

积极心理学的幸福能力观

张忠仁

(渤海大学, 辽宁 锦州 121000)

摘要: 人类的发展史就是一部幸福的追求史。获取幸福需要智慧和能力。人的认知特性制约着主观幸福感的水平。积极心理学关于主观幸福感的研究为人类追求幸福提供了科学的方法和策略。

关键词: 幸福感; 积极心理学; 目标; 社会比较; 适应

〔中图分类号〕B84

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕1003-6547(2006)05-0140-02

追求幸福几乎是每一个人的生活动力,人类在对幸福的永恒追求中进步。对生活质量整体的认知评价是幸福感的重要机制,人的认知模式是一个积极的、动态的和灵活的过程,它可以放大与缩小一个人的心境和自尊。幸福者与不幸者运用信息以及对信息的反应方式是不同的,即他们对社会信息的知觉、权衡以及解释是有差异的。幸福是相对的,取决于用来判断的标准。主体的认知结构和认知倾向对幸福感的影响是不容忽视的。

一、积极心理学的核心理念:有积极心向才会有更多的幸福感

在上个世纪,当人们为心理学取得空前的发展而欢呼的时候,许多心理学家发现研究中忽视了个人的积极品质,研究的焦点过分地集中于心理疾病的诊断与治疗。他们把这一研究模式称为消极心理学。出于对消极心理学的批判,从上世纪60年代开始,一些心理学家开始探索人的积极层面。继之大量的研究发现,对幸福、发展、快乐的追求是人类成就的主要动机。“人类的积极的品质是人类赖以生存与发展的核心要素,心理学需要研究人的光明面,需要研究人的优点与价值,发展人性的优点比修复疾病更有价值。”^{〔1〕}积极心理学最早关注的便是主观幸福感领域的研究。

个人的幸福感的获得不可能离开社会条件,物质生活的基本满足是主观幸福感产生的物质前提。物质生活条件的缺失,不会有人人的生活,更不会有人人的幸福生活。此外,身体健康,家庭和睦,事业的成功都是获得幸福感的不可缺少的载体。但是,环境永远具有相对意义,无法确定多少财富才能让人幸福,谁都无法回避家庭矛盾和事业的挫折。在现实生活中,屡见不鲜的是人们面对大体相似的环境,但主观感受却大不相同。心理是对客观世界的主观反映,在物质生活不断提高的今天,心理学家们提出,追求幸福重在发展心智。

人人都向往和追求幸福,但并非人人都能获得幸福。幸福感的获得以人的认知能力为基础。从积极心理学的视角来看,对生活的认识及在这种认识的基础上产生的体验,也就是一个对生存环境的认知,是个体在现实活动中运用智慧的过程。现实生活中,人们往往不缺少产生幸福的条件,而是缺少体验幸福的能力,获取幸福应重在心智的发展。人的认

知模式是一个积极的、动态的过程,幸福者与不幸者在如何运用信息以及对信息的反应方式是不同的。幸福是相对的。在过去的几十年里,国外学者在幸福感的研究中,已经注意到了个人的认知结构决定生活事件如何被感知,从而影响幸福体验。心理学家们指出:“人不是被动地体验事件和环境,相反,所有的生活事件都是‘认知过程’,是个体的分析和建构,预期与回忆,评价与解释过程,多样化的认知操作与动机过程对人的心理具有重要的影响。”^{〔2〕}为了获得更多的幸福感,在认知结构中,必须确定两种信念:1. 清醒地认识认知是情绪产生的基础,认知倾向决定着情绪的性质;2. 在认识生活情境时必须要有获取幸福的心向。就是主体积极地把外部的信息与追求幸福的信念加以联系的倾向性。当人们具有主动地寻求幸福的心向时,常常会赋予普通的或消极的生活事件以积极的意义,以提高幸福感水平。正是这种心向决定着人们幸福体验的个性差异,有积极心向的人,对环境的评价倾向于正向偏移,即在环境发生积极变化时,他们会感受到更多的幸福感。环境发生消极变化时,会更快地消除不幸感。当环境没有变化时,他们能体验到更多的愉快情感。

一个心智发达的人面对客观情境,更多地看到其积极的一面,对于种种不可抗拒的事件,主动地寻求自身的解脱,这是一种现实主义和浪漫主义相结合的智慧。真正幸福的人是个智者,有积极心向的人才会感受到更多的幸福。

二、积极心理学的目标选择能力观:预定的目标水平影响幸福感水平

目标是情感系统重要的参照标准,它影响情绪,影响主观愿望和快乐。生活目标使人感受到生活的意义;目标的接近过程,让人产生自我效能感;努力实现目标的过程,帮助人们应对各种日常生活问题,使人在社会和困境中保持良好的状态。尽管有目标并不能保证快乐,但有明确目标并努力工作从而成功地达到目标的人,他们显示出的快乐超过了那些没有目标或达到目标时有困难的人。主体要具有的幸福能力至少有一个合乎人生本质的目的。没有目的的人生导致使命感和意义感的丧失,幸福感就无从获得。主观幸福感等于现实条件与某种标准的比较。现实条件高于标准时,主观幸

福感就高；相反，现实条件低于标准，主观幸福感降低。标准的选择决定目标的确定，而两者就是一个认识过程。预定的目标水平的不同，影响着人们的幸福感水平。快乐是目标达成，紧张解除后所产生的体验，目标制约着其实现的难度。太难不易实现，太易又难以展示人的潜能，两种倾向都会影响人的自我效能感的提高。目标的差异会导致人对行为结果的价值判断，同样的结果，预定的目标不同，产生的体验就不相同。目标主要是通过自我效能这一中介变量影响主观幸福感。成功的体验会使人更加相信自己的能力，建立起强大的自我效能，从而提高主观幸福感。

决定长久幸福感的是内源性目标。目标模型理论认为，人的目标追求分为两大类：内源性目标和外源性目标。内源性目标的追求（例如个人成长、自主、他人的赞美、社会交往）可以给人提供很大程度的满足感，而外源性目标追求（例如经济成功、生理吸引力及社会声望）不能够给人们提供这样的满足感。“增加人们的幸福感，必须重视个人成长、自主、良好的友谊和社会服务，不断努力追求内源性目标。”^{〔3〕}目标的性质决定性地影响着人们的幸福感水平。

二次世界大战后，很多国家经济奇迹般地发展，导致收入剧增，但许多研究证明，人们的幸福感水平，并没有实际的增加。要摆脱这种困惑，仍然依赖于对认知结构的重新建构。当人们在自己的认知结构中，把人生的目标定位于外源性目标时，如财富的积累和社会声望，物质生活条件的改善并不会给人们带来主观幸福感受长久的提升。只有当人们更多地追求内源性目标时，如个人成长、自主、他人的赞美时，人们的幸福感水平才会持久稳定地提高。

三、积极心理学的社会比较能力观：攀比使人远离幸福
学者们这样定义社会比较：“想到与自我有关的友好或多个他人的信息的过程。”^{〔4〕}许多研究发现，与幸福的人比较（向上比较）会降低主观幸福感，与不幸的人比较（向下比较）会提高主观幸福感。

社会比较差距的感知来自人格内部即认知倾向的影响，而非各个比较项目的实际内容。一些研究表明，幸福者似乎比不幸者对社会生活中不适宜的信息更不敏感，说明其认知倾向对信息的认知的选择性有显著的影响。社会比较是一个积极的和灵活的过程，幸福和不幸者在如何运用信息以及如何进行反应的方式是不同的。

社会比较有横向比较和纵向比较。在横向比较中，幸福的人常作向下比较，由于优于别人而获得较多的幸福感，从而“知足常乐”，悲观者则相反。攀比使人远离幸福。如果你想幸福，那就与那些不如你的人、比你更穷、房子更小、车子更破的人相比，你的幸福感就会增加。可许多人老与比他们强的比，这会导致更大的挫折感，体验不到幸福。其中根本的原因是社会比较差距的感知受到来自人格内部即认知倾向的影响。

四、积极心理学的适应能力观：适应会推动人们去追求更高的目标

心理学中的一个重要概念是适应。“适应是对重复出现的刺激反应减少减弱；重新建构有关刺激的认识，以及刺激对生活影响的认识。”^{〔5〕}人类适应环境变化的能力是我

们人类最明显的特征之一。适应能力是我们人类生存的重要的条件。外部刺激的作用必定要使人的主观感觉发生变化。除收入和物质商品外，适应性往往会成为影响人们对生活的满意度的重要因素。

认识上的适应，是人类智慧的实质所在。这种适应或习惯化使人们在一定程度上总是适时地调整自己的情绪，从而保持对自己生活的相对满意度。动力平衡理论发现了心理适应点的存在，这一理论认为，每个人都有一套平衡的生活事件水平和平衡幸福感水平的方法，它们都建立在稳定的个人特点之上。任何事件对幸福感都有三种可能的影响：使人的幸福感水平升高、降低或保持平衡。当生活事件处于平衡水平时，幸福感不变，一旦生活事件偏离正常水平，幸福感就会发生变化，但随时间的推移，人们会适应这种变化。

正是这种适应，使人们不满足于已有的生活，去追求更高的目标，并在新的目标的鼓舞下，去体验更多的幸福。适应产生不自满，不满产生新的追求，新的追求又让人们获取新的幸福。此外在人生中不可避免地要遇到失败、挫折和伤痛，人类的巨大的适应能力会让人们很快地从痛苦中解脱出来，消除不幸感，主动地去寻求新的幸福。

在此类研究中心理学家们提出了一个‘正性补偿’的概念，他们认为在没有刺激的情况下，存在着微弱的移动趋势。在这种情况下，“人们的适应不是返回到中间状态，而是返回到正性的适应点，人们的心理适应点向正性方向偏移。如果在没有不好的事件发展生时，人们的愉快情感占优势。”^{〔6〕}不同的认知倾向决定着人们适应点的个性差异，有积极心向的人，对环境适应时倾向于正向偏移，有积极心向的人能给予普通生活事件以积极意义，对事件进行积极评价，其主观幸福感水平就高。

美国经济学家保罗·赞恩·皮尔泽说，在上万亿的汽车工业和通讯技术工业后，将会出现一个预防性产业，帮助人们发现和平、健康和幸福。而心理学的目的是，教给人以有益的心理策略，在永远具有相对意义的环境中运用心理学的技巧找到较多的幸福感。这是完全可以做到的，因为心理学的研究已经证明，对环境的评价是主观的，对环境的观察永远具有相对的意义。

资助项目：辽宁省教委2005年高校科研基金资助项目。

参考文献：

- 〔1〕苗元江，余嘉元.积极心理学：理念与行动[J].南京：南京师大学报，2003，（2）：20.
- 〔2〕高兆明.幸福论[M].吉林：吉林人民出版社，1992.
- 〔3〕苗元江.跨文化视野中的主观幸福感[J].广东：广东社会科学，2003，（1）：20.
- 〔4〕苗元江.幸福感的解释模型综述[J].江西：赣南师范学院学报，2002，（5）：33.
- 〔5〕吴明霞.30年西方关于主观幸福感的理论发展[J].北京：心理学动态，2000，（8）.
- 〔6〕邢占军.主观幸福感测量研究综述[J].北京：心理科学，2002，（25）：3.

〔作者简介〕张忠仁（1954-），男，辽宁人，渤海大学副教授，从事心理学教学和科研工作。

责任编辑：雨田