考察了本土心理学的相关界定后,提出了本土的传统心理学与本土的实证心理学的区分。所谓本土的实证心理学,指的是本土的科学心理学;而所谓本土的传统心理学,“不仅是普通人对自己的心理行为的理解和解释,而且也包括哲学家、宗教家和社会理论家的理解和解释。”<sup>③</sup>葛鲁嘉先生认为,广义的本土心理学包括上述两类心理学。事实上,中国的心理学发展到今天,还应有另外一类本土心理学,那就是本土的原创性心理学,这种心理学应该是以中国本土传统心理学为理论基点,以西方科学心理学为参照,进行原创性研究的心理学。

广义的幸福感本土心理学研究,同样表现出本土科学心理学、本土传统心理学、本土原创心理学三种研究取向。所谓幸福感的本土科学心

<sup>①</sup> Christopher, J.C.. Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research[J]. Journal of Counseling and Development, 1999, 77: 141-152.

<sup>②</sup> 杨国枢,黄光国,杨中芳.华人本土心理学(上册)[M].重庆:重庆大学出版社,2008:12.

<sup>③</sup> 葛鲁嘉.心理文化论要[M].大连:辽宁师范大学出版社,1995:168.

理学研究，主要是指以西方科学心理学幸福感研究的理论为基础，而对其研究方法、研究工具进行本土化改造的实证性研究；所谓幸福感的本土传统心理学研究，主要是指对中国社会普通人、哲学家、社会理论家的幸福感思想所进行的探查和梳理；而所谓幸福感的本土原创心理学研究，则是对西方心理学中幸福感研究进行批判、对传统心理学中幸福感思想进行考察与反思，以及在此基础上进行的原创性研究。本土科学心理学幸福感研究的主要立足点是西方科学心理学中的幸福感理论，本土传统心理学幸福感研究的主要立足点是中国民间或哲学家的幸福感思想。当前的中国正处于中国的传统文化与西方的科学文化相互激荡的特殊历史时期，因而这两种幸福感的研究都不完全具有本土契合性的特点。所谓的本土契合性是指“研究者之研究活动及研究成果与被研究者之心理与行为及其生态、经济、社会、文化、历史脉络密切或高速配合、符合及调和的状态。”<sup>①</sup>如此看来，只有进行本土原创性的幸福感研究，才能真正建构出具有本土契合性的幸福感理论。

## 二、本土心理学中幸福感的相关概念

### （一）本土科学心理学中幸福感的相关概念

目前，在国内幸福感的研究中，本土科学心理学的研究范式占主流，在其研究中，主要涉及的是积极心理学视野下幸福感的相关概念，即主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感。

#### 1. 主观幸福感

主观幸福感是个体主观上对自己已有的生活状态正是自己心目中理想的生活状态的一种肯定的态度和感受。<sup>②</sup>美国心理学家狄纳（Diener，

<sup>①</sup> 杨国枢，黄光国，杨中芳. 华人本土心理学（上册）[M]. 重庆：重庆大学出版社，2008：29.

<sup>②</sup> Diener, E.. Subject Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index[J]. American Psychologist, 2000, 55 (1), 34-43.



E.) 总结了主观幸福感所具备的三个特征：一是存在于个体的体验之中，具有主观性；二是主体要能体验到积极的情绪；三是个体对其整个生活进行评价后总的体验。目前大多数心理学家都同意主观幸福感的结构包括生活满意度和情感体验两个部分。生活满意度是个体对生活总体质量的认知评价，它是主观幸福感的一个重要指标，是独立于积极情感和消极情感的一个因素；而情感体验则包括积极情感（愉快、轻松等）和消极情感（抑郁、焦虑、紧张等）两个方面，两者相对独立，各有其独特的影响因素。简单地说，主观幸福感是一种积极情感占据情感体验的优势地位，从而使个体能从整体上对生活感到满意的心理状态。

## 2. 心理幸福感

心理幸福感的研究强调人生价值与自我潜能的实现所伴随的心理体验。<sup>①</sup>伴随着主观幸福感研究的深入，其理论上的缺陷也开始日益呈现，许多心理学家不满意主观幸福感从快乐与否出发来界定幸福，从而提出了不同于主观幸福感的概念和理论模型。如沃特曼（Waterman, A.S.）认为幸福感涉及人们与真实的自我协调一致，幸福发生在人们从事与深层价值最匹配的活动中，是一种全身心的投入。而瑞夫（Ryff, C.D.）则认为幸福不能等于快乐，批评了主观幸福感对于情感的过度关注，认为情感的评估不能明确地回答主观幸福感的含义，幸福感应该定义为努力表现完美的真实的潜力。目前，对于心理幸福感的结构，心理学家们并没有达成一致，现在大家比较认可的是 Ryff 等人<sup>②③</sup>提出的心理幸福感的六维度模型，这六个维度是自我接受（self-acceptance）、个人成长（personal growth）、生活目标（purpose in life）、良好关系（positive relation

① 邢占军，黄立清. 西方哲学史上的两种主要幸福观与当代主观幸福感研究[J]. 理论，2004（1）：32-35.

② Ryff, C. D.. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57（6）：1069-1081.

③ Ryff, C. D., Keyes, C. L. M.. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69（4）：719-727.



with others)、环境控制 (environment master) 和独立自主 (autonomy)。

### 3. 社会幸福感

社会幸福感是指个体对自己与他人、集体、社会之间的关系质量以及对其生活环境和社会功能的自我评估。<sup>①</sup>主观幸福感和心理幸福感都将其对幸福感考察的重点放在个体层面，而社会幸福感则把考察的视角放在个人和社会的融通和个人对社会的贡献上，从而在更广阔的社会环境下来理解人类良好的存在状态。社会幸福感的首倡者凯利 (Keyes, C.L.M.) 认为，社会幸福感包括以下五个部分：(1) 社会整合 (social integration)，指个体相信自己属于某一团体并且和其他成员一起分享团体的共同利益；(2) 社会贡献 (social contribution)，指个体对社会贡献的自我感觉，个人是重要的社会成员，具有能给世界创造价值的信念等；(3) 社会和谐 (social coherence)，指对社会充满兴趣并且认为社会是可以理解和预测的；(4) 社会认同 (social acceptance)，积极看待和接受他人；(5) 社会实现 (social actualization)，指对社会发展和社会潜力的信心。

#### (二) 本土传统心理学中幸福感的相关概念

在中国本土的传统心理学中，与幸福感的概念相近的范畴共有三个：即“福”、“喜”和“乐”。

##### 1. “福”

“福”，最早见于甲骨文，其形象好似人双手捧着酒杯供奉祭台。可见，福字有祭祀、求福之意。《尚书·洪范》中曾有“五福”之说，所谓“五福”，一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德、五曰考终命。《韩非子·解老篇》则说“全身富贵之谓福”。而《礼记·祭统》对福的解释为：“福者，备也。备者，百顺之名也，无所不顺者谓之备。”至汉代，桓谭在《新论》中提出：“寿、富、贵、安乐、子孙众多”即是福的观点。在中国民间又有所谓的“福、禄、寿、喜、财”之“五福”的说法。

<sup>①</sup> Keyes, C. L. M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 1998 (61): 121-140.