



深入学习宣传贯彻党的十八大精神主题出版重点出版物

全面建设小康社会系列丛书

主编 郑杭生 崔耀中

幸福社会

提升幸福感的多元视角

孙健敏 等 著



深入学习宣传贯彻党的十八大精神主题出版重点出版物

全面建设小康社会系列丛书

主编 郑杭生 崔耀中

幸福社会

提升幸福感的多元视角

孙健敏 等 著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福社会：提升幸福感的多元视角/孙健敏等著. —北京：中国人民大学出版社，2014. 2

(全面建设小康社会系列丛书)

ISBN 978-7-300-18809-6

I. ①幸… II. ①孙… III. ①国民-幸福-社会调查-中国 IV. ①D668 ②B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 026465 号



深入学习宣传贯彻党的十八大精神重点出版物
全面建设小康社会系列丛书

主编 郑杭生 崔精中

幸福社会：提升幸福感的多元视角

孙健敏 等著

Xingfu Shehui: Tisheng Xingfugan de Duoyuan Shijiao

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2014 年 2 月第 1 版
印 张	15.5 插页 2	印 次	2014 年 2 月第 1 次印刷
字 数	191 000	定 价	45.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

全面建设小康社会系列丛书

编委会

主编

郑杭生 崔耀中

编委（以姓氏拼音排序）

陈松涛 陈兴良 陈之昌 郭晓明

郝立新 贺耀敏 金灿荣 金元浦

潘宇 汪习根 王磊 王祥武

杨敏 郑宏霞 周洪宇

“你幸福吗？”

“我姓曹。”

自从2012年夏季中央电视台播放了记者与被采访人之间的这段令人哭笑不得的对话，全国上下对幸福问题的关注几乎变成了一股热潮。

不要责怪中央电视台的记者，他们的提问没有错。研究幸福的最常用方法就是直接询问当事人“你是否幸福”或者“你觉得幸福吗”。尽管人们对于幸福的标准有不同的理解，但一个人觉得是否幸福或者其幸福感的高低，确实是一种主观的感觉，是个人的某种情感反应，不可能有完全客观的标准。一个人在任何时候都可以感觉到幸福，或者不幸福。大多数人有理由在大多数时间内感觉是幸福的。

那么，什么是幸福？

很多中国人对托尔斯泰的名著《安娜·卡列尼娜》中的名言并不陌生，“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。但作家并没有告诉我们什么是幸福的家庭。

中国民间追求的是“金榜题名”、“衣锦还乡”。但中国人还认为“乐极生悲”、“祸不单行，福无双降”。这种看似矛盾的追求和警示，在一定程度上可以理解为文化和传统对于人们情感反应的规范，是中国人辩证思维和中庸思维的体现。

俗话说“比上不足，比下有余”，知足常乐一直是我国民众对待幸福的态度。这种态度，实际上伴随着我国经济发展而逐渐发生变化。随着人民物质生活水平的提高，精神追求取代了温饱渴望。古人所讲的“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”正是这种发展过程的写照。幸福和尊严是人类永恒的价值追求。从某种意义上说，一部人类文明史，就是一部人类不断追求自身幸福生活的历史。2006年，胡锦涛在美国耶鲁大学的演讲中明确指出要“关注人的价值、权益和自由，关注人的生活质量、发展潜能和幸福指数”，由此揭开了国人对于幸福感的兴趣。2007年10月中国共产党十七大报告中明确提出“社会建设与人民幸福安康息息相关”，建设幸福社会成为各级政府工作的重要目标。2010年3月，温家宝在十一届全国人大三次会议上所作的《政府工作报告》中强调：“我们所做的一切都是要让人民生活得更加幸福、更有尊严，让社会更加公正、更加和谐。”中央领导的讲话，昭示了党和政府对幸福的关注，宣示了中国构建幸福社会的方向。于是，学界和政界掀起了一股幸福研究和幸福实践的热潮。幸福，这个人类千年孜孜追求的价值目标，在当下的中国变得更为明确和具体了。

但现实并不乐观。2012年9月14日，北京国际城市发展研究院联合社会科学文献出版社发布了首部《社会管理蓝皮书——中国社会管理创新报告》。报告指出，我国改革开放丰硕成果背后正隐藏着种种复杂多变的不稳定风险：贫富差距正在进一步扩大，逼近社会容忍线；官民冲突、警民冲突现象加剧。20世纪80年代初，我国基尼系数为0.275，而2010年已达到0.438。20世纪90年代以来，基尼系数每年以0.1个百分点的速度提高，并且有进一步扩大的可能。蓝皮书援引的调查数据显示，当时我国城乡居民收入比达到3.3倍，国际上最高在2倍左右。

2013年6月，中国医师协会和中国医院协会等联合发布《2012'中国城市居民健康白皮书》，该调查自2012年8月至2013年1月在

全国各地进行，共获得有效样本 68.7 万份，调查对象男女比例基本持平，被调查者的职业分布涵盖一、二、三线城市的各行业，年龄范围为 18~80 岁。调查结果显示，七成受访市民不快乐。“在您目前的心理状态中，包含哪些情绪？”面对这一问题，调查对象提供的答案显示：感觉快乐的不足三成，不快乐的近七成，其中包括烦躁、沮丧、自卑、孤独等情绪。大部分人在过去一个月内，被一种或多种负面情绪困扰超过五天以上，忧郁、生活及工作态度消极、疲倦感、对周围事物缺乏兴趣、创造力耗竭、突发恐惧等情绪频频发生。调查还发现，有四成人对工作、家庭亲情或朋友存在过度给予或过度索取、情绪波动大，存在偏执和患得患失等情感亚健康问题。其中，北京、上海、广州、深圳以及沿海经济发达城市人群所占比重较大。英国医学杂志《柳叶刀》的调查显示，目前每十个中国人中就有一个患精神障碍疾病，其中与心理因素密切相关的抑郁症和焦虑症人数急剧上升。如今，抑郁症困扰着中国 2 600 万人。《柳叶刀》预计，中国患抑郁障碍的人群，有可能达到 6 100 万，且绝大多数从未就诊。虽然抑郁症的病因很复杂，但压力过大、持续得不到排解无疑是其中重要的一项。

据《国际金融报》2013 年 7 月 4 日报道，国际货币基金组织 (IMF) 的数据显示，世界十大最贵的房地产市场中有 7 个都在中国。买房难、房价高已经成为百姓的心病。除了住房，百姓日常生活的每个方面都面临着困扰，上学难，看病难，就业难，环境污染，食品安全，社会保障，甚至出现了“死不起”的呼吁。央视的调查则显示，影响百姓幸福感的首要因素仍然是收入水平 (55.53%)，其次是健康状况 (48.91%)、婚姻或感情生活状况 (32.09%)。而后依次是社会保障 (28.72%)、人际关系 (27.96%)、道德风气 (21.39%)、事业成就感 (21.37%)、环境卫生 (15.95%)、自身性格 (12.72%) 等。

幸福不是简单的物质享受，幸福不是阿 Q 式的自欺欺人。家财

万贯不见得幸福，身居高位不见得快乐。幸福是一种个人感受，幸福是一种人生态度，幸福是一种能力。幸福是快乐和意义的统一。如果一个人没有树立正确的价值观和人生观，不善于适度调整自己，以适应环境，就不可能觉得幸福。怨天尤人不是出路，反求诸己才是正道。当我们无法改变环境的时候，我们只能改变自己。但一个只为自己的人，是一个自私的人、不健康的人。这样的人也不可能感到幸福。

但是，追求幸福的态度和能力，不可能脱离一个人的生存空间和所处的环境。如果一个社会不能为其成员提供基本的生活保障，基本的生存条件，满足其基本的物质和精神需要，那这个社会的成员就不可能感到幸福，这个社会就不是一个健康的社会，也不可能是一个稳定的社会。

2012年11月，习近平总书记在参观《复兴之路》展览时强调：“每个人都有理想和追求，都有自己的梦想。……每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好，民族好，大家才会好。”显然，个人的幸福与社会、国家、民族的幸福是不可分割的。经济水平影响人们的幸福感，政治民主影响人们的幸福感，文化教育影响人们的幸福感，社会建设影响人们的幸福感，生态环境影响人们的幸福感。

创建幸福社会，既是政府的责任和国家的责任，也是组织的责任和雇主的责任，更是每个个人的责任。本书从个人、组织、社会三个层面和角度，对幸福的含义、测量，影响幸福感的因素进行了系统介绍和分析，在此基础上，对提高幸福感和创建幸福社会提出了一些对策和建议。

本书是在我的研究生帮助下完成的，我的研究生在前期的资料收集、初稿撰写方面做了大量工作，他们分别是崔兆宁、王宏蕾、李秀凤、周培、齐希同、陈乐妮、穆翠翠、赵丹丹、张晔骏等同学。

书中引用了大量研究成果和媒体信息，谨向被引用的作者表示真诚的谢意！

感谢策划编辑张宏学的信任、支持和理解。

感谢中国人民大学出版社给我提供的这个机会。

书中纰漏在所难免，敬请读者不吝赐教。

孙健敏

2013年12月10日

第一章 ★ 何谓幸福? / 1

第一节 幸福的灵气 / 3

- 一、中国传统文化中的幸福 / 3
- 二、西方先哲的探索 / 5

第二节 幸福感的定义与测量 / 7

- 一、主观幸福感的定义及结构 / 9
- 二、主观幸福感的结构及测量学特征 / 11
- 三、个人幸福感量表的选择 / 25

第三节 影响幸福感的可能原因与结果 / 26

- 一、影响幸福感的可能原因 / 26
- 二、主观幸福感可能带来的结果 / 29

第四节 关于国内研究的评价 / 31

- 一、研究对象 / 31
- 二、研究方法 / 32
- 三、评价与展望 / 33

第二章 ★ 个体的幸福差异 / 39

第一节 遗传因素与个体幸福感 / 42

- 一、幸福是天生的吗? / 42
- 二、后天的环境因素 / 44

第二节 生活事件与个体幸福感 / 45

第三节	人口统计学特征与个体幸福感的关系 / 48
	一、性别与幸福感的关系 / 49
	二、年龄与幸福感的关系 / 50
	三、性别、年龄与幸福感的关系 / 53
	四、婚姻状况与幸福感的关系 / 54
	五、受教育程度与幸福感的关系 / 56
	六、其他人口统计学特征对幸福感的影响 / 57
第四节	人格因素与个体幸福感 / 58
	一、什么是人格? / 59
	二、人格与幸福感的相关研究 / 60
	三、人格因素与其他影响幸福感因素的相互作用 / 65
第五节	健康因素与个体幸福感的关系 / 66
第六节	情绪和认知与个体幸福感的关系 / 68
	一、情绪与个体幸福感的关系 / 68
	二、认知与个体幸福感的关系 / 70
第三章	★ 工作、职业、组织与幸福 / 73
第一节	工作与幸福 / 75
	一、工作与幸福 / 75
	二、工作环境与幸福 / 87
第二节	职业、行业类型与幸福 / 92
	一、不同职业的幸福 / 93
	二、不同行业的幸福 / 99
第三节	组织与幸福 / 104
	一、组织类型与幸福 / 105
	二、组织政策与幸福 / 107
	三、工作家庭冲突与幸福 / 109

-
- 第四章 ★ 社会与幸福 / 113**
- 第一节 大潮涌动：幸福来袭 / 115**
- 一、中国幸福热 / 115
 - 二、寰宇同幸福 / 119
- 第二节 他山之石：幸福的探路者 / 122**
- 一、丹麦：幸福的童话之乡 / 122
 - 二、哥斯达黎加：没有军队的幸福之国 / 123
 - 三、不丹：幸福比经济重要 / 124
 - 四、中国：幸福在路上 / 125
- 第三节 经济与幸福 / 130**
- 一、收入与幸福的关系 / 131
 - 二、就业与幸福的关系 / 135
 - 三、通货膨胀与幸福的关系 / 138
- 第四节 文化与幸福 / 140**
- 一、个人主义—集体主义与幸福感 / 142
 - 二、文化与情绪表达 / 144
- 第五节 社会结构与幸福 / 146**
- 一、社会阶层与幸福的关系 / 148
 - 二、城乡差异与幸福的关系 / 149
- 第六节 社会政策与幸福的关系 / 152**
- 第五章 ★ 幸福之路 / 159**
- 第一节 幸福操之在人 / 162**
- 一、明确目标，拉近幸福 / 163
 - 二、重构认知，创造幸福 / 168
 - 三、改变行为，增进幸福 / 172
- 第二节 创建幸福组织 / 176**
- 一、为什么要构建“幸福组织” / 177
 - 二、如何构建“幸福组织” / 179

第三节 构建幸福社会 / 191

- 一、治理生态环境 / 193
- 二、保障食品安全 / 197
- 三、实施全面教育 / 198
- 四、完善社会保障体系 / 202
- 五、减轻工作压力 / 208
- 六、其他社会因素 / 210

主要参考文献 ★ / 213

第一章

何谓幸福？

古希腊学者亚里士多德曾言“幸福是人类存在的唯一目标和目的”，英国哲学家休谟认为“一切人类努力的伟大目标在于获得幸福”。伏尔泰在谈到幸福问题时，把追求幸福的人与喝醉酒打算回家的人相提并论，他们没有找到它，但他们知道它是确切存在的。中国人讲“知足常乐”，追求“天人合一”，渴望“随心所欲不逾矩”。人类对幸福的追求和探索从未停止。那么究竟什么是幸福呢？翻开《辞海》我们看到的是这样的定义：“心情舒畅的生活与境遇。”显然，这样的解释不能满足我们深入认识幸福的渴望，更不足以让我们找到获得幸福的方向。下面就让我们追寻先哲的脚步，在中西文化的交融中捕捉飘渺灵动的幸福气息，在形而上的精神世界里寻找幸福的栖身之所。

第一节 幸福的灵气

一、中国传统文化中的幸福

(一) “乐”与幸福

在中国古典文献中，没有直接的幸福定义，更多的时候谈论的是“乐”。曾红认为早期造字期间，乐更多代表音乐和疾病治愈之后的欢乐，后世逐渐发展，延伸出多层含义，不仅包括表层身体上的乐，还包括一种精神上的享受和心理体验，是一种基于经验的、内在的幸福感。

《论语》开篇里就提及“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”指出对知识的学习和掌握，友人的陪伴都是一种幸福的体验。不过孔子在《论语》中更多地还是强调只有通过德性的

修炼，才能长久地感受到乐。其中的德性集中表现为“仁”。比如“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。”（《论语·里仁》），意即只有仁者才可以长久地保持快乐。又说“仁者不忧”（《论语·子罕》）。并且通过仁的修炼，即使物质不如别人充裕，乃至在一般人眼里是穷困潦倒的，也仍能获得幸福的体验，比如孔子对颜回的称赞：“一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”（《论语·雍也》）孟子进一步指出了君子获得乐的三种方式：“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”（《孟子·尽心章句上》）除了个人对乐的追求，孟子还强调“独乐乐不如众乐乐”，主张更多人的幸福快乐。

道家的乐与声色犬马的世俗之乐和思辨谈说的世雅之乐不同，它是自事其心的快乐，是天人合一的快乐。“与天和者，谓之天乐”（《庄子·天道》）。道家不像儒家那样关注忧患，而是主张顺应自然，无为而不为，强调一种心智的顿悟和超越。此外，辩证的幸福观也是道家的一大特色。道经中有言“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，指出在一定条件下，福祸可以相互转化，强调看待福祸的态度决定了人们是乐还是忧。

在佛教经典中，心经提到幸福就是远离欲望，追求无忧无虑的生活，修养自身，摒弃私欲，远诸色尘缘境，别让它发生情识作用，追求心灵的和谐安宁。同时重视利他行为，强调“超度”（帮助）他人所得到的快乐。概言之，禅宗的幸福就是一种明心见性，追求事物的本来面貌与出入世的和谐。

（二）“福”与幸福

传统文化中除了对“乐”的探讨外，对“福”也格外关注。比如“神莫大于化道，福莫长于无祸”（《荀子·劝学》）暗示了中国人对幸福的简单要求，平安无祸即是福。《菜根谭》中也有言“福莫福