

心理学视野中的 幸福

—— 幸福感理论与测评研究

苗元江 著



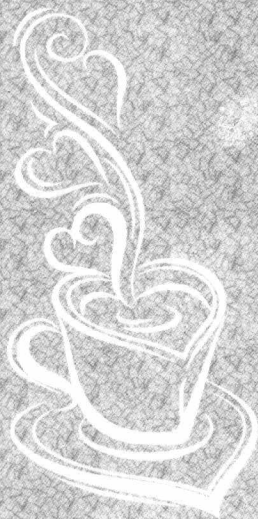
天津人民出版社



心理学视野中的 幸福

—— 幸福感理论与测评研究

苗元江 著



天津人民出版社
TIANJIN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心理学视野中的幸福:幸福感理论与测评研究/苗元江著. —天津:天津人民出版社,2009.4
ISBN 978-7-201-06192-4

I. 心... II. 苗... III. 幸福—研究 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 037735 号

天津人民出版社出版

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332469

网址:<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱:tjrmcbs@126.com

天津市永源印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
880 × 1230 毫米 32 开本 12.25 印张 2 插页
字数:270 千字 印数:1-2,000

定 价:28.00 元

代序:探索幸福的科学——积极心理学*

幸福的奥秘是什么?现代人为什么经常不快乐?怎样保持生命的最佳状态?怎样走进一个洋溢着积极的精神、充满乐观、希望和阳光的心灵世界?积极心理学的崛起为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界,它打破了一个多世纪以来,心理学关注“失败、问题、障碍”的消极模式,致力于研究“如何获得幸福”,以发展潜力、提升幸福感为目标,倡导了一场“幸福革命”。积极心理学认为,人们要求的不仅仅是“结束痛苦”,而是“更幸福”。积极心理学把目光定位在对最理想的人类机能进行科学的研究,其目标是发掘个体、团体和社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。

一、积极心理学——关注幸福

现代心理学实际上有三项任务使命:治疗心理疾病使所有人生活得更幸福充实以及发掘并培养天才。但第二次世界大战后,由于资金投入的导向,研究者们转向了对心理障碍的研究,主要精力集中于第一项任务,而放弃了后两项任务。特别是美国心理健康研究所(NIMH)的成立,其目标更加支持对心理疾病而不是心理健康的研究,病理取向得到了广泛认可。同时,在1946年退伍军人管理法案(The Veterance Administration)实施后,精神病学家发现能够从治疗

* 苗元江,陈浩彬,朱晓红.探索幸福的科学[J].中小学心理健康教育,2008,(10).

心理疾病中获得更大的经济利益,研究消极心理学更有意义,因此,消极心理学成为了美国心理学的主流。在此背景下,消极心理学在纠正心理问题的研究上确实取得了很大的成就,主要表现在:①心理干预技术迅猛发展。1946 年以前,人们对一些心理障碍缺乏有效的干预措施,而现在心理干预技术取得了长足的发展。②奠定了心理疾病的诊断与分类系统。对消极心理学的广泛研究,产生了心理障碍的分类方法(例如国际疾病分类第九版;美国心理疾病的诊断与统计手册第四版)。这些方法使临床心理治疗医生能对疾病作出准确的诊断和可信的测量。经过五十多年和 30 亿美元投入的研究,现在,心理学家和精神病学家可以自豪地宣称,心理咨询与治疗技术可以缓解与解除很多人的心理障碍。但消极心理学的负面影响也是显而易见的,五十多年来对疾病和消极心理学的关注,对心理科学造成了巨大的损失。对于《心理学摘要》(Psychological Abstracts)电子版的搜索结果表明,自 1887 年至 2000 年,关于焦虑(anxiety)的文章有 57800 篇,关于抑郁(depression)的有 70856 篇,而提及欢乐(joy)的仅有 851 篇,关于幸福(happiness)的有 2958 篇。搜索结果中关于消极情绪与积极情绪的文章比例大约为 14:1。这个统计数据显示,一个世纪以来,大多数心理学家的任务是研究和解释人类的消极情绪和行为。在心理学家努力地修复心理障碍、干预心理问题时,却忘记了作为心理学家的另外两项使命。实际上,心理障碍和问题仅占总人数的 10%,心理学家所有的工作集中在这 10% 的人群,而“现在应该是转向另外的 90% 的人群时候了”。正如 Diener 和 Lucas(2000)所言,另外的 90% 的人可能没有心理障碍,没有心理疾病,但并不意味着他们就是快乐和幸福的。尽管心理学家能够成功地消除压抑、焦虑、愤怒,但这些努力的结果并没有产生快乐和幸福,这是由于心理学家把快乐定义为没有不快乐。过去心理学研究的焦点集中在人们所承受的心理痛苦和心理障碍,但忽略了有关生活质量的其他课题。蓦然回首,却发现心理学对怎样提高人们的生活质量知之甚少,

对形成人们乐观、善良、慷慨、满意、充实、果断、卓越的知识也几乎是空白。

积极心理学正是基于这种理念：人们所追求的不仅是终结痛苦，更期望充实和有意义的生活，人们可能没有心理功能障碍，但缺乏快乐、充实和意义。Seligman 在 1998 年就任美国心理协会主席时指出：心理学既要关注人的心理疾病，更要关注人的幸福快乐，作为对大量的有关障碍和治疗研究的补充，应该研究人类的优点和美德，应该努力构建使快乐长驻的现代心理学技术体系。

二、积极心理学——解析幸福

积极心理状态是一种优秀的综合心理品质，这种心理品质促使一个人热爱自己、热爱他人、热爱社会，拥有快乐和幸福。Seligman 将幸福分为三类：①美好的生活：有些人不要求有很高的享受，但他们非常专注、投入，能从自己所从事的工作中获得很大乐趣。他认为，这些人就像兴趣爱好者一样，对自己的工作非常投入，好像时间已经不存在了。比如一个爱好园艺的人发现不知不觉一天就过去了。②愉快的生活：这类人爱笑，喜欢享受，如美餐一顿，好像生活在满足、愉快和希望之中。③有意义的生活：这类人能发挥他们的最大力量和品质，如通过慈善活动、志愿活动、宗教或政治活动，来达到尽善尽美。最近，Seligman 通过大量研究区分出幸福感的三个核心要素：快乐、充实和意义。

获得幸福的第一个途径是快乐，增加积极情感。积极心理学涵盖了人的三类主观经验：①对于过去：幸福感、满足感、满意度；②对于现在：心流、快乐；③对于未来：希望、乐观。这些强调人要满意地对待过去，幸福地感受现在，乐观地面对将来。哪些因素影响我们对快乐的体验呢？Seligman 提出了一个幸福公式： $H(\text{快乐}) = S(\text{遗传}) + C(\text{景况}) + V(\text{个体可控行为})$ 。积极心理学的研究表明，大约

50%的快乐程度是由遗传决定的。人生中的大喜大悲可能短暂地改变我们的情感体验,但我们会很快地回归到遗传所决定的快乐情感体验的水平。第二类影响我们快乐程度的是我们周围的景况。如我们的收入、婚姻状况、健康状况、教育程度、智力、宗教信仰等。在Seligman看来,遗传和景况两个因素留给我们有所作为的空间很小,Seligman把他的重点放在第三个因素——人的可控制变量上。也正是因为有这第三类变量,每个人,不论你的遗传素质和所处的景况如何,都有可能有一个快乐的人生。

获得幸福的第二个途径包含了对目标的追求。目标的关键特征是它使我们完全地投入某事。Csikszentmihalyi在其《快乐,从心开始》一书中阐述了“心流”或“福乐”(Flow)理论,把“幸福”定义为美好的感受,或所谓“最优经验”。Csikszentmihalyi的研究告诉我们,最愉悦的一刻通常出现在一个人为了艰难但自认为值得努力的事,把体能与智力都发挥到极致的时刻,这就是“心流”,一种最接近“幸福”的状态,这是一种生活中的最优经验。心理学研究证明,流畅的“心流”(Flow)体验,不仅是人类心灵的无上经验,也能帮助人们渡过诸如恐惧、忧郁与缺乏自信等难关,而且对目标的追求要求人们利用诸如创造力、社交力、幽默感、坚强、对美和优秀的鉴赏力等人格力量特征。正如孔子所言:“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”(《论语·述而》),在此境界中,就进入马斯洛所谓的“高峰体验”之中了。

获得幸福的第三个途径需要综合运用各种人格力量,实现人生的价值与意义。人类在对幸福的永恒追求中进步。人类的一部发展史就是这样一部对幸福的追求史,就是一部通过对幸福追求而不断探究人的存在意义、存在方式、存在内容的反思史。人的生命具有“三重性”,即“生理生命”、“内涵生命”和“超越生命”。“生理生命”指人作为生物体的存活;“内涵生命”指人生的幸福程度,亦即单位时间里经历的事情越多,内涵生命就越丰富,就等于延长了生理生命的存在;“超越生命”则是人对生理生命限囿的超越,即人寻找永恒

与不朽的冲动与努力。特别是随着现代物质文明的高度发达,世界范围内的绝望、失落,对精神家园的寻找同物质文明空前高度的发展双峰对峙,更需要全人类理性地正视幸福与人生的联系。幸福能为整个人生抹上一层意义,拥有幸福就拥有了生命的意义。幸福总是在牵引着人去过有意义的生活,只有在合理价值目的性的引导之下,人的幸福追求才能结出丰硕的果实,才能有一种真实的人生价值及真实的幸福感受。因此,人生意义与人生价值满足了对生活目标的追求,在某种程度上,是对抗现代心理障碍、心理疾病最好的灵丹妙药。

心理学家 Peterson(2005)等对这三种途径进行了有效的测量,显示了人们对这三种途径的依赖倾向各不相同。他们把通过增加快乐来追求幸福的倾向称为“快乐的生活”,把通过获得满足来追求幸福的倾向称为“美好的生活”,把通过自身之外的力量来追求快乐的倾向称为“有意义的生活”,能运用这三项途径获得快乐即能得到“美满的生活”,最新的实验研究也证实那些能获得“美满生活”的人有着更高的生活满意度。根据积极心理学的定义,幸福不能由感官获得,幸福来自于我们具有高尚目标的行为,来自展现一个人的人格力量 and 美德(strengths and virtues),当了解了自己在美德和力量上的优势以后,人们所要做的就是如何在生活和工作中运用它们。

三、积极心理学——提升幸福

霍尔巴赫在其《自然的体系》中说:“我们的一切教育、思考和知识,都不过以怎样能获得我们本性所不断努力追求的幸福为对象。”“幸福”的奥秘是什么?怎样保持生命的最佳状态?怎样做到拥有积极的精神、充满乐观的希望,并提升幸福感?积极心理学揭示了与传统心理学完全不一样的崭新途径。Seligman 指出:“心理学家热衷于把 -8 的人提高到 -2,而我的目标是把 +2 的人提升到 +6。”在

他的新作《幸福的真谛》中强调,人生的幸福不是由优良基因、金钱和运气决定的;相反,幸福靠的是自身的力量和特点,包括心地善良、富于创造、幽默风趣、性情乐观和大度宽容。他认为与其哀怨叹息不如扬长避短。因此,设计出有效促进幸福的理论与技术就显得非常有实用价值。通过增加满足感的练习,增加欣赏力的练习,建立乐观的练习,以及挑战有关过去令人沮丧的信仰的练习,增加了积极情感,获得了快乐。提高美好生活的干预措施能挖掘出人的自身潜力,并以创造性的方法更经常地使用这些潜力,有意义的生活的促进措施其目的在于个人运用自身潜力对周围的事物进行鉴别与联系。

当然,获得幸福不是一时的激情,而是一生的能力。对于判断自我、认识自我,积极心理学给出了 MPS 的方法: Meaning,什么事情于我有意义,程度如何? Pleasure,我喜欢做什么,什么给我带来愉悦? Strength,我的长项在哪里,我善于做什么? 那么,如何提升幸福感呢? 本·沙哈尔提出了“六点秘诀”:①接受自己——无论优点还是缺点。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种或正面或负面的情绪,但抵制自己的情绪会导致挫败感,或者让人不快乐。②快乐需要意义。无论在工作中还是生活中,人们所参与的活动最好既愉快又有意义。如果这一点难以实现,一定要帮助自己寻找一些“鱼和熊掌兼得”的“快乐推进器”。③头脑说了算。快乐与否在大多数情况下取决于人们的主观意识。比如,人们将失败视为灾难还是一次学习的机会,态度不同,心情自然也不同。④越简单越好。人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的事务,却忽视了“数量会影响质量”,人们可能会因参与过多而牺牲掉自己的快乐。⑤身体健康。身心需要和谐发展,坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对身体和精神健康大有裨益。⑥感激要说出来。人们总是拥有太多“理所当然”。事实上,学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要——不论是人还是事,是美丽景色还是一个微笑。

幸福需要教育,目前美国有一百余所高校开设了“积极心理学”

课程。积极心理学的大力倡导者美国心理学会主席 Seligman 首先在他所在的宾夕法尼亚州立大学开设了这门课程。英国最具名气的私立贵族学校威灵顿公学也加入了这个行列。威灵顿公学的幸福课由剑桥大学教授尼克·贝里斯设计，旨在增进学生获得完美人生的可能性。课程将涉及如何获得更多的幸福体验，如何获得健康身心、成就感和永恒的友谊。积极心理学在哈佛大学开课以来，已经成为该校上座率最高的课程之一。听课人数已经从最初的 380 人上升到现在的 855 人，可见积极心理学的魅力。

伦理学家石里克指出，人“任何时候都要为幸福做好准备”。随着我国经济的发展，生活节奏加快、竞争加剧、人际关系复杂化，使现代人心理面临巨大的挑战。而积极心理学从积极正向的角度，激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

目 录

第一部分 导论:走近幸福	1
1. 国内外研究进展	2
1.1 国外研究进展	2
1.2 中国研究状况	4
2. 研究目的与方法	5
2.1 研究目的	5
2.2 选题意义	5
2.3 研究方法	9
3. 主要研究结果	9
3.1 系统文献分析	9
3.2 理论模型整合	10
3.3 《综合幸福问卷》编制	12
第二部分 幸福感理论研究	14
第一章 幸福感:概念模型分析	15
1. 我国文化中的幸福涵义	17
2. 哲学观照下的幸福	21
2.1 快乐论	21
2.2 实现论	25
3. 幸福感的两种概念模型	28
3.1 主观幸福感(SWB)	28
3.2 心理幸福感(PWB)	31

2 心理学视野中的幸福

第二章 幸福感:相关研究进展	35
1. 幸福感的早期研究	35
2. 经济因素与幸福感	39
3. 人格因素与幸福感	43
4. 文化因素与幸福感	47
第三章 幸福感:心理机制研究	55
1. 自我决定理论	56
2. 目标调控模型	60
3. 适应平衡机制	64
4. 认知动机学说	68
第四章 幸福感:测评技术发展	71
1. 幸福感早期评估取向	71
1.1 情感评估测评模式	72
1.2 认知评估模式	74
2. 现代幸福感测评:多方法格局	78
3. 现代幸福感测评:综合化趋势	82
第五章 幸福感:理论框架整合	87
1. 幸福感理论模型评析	87
1.1 主观幸福感与心理幸福感比较	87
1.2 主观幸福感:贡献与局限	92
1.3 SWB 与 PWB:统一的趋势	95
2. 幸福感:走向新的综合	96
2.1 命题之一:幸福是主观与客观的统一	97
2.2 命题之二:幸福是快乐与意义的统一	99
2.3 命题之三:幸福是享受与发展的统一	101
3. 幸福感理论模型建构	103
第三部分 幸福感测量研究	106

第六章 《综合幸福问卷》编制	107
1. 总体构思	107
1.1 构思之一:多方位	108
1.2 构思之二:多测度	109
1.3 构思之三:多功能	110
2. 维度设计	111
2.1 快乐体验	112
2.2 生存状况	114
2.3 人格状况	115
2.4 社会行为	117
3. 问卷编制	118
3.1 理论导向	118
3.2 项目来源与筛选	119
3.3 测验预测	122
第七章 MHQ:结构效度研究	126
1. 研究概述	126
1.1 研究目的	126
1.2 研究工具	127
1.3 研究对象	134
2. 探索性因素分析	135
3. 验证性因素分析	143
第八章 MHQ 效标效度研究	147
1. 效标设计	147
2. 结果分析	150
2.1 自述幸福感、自述积极情绪、自述消极情绪	150
2.2 情感量表 2(AM2)	151
2.3 纽芬兰纪念大学幸福感量表(MUNSH)	151
2.4 自尊量表(SES)	152

4 心理学视野中的幸福

2.5 世界卫生组织生活质量量表(WHO-100)	152
2.6 流调中心用抑郁量表(CES-D)	152
2.7 一般心理健康问卷(CHQ)	152
2.8 精神症状自评量表(SCL-90)	157
3. MHQ与SCL比较研究	158
3.1 SCL因子向MHQ指标的逐步回归分析	158
3.2 MHQ指标向SCL指标逐步回归	161
3.3 SCL与MHQ两年相关分析	163
第九章 MHQ:信度与统计资料	167
1. 信度分析	167
2. 项目分析	168
3. 内容效度	172
4. 统计资料	174
4.1 总体情况	174
4.2 人口统计维度比较	179
5. 分数解释	184
第十章 回顾与总结	187
1. 研究回顾	187
2. 进一步完善的方向	189
第四部分 幸福感专题研究	192
1. 转折中的心理学——积极心理学论略	193
2. 幸福感:研究取向与未来趋势	201
3. 影响幸福感的诸因素	212
4. 幸福感的解释模型综述	221
5. 跨文化视野中的主观幸福感	231
6. 幸福感:生活质量研究的新视角	240
7. 国外社会心理学领域中主观幸福感的研究进展	248

8. 幸福感评估技术发展	259
9. 《综合幸福问卷》老年人群中应用分析	265
10. 幸福感:分裂与整合	273
11. 幸福感研究新视角——社会幸福感概述	284
12. 超越主观幸福感	293
13. 从理论到测量——幸福感心理结构研究发展	305
14. 积极心理学:为幸福人生奠基	318
 第五部分 展望:走向积极心理学	 327
1. 当代心理学:积极转向	328
2. 积极心理学:基本框架	332
3. 积极心理学:未来态势	335
参考文献	340
 附录:综合幸福问卷	 365
 后 记	 373

第一部分

导论：走近幸福

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。

—— 霍尔巴赫

1. 国内外研究进展

1.1 国外研究进展

国外现代意义上的幸福感研究始于 20 世纪 60 年代,以 Wanner Wilson 1967 年撰写的第一篇综述《自称幸福的相关因素》为标志。Diener(1997)在其论文《主观幸福感研究新纪元》中,把西方幸福感研究划分为描述比较、理论建构、测量发展三个主要的发展阶段。在第一阶段研究中,幸福感研究主要集中在人口统计学的维度,描述与比较不同人群幸福感。幸福感早期研究以假设人口统计变量和社会结构是影响幸福感重要因素入手,认为幸福感是人口统计变量的“副产品”(by-product)。在幸福感的研究进程中,逐渐分化为两种研究取向或研究策略(Diener,1984),一种取向是探讨影响幸福感的客观因素,主要包括生活质量和各种人口统计学变量两类因素的影响,另一种取向是着手从个体的人格特质角度加以解释,从而构成了幸福感研究的两种不同取向与研究策略。现代研究重心逐渐从人口统计维度比较转移到目标、应对策略和气质特征方面。在第二阶段,以 Diener(1984)撰写的《主观幸福感》为标志,研究重点是发展幸福感的理论与解释模型,研究幸福感形成的心理机制,形成了适应理论、自我决定理论、目标理论、认知理论等众多理论模型,从不同角度,不同侧面对幸福感形成的心理机制进行了理论解释,促进了幸福感理论研究的深化。第三阶段的研究重心侧重于幸福感测量技术的完善与发展,在早期幸福感测量发展的基础上,现代幸福感测评显示出多方法、综合化的态势。融合幸福感多元化的理论,整合不同的概念框架,对不同测量模型进行比较分析,提供多种理论框架支持的幸福感整合模型,建构更为有效的幸福感测量指标,成为当代幸福感研究的新趋势。

进入 21 世纪以来,随着经济的迅猛发展、生活质量的不断提高,