



纪念改革开放30周年

Commemorating the 30th anniversary
of reform and opening up



我们的 幸福感

郑希付◎等著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



纪念改革开放30周年
Commemorating the 30th anniversary
of reform and opening up

我们的幸福感

Women de Xingfuguan

郑希付◎等著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我们的幸福感/郑希付等著. —广州:暨南大学出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-81135-134-7

I. 我… II. 郑… III. 幸福—社会分析—广东省 IV. D676.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 174110 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 19

字 数: 362 千

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

广东省纪念改革开放 30 周年
重点图书编辑委员会

主 编

林 雄

副主编

顾作义 朱仲南

编 委

(按姓氏笔画为序)

刘扳盛 许建国 李夏铭 杨以凯

杨 荣 何天静 陈 实 范汉生

郑广宁 黄尚立

总 序

林 雄

南海沧溟孕育了广东开拓、进取、开放、创新的海洋文化精神，在这个古代海上丝绸之路的起始地，曾经先后涌现出像康有为、梁启超、孙中山这些勇立历史潮头的寻梦人，他们不甘民族沉沦，为强国富民进行了苦苦的求索，在近代中国掀起变革图强的惊天巨浪。当历史的车轮驶进 20 世纪 70 年代，中国再一次将改革开放这一强国之梦首先赋予了这一片火热的土地。

1978 年 12 月 18 日，具有划时代意义的党的十一届三中全会胜利召开，开启了改革开放历史新时期。1979 年，中共中央、国务院下发 50 号文件，决定在广东和福建两省实行“特殊政策、灵活措施”，创办经济特区。广东不负重托，不辱使命，按照中央提出的“杀出一条血路来”的要求，以敢闯敢干、敢为人先的大无畏精神，充分发挥毗邻港澳、华侨众多的优势，先后创办深圳、珠海、汕头经济特区，大胆引进外资，积极开展城市流通体制、价格体制、所有制结构和农村家庭联产承包责任制、农村股份合作制等方面的改革，大力兴办“三资”企业、乡镇企业，建立经济开放区、经济技术开发区和开放地带，迅速掀起了改革开放的第一轮热潮。

1992 年初春，在我国改革开放的关键时刻，邓小平同志南下视察，发表了著名的南方谈话，对广东的改革开放实践给予了充分肯定，明确回答了长期困扰国人的姓“社”姓“资”问题，强调指出“发展才是硬道理”，深刻阐明了建设中国特色社会主义的一系列重大问题。在南方谈话精神的指引和鼓舞下，广东抓住机遇，乘势而上，深化改革，扩大开放，进入了率先探索建立社会主



义市场经济体制的历史时期。

2000年春天，江泽民同志视察广东，提出了“三个代表”重要思想，勉励广东增创新优势，更上一层楼，率先基本实现社会主义现代化。广东按照中央确立的社会主义市场经济的总目标，不断增创体制、产业、科技、开放、环境新优势，加快建立社会主义市场经济体制框架，着力提升科技综合竞争实力，踏上了全面建设小康社会、率先实现社会主义现代化的新征程。

2003年4月，就在广东人民万众一心抗击“非典”的关键时刻，胡锦涛总书记情系人民健康，亲临一线视察，提出了科学发展观的战略思想，寄望广东加快发展、率先发展、协调发展，在全面建设小康社会、率先基本实现社会主义现代化的进程中，继续当好改革开放的排头兵。广东认真落实总书记的指示精神，按照中央坚持科学发展、建设和谐社会的战略决策，进一步转变经济发展方式，调整产业结构，促进城乡区域发展和区域合作，大力推进社会和民生建设，全面转入以科学发展观统领经济社会发展的新时期。

30年春风化雨，30年沧桑巨变。改革开放使广东政治、经济、社会、文化各方面取得了举世瞩目的成就，发生了翻天覆地的变化。改革开放30年，是广东经济实力快速发展的30年，是广东民主法制建设和党的建设成效显著的30年，是广东文化软实力日益增强的30年，是广东逐步走向科学发展、社会日趋和谐稳定的30年。广东的GDP已经由1978年的185.85亿元增加到2007年的3万亿元，增长了37倍。目前，广东经济总量占全国1/8，外贸出口占全国的1/3，税收占全国总额的1/7，累计吸收外资总额占全国的1/4。经济规模先后赶超亚洲“四小龙”中的新加坡、香港和台湾地区，成为中国内地名副其实的“第一经济大省”。

广东作为我国改革开放的前沿阵地和综合试验场，各个领域探索出来的成功做法，不断为全国的改革开放和现代化建设提供示范和经验。广东产品行銷全国，以“珠江水、广东粮、岭南衣、粤家电”为标志的“广货”席卷大江南北。广东屡开风气之先，成为传送新观念、新事物、新潮流的“南风窗”，有力地推动了我国改革开放和现代文明进程。

广东改革开放的成功实践，生动地回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义，建设什么样的党、怎样建设党，实现什么样的发展、怎样发展等重大理论和实践问题；雄辩地证明改革开放是决定当代中国命运的关键抉择，是发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的必由之路；雄辩地证明只有社会主义才能救中国，只有改革开放才能发展中国、发展社会主义、发展马克思主义；雄辩地证明高举中国特色社会主义伟大旗帜，是历史的选择，时代的选择，人民的选择。

30 年凤凰涅槃，30 年破蛹化蝶。广东 30 年的改革开放和现代化建设的成功实践，创造了许多宝贵的经验，给了我们弥足珍贵的启示。一是必须坚持解放思想引领改革开放，注重创新理论、创新观念、创新思维，将改革开放不断引向深入。二是必须坚持从实际出发、从实效着眼谋划改革和发展大计，注重理论与实际相结合，扎实推进各项改革。三是必须坚持依靠群众搞改革，注重吸取人民群众的改革智慧，尊重人民群众在改革开放中的首创精神。四是必须坚持服从全局利益和发挥地方优势相结合，注重发挥中央和地方在改革和发展中的积极性。五是必须坚持以开放促进改革，以改革促进开放，注重改革和开放相互推动。六是必须坚持改革开放与稳步发展相结合，注重把改革开放的力度、发展的速度与社会可承受的程度统一起来。广东改革开放的历史经验和重要启示，深刻体现了岭南文化的精神内核，极大丰富了岭南文化的思想内涵，广东改革开放的先锋实践和创新精神已经成为岭南文化最鲜活的一部分。

思想解放是改革开放的先导，也是改革开放最重要的经验。30 年的改革开放史，就是一部厚重的思想解放史。广东改革开放的先行，得益于思想解放的先行。从杀出血路创办经济特区，到邓小平同志南方谈话，确立社会主义市场经济体制，再到“三个代表”重要思想、科学发展观的提出，党的思想解放和理论创新号角一次次在南粤大地首先吹响，一次次引领广东率先改革、率先发展。进入 2008 年春，继续解放思想、坚持改革开放的大旗又一次率先在南粤大地上高高举起。广东要开创未来，仍然必须进一步解放思想。我们要继续以敢为人先的精神和“杀出一条血路”的气魄，勇破阻碍广东发展的观念和误区，大胆创新科学发展的思想和举措；要继续坚持实事求是、尊重群众的首创精神，结合本地实际进行探索创新；要以宽松的政策支持干事创业，以宽厚的心态理解干事创业，以宽容的精神善待干事创业，形成干事、创业、敢想、敢试、敢负责的社会氛围。

随着形势的不断发展，广东曾有的改革开放先发优势已不复存在，广东和全国各地一起，站在了一个新的历史起点上。我们既要看到广东 30 年改革开放所取得的巨大成就，进一步振奋精神、增强信心，又要从世界发展的宏观视野来审视广东的过去和现在，增强忧患意识，以世界眼光谋划广东的未来。作为改革开放的先行地，广东要始终以科学发展观为统领，深入贯彻党的十七大和省委十届二次、三次全会精神，继续解放思想，坚持改革开放，推动科学发展，促进社会和谐，以面向世界的眼光、主动服务全国的意识，在开创我国科学发展新局面和中国特色社会主义建设中继续先行一步，继续当好科学发展的排头兵，努力把广东建设成为提升我国国际竞争力的主力省、探索科学发展模式的试验区和发展中国特色社会主义的先行地。



温故知新，鉴往知来。在纪念改革开放 30 周年之际，广东省委宣传部、省新闻出版局精心策划、周密组织，省内各出版社全力以赴、辛勤工作，集中推出了一批反映改革开放的专题出版物，内容涉及 30 年来改革开放风云人物、重大事件、经济变化、政治革新、文化演进、社会变迁和未来发展等，多形式、多层面记录和再现改革开放的历史，多学科、多视角分析和探索广东改革开放的动因、价值和特点，对帮助广东干部、群众全面客观了解广东乃至全国改革开放的伟大历程，认识这场大变革大开放的历史地位，重塑改革的锐气，在新的起点上再创广东辉煌，将具有重要意义。

广东靠改革开放赢得今天的发展，也必将靠改革开放开创更加美好的未来。让我们继续高举中国特色社会主义伟大旗帜，深入贯彻落实科学发展观，同心同德，开拓进取，扎实工作，把改革开放和现代化建设伟大事业不断推向前进。

2008 年 10 月

（作者系中共广东省委常委、宣传部部长）

追寻幸福——现代人的目标 (代序)

有一个故事，一个富翁看到一个农民在钓鱼，而且只钓了几条就回去了，富翁很不解，下面是他们之间的对话。

富翁：你为什么不多钓一些？

农民：为什么多钓？

富翁：这样你就可以拿到市场卖掉。

农民：然后呢？

富翁：然后你把卖的钱存起来，你去做小生意，然后做大生意，这样你不就有很多钱了吗，像我一样成为富翁。

农民：然后呢？

富翁：然后你就可以享福了，如出去钓钓鱼呀什么的。

农民：你没有看到我现在干什么吗？！

虽然是一个笑话，但是说明了一个道理：有的人奋斗终生追求财富，但是忘记了自己还可以追求幸福，等自己想起来的时候已经没有时间了；有的人每天都在追求幸福，把自己的生活和工作都作为幸福追求的一部分。我们也知道，人对财富的追求促进了社会的发展，但是如果一个人将财富的追求也当作幸福追求，其生命的价值就更加闪耀。

现代人可以分三个层次，第一个层次我们把他们称之为抱怨族，他们抱怨自己的命运不好，机会总是从自己身边溜走；抱怨他人对自己不公平，抱怨自己的工作辛苦且无聊。抱怨族在抱怨的时候伤害了他人，伤害了工作，最后也伤害了自己。改变的方法有两个，一个是将他们的收入提高5倍，这样他们也许就不抱怨了，因为他们抱怨的一切源于认为自己的付出和获得几乎不成比例。但是这只是幻想，是不可能的！怎么办？改变自己，否则你的一生将是很痛苦的。第二个层次是日混族。他们可以接受这样的生活，不过是无奈地接受，他们比抱怨族聪明的一点是，他们发现这个现实根本无法改变，因此变得



我们的幸福感

很无奈，像地球一样周而复始地单调地转动着，缺乏生活和工作的热情。第三个层次是悦纳族。这个层次的人不仅接受了现实，而且他们是高兴地接受；不仅高兴地接受了，而且善待自己周围的一切。他们用热情对待工作，用真实的笑容对待自己的朋友、同事甚至陌生人，用大度的心胸对待家人，后来他们吃惊地发现，他们收获了很多，甚至这些收获是自己都没有想到的，因此他们的工作有了创造性，他们的人际关系变得和谐，他们自己也成为最幸福的一族。当心情烦躁的时候，当想要抱怨的时候，你不妨尝试去善待自己周围的一切，用赞赏的目光去评价他人，从欣赏的角度去看待社会，甚至用感恩的态度去对待自己拥有的一切。

一些认为自己是世界上最不幸的人到上帝那里告状，问上帝为什么让自己成为最不幸的人。上帝让他们将各自的不幸写在纸上，然后相互交换，这些人发现，原来世界上还有比自己更加不幸的人。遇到不幸的时候，人们倾向于放大自己的不幸，而且将自己的不幸归因于命运，因此他们不满，他们抱怨，因此就无法得到幸福。实际上，上帝做的仅仅是让这些不幸的人改变一下自己的态度，这是很智慧的做法。

一个原本幸福的青年农民，虽然生活贫苦，但是他很满足。有一天，一个乐善好施的富人想做好事，于是带这个年轻的农民到城里开眼界，他看到了从来没有看到过的花花世界，于是他回到家乡后就没有了快乐，因为他开始比较，认为自己的生活毫无价值，自己是多么的不幸。很多的幸福是在比较中产生的，很多的不幸也是在比较中形成的。不同的是幸福的人总是向下比较，而不幸的人总是向上比较。

很多人在一些事件发生之后才发现自己是多么幸福。一个遭遇车祸的人发现自己身体完好，但是朋友却失去了双腿，因此他感觉到自己多么幸运，自己多么幸福。当人们问汶川地震孤儿们，他们的最大愿望是什么的时候，他们中很多人居然说，他们最大的愿望是和父母吃顿饭。现在城市的孩子们几乎天天在抱怨吃饭的时候，父母总是让他们多吃东西，强迫他们吃水果，他们感觉到幸福了吗？

实际上，上帝总是比较公平的。因此你看一下周围，看一下自己，自己有的东西，他人没有；他人有的东西也许自己没有。但是有的人总是看到他人有而自己没有的东西，有的人则相反，发现自己总是比他人富有。极有权势的奥地利公主，到了罗马之后发现，当一个平民百姓多么幸福，哪怕只是几天。只要你用心，你会发现自己已经拥有了太多的东西，因此觉得自己是一个很幸福的人，因此你会每天感受幸福，享受幸福，并且将这种幸福传递给周围的人。

这本书的目的就是让人们了解幸福的源泉，如果你觉得自己不幸福，那么

你就可以做些改变，使自己成为一个幸福的人。

我和我的学生共同完成了本书，具体分工是这样的：第一、第二章，聂辛，郑希付；第三、第四章，李翔宇，郑希付；第五、第六章，张雪莲，郑希付；第七、第八章，戎梅，郑希付；第九、第十章，徐亮，郑希付；第十一、第十二章，侯瑞灵，郑希付。

书中参考了很多学者的资料，在此表示真诚谢意。书中也一定存在不少缺点和失误，敬请广大读者指出。

郑希付

2008年7月26日

目 录

总 序	001
追寻幸福——现代人的目标（代序）	001
第一章 幸福感——和谐社会的和谐指数之一	001
第一节 幸福感的含义	001
第二节 从 GDP 崇拜到 GNH 关怀	007
第三节 幸福感与和谐社会	012
第二章 幸福感的历史变迁	018
第一节 中国的幸福感	018
第二节 国外的幸福观念	030
第三节 改革开放 30 年广东人民的幸福历程	035
第四节 幸福感的反思与未来	042
第三章 幸福感的分类和测量	047
第一节 幸福感的分类	047
第二节 幸福感的结构	055
第三节 幸福感的测量	062
第四节 幸福感的解释模型	070
第四章 物质需求与幸福感	079
第一节 金钱与幸福感	079
第二节 环境与幸福感	087
第三节 饮食、服装与幸福感	094



第五章 社会角色与幸福感	100
第一节 社会角色概述	100
第二节 角色变化与幸福感	104
第三节 社会阶层与幸福感	116
第六章 人际交往与幸福感	121
第一节 人际交往的心理学知识	121
第二节 日常交往与幸福感	125
第三节 网络交往与幸福感	135
第七章 幸福感的三大来源	139
第一节 婚姻与幸福感	139
第二节 家庭与幸福感	152
第三节 工作与幸福感	162
第八章 休闲与幸福感	176
第一节 休闲生活与幸福感	176
第二节 不同的休闲爱好与幸福感	185
第九章 性别与幸福感	194
第一节 幸福感的性别差异	194
第二节 女性的幸福感	202
第三节 男性的幸福感	209
第十章 身心状态与幸福感	215
第一节 幸福感的生理机制	215
第二节 生理状态与幸福感	221
第三节 心理状态与幸福感	226
第十一章 人格、智力与幸福	232
第一节 人格与幸福感关系的研究	232
第二节 人格与幸福感关系的理论	239
第三节 智力与幸福	245

第十二章 认知、态度与幸福	249
第一节 认知与幸福感	249
第二节 态度与幸福感	259
参考文献	265

第一章 幸福感——和谐社会的和谐指数之一

第一节 幸福感的含义

人类发展的历史，归根结底就是对幸福的不懈追求与奋斗的历史。远古时候的燧木取火，农耕时代的田园牧歌，近代抗击侵略，争取民族独立，是人们为自己祈福、谋福的历程。人们关注幸福，追求幸福的观念贯穿于社会历史发展的始终。

一、幸福与幸福感

古希腊哲人亚里士多德说：“善就是幸福。”18世纪法国唯物主义者，哲学家保尔·霍尔巴赫（Paul Holbarch，1723—1789年）则说：“幸福是一种存在方式，一种我们希望它延续不断，或我们愿意在它之中长久生存下去的存在方式。”积极心理学家马丁·瑟里格曼这样定义幸福：“幸福是感到满意的愉快体验。”（Michael Argyle，2001）而在文学作品中，“幸福是小狗身后的尾巴……”千百年来，人类不断思考着幸福的含义，无数的哲学家对幸福这一概念做出了他们的概括。但由于幸福的内容纷繁复杂，使得幸福的概念也多种多样，形成了各种各样的观点。难怪著名哲学家康德曾无可奈何地说：“幸福的概念如此地模糊，以至于虽然人人都在想得到它，但却是谁也不能对自己所追求或选择的东西，说得清楚明白，条理一贯。”（汪丽，2007）

1. 两种幸福概念的哲学思想

尽管对于幸福的定义很难统一，但经过人们长久以来的研究和探讨，我们积累了很多对于幸福的认识。从哲学传统上看，对于幸福概念的理解可以归结为两种基本的理论类型：快乐论（Hedonic）与实现论（Eudemonia）（冯俊科，1992）。

快乐论的全称是快乐主义幸福论（Hedonic），它是以“快乐就是幸福”为核心命题，认为幸福是一种快乐的体验。其开山鼻祖伊壁鸠鲁（Epicuros，约前341年至前270年）认为：“快乐是生活的开始和目的。幸福是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的终极目的仍是得到快乐。”伊壁鸠



鲁学派认为生活的目的就是幸福（卢娟，2006）。到了20世纪中叶，西方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，有关幸福概念的争论由哲学转移到心理学。

实现论则认为幸福是人潜能的实现，是人的本质的实现与显现。实现论源自亚里士多德所提出的“幸福是人的自我实现”的观点。他的理论通常又被称为幸福论（Eudaemonism）或自我实现论（Self-realizationism）。又因为亚里士多德强调幸福是人的一种自我完善的活动，因此，他的幸福论又被称为“完善论”（Perfectionism）。他认为，幸福的人应该是将功能发挥至完善境界者，是“优秀地”实现人的功能，也就是达人之性。他用希腊文“Eudaimonia”来表示“幸福”，以此区别于Happiness。因为Happiness的含义是指一种心理上的主观快乐感觉，而亚里士多德所说的“Eudaimonia”的含义，则更接近“人类的兴旺”（Human flourishing）。

2. 主观幸福感和心理幸福感

正是基于上述两种不同的哲学传统，现代幸福感的心理学研究从一开始就存在着两种取向，即主观幸福感（Subjective well-being, SWB）和心理幸福感（Psychology well-being, PWB）（吴明霞，2000）。主观幸福感从快乐论发展而来，认为人的幸福是由人的情感所表达的，幸福就是对生活的满意，拥有较多的积极情感和较少的消极情感。所以，主观幸福感的研究取向侧重于关注生活质量。而心理幸福感则是由实现论演化而来的，更关注个人潜能的充分实现。它认为幸福是客观的，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。

主观幸福感（SWB）这一概念出现于20世纪五六十年代，它的目的是量化人们的生活质量。Andrews（1976）等人认为，人们评价自己的生活时依据的通常是他们主观定义的世界，因此主观幸福感是衡量生活质量的一个显著指标。Campbell（1976）等则在此基础上，进一步提出生活满意度和快乐感是主观幸福感的指标的观点，认为生活满意度反映个体对现实与愿望的差异感觉，快乐感则是在积极情感和消极情感之间的一种情感平衡的结果（段建华，1996）。这些观点强调了主观幸福感的不同框架：生活满意度是个体对生活的总体判断和长期的幸福程度的评价，而快乐感则是个体对即时体验的积极情感和消极情感的反映。近年来，主观幸福感的研究已经渗透到与生活质量有关的一系列社会和健康研究学科中，并引发了一系列有趣的研究课题，例如判断和归因的认知过程、情绪体验的要素、时间感知、生活事件的短期和长期影响等。同时，还有部分研究已经确定了主观幸福感的一些决定性因素，如遗传、人格、生活条件、易获得的各种信息等。

心理幸福感（PWB）这一概念的出现晚于主观幸福感，出现于20世纪80年代。与主观幸福感关注整体生活质量、关注生活满意度和快乐感等不同，心理幸福感主要探索人类发展的法则和存在的生命挑战等。早期心理幸福感的相关概念是诸如自我实现、整体机能、成熟等，它们对心理幸福感的经验研究产生的影响微乎其微。Ryff（1989）对影响心理幸福感的各种关键因素进行了综合研究后，提出了一个心理幸福感的多维模型。这一模型包含六个心理维度：自我接受；同他人的积极关系；环境控制；自主性；生活目标；个人成长。这个模型受到了广泛关注，许多的研究围绕着六个维度同人口统计学变量的关系展开。另外，大量的研究还把心理幸福感同个体的生活变化及体验、亲子关系、社区关系等结合起来进行考察研究（严标宾，2004）。

3. 两种幸福感的区别与联系

基于不同的哲学基础，主观幸福感和心理幸福感对幸福感有着不同的界定，两者的研究模式，对幸福感的评价指标、评价标准、研究起点等都存在着差异。比如在评价指标方面，主观幸福感主要包括三个经典的评价指标：积极情感、消极情感和总体的生活满意感；心理幸福感的指标体系则涉及自我接受、个人成长、生活目标、良好关系、环境控制、独立自主、自我实现、生命活力等一系列维度。在评价标准方面，主观幸福感是从自我评价的角度，以个人主观的标准来评定其幸福状态，包括自我的情感体验及个人对其生活质量的整体评估；心理幸福感则是基于心理学的价值体系，以客观的标准来评定个人的幸福。在研究起点方面，主观幸福感是自下而上的，从经验研究出发，注重实证经验和操作研究；心理幸福感则是自上而下的，重视理论依据与理论建构，从理论出发探索幸福，其结构的提出和验证均建立在理论基础之上，有着很强的理论指导性。

然而，尽管主观幸福感和心理幸福感在诸多方面有着很大的差异，但是，也有不少的研究证明了两者之间存在交互关系。Corey. L（2002）等人在主观幸福感和心理幸福感的水平交叉分类（cross-classification of levels）的基础上提出了一种分类研究的新模式——交叉分类模型。该模型包括水平交叉分类对角类型和非对角类型两种。在对角类型中，两种幸福感是一种相互补充的关系，而在非对角类型中它们则是相互补偿的关系。他们的这一研究表明，主观幸福感和心理幸福感存在着一种相互依赖的关系。因此，尽管主观幸福感和心理幸福感在许多方面表现出差异，但关于两种幸福感的研究却逐渐形成一种相互整合的趋势。许多研究者（严标宾等，2004）表示，只有将主观幸福感和心理幸福感整合起来，才能更好、更全面地理解幸福感，因而两种幸福感的整合也将成为未来幸福感研究的主要方向。