

## 心理学研究

# 幸福科学: 问题、探索、意义及展望

彭凯平 窦东徽 刘肖岑

**摘要:**幸福科学是一门有关人类幸福的综合性新兴学科,其研究领域横跨心理学、社会学、人类学、经济学、政治学、生命科学等诸多学科。这门科学研究如何帮助人们有效支配自身及外部的资源、协调自身与外部环境的关系以实现幸福,关注的问题主要包括与幸福有关的知觉和情绪体验、影响幸福的因素以及获得幸福的技能等。幸福科学的实证研究已经在幸福的神经机制、测量、幸福与情绪、金钱、亲密感、文化的关系等方面做出了卓有成效的探索。此外,幸福对于个体健康、创造性和生产力以及社会发展和稳定的促进作用都彰显出当前研究幸福科学研究的重要意义。

**关键词:**幸福科学; 问题; 探索; 意义; 展望

**作者简介:**彭凯平,清华大学心理学系教授(北京 100084),美国伯克利加州大学心理学系终身教授(CA 94702); 窦东徽,中央财经大学社会发展学院心理学系讲师(北京 100081),清华大学心理学系博士后; 刘肖岑,首都师范大学教育学院讲师(北京 100048)

追求幸福是全人类的共同渴望和永恒主题。亚里士多德曾经说过:幸福是生活的目的和意义,是人类存在的至上目标。在经历了一系列将精神从蒙昧中解放出来的运动和对物质财富无止境的追逐之后,不同国籍、种族、信仰和文化的人们又开始不约而同地回归对于“幸福”这一人性的内在需要的关注。2010年3月5日,温家宝总理在第十一届全国人民代表大会第三次会议上所作的政府工作报告中明确提出“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”,这一政治主张和当前世界的思想文化潮流是契合和同步的。

实现幸福需要科学的理论、方法和实践。正如美国学者 Sonia Lyubomirsky 说,对幸福的追求“是一项严肃的、理性的、有价值的工程”。<sup>①</sup>因此,幸福理应成为一门科学。对人类幸福开展科学的实证研究始于近十二三年之前,在这期间,积极心理学运动孕育了这门新科学的萌芽。积极心理学的贡献在于修正了一个多世纪以来将研究对象看作是有心理疾患的病人并将研究目的简化为心理治疗的倾向,指出心理学应当回归其本初的任务,那就是“找到并培育人们的天赋及才华,使得平凡的生活更具意义和使命感”,而且其创始人 Seligman 曾明确指出,积极心理学的核心目标就是“理解和帮助人们获得幸福和主观幸福感”。<sup>②</sup>但新的时代已经到来,心理学家有了更高的目标,那就是要将有关幸福的研究整合为一门新的科学。首先,在积极心理学运动的感召下,有关如何缔造幸福、保持幸福、幸福的要素以及如何享受幸福带来的生命欢娱的通俗文章和实证研究层出不穷,但始终没有以一门完整的科学的形象面向公众,也未能让所有与之相关的科学研究者在同一学科框架下展开对话和合作;

① 索尼娅·柳博米尔斯基《幸福多了40%》,闻萃译,上海:华东师范大学出版社,2009年,第2页。

② Seligman, M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment*, New York: Free Press, 2002.

第二,我们秉承创新和完善人类社会的动机,希望我们的工作不仅能帮助不幸福者获得幸福,还能帮助更多幸福处在一般水平的人们获致更好的幸福;第三,积极心理学家 Ed Diener 打造了“积极心理学”这一学科名称,其局限性在于,它似乎是在暗示其他心理学门类都是“消极的”心理学。因此,我们更倾向使用幸福心理学,或曰“幸福科学”(Science of Happiness)这一具有广泛意义的称谓来为这一有关人类幸福的全新科学领域建立标识。

## 一、什么是幸福科学

我们将幸福科学定义为研究如何使得人们有效支配自身及外部的资源、协调自身与外部环境的关系以实现幸福的科学。相比作为心理学分支的积极心理学,幸福科学在概念的内涵和外延、对象、任务、方法和应用范围上均有所扩展,是一门研究对象覆盖个体和群体,研究领域横跨心理学、社会学、人类学、经济学、政治学、生命科学等多个学科的综合性和新兴学科,更有一股关于个体和社会发展的理论思潮。

幸福科学也是对其他科学有关幸福问题的讨论和思辨的总结与超越。作为一门科学,幸福科学的研究有两个方法论方面的重要主张。第一,幸福科学是一门综合科学,采用的是各学科领域间相互借鉴和相互促进的模式。因此,人类其他学科有关幸福问题的探讨都能成为幸福科学研究问题的来源。幸福科学研究关注的怜悯和同情这类积极情感与先秦儒家“能近取譬”、“实施仁爱”的幸福理念相联系;幸福科学对关系、工作与幸福感关系的研究与马克思主义政治经济学对人类境遇、导致人们脱离群体和享受工作的原因的关注一脉相承;在医学和治疗领域,幸福科学将情绪和躯体及精神疾病的预防、治疗和恢复联系在一起;幸福科学还与经济行为学相呼应,对传统经济学中“理性人”和“效用最大化”的基本假设提出了挑战;不同文化、宗教和信仰关于幸福的各类理念和实践活动也是幸福科学关注的内容。第二,幸福科学是一门系统的实证的科学。这门新的科学必须实证地、定量和系统的研究方法来研究、探索 and 发现有关人类幸福的机制、方法和规律。达尔文主义和进化论以及灵长类动物中枢神经系统的研究为幸福科学奠定了实证基础;心理学一直致力于探索影响幸福的具体变量、能力、过程和机制,关于乐观、积极情绪、自我效能、心理弹性、工作满意度的研究都证明了人的潜力及自信是实现个体幸福的必要和充分条件;近10年来风起云涌的积极心理学运动则对“主观幸福感”(well-being)、“自我效能感”(efficacy)、“习得性乐观”(learned optimism)、“拓展和建构”(broaden-and-build)、“沉浸”(flow)和“灵性”(spirituality)等等一系列使个体和群体达到兴盛的力量和美德进行界定和研究,让幸福能够通过实证的方法检验和测量;而近年来兴起的认知神经科学又为揭示幸福的生理机制提供了诸多方法和手段。

## 二、幸福科学关注的问题

诺贝尔经济学奖得主 Daniel Kahneman 在《重新定义幸福》这篇如今闻名遐迩的文章中指出,针对幸福的科学研究应当关注以下四个方面:(1)整体的幸福感(Overall Well Being),即个体审视自己的生活,并思考其正运行良好还是问题重重;(2)积极的人格特质(Traits),受基因和环境影响的个体人格特质以及让人们对其人是否幸福做出大体判断的技能;(3)积极情绪(Emotion),即在情绪状态下感知积极情绪,如快乐、感激、同情或处在沉浸(Flow)状态中等等,这种情绪状态的感知是幸福体验的一部分;(4)愉快的感觉(Sensations),味觉、嗅觉、皮肤触觉或其他感官感受,虽然不具有情绪色彩,但能知觉是否适宜。它们不属于即时的描述、目标或意志努力,不包含情绪,但能感觉到好坏。

我们认为幸福科学应当研究:(1)什么是幸福?如何定义幸福?如何幸福?幸福的体验和生活

有何意义? (2) 幸福是种情绪吗? 情绪又是如何影响幸福的? 同情、感恩、爱戴、崇敬是幸福情绪的反应吗? (3) 人类的认知如何影响到幸福? 幸福是一种判断吗? 幸福判断又受到什么因素的影响? (4) 社会关系如何影响到人类的幸福? 制度、文化、价值观及宗教如何影响人类的幸福? (5) 如何应对不幸福——娱乐、幽默、欢笑是我们应对不幸福的最佳武器吗? (6) 我们的生理状态是如何影响到幸福的? 荷尔蒙、激素、药物如何影响我们的幸福感?

### 三、幸福科学的实证探索

#### (一) 幸福的神经机制

目前研究发现,幸福至少与迷走神经系统、杏仁核、伏隔核(nucleus accumbens)及两种神经递质密切相关。迷走神经在同情和怜悯的情绪体验中扮演关键角色,对于幸福感知非常重要。Fischer发现,热恋中男女凝视对方时,伏隔核被激活,而杏仁核(危险预警中心)则被“关闭”了。<sup>①</sup>伏隔核作为大脑的“奖赏中心”,富含多巴胺和阿片受体两种神经递质,能对香味、美景、金钱、漂亮的面孔、音乐、海洛因、安非他命、可卡因等等做出响应。但这两种神经递质具备各自的功能。神经学家 Kent Berridge 对于啮齿类动物的研究证明,多巴胺系统和在环境中寻求快乐源有关,而阿片系统则对所获得的快乐进行“品味和咂摸”。这意味着幸福知觉包含两个阶段——追求和喜欢。<sup>②</sup>低水平的阿片物质还能促使人们积极寻求社会联系,提高水平以降低个体面对压力和分离产生的焦虑反应。Depue 对于幸福和友谊关系的分析也验证了两种神经递质的功能差别:当人远远地看到一个熟悉的或微笑的面孔时,多巴胺开始分泌,当其接近对方,微笑并体验和品味友谊时,阿片系统开始运作。<sup>③</sup>另外,积极和消极的情绪体验也与左右脑的功能分区有关。美国威斯康星大学的 Richie Davidson 发现,人看到一些有趣的或愉悦的事物时,大脑左半球被激活,而看到一些可怕的或令人反感的东西时,右脑被激活。通过对比较快乐的人与焦虑、紧张和不快乐的人半球激活水平,他发现右脑的激活更多与消极情绪、沮丧和焦虑有关,而左脑的激活则更多与积极情绪、乐观和幸福相关。<sup>④</sup>

#### (二) 幸福与亲密关系

关系是幸福的一个重要决定因素。东亚文化重视幸福与人际关系的联系,中国人自古就将个人幸福置于家族和社会的联系之中,“光宗耀祖”、“六代含饴”、“妻贤子孝”都可作为个人幸福的体现。<sup>⑤</sup>研究表明,友谊质量、社会网络的丰富程度、婚姻质量和初始关系对于幸福来说是非常重要的。拥有几个亲密的知心朋友与主观幸福感相关很高。<sup>⑥</sup>Diener 和 Seligman 的研究发现,最幸福的大学生和其他大学生最不同的地方在于他们花更多的时间与朋友聚会、结识新人并善于维护友谊。<sup>⑦</sup>最

① 参见 Fisher, H., Aron, A. & Brown, L. L. Romantic Love: An fMRI Study of a Neural Mechanism for Mate Choice, *The Journal of Comparative Neurology*, 2005, 493, pp. 58-62。

② 参见 Berridge, K. C. *The Debate over Dopamine's Role in Reward: The Case for Incentive Salience*, *Psychopharmacology*, 2007, 191, pp. 391-431。

③ 参见 Depue, R. & Morrone, J. A Neurobehavioral Model of Affiliative Bonding: Implications for Conceptualizing A Human Trait of Affiliation, *Behavioral and Brain Sciences* 2005, 28, pp. 313-395。

④ 参见 Davidson, R. J. Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience, *Cognition and Emotion*, 1998a, 12, pp. 307-320。

⑤ 参见孙春晨《中国人幸福观的演变》,《政工研究动态》2008年第23期,第7—9页。

⑥ 参见 Argyle, M. *Psychology and Religion: An Introduction*, London: Routledge, 2000。

⑦ 参见 Diener, E., & Seligman, M. E. P. Very Happy People, *Psychological Science*, 2002, 13(1), pp. 81-84。

新的一项研究表明,人如果每天花一些时间和他人进行深入的交谈,能有效提高幸福感。<sup>①</sup>婚姻关系方面,不论男人还是女人,已婚者都比其他婚姻状态的人要更幸福,最不幸福的是处在分居状态但尚未离婚的夫妇。<sup>②</sup>还有研究发现,家庭成员间亲密的支持关系可以增进每个成员所能获得的社会支持资源总量。<sup>③</sup>

### (三) 幸福与情绪

以往关于人类情绪的研究大多关注负面情绪,因为人们总倾向于认为消极情绪比积极情绪更有力量,并认定这源自进化的生理适应机制——其实这种观念是错误的。不可否认,某些负面情绪在躲避伤害(害怕)和维持基本生存(对缺乏食物的焦虑、用于激发斗志和恐吓对手的愤怒)需要方面具有重要意义,但在仅满足生存、安全和温饱的需要对于具有社会属性的人类来说还远远不够。首先,处于需求层次更高水平的尊重、归属和自我实现都伴随着积极的情绪体验;其次,许多进化形成的适应机制都有积极情绪的参与,如人们的互惠和合作行为其实包含着人类祖先群居和共同狩猎的心理遗迹;出生3周—4周的婴儿就能产生无选择的社会性的微笑,五六个月大的婴儿用有选择的社会性微笑增进与照顾者之间的依恋关系;第三,积极情绪与幸福的关联更强。《积极性》一书的作者 Barbara Fredrickson 就曾说过,个体要真正幸福,其积极和消极情绪的比例应为3:1。正因为如此,幸福科学需要更多地关注积极情绪。

积极情绪在增强幸福感的同时能够促进个体发展。Fredrickson 的积极情绪的扩展和建构理论认为,当遭遇让我们不快的人、事情或气味时,负性情绪会缩小我们的注意范围;而积极情绪则能拓宽我们的视界,鼓励创新和更为综合的思维,使我们不至于失控。这种思维—行动范畴的扩展提供了建设可持续的个人资源的机会,帮助我们建立良好合作关系、获得知识以及实现在环境中更好的定位,思维得以拓展的同时,又反过来产生积极情绪—认知—行为的螺旋,为个体发展提供可能。<sup>④</sup>

积极情绪还具有其他一些积极的功能。关于心境一致性(mood congruency)研究证明,先前的积极情绪启动(无论阈上还是阈下)能对为原本中性的事物的看法蒙上积极的感情色彩;<sup>⑤</sup>处在积极情绪状态下的人更容易采择他人的观点;积极情绪还有助于人们了解不同群体之间的联系和共性,从而拉近与其他群体的距离;积极情绪使我们看到更多自己和浪漫伙伴的相似之处;积极的情绪状态还能让人在完成工作的同时获得满足,例如 Csikszentmihalyi 提出,在完成具有挑战性、能够掌控的任务时,个体受内部动机驱使能够获得沉浸体验(flow)中,<sup>⑥</sup>此时的个体感觉到全神贯注和高度的忘我,甚至时间知觉都会被拉长,而且往往伴随着高峰体验。

### (四) 幸福与文化

Triandis 认为,文化和社会—政治因素对决定一个人是否幸福具有重要作用。<sup>⑦</sup>许多研究将东亚文化——如韩国、日本和中国——和西欧文化——包括美国进行对比,发现文化对幸福具有塑造作

① 参见 Mehl, M. R., Nazire, S., Holleran, S. E. & Clark, S. C. *Eavesdropping on Happiness: Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations*, 2010, 2, pp. 1-3。

② 参见 Myers, D. The Funds, Friends and Faith of Happy People, *American Psychologist*, 2000, 55, pp. 56-57。

③ 参见 Argyle, M. *The Psychology of Happiness*, London: Routledge, 2001。

④ 参见 Fredrickson, B. Positive Emotions, In C. R. Snyder and S. Lopez eds, *Handbook of Positive Psychology*, pp. 120-34, New York: Oxford University Press, 2002。

⑤ 参见 Forgas, J. P., & Bower, G. H. Mood Effects on Person Perception Judgments, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53, pp. 53-60。

⑥ 参见 Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge: Cambridge University Press, 1998。

⑦ 参见 Triandis, H. *Cultural Syndromes and Subjective Well-being*, Cambridge, MA: MIT Press, 2000, pp. 13-16。

用。个体主义文化背景下人民体验到的主观幸福感比集体主义文化背景下更强。<sup>①</sup> 消极情绪体验与生活满意度在集体主义文化国度呈现更显著的负相关,反之,积极情绪体验与生活满意度在个体主义文化国度拥有更高的正相关。<sup>②</sup> Kitayama 等人研究认为,在体验积极情绪时,西方文化成员更多感受到“骄傲”这类脱离型情绪(disengage emotion),而东亚文化成员则体验“友爱”这类卷入型情绪(engage emotion)。<sup>③</sup> Mark Suh 认为,在东亚,幸福更依赖于职责和履行自己的角色,在西方幸福则与情绪的爆发捆绑在一起。<sup>④</sup> 因此,在对幸福的感知方面,东亚人更多去知觉自己与他人的联系,而美国人更多选择离群索居。

一个有意思的现象是,东亚人能够在感到幸福的同时体验矛盾的情绪,例如可能会在体验幸福的同时感知到带有蔑视的同情,而这对美国人来说是难以想象的。彭凯平和 Nisbett 认为,以中国人为代表的东方文化秉承一种朴素辩证的观点,认为事物是变化的、矛盾的 and 整体性的。<sup>⑤</sup> 在此基础上,彭凯平等人提出,正是由渗透了朴素辩证观点的文化所塑造的“辩证自我”观,使东方人更倾向于认同和接受心理上的矛盾,在对幸福的判断上表现出正负情绪并存。<sup>⑥</sup>

另外,幸福还与政策制度、社会福利和社会公平等因素有关。民主和幸福之间的存在正相关,公平的社会文化能够带来更强的主观幸福感;在高福利和公共机构运转高效、官民关系和谐的国家,人们的幸福感比较强。<sup>⑦</sup>

#### (五) 幸福经济学

幸福科学所倡导的幸福经济学(Economics of Happiness)正吸引着越来越多的关注。这门新的经济学不再单纯追求利用资源配置实现经济效益的最大化,而是将国民的快乐和幸福感受视为经济社会发展所应追求的终极价值。我们从对传统经济学中有关效用的概念进行重构入手,提出了幸福经济学的一系列主张。

第一,心理幸福应当作为效用的主要意义。对经济理性的假定主要是关于人的物质利益的最大满足,但幸福科学的基本假定认为,人的经济利益实质上是心理意义。从马斯洛的需求层次来讲,我们的需求包括生理的、安全的、社会的、精神的等方面。物质利益的满足往往与最基本的生理和安全需要有关,而社会和精神利益的满足往往由心理因素决定。幸福更多是来自心理和精神的满足。经济学的效用往往与资源利用呈一种正比的关系,增加一定的资源,效用就会发生相应的变化,但边际效用递减规律则证明,这种正比关系是一种错误的假定,相对的心理判断可能更接近人类的真实生活。这一规律在心理学上有两种表现,一种是对快乐的习惯化和适应:在一项著名研究中,Brickman 对彩票中奖者、对照组和截瘫患者进行调查,结果发现,中奖者并不比对照组更快乐;随着时间的推移,他们并不比截瘫患者更快乐。<sup>⑧</sup> 另外一种是过度理由效应,对人们做自己有兴趣做的事情进行过

① 参见 Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. & Shao, J. National Differences in Reported Subjective Well-being: Why Do they Occur? *Social Indicators Research*, 2000, 34, pp. 7-32.

② 参见 Kuppens, P., Realo, A. & Diener, E. The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95, (1), pp. 66-75.

③ 参见 Kitayama, S., Markus, R. H. & Kurokawa, M. *Cognition and Emotion*, 2000, 14 (1), pp. 93-124.

④ 参见 Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgements Across Cultures: Emotions Versus Norms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 74 (4), pp. 82-93.

⑤ 参见 Peng, K., Nisbett, R. E. Culture, Dialectics, and Reasoning About Contradiction, *American Psychologist*, 1999, 54, (9), pp. 741-754.

⑥ 参见 Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang, L. & Hou, Y. Dialectical Self-Esteem and East-West Differences in Psychological Well-Being, *Society for Personality and Social Psychology*, 2004, 30 (11), pp. 1416-1432.

⑦ 参见 Alan Carr 《积极心理学——关于人类幸福和力量的科学》郑雪译,北京:中国轻工业出版社 2008 年 第 18 页。

⑧ 参见 Brickman, P. & Campbell, D. Hedonic Relativism and Planning the Good Society, In M. Appley ed., *Adaptation-level Theory*, New York: Academic Press, 1971, pp. 287-307.

度的金钱奖励,反而会损害其内部动机,让原本感兴趣的工作变得索然无味。

第二,人类的心理效用具有多样性。经济学的有关人类幸福的假设是建立在效用和期望的理论关系之上。经济学认为,幸福是效用和希望的比值,效用最大化、期望最小化是幸福的基本保障。但人类的效用是多元的,不能完全根据经济学的物质利益最大化原则来确定。例如“体验效用”会让我们非常快乐地体验一些成本很高的个人经历,如太空旅游、国际观光或慈善捐赠等等,这些都不是利益最大化的行为,但给我们带来的幸福感却往往很大;还有一些效用对于我们的回忆有积极的意义。比如亲身体验一些大规模的活动,虽然不会给我们带来经济利益,但对我们未来的回忆会有积极的心理效益;更重要的是,很多效用人们是知觉不到的,只有在体验到幸福效果的时候,我们才意识到效用的存在,因此我们不能从经济理性的基础出发追求意外的幸福效用。幸福经济学的这一主张能够解开许多关于“为什么人有钱却不幸福”的困惑。例如,幸福在很大程度上依赖于亲密而牢固的关系的建立,而当人们为赚取更多金钱而长时间工作时,亲密关系的建立很难实现;有一个研究发现,被指派将钱随机花在他人身上的人,其幸福体验要高于被指派把钱花在自己身上的人。<sup>①</sup>因此,幸福经济学主张,在基本需要得到满足之后,过多的金钱不能带来更多的幸福,除非这些钱能用于丰富我们的体验或增进与他人的联系。

第三,幸福感应当成为衡量社会经济发展水平的重要指标。Richard Easterlin 在 1974 年提出了著名的“伊斯特林悖论”(Easterlin Paradox),他发现个人收入与幸福存在相关,但国家的财富与国民幸福之间几乎没有相关,经济发展并不能有效提升国民幸福感。<sup>②</sup>Diener 和 Kahneman 依据世界幸福数据库(World Database of Happiness)和最近的盖洛普世界调查的数据发现,收入增长与生活满意度增长的相关为 0.25,而收入增长与幸福增长的相关却是 -0.13。<sup>③</sup>幸福经济学关于效用心理意义和效用多样性的理论不仅有助于解释这些现象,还能衍生出一些提升国民幸福感方法,例如:在现有的诸如国民生产总值(GDP)及各种健康、社会及环境指标之外,有必要增设大众的生活感受及幸福感作为客观度量指标;进行国民收入再分配时,应考虑民众心理需求的多层次性,为民众创设更多心理体验的场所和机会等等。

#### (六) 幸福的测量

作为一门科学,其研究对象必须能够被测量和定义。人们一直在寻求对于幸福的准确测量。古希腊人认为,人只能在其生命的终点,站在一生功过的立场上对幸福进行盘点。但这种“临终之床”(death bed perspective)的幸福判断不是现代科学研究所需要的。目前对幸福的科学测量有以下几种方式:

1. 自陈式幸福感问卷。早期研究人员往往采用单一的、笼统的关于“近几天的幸福感”或总体满意度的问题来测量幸福感,但这种单一项目测量的信效度受到了诸多质疑。后来研究者如 Diener 提出了更为复杂的主观幸福感的定义:生活满意度高、积极情绪多、消极情绪少,并发展出一套 5 个项目的主观幸福感问卷;<sup>④</sup>Ryff 编制的幸福量表则测查自主性、动机主体、个人的满足感,与他人关系、生

① 参见 Dunn, W. E., Aknin, B. L., Norton, I. M. Spending Money on Others Promotes Happiness, *Science*, 2008, 319, p. 1687。

② 参见 Easterlin, R. A. Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence, In P. A. David & M. W. Reder Eds., *Nations and Households in Economic Growth*, New York: Academic Press, 1974。

③ 参见 Diener, E., & Kahneman, D. The Easterlin Paradox Revisited, Revised, and Perhaps Resolved, *Social Indicators Network News*, 2009, 100, pp. 1-3。

④ 参见 Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. Subjective Well-being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 1999, 125, pp. 276-302。

活目的及其他一些项目。<sup>①</sup> 当前研究中多采用的信效度更高的多题问卷,如 29 个项目的牛津幸福感问卷等。<sup>②</sup>

2. 自陈式情绪问卷。由于情绪和幸福感关联密切,许多研究者将情绪作为幸福感的指标加以测量。比较常用的有 Watson 等人编制的积极—消极情绪量表(PANAS)。<sup>③</sup> 还有一类问卷要求人对 9 种正负性情绪在近一个月内出现的频率做出判断,用积极情绪和消极情绪得分的差值作为幸福的指标。此外,还有适用于针对幸福感较低、但是不属于医学抑郁症和精神病的大众人群的 CES-D 抑郁量表。

3. 生活领域评估。这种方法要求被试对生活的一些领域做出满意度评估,包括社会、教育、休闲、物质等领域,如涉及 16 个生活领域的生活质量问卷(QOLI)。<sup>④</sup> 这类评估侧重对可能影响幸福感的客观指标的测查。

4. 幸福感的记忆测量。这种方法要求被试在规定的时间内列出近期(一般为 1 年以内)发生在自己身上的积极事件和消极事件,然后比较这两类事件的数量。<sup>⑤</sup> 这种方式是对幸福感的间接测量,其基本假设是,幸福的人应当能够更多地回忆起积极事件。

5. 生活事件取样。研究者让被试在研究期间佩带 BP 机,然后像往常一样生活作息。主试会在一些随机的时间点上呼叫被试,让其报告当时的情绪状态。这种方法有助于提高数据的生态效度。

6. 认知神经技术。这种方法一般采用情境刺激让被试处于某种幸福状态下,然后借助 EEG、ERP、fMRI 等技术手段对其脑部唤醒区域、强度、持续时间等指标进行测查。主要用于对与幸福感有关的积极或消极情绪的脑区定位及功能的研究。

从以上可以看出,对幸福的科学测量的手段正日益多样化和精细化,但工具的选择和标准的制定尚未统一,原因是不同学者在什么是幸福、幸福感受的结构和成分、某些变量是幸福感本身还是影响因素等方面仍存在分歧。幸福科学正致力于让更多的学者在此方面展开更多的研究和讨论。

## 四、幸福科学的研究意义

相关的实证研究都表明,幸福能够增进个体健康、提高生产力和促进社会经济的和谐发展,因此研究幸福科学具有重要意义且势在必行。

### (一) 幸福对于个体健康的意义

首先,当前有许多研究表明,个体越幸福,其免疫系统工作越良好,使得个体的肌体更为健康。<sup>⑥</sup> 如前所述,幸福与神经系统——尤其是迷走神经的正常功能有关。我们已经知道,幸福的人得过敏性

① 参见 Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. The Structure of Psychological Well-being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69, pp. 719 - 727.

② 参见 Argyle, M. *The Psychology of Happiness*, London: Routledge, 2001.

③ 参见 Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: the PANAS Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54(10), pp. 63 - 70.

④ 参见 Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment, *Psychological Assessment, A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1992, 4, pp. 92 - 101.

⑤ 参见 Seidlitz, L. and E. Diener, Memory for Positive Versus Negative Life Events: Theories for the Differences Between Happy and Unhappy Persons, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64, pp. 654 - 664.

⑥ 参见 Seerstrom, S., Taylor, S., Kemeny, M. & Fahey, J. Optimism Is Associated with Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74, pp. 1646 - 55.

疾病、中风、胃溃疡的概率要小。最新的一项研究表明,积极情绪能有效降低突发性心脏病发生的概率。<sup>①</sup>幸福甚至还能使人长寿,平均来说,幸福能够增加人的寿命7.5岁。<sup>②</sup>一项关于修女寿命的回顾研究显示,20岁—29岁这个阶段最幸福的修女比那些不幸福的修女活得更长。<sup>③</sup>其次,幸福同样对心理健康具有积极作用。Cohn和Fredrickson等人发现,当下的积极情绪联结着幸福与所希望的生活结果,说明幸福的人对生活更加的满意并不仅仅是因为他们感觉更好,而是因为他们发展出了使生活变得更好的资源。<sup>④</sup>Diener和Seligman从222名本科生中选出最幸福的10%的人同平均水平及最不幸的10%的人进行了比较,结果发现,非常幸福的人更善于与人交往,拥有更为牢靠的爱情和其他人际关系,更加外向和宜人,神经质的情况也较少,心理疾病量表的得分也更低。<sup>⑤</sup>Peterson、Park和Seligman通过网络测量845名成年人的生活满意度,发现欢愉、投入和意义感三种幸福的取向都能分别预测生活满意度。三个取向都很低的人生活满意度也很低。<sup>⑥</sup>这充分说明幸福科学的手段能够帮助人们从无意义的虚空进入丰盈的人生。这些实证研究的结果都表明,幸福关乎个体健康及其机能,是个体生存发展的必需品而非额外的奢侈品。

### (二) 幸福对于生产力的意义

幸福能够通过促进机能来提高工作效率和创造性。我们有一种文化直觉,认为成就伟大业绩的天才人物工作勤勉而多产,但都焦虑不安、承受着巨大的压力并且疲惫不堪。这一直觉其实是完全错误的。许多研究都显示,感觉幸福对于工作有诸多益处,比如越幸福的大学生越容易找到工作;幸福的工人工作效率更高,收到的评价和报酬也更高。<sup>⑦</sup>还有研究发现,让人处在幸福状态下时,人会更具创造性,思考更有效率;幸福的医生能做出更准确的诊断;幸福的人在谈判时表现得更好等等。<sup>⑧</sup>这些证据都表明幸福有助于通过提高个体的创造性和工作效率提升整个社会的生产力。

### (三) 幸福的社会意义

第一,当前的中国需要幸福科学。和世界上许多国家一样,伴随着GDP的持续高增长,我国人民的幸福感却没有相应地大幅提高。中国社会科学院2005年的一项调查显示,中国城乡居民的幸福感比上年下降了5个百分点;中国青年报社会调查中心2008年与腾讯新闻中心联合进行了一项在线调查——“你对人生缺乏热情吗”结果显示,55%的人对人生缺乏热情,71%的人认为现实生活中充满了焦虑。<sup>⑨</sup>零点调查公司发布的数据表明,中国人的幸福感在过去10年中先升后降,与经济发

① 参见 Davidson, K. W., Mostofsky, E., Whang, W. Don't Worry, Be Happy: Positive Affect and Reduced 10-year Incident Coronary Heart Disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey, *European Heart Journal*, 2010, Feb 17. [Epub ahead of print].

② 参见 Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. Longevity Increased by Positive Self-perceptions of Aging, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, Aug; 83(2), pp. 261-70.

③ 参见 Danner, D., Snowdon, D. & Friesen, W. Positive Emotions Early in Life and the Longevity: Findings from the Nun Study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80, pp. 804-13.

④ 参见 Cohn, M., Fredrickson, B., Brown, S., Mikels, J., & Conway, A. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience, *Emotion*, 2009, 9(3), pp. 361-368.

⑤ 参见 Diener, E., & Seligman, M. E. P. Very Happy People, *Psychological Science*, 2002, 13(1), pp. 81-84.

⑥ 参见 Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life versus the Empty Life, *Journal of Happiness Studies*, 2006, (6), pp. 25-41.

⑦ 参见 Staw, B., Sutton, R. and Pelled, L. Employee, Positive Emotion and Favourable Outcomes at the Workplace, *Organization Science*, 1994, 5, pp. 51-71.

⑧ 参见 Isen, A. Positive Affect and Decision Making, In M. Lewis and J. Haviland Jones (eds), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford, 2000, pp. 417-436; Westermann, R., Spies, K., Stahl, G. & Hesse, F. Relative Effectiveness and Validity of Mood Induction Procedures: A Meta-analysis, *European Journal of Social Psychology*, 1996, 26, pp. 557-80.

⑨ 参见林蔚《逃避压力 都市青年纷纷往下出溜》,《中国青年报》2006年11月27日。



曲线并不同步。<sup>①</sup>事实上,GDP只是衡量一个国家成就的数据之一,在一些发达国家,GDP在国家发展评价体系中的权重已逐渐下降。例如,法国目前已将“幸福指数”加入到衡量国家发展的指标体系中来,而且权重与国内生产总值相当。<sup>②</sup>研究幸福科学,将人民的幸福感提升到国家考量的层面,是追求以人为本的政策理念的必然选择。

第二,是否能为人民带来更大的幸福应当成为衡量政治和文化优越性的重要标准。有证据显示,社会层级有其幸福和健康方面的成本,一种文化越平等,人们越幸福。当我们讨论如何证明一个社会系统的公正性的时候,幸福是一个关键的标准,当我们评价一个政治或经济体系的时候,无论它是资本主义、社会主义还是共产主义,评价的标准都应该是看它为人民带来了多少幸福。

## 五、幸福科学的未来展望

第一,幸福科学开启的是一片神秘而充满魅力的学术领域。虽然有积极心理学的努力,但总的来说,我们仍然在消极心理方面了解颇多,而对人类的幸福则知之甚少。我们对离婚的关注远多于持久婚姻关系;我们对压力和不良生活习惯如何导致癌症和心脑血管问题知之甚多,但对积极健康及如何使人更强健充沛方面却不甚了然;在人类的情绪领域,我们对积极情绪的了解也还远远不够。幸福科学在幸福的脑机制、疾病康复和预防中的作用机制、促进积极情绪体验、提升优点和美德等方面还大有可为。

第二,幸福科学将在更广泛的层面上提升人们的幸福。在帮助受严重心理疾病困扰的人们方面,心理科学已经投入了巨大努力并且取得了实质性的成功。抑郁被认为是损害个体工作效率的第二大健康问题,如今,利用药物及心理治疗已经能使抑郁患者在抑郁量表上的得分从-5上升到1,他们由此得以回归正常水平。但对于那些本来就处在正常状态、希望变得更好、从+7上升到+8的人呢?幸福科学可以帮助人们拥有更好的健康、成为更优秀的工作者或更好的父母和公民。

第三,幸福科学主张对幸福进行科学、客观及系统的测量,并且已经取得了一定的进展,但在对于幸福指标的认定方面还存在一定的分歧。在制定有效、可靠的测量标准和开发适用、实用的测量工具之前,需要各方在一些基本概念上达成一定的共识。只有对幸福进行准确的测量和科学的定量分析,人们才能更好地了解幸福的本质及其影响因素,更有效地调配内外部的资源来满足自身对于幸福的渴求。

第四,心理学及其倡导的幸福科学在中国有着广阔的未来。伴随着社会和经济的快速发展,中国需要心理学和幸福科学以应对人均GDP 3 000美元的挑战,并改变国民幸福感和经济发展速度不相匹配的局面。值得欣慰的是,对于中国来说,心理学还是新生事物,我们能够避免美国心理学者所犯过的错误;同时我们也看到,中国人正以难以置信的速度接受和推崇心理学这门将人类幸福作为核心价值 and 目标的科学。本文宣告着中国心理学迎来了新的时代。对幸福的追求、对他人的怜悯和关爱一直是中国文化的价值核心,通过幸福科学,中华民族无疑能够为世界和人类做出更为卓绝的文化贡献。

(责任编辑:匡云)

<sup>①</sup> 参见任俊《积极心理学》,上海:上海教育出版社,2006年,第121—122页。

<sup>②</sup> 参见邱林《提升国民幸福指数比GDP超日重要》,光明网,[http://guancha.gmw.cn/content/2010-01/08/content\\_1034832.htm](http://guancha.gmw.cn/content/2010-01/08/content_1034832.htm)。

en ( Tian) as the master of the universe. For further determining the transcendental morphology of Confucian view of Heavenly Mandate , this paper analyzes Mou Zongsan' s concept of immanent transcendence , and explores the differences among Confucius' transcendental spirit , the external transcendence of Christianity , and the immanent transcendence of the School of Mind , therefore , defines the morphology of the Confucius as the transcendence of the middle way. This morphology has been forgotten since the middle of the warring states period. To rediscover it has great significance to an objective grasp of the spirit of Confucius transcendence as well as the reconstruction of the ultimate concern of contemporary Chinese people.

#### **Dialectics and Political Philosophy: Marx' s Philosophical Critique in George Sabine**

Zhang Wenxi

The issue *what is Marxian philosophy-communist principles* , which Sabine especially put into judgment in the perspective of Hume' s anti-nature law and positivism of social science with appeal to the replacement of logics for traditional political philosophy in terms of a certain kind of non-Marxist concept , is consequently answered. When dialectics is merely regarded by Sabine as a kind of technological thought external to the materialist basis of Marxian philosophy , we are inevitably have a wrong impression on the connective method which Sabine employs to construct Marxian philosophy and its communist principles: the possible and long lasting conflict of fact and value and the logical epistemological process of history and bestowing reality on history once again emerges in Marxian philosophy-communist principles , not only is this conflict still in the air up to now , but Sabine' s critique in *A History of Political Theories* mistakenly views Marxian philosophy-communist principles as some conclusions coming from repeated thinking or deduced from certain ideas. Briefly , those so-called subjective and contingent philosophies includes Marxian philosophy-communist principles. Needless to say , this point takes the stand of Sabine' s own philosophy . His statements are not only confined to a rational-scientific metaphysics , but cannot understand Marxian philosophy-communist principles in the light of *the science of history* as Marx himself once claimed , thereby will victimize the connection between history and social reality once again.

#### **On Zhang Xiaoxiang' s Prose Genre Ji**

Jin Wenkai

Previous studies for Chi Zhang Xiaoxiang has always been biased towards his words , however , his essay rarely discussed. In fact , Zhang Xiaoxiang' s achievements for essay should not be overlooked. In particular , his writing style in mind , reflecting the themes such as the social life and destiny of the country , which has a strong practical significance , whose theme in the conception , structure , layout and performance practices , language expression , etc. , are appreciated. Although the overall accomplishment can not be compared with their words , however , which stands apart a place in the history of the prose. Body text can also be seen by its record to shed light on that prose creation *redundant weak* covering the entire Southern prose , is biased.

#### **Reconstructing the Great Tradition of Literary Reading in Ancient China: A Discussion Between Zhu Ziqing and Huang Jie**

Zhang Yaozong

In a discussion with Zhu Ziqing , Huang Jie claimed that the study of Yue Fu should focus on the universal truth and composition. However , Zhu Ziqing argued that he had transformed an objective academic issue into a subjective one. This dispute reveals two different interpretative strategies for the great tradition of literary reading in ancient China: the *Old One* represented by Huang Jie and the *New One* by Zhu Ziqing. These two different interpretative strategies are the origin of the complexity of reconstructing this great tradition in the studies of ancient Chinese literature. In order to establish a new path , modern intellectuals like Zhu Ziqing had to confront many challenges and difficulties.

#### **The Science of Happiness: Exploration and Contribution**

Peng Kaiping , Dou Donghui , Liu Xiaocen

The last decade has witnessed an emergence of a new scientific discipline devoted to study human happiness. It unites efforts from vast different disciplines such as psychology , sociology , anthropology , economics , political science and life science to explore common themes of understanding and promoting human well-being and human strengths. The primary goal of this approach is to help people achieving happiness by distributing resources effectively and improving harmony between individual psychology and so-

cial-cultural environments. There are mainly four sets of questions in this new area of research. The first set concerns the relationships between perceptual , cognitive , emotional experiences and human happiness. The second set investigates the factors benefits human well-beings and the skills of acquiring happiness. The third set are empirical studies that have discovered the neural and biological mechanisms of happiness , developed measurement of happiness and well-being , and untangled the complex relationships of happiness with money , intimacy and human culture. The fourth line of research are applied studies that focus on the positive effects of happiness on individual health , creativity , work productivity and social stability. All these endeavors would fascinate the rapid development of the science of happiness in China and beyond.

***Holistic Theory of Knowledge and Its Application in Management Areas***

Tu Xingyong , Yang Baiyin

The appearance of *Holistic Theory of Knowledge* is a monumental breakthrough in the process of exploring management innovation. This theory wriggled out of the difficulty which had long been existed in Knowledge Management through elaborating at length on dynamic association and material difference among perceptual knowledge , conceptual knowledge and affectual knowledge , and revealed the dialectical unity between critical reflection and learning which plays an important role in management in the three-fold division frame of mind. The particular importance are the followings , many construction activities and concrete practices need *Holistic Theory of Knowledge* ( especially affectual knowledge) in management fields are characterized by knowledge-based economy. At that point , human beings would be emancipated through critically learning , which are a particular insight , an application and a unique value protruding of *Holistic Theory of Knowledge* in management areas.

**Human Capital Threshold and Multiple Equilibria of Agricultural Growth: Theory and Evidence from China**

Guo Jianxiong , Lu Yonggang

When human capital is lower than a certain threshold level , a low technical change may lead to a low steady-state growth rate , agricultural growth is trapped in a low-growth equilibria. Only human capital exceeds the level , agriculture could enter a high-growth equilibria. There is a condition for human capital to become the engine of agricultural growth , only the stock of human capital exceeds the threshold level , human capital could paly an important role in agricultural growth. This theoretical analysis is supported by empirical study basing on the data from provinces in China.

**Toward Feature Highlighting on the Social Sciences Journal of Institutions of Higher Learning: A Discussion of the Opinions of Zhu Jian and Yin Yuji**

Kang Jingkui

In recent years , in-depth discussions about the current situation and reform of journals of institutions of higher learning were carried out among the academic circle , the governing bodies and the journal editors. The Ministry of Education and General Administration of Press and Publication prioritize specialization of the journal , originally a voice from the academic circle , but the journal editors have different opinions. The paper argues that we must recognize the necessity of journal specialization , but meanwhile be fully aware of its long process and the barriers from the system , traditions and existing practices. In this process , most journals will still follow the course of intension-oriented development and feature highlighting. To cope with the various problems facing the journal , the key lies in the editor' s quality , positioning and targeting of the journal , question selection and sources of quality articles. A high-quality and responsible editing team should be established , the positioning of the journal weighed , the centeredness of specialized researches guided by problem awareness maintained , the mechanism of article commissioning , examination and selection perfected. All these are inevitable choices for the journal to evolve toward features.