

幸福感提升： 跨文化研究及其在我国的应用前景^{*}

刘舒阳¹, 陈红^{1,2}, 胡媛艳^{1,3}

(西南大学 1. 心理学部; 2. 认知与人格教育部重点实验室, 重庆市 400715; 3. 重庆文理学院 教育学院, 重庆市 402160)

摘要:幸福感提升的重要理论基础之一是 Lyubomirsky 等人提出的持续幸福感模型, 包含遗传设定、生活环境和意向活动。意向活动是幸福感提升的理论出发点。以往研究表明, 采取品味、感激、希望和亲社会行为等策略均可提升幸福感。同时, 文化影响幸福感的构成。文化差异使得东西方文化背景下的幸福感提升有所区别。未来国内研究者可以从社会文化信念、情绪体验和表达着手, 探索提升国民幸福感的策略。

关键词:幸福感; 幸福感提升; 文化差异; 生活满意度; 情绪平衡

中图分类号: B848 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-9841(2014)05-0095-10

追求幸福是人类永恒的话题和目标。随着党的十八大的召开, 幸福感再次成为社会各界关注的热点, 各级政府也试图通过改善民生等多种措施以提升国民幸福感^[1]。然而, 有关幸福感提升及其维持的实验研究相对较少, 我国在这方面的心理学研究也尚处于起步阶段。西方文化是个人文化, 侧重于自我价值的体现、自我决定与自我目标的实现^[2]; 东方文化更提倡人际和谐, 注重婚姻、家庭、与他人的关系^[3]。这就使得幸福感的提升具有不容忽视的跨文化特性。本文将首先回顾西方已有的幸福感模型, 以及基于这些模型而发展起来的幸福感提升的相关理论, 随后阐述东西方文化下幸福感的不同侧重点和跨文化幸福感提升研究, 最后对可能的本土化幸福感提升策略进行探讨。

一、幸福感提升的发展历程及理论基础

(一) 幸福感提升的发展历程

Fordyce^[4]首次通过实验, 以大学生为被试, 对幸福感提升进行了研究, 还进一步验证了幸福感提升策略的有效性^[5]。通过对以往文献的总结, Fordyce 提出 14 个基础性个人幸福感项目 (fundamentals personal happiness program), 如花更多的时间参与社交等, 可有效提升被试的幸福感。Fordyce 的研究具有开创性: 首先, 他明确提出可以通过改变行为和认知来改善幸福感; 其次, 通过实验操纵, 他证明提升幸福感并不依靠安慰剂效应; 最后, 他提出个人特点与幸福感提升项目的匹配, 即当一个人履行的提升项目与他所欠缺的方面、或与他欲求的方向相匹配的情况下, 他的幸福感提升水平是最高的。进入 21 世纪后, 幸福感提升受到越来越多的关注。King^[6]的书写人生目标实验、Emmons 和 McCullough^[7]的“细数幸运”实验、Bryant 和 Veroff^[8]的品味实验等都颇具创新

^{*} 收稿日期: 2014-06-12

作者简介: 刘舒阳, 西南大学心理学部, 硕士研究生。

通讯作者: 陈红, 教授, 博士生导师。

基金项目: 国家社会科学基金项目“中国公民幸福指数的指标体系研究”(12XSH018), 项目负责人: 陈红; 重庆市教育委员会人文社会科学研究项目“多视角的公民幸福感研究”(14SKM10), 项目负责人: 胡媛艳。

性。这些研究不再将提升策略统合在一起,而是积极寻找不同的策略并探寻其效力,从而为幸福感提升的实际应用奠定了坚实的理论基础。

(二) 幸福感提升的理论基础

为有效探索幸福感提升,一个相对完善的理论体系是不可或缺的。Lyubomirsky 等人^[9]提出的持续幸福感模型(The sustainable happiness model)是幸福感提升的重要理论基础之一。该模型包含三个因素:遗传设定点(set point)、生活环境(circumstances)和意向活动(intentional activities)。

遗传设定点是个人稳定且长期不变的幸福感基线值。双生子研究^[10,11]、纵向专门小组研究^[12]、生活事件对于幸福感的影响研究^[13]都指出幸福感的长期稳定性。在双生子研究中,同卵双生子幸福感跨时间的相关系数达 0.40,说明遗传因素对于个人幸福感的影响是长期且稳定的。每个人的幸福感基线值是相对稳定的,虽可能在短期上下波动,但将随着时间推移回归基线。

生活环境是个人生活中偶然的但又相对稳定的因素。与幸福感相关的生活环境因素包含个人所处的国家、地理、文化环境,以及人口统计学因素,如年龄、性别和种族,也包含个人的个人历史(即左右其幸福感的生活事件,例如童年经历、生活意外等),以及个人的生活状态(例如职业、收入、健康、信仰情况等)^[14]。

意向活动是人们有选择的做出的行为和动作。它要求人们必须投入某种程度的努力——即个体要明确的采取某种行动,而不是任其自然发生。意向活动和生活环境的关键区分在于:环境是发生在人们身上的事,而活动是人们针对环境所做出的行为^[9]。

对于幸福感提升而言,遗传设定点是长期而固定的,无法改变;生活环境则受到对快乐的适应的影响(hedonic adaptation)。对快乐的适应指个人状态的变化(如发生正性事件)虽然能短期内提升人的幸福感,但人们将很快适应这一变化,使得该改变导致的幸福感的增长迅速下降甚至消失,幸福感恢复到基线值。生活状况的提高,包括物质条件、经济、情感等方面的改善,容易因为人们的适应而抵消对于幸福感的提升^[9,15-19]。研究表明,对于大多数人来说,由婚姻而带来的生活满意感会随着时间的推移而消失^[20]。因此尽管一个人可能因为搬家、加薪等事件而暂时的激发幸福感,但这种提升并非是持续的。人们倾向于适应恒定不变的环境,一旦积极环境的天花板效应出现,就很难再进一步的提升幸福感。

幸福感提升的理论出发点是人的意向活动。理论和实证研究都提出人们可以通过简单的、积极的意向活动,如表达感激和进行友善行为,来增加自己的幸福感^[21]。通过有意识的努力(即行为、认知),人们可以改变认知,抵消这些意向活动对于当前生活事件和情绪的适应程度,从而避免对于幸福的适应^[22]。Sheldon 和 Lyubomirsky^[23]的研究表明,活动变化提供了更多的经验变化,这些变化较少受到适应的影响。其研究还指出活动变化更具有目的性和效力。在三个不同的时间段对大学生被试的幸福感进行测量,环境变化组的积极环境变化对于时段 1(开学时的基线测试)和时段 2(6 周后)的幸福感有预测力,但对时段 3(12 周后,接近期末)的幸福感则没有预测力;而活动变化组的积极活动变化对三个时段都有预测力。该结果表明,相较于环境变化,活动变化更不易受到对快乐的适应的影响,并且对短期与长期幸福感均产生影响。

二、幸福感提升的实证研究

近年来,幸福感提升的实验研究日益增加。与 Fordyce^[4-5]的研究相比,当今研究者对幸福感提升策略进行分类,强调从人的主观能动性上对人们的幸福感进行提升,并试图增强幸福感提升的持续性。以下这些基于不同心理功能的策略,以实验证据支持了它们对于幸福感提升的作用。

(一) 品味

品味(savoring)是个体主动用心地感受积极体验,延长和增强积极体验的过程。许多实验证实

了品味与幸福感的紧密关系^[8]。Bryant 和 Veroff^[8]的实验中,要求积极关注组每日独自散步 20 分钟,注意身边令自己愉快的事物(如花朵、阳光),并思考为何它们让自己愉悦;要求消极关注组在散步中注意令自己不愉快的事物(噪音、垃圾),同时思考为何它们让自己不快;控制组仅仅散步而不给予指示。实验结果表明,积极关注组的幸福感水平显著高于消极关注组与控制组。Jose, Lim 和 Bryant^[24]的 30 天日记研究表明,相比于积极事件发生频率较高时,当生活中的积极事件发生频率较低时,品味对于幸福感的提升效果会更好。他们认为品味对幸福感既有一定的中介作用,又有一定的调节作用。当人们关注生活中的积极事件时,会从认知和情绪两方面重新审视和评价自己的生活状态,相应的改善了对生活的满意程度。因此,虽然品味被用于提升幸福感的时间并不长,但是它的效用毋庸置疑。

(二)感激

感激(Gratitude)被定义为“个人认识到非自身努力而得到利益的能力”^[25],“在他人对自己不求回报的采取友善行为或者慷慨行为后被唤起的体验”^[26]。Wood 等人^[27]对现有的多种感激策略进行了分类:感激列表(gratitude list)、行为表达(behavioral expressions)和感激冥想(grateful contemplation)。感激列表,即定期书写个人的感激事件,是最广泛使用也是最经典的感激策略。在感激列表实验中,Emmons 和 McCullough^[7]发现,与回忆麻烦事件、中性生活事件或社会比较的被试相比,回忆感激事件组的被试幸福感最高。在为期两周的每日记录感激实验中,每日记录感激事件的被试体验到更高程度的积极情绪,表明每日感激练习与更高程度的积极情感有关。同样,Froh 等人^[28]以每日感激列表的方式对青少年进行实验,结果与 Emmons 等人的实验结果一致,感激提升了幸福感并降低了消极情绪。感激列表的使用频率是研究者关心的另一个问题。与上两个实验结果相反,Lyubomirsky 等人^[29]的研究表明,只有在一周表达一次感激的学生中,幸福感的提升才会存在,而在每周表达三次感激的学生中,这种作用消失了。作者认为可能是因为一周三次的表达感激使得被试感到厌烦,对实验失去了兴趣,因此使得策略失效。

感激的行为表达是人们表达自己感激的具体行为,如写信给自己感激的人并投递出去。在 Seligman 等人^[30]的研究中,被试在一周内书写和投递一封感激信。与那些书写早期童年经历的人相比,写感恩信的人在即时测验和一个月后的再测中报告了更高的幸福感和更少的抑郁。

感激冥想要求被试在一个更为整体的方式中回想或书写感激事件。Watkins 等人^[31]的研究中,将被试随机分属四个实验条件组的一个。在中性条件组中,被试书写其客厅的布局。在其他三个条件组中,被试回想感激事件(感激冥想)、书写感激事件、写一封信给他们想要感激的人。在这三个感激条件组,被试的积极情感得分显著增加,但感激冥想条件下的被试的积极情绪得分最高。Rash 等人^[32]的感激冥想研究中,实验组比控制组(回忆生活中重大事件)增加了更多的生活满意度、幸福感和自尊。相似的结果在其他研究中也存在^[33]。

感激是使用最广泛的幸福感提升策略。研究者认为激发感激可以提升人们的生活满意度、积极情绪、对未来的积极态度和生理反应^[7,28]。通过分类激发感激的方法,使得研究者能够更好的探寻感激对幸福感的影响效力和机制。感激冥想被认为是最能提升幸福感的感激方法。对某个感激事件的关注程度越高、细节记忆越清晰,人们就越可能重新体验到当时的情感体验。相应的,感激事件带来积极情感体验增加了人们此时此刻的积极情绪。

(三)希望

希望(Hope)也是影响幸福感的因素之一。King^[6]的研究表明,写作最佳的可能自我(Best possible selves)对于提升幸福感有帮助。被试体验到更少的烦恼、更多的快乐,也更少得病;三周后,幸福感依然小幅度的增加。Layous 等人^[34]的研究验证了 King 的研究结果,即通过让大学生写作最佳的可能自我,结果发现,无论是在网络中还是现实中,均使大学生的幸福感、积极情绪、沉浸感(flow)和人际关系(feelings of relatedness)等在一定程度上得以提升。同时还发现,大学生的生

活满意度^[35]、积极情感^[6,23,36]、乐观^[36]和整体幸福感^[37]也得到一定的提升。有研究发现,书写个人目标同样对心理和精神健康有积极影响^[38],这可能是因为写作生活目标可以唤起意识(Awareness),弄清楚自己的生活目标,重新编排事情的先后顺序,决定事物的价值。另外,获得清晰而有价值的目标被证明与积极心理功能有关联^[39-41]。同时,书写生活目标可能会减轻目标冲突。写作生活目标不仅仅使人们确立自己的目标,还将相互矛盾的目标重新排序,帮助人们做出取舍。因此,写作生活目标,在唤起人们更高的控制感和更多的积极情绪的同时,将未来目标具体化将使人们更有动力向目标努力,从而促进目标的实现。这种循环作用或许可以解释为何希望能够提升幸福感。总之,书写理想化的可能自我通过一系列中介因素对幸福感的提升产生影响。

(四)亲社会行为

近年来研究者发现亲社会行为(prosocial behavior)也是幸福感提升的一种手段。亲社会行为包括一切保护或帮助他人获得幸福的行为^[42]。Dunn等^[43]提出,相比于为自己花钱,为他人付出金钱更能提升幸福感:首先,横断面研究中,亲社会消费(prosocial spending)与更高的幸福感有显著相关;其次,在纵向研究中,进行亲社会消费的被试更为幸福;最后,实验操纵中,亲社会消费组的被试报告了更高的幸福感。这些实验结果为幸福感和亲社会行为的因果联系提供了直接的证据,证明为其他人花钱比为自己花钱更可以提升幸福感。Aknin^[44]的研究表明,相比于回忆为自己消费的被试,回忆亲社会消费的被试在回忆结束后的幸福感显著提升。实验进一步证明,当人们同时进行几种不同的亲社会行为时,他们的幸福感提升程度更大。每周履行不同友善行为的人比一周只履行单一友善行为的个人更多的提升了幸福感^[45]。Layous等人^[46]以9~11岁儿童作为被试,结果表明,一周履行三种友善行为的被试提升了幸福感和生活满意度。另外,不仅履行亲社会行为能够提升幸福感,意识到自己的亲社会行为对幸福感也有着积极影响。Otake等人^[47]针对日本女大学生进行了研究,实验组的被试注意一周内每日自己对他人的友好行为,控制组则没有给予任何指示。一周和一个月后进行的追踪测试表明,实验组的幸福感显著提升。

亲社会行为通过三个中介变量影响幸福感:人际关系(relatedness)、胜任感(competence)和自主性(autonomy)^[48]。人际关系指当帮助他人可以满足基本的社会联接的需要时,可以获得最大的情感收益。当亲社会行为提供了与他人建立关系的机会时,人们从亲社会消费中获得更多的幸福感。研究者认为,亲社会消费提升幸福感可能源于提供了建立社会关系的机会(即体现了人际关系)^[49]。当亲社会消费提供了与他人联接的机会时,人们从亲社会消费中获得更多的幸福感。但也有证据表明即使没有增强社会关系,亲社会消费也提升了幸福感^[50]。胜任感则是当人们能够看到自己的亲社会行为造成某种改变时,这种行为最可能满足人们的胜任感。当人们认为自己是一个有效率且合格的帮助者时候,他们从亲社会行为中获得了高程度的幸福感。例如,当捐赠给一个慈善机构的钱被明确显示了其用途时候,捐赠者感到更为幸福^[51]。自主性指的是只有当人们感到自己的行为是出于完全自由的选择时,亲社会行为的情感效益才会更大化。Weinstein和Ryan^[52]的实验表明,当亲社会行为是自发行为(即体现了人们的自主性)时,被试的幸福感提升水平最高。

亲社会行为植根于人类的天性,Aknin等人^[53]对2岁以下婴儿的实验表明,当婴儿履行亲社会行为时(将自己的点心给予木偶),他们的面部表情是最快乐的。这说明人类的本性中就深藏着对于给予行为的自我奖赏。实验表明,亲社会消费激活了大脑中奖赏区的活动^[54-56]。因此,通过亲社会行为提升幸福感或许具有跨文化的一致性。

综上,人们在生活中往往会采取一些方法来应对消极情绪或增加积极情绪。但他们往往更倾向于与他人进行互动^[57],而幸福感提升的实证研究除了关注与他人的互动外,还关注个人行为。当前的实验证据支持通过目的性行为,人们可以提升自己的幸福感。但采取何种行为、行为的频率与形式可以更大地提升幸福感和更久地维持幸福感的提升,都是研究者们不断探索的问题。除了以上提及的四种广泛应用的幸福感提升策略外,也有研究者将正念疗法(Mindfulness)^[58]、爱与友

善冥想(Loving-kindness meditation)^[59]等用于提升人们的生活满意度和积极情绪,降低人们的抑郁水平和消极情绪。各种策略对提升人们的幸福感做出了或多或少的贡献。提升策略的效力还取决于它与个人需求的匹配程度、个人努力^[37],以及个人所处的文化背景等因素。

三、幸福感提升的文化差异

(一)不同文化下幸福感的差异

尽管东西方社会对于幸福感的追求是一致的,但对于幸福的体验和追求方式却并不相同。西方是个人主义文化,侧重于自我价值的体现、自我决定与自我目标的实现,提倡个人权利优先,社会传统和风尚鼓励人们努力奋斗并奖赏获得成就的人。他们的幸福感是个人导向,注重个体的自我提升与自治。个人主义文化下的个人更倾向于重视自治与独立的自我,认为个体是被个人需要和目标所驱动^[2]。因此,西方人更多的将幸福感视作积极的状态(如满足、享受)、个人自由和职责^[60]。相反,东方文化是典型的集体主义文化,更关注个人的社会角色义务,注重人际和谐和人与环境的和谐^[3]。东方人的幸福感是社会导向。显然,不同的幸福感提升策略对东西方文化中的个体具有不同作用。

Diener 等^[61]指出幸福感由两个成分构成:即生活满意度和情绪平衡。生活满意度是个人对自己生活整体状态的判断,而情绪平衡则是更多的积极情绪和更少的消极情绪的综合。这两个成分直观地体现了人们的幸福感及其水平。文化直接作用于这两个成分:

1. 生活满意度

个人主义文化下的个人生活满意度是基于个人内部而不是人际因素,集体主义文化下的个人生活满意度则相反^[3]。在个人主义文化中,个人独特的态度、情感和认知对于他作出生活评价具有极为重要的作用;而集体主义者更重视其在社会秩序中的地位。集体主义者被要求必须更好地适应团体,履行团体义务。一项针对 40 个国家大学生的研究发现,来自于集体主义文化国家的个人平等地依据社会标准和内在感受评判生活满意度;来自于更个人化国家的个体在评判生活满意度时则首先基于自己的内部感受^[3]。因此,生活满意度对集体主义者来说可能是更为基于外部^[62]。

2. 情绪平衡(积极情绪与消极情绪)

东西方人看待积极情绪与消极情绪的方式不同。在积极情绪方面,相对于西方文化中的个体,东方文化中的个体报告了更不频繁、更不强烈的积极情感^[62-66]。但这一情况在不同文献中有不同的解释。一些研究者认为亚裔美国人比欧美人报告了更少的积极情绪^[67-69],或者更多的消极情绪^[69],而另一些研究者认为亚裔美国人并非在实际上比欧美人经历到更少的积极情感,只是报告体验到更少的积极情绪^[70]。在消极情绪方面,实验表明东方人对于回忆过去事件时,不仅考虑了具备积极情绪的情况,也同等的考虑了缺乏消极情绪的情况。Wirtz 等人^[71]的实验表明,东西方人分配给回忆积极与消极情感的比重不同。在判断是否有意愿再次经历一个类似的假期时,欧裔美国人的判断基于回忆起的积极情绪,而亚裔美国人还基于回忆起的更少的消极情绪。另外,他们的研究还表明,欧裔与亚裔美国人在他们的积极与消极情绪的即时报告上没有差异。但在回忆时,两个团体显示出了非常不同的图示:欧裔美国人在回忆时唤起了更多强烈的积极情感,而亚裔美国人则唤起了更多强烈的消极情感。

3. 东西方文化在哪些积极情感和消极情感更符合社会期望这一方面有相当大的差异

或许是由于文化背景的压力,西方人更倾向于积极地回忆和唤起积极情感^[72]。亚洲国家的个体则更倾向于认为感受和表达积极情感是不被期待的^[73]。西方文化中美好生活的标准和信念只重视情绪体验的积极方面,亚洲文化则同样程度的关注消极情绪(甚至认为消极情绪更重要),强调最小化消极情感的重要性,并视其为建构和谐的社会关系和角色完备(role perfection)的文化要求。Oishi^[70]表明欧裔美国人回忆过去一周的最强预测因素是一周中最好的那一天,而对于亚洲

人,最强预测因素则是一周中最差的那一天。综上所述,文化不仅通过社会标准直接地塑造了人们体验和回忆情感的方式,还通过隐性的社会期许和社会文化中关于情感评价的标准间接地塑造了这些方式。

(二)幸福感提升的跨文化研究

虽然幸福感提升的跨文化研究不多,但也取得了一些成果。例如,Boehm 等^[35]针对亚裔美国人和北美白人进行的幸福感提升实验。其结果表明,尽管实验条件下(表达乐观与感激)的被试(白人和亚裔)都提升了生活满意度,但亚裔美国人的满意度改变较小。相反,在两个实验组中,北美白人的满意度提升都很大。这可能源于西方文化重视自我提升,因而增强了白人对于策略的敏感性,使得他们更努力的提升幸福感。集体主义文化更不重视自我中心和个人目标,因此阻碍了亚裔提升幸福感的努力。另一个文化差异的原因是个人只有在与其文化信念匹配的策略下追求幸福才可能有成果,即集体主义者或许从他人导向的积极行为中受益最多,而个人主义者可能从自我导向的积极行为中受益最多。实验结果显示,乐观条件下亚裔美国人的生活满意度没有改变,但感恩条件下的亚裔美国人提升了生活满意度(尽管微弱)。这些结果与亚洲文化相一致——表达感激是加强社会联接的行为,所以更适合重视社会关系和社会和谐的人。又如,王彦等^[74]以中国大学生为被试幸福感提升实验验证了 Boehm 的实验结果,感激组的被试比乐观组和控制组提升了更多的幸福感。他们认为,由于感激是指向他人的,因此更为适合注重社会关系的中国文化。Layous 等人^[75]的跨文化幸福感提升研究中,美国被试在两个实验组(表达感激和履行友善行为)中都获得了幸福感的提升。在友善行为组的韩国被试与在友善行为组的美国被试幸福感提升程度相似,然而在感激组的韩国被试的幸福感增长显著低于感激组的美国被试。研究者认为,这是因为东方文化中的个人比西方文化中的个人更易受到矛盾(辩证)思想和情感的影响^[76]。东亚人常常同时感受到积极和消极情绪。在体验到感激情绪时,亚洲被试很可能同时感受到感激和歉疚两种情绪。“给他人添麻烦”的想法使得亚洲人在感激他人时也降低幸福感^[63,77-78]。总之,文化背景和文化标准与支持对人们是否有“意愿”努力去提升幸福感有着重要影响。

四、未来的研究方向和小结

(一)未来研究方向

中国向被视为是典型的集体主义文化的代表,在这种文化中,人们更关注关系的和谐,既重视积极情感也注重消极情感,所以中国的幸福感提升的文化背景不同于欧美国家。在我国的幸福感提升研究中,为设计出适用于国民的幸福感提升策略,可以从以下方面着手:

1. 社会文化信念

中国的文化是集体主义文化,幸福导向是集体导向,因此一些侧重于关系联结的提升策略对中国人的适用性更高,例如表达感激,每日履行亲社会行为,亲社会消费等。亲社会行为在各种文化中都存在,但关于亲社会行为在东方文化下如何促进个人幸福感提升的研究还十分有限。Buchanan 和 Bardi^[79]以日本女大学生为被试的研究指出,每天对他人履行友好行为增加了生活满意度,证明亲社会行为在集体主义文化下对提升幸福感也具有效力。亲社会消费是亲社会行为的一种具体形式,可想而知的,它在东方文化下也会具有一定的效力。尽管当前中国的经济水平还逊于欧美,但实验表明亲社会消费对于幸福感的促进并不受到国家、文化和经济水平的影响^[50]。在中国探索亲社会行为对于中国人幸福感提升的影响和调节作用具有十分重要的意义。

2. 情绪体验

东西方对情绪的看法影响着幸福感提升策略的效力。在情绪体验方面,最主要的差异来自于是否关注消极情绪。欧美文化并不关注消极情绪,但在亚洲人的幸福感中消极情绪发挥了重要作用。西方人对于关系和生活的评价中,回忆到的积极情绪对于满意度影响最大;对于东方人的满意

度,回忆起的消极情绪的缺乏和积极情绪的呈现具有同等重要性。换言之,倘若增加积极情绪是西方幸福感提升的主要手段,或许对于中国人而言,消除消极情绪会是更为有效的幸福感提升方式。

3. 情绪表达

这是文化调节幸福感的另一个侧面。Diener^[80]给出了一个假设:如果大部分文化中的大部分人都是幸福的,那么那些允许表达强烈情绪的文化就会显得更幸福一些,那些限制表达强烈情绪的文化从某种程度上来说就显得不那么幸福。这种情况同样反映了东西方对于情绪表达的差异。为此,在对中国人的幸福感进行测量时,研究者必须确认被试的情绪表达与其真实情绪是否一致,这是判断提升策略是否真正有效的关键。另外,西方人受历史文化和社会文化的影响,更乐于追求和表现高水平的幸福,而东方人更倾向于中庸,与集体中的其他人保持一致,格外强调自己的幸福并不是社会期待的结果。因此,如何避免被试由于受文化影响而隐藏自己的真实情绪是未来幸福感提升研究将面临的主要任务。

(二)小结

经过百余年发展,心理学不再只关注于人的病态心理及其治疗,更将研究领域拓展到人的优势与美德。Seligman 等人^[81]提到,心理学在发展之初,拟定了三个目标,即对精神疾病的治疗,让没有烦恼的人更加幸福以及对基因和天赋进行研究。然而在随后的几十年间,后两个目标被忽视了。他还指出,心理学研究者应当像关心哪些问题影响了人们的消极心理一样的关心是哪些问题促进了人们的积极心理。对于心理障碍及其治疗手段已有大量研究,应该有同样分量的针对人们能力与美德的研究,以及发展出可以帮助人们提升幸福感的策略。

随着我国经济发展水平的不断提高,人民在物质生活得到满足后,精神需求日渐增加,对幸福的追求也日益迫切。2010年,“幸福”二字出现在中国政府工作报告中,表明政府愈加重视和提倡人民幸福,幸福已成为各界关注的热点。国内社会、经济、心理学等领域的研究者也将目光投向了这一新兴领域^[82]。但相对于西方国家而言,有关幸福感提升的研究在我国起步相对较晚,加之东西方文化差异的存在,使本土化的幸福感提升研究显得尤为迫切。是什么影响了中国人的幸福感提升?适合于中国文化的提升策略有哪些?哪些策略在中国具有比在西方更强的提升效力?很多问题都有待于我国心理学研究者在中国人的幸福感提升研究中予以解答。

幸福是一个超出并高于非幸福感(unhappiness)缺失的状态。同时幸福感又植根于文化之中,幸福感在不同的文化中有着不同的内涵,相应的幸福感提升应采取不同的策略。在未来的研究中,研究者应当关注中国文化中不同于西方文化的部分,以及它们对于中国人幸福感的作用,在此基础上对已有策略进行筛选、创新,才能有效提升中国人的幸福感。

参考文献:

- [1] 黄希庭,李继波,刘杰. 城市幸福指数之思考[J]. 西南大学学报:社会科学版,2012,38(5):83-91.
- [2] Triandis H C. Individualism & Collectivism[M]. Boulder, Co, Us: Westview Press, 1995.
- [3] Suh E, Diener E, Oishi S, et al. The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(2): 482-493.
- [4] Fordyce M W. Development of a Program to Increase Personal Happiness[J]. Journal of Counseling Psychology, 1977, 24(6): 511-521.
- [5] Fordyce M W. A Program to Increase Happiness: Further Studies[J]. Journal of Counseling Psychology, 1983, 30(4): 483-498.
- [6] King L A. The Health Benefits of Writing about Life Goals[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2001, 27(7): 798-807.
- [7] Emmons R A, McCullough M E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(2): 377-389.
- [8] Bryant F B, Veroff J. Savoring: A New Model of Positive Experience[M]. Mahwah, NJ, us City: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2007.
- [9] Lyubomirsky S, Sheldon K M, Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change[J]. Review of General Psychology, 2005, 9(2): 111-131.

- [10] Lykken D, Tellegen A. Happiness is a Stochastic Phenomenon[J]. *Psychological Science*, 1996, 7(3): 186-189.
- [11] Tellegen A, Lykken D T, Bouchard T J, et al. Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54(6): 1031-1039.
- [12] Headey B, Wearing A. Personality, Life Events, and Subjective Well-being: Toward a Dynamic Equilibrium Model[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(4): 731-739.
- [13] Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R. Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36(8): 917-927.
- [14] 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.
- [15] Diener E, Lucas R E, Scollon C N. Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-being[J]. *American Psychologist*, 2006, 61(4): 305-314.
- [16] Easterlin R A. Life Cycle Happiness and its Sources: Intersections of Psychology, Economics, and Demography[J]. *Journal of Economic Psychology*, 2006, 27(4): 463-482.
- [17] Frederick S, Loewenstein G. Hedonic Adaptation[J]. In Kahneman, D, Diener, E, and Schwarz, N (Eds), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation, 1999:302-329.
- [18] Kahneman D, Thaler R H. Anomalies: Utility Maximization and Experienced Utility[J]. *The Journal of Economic Perspectives*, 2006, 20(1): 221-234.
- [19] Wilson T D, Gilbert D T. Affective Forecasting Knowing what to Want[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14(3): 131-134.
- [20] Lucas R E, Clark A E, Georgellis Y, et al. Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(3): 527-539.
- [21] Lyubomirsky S, Layous K. How do Simple Positive Activities Increase Well-being? [J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2013, 22(1): 57-62.
- [22] Lyubomirsky S. Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences[C]. In S. Folkman (Ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York, NY: Oxford University Press, 2011:200-224.
- [23] Sheldon K M, Lyubomirsky S. How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, 1(2): 73-82.
- [24] Jose P E, Lim B T, Bryant F B. Does Savoring Increase Happiness? A Daily Diary Study[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2012, 7(3): 176-187.
- [25] Bertocci P A, Millard R M. *Personality and the Good: Psychological and Ethical Perspectives*[M]. New York City: David McKay Co., 1963.
- [26] Emmons R A, McCullough M E. *The Psychology of Gratitude*[M]. New York City: Oxford University Press, 2004.
- [27] Wood A M, Froh J J, Geraghty A W. Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration[J]. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(7): 890-905.
- [28] Froh J J, Sefick W J, Emmons R A. Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-being[J]. *Journal of School Psychology*, 2008, 46(2): 213-233.
- [29] Lyubomirsky S, Tkach C, Sheldon K M. Pursuing Sustained Happiness Through Random Acts of Kindness and Counting One's Blessings: Tests of Two Six-week Interventions[J]. Unpublished raw data, 2004.
- [30] Seligman M E, Steen T A, Park N, et al. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions[J]. *American Psychologist*, 2005, 60(5): 410-421.
- [31] Watkins P C, Woodward K, Stone T, et al. Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being[J]. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 2003, 31(5): 431-451.
- [32] Rash J A, Matsuba M K, Prkachin K M. Gratitude and Well - Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? [J]. *Applied Psychology: Health and Well - Being*, 2011, 3(3): 350-369.
- [33] Koo M, Algoe S B, Wilson T D, et al. It's a Wonderful Life: Mentally Subtracting Positive Events Improves People's Affective States, Contrary to Their Affective Forecasts[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(5): 1217-1224.
- [34] Layous K, Nelson S K, Lyubomirsky S. What is the Optimal way to Deliver a Positive Activity Intervention? The Case of Writing about One's Best Possible Selves[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14(2): 635-654.
- [35] Boehm J K, Lyubomirsky S, Sheldon K M. A Longitudinal Experimental Study Comparing the Effectiveness of Happiness-enhancing Strategies in Anglo Americans and Asian Americans[J]. *Cognition & Emotion*, 2011, 25(7): 1263-1272.
- [36] Peters M L, Flink I K, Boersma K, et al. Manipulating Optimism: Can Imagining a Best Possible Self be Used to Increase Posi-

- tive Future Expectancies? [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 5(3): 204-211.
- [37] Lyubomirsky S, Dickerhoof R, Boehm J K, et al. Becoming Happier Takes Both a will and a Proper way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-being[J]. *Emotion*, 2011, 11(2): 391-402.
- [38] Frattaroli J. Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-analysis[J]. *Psychological Bulletin*, 2006, 132(6): 823-865.
- [39] Emmons R A. Personal strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-being[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(5): 1058-1068.
- [40] Little B R. Personal Projects Analysis: Trivial Pursuits, Magnificent Obsessions, and the Search for Coherence[C]//In D Buss, N Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions*. New York: Springer-Verlag, 1989:15-31.
- [41] Omodei M M, Wearing A J. Need Satisfaction and Involvement in Personal Projects: Toward an Integrative Model of Subjective Well-being[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59(4): 762-769.
- [42] Schwartz S H, Bilsky W. Toward a Theory of the Universal Content and Structure of Values: Extensions and Cross-cultural Replications[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(5): 878-891.
- [43] Dunn E W, Aknin L B, Norton M I. Spending Money on Others Promotes Happiness[J]. *Science*, 2008, 319(5870): 1687-1688.
- [44] Aknin L B, Dunn E W, Norton M I. Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop Between Prosocial Spending and Happiness[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2012, 13(2): 347-355.
- [45] Sheldon K M, Boehm J, Lyubomirsky S. Variety is the Spice of Happiness: The Hedonic Adaptation Prevention (HAP) model [C]. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press, 2012:901-914.
- [46] Layous K, Nelson S K, Oberle E, et al. Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being[J]. *PloS one*, 2012, 7(12): e51381.
- [47] Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, et al. Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7(3): 361-375.
- [48] Dunn E W, Aknin L B, Norton M I. Prosocial Spending and Happiness Using Money to Benefit Others Pays Off[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2014, 23 (1): 41-47.
- [49] Aknin L B, Dunn E, Gm, Norton M. Putting the “Social” in Prosocial Spending: Social Contact as a Catalyst for Turning Good Deeds Into Good Feelings[J]. Manuscript in preparation, 2011.
- [50] Aknin L B, Barrington-Leigh C P, Dunn E W, et al. Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal[J]. *Journal of personality and Social Psychology*, 2013, 104(4): 635-652.
- [51] Aknin L B, Dunn E W, Whillans A V, et al. Making a Difference Matters: Impact Unlocks the Emotional Benefits of Prosocial Spending[J]. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2013, 88: 90-95.
- [52] Weinstein N, Ryan R M. When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-being for the Helper and Recipient[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98(2): 222-244.
- [53] Aknin L B, Hamlin J K, Dunn E W. Giving Leads to Happiness in Young Children[J]. *PloS one*, 2012, 7(6): e39211.
- [54] Harbaugh W T, Mayr U, Burghart D R. Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations[J]. *Science*, 2007, 316(5831): 1622-1625.
- [55] Moll J, Krueger F, Zahn R, et al. Human Fronto - mesolimbic Networks Guide Decisions about Charitable Donation[J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2006, 103(42): 15623-15628.
- [56] Zaki J, Mitchell J P. Equitable Decision Making is Associated with Neural Markers of Intrinsic Value[J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, 108(49): 19761-19766.
- [57] Henricksen A, Stephens C. The Happiness-enhancing Activities and Positive Practices Inventory (HAPPI): Development and Validation[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14(1): 81-98.
- [58] Brown K W, Ryan R M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4): 822-848.
- [59] Fredrickson B L, Cohn M A, Coffey K A, et al. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(5): 1045-1062.
- [60] Lu L, Gilmour R. Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented SWB[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2004, 5(3): 269-291.
- [61] Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The Satisfaction with Life Scale[J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75.
- [62] Diener E, Diener M, Diener C. Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(5): 851-864.
- [63] Kitayama S, Markus H R, Kurokawa M. Culture, Emotion, and Well-being: Good Feelings in Japan and the United States[J].

- Cognition & Emotion, 2000, 14(1): 93-124.
- [64] Oishi S, Diener E F, Lucas R E, et al. Cross-cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 1999, 25(8): 980-990.
- [65] Schkade D A, Kahneman D. Does living in California Make People Happy? A focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction [J]. Psychological Science, 1998, 9(5): 340-346.
- [66] Veenhoven R, Hagerty M. Rising Happiness in Nations 1946 - 2004: A Reply to Easterlin[J]. Social Indicators Research, 2006, 79(3): 421-436.
- [67] Mesquita B, Karasawa M. Different Emotional Lives[J]. Cognition & Emotion, 2002, 16(1): 127-141.
- [68] Tsai J L, Chentsova-Dutton Y, Freire-Bebeau L, et al. Emotional Expression and Physiology in European Americans and Hmong Americans[J]. Emotion, 2002, 2(4): 380-397.
- [69] Tsai J L, Levenson R W, McCoy K. Cultural and Temperamental Variation in Emotional Response[J]. Emotion, 2006, 6(3): 484-497.
- [70] Oishi S. The Experiencing and Remembering of Well-Being: A Cross-Cultural Analysis[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2002, 28(10): 1398-1406.
- [71] Wirtz D, Chiu C Y, Diener E, et al. What Constitutes a Good Life? Cultural Differences in the Role of Positive and Negative Affect in Subjective Well - Being[J]. Journal of Personality, 2009, 77(4): 1167-1196.
- [72] Diener E, Suh E M. Measuring Subjective Well-being to Compare the Quality of Life of Cultures[C]. In E. Diener and M. Suh (eds.), Culture and Subjective Well-Being. Cambridge, MA: The MIT Press, 2000:3-12.
- [73] Diener E, Suh E M, Smith H, et al. National Differences in Reported Subjective Well-being: Why do they Occur? [J]. Social Indicators Research, 1995, 34(1): 7-32.
- [74] 王彦,李廷黎,冯华润,等. 大学生幸福感提升的纵向研究:适合度和努力的调节作用[J]. 心理科学,2013(3):647-652.
- [75] Layous K, Lee H, Choi I, et al. Culture Matters When Designing a Successful Happiness-Increasing Activity A Comparison of the United States and South Korea[J]. Journal of Cross-cultural Psychology, 2013, 44(8): 1294-1303.
- [76] Peng K, Nisbett R E. Culture, Dialectics, and Reasoning about Contradiction[J]. American Psychologist, 1999, 54(9): 741-754.
- [77] Bagozzi R P, Wong N, Yi Y. The Role of Culture and Gender in the Relationship Between Positive and Negative Affect[J]. Cognition & Emotion, 1999, 13(6): 641-672.
- [78] Schimmack U, Oishi S, Diener E. Cultural Influences on the Relation Between Pleasant Emotions and Unpleasant Emotions: Asian Dialectic Philosophies or Individualism-collectivism? [J]. Cognition & Emotion, 2002, 16(6): 705-719.
- [79] Buchanan K E, Bardi A. Acts of Kindness and Acts of Novelty Affect Life Satisfaction[J]. The Journal of Social Psychology, 2010, 150(3): 235-237.
- [80] Diener E, Diener C. Most People are Happy[J]. Psychological Science, 1996, 7(3): 181-185.
- [81] Seligman M E, Parks A C, Steen T. A balanced Psychology and a Full Life[J]. Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences, 2004: 1379-1382.
- [82] 刘杰,李继波,黄希庭. 城市幸福指数问卷的编制[J]. 西南大学学报:社会科学版,2012,38(5):83-91.

责任编辑 曹 莉