中国心理学前沿
2024 年 4 月第 6 卷第 4 期

追求快乐还是意义？幸福取向的内涵、测量及影响

张晨蕾　陈鹤之

浙江外国语学院教育学院，杭州

摘　要 | 幸福取向是指个体追求幸福时的动机和目标，主要包括快乐取向（追求愉悦、回避痛苦）和意义取向（追求成长和意义）。本文回顾了幸福取向概念的来源、相关测量工具的发展，分析总结了幸福取向对个体幸福感的影响。未来研究应进一步探讨幸福取向维度的跨文化一致性、幸福取向对个体幸福感的长期影响、幸福取向的前因变量和干预措施。

关键词 | 幸福取向；幸福感；快乐动机；意义动机

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

幸福取向（Happiness Orientations）是指人们追求幸福时的目标和动机[1]。个体可以通过追求快乐，追求意义，或两者兼而有之来获得幸福[2]。自古以来，哲学家对人类应当如何追求幸福的争论从未中断[3]。近年来，心理学家对不同幸福取向究竟如何影响人们的幸福感进行了广泛的探究[4]。本文将首先介绍幸福取向概念的来源、测量工具的发展，随后重点分析和总结目前幸福取向对幸福感影响机制的相关研究，最后提出未来的幸福取向研究方向。

2　幸福取向的内涵

快乐主义（Hedonia）和实现主义（Eudaimonia）是两种关于幸福的经典哲学观点[5]。支持快乐主义的哲学家认为，幸福就是快乐和舒适的体验，因此追求幸福就要最大限度地增加愉悦体验，同时最大限度地减少消极的痛苦体验。与之相反，支持实现主义的哲学家则认为，愉悦的感受并不等同于幸福，

基金项目：浙江省教育科学规划课题“生命史视角下大学生‘躺平’的形成机制及干预策略研究”（项目编号：2024SCG378）；浙江外国语学院博达教师科研提升专项计划“追求快乐和追求意义对幸福感的影响机制及干预研究”（项目编号：2023QNYB6）。
通讯作者：陈鹤之，浙江外国语学院教育学院讲师，研究方向：积极心理学。
文章引用：张晨蕾，陈鹤之．追求快乐还是意义？幸福取向的内涵、测量及影响［J］．中国心理学前沿，2024，6（4）：664–669.
https://doi.org/10.35534/pc.0604075

也不是幸福的必要元素，充分发挥自己的潜能，追寻有意义的人生才是幸福的核心。

当代心理学将上述哲学传统运用于幸福学的实证研究中。大量证据表明，快乐幸福和实现幸福是基于不同神经基础的两种主观状态，都是个人幸福感的重要方面[6]。在此基础上，研究者指出为了更好地理解人类的幸福，不能简单将幸福视为结果，而应当从取向、行为、体验和功能的不同层次开展研究[4]。其中，幸福取向作为个体追求幸福的动机和目标，可以通过影响个体对相关行为的选择，最终决定人们的幸福体验和功能[7]。

3 幸福取向的测量

幸福取向量表（orientations to happiness scale，OTH scale）是首个用于测量个体幸福目标和动机的量表[8]。该量表由三个分量表组成，包括快乐取向（Pleasure Orientation）对应快乐幸福、意义取向（Meaning Orientation）对应实现幸福、投入取向（Engagement Orientation）对应心流体验。该量表被广泛运用于幸福取向相关的早期研究。然而，近年来也有学者对它提出了质疑。例如，有研究者认为人们在追求快乐或者意义的过程中都有可能获得心流体验，它并非是快乐幸福和实现幸福之外的另一种特殊状态，因此将投入作为一种单独的幸福取向缺乏理论依据[2]。此外还有研究者指出，OTH 量表的题项在表述上未能很好地区分人们对幸福的信念、追求幸福的目标、有关幸福的体验，因此在测量效度上存在缺陷[9]。

快乐和意义活动动机量表（修订版）（hedonic and eudaimonic motives for activities scale – revised，HEMA–R scale）是目前最为流行的幸福取向测量工具[4]。该量表由两个分量表组成，各包含五个题项，分别评估人们在日常活动中的快乐动机（如“追求享受”）和意义动机（如“追求做你所信仰的事情”）。HEMA–R 量表在不同文化的样本中得到了验证[10]。但也有研究认为，HEMA–R 量表中快乐动机分量表可以进一步区分为愉悦动机（Pleasure Motives）和舒适动机（Comfort Motives）两个不同的维度[11]。

最近，研究者从另一角度区分了两种不同的快乐动机[9]。该研究认为追求愉悦体验并不等同于回避痛苦体验，前者是一种趋近动机，后者是一种回避动机，因此两者并非同一维度的不同两端，而是存在本质区别的两个不同维度。他们在 HEMA–R 量表的基础上，修订形成了新的“三维幸福动机量表”（3–factor HEMA scale），并通过探索性和验证性因素分析的方法对量表的结构效度进行了验证。最终的量表由三个分量表组成，各包含五个题项，分别评估快乐趋近动机（替换了 HEMA–R 快乐动机分量表中的两个异常题项）、痛苦回避动机（新编制了五个题项）、意义动机（沿用了 HEMA–R 意义动机分量表）。

4 幸福取向的影响

针对个体的幸福取向如何影响实际获得的幸福感这一问题，研究者最早提出了“full life”假说，认为既然快乐幸福和意义幸福都是幸福感的重要方面，那么追求快乐和意义应该会带来不同的积极影响，因此同时追求两者的个体能够获得更高水平且更为全面的幸福体验[8]。这一假设得到了部分实证研究的支持。例如，在最早的一项关于幸福取向与个人幸福感关系的研究中，快乐取向、意义取向和投入取向都与生活满意度呈显著的正相关[8]。后续的研究进一步发现，快乐取向和意义取向主要促进不同方面的幸福感，其中前者与积极情绪等快乐幸福的指标关系更为紧密，后者与有生命意义感等实现幸福的

https://doi.org/10.35534/pc.0604075

指标关联更为紧密[1]。这些发现也在中国、日本等不同国家的样本中得到了重复性的验证[11, 12]。此外，还有研究根据快乐取向和意义取向的高低水平将人群分为四类：高取向组（高快乐取向、高意义取向）、快乐取向组（高快乐取向、低意义取向）、意义取向组（低快乐取向、高快乐取向）、低取向组（低快乐取向、低意义取向），通过对各组的比较发现其中高取向组个体的幸福感水平最高，低取向组个体的幸福水平最低[13, 14]。

然而，也有不少研究发现只有追求意义才能获得实际的幸福体验，而追求快乐与个体的幸福感水平并没有显著的关联。例如，一项交叉滞后研究的结果表明，意义取向能够正向预测长期的积极情绪和生活满意度，而快乐取向对上述幸福感的指标没有显著的预测作用[15]。还有研究考察了幸福取向与心理健康的关系，结果发现意义取向与抑郁等心理问题呈负相关，而快乐取向与这些指标没有显著的关联[13]。此外，参与意义取向相关的活动（如表达感激）会增加积极情绪、生活满意度和生命意义感，而参与快乐取向相关的活动（如为自己购买首饰）对幸福感没有显著的影响[7]。快乐取向之所以对个体幸福感的影响较弱可能存在两方面的原因。首先，人们并不擅长预测自己的情绪体验，因此常常会做出不恰当的行为选择。例如，人们预期购物会带来的积极体验往往要高于购物后实际的体验[16]。其次，人们容易习惯于积极的生活变化，随着时间推移这些事件引发的积极影响的强度和频率也会降低，这一过程被称为“享乐适应”[17]。

还有研究者指出，追求快乐不仅不能提升个体的幸福水平，甚至还可能产生消极的影响。快乐取向和意义取向在两个方面存在明显的差异。首先，追求快乐的动机与人们的短期需求相关，而追求意义的动机则与人们的长期目标相关[18]。其次，快乐取向促使人们追求让自己感觉良好的事物，而意义取向则引导人们去做正确的或应该做的事情[19]。人们在现实生活中常常会面临快乐与意义之间的动机冲突[20]。根据动机冲突理论，在追求两个或更多相互竞争的目标时，人们的行为很大程度上会受到其价值取向的影响[21]。因此，追求快乐的动机会降低人们进行与意义幸福相关活动的可能，减少在意义幸福相关活动中投入的时间和精力，进而损害个体的幸福感[22]。部分研究的结果为快乐取向对个体行为和幸福感的负面影响提供了支持。例如，快乐取向会导致更多的手机成瘾、物质滥用等存在长期消极后果的享乐活动[23, 24]。追求快乐还会降低个体的学业投入程度，进而对学业表现和幸福水平产生消极影响[25]。

针对上述关于追求快乐与个人幸福之间关系的矛盾结果，有学者提出其原因可能是混淆了两种不同的快乐取向的作用[9]。研究者分析了快乐趋近取向、痛苦回避取向、意义取向共同对幸福感的影响。结果发现，当像以往研究一样未考虑痛苦回避取向时，快乐趋近取向与幸福感各个指标的关系较为复杂，且相关程度较低。然而当痛苦回避取向的作用得到控制后，快乐趋近取向对幸福感的预测作用变强，并且正向预测生活满意度、积极情绪和心理幸福感，负向预测消极情绪。与之相反，痛苦回避取向本身负向预测生活满意度、积极情绪和心理幸福感，正向预测消极情绪。后续另一项研究发现，更多问题性的享乐活动（如手机成瘾）和更少的意义活动（如掌握导向行为）主要是由痛苦回避取向而非快乐趋近取向导致的[26]。同时追求愉悦体验和人生意义，并且能够接纳和容忍一定程度痛苦体验的个体表现出最为积极的行为模式和最高水平的心理健康。

5 未来研究展望

研究者围绕幸福取向的维度、测量、影响等主题已经开展了较为丰富的研究，但是目前仍然存在一

定的局限与不足，未来可以考虑从以下几个方面开展进一步的探讨。

（1）幸福取向维度的跨文化验证。在早期的相关研究中，快乐和意义两种幸福取向在不同文化中得到了一定的验证。但近年的研究结果对幸福取向的二维模型提出了挑战。例如，有研究提出将快乐取向进一步区分为愉悦取向和舒适取向[11]，也有学者根据趋近—回避的动机维度区分了快乐趋近取向和痛苦回避取向[9]。然而，上述幸福取向的维度模型目前仅在有限的样本中得到了验证。因此，幸福取向究竟包含多少维度，这些维度是否存在跨文化的一致性等问题仍有待进一步的验证。

（2）幸福取向对幸福感的长期影响。目前，幸福取向影响幸福感的相关研究多采用横断面设计。仅有少数研究采用了纵向追踪调查的方法，并且追踪的时间跨度也相对较短[15, 27]。由于快乐幸福相对更容易被人适应，意义幸福的持续时间相对更长，有研究者认为从长期来看追求意义可能对个体的幸福感有着更加积极的影响[17]。但是这一假设需要进一步的实证检验。

（3）幸福取向的前因变量和干预措施。目前相关研究主要侧重于探讨不同幸福取向对个体行为、幸福感等结果变量的影响，缺乏对前因变量的探讨。未来研究应当探索何种因素决定了个体的幸福取向，通过何种干预措施能够促使个体形成更加积极健康的幸福取向，这不仅有助于理解为何人们选择不同的途径追寻幸福，也能为积极幸福观的培育提供指导。

参考文献

[1] 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.

[2] Henderson L W，Knight T，Richardson B．The hedonic and eudaimonic validity of the orientations to happiness scale［J］．Social Indicators Research，2014，115（3）：1087-1099.

[3] Delle Fave A，Massimini F，Bassi M．Hedonism and eudaimonism in positive psychology［M］//DELLE FAVE A．Psychological selection and optimal experience across cultures．New York；Springer，2011：3-18.

[4] 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.

[5] Waterman A S．Reconsidering happiness：A eudaimonist's perspective［J］．The Journal of Positive Psychology，2008，3（4）：234-252.

[6] Delle Fave A，Brdar I，Freire T，et al．The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness：Qualitative and Quantitative Findings［J］．Social Indicators Research，2011，100（2）：185-207.

[7] 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.

[8] Peterson C，Park N，Seligman M E．Orientations to happiness and life satisfaction：The full life versus the empty life［J］．Journal of happiness studies，2005，6（1）：25-41.

[9] Chen H，Zeng Z．Seeking Pleasure is Good，but Avoiding Pain is Bad：Distinguishing Hedonic Approach from Hedonic Avoidance Orientations［J］．Journal of Happiness Studies，2023，24（7）：2377-2393.

[10] Li W，Zhang L，Jia N，et al．Validation of the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities-Revised Scale in Chinese Adults［J］．International Journal of Environmental Research and Public Health，2021，18

（8）：3959.

[11] Asano R，Igarashi T，Tsukamoto S. The hedonic and eudaimonic motives for activities：Measurement invariance and psychometric properties in an adult japanese sample [J]. Frontiers in Psychology，2020（11）：1220.

[12] Chen G H. Validating the orientations to happiness scale in a Chinese sample of university students [J]. Social Indicators Research，2010，99（3）：431-442.

[13] Kryza-Lacombe M，Tanzini E，O'Neill S. Hedonic and eudaimonic motives：Associations with academic achievement and negative emotional states among urban college students [J]. Journal of Happiness studies，2019，20（5）：1323-1341.

[14] Ortner C N M，Corno D，Fung T Y，et al. The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation [J]. Personality and Individual Differences，2018（120）：209-212.

[15] Jia N，Li W，Zhang L，et al. Beneficial effects of hedonic and eudaimonic motivations on subjective well-being in adolescents：a two-wave cross-lagged analysis [J]. The Journal of Positive Psychology，2022，17（5）：701-707.

[16] Wilson T D，Gilbert D T. Affective forecasting [J]. Current Directions in Psychological Science，2005，14（3）：131.

[17] Sheldon K M，Lyubomirsky S. The challenge of staying happier：Testing the hedonic adaptation prevention model [J]. Personality and Social Psychology Bulletin，2012，38（5）：670-680.

[18] Khumalo I P，Wilson-Fadiji A，Brouwers S A. Well-Being Orientations and Time Perspective Across Cultural Tightness - Looseness Latent Classes in Africa [J]. Journal of Happiness Studies，2020，21（5）：1681-1703.

[19] Huta V. The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice [M] //JOSEPH S. Positive Psychology in Practice. 2015：159-182.

[20] King R B，Gaerlan M J. To study or not to study? Investigating the link between time perspectives and motivational interference [J]. Journal of Pacific Rim Psychology，2013，7（2）：63-72.

[21] Hofer M，Schmid S，Fries S，et al. Individual values，motivational conflicts，and learning for school [J]. Learning and Instruction，2007，17（1）：17-28.

[22] Kung F Y，Scholer A A. The pursuit of multiple goals [J]. Social and Personality Psychology Compass，2020，14（1）：e12509.

[23] Kong F，Tan Q. The relationships between happiness motives and problematic smartphone use in young adults：A weekly diary study [J]. Computers in Human Behavior，2023（139）：107557.

[24] Giuntoli L，Condini F，Ceccarini F，et al. The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences [J]. Journal of Happiness Studies，2021，22（4）：1657-1671.

[25] Chen H，Zeng Z. Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings：The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination [J]. Frontiers in Psychology，2022（13）：948768.

[26] Chen H，Zeng Z. Happiness motives and mental health mediated by mastery behavior and smartphone addiction：Variable-centered and person-centered approaches [J]. Personality and Individual Differences，2024（222）：112575.

［27］Chen H，Zeng Z．Longitudinal well-being through the pursuit of hedonia and eudaimonia：inhibition and enhancement of eudaimonic behavior［J］．Current Psychology，2024，43（7）：6603-6612．

Seeking Pleasure or Meaning? Definition, Measurements and Consequences of Happiness Orientations

Zhang Chenlei　Chen Hezhi

School of Education, Zhejiang International Studies University, Hangzhou

Abstract: Happiness orientations refer to an individual's motives and goals in the pursuit of happiness, mainly including hedonic orientation (pursuit of pleasure, avoidance of pain) and eudaimonic orientation (pursuit of growth and meaning). This paper reviews the origin of the concept of happiness orientations, the development of related measurements, and analyzes and summarizes the effects of happiness orientations on individual well-being. Future research should further explore the cross-cultural consistency of happiness orientation dimensions, the long-term effects of happiness orientations on individual well-being, antecedent variables and interventions of happiness orientations.

Key words: Happiness orientations; Well-being; Hedonic motives; Eudaimonic motives

https://doi.org/10.35534/pc.0604075