

# 追求享乐和自我实现哪个更幸福?

## ——一个文献综述与研究展望

姚春序,蒋静静,倪旭东

(浙江理工大学经济管理学院,杭州 310018)

**摘 要:** 幸福的重要性不言而喻,追求幸福是必然的也是必要的,但人们在追求幸福的过程中发生了分歧——享乐还是自我实现?针对这一问题,文章详细梳理了国内外相关文献并提出理论框架,通过“横向”和“纵向”比较,分析享乐型幸福和实现型幸福在幸福的产生、发展到后期持续这整个过程中的差异。结果发现,实现型幸福的产生源更广、更具持续性,并指出未来的研究重点。文章还讨论了城市选择、空心病等社会热点问题,理论联系实际,具有社会价值和现实意义。

**关键词:** 享乐论;实现论;享乐型幸福;实现型幸福;自我实现

**中图分类号:** B849;C91

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1673-3851(2018)06-0272-09

“幸福”是一个古老而又热门的话题,古往今来,人们对于“什么是幸福”的见解可谓众说纷纭,其中包括“满足说”、“快乐说”、“自我实现说”、“意义说”等等。归结其本质,这些观点主要可归结为“享乐论”和“实现论”两大派别:享乐型幸福(Hedonic happiness)关注的是主观快乐,强调不需要付出任何辛苦,需求就被满足的坐享其成的快乐;实现型幸福(Eudaimonic happiness)则认为幸福感不单是由快乐组成的,而是产生于寻求自我、实现自我的过程之中<sup>[1-3]</sup>。

事实上,享乐与自我实现之争在现代心理学和精神病学的理论研究中相当突出<sup>[4-5]</sup>。有些学者认为追求快乐是人的自然本性,幸福就是快乐减去痛苦之后的最大化,以及对生活的满意<sup>[1-2,6]</sup>。而有些学者则强调理性、道德、意义等其他人性本质的重要性,认为应当依照个人潜能完全发挥的程度来定义幸福感<sup>[1-2,7-10]</sup>。其实现实生活中也不乏此类问题的争论,如近年来火热的“逃离北上广 PK 逃回北上

广”话题。有人因为大城市的压力,选择趋乐避苦而“逃离北上广”<sup>[11]</sup>,但有人却为了实现个人理想、抱负,最大程度地发挥个人的能力“逃回北上广”<sup>[12]</sup>。现如今,尤其年轻人一直在这两种选择中不断摇摆<sup>[13]</sup>。看起来各有道理的两种幸福追求,究竟哪种更好?也就是追求享乐和自我实现哪一种更幸福?这有必要通过科学的对比找到答案。

然而由于概念的多样化、研究视角不同,现有综述中,学者们只是简单地对两者从概念、维度、测量方法以及影响因素等方面加以区分,并未进行直接具体的比较<sup>[1-2,14]</sup>。因此,本文将在明晰两者概念的基础上,采用横向和纵向的比较方法,对这两种幸福观进行充分的比较,主要包括幸福产生、生理机制、强度特征、持续时间、状态持续、印象深度、意义深度等七个方面,以期从幸福的产生、发展到后期持续的整个过程探讨关于“追求享乐和自我实现哪一个更幸福”这一命题的答案。

收稿日期:2017-12-07 网络出版日期:2018-05-28

基金项目:国家自然科学基金项目(71102114);浙江省自然科学基金项目(LY16G020019);教育部人文社科基金项目(16YJA630039)

作者简介:姚春序(1966-),男,浙江嘉善人,教授,硕士,主要从事人力资源管理方面的研究。

通信作者:倪旭东,E-mail:nienguang@126.com

## 一、概念明晰与框架构建

### (一)概念明晰

关于幸福话题的讨论,最远可以追溯到古希腊时期对于“快乐”的两种哲学思想——享乐论(Eedonic)和实现论(Eudaimonic),二者分别将获得感快乐和个人自我完善作为最高道德准则和人生终极目的。这两种哲学思想不断发展,形成现代对于“幸福”进行概念解释与理论构建的两大取向,并随着研究的不断深入,分野逐渐清晰<sup>[15]</sup>。

享乐主义幸福观的代表人物伊壁鸠鲁(Epicurus)将幸福与快乐等同起来,认为快乐是一切的起点,是最高善。因而享乐型幸福关注的是主观快乐,主要涉及与不愉快相对的愉悦感体验,根据愉悦感的获取程度和痛苦的避让效果来定义幸福感<sup>[2]</sup>。与之相对的,许多东西方的哲学家、宗教大师认为以快乐替代幸福是非常片面的。如古希腊大思想家亚里士多德(Aristotle)认为德性是快乐的引领者,是构建幸福不可或缺的因素,而实现就是展现个体美德的活动<sup>[16]</sup>。于是,自我实现幸福观应运而生。在Ryff<sup>[8]</sup>的心理幸福感六维模型和Ryan等<sup>[2]</sup>的自我决定理论之后,Waterman等<sup>[10]</sup>提出的实现幸福感使得源于实现论的幸福含义得到扩充,即幸福是“个体试图找到‘自我’的过程,并在这一过程中从事促进个人成长和自我实现的活动”。其中最重要的是个体了解在自己的生命进程中,何者值得追求和拥有。这一概念确立了实现论中“寻找真实自我”的理论主线,贯彻了亚里士多德实现论的本意。

### (二)框架构建

从前面的哲学来源和概念中可以看出,享乐型幸福和实现型幸福存在很大差别,学者们关于两者的讨论蔚然成风。Waterman<sup>[10]</sup>最早通过实证区分和对比了享乐论幸福和实现论幸福;而对这一研究领域具里程碑式贡献的,是Ryan等<sup>[2]</sup>研究者基于享乐论和实现论两个视角从理论和实证两方面对幸福进行的文献综述。此后,学术界便持续地研究与讨论幸福这一话题。

然而,对于两者区别的研究却存在着巨大的挑战。首先,最大的问题是,古往今来不同学者对于这两种幸福概念的界定较多,尤其是实现论幸福,至今没有形成一个系统的概述和分类,这大大增加了探究两者异同的难度<sup>[17]</sup>。其次,对两种幸福的界定视角不对等,实现论幸福常常被定义为一种行为,享乐

论幸福则是一种感觉<sup>[4]</sup>,这就很难对两者进行直接比较。现有研究中,多数学者只是简单地从两者的概念、理论发展、维度划分、测量方式等方面分别综述<sup>[1-2,14]</sup>。纵然学者们的研究角度和结果百花齐放,却没有系统的归类和比较<sup>[17]</sup>。

但事实上,对这两者的直接比较并非无法入手,关键在于比较标杆的寻找。通过文献梳理发现,目前关于幸福的研究主要涉及幸福发生时的状态特征,以及幸福产生后的后续发展情况两个方面。所以,如果以时间轴为标杆,比较这两种幸福在发生(横向时间维度)及后续发展(纵向时间维度)的异同,或许可以从新视角探求关于“追求享乐和自我实现哪一个更幸福”这一命题的答案。

## 二、比较分析

追求幸福是一个过程,包括产生、发展和持续。在目前的幸福研究中,一方面涉及了幸福发生时的动机、情境、表现、强度等静态特征;另一方面,也有学者对幸福产生后的后续发展进行追踪,分析其动态变化。而“比较”的两种基本形式——横向比较和纵向比较<sup>[18]</sup>,正是分别从静态和动态两个角度进行,与幸福这两方面的研究恰好契合。

### (一)横向比较——两种幸福发生时刻的差别

本节横向比较是在同一时间平面,对同一类型的不同对象进行断面的静态比较与鉴别,以揭示其本质和规律<sup>[18]</sup>。主要指两种幸福发生时所表现出来的不同,包括幸福的产生、生理机制和强度特征。

#### 1. 幸福产生

在促进幸福产生方面,Huta等<sup>[4]</sup>将享乐主义与实现论定义为动机性活动,人们基于这两者的行为分别以不同的方式来促使幸福产生。享乐论是寻求体验快乐和舒适,通过欲望的不断满足从而不断获得身心的愉悦体验,得到积极情绪多于消极情绪、无忧无虑的幸福感<sup>[2]</sup>。相对于享乐主义活动,实现论活动则是寻求更好的自我发展,通过捕获意义、目的、成就、提升性体验、胜任感等获得幸福感。

也就是说,基于享乐论的愉悦,其任务是奖励目标的实现和需求满足,有助于人们享受美好的瞬间、品味最近取得的成功<sup>[19]</sup>。此时,这种愉悦感就像是一种奖励,激励着人们重复先前的行为,即“愉悦”带来惯性行为。这意味着追求享乐型幸福的人,为实现所追求的目标付出的努力非常少<sup>[20]</sup>。相反,追求实现型幸福的人则愿意为目标倾注心力,即使是在目标难以实现的情况下,他们也会一直坚持。

这是因为当我们在实现所追求的目标时,实现论幸福中的“投入”会缓解因暂时的受挫而产生的不愉悦感<sup>[19]</sup>。因此,基于实现论的投入,其任务是帮助人们寻找尚未完成的目标<sup>[9]</sup>。

由上文可知,享乐幸福和实现幸福在产生情境方面也有很大区别。享乐论幸福追求较高的满意与满足;而实现论幸福却强调自我控制与专注力<sup>[21]</sup>、利用自我成长的机会实现个人潜能的重要<sup>[8]</sup>。Kashdan等<sup>[9]</sup>实证研究发现即使是患有社交焦虑障碍症的人,当他们为生活目的努力付出时,也会产生幸福感。所以,实现论幸福并不总是快乐的状态,甚至有时是痛苦的<sup>[9]</sup>。

正因为如此,两者达到幸福的难易程度也不一样。快乐论幸福通过看娱乐节目、听音乐和看电影等行为,很容易就达到欲望的满足。相反,为了达到实现论幸福,个体必须持续不断地自我建构和成长、自我控制甚至自我牺牲<sup>[15]</sup>、不断挑战困难以达成目标<sup>[8]</sup>,过程较为不易。

## 2. 生理反应

在生理机制和生理表现方面,这两种幸福之间也有显著区别。许多学者研究发现:快乐论幸福与实现论幸福受作用于不同的基因调控程序<sup>[22]</sup>,有各自的神经基础<sup>[15]</sup>,与不同的灰质体积有密切关系<sup>[23]</sup>,心率、瞳孔等生理表现也存在差异。

首先,大脑作为中枢神经系统,指挥着人们进行认知、情绪和行为,是幸福产生、维持和变化的重要生理基础。Berridge<sup>[24]</sup>通过一系列实验,证明了神经系统中“喜欢系统”和“想要系统”之间的区别。“喜欢系统”驱动享乐型幸福,使人们在需要得到满足或目标得到实现时产生愉快的感觉。“想要系统”则使人们对探索周围的世界产生强烈兴趣,从而在即将获得人们所期望的时候变得兴奋。脑成像结果发现,个体眶额皮层的功能连接能够正向预测个体的享乐论幸福,颞中回的灰质体积与享乐论幸福显著相关;而脑岛的功能连接能够正向预测个体的实现论幸福,双侧的顶下回与实现论幸福显著相关<sup>[23,25]</sup>。

其次,人们在经历享乐型幸福与实现型幸福时,其生理表现也大相径庭。如当人们感觉很快乐,处于享乐幸福时,他们的心率会增加,但瞳孔直径基本没有变化;反之,处于实现幸福状态下的人则因发现兴趣点,全身心地投入,而表现出心率降低,瞳孔直径增加的生理状况<sup>[26]</sup>。

另外,在关于自我实现的生理机制方面,正常人的腹内侧前额叶皮质次成分也起到了重要作用,它

和它的周边系统在人体中是负责标记与自我有关的信息的,可以帮助人们进行包含外部刺激在内的自我相关加工<sup>[27]</sup>,从而实现个人对自我的认识与评价,感受到自我实现。

## 3. 强度特征

在利用“实现论和享乐主义动机活动量表”施测时,就状态水平而言,Huta等<sup>[4]</sup>发现享乐论动机与实现论动机之间存在负相关的关系,这说明在一项即时的活动中,人们的幸福感要么趋向于享乐主义,要么趋向于自我实现。因此,实现论幸福和享乐论幸福产生的强度特征应基于不同情境进行考量。

某些情境下,实现论幸福明显高于享乐论幸福,如人们在进行核心工作时<sup>[19]</sup>、为生活目的努力付出时<sup>[9]</sup>、达到的功能完满的状态时<sup>[15]</sup>;而在工作的休息时间<sup>[19]</sup>、看娱乐节目、听音乐和看电影<sup>[15]</sup>等情境下,则是享乐论幸福的水平更高。

值得注意的是,这并不表明产生享乐幸福感的时候就完全没有实现幸福感,反之亦然。Huta等<sup>[4]</sup>在研究中发现,享乐论和实现论在特质水平上存在正相关关系,个体在追求实现论幸福的过程中通常伴随着享乐论幸福的产生。尤其在身体锻炼和旅行过程中,人们会同时达到两种幸福<sup>[28]</sup>。再如Kopperud等<sup>[19]</sup>在采用李克特7点计分法,测量人们在核心工作中的幸福感时,发现实现论幸福达到5.3,快乐论幸福感达到4.8,皆高于3.5这个中立值。

因此,基于横向对比的视角可知,享乐论幸福和实现论幸福发生时,虽然它们产生情境、生理机制、强度特征等各有高低或不同,但实现论幸福的产生源更广(除了快乐,还可能来自痛苦)。进一步,两种幸福各自的发展与后续持续性又如何,可以从纵向视角对比。

## (二)纵向比较——两种幸福后续发展的差别

除了幸福发生时的特点,幸福后续会怎么发展也是一个重要问题,近年来受到学者们广泛关注。通过纵向比较,能够认识这两种幸福随时间的推移而发生的变化及特征<sup>[18]</sup>,包括各自持续的时间长短、为人们维持某些事务(如工作)所提供的动力持久性、带给人们的印象深浅和意义深浅等。

### 1. 持续时间

近年来,不同学者对于不同领域、采用不同方法,基于时间维度进行研究,结果都一致指向实现型幸福比享乐型幸福更具持续性这一结论。较短期的纵向实证,如Tončić等<sup>[29]</sup>通过实验对象一周的幸福感变化调查发现,享乐动机对幸福感在短暂的时

间有较大影响,而在较长的时间间隔内,实现动机对幸福感的影响更大。较长期的如一个在拉丁美洲的极端贫困人口中进行的关于住房的大规模实验,Gertler等<sup>[30]</sup>发现,在向这些贫民提供更好的住房时,他们的享乐幸福显著提高,然而这种提高的效果在八个月之后,消失了60%。

可见,通过享乐活动得到的幸福感提升会随着时间的推移而减弱。学者们用“快乐踏步机(Hedonic treadmill)”形象生动地解释了这种现象。这就像吸毒可以增加人的快乐,或者说快感,但它是非常短暂的,随着时间的延长,人会慢慢习惯于这种快感。因此,很多吸毒者到后期需要毒品来刺激的剂量越来越多,因为和以前一样剂量的毒品已经得不到同样的快乐<sup>[15]</sup>。所以说,人们似乎可以快速、完全地适应积极的生活变化<sup>[31]</sup>,这种“享乐适应”几乎成为获得持久幸福的一个不可逾越的强大障碍<sup>[32]</sup>。

与享乐的原地踏步相对的,实现论行为却能够持久地提高幸福感,Waterman<sup>[10]</sup>称之为实现论阶梯(Eudaimonic staircase)。实证研究中发现,相比喝酒、饱餐一顿等享乐论行为,做志愿者、表达感恩、倾听等实现论行为产生更多的积极情感,如生活满意感和意义感,对幸福的影响持续时间更长<sup>[33]</sup>。

另外,除了感恩、倾听等正面的实现论行为,实现论幸福也可能是从痛苦中产生。Uchida等<sup>[34]</sup>研究了日本地震前后三个月内,人们的享乐幸福感和实现幸福感的变化。结果表明,因地震经历了短暂的负面刺激,受灾地区人们的享乐幸福感下降;同时,地震促使他们不得不重新审视他们的生活,发现生活真正的意义和价值,实现幸福感持久增加<sup>[34]</sup>。

## 2. 动力维持

近年来,越来越多的学者发现高水平的幸福加快了积极结果的实现<sup>[35]</sup>。幸福感水平较高的人往往身体健康状况更好<sup>[36]</sup>,更加长寿<sup>[37]</sup>,拥有更高的婚姻满意度<sup>[19]</sup>,甚至更容易通过面试,得到他人肯定<sup>[35]</sup>。这个过程中,幸福可能为人们维持这些事务(如运动、婚姻、事业)的进行提供了动力。即人们在事务进行中感觉到幸福,进而有了更持久的动力,最终实现积极结果。通过文献梳理发现,这一点在幸福与人们工作的关系研究中表现得尤为明显。并且享乐论幸福与实现论幸福在这个过程中起到的动力维持作用也是不同的,相较于享乐论幸福,实现论幸福提供了更长久的动力。

多数人认为工作带来压力和挑战,只有在工作的闲暇之余人们才会表现出幸福,其实不然。

Kopperud等<sup>[19]</sup>通过日重现法探究人们在工作中的幸福。结果发现,在休息和通勤的路上人们感到的愉悦是享乐型幸福,而在令人倍感压力的核心工作时刻,人们会产生实现型幸福。这主要是因为人在工作时,可以发挥自己的专长,全身心投入,产生积极的工作特性,甚至达到心流(flow)体验(一种精神状态,其特征是投入、享受、感知内在的积极动力,这也是实现论幸福的特征),带来积极工作的长期动机。但反之,如果一个人在工作中自身技能利用不足,缺乏工作自主性、灵活性,即自我实现的成分较小,那么这将形成非常令人沮丧的工作环境,很可能导致工作动机和生产力的长期丧失<sup>[19]</sup>。

可见,人们维持工作的长期动力基本来自于实现论幸福,在休息和通勤的路上人们感到的愉悦,不足以成为人们坚持工作的动力。有调查显示,学历较高的人群虽然生活满意度水平较低,主要因为自由时间支配的缺乏,即享乐的时间很少,但由于他们拥有充盈而有意义的工作,这让他们的价值得到发挥,实现幸福感提高,所以他们的幸福感水平仍处于较高水平<sup>[38]</sup>,愿意继续这份工作而不是放弃。

## 3. 印象深度

前文中提到,享乐论和实现论幸福在发生时的强度大小各有千秋,那么这两种幸福给人们留下的印象深度如何,这需要在后续发展过程中去检验。而在对人们的消费与幸福的研究中发现,相比物质财富(出于拥有一个物理对象的意图),体验购买(出于获得生命体验的意图)更能使人产生持久的满意和幸福,并愿意再次购买<sup>[39]</sup>。也就是说这种消费给人们留下来良好而深刻的印象,进而选择持续购买。

这是因为是人们更愿意对“体验”进行积极解读,认为这是非常有意义的事情,甚至包含自己与社会的积极联系,因而产生更大的、持久的幸福。国内有很多学者也涉及了这方面研究,如郑秋莹等借助“实现型快乐 vs. 享受型快乐”的理论基础,采用行为实验、实证调查及神经营销学等多种方法研究发现,类似DIY、钓鱼、采摘等顾客参与类的消费,增加了他们实现型快乐,可以提升其持续性购买的意愿<sup>[40]</sup>。这也间接说明,相比于享乐论幸福,实现论幸福给人的印象更深,对人的影响更具持久力。

除了商品消费,旅游消费方面也有相关的研究。Matteucci等<sup>[41]</sup>对弗拉门戈(Flamenco)的旅游体验研究发现,弗拉门戈最吸引人的地方是游客可以做具有挑战性的旅游体验,如积极参与当地的舞蹈音乐活动等,这有助于人们自我实现和满足<sup>[42]</sup>。虽然

快乐和兴奋是旅游的重要体验,但困难和挑战带给人们成就感,让人对内在本质有更深层的思考,找到幸福人生的目的和意义。

#### 4. 意义深度

为了有血有肉地活在这个世界上,人们需要做三件事:了解周围的世界、找到付诸行动的方向、找到生活的意义<sup>[43]</sup>。同时,意义也是幸福不可或缺的重要部分<sup>[44]</sup>。利用行为的经典分类,Reker等<sup>[45]</sup>在早期研究的基础上,提出有个人意义的三个组成部分:一是认知成分,这是对生活的体验感;二是动机成分,指追求和实现有价值的目标;三是情感成分,随着目标的实现而产生的满足感、成就感和幸福感。可以看到,其中的生活体验感、满意感属于享乐论幸福,而成就感、价值和追求则属于实现论幸福。

意义深度由浅到深又分为四级水平:快乐和舒适、个人成长、服务他人和关注社会事务、自我超越和关注宇宙意义<sup>[46]</sup>。那么,第一层(快乐)对应于享乐论幸福,第二层(个人成长)则对应于实现论幸福。Reker等<sup>[45]</sup>同时指出意义来源层次越深,生活满意度和实现感就越大。由此可见,似乎实现论幸福的意义深度要高于享乐论。

而人生意义的深度层次并非通过一项即时活动就可以了解,也需要立足于纵向视角。实证中发现享乐论与积极情感、轻松愉快有关,主要功能是用于当情绪不好时,进行短暂的自我调节;而实现论则与鼓舞、活力有关,对于愉悦感有持久的影响<sup>[4]</sup>。也就是说如果没有实现论幸福,享乐论幸福是不可持续的。由此,我们就更能了解什么是人性、一个人应该追求怎样的幸福<sup>[47]</sup>。同时,拥有高水平实现论幸福的人往往倾向于把艰难的生活经历转变为变革的经历,他们在经历了深刻痛苦后获得了关于自我的新见解<sup>[7]</sup>,对内在自我、意义和价值的理解更为深刻。正如地震后的人们虽然享乐幸福感降低,但却获得心态的改变,实现自己真实的价值,生活的意义层次得到提高,获得持久的幸福<sup>[34]</sup>。

### 三、未来展望

通过横向和纵向的对比,可以得出结论:快乐和满意是幸福生活的必要组成部分,但不是幸福生活的全部。而实现一个人的真实潜能,找到意义和目的、参与挑战将更加有助于美好生活的实现<sup>[19]</sup>。尽管实现论幸福比享乐幸福更难达到,常常需要付出艰辛的努力、挑战困难、达到自我建构与成长<sup>[15]</sup>。但正因为如此,其产生源更广,无论是快乐还是痛

苦,都可能成为实现论幸福产生的源泉。而最重要的是实现论幸福更具持久力<sup>[44]</sup>,不仅仅在于持续时间更长,更在于它提供了维持其他事务(如工作)的长期动力,也让人们达到更深的印象深度以及意义深度。当然,现有研究仍有不完善之处,总结如下,并基于此提出该领域的未来研究展望,由此得到两种幸福的研究框架及未来研究方向,如图1所示。

#### 1. 让快乐找到方向

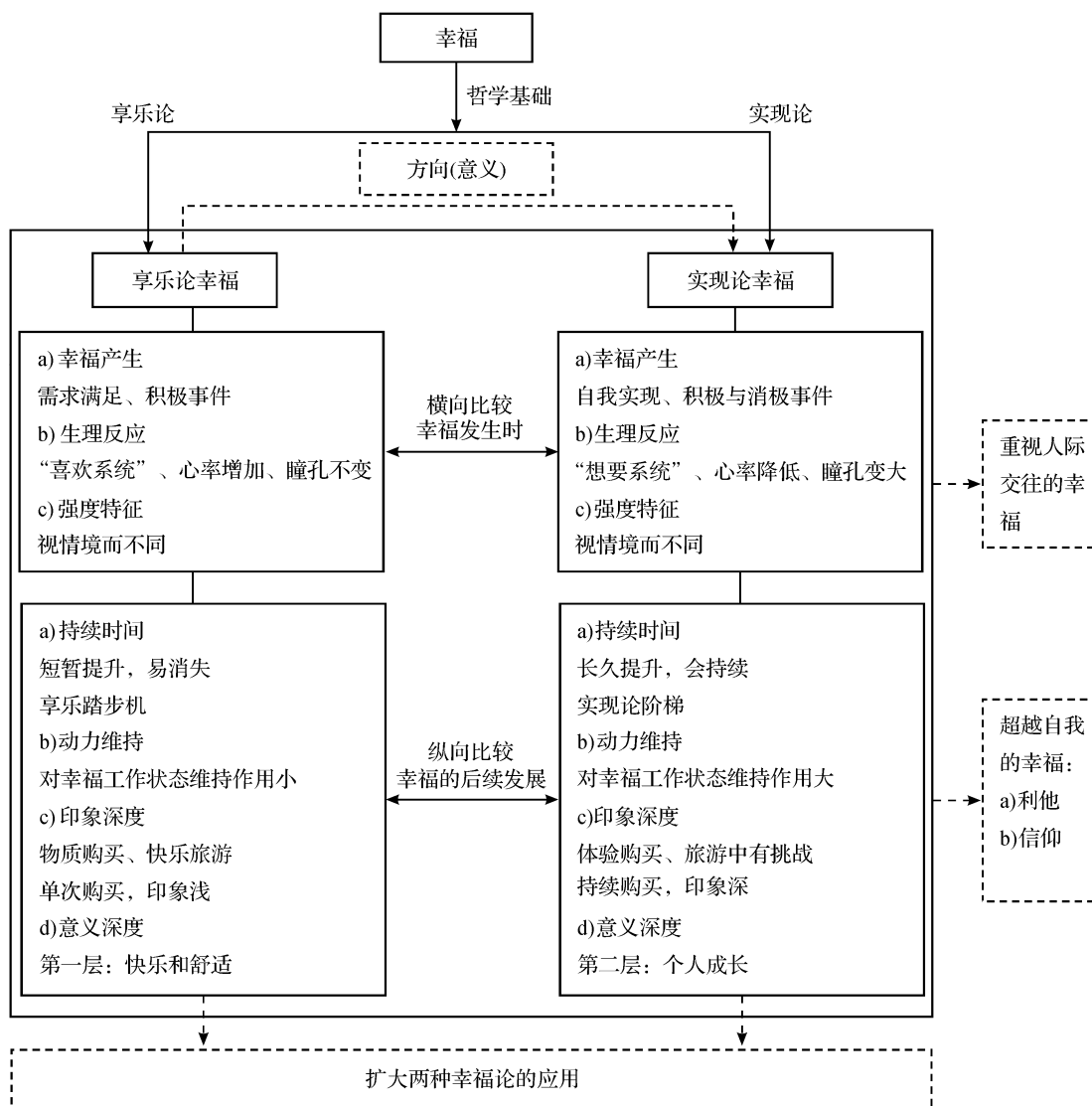
本文中的理论和实证分析大多来自西方,缺少与中国国情的联系。其实现在的部分中国国民思想现状,如对于物质的痴求和一些功利化的目的,类似于英国功利主义创始人边沁为代表的唯享乐主义,曲解和夸大了追求享乐带来的幸福,使人们在幸福的追求上偏离了正确轨道,对成功的定义也仅仅立意于金钱、财富和地位,变成了贬义的“享乐”。没有进行精神世界的丰富,缺乏对人生意义的探索,过度追求“享乐”,导致的结果就是降低幸福<sup>[48]</sup>。

非常典型的例子就是北大学子的“空心病”问题,他们学习成绩优秀,智慧过人,年纪轻轻就可以达到很高的成就,但他们却会出现长期的情绪低落,兴趣减退,常感孤独,没有半点幸福的样子<sup>[49]</sup>。其实不仅是名校学生,中国其他高校一些大学生也没有幸免。比如现在高校中有些学生只看重实用性比较强的课程,对于思想政治或学科基础课这类看似与工作无直接联系、没有立竿见影价值的学习,他们认为是在浪费时间,不如把时间和精力用于考取各种职业资格证书<sup>[50]</sup>。

所以,除了前文中提到的“享乐适应”是获得持久幸福的阻碍以外,没有建立在意义基础之上的快乐,也无法真正体现出人类的真善美<sup>[51]</sup>。真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时,才能体会到。所以这也是实现论行为更幸福的原因之一,它为快乐找到了方向,这个方向就是意义。意义也将成为人们研究幸福的不可或缺的重要因素。

#### 2. 扩大两种幸福论的应用

为快乐找到方向,其实也解决了“逃离北上广PK 逃回北上广”哪种选择更好的问题。重要的不是去哪里,而是寻找适合自己的城市,适合自己的工作,可以把自己的能力发挥出来。可以充分追求价值实现、表达自我、体验生活和分享梦想的选择就是好选择<sup>[12]</sup>。这也间接说明城市发展的意义,是给所有人更多选择,而不是主导他们的选择。无论大城市还是小城市,关键是要给年轻人一个向上的梦想空间,如此,小城市也能吸引人才。



注:实框部分为本文内容,虚框部分为未来展望,虚线箭头表示对现有研究内容的延伸。

图1 两种幸福的研究框架及未来研究方向

尽管享乐论和实现论有其不足和研究难点,但它们已成为心理学领域的讨论焦点,除了城市选择与工作领域、消费领域,我们还可以在更多领域利用这两个哲学思想,进而探讨幸福和生活的意义<sup>[52]</sup>。

如在教育领域,通过创造、表演等实现论行为,让学生发现兴趣,发挥潜能,从而肯定自己的生命价值,领会什么是真正的幸福生活<sup>[53]</sup>。有研究表明,大学生辅导员在提高学术实现幸福感方面发挥重要作用<sup>[54]</sup>,那么,如果辅导员通过幸福课程、团体辅导等干预措施<sup>[55]</sup>是否对治疗学生的空心病有所帮助呢?此外,经济学领域也将这种实现论(Eudaimonic)思想引入研究,以哲学和心理学观点为基础,将“幸福经济学”转变为“繁荣经济学”<sup>[56]</sup>的研究,这样的转变会创造怎样的价值?还有哪些领域可以引入享乐论与实现论的思想呢?这些都是值得进一步探讨的话题。

得进一步探讨的话题。

### 3. 重视人际交往的幸福

社会性是人类已知的最高等的适应方式,良好的人际关系可以给人们带来幸福<sup>[44]</sup>。Vella-Brodric<sup>[57]</sup>通过一系列不同干预措施发现,除了满足人的感官需求、感觉喜悦和大笑、促进个人成长外,亲社会行为使得人们实现真实而深远的幸福的可能性大大提高。即拥有快乐水平高的人喜欢人际交往,反过来,这些人也更易被别人喜欢。

然而,基于人际关系,对享乐论幸福和实现论幸福进行比较,或将两者区分开来,分别研究人际关系与这两者关系的文章比较少。现有研究中,有学者发现孤独感和实现幸福感负相关,从生理学的角度解释,就是实现幸福感可以弥补CTRA基因的表达对孤独的潜在不利影响<sup>[58]</sup>。这个领域研究还比较

新,需要学者们更多的关注和研究。

#### 4. 迈向更幸福的道路——超越自我

前文通过对意义深度的比较,笔者分析出享乐和自我实现的幸福可分别归于第一层(快乐和舒适)和第二层(个人成长),而第三层(利他)和第四层(自我超越)的幸福感又如何呢?

在利他方面,前文中 Uchida 等<sup>[34]</sup>的调查也发现,震后日本青年更重视社会关系和日常生活,这种心态促进了亲社会行为,如捐款和志愿服务,他们中很少有人会认为生命没有价值。另外有调查显示,每月开销中为别人花费越多的人,幸福感报告会越高,为别人花钱比为自己花钱带来更大的幸福感<sup>[59]</sup>。所以说,人们的好心情、幸福感常常是由利他行为带来的。

在自我超越方面,它常常被上升到宗教信仰领域。“为什么宗教会生生不息?”,大抵是因为它与幸福密切相关<sup>[60]</sup>。集群(Cluster)共享精神/宗教带来更大的幸福和意义<sup>[61]</sup>。宗教人士即使生活在条件很差的地区,如果那是一个宗教国家,他们也会觉得幸福<sup>[62]</sup>。这在生理学上的解释是:在神经水平上,宗教信仰者背内侧前额叶皮质的激活较强<sup>[27]</sup>。

本质上,实现论幸福是一种超越动物性的人类主观体验,彰显人性的表达<sup>[16]</sup>。然而上世纪60年代,马斯洛在自我实现的基础上,提出自我超越(Self-transcendence)的概念,因此就有了健康型或非超越型自我实现者和超越型自我实现者之分,那么由利他和宗教信仰产生的幸福到底该归属于实现论幸福的概念扩大版,还是应另辟概念?但可以肯定的是,除了本文提及的两种幸福,似乎还存在更幸福的形式,需要继续探索。

## 四、结 语

随着物质生活水平的提高,人们的精神世界出现了与物质世界的增长相悖的现象,人们对幸福的向往和追求出现了困惑和迷茫,比如“逃离北上广 PK 逃回北上广”等问题实质上就是幸福观的抉择。很多人以为只要拥有了更多的物质财富就可以获得幸福。但现实是,物质财富的增加并没有带来精神世界的满足,更没有持久的幸福。我国作为世界第二大经济体,在联合国最新发布的《全球幸福报告》中却只排到第86名<sup>[63]</sup>,可见幸福研究之迫切。本文在明确幸福研究重大意义的基础上,梳理国内外相关文献,对享乐型幸福和实现型幸福进行系统性比较,并提出未来展望。

a)幸福研究的现实意义与实践价值。具体而言有三个方面的意义:微观上,有利于引导人们树立正确的价值观,体验真实的人生意义和幸福感受,收获健康的身体、美满的婚姻、良好的关系;中观上,幸福研究在管理领域的应用将有利于企业人性化的管理、培养快乐而高效的员工、促进企业的良好发展;宏观上,世界各国越来越将注意力转向国民幸福问题,幸福研究也有利于公共政策的制定、社会稳定秩序的实现、民生幸福的实现。

b)两大主流幸福观的区分和比较。由于享乐型幸福与实现型幸福的界定视角、测量方法等有很大不同,寻找两者的比较标杆十分困难。而通过文献梳理可以发现,目前关于幸福的研究主要涉及幸福发生时的状态特征,以及幸福产生后的后续发展情况两个方面。所以,本文在明确区分两者含义的基础上,以时间轴为标杆,比较这两种幸福在发生(横向时间维度)及后续发展(纵向时间维度)的异同,最终得到实现型幸福产生源更广、也更具持久力的结论。

c)展望未来的幸福研究重点。现有的幸福研究仍有不完善之处,未来研究重点主要体现在以下两个方面:一方面,拓展幸福研究的广度,如探讨意义、道德、人际关系等要素与幸福的关系;找寻享乐型幸福与实现型幸福的连结点;在管理、教育、消费等其他领域引入享乐论与实现论的思想。另一方面,挖掘幸福研究的深度,如探索比实现型幸福更深层次的幸福;探究利他、自我超越、宗教信仰等能否带来更深次的幸福感。

## 参考文献:

- [1] 苗元江. 幸福感:分裂与整合[J]. 上饶师范学院学报, 2004, 24(4): 22-26.
- [2] Ryan R M, Deci E L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being [J]. Annual Review of Psychology, 2001, 52(1): 141-165.
- [3] 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.
- [4] Huta V, Ryan R M. Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives [J]. Journal of Happiness Studies, 2010, 11(6): 735-762.
- [5] 彭年强. 实现论与享乐主义:幸福的主义之争[N]. 中国

- 社会科学报, 2015-04-22(B03).
- [6] Diener E. Subjective well-being [J]. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3): 542-575.
- [7] Bauer J J, Dan M A, Pals J L. Narrative identity and eudaimonic well-being [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9(1): 81-104.
- [8] Ryff C D, Singer B H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological Well-Being[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9(1): 13-39.
- [9] Kashdan T B, Mcknight P E. Commitment to a purpose in life: an antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder [J]. *Emotion*, 2013, 13(6): 1150-1159.
- [10] Waterman A S, Schwartz S J, Zamboanga B L, et al. The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity [J]. *Journal of Positive Psychology*, 2010, 5(1): 41-61.
- [11] 于森.“北上广”之抉择:逃离 or 逃回[N]. *中国产经新闻*, 2017-03-15(006).
- [12] 吴志明, 马秀莲. 流动的三种文化逻辑:解读高校毕业生大城市聚集[J]. *中国青年研究*, 2015(10):72-77.
- [13] 胡小武. 摇摆的青春:从逃离“北上广”到逃回“北上广”的白领困境[J]. *中国青年研究*, 2012(3):66-69.
- [14] Waterman A S, Schwartz S J, Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9(1): 41-79.
- [15] 罗扬眉. 幸福感的神经机制:来自多模态神经成像的证据[D]. 重庆:西南大学, 2014:4-17.
- [16] 亚里士多德. 尼各马可伦理学[M]. 廖申白, 译. 北京:商务印书馆, 2003.
- [17] Huta V, Waterman A S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2014, 15(6): 1425-1456.
- [18] 罗剑辉. 论纵向比较和横向比较[J]. *湖南师范大学社会科学学报*, 1987(6):126-128.
- [19] Kopperud K H, Vitters J. Distinctions between hedonic and eudaimonic well-being: results from a day reconstruction study among norwegian jobholders[J]. *Journal of Positive Psychology*, 2008, 3(3): 174-181.
- [20] Carver C S. Pleasure as a sign you can attend to something else: placing positive feelings within a general model of affect [J]. *Cognition & Emotion*, 2003, 17(2): 241-261.
- [21] Archontaki D, Lewis G J, Bates T C. Genetic influences on psychological well-being: a nationally representative twin study[J]. *Journal of Personality*, 2013, 81(2): 221-230.
- [22] Fredrickson B L, Grewen K M, Coffey K A, et al. A functional genomic perspective on human well-being [J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2013, 110(33): 13684-13689.
- [23] Heller A S, Van Reekum C M, Schaefer S M, et al. Sustained striatal activity predicts eudaimonic well-being and cortisol output[J]. *Psychological Science*, 2013, 24(11): 2191-2200.
- [24] Berridge KC. Pleasures of the brain [J]. *Brain & Cognition*, 2003, 52(1): 106-128.
- [25] Marchewka A, Jednoróg K, Nowicka A, et al. Grey-matter differences related to true and false recognition of emotionally charged stimuli-a voxel based morphometry study[J]. *Neurobiology of Learning & Memory*, 2009, 47(1):99-105.
- [26] Silvia P J. *Psychology of Human Motivation. Exploring the Psychology of Interest* [M]. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- [27] 杨帅, 黄希庭, 傅于玲. 内侧前额叶皮质——“自我”的神经基础[J]. *心理科学进展*, 2012, 20(6):853-862.
- [28] Zuo S, Wang S, Fang W, et al. The behavioural paths to wellbeing: an exploratory study to distinguish between hedonic and eudaimonic wellbeing from an activity perspective [J]. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 2017(11):1-13.
- [29] Tončić M, Anić P. Everyday activities: beneficial effects of eudaimonic and hedonic motivation on subjective well-being[J]. *Current Psychology*, 2015, 34(4): 644-653.
- [30] Gertler P J, Undurraga R. The half-life of happiness: hedonic adaptation in the subjective well-being of poor slum dwellers to a large improvement in housing[J]. *Social Science Electronic Publishing*, 2015, 42(1):12-13.
- [31] Armenta C, Bao K J, Lyubomirsky S, et al. Chapter 4: is lasting change possible? lessons from the hedonic adaptation prevention model [J]. *Stability of Happiness*, 2014: 57-74.
- [32] Bao K J, Lyubomirsky S. Making Happiness Last: Using the Hedonic Adaptation Prevention Model to Extend the Success of Positive Interventions [M]// Parks A. *The Handbook of Positive Psychological*

- Interventions. New York: John Wiley & Sons Company Limited, 2013: 371-384.
- [33] Steger M F, Kashdan T B, Oishi S. Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being [J]. *Journal of Research in Personality*, 2008, 42(1): 22-42.
- [34] Uchida Y, Takahashi Y, Kawahara K. Changes in hedonic and eudaimonic well-being after a severe nationwide disaster: the case of the great east japan earthquake[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2014, 15(1): 207-221.
- [35] Allen M S, Mccarthy P J. Be happy in your work: the role of positive psychology in working with change and performance [J]. *Journal of Change Management*, 2016, 16(1): 55-74.
- [36] Ryff C D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia[J]. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 2014, 83(1): 10-28.
- [37] Diener E, Kanazawa S, Suh E M, et al. Why people are in a generally good mood[J]. *Personality & Social Psychology Review An Official Journal of the Society for Personality & Social Psychology Inc*, 2015, 19(3): 235-256.
- [38] Nikolaev B. Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness? [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2016: 10-53.
- [39] Carter T J, Gilovich T. I am what I do, not what I have: the differential centrality of experiential and material purchases to the self [J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2012, 102(6): 1304-1317.
- [40] 郑秋莹,姚唐,曹花蕊,等.是单纯享乐还是自我实现?顾客参与生产性消费的体验价值[J].*心理科学进展*, 2017,25(2):191-200.
- [41] Matteucci X, Filep S. Eudaimonic tourist experiences: the case of flamenco[J]. *Leisure Studies*, 2015, 36(1): 39-52.
- [42] Richards G. Creativity and tourism: the state of the art [J]. *Annals of Tourism Research*, 2011, 38(4): 1225-1253.
- [43] Martela F, Steger M F. The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance[J]. *Journal of Positive Psychology*, 2016, 11(5): 531-545.
- [44] 马丁·塞利格曼.持续的幸福[M].赵昱鲲,译.杭州:浙江人民出版社,2012.
- [45] Reker G T, Wong P T R. Personal Meaning in Life and Psychosocial Adaptation in the Later Years[M]// *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. London: Taylor & Francis Group, 2012: 433-456.
- [46] Reker G T, Wong P T R. Aging as an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning[M]// Birren J E, Bengtson V L. *Emergent Theories of Aging*. New York: Contemporary Sociology, 1988: 214-246.
- [47] Arjoon S, Álvaro Turriago-Hoyos, Braun B M. Happiness: A Philosophical and Historical Perspective [M]. Berlin: Springer Netherlands, 2017.
- [48] McMahan E A, Choi I, Kwon Y, et al. Some implications of believing that happiness involves the absence of pain: negative hedonic beliefs exacerbate the effects of stress on well-being [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2015, 17(6): 1-25.
- [49] 邵偲颖.“空心”的时代,不“空心”的我们[J].*检察风云*,2016(24):40-41.
- [50] 贾常遥,王全安.享乐主义思潮对大学生思想政治教育的挑战与对策探析[J].*法制与社会*,2017(7):225-226.
- [51] 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.
- [52] Park N, Peterson C. Perspectives on psychological science achieving and sustaining a good life[J]. *Journal of the Association for Psychological Science*, 2009, 4(4): 422-428.
- [53] Wright P R, Pascoe R. Eudaimonia and creativity: the art of human flourishing [J]. *Cambridge Journal of Education*, 2014, 45(3): 295-306.
- [54] Mason H. Exploring eudaimonic and hedonic components of happiness: a mixed methods study[J]. *Journal for New Generation Sciences*, 2015, 13(3): 120-134.
- [55] 苗元江,刘亚男,苗心.幸福干预概述[J].*教育导刊*, 2015(4):47-51.
- [56] Crespo R F, Mesurado B. Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: from happiness economics to flourishing economics [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2014, 16(4): 931-946.
- [57] Vella-Brodrick D A. *Handbook of Eudaimonic* [M]. Berlin: Springer International Publishing, 2016.
- [58] Cole S W, Levine M E, Arevalo J M, et al. Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity [J]. *Psychoneuroendocrinology*, 2015(62):11-17.
- [59] Dunn E W, Aknin L B, Norton M I. Spending money on others promotes happiness[J]. *Science*, 2008, 319(5870): 1687-1688.
- [60] Sedikides C. Why does religiosity persist? [J].

- Personality & Social Psychology Review An Official Journal of the Society for Personality & Social Psychology Inc, 2010, 14(1): 3-6.
- [61] Chida Y, Steptoe A, Powell L H. Religiosity/spirituality and mortality. a systematic quantitative review[J]. Psychotherapy & Psychosomatics, 2009, 78(2): 81-90.
- [62] Fave A D, Brdar I, Vella-Brodrick D, et al. Religion, Spirituality, and Well-being Across Nations: the Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation[M]// Knoop H H, Fave A D. Well-being and cultures. Berlin: Springer Netherlands, 2013: 117-134.
- [63] John F H, Richard L, Jeffrey D S, et al. World Happiness Report 2018[R/OL]. (2018-03-14)[2018-5-3]. [https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR\\_web.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf)

## Which one makes people happier, hedonism pursuit or self-actualization? A literature review and research prospect

YAO Chunxu, JIANG Jingjing, Ni Xudong

(School of Economics and Management, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310018, China)

**Abstract:** It is self-evident that happiness is important, and the pursuit of happiness is both inevitable and necessary. However, people are divided in the pursuit of happiness: hedonism or eudaemonic? In order to solve this problem, the article has combed the relevant literature at home and abroad in detail and put forward a new theoretical framework to compare and analyze the differences between hedonic happiness and eudaemonic happiness in the process from the emergence and the development to the persistence of happiness through the “horizontal” and “vertical” comparison. It is found that eudaemonic happiness has a wider source of origin and is more persistent. This article points out the future research emphasis. The article also discusses some social hot topics such as urban choice and hollow disease. Combining theory with practice is of social value and realistic significance.

**Key words:** hedonism; eudaemonic; hedonic happiness; eudaemonic happiness; self-actualization

(责任编辑: 钱一鹤)