如何才能得到持久得幸福

-读《自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制》有感

赵伯俣-2021302181156-国家网络安全学院

原论文出处：刘 萍，张荣伟，李 丹，（2022），自我超越价值观对持久幸福感的作用及机制，心理科学进展

原论文介绍：

论文的主题是讲解自我超越价值观对与持久幸福感的作用。论文的开篇将自我增强价值观与自我超越价值观进行对比，说明自我增强价值观是通过控制他人，资源或取得社会认可的成功来追求自我利益，，但追求的过程容易带来焦虑，恐惧等消极情绪，因此会体验到波动的幸福感，而自我超越价值观更关注于友善和普世主义，强调超越个人的狭隘，将自身利益与群体利益相结合，更加重视他人的需求，在为他人谋幸福的过程中实现自己的幸福，由此来获得一种更为持久的幸福感受。

然后论文从两种不同的价值取向引入介绍波动的幸福感和持久的幸福感的定义。首先提出享乐型幸福感和实现型幸福感，前者与自私有关强调个体最大化的追求主官快乐和避免痛苦，容易受到现实情境的影响而波动，因此享乐型幸福感即为波动的幸福感，而后者与无私有关则强调个人的成长和人生的意义，不容易受到外界的影响，因此实现型幸福感即为持久的幸福感。

之后论文介绍了自我超越价值观的功能。通过与自我增强价值观的对比指出自我超越价值观的个体能够理解欣赏和包容他人，并为会很赶紧他人社会和人类的幸福并由此促进对于自我成长和人际联结，从而促进持久的幸福感，论证了认同自我超越价值观的个体，能够获得持久幸福感。

然后论文从个体和人际两个层面论证了自我超越价值观与持久幸福感的关系，在个体层面，论文指明有自我超越取向的个体有着更高的自尊水平以及更多的诸如爱和人际联结的积极情感体验甚至当生命健康受到威胁时也较少死亡焦虑，因此自我超越价值取向可以显著预测焦虑，抑郁，孤独感的减少与平和心态的提升，在人际层面论文知指出自我超越价值取向有助于形成和谐的人际关系，因为其能够增加彼此之间的亲密感、支持感和信任感，也会使其在人际关系中体验到更多安全感、较少的焦虑和社交回避，有助于获得持久的幸福感。

在介绍完自我超越价值观与持久的幸福感的关系后，论文从防御性自我关注、社会关系导向情绪以及亲社会行为三个的中介作用说明了自我超越价值观对于持久幸福感的作用机制。

首先是防御性自我关注的中介作用，论文提出亚自我主义心态模型，指明持有自我主义心态的个体会过分关注他人对自己的评价，强烈希望别人看到他们的积极品质，过分关注自己在群体中的地位，追求社会威望、成就以及对他人的支配。而正是这种目标使得个体对自我威胁信息特别敏感，当遇到对积极自我形象具有潜在威胁的信息时，个体会倾向于做出防御性反应，而这种防御性反应不仅损害个人的身心健康也会破坏人际关系。而与之相反，持有亚自我主义心态的个体对自我关注度降低，往往不太在意他人如何看待自己，因此可以减少个体对生理威胁和心里威胁的防御性自我关注。最后总结指出自我超越价值观增加了个体对他人的聚焦，有助于减少个体对自我缺陷的担忧，从而降低防御能力，并缓解威胁对人们造成的负面影响，增加持久的幸福体验。

然后是社会关系导向情绪的中介作用和亲社会行为的中介作用。论文指出自我超越价值观以和谐为原则，需要协调人与自身、他人、环境之间的关系，且这种情绪不易收到内外群体因素的影响，能够增强情绪的稳定性，并且可以使得个体表现出更多的亲社会行为，由此增加持久的幸福体验。

最后论文进行总结和展望，提出了三点未来研究的方向，第一采用多种研究方法和手段来考察自我超越价值观对持久幸福感的影响，第二系统探讨自我超越价值观与持久幸福感之间的过程机制，第三，进行自我超越价值观教育以培养良好的社会心态。

思考：在阅读论文的过程中，我不断地在变换自己所属的价值观，我发现从我个人的角度来说，我更加认同自我超越价值观，并且将自我超越价值观当作人生成长的最终目标，但我目前为止还处于自我增强价值观之中，虽然一遍一遍地告诉自己不能太过在意别人对自己的看法，但是我仍然会想自我增强型价值观一样对于一些遇到对积极自我形象具有潜在威胁的信息产生过多的防御性自我关注，而在防御性自我关注的过程中，自己处于一种极度愤怒的情绪中，这种情绪曾经严重影响了我的身心健康。

论文给我的启示是我应该慢慢的接受和认同自我超越价值观，因为自我超越价值观能够帮助我们采取更多的亲社会行为，能够让我们更好地融入这个由人组成的社会之中，将无私地高贵品质传播出去。

但论文的观点中我有一点不是非常认同，在论文字里行间都在告诉我们我们要追求持久的幸福感，因为追求持久的幸福感会让我们的情绪更加稳定表现出更多的亲社会行为。但我认为我们如果追求持久的幸福感是不是会让我们的生活过于单调从而一成不变呢，所以从我个人的角度来说，我更加认同波动的幸福感，因为在情绪的波动之中我们才能体会到拥有各种各样情绪的快乐，另外我认为愤怒，忧虑等消极情绪并不应该被直接扼杀，因为消极情绪也能够对我们的生活起到一定的积极作用，我们不应该只顾追求持久的稳定的幸福感而将自己的生活变得千篇一律，我认为那样我们作为一个有情绪的人类而言就应该体验各种各样的情绪，从而体验波动的幸福感。