

◎ 反思幸福
◎ 领悟幸福
◎ 争取幸福
◎ 感受幸福

幸福

心理学

Xing fu xin li xue

梁津安 杜敏 编著◎



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

幸福心理学

梁津安 杜敏 编著

西安电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学/梁津安 杜敏编著. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5606-2802-8

I. ① 幸… II. ① 梁… ② 杜… III. ① 幸福—研究 IV. ① D82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 092422 号

策 划 毛红兵

责任编辑 王 飞 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 印张 16.5

字 数 283 千字

印 数 1~2000 册

定 价 25.00 元

ISBN 978-7-5606-2802-8/D · 0007

XDUP 3094001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

内 容 简 介

本书以普通心理学及 20 世纪末兴起的积极心理学研究理论框架为基础，对幸福的心理机制进行分析，分别从幸福认知、幸福感情以及幸福意志三个层面加以论述，从而说明什么是幸福，幸福的体验与如何获取幸福，特别是超越物质形态，达到精神满足与充实的幸福感受。

本书遵循需要满足论尤其是马斯洛自我实现论，从个体幸福角度，将自我完善、自我发展、自我实现满足做为幸福的主旋律，探究人类的“终极幸福”或“本质幸福”。围绕着个体幸福心理的产生与发展、工作中的幸福感、女性幸福感以及个体幸福感与群体幸福感的关系展开分析，既有坚实的理论根基，又有对现实幸福表征的解析，努力使读者从社会生活的表象中，看到幸福的本质，从而引发对幸福的深度思考。同时，本书也对前科学心理学时期的中外哲学心理学家们对幸福的解读概括进行了阐述，相信其对于读者了解幸福心理学大有裨益。在每章中间或后面都附有小资料，对深入理解该章相关内容有一定帮助。

本书可做大专院校的人文素质课教材，也可做为心理学爱好者、人生哲学研究者的参考用书。“幸福”作为当今人们的一种流行语与希冀，广大读者可从本书中得到某些领悟。从某种意义上讲，更可将其看成是青少年成长的“励志”宣言。

前言

现实产生科学，科学为现实服务；现实引发人类冲动、感觉、思考，并促使对其规律的探索与求证，提炼出令人醒悟的结论；而发人深省的认识，又可为我们丰富的日常生活增添不少指示性路径。

幸福心理学就是这样一门讲述科学与现实的关系的学科。

我们不难发现，当今社会，人们对“幸福”的追寻与寻觅如火如荼，各种机构“居民幸福指数”评选层出不穷，各种以“幸福”冠名的影视剧一再吸引人们的眼球，各级政府纷纷提出以“民众幸福”为导向的施政纲领。我们被“幸福”轰炸着，被“幸福”笼罩着，我们又似乎“被幸福着”。

那么，究竟什么是幸福呢？虽然我们都身不由己地去谈论幸福，向往幸福，追求幸福，但又有多少人能够清楚地阐明幸福呢？

发端于二十世纪末美国的积极心理学运动，从现实出发，为幸福心理学打开了研究大门。这种心理学把研究重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人实际固有的潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括心理问题)做出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用其来帮助有问题的人，帮助普通人或有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得美好生活。在这些研究中，“主观幸福感体验”赫然列入其中。可见，“幸福心理”属于一种非常重要的积极心理因素，具有更为深厚的理论支撑。

美国哈佛大学教师泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar)，一名被学生称为“最受欢迎”的导师，从2002年就开始了“积极心理学”(或称“幸福心理学”)课程的讲授。该课程成了哈佛大学最受学生欢迎的课程之一，也是一门上线听讲学生最多的公开课程。

幸福心理学属于人文素质课程。在普通心理学与积极心理学理论框架内，我们在吸取各种研究幸福的论著、研究项目及心理随想集的经验的基础上，构思了这本《幸福心理学》教材。全书共分八章，现分述如下。

第一章：幸福心理学绪论。本章主要从心理学角度阐明了幸福的定义、学科渊源、形成机制、影响因素及测量方法。

第二章：中西哲学心理学对幸福的多种解读。本章主要从西方古希腊及近代哲学发展时期与中国古代传统思想文化方面，介绍了对“幸福”的多种解读，

从中可看到中西文化在幸福理解上的异同。

第三章：需要、欲望与幸福心理。本章主要从认知角度提出了幸福的“需要满足论”，特别是自我完善、自我发展、自我实现需要的满足，当是幸福最本质的满足，并以此来说明存在着的“伪幸福”现象。

第四章：感情、社会感情与幸福心理。本章对幸福感情的构成做出分析，特别指出幸福感情的快乐与幸福感的表现及其相互联系，以利于从学理上与现实中理解幸福的深刻内涵。

第五章：有为与无为与幸福心理。本章以不断追求为基调，探寻了通往幸福之路，即自我完善、自我发展与自我实现。既能从目标体现幸福，又能从过程中获得幸福。幸福掌握在自己手中。同时说明了自我意识、情绪智力的重要性及嫉妒心理的危害性。

第六章：人力资源管理与幸福心理。本章以工作激励为出发点，说明了工作本身就是一种幸福。在此基础上，提倡“快乐工作”就是其必然的逻辑结果。

第七章：女性与幸福心理。本章以性别角色心理学为基础，探讨了女性对幸福心理的特殊理解，诠释了“事业与家庭兼顾”的女性幸福理念。

第八章：GDP 主义与幸福心理。本章以经济学意义上的幸福心理为视角，探讨物质财富对幸福感的影响以及两者的辩证关系。明确表明真实的幸福还在于人们的心灵是否满足与充实。

本书由梁津安副教授、杜敏副教授共同撰写完成。其中，梁津安编写了写作大纲，并且撰写了第一章、第三章、第四章、第五章、第六章与第八章；杜敏撰写第二章与第七章，她从独特的女性角度对第七章做出了相当完美的诠释，对其他内容，也提出了不少中肯建议。最后全书由梁津安统稿、定稿。

本书在写作的过程中，得到了“西安电子科技大学教材基金”资助和西安电子科技大学出版社的支持与资助；西安电子科技大学人文学院赵伯飞教授、夏永林教授、王林雪教授对本书的出版给予了热忱的关心与鼓励，马鸣萧副教授和段利民副教授对本书的写作在经济学层面给予了许多有益的启发；西安电子科技大学学生工作处的老师为本书的编写提供了具有一定价值的大学生心理教育资料；西安电子科技大学出版社毛红兵老师对本书的写作提出了很好的建议；学校 2011 年度“幸福心理学”选修班的同学也踊跃参与积极配合，使本书在写作过程中不断产生新的灵感。在此，对所有支持和鼓励本书编写工作的人一并表示深深的谢意。

对于本书中的欠缺与疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

幸福是心理学、哲学、伦理学、经济学等众多学科探讨的话题，各学科对

幸福的探讨可能会存在不同意见，甚至在某一学科内部也会存在意见分歧，这并不足为奇。有时候，提出的问题比答案更有意义，论证的过程比结论更有价值，对于幸福的讨论同样如此。本书的宗旨在于：追问终极幸福。我们如何领悟幸福与反思幸福，又怎样去争取幸福与感受幸福？只要能够真正唤起广大读者对幸福的探究，特别是深层次探究，我们就已经心满意足了。关键在于，在论及幸福时，我们是否在倾听发自心灵深处的声音。

最后，作者以下面的这些文字来表达自己对幸福心理研究的不懈之情，并与所有关心幸福研究的人们共勉。

“由于对幸福之源的永恒探索，我们这个物质世界一直勇往直前！似乎我们获得的知识越多，就越缺乏智慧；我们获得越多的经济保障，就越发变得无聊和不安全；我们越多地享受属世的欢愉，就越无法满足也无法满意自己的生命。我们就像那翻腾不息的大海，在这儿寻找到一些平安，又在那儿寻找到一点快乐，但是却没有什么是永恒和令人满足的。因此继续寻觅！人们会残杀、撒谎、欺骗、偷盗，甚至发动战争来满足自己对权力、娱乐和财富的追求，认为以此是要使自己和他们的特殊集团获得平安、安全、满足和幸福，但最终仍旧是竹篮打水一场空。然而，在我们心里面有一个微小的声音不断地说：‘我们不应该是这个样子——我们注定是为着更美好的事物。’冥冥之中我们感觉某个地方会有一处能使生活富有价值的幸福之泉。我们不断对自己说某天在某地我们定会偶遇那个秘密。有时我们感觉我们拥有了它——结果发现那仅仅是个错觉。这使得我们十分沮丧、困惑、痛苦，并依旧寻寻觅觅。”^①

梁津安

2012年1月

① [美]比利·葛培理著，王恩慧译. 幸福的秘密. 上海三联书店，2010：第6页

目 录

第 1 章 幸福心理学绪论

第一节 对幸福的心理学界说.....	2
一、当代心理学对幸福的理解简述.....	2
二、本书作者对幸福的理解.....	7
三、幸福生成理论与影响因素分析.....	9
第二节 幸福心理学的学科渊源.....	15
一、普通心理学.....	15
二、社会心理学.....	18
三、积极心理学.....	19
四、生理心理学.....	19
五、心理学史与人生哲学.....	20
第三节 幸福心理的测量与评估.....	23
一、量表测量法.....	24
二、其他评估方法.....	25

第 2 章 中西哲学心理学对幸福的多种解读

第一节 中国哲学心理学对幸福的解读.....	30
一、儒家的幸福观.....	30
二、道家的幸福观.....	32
三、中国佛教的幸福观.....	35
第二节 西方哲学心理学对幸福的解读.....	38
一、理性主义的幸福观.....	38
二、感性主义的幸福观.....	47
三、基督教神学中的幸福观.....	53
第三节 中西方哲学心理学幸福解读比较.....	55
一、相同方面.....	55

二、不同方面.....	56
第3章 需要、欲望与幸福心理	
第一节 需要及需要理论.....	62
一、需要、欲望的心理学释义.....	62
二、需要理论.....	65
第二节 需要及其满足是幸福心理的认知基础.....	73
一、关于低级需要与高级需要的关系假设.....	73
二、关于不同级别需要的递进假设.....	74
三、关于“优势需要”假设.....	75
四、关于“匮乏性需要”与“成长性需要”的假设.....	76
五、需要、动机及目标.....	76
六、幸福来源于需要、目标、希望的和谐统一.....	77
第三节 对于伪幸福的探讨.....	84
一、伪幸福 A：及时行乐.....	84
二、伪幸福 B：苦行僧.....	85
三、伪幸福 C：“小富即安”.....	85
四、伪幸福 D：心高手低.....	87
五、伪幸福 E：“知足常乐”.....	87
第4章 感情、社会感情与幸福心理	
第一节 感情与社会感情概说.....	90
一、感情.....	90
二、社会感情.....	101
第二节 快乐是幸福心理的情绪表达.....	102
一、善于给自己注射“快乐强心剂”.....	102
二、制造快乐，让我们组成一个“快乐工厂”.....	103
三、正面看世界的意义，活在当下.....	105
四、给自己孤独留下十分钟，学会放松.....	106
五、在某种意义上，为“别人而活”可能让你更快乐.....	108
六、幽自己一默，学会自嘲，自己是自己快乐的对象.....	111
七、发展自己独特的兴趣，越独特越快乐.....	112
八、让别人分享你的快乐，你会感到更快乐.....	113
九、及时摆脱忧虑和烦恼，也许就能得到快乐.....	114
十、美好的回忆将是一份永久的快乐礼物.....	115

十一、笑——最快乐的药物.....	117
十二、在为小事感动中寻找快乐.....	117
第三节 人类美好情感——幸福感.....	118
一、幸福感的表现特征.....	118
二、幸福感与快乐的基本关系及其启示.....	120
第5章 有为与不为与幸福心理	
第一节 不断追求是幸福之源.....	126
一、意志、幸福意志是不断追求的保证.....	126
二、幸福意志、幸福认知和幸福情感的关系.....	132
第二节 情绪智力、嫉妒与幸福.....	135
一、情绪智力的概念与结构.....	135
二、嫉妒与幸福.....	150
第三节 自我定位,把握幸福.....	152
一、对自我知觉和自我概念形成的认识.....	152
二、自卑、自信与自负的辩证关系.....	155
三、坚守“小宇宙”就把握了幸福.....	158
第6章 人力资源管理与幸福心理	
第一节 激励的最高境界是工作本身.....	162
一、激励及激励理论.....	163
二、基本评价及“快乐工作”的提出.....	176
第二节 “快乐工作”的具体实践方案.....	178
一、方案A:允许表现.....	178
二、方案B:善用自发的快乐.....	179
三、方案C:弹性时间与地点会带来快乐.....	181
四、方案D:不要对工作限制重重.....	182
五、方案E:学会选择.....	184
六、方案F:开拓思维、勇于冒险.....	185
第三节 工作本质应是一种幸福.....	188
一、工作让你的人生更加充实.....	188
二、记住:金钱是事业的副产品.....	188
三、热爱工作就是选择幸福.....	189
四、主动工作,幸福会主动找你.....	190
五、工作使自己成长,在成长中获得幸福.....	192

第7章 女性与幸福心理

第一节 接纳自我与女性幸福.....	196
一、男女有别，无须强求.....	196
二、接纳不同，珍爱自我.....	197
三、自信魅力，幸福而至.....	200
四、远离抱怨，积极赞美.....	201
第二节 “美”“学”幸福女人.....	203
一、女性之“美”与女性之“福”.....	203
二、幸福女人的“外在美”.....	205
三、幸福女人的“内在美”.....	207
第三节 爱情与家庭.....	210
一、爱情——幸福的源泉.....	211
二、家庭——幸福的福地.....	213
三、孩子——幸福的延续.....	215
第四节 职场与磨砺.....	218
一、职场前提：平衡生活.....	219
二、职场挑战：走出安逸.....	221
三、职场人际：拓展自我.....	223
四、职场心经：善用资源.....	225

第8章 GDP 主义与幸福心理

第一节 经济学视野下的幸福心理.....	230
一、经济学对幸福的研究回顾.....	230
二、经济学中的幸福定义.....	234
第二节 我国居民幸福感的实证研究、施政方向及排行榜评比.....	239
一、中国居民主观幸福感的研究状况.....	239
二、施政目标指向与居民幸福感排行榜评选.....	241
第三节 宏观幸福感与微观幸福感的统一.....	242
一、宏观幸福感与微观幸福感的关系.....	242
二、微观幸福感的终极性.....	243

附录1 牛津幸福量表修订版.....	248
--------------------	-----

附录2 生活满意度量表.....	250
------------------	-----

参考文献.....	251
-----------	-----

第
1
章

幸福心理学绪论



幸福到底是什么呢？

《现代汉语词典》中解释：“幸福是使人心情舒畅的境遇和生活。”但是，什么才会使人“心情舒畅”呢？与此相类似的问题总是接踵而至：“幸福究竟有没有呢？”“幸福的真正意义是什么呢？”有些人物质生活充足，风光无限，却总是不停抱怨，被指“身在福中不知福”；有些人清贫如洗、朴素内敛，却每天精神饱满，充实无比，时常露出快乐的笑容，这究竟是怎么回事呢？

不管怎么说，似乎在没有弄清“幸福”究竟是什么之前，人们从来没有停止追求幸福的脚步。费尔巴哈说：“所有一切属于生活的东西都属于幸福，因为生活和幸福原来就是一个东西，一切的追求，至少一切健全的追求都是对于幸福的追求。”^①恩格斯说：“在每一个人的意识或感觉中都有存着这样的原理，它们是颠扑不破的原则，是整个历史发展的结果，是无须加以证明……例如，每个人都追求幸福。”^②追求幸福是每个时代每个人的美好愿望和权利。幸福是一个永恒的话题。



第一节 对幸福的心理学界说

一、当代心理学对幸福的理解简述

当代学者在幸福的理解上，视野是非常开阔的，从多学科角度为幸福下定义，有从哲学角度，有从伦理学角度，有从文化角度，更有从经济学角度的。其实，对幸福的理解，从心理学角度出发最为恰当。因为幸福是每个人内心深处最引以为傲的小宇宙，是一种最为强烈的内心体验与感受，是人们对事物的认识，对自己需要的体悟，是人格的折射。一句话，幸福(又称幸福感或主观幸福感)从本质上来说，是心理学关注的基本领域之一。

(一) 国外心理学家对幸福的理解

当代大多数心理学家都是从人的主观感受方面来研究幸福，认为幸福就是每一个人根据自己的标准对其生活质量进行综合评价后的一种积极体验，也以研究人的主观幸福感(Subjective Well-Being, SWB)为主。他们认为主观幸福

① 费尔巴哈.《费尔巴哈哲学著作选集》上卷.商务印书馆,1984:第543页

② 恩格斯.共产主义信条草案.《马克思恩格斯全集》第42卷.中央编译局人民出版社,1974:第373页

感就是指主体主观上对自己已有的生活状态即自己心目中理想的生活状态的一种肯定的态度和感受。也就是说,主观幸福感既是一个人对自我的生活状态、周围环境和相关事件的关于满意的认知和评价,同时也是一个人在情绪体验上对这些方面的主观认同。美国心理学家狄纳(Diener)比较全面地概括了主观幸福感的三个特点:第一,它存在于个体的体验之中,具有主观性。个体是否幸福主要依赖于个体自己定的标准,而不是依赖他人或外界的标准,每个人都可能具有同等程度的幸福,但他们的实际标准却是不一样的。第二,主观幸福感不仅指主体没有消极的情绪体验,更是指主体要能体验到积极的情绪。第三,主观幸福感不是指个体对其某一个单独的生活领域评估后的体验,而是指个体对其整个生活评价后的总的体验。

积极心理学认为,主观幸福感是一个人积极体验的核心,同时也是其生活的最高目标。被称为“积极心理学之父”的美国心理学家马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)认为:真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势与美德的辨别和运用,来源于你对生活意义的理解和追求,是通过自身努力得来的,是可控的。其获得幸福的基本理念是:改变对过去的消极看法,重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

在美国哈佛大学排名第一的课程就是“幸福心理学”,其任教者泰勒·本-沙哈尔(Tal Ben-Shahar)将幸福比喻成一只汉堡,建立了四种关于幸福的“汉堡模型”,也可以说是四种人生模式,以下探讨其中哪一款是“幸福汉堡”。

第一类型的汉堡虽然口味诱人,却是标准的“垃圾食品”。吃它等于沉迷于享受眼前的快乐,而埋下了未来的痛苦。及时享乐而出卖未来幸福的人生,可以称为“享乐主义型”。“享乐主义型”的格言就是“及时行乐,逃避痛苦”,他们注重的是眼前的快乐,不为任何可能发生的负面后果而担忧。

第二种汉堡口味很差,里面全是蔬菜和有机食物,食用这类汉堡的确可以确保日后的健康,但会吃得很痛苦。这类人与“享乐主义型”相反,他们牺牲眼前的幸福,为的是追求未来的目标。可以称这类人为“忙碌奔波型”。

第三种汉堡最糟糕,既不好吃也不健康,如果吃了它,不但现在无法享受美味,日后还会影响健康。与此类似,有一种人对生命已经丧失了希望和欲望,他们既不享受眼前的事物,对未来也没有任何期望。可以称其为“虚无主义型”。

上述三种类型并不是我们全部的选择。会不会还有一种汉堡,与第一种一样好吃且与第二种一样健康呢?会不会有一个平衡了即时利益和长久利益的汉堡呢?最后这一种汉堡就叫做“幸福型汉堡”。生活幸福的人,不但能享受当

下所从事的事情，而且通过目前的行为他们还可获得更加满意的未来。

图 1-1 解说了四种类型的汉堡模型在现在和未来的获益。纵轴代表未来，正面影响在上，负面影响在下。横线代表现在，正面影响向右，负面影响向左。

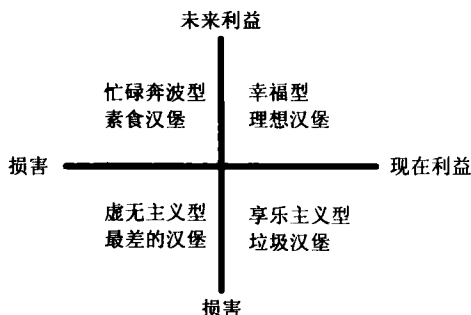


图 1-1 四种汉堡模型

美国明尼苏达大学临床心理学家、行为遗传学家戴维·吕肯(David Lykken)认为幸福是一种主观上的愉悦感，并指出遗传、生活、劳动、婚姻、家庭、性别差异及退休生活都可以增加(或降低)我们的愉悦感，抑郁、畏惧和害羞、愤怒和怨恨都是幸福感的大敌。他还说明了人具有某种“幸福定点”，在极其快乐中与极度悲苦中寻找一个均衡点，人们都是可选择的。

英国丹尼尔·列托(Daniel Nettle)根据幸福综合性不断增强的意义及其在幸福中不断增加的认知程度，将幸福心程式分为三个等级。其实这是幸福的一个广义理解(见图 1-2)。

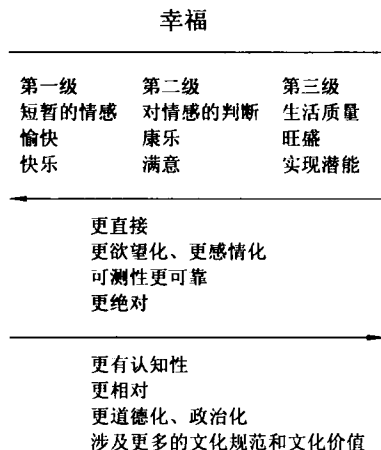


图 1-2 幸福级别

(二) 国内学者对幸福的理解

自本世纪初积极心理学传入我国后,引发了相关的心理学工作者对幸福心理学研究的极大兴趣与热忱,相继有专著与论文面世。个别高校还开设了“幸福心理学”的选修课,颇受学生欢迎。

心理学研究表明,幸福需要客观基础,但是客观基础不是幸福本身。幸福感不仅是一种心理现象,也是一种社会构造。美国著名的政治学家罗伯特·莱恩认为:“当人们连衣食住行这样的基本需要都得不到满足时,他们不会感到幸福。因此,在基本需要满足之前,收入每提高一点,就会感到更幸福一些。但是,在基本需要得到满足之后,收入带动幸福的效应就开始呈递减趋势,并且收入水平越高,这种效应越小,以至于达到忽略不计的地步。这就是所谓的‘快乐鸿沟’现象”。当前我国国民也很重视生活质量的提高和幸福感的提升,我们应特别注意到物质条件需求与心理精神层面需求在提升国民幸福感中的辩证关系。

郑雪(2004)认为,“从心理学角度来看,幸福是个人的一种自我体验或主观幸福感,人对幸福的追求是一种最基本的情感需求,这种情感需求就是对快乐的追求。人的一生都在追求幸福,不管是现在的幸福,还是将来的幸福,不管是物质的享受,还是精神的快乐。”“任何需要所产生的直接后果就是满意、快乐与幸福。”他认为幸福心理由感情、需要、认知与行为活动构成,并探讨了生理、性别、年龄、社会比较、适应、人格、文化、人际关系、婚姻家庭、经济收入、职业、教育、社会阶层及休闲娱乐方式与幸福的关系。

肖永春(2008)认为幸福感是一种积极向上的体验,可以通过心理测试来把握。第一,满意感。情绪的产生依赖于需要满足与否。当人的需要得到满足时就会产生满意、愉快、快乐与幸福等不同程度的情绪体验;当需求受到阻碍时,人们往往会产生不满、愤恨、气愤等不同程度的不痛快与不幸福的情绪体验。第二,快乐感。快乐感来自于积极乐观的情绪。一句心理学上的谚语这样说:如果你想快乐一个小时,打个盹;如果你想快乐一天,去钓鱼;如果你想快乐一个月,去结婚;如果你想快乐一生,帮助别人。第三,价值感。幸福感的较高表现是价值感。它是在满意感与快乐感同时具备的基础上,增加了个人发展的因素,比如目标价值、成长进步等,从而使个人潜能得到发挥。当“马斯洛需要层次”中的“自我实现”得以实现时,个人潜能便得到最大的发挥。

苗元江(2003)认为,主观幸福感(SWB)与心理幸福感(Psychological Well-Being, PWB)是基于快乐论(hedonic)和实现论(eudemonia)两种不同的哲学观而出现的两种不同的“概念模型”。前者涉及人如何评价他们的生活状况,主要有三个组成部分:生活满意、令人愉快的情绪和低水平的不愉快感情。后者则是人的心理机能的良好状态,是人的潜能的充分实现。具体来说,就是重视积极的自尊、社会服务、生活目的、友好关系的普遍意义。两者在研究范式、概念体系、理论框架、测评技术及研究重心等方面存在很大差别,是对幸福理解的两种不同路线。但是任俊(2006)不同意这样的区分,认为eudemonia和hedonic都是对幸福的具体描述,它们并不与SWB及PWB呈一一对应的关系。也就是说,不能把eudemonia看做是PWB,把hedonic看做是SWB,而都应该是同一个概念——都是指积极体验的核心。任俊还反对人为制造概念,更不能概念崇拜。因此,“幸福”、“幸福心理”、“主观幸福感”、“心理幸福感”、“幸福感”等概念都是等价的。

江畅、周鸿雁(2006)认为,幸福就是指人一定的生存需要和发展需要得到适度的满足后继续不断追求进一步满足所产生的对人生总体上感到满意的愉悦状态。这种说法对幸福的心理意义有三点:其一,生存需要必须得到满足,否则就不会有幸福,相反则会不幸,甚至痛苦;但是,对生存需要的追求又必须适度,否则就会由此导致贪欲,贪欲是痛苦的根源之一。其二,只有生存需要得到满足是不够的,还要使发展需要得到一定程度的满足,进而不断追求进一步的满足。不追求发展需要的满足,或获得一些满足后就无所用心,也不会幸福,或由幸福变得不幸福。其三,作为幸福的那种满意状态,只能是就生活总体而言的,而不是就某一件事或某一方面而言,否则就不会有人获得幸福。该论者还指出,幸福是人们优雅生活的一种体现,而这种优雅生活来源于个人的价值观、道德水平、素质、角色、婚姻、家庭、社会保障、民主、教育、法制及文化程度等方面。

所谓幸福,就是客观事物(包括物质的和精神的)作用于人的心理或生理而产生的愉悦感受。它包括生活宽裕、家庭和睦、邻里和谐、家人平安、事业成功、身体健康、获得表彰、被人赞赏、爱戴他人和受到他人爱戴、帮助别人和接受别人帮助等带来的满足感、欣慰感、安全感、成就感、自豪感等。它在人的心理或生理上的反应是快乐、兴奋、满足、自豪、开心、自信、惬意、感动、敬仰、爱戴、振奋、亲切、欣慰、得意、温馨、平静、舒畅、舒适等愉悦的感受和体验。