



您幸福嗎？—淺談幸福感

張茂源／雲林縣埤腳國小校長

吳金香／中州技術學院幼兒保育系系主任

一、前言

從文明之初，人類就不斷地在找尋美好生活的泉源，想要了解幸福在哪裡。

西方社會科學家認為幸福感是一種個人正向、主觀的感受，中國哲學家則視幸福感是一種內心精神層面的悅樂、安適狀態（吳淑敏，2003）。Klein指出，幸福是一種態度，認識幸福、學習幸福的人，才能得到幸福，幸福的現場就在腦子裡（陳素幸譯，2004）。但是，隨著社會的急遽發展，生活步調不斷加快、工作壓力不斷升高、政治不斷的喧擾，您幸福嗎？

根據內政部民國92年的「台閩地區國民生活狀況調查摘要分析」指出，國民對目前生活約有70.0%感到滿意，另有29.4%不滿意。天下雜誌在「2003年的國情調查：台灣人，你幸福嗎？」的報告顯示：台灣人自認幸福的人口總數比例不到50%（楊瑪利，2003）。講義雜誌對全國22縣市、40所國小，兩千多位三到六年級的學童作「小朋友幸福大調查」結果發現，2008年整體幸福感達78.8%，較2007年略降1.1%，也比2001年的84%下滑（黃玉芳，民97）。顯見，不只是大人對未來感到茫然，連小孩子也沒信心，這是社會當前要面對的嚴肅問題。據此，如何協助個體排除阻礙幸福因素、並給予正確的指導，進而增進其幸福感受，實為當今不可怠忽的重要課題。

二、幸福感的本質

「幸福」是每個人所希望擁有與追求

的，幸福感這個名詞是一個看似簡單卻又極其複雜的概念。Andrews和Withey（1976）認為，「幸福感，包括認知評價與正負向情緒，是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。」陳密桃、陳玲婉（2006）則認為，幸福感是一種整體的心理感受、是個人情緒及認知層面上對整體生活滿意的評估結果，是個人人格特質與環境交互影響所產生的心理感受，包含了快樂、滿足與愉悅的情緒，個人的幸福感程度依個人的需求與標準而異。曾文志（2006）指出，古今中外哲學思想中，美好的生活牽涉到「好」的最重要本質，以及生活的最高價值。從更深的層面去看，學者們在探究美好生活要素時，通常會先從了解幸福感的本質開始。幸福感的本質是什麼呢？

（一）幸福感是由快樂所組成

快樂幸福感的觀點是從快樂的感覺經驗，或正向情意、負向情意的多少狀態來了解一個人的幸福感。快樂心理學者強調幸福感是由主觀的快樂所構成，並且從人們對生活中美好與不美好的判斷中探討與分析愉快與不愉快的經驗。許多的研究結果中亦發現，快樂可以預測多樣化的正向結果，快樂的人會滿足與他人的關係、有成功的生涯、有較好的因應以及健康的身體（Lyubomirsky, King & Diener, 2005）。

（二）生活意義

快樂並非生活最佳經驗的全部，有越來越多的研究指出，包括自我接納、正向的與人關係、生活目的、個人成長等這些都是重要的正向心理機能，與個人幸福感具有關聯。



同時，如果個人的成長目標致力於有意義的活動，不但可以為崇高理想而奮鬥，更能使人生具有真善美的價值。因此，有意義的生活不僅可能是大多數人所渴望的美好生活，也應是一種臻於至善的生活（曾文志，2007）。

（三）金錢

在現實社會中，除了追求快樂與生活意義之外，人們卻可能受到生存需求與消費文化的影響而渴望金錢，可能為了金錢而犧牲個人快樂與生活意義。金錢在生活中的重要性，對於有消費需求與強烈物質慾望的人，與對那些安貧樂道和知足常樂的人來說，對金錢有不同的評價可能是影響這些人幸福感受的重要變數，儘管今日的台灣經濟繁榮富庶，但金錢仍可能是人們所渴望擁有的（曾文志，2007）。

（四）幸福感來自人潛能的實現

Ryff（1989）認為，幸福感應該是來自於努力追求卓越、展現個人的潛能。強調人們可透過一些經驗與機制（例如，目標、價值）達到心理成長、獲得意義以及找到生活的目的。

三、幸福感影響因素之探討

社會學家所關切的幸福感是一種主觀的、正向的心理感受。多項研究證實，心理健康、自尊、無望感及人生目標為幸福感之重要指標（吳淑敏，2005）。茲將幸福感影響因素敘述如下：

（一）心理健康

Furnham與Cheng（1999）在一項跨文化研究東西方人格、心理健康暨快樂

之相關時，發現英國人比日本人與中國人表現較快樂、心理較健康，而且較外向。除此之外，Lynn（1981）比較不同個體在幸福感上的表現差異結果顯示，心理健康為預測幸福感的有效因素之一。

（二）自尊

國內施建彬（1995）研究中國人幸福感來源，發現有一部分的幸福感是來自別人對自我的肯定，或是透過別人的感受而來的回饋所引發的幸福感，這些向度包括「自尊的滿意」、「人際關係的和諧」。Diener、Emmons、Larsen與Griffin（1985）研究生活滿意量表的效度時發現，快樂、人格特質、自尊在該量表與多項量表中呈高度正相關。Staats、Armstrons-Stassen與Partilo（1995）的研究中亦發現，自尊是人格特質的一項主要成分，而且自尊會影響生活滿意與快樂。

（三）無望感

「無望感」指的是個人對自我與未來人生持負向期望（Stotland, 1969）。Aspinwall與Taylor（1992）研究證實，樂觀與心理幸福感有關；Khoo與Bishop（1996）的研究亦發現樂觀可預測幸福感；國內陳文卿（1997）研究青少年自殺意念與家庭功能、無望感之相關，發現無望感越高、自殺意念越高。據上所述，無望感越高，越會導致一個人悲觀、欠缺幸福感、以及有自殺意念。

（四）人生目標

目標理論者重視個體一生要擁有人生目標才較會有幸福感。Diener（1994）認為對生活事件中感到有意義感，將使個人更能洞察到幸福感。Teresa與Sastre（1999）研究發現，健康、與配偶小孩和諧相處、自我接納、與人建立正向關係、人生目標及自我成長，都是增進心理幸福感的因素。黃國彥、鍾思嘉（1997）研究老人健康自評、生活改變生命意義與其生活滿意之關係時，發現健康自評、生活改變和生命意義對老人生活滿意具有顯著的影響。

四、增進幸福感之策略

（一）增加人們的快樂經驗與生活意義

快樂是開創幸福的泉源與通往美好生活



之路，快樂經驗越多的人，主觀幸福感越高，正向生活滿意亦越高。吳淑敏（2003）認為，幸福感高低代表一種主觀評估個人目前生活現況整體的滿意和愉快程度。曾文志（2006）也指出，在正向心理學的架構下，美好的生活是由快樂和生活意義所構成。因此，增加人們的快樂經驗與生活意義，必能提升整體幸福感，開創美好人生。

（二）從正向層面探討個體的主觀幸福感經驗

人生需要目標，人的生活需要理想，追求理想的歷程中，如果學會運用建設性的方法適應挫折，則每次挫折的經驗都可能是他再一次成長的機會。經由參與潛能發展、提升個人成長的活動，促使個體有豐富的生命涵養、樂觀積極進取的生命價值觀，積極運用有限的生命，創造無限的生命價值。

（三）鼓勵從事休閒活動

休閒是人類提升生活品質所必須的。對於忙碌的現代人，休閒生活不但能促進個人的身心健康，更可擴展個人的生活領域，開啟智慧及創造潛能。唯有注重休閒生活的參與，積極投入休閒活動，親近自然、開闊視野，增進社會聯結與建構個人資源，才能順應即將來臨的生涯休閒時代，提升幸福感。

（四）建構美好生活的生命教育課程

研究顯示，人們生活的價值與目標如果注重內在的快樂經驗與意義感受，趨於正向心理學所建構的美好生活概念的話，幸福感會比較高（Kasser, 2004）。學校可以設計自求簡樸的生活方式、拒絕消費文化的正向情

意介入方案，將生命教育課程的安排、配置與連接各種不同的教材或主觀的幸福感經驗，使其彼此之間互相增強，增進生活滿意。

（五）建立良好的人際關係

人際關係對於個體的人格發展與社會適應有著相當重要的影響，人際關係愈趨向於成熟，愈有正向情意表現。惟有建立良好的人際關係，提昇對人的關懷，對於幸福感的增進定能有所助益。

（六）協助學生潛能的自我實現

成就的動機因獲得先前愉快經驗的增強而更強烈，做任何事成功的機率也較大。學校教師應體認個別差異的現象，設計特殊教育的情境、調整教材，讓每位學生從學習過程中慢慢塑造開朗、正確的自我觀念，逐漸建立學生信心，增強學生成就動機，進而發揮其潛能，達到心理成長、獲得意義以及找到生活的目的。

五、結論

Diener（1984）指出，幸福存在於個人經驗裡，它是主觀的。對於處在現代忙碌社會中的人們，早已感受不出「快樂」、「幸福」為何物。筆者相信，只要人人都能從正向層面來探討個體的主觀幸福感經驗，藉由美好生活的生命教育課程、建構良好的人際關係與積極參與正當休閒活動、協助學生潛能的自我實現，必能增加人們的快樂經驗與生活意義，獲得幸福感。

參考文獻

- 吳淑敏（2003）。婦女幸福感之研究。教育學刊，20，119-140。
- 吳淑敏（2005）。生命教育課程對國小教育學程大學生幸福感之效果研究。教育與心理研究，28（1），21-47。
- 施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文（未出版），高雄市。



- 曾文志（2006）。開創美好的生活—正向心理學的基本課題。師友，466，54-61。
- 曾文志（2007）。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報，38（4），417-441。
- 陳文卿（1997）。青少年自殺意念與家庭功能、無望感之相關研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文（未出版），彰化市。
- 陳素幸（譯）（2004）。不斷幸福論（原作者：S. Klein）。台北市：大塊。
- 陳蜜桃、陳玲婉（2007）。國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究。高雄師大學報，20，1-20。
- 黃玉芳（2008）。大選年 小孩幸福感陷谷底。2008年3月24日，取自<http://udn.com/NEWS/FOCUS/NEWS/NAT5/4254399.shtml>。
- 黃國彥、鍾思嘉（1997）。老人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意之關係。中華心理衛生學刊，3（1），169-181。
- 楊瑪利（2003）。365種方法發現幸福。天下雜誌，266，130-158。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: America's perception of life quality. N.Y.: Plenum Press.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Kasser, T. (2004). The good life or the goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 55-67). Hoboken, NJ: Wiley.
- Khoo, S., & Bishop, G. D. (1996). Stress and optimism: Relationships to coping and well-being. *Psychologia*, 39, 29-40.
- Lynn, R. (1981). Cross cultural differences in neuroticism, extraversion and psychoticism. In R. Lynn(Ed.), *Dimensions of personality*(pp.263-286). Oxford, UK: Pergamon.
- Lyubomursky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success ? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 219-247.
- Staats, S., Armstrons-Stassen, M., & Partilo, C. (1995). Student well-being: Are they better off now ? *Social Indicators Research*, 34, 93-112.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Teresa, M., & Sastre, M. (1999). Lay conceptions of well-being and rules used in well-being judgments among young, middle-aged, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 47(2), 203-231.