



积极心理

的 力量

JIJIXINLI DE LILIANG

主编◎陈慧君



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



湖北省教育厅人文社会科学指导性项目13g199

积极心理

的力量

JIXINLI DE LILIANG

主 编 陈慧君

副主编 揭水平 严海辉



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

积极心理的力量/陈慧君主编. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5680-3143-1

I. ①积… II. ①陈… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 171061 号

积极心理的力量

Jiji Xinli de Liliang

陈慧君 主编

策划编辑: 曾 光

责任编辑: 段亚萍

封面设计: 抱 子

责任监印: 徐 露

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 496 千字

版 次: 2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 45.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序

从社会发展的历史来看,当一个国家的人均 GDP 低于 3000 美元时,人们主要关心衣、食、住、行等物质需求;当人均 GDP 超过 3000 美元后,人们就更多地关注精神需求,比如自由、公平、幸福等。中国在 2008 年越过了这个门槛,目前已经步入了中等收入国家的行列,但是幸福似乎离我们渐行渐远,出现了现代化发展的悖论。积极心理学(positive psychology)可以为这些问题的解决提供部分可能的答案,它的出现与发展可谓生逢其时。

积极心理学是心理学领域的一场革命,是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。积极心理学的研究可以追溯到 20 世纪 30 年代 Terman 关于天才和婚姻幸福感的探讨,以及荣格关于生活意义的研究。20 世纪 60 年代,人本主义心理学和由此产生的人类潜能研究奠定了积极心理学发展的基础。马斯洛在 1954 年出版的《动机与人格》一书中,有一章的标题即为积极心理学。但是消极心理学模式在整个 20 世纪占据了心理学发展的主导地位。指引 20 世纪大多数应用心理学家思考的问题很类似:“人类有什么毛病?”这个问题引发了对人类心理或行为紊乱以及找到治疗和缓解方法的大量探索。心理学对人的积极性研究似乎被遗忘了。进入 21 世纪,心理学家开始问另一个问题:“人类有什么优势?”这个问题成为积极心理学发展的根基。积极心理学是揭示人类优势和促进其积极机能的应用科学。

积极心理学作为一个研究领域的形成,以马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman)等人在 2000 年发表的论文《积极心理学导论》为标志,它主张采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。在塞利格曼的倡导和推动下,积极心理学的研究成为 20 世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。其矛头直指过去传统的消极心理学,主张研究人类积极的认知、情绪、行为、人格及环境,充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量,促进个人和社会的发展,使人类走向幸福。

在研究方法上,积极心理学吸收了传统主流心理学的绝大多数研究方法和研究手段,并把这些研究方法和研究手段与人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。积极心理学采取了更加包容的态度,它以实证的研究方法为主,同时也不拒绝非实证的研究方法,这也是它比人本主义心理学高明之处。它几乎继承了传统主流心理学的一切实证研究方法,如问卷法、访谈法和实验法等。例如,有些积极心理学家在 2004 年还以世界心理诊断标准 DSM 第 4 版为模型,建立了包含 6 种美德和 24 种优势的“实践价值”(VIA, the values in action)优势分类系统(参见本书“积极的人格”一章相关内容)。此外,它还采纳了人本主义现象学的方法,如在研究人的积极进展时就采用了大量的演绎推理,甚至还用文化解释学的方法来论述个体的发展历程。

积极心理学的研究在不断发展中,已有的研究主要集中在研究积极的情绪和体验、积极的人格特征、积极的关系、积极的情绪对生理健康的影响等方面。积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面,它主张研究个体对待过去、现在和将来的积极体验。在对待过去方面,

主要研究满足、满意等积极体验;在对待当前方面,主要研究幸福、快乐等积极体验;在对待将来方面,主要研究乐观和希望等积极体验。在积极心理学中,积极的人格特性(positive personality)也引起了越来越多的研究者的兴趣。1999年,Hillson 和 Marie 在问卷研究的基础上将积极的人格特征与消极的人格特征进行了区分,认为积极的人格特征中存在两个独立的维度:正性的利己特征(positive individualism),与他人的积极关系(positive relations with others)。2004年,Peterson 和 Seligman 将积极人格分为智慧与学识、勇气、仁慈、公正、节制、超越等6大美德及24种性格优势。积极心理学家认为培养这些特质的最佳方法之一就是增强个体的积极情绪体验。随着积极心理学的发展,人格特质的研究范围也会越来越广。在积极关系方面,积极心理学主要关注了依恋、爱、利他、感恩、宽恕等主题。在积极的情绪对生理健康的影响方面,积极心理学研究发现积极的心理和情绪状态在保持生理健康上也有很大的意义。积极的情绪状态(如乐观)可以增加人的心理资源,使人相信结果会更好。在面对压力事件时,自我报告通常处于积极情绪状态的人更不易生病;而对于病人,那些处于积极情绪状态的人更愿意接受医生的建议、配合治疗并进行锻炼。研究发现,积极的情绪状态对于患病者的身心状况改善有积极的影响,并且良好的情绪状态有助于积极的康复活动。

积极心理学的历史虽然很短,但对推动心理学的发展做出了重要贡献。首先,积极心理学强调了对人性优点和价值的研究。积极心理学认为心理学的研究对象应该是正常的、健康的普通人,而不是少数“有问题的人”。心理学应该注重人性的优点,而不是人性的弱点。积极心理学在对心理学的批判与继承的基础上,倡导研究和探索人类的美德和优势,丰富了心理学对正常人心理活动的认识,恢复了人性的积极面。其次,积极心理学提出了积极的预防思想。积极心理学重视对心理疾患的预防,并认为预防工作取得成效主要来自于个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷。积极心理学认为,通过挖掘困境中的个体的自身力量,就可以做到有效地预防;如果仅仅关注个体身上的缺点或弱点,其实并不能达到有效预防的效果。积极心理学的任务在于能够有效测量个体的积极心理品质,弄清它们的形成途径,并通过恰当干预来塑造这些心理品质。最后,积极心理学兼顾了个体和社会层面。积极心理学在研究视野上摆脱了过分偏重个体层面的缺陷,在关注个体心理研究的同时,强调对群体和社会心理的探讨。在理论建构上,积极心理学强调人的内在积极力量与群体、社会文化等外部环境的共同影响与交互作用。尽管积极心理学重视个体积极的情绪、积极的认知、积极的人格和积极的行为,但也十分重视社会文化环境因素(如人种、政治、经济、教育、家庭等)对个体情绪、人格、心理健康、创造力以及对心理治疗的影响。同时,对群体心理与行为的研究,在积极心理学中也占有重要地位。

当然,我们在拥抱积极心理学时,也要清醒地看到其局限性。其一,积极心理学理论基础单薄,理论体系不完整。早期积极心理学家不愿承认它的人本主义渊源,后来虽然承认人本主义心理学是积极心理学的理论基础,但是相关的理论研究较少,这使得积极心理学的理论基础有些单薄。积极心理学的许多概念总是散落于各种文献之中,缺少一条把它们串联起来的主线,这就使得积极心理学理论显得散乱而不成系统。因此,积极心理学的理论构建和整合还需要积极心理学工作者不断去开拓。其二,积极心理学研究对象不够全面,表现出典型的成人化取向。积极心理学的研究对象绝大多数是成年人,而且主要是美国社会的成

年人,忽视了儿童和老年人这两个重要的群体。这种成人化研究的价值取向使得积极心理学不能很好地对个体的积极结果的发展历程、发展途径和一些相关影响因素做出全面和客观的分析。因此,积极心理学需要进一步扩大研究范围,加强纵向研究和不同文化背景下的积极心理学研究。其三,积极心理学在中国的本土化研究尚待加强。首先,由于东西方社会文化价值的差异,东方集体主义与西方个人主义取向下对快乐、幸福等的理解是不同的,这就使中国的积极心理学研究具有特殊性,必须加强与我国的文化价值体系的结合。其次,儒家、道家等传统文化对美德、最佳生活体验、精神追求等都有不同于西方的认识和论述,例如儒家认为最重要的5种美德是仁、义、礼、智、信。因此,引进西方的积极心理学的同时,需要加强对传统文化的挖掘,建构自己的话语体系。此外,一些西方积极心理学中的英文单词很难找到与之相对应的汉语意思,比如 happiness 既可以译为快乐,也可译为幸福,而 subjective well-being(主观幸福感)的汉语意思实际上是“良好的状态”,这就使我们在研读西方的有关著作时容易产生概念上的混乱。因此,需要厘清核心术语英语与汉语的对应关系,统一规范译法,促进积极心理学的交流和发展。由于积极心理学产生时间较短,存在一些缺陷也是不可避免的,但是随着其理论的发展与完善以及研究的进一步深入,这些不足也是可以克服的。

孔晓东

2016年10月

前言

继精神分析、行为主义、人本主义之后,积极心理学正以席卷之势,成为心理学的第四次浪潮。众所周知,心理学肩负着三大使命与功能:使少数人的心理疾病得到治疗;使天才的禀赋与潜能得到开发;使普通大众的生活更加幸福美好。但二战后心理创伤的大量涌现遮盖了心理学的完整使命,窄化了心理学的整体功能,症状、疾病、缺失成为心理学的研究主题。

马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman)是积极心理学运动的发起人和主要推动者。他在1998年美国心理学年会上指出:“20世纪心理学研究的一个主要缺憾就是对人的积极品质和积极力量重视不够。”正是这一缺憾酝酿了当代心理学发展的危机,也培育了积极心理学诞生的土壤。

积极心理学打破了100多年来传统心理学对“问题”或“障碍”的过度关注,并将研究视角从“消极”转向“积极”。它向时代和大众呼吁:心理学不仅要关注问题或疾病,也要关注美德与力量;不仅要帮助人们修复创伤、摆脱痛苦,更要帮助人们追求幸福、实现梦想。

当今中国正立于世界经济发展的潮头,与其他经济发达国家一样,疾速增长的财富带来了综合国力的提升和物质生活的满足,但最能体现生活满意感的国民幸福指数却并未同步上升。不少人感叹压力越来越大,烦恼越来越多。现实生活中,升学升职、创业择业、买房买车等金钱与成功的竞争与角逐,变成一根根绑架人生的绳索。有多少人抛尽韶华,付尽青春,煎熬人生,当奔至本该充盈“幸福”的终点时,却一脚踏入虚无与空洞。

积极心理学的研究表明:成功与金钱并不意味着快乐,而快乐却能够带来更大的成功、更多的财富和更健康的身体。也就是说,“积极”才是生产快乐幸福的“种子”,“积极心理”才是真正孕育幸福快乐的土壤。

本书期盼能将积极心理学的这一新视角、新观念呈现给大众。全书从积极心理学运动(第四次浪潮)的兴起,“积极心理”与幸福人生的关系展开话题,依次阐述了“积极心理”的内容、表现及功能——积极的认知、积极的情绪、积极的人格、积极的关系、积极的行动以及积极的自我。由于积极心理学还很年轻,领域相关的文献资料和研究成果并非特别丰富,因而在本书编写的过程中,大家普遍体会到材料的欠缺和阐释的艰难。但即便如此,我们仍想向读者呈现它新颖开阔、可读性强的内容特色和流畅生动、简明清晰的文字特色。这是我们不放弃的原则和努力的方向。当你静静读完这本书,你的人生态度和生活信念也许会发生一些改变,你可能开始主动觉察自身的美德与优势,你也可能更加注重积极品质的培养,这些都是在为你的幸福人生注入积极的力量。

本书共有七章,历时两年完成。由陈慧君任主编,揭水平、严海辉任副主编,编写人员具体安排如下。第一章:陈慧君。第二章:揭水平、周红伟。第三章:严海辉、朱冬梅。第四章:陈慧君、孙远。第五章:陈慧君、陈继文。第六章:苏肖均、董华。第七章:陈慧君、高超、韦辉。高超、韦辉完成了全书图表、文字的格式整理,孔晓东完成了全书内容的最后审校。

本书凝聚了江汉大学教育学院心理学系全体同仁的心血。没有每位编者精益求精、一遍一遍的构思、讨论和修改,没有学院领导、同事和家人的支持、鼓励和帮助,本书的出版就只能成为空想。

我们所处的时代是一个充满活力但同时也充满焦虑的时代,心理学特别是积极心理学正在努力寻找和提供答案,以给舒适却麻木、成功却不安的心灵一丝抚慰和一份滋养。很庆幸,我和我的同事们能够参与到这一进程中来。

陈慧君

2016年10月

目 录

第一章 积极心理与幸福人生	(1)
第一节 积极与幸福概述	(3)
第二节 幸福感的影响因素	(16)
第三节 幸福感的测量	(26)
第二章 积极的认知	(41)
第一节 人类的认知过程	(43)
第二节 乐观的认知风格	(64)
第三节 把坏事变成好事	(70)
第三章 积极的情绪	(79)
第一节 认识情绪	(81)
第二节 积极情绪与消极情绪	(88)
第三节 快乐可以创造	(103)
第四章 积极的人格	(119)
第一节 积极人格概述	(121)
第二节 积极人格的问世	(130)
第三节 积极人格的评估	(134)
第四节 积极人格的养成	(149)
第五章 积极的关系	(169)
第一节 依恋与爱	(171)
第二节 几种重要的人际关系	(181)
第三节 积极关系与幸福	(193)
第六章 积极的行动	(217)
第一节 行动及其理论研究	(219)
第二节 行动与压力、行动与生活方式	(231)
第三节 行动与职业生涯管理	(246)
第四节 积极的行动策略	(257)
第七章 积极的自我	(263)
第一节 自我及其发展	(265)
第二节 积极自我的成分	(281)
第三节 积极自我的实现	(296)

第一章

积极心理与幸福人生



【内容概要】

- ☆ 积极的内涵
- ☆ 幸福的多维视角
- ☆ 幸福感的影响因素
- ☆ 幸福感的测量

2000年,《美国心理学家》杂志发表了《积极心理学导论》一文,该文宣称:当代心理学正处在一个新的历史转折时期,心理学家扮演着极为重要的角色,承担着新的使命,那就是如何促进个人与社会的发展,帮助人们走向幸福,使儿童健康成长,使家庭幸福美满,使员工心情舒畅,使公众称心如意。^①幸福是人生的主题。费尔巴哈曾经指出: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。幸福作为人类的永恒梦想,在科学技术高速发展、物质财富不断丰富的今天,追求与实现的愿望已愈加强烈。

第一节 积极与幸福概述

一、积极与幸福的内涵

(一) 积极的内涵

“positive”(积极)源于拉丁语“positum”一词。1998年,积极心理学家弗雷德里克森(PL. Fredrickson)提出积极情绪具有“拓展-构建”的功能,推翻了传统心理学关于消极情绪对于人的生存和发展的意义远大于积极情绪的错误结论,“积极”便取代“消极”成为当代心理学研究和关注的核心。

“积极”的原意是指“实际而具有建设性的”“潜在的”。可解释为:①肯定的、正面的,形容目标、目的、意义、思想、态度、办法、因素、出发点、事业、成果、作用、反应、影响和评价;②进取的、热心的,可以形容人,也可以形容态度、表现、行动、劳动、工作、学习、处事等。

大众视野中的积极,主要是正向、肯定之意,它体现了积极心理学的价值指向和学术宗旨,它是对病理、消极的反动,是对人性中美德、力量部分的泛指。具体分析积极的内涵,可从下述五个方面予以界定。^②

第一,积极是行为进取的过程。如果积极作为静态形式,则只能与消极相比,或者与心理不健康相比,而不能与另一个不同水平的积极状态相比。所以,积极本质上是一种过程,也就是说,积极本身不是指一个固定结果和最后结局,积极是一种不断进取、不断向人生合

^① Mihaly Csikszentmihalyi. Flow and the Foundations of Positive Psychology [M]. Springer Netherlands, 2014: 5-14.

^② 张淑敏. 零售商业企业员工的工作满意度与积极应激关系研究[D]. 南开大学, 2010.

理目标迈进的行为过程。

第二,积极是内心和谐的状态。金钱地位、物资享受是当下广受推崇的一种价值观和人生观,但从积极心理学研究的角度来看,是否拥有这些外在的因素并不是衡量一个人是否积极、是否幸福的最真实指标。一个人拥有明确的生活目标和生存意义,无论在怎样的生活状态下,都拥有接纳、进取、乐观的心态,特别是面对平凡甚至艰难的生活时,仍能积极认知、积极体验、积极行动,这才是衡量一个人积极的实质性指标。

第三,积极不仅仅是没有疾病。如果将心理的一端设定为消极状态(-1),另一端是积极状态(+1),我们知道,从消极到积极之间还有一个中间状态(0)。在日常生活中,不能仅仅认为,消极之后就是积极。更多的可能是,大多数人处于两者的中间状态,而不是处在消极或积极的一端。要想达到生活的积极状态,仅仅只是矫正心理问题和精神障碍是远远不够的。消极和积极并不是非此即彼的,真正的积极,是一个远离消极而又不断向积极努力的过程。积极心理学中的积极就是告诉人们,我们需要从消极或者正常的状态出发,到达更加积极的另一端。

第四,积极不是尽善尽美。很多人认为,积极就是给自己不断设置更高、更大的目标去全力实现,其实不然。真正的积极是在清楚自己主客观条件的前提下,勇敢接受自己无法改变的部分,尽力改变自己能够改变的部分。追求尽善尽美,追求自己力所不能及的目标,本身就不是真正的积极,它只能导致内心的痛苦与无助。积极进取不等于好高骛远、盲目追求,脱离实际的目标和欲望是对积极的反动。

第五,积极具有文化差异性。积极是一个带有价值判断以及文化导向的概念,它没有放之四海而皆准的标准答案。不同的文化背景、不同的文化视角对于何谓积极的理解不尽相同,大量跨文化的研究已经证明了这一点。另外,文化是变迁和发展的,大众对积极的理解也会随之发生改变。因此,积极一词的内涵是开放的、变迁的、流动的。

由此看来,积极一词内涵丰富,外延宽泛,作为学术概念和生活用词,都难以给出标准定义。它是一种视角,关注积极面,淡化消极面;它也是一种心态,体会拥有和满足,远离缺失与抑郁;它同时还是一个人积极认知、积极情感、积极人格、积极行动的和谐状态和进取过程的呈现。总而言之,积极是一个人更高心理健康水平的体现,是人类进步、社会发展之必需。积极使生活充满意义,也是一个人幸福生活的基础与前提。

(二) 什么是幸福

1. 幸福溯源

幸福在人类文化中是一个古老的概念,中国文化蕴涵众多对幸福的思考,儒、道、佛各家都对幸福做了不同的阐述。儒家推崇积极进取的人生,主张“以德为福”“以乐论福”,认为只有注重个人的德行修养,人生才能幸福。儒家除了强调美德对幸福的作用,还主张仁爱幸福。仁爱体现为“独乐乐不如众乐乐”,也就是惠及四海的博爱。

道家把幸福分为绝对幸福和相对幸福,自由发展人的自然本性,可以使人得到一种相对幸福。绝对幸福则只有通过事物自然本性有更高层次的理解才能达到人与自然的和谐统一。道教还包含对生命的尊重和善待他物的伦理,在实现自我价值的同时还要体验其他生命的价值。

佛教传入中国后,经过发展演变,与中国的儒、道产生互相的渗透融合,逐渐产生中国式

的佛学。佛家的幸福观强调心灵的超自然,用心灵看幸福,有福或无福均由心而起,认为幸福是一种积德行善、远离欲望、无忧无虑、没有竞争、和谐宁静的境界,不是心灵的反应性感受,而是一种心灵的修炼和领悟。

作为中国的主流文化,儒家与道家、佛家一起,奠定了中国传统文化的基本框架,并铸成了中华民族的心理结构,对中国人追求幸福生活产生深远的影响。

西方哲学史上,德谟克利特是第一位把幸福和快乐称为目的的人。这种幸福主要表现为精神上的快乐,即理性主义幸福观。随后伊壁鸠鲁继承和发展了理性主义幸福观,提出了快乐观。公元5世纪之后,古希腊出现了反人性的禁欲主义,但最终被历史的潮流所淹没。17世纪,机械唯物主义的代表人物之一的霍布斯,认为人生就是不断追求个人利益的过程,强调情感物质的需求,提出了极端的个人主义观点。19世纪产生了功利主义幸福观。在功利主义者看来,追求人的个人利益是人类一切行为的动力,只有获得并占有财产才能获得快乐和幸福。到了20世纪,弗洛姆(1900—1980年)进一步发展了完善论幸福观。他认为快乐和幸福没有本质上的区别,只是快乐同某一个别行为有关,是由于能够有效地实现人生生存的目的而体验到的愉快。对他而言,快乐分为两种形式:主观快乐和真正的快乐。主观的快乐是以满足物质与精神需要为前提,而真正的快乐是以创造的积极性为基础。^①

人类对幸福的研究大致可以分为古代、近代和现代三个阶段。古代先哲们大多是从人性圆满的哲学层面来论述幸福,把道德和精神作为幸福的核心。

2. 什么是幸福

幸福是哲学范畴的概念。对于什么是幸福,不同的人有不同的理解。有的人认为幸福是吃喝玩乐,有的人认为幸福是梦想成真,有的人认为幸福是升官发财,有的人认为幸福是健康平安。即便是同一个人,处在不同的人生阶段,对幸福的理解也不一样,当经济拮据时,认为生活富裕就是幸福;当下岗失业时,认为有一份工作就是幸福;当工作忙碌时,认为拥有闲暇就是幸福……

幸福是一个每个人都知道其含义,但却无人能够精确定义的词汇,幸福又是一个神秘而又令人困惑的命题。古今中外,几乎每个思想家都论述过幸福,但是对幸福的定义大家却没有一个共同的结论。康德感叹:“幸福的概念是如此模糊,以致虽然人人都想得到它,但是,谁也不能对自己所决意追求或选择的东西,说得清楚明白、条理一贯”。康德无奈而富有弹性地将幸福定义为:尘世间一个存在者一生中所遇到的事情都称心合意的那种状况。正因为对幸福的理解可以因人而异,不同地位、不同身份、不同流派、不同境遇的人都可以有自己的理解,所以幸福才成为永恒的话题。

那么,究竟什么是幸福?它是一种感觉,一种状态,一种体验,一种态度,还是一种领悟?《现代汉语小词典》将“幸福”解释为:使人心情舒畅的境遇和生活,(生活、境遇)称心如意。《新牛津英语词典》将幸福定义为:舒适、健康和愉快的心态。上海辞书出版社1999年出版的《辞海》对幸福的定义是:“幸福是在为理想奋斗过程中以及实现了预定目标和理想时感到的满足状况和体验”。

^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].理论探讨,2004(1):32-35.

学者们对幸福也有各自的定义。孙英认为:幸福是人生某些重大需要、欲望、目的得到满足和实现以及生存和发展得到某种完满的快乐的心理体验。赵汀阳认为:“假如一个人的某个行动本身是自成目的的,并且这一行动所试图达到的结果也是一个具有自足价值的事情,那么,这一行动必定使他获得幸福。这种行动在操作上是创造性的,在效果上是给予性的”。^①国家统计局统计研究所康君从不同层面对幸福进行了描述,他认为:幸福就是人们对客观现实生活满足状况的一种主观反映和心理体验,从心理感官的角度讲,幸福是一种“期望”得到“满足”,从而使心理预期与客观现实达到大致匹配的心理状态;从物质生活的角度讲,幸福与人们物质生存与发展环境的改善密切相关,体现了个体需求与社会物质条件之间差异逐步缩小的状态;从价值观角度来讲,幸福是在一定程度上反映了人们的价值取向。山东大学邢占军教授认为:幸福是人们对现实生活的主观反映,它既同人们生活的客观条件密切相关,又体现了人们的需求和价值(邢占军,2005)。

哈佛公开课积极心理学的主讲教师沙哈尔认为:幸福是快乐和意义的结合。积极心理学的发起人塞利格曼(Seligman)则认为幸福是指愉快的生活(the pleasure life)、充实的生活(the engaged life)和有意义的生活(the meaningful life)。

什么是幸福?这是一个很难回答的问题。因为它涉及多方面、多层次的因素。从以上对幸福的界定中可以看出,幸福大致有四层基本含义:

其一,幸福是有一定客观基础的。真正的幸福不仅仅是一种主观体验和存在于头脑中的虚幻感悟,而是一种现实存在。一个人是否“幸福”,在一个特定的社会生活环境或“社会传统”中是能够做出清楚无误的判断的,它是一种社会客观事实,幸福的客观内容是需要的满足、期望的达成。

其二,幸福是愉悦的心理体验,即幸福感最直接的表现身心愉悦的状态,这种愉悦感包括需要的满足和期望的达成而产生的满意感、满足感,具有对自身存在状态理性体验的性质。

其三,幸福不是一成不变的,人们所赋予的幸福的结构和内涵会随着需要的满足、更替和期望的变化而变化。

其四,幸福有不同的种类,它可以是物质幸福,也可以是精神幸福。

众所周知,幸福没有客观的衡量标准,《现代汉语词典》把幸福解释为“使人心情舒畅的境遇和生活”。也就是说,幸福是一种称心如意的主观体验,是指一个人按自我标准对其生活质量进行综合评价后的一种积极美好的心理感受。

在整合上述各种定义的基础上,可以对幸福的内涵做出如下界定:幸福是一种称心如意的主观体验,是指一个人按自我标准对其生活质量进行综合评价后的一种积极美好的心理感受。

3. 幸福与幸福感的区别

幸福与幸福感在许多文献中没有做过区分。不过,虽然二者在使用中常常被画等号,但幸福与幸福感是有区别的。

第一,幸福是强调客观存在,如家庭美满、工作顺利、身体健康等实实在在存在的现象,

^① 赵汀阳,论可能生活(第2版)[J],教育科学论坛,2015(24)。

带有客观性;而幸福感强调主观体验,是个体对自己所处境地的评价,带有明显的主观性,“身在福中不知福”就是一个例子。

第二,幸福是他评的,即某人所处的境地幸福不幸福是由他人或者社会评价的;而幸福感是自评的,是每个人对自己状况的评价。例如,社会发展到现在,基本上满足了人们的物质需要,但是,人们对生活状况的评价不一定与之相一致,如别人认为某人很幸福,可他自己并不认为自己幸福。

第三,幸福不特指个人,还可以泛指人生、人类;而幸福感是相对个人而言的,即幸福感是每个具体的人体验到的幸福的感觉。

第四,幸福属于哲学范畴;幸福感属于心理学范畴。因此,在心理学家眼中,他们的研究重点是幸福感而不是幸福,幸福感是幸福的内容、载体和依据。

二、幸福感及其研究

(一) 幸福感的定义及特征

1. 幸福感的定义

幸福感在不同文献中常被表述为不同的词汇。例如:英文中用 happiness、well-being、eudemonia、subjective well-being、sense of well-being、psychological well-being、perceived well-being、enjoyment、satisfaction、life satisfaction、quality of life 等;中文中则有幸福、幸福感、主观幸福感、心理幸福感、快乐感、生活满意感等词汇的使用。这些交互替代使用的词汇中,使用频率最高的词汇是 subjective well-being(SWB),我国学者一般将其译为“主观幸福感”,简称为“幸福感”。

如何定义幸福感(subjective well-being, SWB),学者们的意见并不统一,归纳整理,有以下五种看法。^①

(1) 以 Neugarten 和 Cantril 为代表,将幸福感界定为人们对自身生活满意程度的认知评价。由于这种测量是和 20 世纪 50 年代开始的对生活质量的 subjective 指标体系研究相结合的,也可以称作生活质量意义上的主观幸福感。

(2) 以 Bradburn 和 Watson 等为代表,认为幸福感是当前正性情感和负性情感平衡的结果,当个体较少体验负性情感、较多体验正性情感时就是幸福的。他们从情感角度界定幸福感。

(3) 以 Revicki 和 Krause 为代表,以反向指标来界定幸福感。他们认为心理健康是幸福感的基础,使用 SCL-90 量表和抑郁量表的得分来进行判断。在这些量表上得分低被认为是幸福的一个重要标准,即幸福感强的个体是负性情绪较少的。不过,这种思路已经被许多研究者否定。研究证明,正性情感与负性情感是两个不同的维度,相互独立,以负性情感来反映主观幸福感可能会失去一些重要指标。

(4) 以 Ryff 为代表,他从心理发展意义上阐释主观幸福感。Ryff 等认为,幸福不仅是获得快乐,而且包含了通过充分发挥自身心理潜能而达到完美的体验。为了区别起见,他们

^① 樊俊,大学生主观幸福感研究基础综述[D],华中师范大学,2008.

将其命名为“心理幸福感”(psychological well-being, PWB)。

(5) 以 Diener 为代表,他从个体主观体验的角度界定幸福感。这一概念模式得到了学术界广泛的认可。以 subjective well-being(SWB)来指称幸福感,已经成为积极心理学研究的一种观念共识。

Diener 对幸福感的定义是:幸福感是个体依据自定的标准对其生活质量的整体评价,是衡量个人和社会生活质量的一种重要的综合性心理指标,是反映某一社会中个体生活质量的重要心理学参数。^①

2. 幸福感的特征

幸福感是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。Diener 在对幸福感进行定义的基础上,还界定了其三个特征。

第一,主观性。它是建立在个人的主观情感体验的基础上,以个人设定的评价准则为标准,而不是依赖别人或者外部世界建立的评价体系,个体是否幸福只有在自己体验的不断积累基础上方能获得最准确、最真实的答案,具有明显的主观性。

其次,整体性。它不仅仅是指个体没有消极的情绪体验,同时也指主体能体验到较多的积极的情绪,它是一种综合性的指标体系,包括个体对其自身整体多方面的生活质量的体验和评价。

第三,相对稳定性。虽然个体在短期内主观幸福感会出现变化,但长期来看却是相对稳定的,它并不会因为生活、工作或环境的改变而发生重大变化。尽管在生活中个体遇到突发事件会产生情绪上的较大波动,但是经过一段时间后,个体对突发事件渐渐产生适应性,其主观幸福感又会回到其之前的基准水平,因此,主观幸福感是平稳波动的。



图 1-1 爱德·迪纳

爱德·迪纳(Ed Diener,见图 1-1),生于 1946 年,是伊利诺伊大学心理系教授,是幸福研究的先驱,人称“幸福博士”。曾任国际生活质量学会主席、人格与社会心理学会主席、国际积极心理学协会主席,也是盖洛普组织资深研究员。迪纳博士是当今被引用最多的心理学家之一,有超过 3 万次引用。他在幸福研究领域已经发表超过 200 篇论文。其妻子卡罗尔,还有他的三个孩子都是心理学家。

迪纳在 2012 年荣获由美国心理协会颁发的杰出科学家终身成就奖,2013 年成为威廉·詹姆斯终身成就奖的得主。

他同时获得过国际生活质量学会杰出研究奖、首届盖洛普学术领袖奖、人格心理学杰克·布洛克奖。

^① Diener E, Suh E M, Lucas R E, et al. Subjective well-being: three decades of progress[J]. Psychological Bulletin, 1999, 125(2): 276-302.