

## 华人的幸福观与幸福感

陆洛 (国立台湾大学工商管理学系/商学研究所 中国 台湾)

### 0 绪言

“幸福是一种精神状态,唯有在精神富足,心灵平静的时候,幸福才会降临。”

“在我看来,幸福要从四方面来定义:(1)身体上没有病痛和失能;(2)能与人和谐相处,被尊重、被关心,不孤立;(3)没有担心和忧虑,能生活得快乐;(4)有健全的心灵,能被社会接纳。”

“幸福是身为一个人应该去追求的最棒、最重要的境界,追求幸福是我人生最终的目标。”

“对我而言,幸福就是做我想要做的,不受社会的约束。幸福是对你所有努力的最高报酬。”

以上4段引文分别摘自台湾大学生和美国白人大学生自由撰述的“何谓幸福”的短文,前两则出自台湾大学生之手,后两则为美国大学生所写。不难发现,这些相似年龄、相近教育、都生活在现代化大都市中的年轻人,对“幸福”这一人生理想的想象却有着明显不同的内涵,对追求幸福也有着动机上和情感上不同的强度。

在本文中,“幸福”是一个心理学概念,是指一种个人内在的心理状态,其产生奠基于个人对“何为美好人生”(good life)的体认与追求,其表现为个人对自身存在之整体、全面且正向的评估与感受。“幸福”的意涵较接近英文相关文献中的happiness(译作“幸福”)或subjective well-being(译作“主观幸福”),前者在英文中是自然常用词,后者则是心理学专有名词,特别标示“subjective”只为强调幸福之个人主观性,以与诸如经济学等寻找幸福之客观指标的研究旨趣有所区隔。

由此可知,幸福实则涵纳了“幸福观”和“幸福感”两个相互关联又不同的层面,“幸福观”是个人对“何为美好人生”的体认与追求,包含了一整套与此有关的信念、价值、态度、及行为意向,此实为幸福之深层结构,会受到文化传统的型塑与引导,唯一般人在日常生活中可能对此并不会常加思索,也就不太会有清晰完整意识。但是,我们可用文化分析的方法,在理论层次上梳理出深藏在特

定文化传统中的幸福观核心内涵,可视为“原型概念”,此即为文化心理学的取向;我们也可用引导的方式,邀请人们去思考并自主性地表达其对幸福的看法,藉此发现特定社会中一般人所持有之幸福观的内涵,此为民俗心理学的取向。“幸福感”则是个人依自身的幸福观,在人生追求幸福的进程中,对自己目前之存有状态的整体感受,亦即对幸福程度的感受,是一般人较容易有意识地察觉的心理状态。此亦是西方心理学既有的对幸福研究的主体与大宗。

澄清了幸福、幸福观、与幸福感三个概念的相互关系后,我们应可看出:“幸福观”应是幸福的一个重要面向,但长久以来却一直为西方主流心理学所忽视。我们相信将文化与幸福视为动态的交互建构是最佳的研究策略,既可填补此一知识空缺,又能突显文化的多元运作。采取这样的文化心理学立场,本文将选择性地回顾我们在台湾进行的系列性本土化研究,以开显幸福领域中日渐成形的两大重要议题:(1)幸福的观念;(2)幸福感的文化性相关因子。

我们的研究指出,中华文化与西方文化各有独特的幸福观念,而我们可以有系统地分析、抽离、以及测量这些观念。在下文我们会看到:欧美文化中“个人取向的幸福观”主要由两大元素组成,即个人负责与直接追求;东亚文化中“社会取向的幸福观”也主要由两大元素组成,即角色责任与辩证均衡。

我们的研究还发现,文化除了直接型塑幸福观,还会经由建构不同的自我观来影响获致幸福感的历程,这些自我调控的机制进而决定了人们在追求幸福时的想法、感受、及行为。文末,我们也特别指出日渐明显的双文化并存现象对华人幸福观与幸福感的影响。

### 1 文献回顾与探讨

“幸福”作为一种正向的内在体验,一种“至善”的境界,一种所有人类行为的终极动机,一种最基本的重要价值,近20年来吸引了心理学家愈来愈多的注意<sup>[15,20,24,67]</sup>。不过,如前所述,西方心理学家对幸福的研究主要着墨在幸福感的探讨,大多认为幸福感应包含正向情感及生活满意,且没有负向情感三大元素<sup>[13,15,20,39]</sup>。然而这样的定义充其量不过是个科学上的操作型定义,虽揭示了幸福感可

收稿日期:2007-09-01 接受日期:2007-09-10

基金项目:89-H-FA01-2-4-2(教育部),NSC87-2413-H-037-001,NSC88-2413-H-037-002,NSC93-2752-H-030-001-PAE,NSC94-2752-H-008-002-PAE,及955916(中央大学)。

作者简介:陆洛,牛津大学心理学博士、博士后,国立中央大学副教授、特聘教授、人力资源管理研究所专任教授,国立台湾大学心理学系兼任教授,台湾心理学会理事。E-mail:luolu@mgmt.ncu.edu.tw

能包含的成分或要素,却无助于我们了解幸福的本质。而“何谓幸福”的问题一日不解决,心理学对幸福研究的深度便难以提升<sup>[59]</sup>。

西方心理学界对“何谓幸福”的议题讳莫如深的一个原因,可能是传统实证主义哲学的影响使心理学家明确地宣称或下意识地认定这个有关“幸福观”的问题已超越了科学心理学的范畴,应留给哲学家们去思辨,故转而探讨个人感受的幸福程度及其相关因子<sup>[20,28]</sup>。另一个更重要的原因则可能是由于幸福与文化之间错综复杂的关系,使惯于采用普同主义(universalism)和文化客位取向(etic approach)的西方主流心理学界束手无策。结果是,近年来幸福感的跨文化研究虽方兴未艾<sup>[22,56,67]</sup>,然研究者依然明确或内隐地假设人类的幸福只有一种,即西方的理论与测量工具所指涉的那一种,并在此前提下,力求以科学的方法建立概念与测量的等同性(concept and measurement equivalence),以标准的程序将西方的幸福感理论及测量移植到其它文化,据以比较各国人民在幸福感上的差异,结果当然发现西方人(欧洲及北美)远比东方人(亚洲)来得幸福<sup>[21,56,67]</sup>。

对于如此稳定且明显的幸福感跨文化差异,西方学者认为并非肇因于语言的问题,也非社会赞许效应的影响,亦无关对“幸福”这一概念的熟悉度<sup>[66]</sup>,更无法归咎于亚洲人惯于表现谦虚,力求平凡,害怕命运作祟,或压抑情绪表达的社会规范<sup>[21]</sup>。如此看来,实证科学所强调的跨文化研究的标准化确实做到了,各种可能的干扰因素也被有效地排除了,然而研究者却意外地发现,与美国学生相比,中国学生对研究者所测量的“幸福”概念实际上是陌生的<sup>[21]</sup>。是否可能幸福的概念本身就有文化差异,即东方人和西方人对“何谓幸福”的问题就有截然不同的回答?若真如此,那么跨文化研究典范所坚持的研究程序标准化、概念测量等同性,其实只是在普同主义的前提下,将西方式幸福的概念与测量强加到所有其它文化的成员身上,结果很可能只涵盖了非西方文化成员的幸福体验中极少的一部份(与西方式幸福概念相同或相近的部份),当然东、西方在幸福感上的程度(量)差异也就因运而生了。简言之,以普同主义为基础的跨文化研究仅关注了不同文化的成员在幸福感“量”上的差异,而要了解人类完整的幸福体验,则必须重新检视理论预设及研究典范的局限,认真思考不同文化的成员在幸福体验上可能存在的“质”的差异,方能为后续的检测与跨文化比较奠定正确的理论基础。

与跨文化研究典范所立基的普同主义假设迥然不同,文化心理学强调多元取向(pluralism),即不同文化的成员虽有共同的心理构造和动机,然他们的知识、思维、感受、价值、需求、及行为却是在其特定文化生命经验中被型塑、被激发的,也就是文化心理学者所强调的“一种心灵,多种心态”<sup>[61]</sup>。正因如此,文化可能是建构“幸福”意义的一个重要力量,也会进而主宰“幸福感”的主观体验<sup>[19,40,47]</sup>。生活的“好”与“坏”并没有绝对的标准,同样地,“安适”(well-being)或“困顿”(ill-being)也有其文化特定的(culture-specific)内涵。所谓的“幸福”或“美好人生”必须以实现文化所规范的

存在方式(ways of being)为基础<sup>[37]</sup>。也就是说,“幸福”是在特定文化中生活的人们所共同建构出来的观念、价值、态度及行为模式,在不同的文化中,不仅幸福的内涵和意义可能迥异,达成幸福或维持幸福的途径也可能不同。文化传统经由共享的意义、符号、价值、态度、规范、需求乃至社会组织、宪法法典、民俗仪式,渗透到每个人的日常生活中,人的生命于是和文化紧紧纠缠,密不可分,人既是文化的传承者,又在每时每刻的生命实践中不断地创造着文化的新意。毫无疑问的,人会在其文化的意义与价值系统中去判断自身的生活质量,但人作为文化创造者的能动性也使“自我”这一行动者(agent)的角色得以突显,正如Suh<sup>[63]</sup>所言,“自我正是文化与幸福的连结”。因此,由分析东、西方文化中自我的差异,当可引导我们进一步思考东、西方文化中幸福观与幸福感的差异。

## 2 理论性与概念性分析

西方幸福感研究背后的理论基础其实是高度个体化的自我观念(self view),在个人主义弥漫的西方文化中,自我是“一个意愿、情绪、判断和行动的动力中心,是一个有组织的独特整体,且与其它类似的整体,及其社会、自然背景相对立”<sup>[27]</sup>。如此的“独立我”(independent self)强调个人的分离性和完整性,其关键的自我表征是寓居于个人之内的<sup>[53]</sup>。这样的自我观念相信每个人内在特征的组合都是完整且独特的,故而强调表达个人独特的需求、权力和能力,并发展个人独特的潜能,以追求自我实现。西方文化也十分强调个人作为行动的主宰者,要戮力改变外在环境中的人、事、物,来达成自己的愿望和目的,这样的强势控制信念正是西方式“独立我”观的直接表现<sup>[40]</sup>。另一方面,西方基督信仰中神创世界的教义也赋予了每个人生而平等的地位,也因此,历经宗教革命和理性主义洗礼后的现代西方社会视捍卫个人权力为最重要的道德价值<sup>[33]</sup>。

基于这样的自我观念,西方式的幸福观便具有了两大特征:个人负责(personal accountability)和直接追求(explicit pursuit),本文谓之个人取向的幸福观(individual-oriented view of SWB)。一方面,西方社会以其民主平等的社会结构和尊重个人权力、奖励个人努力的宪法法典,赋予了每个人极大的机会和自由去追求幸福,也视幸福为至尊至善的价值,如美国“独立宣言”中就将生命、自由和对幸福的追求并列为上帝赋予人不可被剥夺的三大权力。幸福不仅是对个人努力与付出的最佳酬偿(如“美国梦”所展现的人生追求),也被赋予各种正面的联想,如美国人相信幸福的人比不幸福的人死后更可能上天堂<sup>[36]</sup>。幸福也与身心健康、生活满意有着密切的关联<sup>[39]</sup>。主动且直接地追求幸福正是个人取向的独立我驾驭环境、控制外在、表现潜质、满足需求、实现目标的一种表现。简言之,幸福的追求是个人神圣的权力,不但无须腴腆,更应勇往直前,全力以赴。

但是另一方面,个人取向的“独立我”观念也毫无疑问地将个人福祉的责任完全归于个人本身,权力与责任是一体的两面,幸福的追求既是个人权力,也是个人的责

所显示的正是他们急切地想要说服别人，也说服自己，自身是能够掌控环境，坚定自信，且幸福快乐的。由此也反映出追求个人取向幸福的成败必须完全由自己来承担。

东方的幸福理论则根植于截然不同的自我观念，在集体主义弥漫的东方文化中，自我与其生存的环境，特别是社会环境是密不可分的。个人并非由其独具的内在特征来界定，而是由其社会关系来界定<sup>[53]</sup>。儒家观点认为个人的生命只是家族传承中的一环，亲族关系早已先于个人而存在，而“人”的意义正是根植于这样的社会关系和人际交流<sup>[32]</sup>。自我的界线绝不限于个人的身体界线，东方人的自我常包含了其家庭乃至整个社会<sup>[33]</sup>，尤其是中国人的初级团体（亲密家人）更是自我永久的寓居者，是以“宗亲至上”成为中国人的自我与社会心理的核心所在<sup>[32]</sup>。许多学者皆已指出中国人的自我是寓居在关系之中的<sup>[35]</sup>，是关系取向的<sup>[30]</sup>，本质上也是社会取向的<sup>[69]</sup>。这样的自我观念强调的是个人在其社会关系中的角色、地位、承诺、义务和责任，自我既然是互相包容、互相满足、互相依赖、互相统合的，则个人必须适应、归属、创造并完成其社会义务，是为社会取向的自我实现<sup>[10]</sup>。

基于这样的自我观念，东方式的幸福观便有一个明确的特征：注重角色责任（role obligations）。已有相当多的研究发现，西方人大量使用的自尊维护策略（如自我强化），在东方社会中并不常见。相反地，日本人还常表现出自我批评和自我贬抑的倾向<sup>[29,37]</sup>。可见，西方文化所注重的彰显自我能力和成就，对东方人而言可能并非最重要的自尊需求，而追求社会认定的成就才是东方人表现其社会取向之自我实现的重要方法<sup>[10]</sup>。例如，在中国社会中，社会取向的成就动机就相当重要，即以社会赞许的方式去追求外在界定的目标和卓越<sup>[72]</sup>。在社会取向的幸福观（social-oriented view of SWB）中，个人内在心理表征的统整、个人需求的满足、个人成就的彰显均非重点，唯个人在互相依存的人际关系中恪尽职守地达成自己的角色义务、维护人际和谐、帮助自己的团体（如家庭）茁壮成长才是至尊至善的价值。此所反映的正是儒家以“责任”为依归的道德论述<sup>[33]</sup>，也是儒家思想所阐扬的“修身，齐家，治国，平天下”的最高境界<sup>[10]</sup>。实证研究已发现：自尊对生活满意度的影响力在个人主义社会中远大于集体主义的社会<sup>[21]</sup>。Kwan, Bond和Singelis（1997）也发现：自尊可预测美国人的生活满意度，但关系和谐则可预测香港人的生活满意度。对华人而言，遵行“社会整合”（social integration）与“行仁取向”（human-heartedness）的价值能提升幸福感，但这些价值对英国人的幸福感却无甚帮助<sup>[46]</sup>。由此可见，通往幸福的道路不只一条，西方人的幸福感是经由其独立自足自我，会同积极主动的驾驭环境来达成的，而东方人的幸福感则可能是经由包容互依的自我，会同和谐融入环境来达成的<sup>[40]</sup>。这种注重角色责任的社会取向幸福观也正是对“社会幸福”（happiness of society）的追求，而非狭隘地满足个人感官享乐（hedonism）而已<sup>[17]</sup>。

社会取向幸福观的另一大特色是其“辩证均衡”（dialectical balance）的体认。日本社会心理学家Hiroshi Minami（1971）曾指出：传统日本文化中存在着对幸福的

“习惯性迟疑”（habit of hesitation,）。这种东方式的迟疑或许可追溯到古代“易经”对人生如卦象流转的看法。世间万物必经代表天地的乾坤二卦而生，蒙卦的发芽启蒙，需卦的灌溉成长，直到泰卦的安适境界，然而代表灾难的否卦必接踵而至。这是一种祸福相伴的想法，“幸福”与“不幸”是一体两面，彼此相依，互相转化，循环往复，无以终止。老子的名言“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”更是提醒华人要居安思危，不可以过度追求一时的幸福而自毁前程<sup>[4]</sup>。这种福祸相依的幸福论，难免令人对幸福抱持矛盾的态度，但也可能因而发展出对幸福较为冷静的看待。已有证据显示，中国大陆的大学生认为幸福的重要性低于美国人和澳洲人<sup>[21,25]</sup>。与美国人相比，中国人也较少去思考自己的生活是否幸福或满足<sup>[21]</sup>。尤有进者，韩国人心中理想的生活水平低于美国人，他们也不认为快乐之类的正向情绪有多么重要<sup>[23]</sup>。可见，个人主义和集体主义文化赋予幸福的价值显然是不同的。如果个人取向的幸福观以幸福为人生的最高价值，不遗余力地积极追求，那么社会取向的幸福观则对幸福有所保留，冷静看待，并非一味追求，而是以辩证的观点为依归，寻求个人内在及外在的均衡。如此辩证、动态的均衡所反应的正是“天人合一”的“致中和”理念，亦即追求“自然系（天）的和谐与均衡”，“个体系统（人）的和谐与均衡”，及“人际关系（社会）的和谐与均衡”<sup>[1]</sup>。

概言之，东方文化与西方文化中很有可能各有其独特的幸福观念，根植于欧美文化传统的“个人取向幸福观”主要由两大元素组成，即个人负责与直接追求；根植于儒、道传统的东亚文化之“社会取向幸福观”也主要由两大元素组成，即角色责任与辩证均衡。而我们经由系统性的分析、抽离、整理出这些核心内涵后，应能藉由心理计量的程序来具体且可靠地测量这些观念。

另外，我们的理论分析也已指出，文化除了直接型塑幸福观，还可能经由建构不同的自我观来影响达成幸福的历程，这些自我调控的机制进而决定了人们在追求幸福时的想法、感受及行为。而在双文化并存现象日渐明显的当今华人社会中，这些机制无疑提供了个人更为多元与灵活的追求幸福人生的进路。

### 3 何谓幸福—民俗心理学取向的探讨

概念和意义是被文化型塑的<sup>[18]</sup>，因此要开展幸福的行为研究，就有必要先探究在特定的文化传统下，人们所理解之幸福的涵义。在中文里，早期“幸福”这个词并不曾出现。在中国古代思想中，“福”或“福气”可能是最能对应幸福的概念了。“福”最早出现于商朝的甲骨文，它表达了人们对崇高神明的祈求与祷告<sup>[17]</sup>。祈求什么呢？由甲骨文上的含意和古人死后奢华的陪葬品看来，在中国早期文明中，幸福有两种基本的意涵：来自超自然的神佑以及置身人类社会的享乐。

直到《尚书》，“福”字才有了清楚的定义，包含了长寿、成功富足、健康、平和、品德、及善终<sup>[2]</sup>。《礼记》赋予“福”另一种不同的意义：“福”是财富、幸运、平顺、没有阻碍。大致上来说，中国人的幸福观似可追溯到早期文明社会，且至今仍保留了一些核心的思想。在民间

通俗的说法里，中国人的幸福似乎包含了充裕的物质、健康的身体、品德高尚、平静的生活，以及减轻死亡的焦虑。

早期的中国社会是一种两分的生活型态。在社会金字塔顶端的那些菁英份子掌握了无上的权力和影响力，他们的理想透过伟大哲学家和思想家的著作及传授被纪录、传承了下来；透过民间传统或故事，这些思想被灌输给庶民百姓，也因而塑造了他们的心态与生活方式。毫无疑问地，伟大的哲学流派已将中国文化和中国人的思想融合在一起。中国传统文化中的儒家、道家与佛家对幸福均有自成一体的见解，系统性的分析请参阅已发表的期刊论文<sup>[4,40,46,49]</sup>，我们在此只做一简短的概述，以为接下来对幸福的俗民心理学探讨提供一个文化背景。

儒家认为幸福是透过求知、行仁和团体和谐来达成的<sup>[3]</sup>。儒家哲学强调家族或宗族（延伸到社会和全人类）集体的幸福，更胜于个人的幸福。在这种集体主义或社会取向，华人倾向和团体分享个人成功的果实。回馈社会是终极的、首要的幸福，而享乐式的追求快乐，则被视为是不应该的，甚至是可耻的。简单来说，对儒家而言，幸福不再是满足某些生活的条件，它是作为一个“人”的心理状态和精神境界。幸福也不应是短暂的、肤浅的享乐，而应是永恒的、深刻的道德修行的成果。儒家认为幸福是精神的，而非物质的；是道德的，而非机遇的；是自我认定的，而非他人评断的。

回首孔孟学说，我们可以发现多数儒家学者对人性采取性善的看法，认为人均有向善的本性。而在向善的过程中，除了个人努力达成善的境界之外，更讲求兼善天下，协助众人达到至善的境界。简言之，儒家哲学认为人类的幸福来自于朝向至善努力的过程中<sup>[8]</sup>。

道家虽然反对将幸福视为是物质满足的产物，但它也反对儒家将幸福视为不断地修身以达成至善境界的过程。道家认为幸福是个人从所有人类欲望中解放，透过无为，顺应自然，平静地接受命运，最终能用平和的心来面对生活的境界。如此一来，便可以达到和宇宙融合的最终幸福，即所谓的“天人合一”。对道家来说，幸福并非是一种享乐的感觉，而是心智的顿悟和超越。老子认为一切名货难得之物均比不上自己身心的难得。因此，人生的可贵之处并非朝向外在的开发追逐，而是一种内在的知足与自足，如此便可感到身心安顿与舒适<sup>[11]</sup>。整体来说，道家的幸福就是一种无为以及自我觉察后的心境平和状态，以自我本性的澄清，不追求欲望，及无为的精神顺应天道来获得幸福的感受。

佛家虽然不是本土的中国哲学，但自从唐朝由印度传进中国后，佛学也融合了许多中国的哲学思想以及文化传统。佛家认为人生没有绝对永恒的幸福，所有在世的生活都是受苦的，唯有达到“涅槃”后才能真正超脱<sup>[12]</sup>。佛家认为幸福只能在达到涅槃后的西方极乐世界中看到，西方极乐世界允诺给人们超脱世间痛苦的永恒极乐。身心的修行、沈思冥想、布施、消除所有的欲望，都能帮助个人的灵魂进入涅槃的境界，此时方能感受到永恒的幸福。般若心经曾提到所谓的幸福是远离欲望，追求无忧无虑的生活，并重视利他行为，舍弃一切的私念，不与他人竞争比

较，追求心灵的和谐安宁<sup>[9]</sup>。统整来说，禅宗的幸福是一种明心见性，追求本来的面貌与出入世的和谐。

中国古代哲学的儒、道、释三大主流中对幸福的阐释、教诲和例证颇多，然而，却曾未出现明确的幸福定义，甚至不曾使用“幸福”一词。不过，假如可以接受“幸福是人生的一种至善境界”这样的观念，则先哲的学说着重于指点人们如何达成这一境界（幸福）。儒家的快乐源于“好学、行仁 and 人群和谐”；道家强调“无为”，顺应天道，不勉强，不操于人，不刻意，谦和雍容；释家（特别是禅宗）的幸福是一种“无欲”之后的内在心灵的平静，除了强调内在的修持之外，也强调提携众人同登极乐的积极努力。因此，对集体主义和社会取向浓厚的中国人而言，其幸福的来源除了“个我”层次的满足，愉悦，掌控，成就之外，可能也具有“社我”层次的人际和谐的特性。

对学者而言，儒家、道家与佛家的学说是完全不同的，甚至是相互对立的哲学系统。但对一般人而言，他们早已将这些不同的哲学思想融合运用，以帮助自己生活得更好。在与他人互动时，人们可能会依儒家的方式来行事；在面对大自然时，可能就采用道家的思想；在面临到生死课题时，就采用佛家的智慧，华人果真能将实用主义的思想发挥到淋漓尽致<sup>[57]</sup>。我们可以合理的推论：受儒家思想的影响，华人对幸福的看法着重于“社会的幸福”更胜于“个人的幸福”，强调追求集体的福祉更胜于个人的享乐。此外，受到道家与佛家思想的影响，华人的幸福强调灵性的修行和精神的启迪，更胜于追求物质上的享受和世俗的成功。有了对儒家、道家、佛家三大中华文化思想传统以及民间传统的了解后，我们可以进一步来看华人大学生对幸福的自陈报告之主题分析结果（Lu, 2001）。在主流的幸福心理学研究中，西方文化观点仍处于优势，由中华文化观点出发，正可以对照出其独特之处。这样的研究也可将幸福的学术理论和一般人的生活经验及对幸福所持有的深层信念搭起桥梁。虽然这只是一项探索性研究，但已清楚的描绘出一幅华人幸福的心理地图。之后，我们延续此——民俗心理学研究的取向，另行收集和分析了美国大学生对幸福观念的自陈报告，并与之前的华人数据进行了对比性的分析<sup>[43]</sup>。

为了方便说明华人和美国文化中的幸福民俗理论（folk theory）之差异，先在此概述华人大学生实证研究的发现。本研究要求142位台湾大学生写一篇短文来说明“何谓幸福”研究者使用质化的主题分析，发现华人大学生所认知的幸福包含了五个面向：（1）满足的心理状态。在这看似简单的定义背后其实深藏着华人的传统智能。有位大学生写道：“幸福就是发自内心地觉得满足。”也有人写道：“我们应该知足，真心诚意地感谢人生带给我们的一切，这才是真幸福。”这般平和和谦卑的幸福观表面看来几乎是被动疏离的了，然实则却是另一种有效地保有对人生掌控感的方式，尤其在人生看似不可控的时候！儒家所宣扬的接受并维持既有社会秩序的观念，道家所主张的无欲无求、顺应自然，佛家所追求的“菩提本无树”的境界，都反映在这看似逆来顺受，实则发自内心的平和快乐之中了。（2）正向的感觉和情绪。用“快乐”来定义幸福古

只是西方文化所在意的激情、兴奋、表浅、短暂的情绪。对华人而言，激烈感官性情绪并非幸福感受的焦点，自在平和似乎才是幸福情绪的基调。(3) 均衡与和谐。对华人大学生而言，幸福是个人内、人际间、及人与社会间的和谐共生状态，“和谐均衡”最贴切地捕捉到了华人追求由内而外的完美契合的动态历程。在阴阳哲学中，和谐均衡是宇宙的最佳状态，也是自然的最高法则，幸福也不过是阴阳作用的一个场域罢了。这样的和谐均衡观有着哲思的深度，所强调的正是身/心、自然/社会、天/人的完美谐和，是一种整体而深邃的幸福观。(4) 成就和希望。成就和价值感会引出幸福感并不难理解，有趣的是，华人对成就的建构还强调未来性：“幸福是对现况满意，对未来充满希望。”从华人大学生的自发性陈述看来，“保有希望”似乎比当下的成就更为重要。正因为儒、道、佛都宣称顺应环境而非驾驭环境，在艰难困顿中保有希望就成为一种十分有效的心理掌控之道了。不轻言放弃，等待时机再起，一直是中华文化所传扬的美德，也是一种相当健康的心态。以及(5) 免于不幸。幸福的负向表述与正向表述同样动人：“幸福就是无忧无虑的生活。”在一般人的眼中，幸福是“拥有”好的要素，也是“免于”不好的要素。这样的想法依然是素朴辩证、正反并陈的华人风格。

在华人大学生的报告中可发现另一个明显的特征，即强调幸福与不幸之间的辩证关系。他们认为“幸”与“不幸”是正、反的两面，相互依存，互为意义，不断转化，是一种连续动态的关系。没有幸福，不幸就不是痛苦，也不具威胁性；没有不幸，幸福就不再甜美，也不值得追求。幸与不幸或许真的是矛盾的、冲突的、互为因果的、转瞬即逝的，但人若能超越当下，幸与不幸就能在一个更高更宽广的层次上得到统合，而产生全新的意义，这便是佛家所谓的放下我执，明心见性，也就是“见山不是山，见山又是山”的领悟和开释了。这样的幸福辩证观所要强调的正是，幸福与不幸都是相对的、可变的、相互依存的，绝妙之处在于能量的流转和疏导。但西方学者却视幸福与不幸为相互独立的两个概念<sup>[20]</sup>，或为一个向度的两端<sup>[13]</sup>，这样的观点都是片面不足的。

华人大学生也提出了他们追求幸福的方式，重在培养以下的几种能力：(1) 觉知的智慧。既然幸福是主观、相对、内在的心理状态，那么不必外求，而应向内寻。也因此，幸福的开始是内省和不断的自我完善，这正是儒、道、佛共同的修身养性、找回真我的诉求。(2) 知足感恩的智慧。华人文化向以知足感恩为美德，这也是儒、道、佛共同的去除欲念、找回心灵平和的途径。(3) 付出的智慧。付出与回馈可视为一种表现感恩的方式，“施比受更有福”不只是一句道德训诫，更是追求“大众幸福”的一种具体实践。在完成大我中成就小我，也正是儒家思想的要义。(4) 自我修养的智慧。中国哲学向来是行动取向的人生哲学，而非求知取向的思辨哲学。自我修养便是“成为一个人”的唯一途径：除私欲、去我执、超越当下，是儒、道、佛共同的修身养性的德目。心性清明，幸福自来，华人重精神的传统自然也反映在幸福的理想与追求之中。

之后，我们也请了97位白种美国大学生同样写一篇短文

来回答“何谓幸福”(What is happiness)进行主题分析后，将美国大学生的幸福定义归纳为下列七个面向：(1) 幸福是一种满足和满意的心理状态；(2) 正向的感觉和情绪；(3) 成就和控制感；(4) 独立与自主；(5) 免于不幸；(6) 满足的社会关系；以及(7) 幸福是生活的终极目标。

透过这些看似抽象的主题，直接检视美国大学生对幸福的丰富描述，我们可以清楚地看出中、美两种文化间对幸福体认的相似与相异之处。在东、西方不同的文化传统影响下，华人与美国人的幸福内涵及幸福实践都有差异。碍于篇幅，我们在此只能作简要的说明，更详尽的资料请参阅Lu和Gilmour<sup>[43]</sup>的论文。

首先，对华人而言，幸福是一种个人内、人际间及人与环境的和谐相处。而诸如“和谐”、“平衡”与“契合”等字眼，却从未出现在美国大学生的叙说中。美国大学生的描述都是情绪性的，乐观的，明显正向的；而华人大学生的描述则显得深思熟虑，矜持又平衡。华人均衡和谐的概念似乎捕捉到了幸福的核心意涵，幸福是一种达成与维持由内到外均衡的动态历程。一位华人学生的观点颇具代表性：“幸福是一种内在的满足，也是和外在世界达成均衡的感觉。它是信任，安全和稳定。”中国的均衡观念源自古老的阴阳哲学，它强调心灵与身体，个人与社会，精神与自然环境的均衡状态。天、地、人的和谐也是道家所追求的最终幸福。简言之，幸福是和谐均衡的观念似乎深植于华人的文化传统，它的哲学深度与西方人直接了当的追求幸福是截然不同的。

第二，可能也和第一点有关，华人的幸福明确地强调精神的充实远胜于物质的满足，而幸福这种精神要素只有两个美国学生提及，且都具有浓厚的宗教意涵。一般来说，美国人强调物质的成就，自主，和自我的正向评价，但华人强调的却是心灵力量，自我修养，以及他人对自我的正向评价。华人强调精神的充实，所彰显的正是幸福并非被动地反射真实世界的信念。心灵力量也是通往终极幸福的护照，在道家与佛家传统中，这样的实证比比皆是。儒家也非常强调修心，以去除个人的私欲及非理性的需求，使个人达到品德高尚和服务社会的目的。所有这些中国传统的教义都强调精神上的充实，鄙弃甚至否定物质上的满足，以及物质享乐在幸福中的角色。文首所引述的那位华人学生就传达了这般严谨的幸福观：“唯有在精神富足、心灵平静的时候，幸福才会降临。幸福是一种内在感受，并不存在于外在的物质世界。”虽然此种强调个人心智状态和精神层次的幸福观，并不限于中国传统文化，但在西方社会中是鲜少见到的。西方社会的幸福观更为强调是追求物质满足和个人成就。

第三，华人的幸福观有明显的辩证思维，而这种“幸”与“不幸”的关系，只有非常少数的美国学生提及。对华人来说，幸与不幸是互为背景，同时存在的；对美国人来说，只有当个人遭遇不幸时，才会注意到这种对立又依存的关系。

如前所述，阴阳哲学中有着清楚的福祸相倚观念，认为从宇宙到人类生活的所有事物都是一种永无止尽，循环改变的过程，好与坏，快乐与痛苦，幸与不幸，尽皆如此，

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。这种辩证观似乎是东方人对幸福特有的看法，如在日本，学者也发现人们普遍对幸福存有疑虑<sup>[55]</sup>。

整体来说，华人和美国人自发性的幸福论述支持了我们的立论，即文化影响并塑造了幸福的内涵和意义。我们在数据中所观察到的相似性与相异性，都支持了文化心理学中「一个心智，多种心态」的说法<sup>[61]</sup>。在东、西方文化中，幸福的意涵有着明显不同的特征。中华文化强调的是角色责任与辩证均衡的幸福观，但西方文化则强调个人须对自身的幸福负责，也鼓励个人不惜一切地直接追求人生幸福。在此基础上，我们遂能建构一个更有系统，更全面的幸福文化理论，并引导进一步的实证研究。

#### 4 个人取向和社会取向的幸福观—文化心理学取向的探讨

我们认为文化所建构的幸福观是幸福的重要面向，但却长期被忽视。我们遂采文化心理学的取向，来检视文化和心理的交互作用及其相互影响<sup>[54, 60]</sup>。文化心理学认为人的心理历程完全是文化建构的，幸福的经验与本质当然也不例外。因此，将文化与幸福视为一个动态的互构过程，放在一起分析可能是最有效作法<sup>[37]</sup>。既然采用了文化心理学的立场，我们就不应将西方幸福的内涵套用到其它文化；而应有系统地揭示与分析在特定文化下孕育出来的具本土性的幸福内涵。

其实，西方的幸福理论就是源自其本土的文化。它的文化脉络，默会之知，隐含的假设，无形的约定，一般大众的生活经验，都需要与其它的文化进行对比，以彰显其间的同与不同。我们前面提及的民俗心理学研究，就揭示了台湾和美国大学生饶富文化意蕴的幸福论述<sup>[40, 43]</sup>正如Kitayama 和 Markus (2000) 所言，幸福是一个文化的“合作计划”(collaborative project)，也就是说，幸福人生的定义或幸福的经验是有特定的文化形式的<sup>[61]</sup>。借用Suh<sup>[63]</sup>的比喻“自我正是文化与幸福的连结”，不同文化系统中的自我建构，在社会及日常生活中的自我运作，对理解幸福的意义可能都有着关键性的影响。以下我们会比较两套型塑幸福的文化系统：欧美文化中个人取向的幸福观以及东亚文化中社会取向的幸福观。如前所述，完整的研究资料可见于已发表的文章<sup>[45]</sup>，在此仅作简短的说明。必须注意的是，我们的分析是在理论层次上进行的，采用的是文化比较的观点。我们假设，幸福的追求源自承载了特定文化所关注的自我。先前以民俗心理学取向所搜集的实证资料则支持、证实、也丰富了我们的理论。我们也相信中华文化传统中的幸福观可以在相当程度上适用于其它东亚国家，如日本、韩国和新加坡。居住在这些东亚国家的人们，有着相似的集体主义文化，也都深受儒家传统的影响，故被称为“儒家文化圈”(Confucian circle)。而东亚地区盛行的「俗民儒学」(Bourgeois Confucianism)融合了儒家和道家的价值与信念，形塑了东亚人民的心智，使其与欧美人截然不同。东亚的佛家则是另一个共同的脉络，将这一地区的人们串在一起。

欧美文化中的幸福观是奠基于高度个人主义的自我，个人主义的自我是有界线的，一致的，稳定的，自主的，

自由的存在，可对抗社会环境的。再者，社会习俗，社会建制与媒体也都鼓励个人的主宰性，强调自由意志以及个人理性<sup>[54]</sup>。

欧美文化中幸福观的一个明显特征就是“个人负责”。幸福是每个人与生俱来且不可剥夺的权力，因此每个人都必须对自己的幸福负责。过的快乐似乎是一种个人成就，西方文化对追求个人幸福是几近痴迷的。

欧美文化中的幸福观还具有另一个明显的特征，亦即“直接追求”。个人应该主动去追求幸福，且不论如何追求幸福的权利都不能被限制或破坏。主动、直接地追求幸福是展现个人独立特质的最佳方式之一，它旨在主宰和控制外在的环境，认同和实现自己的潜能，创造和达成个人的目标。再者，在一个平等与民主的社会体制下，宪法保障了个人的权利，社会鼓励着个人的成功和成就，追求幸福的机会和自由在西方是充足与完备的。

总而言之，一个自由的人不断地追求着自身的幸福正是西方社会中个人取向幸福观的最佳写照，“个人责任”与“直接追求”正是此一幸福观的两大核心元素。

东亚社会的自我观与西方的自我观有着极大的差异，东亚文化视自我为与他人关连的，流动的，可变的，重责任，讲承诺的。再者，东亚的社会习俗，社会建制及媒体也都鼓励关系性的存在，强调角色、身份地位以及内团体归属<sup>[54]</sup>。

“角色责任”就是东亚文化下幸福观的一个明显特征，它强调幸福必须奠基于履行社会角色责任的前提，通过不懈的自我修养才能达到，如此也才能确保团体的福祉及社会的和谐。所以，在东亚社会取向的幸福观中，角色责任的履行、人际和谐的维持与创造，致力于促进集体（如家庭）的福祉与繁荣，即便必须「牺牲小我，完成大我」也在所不惜，这些都是核心的议题。这样的幸福观确实符合儒家以道德责任为基础的论述；相反的，欧美文化中的幸福观则是以权利为基础的<sup>[33]</sup>。

东亚文化中社会取向幸福观的另一个明显特征即为辩证均衡的观点。“幸”与“不幸”就像是硬币的正反面。人们不应过度地追求表浅的幸福，而应追寻更深层的内在均衡及外在融合。此典型的东方观点可以追溯到古老的阴阳哲学，阴阳哲学的宇宙观就认为从宇宙到人类生活的所有事物都是一种永无止尽，循环改变的过程，好与坏，快乐与痛苦，幸与不幸都不过是一体的两面。“福祸相倚”的观念就是典型的例子<sup>[4]</sup>。

总而言之，一个有自我修养的人认真地履行着他道德上的义务，和他人共同追求团体与社会的幸福，这样的描述最能捕捉到东亚文化幸福观的精髓。我们称这样的观点为社会取向的幸福观，主要是由“角色责任”与“辩证均衡”两大元素所组成。

至此，我们已清楚的看到幸福在东亚与西方两个不同文化的建构下，有着全然不同的内涵。下一步就要为幸福观建立一个在文化上公平且可靠的测量工具。我们兼采归纳和演绎的方法，以严谨的心理计量程序发展出一份“个人取向和社会取向幸福观量表”(ISSWB)<sup>[40, 43, 45]</sup>。经两项大样本的实证研究检验，包含台湾、大陆、和美国的的大学生及社会成人，51题的ISSWB量表具有良好的内部一致

性信度，再测信度，聚敛与辐合效度。进一步的分析则显示，华人对社会取向的幸福观较为认同，反之，美国人则较为认同个人取向的幸福观。整体而言，研究证据支持了ISSWB量表在单一文化与跨文化研究中的效用。经由测量个人取向与社会取向的幸福感，我们遂能将“文化”落实在心理学的层次上，以此作为基础来推动探讨心理与文化两者复杂关系的整合性研究。读者若需参考这份量表的结构与题目，请参阅附录中的表1和表2。

概言之，我们认为，文化是建构幸福观及型塑个人幸福主观经验的重要力量。也就是说，身处不同文化中的人们，可能会有不同的幸福体验，包含对幸福的定义、本质和意义以及追求的方式，都会有所不同。文化也会使人特别偏爱不同取向的幸福观（例如，个人取向和社会取向），文化也因此为人们设定了幸福的不同来源与条件<sup>[19, 26, 48]</sup>。除了这些对幸福的直接影响，文化也会透过自我的形塑影响幸福的样貌。当人们评判自己的幸福感时，这些不同的自我观（独立我和互依我）就成了一种调节的机制。这些自我调控的机制引导个人去思考及处理文化所强调的讯息和价值<sup>[21, 38, 44]</sup>。这些机制也可能在人们追寻幸福时，决定人们的想法、感觉以及行为（Suh, 2000）。在这一幸福文化理论的引导下，我们采个别差异研究的取向，进行了一系列探讨「如何达成幸福」的跨文化探讨，现将其发现重点概述于下节。

### 5 幸福感的文化相关因子—个别差异取向的探讨

以幸福之文化理论为引导，我们探讨了身处个人主义与集体主义社会中的人们，是如何以不同的方式去追求幸福的。我们认为：首先，文化会选择、活化、扩展、维持以及强化一种自我观，而此自我观与其它文化下的自我观，有着截然不同的风貌。独立我与互依我就是文化在个人层次上的呈现，它型塑与指导个人的行为，藉以反映出文化的核心关注。在人际互动中，拥有独立我的人相信个人要积极主动、实践初级控制；而拥有互依我的人则相信次级控制，并强调和谐关系的重要性。以Weisz, Rothbaum和Blackburn (1984)的初级和次级控制理论来看，持有初级控制信念的人，特别会透过影响或改变既存的社会现实世界，来提高他们的奖赏，例如在人际关系的经营中加倍努力；而持有次级控制信念者，则特别会透过顺应外在世界以提高他们的奖赏，例如，贬低一个失败的人际关系对自身的重要性。这些自我调控机制引导了人们日常的社会行为，随之而生的感受，也就汇集到人们整体的幸福感之中。

这个泛文化多元的幸福感模型（参见图1）已在两个跨文化研究中获得了支持，受试者包含华人与英国人<sup>[40, 44]</sup>。这个模型显示：通往幸福的路径不只一条。自我观是幸福感的起点，透过相对应的人际信念系统和具体的社会关系，到达幸福的彼岸并非难事。

另一项双文化个人层次的分析也显示：集体主义文化核心的价值观如“社会融合”和“行仁取向”确能促进华人的幸福感，但对英国人却没有效果<sup>[40]</sup>。这些证据都显示文化透过了多样的调节因子与复杂的机制在影响着幸福

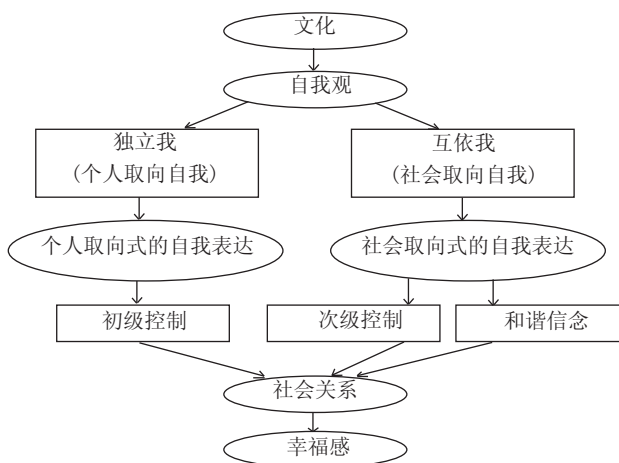


图1 不同文化, 不同的达成幸福之路

感。

近来，我们还发现：人们在心理层次上所认同的文化与个人所处的社会文化环境间相符的程度，也是影响幸福感的关键因素，我们称之为“文化契合”的观点。我们推论若身处的文化传统是个人主义的环境，则独立我与持有主动控制信念的人，比较容易感到幸福；反之，若身处的文化传统是集体主义较强的环境时，则互依我与持有和谐信念的人，会比较容易感到幸福。我们利用了台湾和中国大陆的三个华人样本来检验此一假设，结果发现，独立我和互依我，主动控制与和谐信念都和幸福感有相关。再者，我们还发现那些和自己所属的社会文化契合的人，比起那些和自己所处的社会文化不合的人，幸福感较多；而在不契合的两组中，“超前”似乎又比“落后”来的好一些。我们在界定“超前”或“落后”及其对幸福感的不同效应时，必须考虑当代华人社会主流的文化环境和变迁。已有很多证据显示：在个人主义的价值和态度上，华人已跟上甚至超越了西方人<sup>[50, 70, 71]</sup>，例如，某些现代华人的独立我与主动控制信念就较西方人还强<sup>[44]</sup>。这种“心理现代化”（psychological modernizing）的趋势，在年轻人、教育程度高者以及居住都市的群体中特别明显<sup>[42]</sup>。当代东西方文化的融合和社会现代化，带给华人更强的动力，使他们得以在现代生活中发展出更坚定的自我表现以及主动控制的信念。我们似乎可以合理的推断：对个人幸福感乃至广义的生活适应而言，跟上这个现代化的社会趋势，似乎比反抗它更为有益。更具体来说，对当代华人而言，“超前”表示朝向心理现代性的发展，它是接纳并融合西方价值和信念的结果；反之，“落后”则表示抓住中国传统文化的价值和信念不放。在我们的研究中，“超前”者较认同独立我的观念，也较相信主动控制，相较于独立我和主动控制信念都低的“落后”者，前者的幸福感明显要高。类似的现象在最近一项对台湾研究生的研究中也获得了证实<sup>[6]</sup>。因此，文化契合的观点已获得大致的支持，且此种观点提醒我们：在探讨文化和幸福的关系时，必须考虑更大的社会环境的影响。

## 6 综合讨论

从文化心理学的角度来探讨幸福时，我们注意到一个有趣的现象：在个人身上，看似矛盾冲突的两套系统是完全可以并存不悖的。这样的实证证据越来越多，在现代华人身上也越来越明显。Lu和Yang（2006）以系统性的理论和概念分析，描绘出当代华人兼具现代性与传统性的“双文化自我”的现身。这样的双文化自我不仅表现在自我概念、自尊、自我评价及自我实现等基本心理历程中，也反映在幸福的主观体验中。如前所述，幸福观与自我观息息相关，幸福的体验当可视为自我运作的最终产物。

在自我观的探讨中，陆洛（2003）提出了“折衷自我”（composite self）的概念，用以描述当代华人逐渐改变的自我系统。在现代华人社会中，与快速社会变迁直接遭逢的人们，一方面要适应不变的中国传统核心价值，另一方面也要因应快速渗透与扩散的西方文化价值，更何况西方的文化价值是根植在现代都会生活及工业化生产之中的，令都会中的华人无以遁逃。经由“实用主义的涵化”历程，华人得以一方面保有传统“关系中自我”的内涵，以其运作来传承中华文化的核心关注，维持适当的人境交融，人我交融；另一方面又从西方“独立自主的自我”中采借部份元素，以其运作来适应都会生活中追求个人成就，强调人我分离，注重行事效率等「现代化」的价值。当传统与现代，东方与西方的“人我关系”界定在自我的内涵上交错，并存，乃至融合后，现今华人的“自我”可能已不是文化原型中“关系中的自我”，但也非全盘搬用西方“独立自主的自我”，而是一种“折衷自我”。

在理论上，“折衷自我”已与典型传统东方文化中“关系中的自我”，及典型传统西方文化中“独立自主的自我”都有本质性的差异。要阐明“折衷自我”这一建构的理论意义，我们必须先正视人性最核心的双重性（duality of humanity）。

诸多人格理论家都指出人具有两种基本但看似矛盾的需求或驱动力，唯每位理论家所用的命名各有不同。例如，Rank<sup>[58]</sup>区辨出“个体化”（individuation）与“融合化”（union）两种基本但对立的社会心理发展历程；Bakan<sup>[16]</sup>则对比了“共存”（communion）与“主宰”（agency）这两种人类存在的基本形式；Angyal<sup>[41]</sup>所使用的名称更为鲜明：“自主”（autonomy）与“降服”（surrender）。这些人格理论所共同关注的其实是人如何在“分化”与“整合”/“独立”与“依赖”这两种同时存在的基本心理历程中找到出路，进而化解两者间潜在的矛盾与冲突，并在兼顾两者需求的前提下，发展出健全的、具有适应性的人格，这便是源自心理分析的客体理论所谓的“个体化/分离”（individuation/separation）议题的终结<sup>[52]</sup>。可见，“独立/依赖”正是人类存在经验中有关“分离”（separation）与“融合”（merging）的哲学关注在心理层次上的对应；在自我观念上，“关系中的自我”（或称“社会取向的自我”）与“独立自主的自我”（或称“个人取向的自我”）所呼应的正是这一人性需求与个体适应历程的双重性。

大量的理论分析与实证研究已表明，心理层次上的双

重性与文化层次上“个人主义/集体主义”的双重性息息相关<sup>[31, 34, 65, 71]</sup>。易言之，关注“独立”需求的心理特征（如“独立自主的自我”）较常存在于个人主义的文化中，而关注“依赖”需求的心理特征（如“关系中的自我”）则较常存在于集体主义的文化中。在集体主义的东方文化中，“关系中的自我”是一种理想原型（ideal-typical）的自我建构，其所满足的主要是人类相互依赖与社会整合的基本需求与存在价值；而在个人主义的西方文化中，“独立自主的自我”则是另一种理想原型的自我建构，其所满足的主要是人类各自独立与自我统整的基本需求与存在价值。那么，在文化交融的今日全球村中，“折衷自我”可能正是现代人平衡“独立/依赖”，“分离/融合”的需求与矛盾的新创意，因为这种自我观兼顾了对“独立/依赖”、“分离/融合”的关注，进而可能同时满足这两组对立的基本需求，化矛盾冲突为对变迁中社会环境的适应与个体的心理成长。

陆洛<sup>[5]</sup>所收集的质性数据显示：所谓“折衷自我”采弹性的“人我关系”界定，一方面关注人我的分离性及个人的独特性，强调个人有别于他人，独立于他人的内在特征，清楚地意识到个人的需求、欲望、兴趣、能力、目标和意向，能够适当地表达个人的动机、认知和情绪，追求个人的成就与潜能的发挥；另一方面又关注人我的关连性及个人对他人的依赖性，强调个人在其社会关系网中的角色、地位、承诺、义务和责任，清楚地意识到团体的目标和福祉，能够适时的将团体置于个人之前，追求团体的成就与荣耀。再从前述人类动机与需求的双重性来看，虽然独立与依赖的取向看似矛盾，但在逻辑上它们并非不能共存。事实上，“独立”与“依赖”这一人性的双重性所反映的是两种普世的价值，只是在不同的生态环境、社经脉络及文化氛围中，某一种价值较受到重视，某一种需求较得到满足。但随着经济发展与社会变迁，强调互依的社会也会提供较大的空间让个人满足其独立的需求，以因应都市工业化的生活方式；甚而当经济发展到一定程度之后，在后现代反思及东西文化交融的推动下，强调独立的社会也会投注更多的关注在人际互依乃至人与环境互依的需求上，以响应过度都市化、工业化所带来的弊端。以心理层次的自我观念而言，经过一番辩证与统合（dialectical synthesis），“折衷自我”其实可能更完善地响应了个体追求独立与维持互依的两种基本需求，亦可能在多变的今日社会具备了更佳适应功能。

在幸福心理学的系列研究中，我们不仅在跨文化比较中一再发现独立我与互依我明显共存的事实<sup>[40, 44]</sup>，也注意到有些时候独立我比互依我更能预测某些华人的幸福感<sup>[40]</sup>。以华人及美国学生为对象的比较也发现，个人取向和社会取向的幸福观也是共存的<sup>[44, 45]</sup>。当然跨文化分析仍显示出文化的主效果：比起美国人，华人有较强的社会取向幸福观；而比起华人，美国人有较强的个人取向的幸福观，单一文化的分析则显示，华人所持有的个人和社会取向两种幸福观的信念，实际上是不分轩轻的。这个双文化幸福的混合物很可能源自华人的折衷自我或双文化自我。但我们还需更有系统的、更为精细的分析这个文化融合系



统中精确的历程和动力,及其功能上的价值。由社会变迁和心理变迁的观点来看,华人的个人取向普遍来说是在逐渐增加中<sup>[55]</sup>,我们可以预期个人取向的幸福观也将会在华人心目中大幅的增强,而达成幸福的个人取向方式也将会越来越受到华人的重视。

最后,我们相信,兼采文化心理学和社会变迁的观点应能最有效地帮助我们理解当代华人的诸多心理与行为。文化心理学的观点让我们注意到幸福观以及人们惯用追寻幸福的方式都有其文化根源,而社会变迁的观点则为静止的系统注入了动力,使我们注意到人们在面临社会环境巨幅改变时,一则传承文化,一则创造文化的复杂动态历程。身为华人心理学者,我们有道义上的责任,也有学术上的兴趣去了解当代华人如何将源自不同文化传统的信念与价值融合、协调、折衷和统整,以追寻更平衡、更有效、更快乐的生活。不论是何种文化系统,个人取向或社会取向,对个人而言,最重要的莫过于促进心理福祉,强化社会适应,追求生活幸福,故此,这些文化系统的适应性功能理应得到更多的关注,这也是学者值得投入研究的重要课题。迢迢长路始于足下,脚踏实地的努力定会孕育出甜美的丰收。

#### 参考文献

- King, A. Y., & Napa, C. K. (1998). What makes a good life? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kitayama, S., & Markus, H.R.(2000).The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Sul(Eds.),*Culture and subjective well-being* (pp. 113-162). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- King, A. Y., & Napa, C. K. (1998). What makes a good life? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kitayama, S., & Markus, H.R.(2000).The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Sul(Eds.),*Culture and subjective well-being* (pp. 113-162). Cambridge, MA: The MIT Press.
- 1 李亦园.传统中国宇宙观与现代企业行为[J].汉学研究, 1994, 12 (1):1-26
  - 2 吴兴.新译尚书读本[M],台北:三民书局1991
  - 3 吴经熊.《内心愉悦之泉源》,台北:东大图书股份有限公司, 1992
  - 4 陆洛(1998):〈中国人幸福感之内涵、测量及相关因素探讨〉。《国家科学委员会研究汇刊:人文及社会科学》,8卷, 115-137。
  - 5 陆洛(2003):〈人我关系之界定-「折衷自我」的现身〉。《本土心理学研究》(台北),20期,139-207。
  - 6 陆洛、翁克成(2007):〈师生的传统性与现代性、关系的契合性对师生互动质量及学生心理福祉影响之初探研究〉,《本土心理学研究》(台北),27期,81-118。
  - 7 陆洛、杨国枢(2005):〈社会取向与个人取向的自我实现:概念分析与实证初探〉,《本土心理学研究》(台北),23期,3-69。
  - 8 傅佩荣(1994):《哲学入门》。台北:正中书局。
  - 9 黄智慧(1991):《般若菩提心》。台北:耀文图书公司。
  - 10 杨国枢、陆洛(2005):〈社会取向自我实现者与个人取向自我实现者的心理特征:概念分析与实证衡鉴〉,《本土心理学研究》(台北),23期,71-143。
  - 12 钱宪民(1996):《快乐的哲学:中国人生哲学史》。台北市:洪叶文化事业有限公司。
  - 13 Andrews, F. M. & Withey,S.B.(1976).Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York:Plenum.
  - 14 Angyal,A.(1951).A theoretical model for personality studies.*Journal of Personality*, 20, 131-142.
  - 15 Argyle, M.(2001).The psychology of happiness(2nd ed.). London: Routledge.
  - 16 Baken,D.(1966).The duality of human existence.Chicago: Rand McNally Press.
  - 17 Bauer,W.(1976).China and the search for happiness: Recurring themes in four thousand years of Chinese cultural history. New York: The Seabury Press.
  - 18 Bruner,J.(1990).Acts of meaning. Cambridge,MA: Harvard University Press.
  - 19 Chiasson,N.,Dube,L.,& Blondin,J.(1996). Happiness: A look into the folk psychology of four cultural groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 673-691.
  - 20 Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
  - 21 Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
  - 22 Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
  - 23 ]Diener, E., Suh, E., Oishi, S., & Shao, L. (1996, July). Norms for affect: National comparisons. Paper presented at the Ninth Conference of International Society for Research on Emotions, Toronto, Canada.
  - 24 Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
  - 25 Feather, N. T. (1986). Value systems across cultures: Australia and China. *International Journal of Psychology*, 21, 697-715.
  - 26 Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
  - 27 Geertz, C. (1984). From the native's point of view: On the nature of anthropological understanding. In R. A. Shweder & R. A. LeVine (Eds.), *Culture theory: Essays on mind, self, and emotion* (pp. 123-136). Cambridge: Cambridge University Press.
  - 28 Haybron,D.M.(2000).The philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
  - 29 Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.
  - 30 Ho, D. Y. F. (1991). Relational orientation and methodological relationalism. *Bulletin of the Hong Kong Psychological Society*, 26-27, 81-95.
  - 31 Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Newbury Park, CA: Sage.
  - 32 Hsu, F. L. K. (1971). Psycho-social homeostasis & Jen: Conceptual tools for advancing psychological anthropology. *American Anthropologist*, 73, 23-44.
  - 33 Hwang, K. K. (2001). Morality: East and West. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (pp. 10039-10043). Oxford: Pergamon.
  - 34 Kim, U. (1994). Individualism and collectivism: Conceptual clarification and elaboration. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitcibasi, S. C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism: Theory, method, and application* (pp. 19-40). London: Sage.
  - 35 King, A. Y. C., & Bond, M. H. (1985). The Confucian paradigm of men: A sociological view. In W. S. Tseng & D. Y. H. Wu (Eds.), *Chinese culture and mental health* (pp. 29-46). New York: Academic Press.

- 36 King, A. Y., & Napa, C. K. (1998). What makes a good life? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- 37 Kitayama, S., & Markus, H.R.(2000).The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Sul(Eds.),*Culture and subjective well-being* (pp. 113-162). Cambridge, MA: The MIT Press.
- 38 Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- 39 Lu, L. (1995).The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135, 351-357.
- 40 Lu,L.(2001). Understanding happiness:Alook into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432.
- 41 Lu, L. (2006). Cultural fit: Individual and societal discrepancies in values, beliefs and SWB. *Journal of Social Psychology*, 146, 203-221.
- 42 Lu, L., & Kao, S. F. (2002). Traditional and modern characteristics across the generations: Similarities and discrepancies. *Journal of Social Psychology*, 142, 45-59.
- 43 Lu, L., & Gilmour, R. (2004a). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291.
- 44 Lu, L., & Gilmour, R. (2004b). Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5, 51-79.
- 45 Lu, L. & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and social-oriented cultural conceptions of subjective well being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36-49.
- 46 Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. F. (2001). Culture values and happiness: An East-West dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141, 477-493.
- 47 Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences*, 30, 1161-1174.
- 48 Lu, L., & Shih, J. B. (1997a). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256.
- 49 Lu,L.,& Shih,J.B.(1997b).Sources of happiness:A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*,137,181-187.
- 50 Lu, L., & Yang, K. S. (2004). The emergence, composition, and change of the traditional-modern bicultural self of people in contemporary Chinese societies. Paper presented at Bicultural Self Symposium, Hong Kong, PRC.
- 51 Lu, L. & Yang, K. S. (2006). The emergence and composition of the traditional-modern bicultural self of people in contemporary Taiwanese societies. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 167-175.
- 52 Mahler, M. (1972). On the first three phases of the separation individuation process. *International Journal of Psychoanalysis*, 53, 333-338.
- 53 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- 54 Markus, H. R., & Kitayama, S. (1998). The cultural psychology of personality. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 63-87.
- 55 Minami, H. (1971). *Psychology of the Japanese People*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- 56 Micholas, A. C. (1991). *Global report on student well-being*. New York: Springer-Verlag.
- 57 Quah, S. H. (1995). Socio-culture factors and productivity: The case of Singapore. In K. K. Hwang (Ed.), *Easternization: Socio-culture impact on productivity*. (pp.266-333) Tokyo: Asian Productivity Organization.
- 58 Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. New York: Alfred Knopf.
- 59 Ryff,C.D.(1989).Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*,57,1069-1081.
- 60 Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 61 Shweder, R. A. (1998). *Welcome to Middle Age! (and Other Cultural Fiction)*. Chicago: University of Chicago Press.
- 62 Shweder, R. A., Goodnow, J., Hatano, G., LeVine, R., Markus, H., & Miller, P. (1998). The cultural psychology of development: One mind, many mentalities. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (vol. 1). New York: Wiley.
- 63 Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 63-86). Cambridge, MA: The MIT Press.
- 64 Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 181-227). New York: Academic Press.
- 65 Triandis, H. C. (1994). Individualism and collectivism: Conceptual clarification and elaboration. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagit?ibasi, S. C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications* (pp. 41-51). London: Sage.
- 66 Veenhoven, R. (1987). Cultural bias in ratings of perceived life quality: A comment on Ostroot, & Snyder. *Social Indicators Research*, 19, 329-334.
- 67 Veenhoven,R.(1993).Happiness in nations. Rotterdam: Risbo.
- 68 Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist*, 39, 955-969.
- 69 Yang,K.S.(1981).Social orientation and individual modernity among Chinese students in Taiwan:Further empirical evidence.*Journal of Social Psychology*,113,159-170.
- 70 Yang, K. S. (1988). Will society modernization eventually eliminate cross-culture psychological differences? In M. H. Bond (Ed.), *The cross-culture challenge to social psychology* (pp. 67-85). Newbury Park, CA: Sage.
- 71 Yang, K. S. (1996). Psychological transformation of the Chinese people as a result of societal modernization. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology* (pp. 479-498). Hong Kong: Oxford University Press.
- 72 Yu, A. B., & Yang, K. S. (1994). The nature of achievement motivation in collectivist societies. In U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagit?ibasi, S. C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism and Collectivism: Theory, method, and application* (pp. 239-250). London: Sage.

附录

表1. 个人取向与社会取向幸福观的概念层级示意图

层级	编码	构念名称	构念定义
第一层级	ISWB	个人取向幸福观	
第二层级	I1	个人负责	幸福是每个人的权利，而每个人都必须对自己的幸福负责。
第三层级	I1-1	自然人权	幸福是每个人与生俱来的权利，不可剥夺。
第四层级	I1-1-1	权利	幸福是个人的权利。
第四层级	I1-1-2	价值	幸福是至善至尊的价值
第三层级	I1-2	操之在己	个人必须对自己的福祉负完全的责任。
第四层级	I1-2-1	成功	达成幸福是个人的成就。
第四层级	I1-2-2	失败	个人须对自己不幸福的生活负责。
第二层级	I2	直接追求	个人对幸福的追求应勇往直前，也不应受到任何阻挡。
第三层级	I2-1	勇于追求	个人对自己的幸福应该勇于追求，毫不退缩，且甘愿必要的风险及代价。
第三层级	I2-2	环境配合	社会应提供必要的资源、条件和机会，包容、鼓励并帮助个人追求幸福。
第一层级	SSWB	社会取向幸福观	
第二层级	S1	角色责任	幸福应奠基于个人社会角色的完成，并经由自我修养来达成，以维护团体福祉与社会和谐。
第三层级	S1-1	他人优先	个人幸福的追求应以他人的福祉为优先，以追求「社会幸福」为宗旨。团体(尤其是家庭)福祉应优于个人的福祉。
第四层级	S1-1-1	团体(家庭)	特定对偶关系中，对方的福祉应优于个人的福祉。
第四层级	S1-1-2	关系	泛指的其他人，乃至整个社会的福祉应优于个人的福祉。
第四层级	S1-1-3	他人(社会)	幸福的追求应通过修身养性的方法进行。
第三层级	S1-2	自我修养	「幸福」与「不幸」是一体两面的，个人不应过度地追求幸福，而应寻求更深层的内在均衡与外在融合。
第二层级	S2	辩证均衡	「幸福」与「不幸」是一种辩证关系，两者彼此相依，互为前提，又可互相转化，循环往复。
第三层级	S2-1	祸福相倚	「幸福」与「不幸」是在彼此的关照中呈现的。
第四层级	S2-1-1	彼此相依	「幸福」与「不幸」可以互相转化，而具动态性。
第四层级	S2-1-2	互相转化	幸福是内在及外在都达到均衡的终极状态。
第三层级	S2-2	均衡中和	个人内在身、心、灵的均衡。
第四层级	S2-2-1	内在均衡	人际关系(社会)的和谐与均衡，及人与自然的和谐与均衡。
第四层级	S2-2-2	外在均衡	

表2: 「个人取向与社会取向幸福观量表」的题目

I1-1-1 个人负责—自然人权—权利	I2-1 直接追求—勇于追求
1 追求幸福的权利是与生俱来的	1 追求幸福不必腼腆
2 每个人都有追求幸福的权利	2 幸福就是朝向自己的目标努力
3 追求幸福是人人享有的权利	3 个人应勇于追求自己的幸福
I1-1-2 个人负责—自然人权—价值	4 即使困难重重，仍要坚持追求幸福
1 幸福是人生最重要的意义	5 尽管追求幸福需要付出代价，仍不应退缩
2 幸福是人生最崇高的目标	I2-2 直接追求—环境配合
3 没有任何事比拥有幸福更重要	1 社会应鼓励个人追求幸福
I1-2-1 个人负责—操之在己—成功	2 社会应提供公平的机会，让个人追求幸福
1 幸福是个人的成就	3 社会应提供充分的机会，让个人追求幸福
2 幸福是个人的胜利	4 学校应从小培养追求个人幸福的价值观
3 幸福是对个人努力的奖赏	5 社会应包容个人追求幸福
I1-2-2 个人负责—操之在己—失败	S1-1-1 角色责任—他人优先—团体(家庭)
1 每个人必须对自己的幸福或不幸福负责	1 家人平安才是幸福
2 幸福不会从天而降，必须自己努力	2 家庭幸福是个人幸福的前提条件
3 不幸福的人只是自己不够努力	3 家人的幸福就是我的幸福
4 没有人需为你的不幸福负责	
5 自己的不幸是自己造成的	
6 幸与不幸操之在己，与旁人无关	

S1-1-2 角色责任—他人优先—关系
1 幸福就是与好朋友分享 2 能让朋友快乐就是幸福 3 能和亲友共享的幸福才是真正的幸福
S1-1-3 角色责任—他人优先—他人(社会)
1 幸福就是先天下之忧而忧，后天下之乐而乐 2 幸福就是牺牲小我，完成大我 3 能带给别人快乐就是最大的幸福
S1-2 角色责任—自我修养 (S-R0-SC)
1 幸福是个人修养的结果 2 幸福就是恪尽个人的社会职责 3 能够克制自己的欲望才会幸福 4 知足常乐是幸福的准则 5 要幸福就要凡事能看得开
S2-1-1 辩证均衡—祸福相倚—彼此相依 (S-DB-DR-I)
1 幸与不幸只是一线之隔 2 幸与不幸是一体的两面 3 我相信祸福相依
S2-1-2 辩证均衡—祸福相倚—互相转化 (S-DB-DR-T)
1 福过灾生，乐极悲至 2 乐极生悲，否极泰来 3 福与祸为邻
S2-2-1 辩证均衡—均衡中和—内在均衡 (S-DB-UE-I)
1 幸福是个人身、心、灵的均衡状态 2 幸福就是知足常乐 3 幸福就是能完全的自在
S2-2-2 辩证均衡—均衡中和—外在均衡 (S-DB-UE-E)
1 幸福就是人际关系的和谐 2 幸福就是个人能在社会中安身立命 3 幸福就是人与大自然的和谐相处

注：

6点量尺：1=非常不同意，6=非常同意

4个分量表：1=个人负责（15题），2=直接追求（10题），3=角色责任（14题），4=辩证均衡（12题）

2个总量表：个人取向幸福观=个人负责+直接追求（25题）

社会取向幸福观=角色责任+辩证均衡（26题）