

幸福感研究综述

欧绍华,胡玉松

(湖南工业大学 商学院,湖南 株洲 412007)

[摘要]近年来,伴随着物质生活质量的提高,“幸福”逐渐成为人们热议的话题,有关幸福的研究和相关学术成果大量涌现。基于此,对国外和国内的幸福感研究成果进行了梳理和总结,并对幸福感后续研究进行了展望,以期在丰富和完善幸福感研究的同时,能够为我国民众幸福感的提高提供理论指导。

[关键词]幸福感;模型;综述

[中图分类号]C912.64 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1674-117X(2013)05-0113-04

Well-being Research Review

OU Shaohua, HU Yusong

(College of Business, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan 412007 China)

Abstract: In recent years, along with improving the quality of material life, “well-being” has gradually become a hot topic of research, and well-being related research achievements appeared in large numbers. Based on this, the article sorts and summarizes the results at home and abroad, and depicts an outlook for future research, in order to enrich and improve the well-being research and provide a theoretical guidance to improve the well-being of Chinese people.

Key words: well-being; model; review

关于“幸福是什么”的研究和探讨,国外早已有之,最早起源于西方哲学。亚里士多德在《尼各马可伦理学》中谈到,幸福是人的自我完善,人活着就要追求一个卓越的梦想,幸福就体现在实现梦想的过程中。伊壁鸠鲁在《致美诺寇的信》中,深入地阐述了他的幸福观,他认为幸福就是快乐,开展一切人类活动都应该以获得快乐为前提。他还指出幸福的生活应该包括肉体的健康和灵魂的平静。苏格拉底认为幸福来自于不断地学习,获得幸福的前提是理性地思考。伯利克里认为幸福是一种对现实生活的感受,这种感受又能够反过来调节人的行为。他认为“要自由,才能有幸福;要勇敢,才能有自由”。

中国古代思想家对幸福的探讨侧重于人生体悟层面,其中,以儒家所倡导的幸福观影响最为深远。孔子把幸福看成是一种高于任何物质生活和境遇本身,超越贫富贵贱之上的心理体验。在孔子看来,幸福和物质生活没有必然的联系,追求幸福关键是要加强德性的修养,最终达到“随心所欲不逾矩”的幸福境界。道家主张合乎于自然的幸福观。老子认为万物本身的状态就是最好的,排除个人欲望好恶而顺其自然,“处无为之事,行不言之教”就是幸福。墨家主张兼爱天下,个人要把社会和他人的利益放在首位,并辛勤劳动,努力践行道德行为,就能得到最大的幸福。佛家对幸福的理解是超脱性的,认为只要人们摆脱世间的种种假象,

收稿日期: 2013-05-31

作者简介: 欧绍华(1964-),男,湖南武冈人,湖南工业大学教授,博士,主要从事企业文化、东方文化管理研究;胡玉松(1987-),男,湖南常德人,湖南工业大学硕士研究生,主要从事企业文化研究。

超越自身的局限性,就可以从现实的烦恼中解脱出来,从而获得幸福。

改革开放以来,中国在经济建设上取得的成就是举世瞩目的。然而,伴随着经济的腾飞,中国人民的幸福指数却始终停留在较低的水平。近些年,“幸福是什么”逐渐成为我国学者研究的热点课题之一。通过对相关资料梳理,我们了解到西方学者对幸福感的研究已经进行了很多年,并且取得了丰硕的成果;我国的幸福感研究还处于起步阶段,取得的成果相对有限。对国内外幸福感研究的文献进行梳理,一方面,整理文献可以为我国学者关于幸福感的研究提供资料借鉴;另一方面,分析西方学者在幸福感领域取得的研究成果,对进一步提升我国民众幸福感具有理论指导价值。本文将首先简要说明幸福感的理论渊源,然后就国内外学者在幸福感研究上取得的成果进行归纳与阐述,最后是对幸福感研究的评述和展望。

一 国外幸福感研究状况

美国学者 Wanner Wilson 在 1967 年出版的《自称幸福感的相关因素》一书中,首次系统地阐述了幸福感,并由此开启了近代意义上的幸福感研究。到目前为止,幸福感研究已经经历了 40 多年,幸福感也逐渐成为研究热点。

国外学者倾向于把幸福感的研究分为三个阶段:描述比较阶段、理论建构阶段和测量发展阶段。目前的研究正处于第三个阶段^[1]。

(一)描述比较阶段

在这个阶段中,主要是从人口统计学方面出发,一般采用单项目测验,针对某个特定的群体进行研究,然后找出影响该群体成员幸福感的因素,并对其幸福水平予以描述和评价。这一阶段的学者主要对影响幸福感的主观因素和客观因素进行了深入探讨。

在影响幸福感的主观方面:Brad burn 发现善于交际与正向情感密切相关;Costa 等人发现,外向型与积极性、满意度有关,神经质与消极情感有关;Heady 的研究表明人格特征影响生活事件,进而对幸福感产生影响;David Watson & Lee Anna Clark 认为神经质对消极情感有较高的敏感性,外向性对积极情感有较高的敏感性,这两者都对幸福感起着重要作用。

影响幸福感的客观方面,大多数研究主要是从环境的角度来加以分析的。Diener 将影响幸福的因素分为主观方面和客观方面^[2]。客观方面包括地理、文化、生活事件、个人历史、职业、种族、年龄、宗教等。Pavot & Diener 对学生、囚犯、精神病人、修女等群体进行了系统研究,列出了不同人群在幸福感上的差异;Pamela K. Adelman 对工作和幸福感的研究表明,有回报的雇佣关系对于精神健康更有利;Brickman & Cambuur 认为幸福会随着财富和成就的增加而增长,但人们很快就会适应这种状态;Langner 和 Michael 指出高收入的人群有着更好的身体及心理健康;但是,Easterlin 首次研究了收入和幸福感之间的关系,并指出在某种程度上,随着收入的增加,人们的幸福感反而降低了。基于 Easterlin 的开创性发现,幸福经济学开始成为一个新的研究分支。

(二)理论建构阶段

第二阶段进一步发展了幸福理论,重点研究了幸福感的形成机制,构建了许多理论模型,形成了多种幸福感解释范式。然而,这些研究成果只是对幸福感形成的某一或某些方面进行了阐释,其解释和说服力相对较弱。其中比较具有代表性的理论有:社会比较模型、目标理论、跨文化理论、人格理论和状态理论等。

(1)社会比较理论。社会比较是指“想到与自我相关的事物或多个他人的信息的过程”,包括获取社会信息、思考和比较社会信息、做出反应等三个过程。一方面,个人价值的自我实现程度会影响到幸福感的高低。Higgins 认为,当现实自我与理想自我不一致时,就容易使人产生抑郁、沮丧等负面情绪,从而降低幸福感^[3]。另一方面,比较的方式不同,获得幸福感的程度也不同。Diener 的研究发现喜欢向下比较的人幸福指数较高,而不怎么幸福的人则是既向上比较又向下比较。

(2)目标理论。根据 Maslow 的需要层次理论,个体特定的需要得到满足后,幸福感就会提高,所以,个体的幸福感来源于其目标的实现和需要的满足。Emmons 发现,当个体的目标实现后,就会产生积极地情绪体验。但是,目标的设立也要有针对性,Brunstein 等认为,设定的目标必须要与人的需要相适应才能获得较高的幸福感,即目标只有与人的内在动机或者需要相适宜时,才能提高幸福感。

(3)跨文化理论。该理论认为,个体获得和维持幸福感的程度是有差异的,这种差异产生的原因就在于文化的不同。Sun & Diener 的跨文化研究表明,在倡行个人主义的国家,情绪与生活满意度高度相关;而在推崇集体主义的国家二者关系的相关性不大。Markus & Kittayama 的研究发现,不同的文化中,幸福感的构成要素是有区别的:日本的幸福感涉及良好的关系、履行义务和期望等;而在美国,幸福感主要包括自尊与自我实现。

(4)人格理论。即通常所说的特质理论。该理论认为,人天生就有快乐和不快乐的基因,不同的基因会产生不同的情绪体验,进而影响幸福感水平。具有快乐基因的人,其幸福指数自然就高,具有不快乐基因的人,其幸福感水平相对较低。Diener 的研究也表明人格因素是预测主观幸福感最可靠、最有力的指标之一。

(5)状态理论。该理论认为一个人是否感觉到幸福,取决于其生活中所有幸福事件的多少。Forayce 的研究也发现,如果有意识地努力减少消极情绪,可以增加幸福感,长期缺乏幸福事件会导致抑郁。

(三)测量发展阶段

在这个阶段中,研究者们进一步丰富和发展了幸福感的测评技术,加强了各种理论之间的整合,并试图构建一个能全面测评幸福感的模型。自陈量表法、体验取样法、昨日重现法、生理测量法、任务测量法等等,都是这个阶段的研究成果。

(1)自称量表法。由于量表的得分与日常心境报告、私下报告、配偶报告呈中等相关,其结果具有很好的信度,因而这也是目前采用得最多的测量方法。主要包括 Bradburn 编制的情感平衡量表(ABS)、Campell 编制的幸福感指数量表(WBIS)、Watson 等人编制的积极与消极情感量表(PANAS)、Carol Ryff 编制的心理幸福感量表(PWS)、Fisher 编制的工作情绪量表(JES)等等。

(2)体检取样法。这种方法的具体做法是:调查者在调查期间随身携带传呼装置,在随机接到测试指示后,停止正在进行的活动,并在短时间内填好幸福感调查问卷。包括目前所在的地点、从事的活动、和谁在一起,更重要的是要写下当时的心情是高兴、生气还是无聊等等。通过收集被测试者大量的生活片段信息,从而推断出其幸福感水平。

(3)昨日重现法。这种方法是由 Kahneman 提出的。具体操作方法是:根据一定的问题框架,将被测试者前一日的活动引导出来,然后写下每项活动消耗的时间和精力、从事每项活动时的心情等信息,并以此作为推导被测试者幸福感水平的基础。

(4)生理测量法。研究者通过被测试者的心率、体温、血压、呼吸频率、皮肤导电系数等来判断其情绪;还可以通过核磁共振成像技术测试大脑的活动区域等来判断其正在体验的情感种类。但是这些生理测量方法目前还只能做出定性分析。

(5)任务测量法。就某些特定的任务,快乐的人比不快乐的人完成得更好,因此可以通过比较任务的完成情况来判断被测试者的情绪。Seidlitz & Diener 让被测试者在短时间内回忆快乐的体验,并根据回忆的快乐体验的多少来判断其所处的情感状态。Rusting 让被测试者写下与积极情绪相关的词语,并根据写下词语的多少来判断他们的幸福感状况。

二 我国幸福感研究状况

直到 20 世纪 80 - 90 年代,才逐渐有国内学者关注到幸福感的问题,第一个将幸福学研究 and 幸福指数概念引入中国的学者是奚恺元教授。虽然对幸福感系统研究的时间不长,但取得的成果也是很多的,研究的对象基本上涵盖了所有人群,其中对大学生群体的研究最多,其次是老龄人群体和中小學生群体^[4]。

近些年来,我国学者在幸福感理论研究方面取得的成果,可以归纳为如下五个部分:

(1)城乡差异与幸福感的关系。周翠金、王洪礼、周涛峰的研究成果表明,城市的交通便利、福利保障体系、教育体系等优于农村,因而城市居民的幸福感指数较高^[5];李黎、谢敏芳、高益君认为:农村居民由于其生活环境良好、生活压力偏低等因素,使得其幸福感高于城市居民;学者肖昕华的研究则得出城乡居民幸福感差异不大的结论。

(2)性别与幸福感的关系。徐维东、吴明证、邱林则认为由于生活定向的不同,女性一般是人际关系定向,而男性更多的是成就定向,因而男性的幸福感水平要高于女性^[6];但严标宾、郑雪、邱林却得出女性的幸福感水平高于男性的结论^[7];张倩妹的研究表明男性与女性之间的幸福感水平没有显著

差异。

(3)经济收入与幸福感的关系。有的研究结果显示,高收入能带来更多的物质享受,能得到更高的权利和地位,从而带来更高的幸福感;也有学者认为一旦经济收入满足了人们的基本生活要求,获得金钱就再难以带来幸福感,经济收入对幸福感的影响也就不大了。

(4)生活事件与幸福感的关系。王极盛等发现,初中生的幸福感与不喜欢上学、学习负担重、与老师关系紧张、受父母责罚等四项生活事件呈显著的负相关。王平、王晖等对高中生群体的研究得到的结论为,各种生活事件中,学习压力对幸福感的影响最大。

(5)幸福感的跨文化研究。严标宾、郑雪、邱林通过对中国大陆、香港、美国三个地区的大学生幸福感进行比较,发现他们在生活满意度、积极情绪和消极情绪等维度上存在显著差异。郑雪、王磊关于澳大利亚中国留学生的研究也显示,文化认同和价值取向可以影响幸福感。

另外,在幸福感的测量方面,我国学者也有自己的成就,主要体现在以下两个方面:一是修订和应用西方的测量量表,比如生活满意度量表、费城老年中心信心量表、总体幸福感量表、积极和消极情感量表、纽芬兰纪念大学幸福感量表等,这些量表主要是在西方量表的基础上,加以修正而来。二是尝试编制了一些本土化的量表,比如中学生主观幸福感量表、中国城市居民主观幸福感量表、青少年学生生活满意度量表、中学教师主观幸福感量表、综合幸福问卷等^[8]。尽管我国学者自己编制的量表还存在诸多不足,但也相当具有理论意义和实践价值。

从上述研究现状分析,目前幸福感的研究对象主要集中于大学生群体、老年人群体和中小學生群体等,对企业员工幸福感的研究则相对不足,有参考价值的文献也不多。同时,反映中国特色的研究成果也较少。

各方面文献综合分析表明,国外的幸福感研究起步较早,理论研究相对成熟;而我国的幸福感研究正处于不断丰富和完善的阶段,研究成果的实践指导意义还具有较强的局限性。当前,国内外研究

还存在如下不足之处,包括:(1)一些研究范式的选择不科学,导致研究结论相互冲突。例如,我国学者关于幸福感高低与城乡差别、性别关系的研究。(2)研究视角偏小,目前的幸福感研究主要是从心理学角度出发,从管理学、经济学、社会学等角度进行的幸福感研究相对较少。(3)目前国内外的幸福感研究主要以定性研究为主,缺乏相应的定量研究,如何把幸福感的影响因素科学量化,也是值得深思的问题。

目前,我们面临的环境是,一方面经济飞速发展,物质生活条件迅速提高;另一方面人们的幸福感水平得不到提升,人们对幸福的追求动机却越来越强。幸福感将会是未来的研究热点之一,基于目前的研究现状分析,未来的研究重点可能是充分结合我国的实际情况,深入借鉴西方国家的研究范式与方法,全面剖析幸福感的形成机理和影响因素,为进一步提升我国民众的幸福感水平提供理论指导。

参考文献:

- [1] Costa, P T & McCrae R. Influence of Extraversion Subjective Well-being Happy and Unhappy People[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1980(4):668-678.
- [2] Diener, E & Emmons, R. A. The Independence of Positive and Negative Affect[J]. Journal of Personality and Social Psychology. 1984(47):1105-1117.
- [3] 冯俊科. 西方幸福论[M]. 长春:吉林人民出版社, 1992:12.
- [4] 苗元江. 心理学视野中的幸福[M]. 天津:天津人民出版社, 2009:240.
- [5] 周翠金,王洪礼,周涛峰. 贵州省大学生主观幸福感研究[J]. 贵州师范大学学报, 2005(3):44-47.
- [6] 徐维东,吴明证,邱林. 自尊与主观幸福感关系研究[J]. 心理科学, 2005(28):562-565.
- [7] 严标宾,郑雪,邱林. 幸福感研究综述[J]. 自然辩证法通讯, 2004(2):96-100.
- [8] 邢占军. 中国城市居民主观幸福感量表简本的编制[J]. 中国行为医学科学, 2003(6):703-705.

责任编辑:骆晓会