

风险社会与 主观幸福

——主观幸福的社会心理学研究

转型社会
研·究·文·库

卢汉龙 主编

李 维 著



上海社会科学院出版社

风险社会与 主观幸福

——主观幸福的社会心理学研究

转型社会
研·究·文·库

卢汉龙 主编

李 维 著

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

风险社会与主观幸福：主观幸福社会心理学研究 / 李维著. —上海：上海社会科学院出版社，2005

ISBN 7-80681-632-1

I.风... II.李... III.幸福—研究 IV.B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第016109号

· 转型社会研究文库 ·

风险社会与主观幸福

——主观幸福的社会心理学研究

文库主编：卢汉龙

本文作者：李 维

责任编辑：徐祝浩

封面设计：王晓阳

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话63875741 邮编200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销：新华书店

印 刷：上海社会科学院印刷厂

开 本：640×935毫米 1/16开

印 张：25.5

插 页：2

字 数：320千字

版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-80681-632-1/C·021 定价：38.00元

版权所有 翻印必究

总序

卢汉龙

(上海社会科学院社会发展研究院院长、研究员)

1980年代以来中国的发展与变化,吸引着各种学科理论的关注。总的看来,不同的理论兴趣出自两个方面:一是如何用已有的理论来解释中国的发展,二是如何从中国的发展中生成不同的理论发现。前者重在印证,后者勇于创新,都是在寻求对人类社会更全新更新的解释。由于中国的发展是在对内“改革”和对外“开放”的内外部条件变迁的情况下进行的,所以中国的发展具有明显的“转型”特点。从转型的视野来对中国的变迁进行探讨就具有特别重要的理论价值和实践意义,并可望对人类世界的发展理论做出突破性的建树。

有关社会转型的理论涉及到三个重要的关键词值得在此一提:即转轨、过渡和转型。

“转轨”(transit)是一个基本的社会转型概念。它本是取自“转车换乘”的意思,被用来形容经济系统运行方式的改变。转轨一般就是指经济的运行方式从计划走向市场,即从以指令性计划为主的计划经济体制向以市场调节为主的市场经济体制转换过程。这是20世纪最后10年里发生的影响全球经济的一场大革命。在过

去的10多年里,包括中国在内的原来实行国家指令性计划的“社会主义”国家的经济体制逐步向市场化转轨。这种被国外学者称为“后社会主义”的转轨涉及到欧亚30多个国家,总人口达15亿以上^①。只要想一想占世界1/4以上的人口卷入了这场急剧而壮观的变革,就不难理解对于这种大规模“转轨”现象的学术研究会是具有何等的挑战性和诱惑力。

“过渡”(transition)则是对转轨过程中所产生的一系列社会经济现象提供的一种描述和解释,即这个“换车转乘”是一个“过渡”的过程。首先是在经济层面,从旧的指令性计划体制的消亡和新的市场体制的生成,这本身就是一个过渡过程。对照一下中国和其他转轨国家的“过渡”过程更是不难发现,中国经济转轨采取的是渐进改革的方式。这就和即刻转变的“休克”方法有所不同,它更是表现为一种“过渡”的形态。由于社会经济的发展是有延续性的,其转化也必定是渐进的,所以在相当一段时间里需要保留旧体制的某些形式,转轨呈现为一个慢慢的过渡是不难理解的。但是对这个过渡过程的途径依赖加以研究就显得特别的重要。和苏东一些国家走的“休克”途径不同,中国转轨过渡的一种明显的特点是先允许从体制外生长出一块新的、靠市场运作的部分,我将它称之为“墙头经济”现象^②。转轨以全国搞特区、单位搞三产、企业搞三合(合资、合作、合营)等方式开始,也就是从国有体制的“墙边”“墙外”开始的。靠这种不断延伸的墙头经济一方面生出一个市场,另一方面通过墙外的市场推动墙内改革,使原体制逐步融入市场经济。这可以说是一种“民逼官让”的过渡,也可以说是“权力让渡”的过程。这种墙头经济型的过渡至今仍无结束,但是成效已甚

^① 参见格泽戈尔兹·W·科勒德克著、刘晓勇等译:《从休克到治疗——后社会主义转轨的政治经济》,上海远东出版社2000年版。

^② 参见卢汉龙:《墙头经济与集体社会主义:从单位办三产看中国特色的社会主义》,《学术季刊》1999年第4期。

明显。其间充满着中国人融会变通、求同存异的经世谋略和处事智慧。过渡理论的另一层含义是指市场化所产生的社会效果也是逐步显现出来的。正如美国学者普兰尼在他名著《大转折》一书中指出的“一个市场经济社会只能存在于一个市场社会。这是我们在分析市场制度时所得出的结论”^①。“市场经济”必然会逐步过渡到一个“市场社会”。经济转轨牵动社会变革是符合马克思社会分析所发现的原理的。至于如何来定义和观察这种社会的过渡有着许多不同的说法,比如从传统到现代,从农业社会向工业社会,也有学者将它定义为是一种消费社会或商业社会成长的过程,并以此来加深对市场化过渡的认识。

“转型”(transformation)则是第三个必然涉及到的关键性概念。既然是“转轨”、是“过渡”,那就暗示着有一个潜在的彼岸,那就需要进一步解释“去哪里?”,“对岸在何方?”,“结果会如何?”。转型是否有一个既定的模式等等,转型社会的研究正是需要探讨这些问题。如今就全球而言,经济转轨和市场化过渡已呈不可逆转之势,但是市场化的结果是否就是私有化、自由化的经济?不同的国家和地区在国家干预和社会承受市场竞争结果不平等的能力方面有没有区别?市场化所连带的公民社会、政治民主、契约精神、公益伦理在各国的表现有无不同?这些问题和事实相对照都使人们宁可相信社会只是在“转型”,而不是在朝一种既定的社会模式“发展”。但是越来越多的市场化转轨的经验却表明,过渡的过程其实不是一个简单的复制过程,尽管人类具有某些共同的本性,但是人的社会性本是一种具体的人文现象,决非只有一条道路和一种模式可行。转型理论强调对经济转轨和各种过渡状态进行解释,可是一旦涉及各种转变所导向的“结果”时便显得众说纷纭,有时甚

^① Karl Polanyi *Great Transformation: The Political and Economic Origins of Our Time* 1994, New York: Rinehart.

至变得不是一个学术问题而是一个政治问题。但是从研究者的角度,我们需要从变化中去认识,在存在中求发展。中国的经济转轨和社会转型的过渡理论同样需要从中国的改革开放实践中去认识,去发展。这正是编撰本文库的初衷。

现代转型发展的理论需要走出复制西方发展的潜规则,避免将发达国家的历史先入为主地命定为发展中国家正在或将要变为的现实。而在另一方面,我们在理论构建上确实需要从探究社会发展的普遍性规律出发,使用一些通用的概念和分析体系来研究和分析中国发展的事实。这样,了解已有的理论发现就显得十分重要。

就国际学术界而言,过往关于中国的研究基本上是属于区域性研究,局限于人文历史的视野范围,即所谓的“汉学”研究。在社会科学领域里,中国的研究很难纳入世界主流理论的视野。但是,从1980年代开始中国的经济转轨和社会转型对世界发展理论的建树提供了一种难得的全新的经验素材。美国社会学学会权威刊物《美国社会学评论》1989年10月期,以首篇显著的位置发表了康奈尔大学倪志伟教授的研究论文,题为《市场转型理论:国家社会主义从再分配向市场的过渡》。^①这篇论文通过对中国的研究资料论述了转型社会的一般性规律^②。该文的发表引起了学术界的普遍重视,同时带动了对于当代中国的社会科学研究。倪文的研究以及后来围绕着这个主题引起的争论使转型理论进入一个新的阶段。倪志伟的学术贡献,在于用事实证明像中国这样具有长期国家控制传统和再分配权力强势的国家一旦引入市场制度同样会产生社会(不平等)结构的市场化转型的结果:直接生产者在市场交

^① Victor Nee “A Theory of Market Transition: From Redistribution to Markets in State Socialism”, *American Sociological Review* 54: 663—681.

^② 中文可参见边燕杰和笔者等人编译的《市场转型与社会分层——美国社会学者分析中国》,三联书店2002年版。

换中获益,权力的影响变小,教育和人力资本的作用在增强等等。这些曾经在现代工业社会里出现过的转型现象在当代中国同样出现了。

但是中国转型所引起的学术界兴趣主要也许并不在于它证明了什么,而是在于它不能证明的是什么。倪志伟的市场转型理论所证明的是西方学界的常规理论,其实已是学术“常识”,但依然未能解释中国转型中的一些具体的“特色”。比如政治的市场化问题、权力作用的延续现象、社会对市场控制的无力感、消费文化的兴起和对政治参与的麻木、城乡差别继续扩大和身份制度如旧、精英联盟和专业特质的失落等等。而且这些特色中有些却正是造成中国当今繁荣发展的一部分。但是无论如何,倪志伟的市场化转型理论毕竟架起了转型社会研究和对中国研究之间的对话平台,激起了主流理论界对中国研究的重视。同时也促使我们从世界转型理论的角度更充分、更有理论高度地来认识中国的经济转轨和社会重构的事实。

就全球而言,经济的市场化转轨源于现代工业生产力发展的社会分工,已有几百年的历史,但是真正引起社会大转型的却不过是近百年的事情。法国年鉴派历史家布罗代尔曾使用了三个主要概念来追述西方社会的现代发展过程,即:物质文明、市场经济、资本主义^①。他在讨论市场经济时指出:市场经济是任何社会在超过一定规模后自发产生的、必定具备的和十分普遍的基础。中国的发展经验也表明,要实现现代化离开市场经济几无可能。但更为重要的是,当代资本主义世界已经出现了布罗代尔所未能提及的社会主义化趋势。在20世纪的大转型里,市场经济制度深入

^① 见布罗代尔三卷本的记实名著《十五世纪至十八世纪的物质文明、经济与资本主义》的中译本,三联书店,1993年。(Fernand Braudel *Civilisation Matérielle, Économie, et Capitalisme, X^e—XVIII^e Siècle*, Librairie Armand Colin, Paris, 1979; 英译本参见 *Civilization and Capitalism, 15th—18th Century*, trans. by Sian Reynolds. New York 1979)。

到社会生活的方方面面,和这种竞争性经济相配合的社会制度也逐步建立了起来。在19世纪的马克思时代乃至到20世纪初第一次世界大战以前,全世界没有一个完整的退休金制度,没有带薪水的假期,没有加班要发工资的规定,没有老年和健康的社会保险制度,等等。但是到了第二次世界大战以后,工人政党开始通过民主选举走上执政舞台,发达社会建立起和市场经济制度相配套的国民福利制度。企业私人部门、政府公共部门和社会第三部分分别遵循竞争、再分配、互惠的交换原则,体现着市场、权力、社会不同的结构机制,一个和市场经济制度相适应的社会政治制度建立了起来。

在20世纪大转折的市场经济制度里,“资本”的概念被泛化了。在整个经济生产过程中,“人力”开始挑战“资本”。劳动和资本这一对矛盾因为“人力资本”概念的提出而走向统一^①。

一方面,由于竞争的需要,资本扩大所拥有的产权发生了分化。最主要的标志就是股份(有限)公司的兴起,并成为社会中最基本的经济组织形式。这种产权社会化形式的迅速发展,最终导致了公司作为法人的概念和地位在法律上得到确立^②。法人所有权已成为资本主义社会最主要的财产形式,马克思所指出的资本产权私人化和生产社会化的矛盾格局发生了质的改变。股份公司中股东往往多于工人。这种所有权的分散化,要求股东的权益和公司法人所有权分别得到代理和代表。“产权”实际上被分解为所有权、经营(使用)权、收益分配权、财产转让权。各种权益分属不同的社会群体。

另一方面,越来越复杂的生产经营活动产生了企业的管理阶

^① 人力资本的概念是由美国学者雅各布在1957年首先提出来的。它提示了人力的劳动和资本具有同样的性质:即追求最大的收益,从而将资本的概念泛化使劳动和资本这一对矛盾走向统一,求得平衡融合。

^② 梁慧星:《民商法研究》第二辑,法律出版社,1999年版,第319~320页。

层。管理阶层对企业具有经营和管理的权力。他们对产权的支解直接造成人力对资本的挑战。管理人员既是产权的代表,资本的经营和使用者,他们同时也依然是资本的受雇人员,是一名劳动者。但是管理人员毕竟作为一个新式群体开始萌生,现代型的公司产权结构和治理模式也从此产生。

与“人力”挑战“资本”的经济转轨现象相对应,现代市场经济制度孕育了现代社会制度文明。社会层面出现了“人权”挑战“产权”的现象。20世纪社会转型的一个重要的社会后果,是对资本收益的限制和社会财富的再分配做出了许多根本性的制度设置,突出了普遍的“人权”而削减或贬低了私人“产权”的作用。比较重要的制度设置就是采取国家税收的办法加大对公共福利和社会保障的力度。许多国家制定了累进的收入所得税制度,开征财产税、遗产税等,以此来提高收入者的社会责任和财产转让或集中的成本。同时在政府和市场之间,非政府、非营利的社会第三部门得到蓬勃发展并且起到了很好的保护和伸张人权的作用。社会的再次分配保证了在利用市场机制激发财富涌流的基础上,满足社会的共同需求,实现以人为本发展的社会目标。教育普及使人力创造的价值在社会层面上直接得到体现。对劳动者权利的重视也成为20世纪人权革命的一个重要成果。在各国工人政党、工会、国际劳工等组织的推动下,劳动者的权利得到广泛维护。劳动的社会经济价值得到充分尊重。劳动者在资本面前已不是任人宰割的“被剥夺”者。他们通过党派竞争、政治选举、集体谈判、民权运动等不同的方式和渠道得到利益表达,不同程度上受到法律的保护。从1930年代开始的美国“新政”福利计划到1960年代后至今的经济发达地区的“福利国家”制度,都贯穿着对人的“基本权利”和全民共享社会进步成果的关注。资本主义的社会主义化转型的趋势不容无视。

我们着力回顾20世纪市场转轨新进展及社会大转折的趋势,

无非在于更清晰地注意到中国转型的历史条件和过渡的背景。我们编撰这个文库,目的也是在于用世界的眼光来看中国的发展,从中国的发展中进一步认识世界。转轨国家经济转型的成败,不仅事关这些转轨国家本身的命运,而且与整个世界市场格局以及社会制度形态和新型组织形态的演进紧密相联,对整个世界的前途和命运有着重要的影响。改革与开放使中国的社会主义实践发生了重要的转变。这主要表现在社会对经济实行控制的方式和方法改变了,国家逐步退出对经济的直接干预,经济系统的运行开始尊重市场的规律,而成为一个越来越独立的系统。进入新世纪以后,中国成功加入了世界贸易组织,意味着将遵循完全市场型的规则来参与全球经济体系的运行。2002年中国共产党确立了全面建设小康社会的现代化目标,并且提出要全面完善市场经济的制度建设。中国提出和平发展的战略新概念昭示着在国内外政策上全面向“战时体制”告别。^①所有这些以中国人文智慧和富有战略眼光的举措,显示着中国的市场化转轨以及面临的社会转折进入到了一个新的阶段。

中国转型所取得的成绩已经成为国际经济的一部分。中国的小康思想和小康社会的许多理念均有现代发展的意义。从邓小平最初将小康作为一个实现经济发展目标,到当前继续把全面建设小康社会作为实现现代化发展的战略目标,中国的“小康”事实上已经具有发展模式的意义^②。有评论家已提出“北京共识”的转轨模式以对照“华盛顿共识”的局限,对中国转轨的成功经验予以莫

^① 由于历史的原因,中国的集中计划经济体制具有强烈的“战时体制”的特点。改革开放以来的许多社会经济政策其实是从“战时体制”向“平时体制”过渡。这是中国社会主义实践的一个重要转变。参见卢汉龙:“中国社会主义实践的三大转变”,中国社会学会2001年获奖论文。

^② 卢汉龙:《小康社会:中国的现代化发展模式》,尹继佐主编,卢汉龙副主编:《小康社会:从目标到模式·导论》,上海社会科学院出版社2004年版。卢汉龙、李宗克:《图说小康社会》,上海画报出版社2003年版。

大的肯定与关注^①。科学本无国界,知识在于积累。在中国的经济转轨和社会转型的过程中,同样会遇到人力与资本、人权与产权、民意与民主、物质与精神、法律与道德、科学与伦理、需求和环境资源等一系列人类发展中的共同问题,需要我们继续加以认真探讨。

本文库希望针对中国转型的实践提供理论上的研究成果,以繁荣社会科学事业的发展。这些成果的面可以十分宽广,但大体上会包括三类:(1)介绍性研究成果,即和转轨、过渡、转型有关的研究理论和已有的研究发现;(2)记录性研究成果,即对转轨、过渡、转型过程中社会经济生活各个方面的变迁给予科学意义上的完整描写;(3)探讨性研究成果,即对转轨、过渡、转型的中国现象进行理论剖析和创新研究的理论成果。文库的取材来自转轨与过渡中人口、社会、政治、法律、经济、道德、宗教等不同的社会面相,研究主要关涉结构变迁、组织重建、家庭与人生的生命周期、人文现象发展、社会问题与社会政策等方方面面。文库研究出版的第一笔资金来自上海社会科学院社会发展和社会转型重点研究方向的经费,我们希望将有更多更优秀的研究成果来关注和进入研究的文库,使之成为社会科学研究大厦中璀璨的一部分。

(2004年7月)

^① 参见约书亚·库珀(Joshua Cooper Ramo)题为《北京共识》(Beijing Consensus)的论文,2004年5月11日由伦敦外交政策中心出版。约书亚曾任《时代》杂志编辑。他认为中国的发展模式已引起不同国家的关注,它将形成一种可与“华盛顿共识”相媲美的发展模式。

前 言

风险社会是随着社会转型而出现的一种张力状态。它的产生既有政治的和经济的原因,也有自然生态的和价值观念的原因。根据社会系统所包含的重要结构,风险社会的产生主要源自下述几个因素:(1)政治的极权增长。权力的专断不只是过去岁月才有的事情,极权政治随着社会转型并没有远离我们这个时代,相反,它很有可能包含在现代化的制度设计之中。在某种意义上说,风险社会可以被视作是对现代民主社会的回应。(2)经济方面的贫富差距不断扩大。尽管工业化和现代化给人类创造了巨大财富,但是,贫穷和富有的问题并没有因为现代化而缩小差距。穷会思变,穷也会生乱,贫富差距是造成社会不稳定的重要因素,反过来加大了风险社会的系数。(3)生态环境和生存资源的破坏。人类在展示其现代化的过程中,虽然以其高超的智慧构筑了许多宏伟篇章,但是由于这些行为不同程度地与人类对自然的无情占有和破坏相伴随,导致自然对人类社会的报复。人类社会不仅被迫将其创造的巨大财富用于各种防灾减害之中,加重了发展的成本投入,而且各种灾害的易发性和突发性,也从客观上对风险社会的形成和发展起到了推波助澜的作用。(4)心态异化与道德失范。现代社会的一个显著特征是物质的极大繁荣给人们的生活带来了享受和选择的可能,然而,在这个被物化的世界中,人们的心理世界

会由于受到物质的诱惑而发生扭曲。现代社会存在着的官僚腐败、政治商品化和消费主义风潮,极其容易造成道德失范、权利泛化和社会价值观念的冲突。在此背景下研究人们的主观幸福,是具有重要的现实意义的。

主观幸福(subjective well-being)是社会心理学的一个专业术语,简称SWB。该术语意指参与主观幸福评价的个体,根据他或她自律的标准来对其生活质量予以整体性的评价。从社会心理学角度研究主观幸福,是以“意义采择说”(meaning-making theory)为其理论依据的。人们对风险社会所引起的一系列变化的理解和预期等,属于意义范畴。如何采择这些意义,决定着人们究竟接受哪些意义和否定哪些意义。如果变化与个体的内化水平相匹配,个体对变化所内涵的意义没有异议,则意义采择活动就没有冲突,个体也就处于平衡状态。如果变化与个体的内化水平不相匹配,变化对个体的要求高于或低于个体的接受水平,则个体对变化所内涵的意义就会产生异议,采择活动就会出现冲突,个体也就处于失衡状态。失衡有可能使个体获得一种发展的机会,在解决心理问题的过程中,接受新的理念,采择新的意义,从而以健康的心态顺应风险社会的现实。然而,失衡也有可能使个体丧失发展的机会,无法解决面临的心理问题,反对新的理念,曲解新的意义,从而以失调的心态背离风险社会的现实。

人们对主观幸福的理解大致可以分为下述三种看法:(1)以外

值体系为基础的,而不是以他们的自我判断为基础的。例如,许多人看到别人拥有他们希冀拥有的东西,或者说在某些方面取得了成功,就说他或她是一个幸福的人。这样,个体在不同的评价者眼中,其幸福的程度是不同的。(2)以内在的情感体验界定的主观幸福。这种标准侧重情感体验的成分,认为主观幸福等于各种积极情感和消极情感的叠加。(3)以个体的自我评价界定的主观幸福。这种标准认为,主观幸福是依据个体自己界定的标准来对其生活质量予以一种整体性的评价。在实际生活中,大多数人都是以自我评价为基础对其主观幸福作出评价的。本书采择第三种看法,并且依此组织各章。

在主观幸福领域,有几个社会心理学概念直接或间接地涉及到生活质量,它们包括自尊、抑郁、焦虑、愉悦、充实、自我实现、控制点和孤独感等。但是,按照主观幸福的主观性、稳定性和综合性这三个标志,本书把生活满意度、积极情感和消极情感作为主观幸福的三个维度。理由在于:(1)积极情感与消极情感并不是同一维度的两个方面,而是两个彼此独立的维度,两者均与主观幸福相关。在这个意义上说,若要改善生活质量,既要减少消极情感,又要增加积极情感。(2)情感的频率和强度之间存在显著相关。积极情感与消极情感的频率变化呈现相反趋势,也就是说,如果体验积极情感的时间较多,则体验消极情感的时间就少。然而,两者在强度的变化上则呈现相关趋势,也就是说,容易体验到积极情感的人也容易体验到消极情感。在这个意义上说,将积极情感和消极情感同时列入主观幸福的范畴是很有必要的。(3)人们在参与主观幸福评价时,通常会建构一种适合自己的标准,并将工作、收入、婚姻、健康等社会生活的各个因素作为一个整体来评价自己的生活满意度。虽然某些因素对大多数人来说是决定其生活满意度的重要因素,但是,不同的个体对每个因素所赋予的权重并不相同。在这个意义上说,不能仅仅根据研究人员所设定的单项因素来评

价个体生活满意度的高低,而应该予以整体的评价。

三

影响主观幸福的心理因素有:

1. 人格特质。与其他因素相比,主观幸福更多地依赖人格特质,因为不同的人格特质会产生不同的积极情感、消极情感和生活满意度。尽管工作条件、居住环境和家庭状况可以发生各种变化,但是人格特质却可以预测多年后的主观幸福水平。在诸多的人格特质中,有5种人格特质对主观幸福的影响最大,它们是神经敏感、外倾性、坦诚、一致性和认真。

2. 耐性。耐性是由三种涉及个体与环境相互作用的信念构成的倾向。这三种相互作用的信念是:(1)信奉。也就是个体相信自己正在从事的事情为自己提供了最佳的机会,他或她可以从中发现自己感兴趣的和值得追求的东西。(2)控制。也就是个体相信自己通过努力可以影响正在从事的事情的结果。(3)挑战。也就是个体相信完美的东西可以通过经验的学习而在理智领域继续得以发展。耐性作为一种信念结构,对个体缓解生活应激起着重要的作用。在这个意义上说,耐性是增强主观幸福的一个重要因素。

3. 乐观。乐观主义和悲观主义是个体对其未来的好坏结果予以期待。乐观主义的主要源泉在于个体依靠他们心理上和行为上的能力,以便有效地处理生活过程中的任何阻碍。乐观主义理论强调这样一种期望,也即把应激情境与个体的积极应对联系起来。正因如此,乐观主义更有可能将心理否认、积极错觉或自我满足等因素也包括在内。例如,从心理上否认某种应激源的严重性,或者相信事情会自行得到解决等。

4. 自我效能。自我效能是指人们对自己能够影响生活事件

的行为能力的一种信念,它决定着人们如何感受、如何思考、如何自我激励,以及如何行动。自我效能可以通过多种途径来提高人们的成就感,加强幸福的体验。对自身能力有着较高信心的人,会把困难的任务视作有待征服的挑战,而不是需要回避的威胁。这种效能的观点有助于促进人们对生活的内在兴趣和深刻投入。具有自我效能感的人能为自己设立挑战性的目标,并且保持对目标的承诺。他们在遇到失败或挫折后,能够很快恢复效能感,或者将失败归因于不够努力,或者将失败归因于缺乏相应的知识和技能。他们在困境中坚信自己可以控制局面。

5. 心理控制源。心理控制源的概念反映了人们对事件与行为之间的关系所持的内部控制和外部控制的倾向。内部控制者倾向于把处理事件的行为后果看作是由行为本身决定的,譬如由能力、认知、经验等决定的;而外部控制者则倾向于把处理事件的行为后果看作是由行为以外的因素决定的,譬如由他人、环境、命运等决定的。有关主观幸福与心理控制源的研究表明,内部控制者的主观幸福水平较高,外部控制者的主观幸福水平较低。

6. 自我概念。自我概念是个体进行调适的心理系统,包括自我认知、自我情感和自我意识三个方面,它们决定着维持自我知觉一致性的自我和谐。与此相反的是自我失调,包括知觉到的现实自我和理想自我之间的不一致。研究表明,自我和谐者的主观幸福水平较高,自我失调者的主观幸福水平较低。

四

影响主观幸福的客观因素有:

1. 社会关系。社会关系包括婚姻关系、家庭关系、朋友关系、邻里关系等,它们是影响主观幸福的主要因素。社会关系具有重要的社会支持作用,以增强人们的喜悦感、归属感和自尊感。社会