

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，民 96，38 卷，4 期，417—441 頁

大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究

曾 文 志

國立新竹教育大學
教育心理與諮商學系

心理學文獻指出快樂與生活意義是構成美好生活的要素，可以為人們帶來幸福。然而在現實社會中，人們卻可能受到生存需求與消費文化的影響，而將金錢視為生活追求的價值與目標。本研究針對快樂、生活意義與金錢這三項要素，探討大學生的常識中認為什麼可以帶來好的生活，以及大學生在主觀上如何評價自己的生活，以解讀大學生的幸福感。參與本研究的 357 位大學生為國內北部某一所國立大學學生，本研究以高 / 低快樂、高 / 低生活意義、高 / 低收入等不同條件（2x2x2）設計八種虛構生涯狀況，使研究參與者隨機閱讀其中一種虛構生涯狀況，然後調查他們對此生涯的渴望度與至善性評價，以及使用生活滿意與情意量表調查他們的主觀幸福感。研究結果顯示：（1）「快樂 × 生活意義」的交互作用效果達到顯著水準，顯示在大學生的常識概念中，渴望與推崇結合快樂與有意義的生活。（2）高收入生活和低收入生活比較起來，大學生在道德上比較推崇過著低收入生活的人，但卻又比較渴望高收入的生活，顯示今日大學生可能陷於崇尚樸實生活的傳統價值與鼓勵消費意識抬頭的衝突之間。（3）大學生的主觀幸福感相對不高，仍有很大的提升空間，追求幸福與開創美好的生活可能「知易行難」。本研究最後建議提昇大學生的幸福感除了可增加大學生的快樂經驗與生活意義之外，預防大學生對美好生活的常識概念受到消費文化影響而迷失生活的價值與目標，則是另一個努力的方向。

關鍵詞：正向情意、生活意義、生活滿意、主觀幸福感、快樂、美好的生活

根據國內財團法人董氏基金會於 2005 年所做的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」，這份調查抽取國內 43 所大學及獨立學院進行施測（有效問卷 5,950 份），結果顯示 24% 大學生憂鬱情緒嚴重至需專業協助（葉雅馨，民 94）。雖然相對的，沒有憂鬱情緒困擾的大學生仍佔多數，但從正向的觀點思考，沒有憂鬱情緒困擾的大學生，卻也不一定等於享有幸福的生活感受。

幸福感（well-being）的研究始於一九五〇年代後期，作為探討生活品質的指標，以此檢視社會變遷與提升社會政策（Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002）；而在心理學領域，則為人格與社會心理學長期關注的議題之一。近年來，隨著正向心理學的發展方興未艾，探討人類最佳機能（optimal human functioning）、美好生活（the good life）、以及幸福感的論述越來越多（e.g., Keyes et al., 2002 ; King, Eells, & Burton, 2004 ; Rathunde, 2001 ; Ryan & Deci, 2001），並且強調幫助人們促進正向機能、提昇

幸福和開創美好的生活，與幫助人們解決心理問題一樣重要（Keyes & Haidt, 2003；Linley & Joseph, 2004）。這方面的探討突顯出，過去心理學研究雖然致力於了解憂鬱、焦慮、心理失調等徵狀，但解決人們的不幸仍是不夠的，有更多數人渴望的不只是遠離困擾，而是能夠享有更幸福與更高品質的生活。因此，了解與提昇人們的幸福感受，使生活更有價值，遂成爲一個值得探討與日益重要的心理課題（曾文志，民 95a；Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。

一、幸福感與美好生活的內涵

根據正向心理學的觀點，生命組織是朝向越來越複雜的方向發展，而形成「最佳機能」（Massimini & Delle Fave, 2000）。所謂幸福感與美好的生活，則與最佳機能的概念有關。Ryan 和 Deci（2001）主張，幸福感就是體驗最佳機能與經驗，幸福感也是構成美好生活的要素，它包含了快樂與意義兩個重要的內涵。Jørgensen 和 Nafstad（2004）則認爲，美好生活的輪廓，具有一種從簡單到複雜的發展特性，也是達到最佳機能的发展，可分成四種層次，包括愉快的生活（the pleasant life）、美好的生活（the good life）、有意義的生活（the meaningful life）、以及全人的生活（the full life）。因此，美好的生活不是一種固定的狀態，而是「始終用一種更好的方式，努力實現自身真實的正向人類潛能」（p. 25）。在正向心理學的文獻中，幸福感和美好生活都是展現個體機能發展的最佳形式（Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005；Jørgensen & Nafstad, 2004；Ryan & Deci, 2001）；幸福感可說是心理學領域中用來詮釋美好生活的一個指標。

二、主觀幸福感

從文明之始，人類就不斷地在尋找美好生活的泉源，想要知道幸福在哪裡。有些心理學家提出，一個人認爲自己生活過得很好，就是構成美好生活的要素，這種界定美好生活的取向，被稱爲主觀幸福感（subjective well-being），又俗稱之爲快樂（happiness）（Diener, 2000）。主觀幸福感研究指出美好生活的必要條件之一，是一個人要喜歡自己的生活，其研究所探討的則是個人如何評價自己的生活（Diener, Lucas, & Oishi, 2005）。了解大學生如何評價自己的生活與了解大學生的憂鬱傾向其實是一樣重要的，均有助於幫助生活不快樂的大學生。在日常生活中，我們經常問候別人「近來可好」，這就是藉由了解他人的主觀幸福感來關心他人的一種方式。

（一）主觀幸福感的內涵

每個人對發生在自己身上的事情都會有情緒反應，對自己的生活也會有所評價。主觀幸福感是以主觀的反應評價來界定美好的生活，其內涵包括情意與認知兩個部分。在情意方面又可分成兩種概念（Diener & Emmons, 1984），其一是正向情意（positive affect），其二是負向情意（negative affect）。對主觀幸福感而言，正向情意是指體驗到大量愉快的情緒；負向情意則是指極少體驗到不愉快的情緒。此外，在認知部分，主觀幸福感的內涵還包括生活滿意（life satisfaction），意指對整體生活和各領域生活（例如工作領域、愛情領域）的滿意評價（Diener, 2000；Pavot & Diener, 1993）。當一個人有正向的情意平衡（affect balance），意即體驗大量愉快情緒、極少不愉快或痛苦情緒，並且滿意自己的生活，即可說是富有主觀幸福感的人。Pavot 和 Diener（1993）指出，美好的生活也許有很多要素（例如快樂、生活意義、健康、成功的人際關係等），然而，每個人卻給這些要素不同的權重，或對美好生活有獨特的標準。因此，探討人們對美好生活的概念，以及探討主觀幸福感，了解人們如何評價自己的生活是很重要的。

主觀幸福感可被視爲重要的社會指標，尤其是在重視個體價值與意見的社會，以及當物質生活與衛生水準超越基本生存條件，允許人們去追求美好的生活時，人們對生活品質的關切就會甚於經濟繁榮（Diener, 2000）。近年來，主觀幸福感研究長足進展，反映社會趨勢越來越關心個體的價值，在評

價人們生活時重視主觀的看法，並且也體認到人們的幸福感受必定相關一些超脫經濟繁榮的正向要素。

（二）主觀幸福感的相關研究

主觀幸福感研究檢視人們在情意與生活品質方面的整體評價，探討的包括正向情意、負向情意，以及生活滿意的認知評價（Diener et al., 2005）。綜觀過去探討主觀幸福感的研究，主要集中在了解與主觀幸福感相關的因素。這方面的研究者有些以自下而上的理論假定主觀幸福感來自於滿足人類存在的一些普遍基本的需要，因而探討許多人口學特徵與外在客觀變項對主觀幸福感的影響。但根據過去的研究發現，從一個人的外在條件（如性別、收入、婚姻狀況、種族或年齡），其實對於了解這個人自認生活有多幸福是有限的（巫雅菁，民 90；Myers & Diener, 1995）。後來許多研究者試圖以自上而下的理論來揭示人們主觀幸福感的差異，並開始檢視人格對主觀幸福感的影響（e.g., Cha, 2003；Costa & McCrae, 1980；DeNeve & Cooper, 1998；Lucas & Fujita, 2000），例如，研究發現主觀幸福感與外向人格和神經質人格具有關聯，外向的人較常感受正向情意，神經質人格較常感受負向情意（陸洛，民 87；黃立清、邢占軍，民 94；張興貴，民 94；Diener, Oishi, & Lucas, 2003）。

無論如何，擁有外向、無神經質人格也不過只是得到快樂感受的一個有利開端，其他特質、生活狀況，甚至文化背景也很重要（Diener et al., 2005），因為主觀幸福感的差異亦導因於人們對這個世界與自己生活有什麼樣的想法與需求，以至於像是自我概念（韓貴香，民 92）、個人分離性／獨立性（陸洛、黃茂丁、高旭繁，民 94；蔡秀玲、吳麗娟，民 87）、以及自尊與樂觀等認知特質（Chang & Sanna, 2001；Diener et al., 2003；Eid & Diener, 2004；Makikangas & Kinnunen, 2003）都顯示與主觀幸福感的內涵或生活適應相關；而人們對於愉快或不愉快的訊息，在可及性上，以及處理訊息的效能與準確性上的差異，也將會影響到個人的主觀幸福感，有研究則發現自我效能、社會支持、環境資源等，與主觀幸福感也有關聯（巫雅菁，民 90；陸洛，民 87；陳靜江、鈕文英，民 89；Aquino, Russell, Cutrona, & Altmaier, 1996；Kahn, Hessling, Russell, 2003；Karademas, 2006；Lent et al., 2005）。此外，也有研究關注文化與主觀幸福感的關係，比較不同國家之間國民主觀幸福感的差異，發現國民平均主觀幸福感和國民的平均收入具有關聯（Diener & Biswas-Diener, 2002）。Diener、Suh、Lucas 和 Smith（1999）曾經探討過去 30 年來有關主觀幸福感的文獻，得到的結論指出，幸福的人是有幸擁有正向的個性氣質、容易看到事情的光明面、發生壞事也不會過度深陷，以及生活在一個經濟活絡發展的社會，並且擁有知己朋友和適當的資源，使其能夠朝向有價值的目標前進。

（三）美好生活的常識概念對主觀幸福感的意義

探討主觀幸福感的研究雖然很多，然而，同時了解人們的主觀幸福感與其對美好生活的常識概念（folk concept），這方面的研究卻不多見。雖然古今中外不少哲學思想家與心理學家提出諸多論述探討幸福的泉源，但在今日國內大學生的常識想法中，什麼是建構美好生活的要素，則是一個目前缺乏但卻值得探討的問題。

King 和 Napa（1998）的研究發現，美國大學生對美好生活的常識概念和心理學對主觀幸福感研究所關注的內涵趨於一致，顯示這些美國大學生明白什麼是通往美好生活之路。但不同文化的人是否也有相同的常識概念，還是對生活有迥異的價值與目標，則是一個重要的議題。Ng、Ho、Wong 和 Smith（2003）認為，西方文化崇尚個人感受與自主導向，但東方文化則較重視社會規範與集體分享共融的價值，對於幸福的獲得，東、西方文化也各有不同的認識、體驗以及追求方式。同樣地，國內學者陸洛（民 94）也指出，文化除了直接形塑幸福觀，還會經由建構不同的自我觀來決定人們在追求幸福的想法、感受與行為，進而影響主觀幸福感的歷程。因此，在一個文化的常識概念中，什麼可以帶來幸福？什麼才是美好生活所要追求的價值與目標？這個問題在了解個人幸福不幸福的同時將具有重要的意義。

有鑑於今日的大學生比起以往，呈現更複雜與嚴重的問題，亟需學校的諮商輔導服務（教育部，民 94；Benton, Robertson, Tseng, Newton, & Benton, 2003），本研究所要探討的問題除了調查大學生對美好生活的常識概念，了解大學生在整體判斷上關注哪些生活的價值與目標之外，還包括了解大學生在主觀層面上如何評價自己的生活。過去文獻不乏探討大學生負向情緒或心理問題等研究，但許多心理學家均認為，所謂心理健康並不是沒有心理疾病而已（Ryff & Singer, 1998），因此藉由了解大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感，將可以幫助我們了解大學生的正向心理狀態，以及他們反映的文化信念系統，而有助於我們更加完整了解今日國內大學生的心理健康。

三、美好生活的常識概念

歷史與文化不可避免地形塑人們對美好生活的常識概念，古今中外各個學術領域的思想家對此議題也各有見解。就當代心理學而言，近年來正向心理學的發展促使大眾體認到，享有美好的生活並非沒有心理疾病的困擾而已；在美好生活的構念中，正向的心理狀態是不可忽視的部分（King et al., 2004）。

（一）快樂

根據文獻指出，美好的生活是一種具有多向度的概念，若以幸福感為指標，其中最常被探討的兩個構成美好生活的要素則是個人快樂與生活意義（King et al., 2004；McGregor & Little, 1998；Ryan & Deci, 2001；Seligman, 2002）。

追求快樂可說是人們共通的渴望，King 和 Broyles（1997）曾經針對四百多名研究對象進行調查，請他們許下任何三個願望，結果發現，這些研究對象共通提到的願望之一就是快樂。許多研究也發現快樂可以帶來正向的結果，提昇生活的品質，使人獲得成功（Lyubomirsky, King, & Diener, 2005）。

快樂雖然是人們共通的渴望，不過有些研究者卻認為，快樂不見得就是美好生活的一切（e.g., Ryff, 1989），人們有時可以為了其他目標而犧牲快樂，但仍維持充實感。在生活倫理上，快樂的重要性可能是相對的，往往會受到文化規範或價值判斷的影響（Ng et al., 2003）。例如在東方社會或對集體主義者來說，社會規範崇尚犧牲小我的精神、後天下之樂而樂的情操、獨樂樂不如眾樂樂的思想，與西方社會或個人主義者比較起來，由於文化或個人對「美好」的規範不同，生活中個人快樂的相對重要性也會有所不同。

（二）生活意義

快樂並非生活最佳經驗的全部，Ryff 和 Keyes（1995）的研究指出，包括自我接納、正向的與人關係、獨立自主、環境征服、生活目的、以及個人成長，這些都是重要的正向心理機能，與個人幸福感具有關聯。因此有越來越多的研究探討生活的意義層面，指出有意義的生活相當於真實的生活，並以超越快樂的個人成長與心理長處等概念，來強調生活意義對目標整合與個人潛能發展的重要性（Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006）。例如，Bauer 和 McAdams（2004）的研究指出，如果個人的成長目標致力於有意義的活動，如探索世界、學習新知、自我挑戰等，這些人通常會有較高程度的幸福感。在現實世界中，許多獻身革命者在惡劣的生活條件下求生存，然而為了一個崇高的理想而奮鬥，卻可以帶給他們生活意義，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。

（三）金錢

隨著正向心理學持續朝向促進人類美好生活的目標進展，快樂與生活意義被視為幸福感的泉源，也是許多研究在了解美好生活的構念時所探討的指標（e.g., Bauer et al., 2005）。然而，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（Diener

& Biswas-Diener, 2002 ; Kasser, 2004)。

研究顯示，一般大學生都渴望有錢 (King & Broyles, 1997)；而國家的國民平均所得與國民平均主觀幸福感之間也具有很大的相關 (Diener & Biswas-Diener, 2002)；在現實社會中，爲了金錢而犧牲個人快樂與生活意義的事情也時有所聞。不過，卻也有研究發現，個人的收入和主觀幸福感之間的相關並不大，這可能是因爲如果每個人的收入已能滿足基本生存需求時，更多的金錢對主觀幸福感的影響就相對有限，反而是每個人對金錢的評價或消費文化將成爲影響主觀幸福感的重要介面 (Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993)。

無論如何，過去的研究顯示國內大學生心理需求轉變有漸趨追求物質享受與自我放縱的傾向 (黃堅厚，民 78)。對今日的大學生而言，幸福快樂的日子來自於經濟的富足，也就是有錢購買商品與獲得服務的生活真好，這種訊息不僅經常出現在隨處可見的媒體廣告中，同時許多家長的教育、政治的訴求議題、或企業的價值決定，也常隱含著如此的訊息。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們幸福感差異的重要變數。因此，儘管今日台灣的經濟堪稱富足，但金錢仍可能是人們所渴望擁有的，然而若就生活倫理而言，金錢是相對或絕對美好的生活要素，則是一個值得探討的議題，尤其是針對廣受消費文化影響的大學生。本研究將就快樂、生活意義與金錢這三項要素，來探討在大學生的常識概念中，什麼可以帶來好的生活。

四、研究目的

本研究主要有兩個目的，第一個目的是探討大學生對美好生活的常識概念。許多心理學文獻指出，快樂與生活意義是構成美好生活的要素，可以爲人們帶來幸福 (Keyes et al., 2002 ; Lent, 2004 ; Ng et al., 2003 ; Ryan & Deci, 2001 ; Seligman, 2002)。本研究想要了解今日大學生是否也有如此的常識概念，或是認爲金錢比較重要。

在探討大學生對美好生活概念的同時，描述研究對象的特性或背景是有必要的。本研究除了描述研究對象的性別、年齡、教育程度之外，也想了解研究對象的生活狀況。由於主觀幸福感是詮釋生活快不快樂、滿不滿意的指標，因此，本研究第二個目的是想要了解這些大學生的主觀幸福感，對本研究對象的生活作出描述。

本研究不同於過去探討主觀幸福感的研究以了解影響主觀幸福感的因素爲目的，本研究關注的焦點在於今日大學生對美好生活有何常識概念，以及他們對自己的生活有何評價。其重要意涵則在於突顯出大學生這個群體的價值與意見，引發社會更加重視他們主觀的看法。尤其了解大學生對美好生活的常識概念和心理學文獻指出構成美好生活的要素有何差異，對於我們在探討大學生的主觀幸福感時，也具有重要的意義。舉例來說，如果大學生苦苦追求的生活價值並非實現幸福的泉源，則幫助大學生重新排序生活的價值與目標是很重要的；如果大學生明白通往美好生活之路，而且對自己的生活也評價爲相當幸福的話，那麼進一步去了解他們如何追求幸福與開創美好的生活將是有意義的。

(一) 美好生活的常識概念

美好的意義非常廣泛，在知覺的層面上，美好的生活可被視爲人們所渴望、想要擁有、以及反映很多好處的生活；但透過人們的價值判斷後，美好的生活也可能是一種反映道德規範、達到至善的生活 (King & Napa, 1998 ; Scollon & King, 2004 ; Twenge & King, 2005)。因此，本研究將就快樂、生活意義、以及金錢等三項要素，探討大學生對這些要素的渴望度 (desirability) 與至善性 (moral goodness)，以了解大學生對美好生活的常識概念。在本研究中，渴望度意指個人想要擁有的程度；至善性則意指個人根據道德規範評價爲好的性質或結果的程度。

本研究主要是利用研究設計一種虛構的生涯狀況，顯示一個人相對快樂與否、有無體驗生活意

義、以及相對富有與否的整體生活情形，請研究參與者檢視，然後根據研究參與者對此虛構生涯所反應的渴望度與至善性評價，來探討大學生對美好生活的常識概念。本研究藉由大學生的常識概念所反映的文化信念系統，和以西方心理學為主流的幸福感理論內涵相對照，將有助於我們更加了解國內大學生的生活世界與心理狀態。

（二）主觀幸福感

主觀幸福感研究關注人們如何評價自己的生活，此評價包括兩個重要的層面，其一是認知層面上個人對整體生活或各領域生活（例如工作領域、愛情領域）的滿意程度，其二是情意層面上正、負向的情緒反應（例如快樂、悲傷）（Diener et al., 1999）。本研究將從整體的生活滿意，以及正向情意和負向情意的平衡，來了解大學生的主觀幸福感。

方 法

一、研究樣本

本研究以大學生為研究對象進行問卷調查，採立意抽樣，在國內北部一所國立大學發出 480 份問卷。本研究調查是由研究者本人或委託他人進行團體施測，以「美好生活調查研究」為名、紙筆自陳格式、統一書面指導、無具名方式填寫。問卷填寫前並提供參與調查研究同意書，請受試者閱讀。本研究最後回收得到有效問卷 357 份（回收率為 74%），男生樣本佔 21.6%，女生樣本佔 78.4%，年齡範圍從 18 到 23 歲，平均年齡則為 19.94 歲（標準差為 1.05）。本研究對象均基於自願參與本研究。

二、研究工具與研究設計

（一）測量美好生活的常識概念

本研究應用 King 和 Napa（1998）的虛構生涯狀況（參考附錄）與特別設計的題目，來測量大學生對美好生活的常識概念。本研究者首先取得原著者的同意，將此工具內容翻譯成中文，惟為符合國內社經情況，除了調整一些題目的語意之外，本研究在家庭總收入的選項上，將之編修為符合國內薪資水準的選項。此測量美好生活的常識概念量表共分兩個部分，第一個部分是一份需要研究參與者閱讀的虛構生涯狀況調查，第二個部分則是需要研究參與者作答的題目部分。

1. 虛構的生涯狀況調查

本研究中虛構的生涯狀況調查是呈現給研究參與者一份某人已填答完成的生涯調查研究結果（參考附錄），這份調查研究包含基本資料以及六個問題，每項資料與問題都附有虛構的答案，主要是給研究參與者閱讀。在基本資料中，虛構的生涯調查研究填答的教育程度均被設計為大學畢業，其他資料和問題則被設計為「高收入對低收入」、「高快樂對低快樂」、以及「高生活意義對低生活意義」等八種不同的狀況（ $2 \times 2 \times 2$ ）。本研究的參與者所閱讀到虛構生涯狀況是這八種不同狀況的其中一種。有一部份研究參與者閱讀到的虛構生涯狀況在家庭平均月收入方面是介於 15,001 元至 25,000 元之間（代表低收入），其餘研究參與者閱讀到的家庭平均月收入則是高於 120,000 元以上（代表高收入）。

虛構的生涯調查尚有六個題目，其中三個題目是在詢問虛構填答者在工作上的快樂程度，包括「1. 我每天去工作都樂在其中」（正向題）、「2. 在我的工作上，大部分的時間我覺得很快樂」（正向題）、以及「3. 我的工作捲入很多口角」（負向題），答案以 1 代表完全不符合，5 表示完全符合。本研究參與者有些閱讀到的答案依序是 5（完全符合第 1 題）、4（大致符合第 2 題）、1（完全不符合第 3 題），代表高快樂的生活，其他則是 1（完全不符合第 1 題）、2（大致不符合第 2 題）、5（完全符合第 3 題），表示低快樂的生活。另外三個題目則是在詢問虛構填答者在工作上所體驗到的生活意義，

包括「4. 我的工作是非常有益的，而且對我個人也具有意義」（正向題）、「5. 在我的工作中，我真正感覺到我可以接觸到人們的生活」（正向題）、以及「6. 我的工作將會留下遺產給未來世代」（正向題）。在虛構生涯狀況中，表示高生活意義條件的答案依序是 5（完全符合第 4 題）、5（完全符合第 5 題）、4（大致符合第 6 題）；表示低生活意義條件的答案則依序是 1（完全不符合第 4 題）、1（完全不符合第 5 題）、2（大致不符合第 6 題）。

2. 研究參與者回答的題目

本量表第二部分有六個題目，提供研究參與者在閱讀完虛構的生涯狀況之後作答，以測量研究參與者對美好生活的常識概念。其中三個題目主要在測量研究參與者對虛構生涯狀況的渴望度，另外三個題目是在測量研究參與者對虛構生涯狀況的至善性評價。在測量渴望度方面，有兩個題目採五點量表作答，分別是「請問你有多嚮往這個人的生活？」（1 表示一點也不嚮往，5 表示非常嚮往）、以及「你認為這個人的生活過得有多好？」（1 表示一點也不好，5 表示非常好）；另外一個題目則採十點量表作答，詢問研究參與者「你認為這個人的生活品質如何？」（1 表示非常低，10 表示非常高）。

在至善性評價方面，本量表亦有兩個題目採五點量表作答，分別是「你認為這個人有多好？」（1 表示一點也不好，5 表示非常好）、以及「你認為這個人的品格如何？」（1 表示一點也不好，5 表示非常好）；另外一個題目則採十點量表作答，詢問研究參與者「如果要蓋棺論定的話，你猜想這個人可不可能得到善果？（如上天堂）」（1 表示一點也不可能，10 表示非常可能）。

（二）主觀幸福感

主觀幸福感的內涵包含生活滿意、以及正向和負向情意的平衡（Diener et al., 2005）。測量生活滿意與情意平衡的研究工具很多（邢占軍，民 91，民 94；Lucas, Diener, & Larsen, 2003），最簡便與彈性的方式則是使用自我陳述的量表。本研究主要是參考「正向心理的衡鑑（*Positive Psychological Assessment*）」一書有關正向情緒測量的部分（Lucas et al., 2003），使用其公開提供可用的研究工具，進行中文翻譯（內容未做修改），以測量主觀幸福感。在生活滿意方面，本研究使用「生活滿意量表（The Satisfaction with Life Scale, SWLS）」（Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985）來測量主觀幸福感的認知部分，此量表提供公開使用（Pavot & Diener, 1993），並且是一個廣為運用的多項目總體滿意感量表（邢占軍，民 94）。在情意平衡方面，本研究則希望能夠以長期情感反應來了解研究對象的整體幸福感，因此使用「長期情意量表（The Long-Term Affect Scale, LTAS）」（Diener, Smith, & Fujita, 1995）來測量主觀幸福感的情意部分。

1. 生活滿意

本研究使用「生活滿意量表」（Diener et al., 1985）來測量主觀幸福感的認知部分。此量表有 5 個題目，要求反應者從主觀知覺評價個人對整體生活的滿意度。生活滿意量表採 7 點量表作答，1 分表示「非常不同意」，7 分表示「非常同意」，總分範圍為 5 ~ 35 分。根據 Pavot 和 Diener（1993），此量表和其他測量主觀幸福感的工具顯示良好的聚合效度，對其他情意層面的幸福感測量工具則具有區別效度，而間隔四年的再測信度達 .54。在本研究中，此量表具有良好的內部一致性（ $\alpha = .82$ ）。

2. 情意平衡

本研究使用「長期情意量表」（Diener et al., 1995）來測量主觀幸福感的情意部分。長期情意量表是由 24 種情緒構成兩種正向情意分量表，以及四種負向情意分量表，採 7 點量表作答，要求反應者回答在最近一個月內有多常感受到這 24 種情緒，1 分表示「從來沒有」，7 分表示「總是如此」。根據 Diener 等研究者（1995）的研究，此量表具有良好的信度與效度，六個分量表的 α 係數介於 .74 至 .94，結構模式分析結果顯示正向情意與負向情意的相關為 -.44，正向情意的兩個分量表之間、負向情意的四個分量表之間，都顯示良好的聚合。在本研究中，兩種正向情意分量表包括愛（ $\alpha = .76$ ）與高興（ $\alpha = .81$ ），以及四種負向情意分量表包括害怕（ $\alpha = .80$ ）、生氣（ $\alpha = .81$ ）、羞愧（ $\alpha =$

.75)、與悲哀 ($\alpha = .82$)，均呈現良好的內部一致性。

(三) 研究設計

本研究操弄「快樂」、「生活意義」、以及「收入」等三個自變項，以探討它們對大學生的渴望度與至善性評價的影響，因此在問卷內容上，虛構生涯狀況依高 / 低快樂 \times 高 / 低生活意義 \times 高 / 低收入的組合，有八種形式。本研究針對每一種形式的問卷印製 60 份，共發出 480 份問卷，參與本研究的大學生所閱讀的虛構生涯狀況是八種組合的其中一種，例如，有些大學生的問卷呈現高快樂、低生活意義、低收入的虛構生涯狀況；有些大學生的問卷呈現的是低快樂、高生活意義、高收入的虛構生涯狀況。研究參與者首先完成生活滿意量表（5 題）與長期情量表（24 題）的問卷部分，然後閱讀虛構生涯狀況，並針對此生涯回答 3 個測量渴望度與 3 個測量至善性評價的題目。

結 果

一、大學生對美好生活的常識概念

(一) 相關分析

本研究測量大學生對美好生活的常識概念題目共有六題，統計結果顯示這些個別題目之間均有高度相關，Pearson 相關 r 值範圍從 .47 到 .77， $p < .001$ （如表 1 所示）。這些中度以上相關的結果表示，參與研究的大學生所渴望、認為很好、有品質的生活，通常也被評價為具有至善良好的本質或結果。

表 1 美好生活常識概念量表個別題目間的相關表

題目	1	2	3	4	5	6
1. 你有多嚮往這個人的生活？	—					
2. 你認為這個人的生活過得有多好？	.70 ^{a***}	—				
3. 你認為這個人的生活品質如何？	.69 ^{a***}	.77 ^{a***}	—			
4. 你認為這個人有多好？	.61 ^{a***}	.65 ^{a***}	.63 ^{a***}	—		
5. 你認為這個人的品格如何？	.48 ^{b***}	.51 ^{b***}	.48 ^{b***}	.69 ^{b***}	—	
6. 如果要蓋棺論定的話，你猜想這個人可不可能得到善果（如上天堂）？	.49 ^{b***}	.52 ^{b***}	.47 ^{b***}	.61 ^{b***}	.69 ^{b***}	—

註：^a 為 $N = 357$ ，^b 為 $N = 356$

*** $p < .001$

(二) 平均數與標準差

本研究依高 / 低快樂 \times 高 / 低生活意義 \times 高 / 低收入的組合將虛構的生涯狀況分成八種組別，每一種生涯組別的問卷發出 60 份，共發出 480 份問卷，回收有效問卷 357 份，因此各組別人數呈現不等。針對每一種生涯組別，表 2 顯示大學生在美好生活常識概念量表的個別題目得分之平均數與標準差。統計結果顯示，參與研究的大學生對高快樂、高意義、高收入生活的渴望度最高（總分 = 15.67），對低快樂、低意義、低收入生活最不渴望（總分 = 5.15）；但至善性評價最高的是高快樂、高意義、低收入的生活（總分 = 16.19），對低快樂、低意義、高收入生活的至善性評價則最低（總分 = 8.50）。

表 2 大學生美好生活常識概念量表個別題目之平均數與標準差

	快樂 意義 收入	高				低			
		高		低		高		低	
		高	低	高	低	高	低	高	低
渴望度	<i>n</i>	43	47	52	44	46	46	38	41
	總分	15.67	14.48	11.98	10.09	8.93	7.48	6.71	5.15
1. 你有多嚮往這個人的生活？	<i>M</i>	3.91	3.70	3.00	2.34	2.28	1.89	1.74	1.27
	<i>SD</i>	0.84	0.91	1.15	0.86	1.17	1.06	0.83	0.63
2. 你認為這個人的生活過得有多好？	<i>M</i>	4.09	3.89	3.06	2.86	2.28	2.13	1.84	1.49
	<i>SD</i>	0.75	0.89	1.00	0.88	0.93	0.88	0.89	0.68
3. 你認為這個人的生活品質如何？	<i>M</i> ^a	7.67	6.89	5.92	4.89	4.37	3.46	3.13	2.39
	<i>SD</i>	1.81	1.90	1.89	1.82	2.42	1.66	2.15	1.48
至善性	<i>n</i>	43	46	52	44	46	46	38	41
	總分	13.83	16.19	11.77	12.03	10.74	11.90	8.50	8.83
4. 你認為這個人有多好？	<i>M</i>	3.60	3.98	3.10	2.93	2.76	2.72	2.18	2.15
	<i>SD</i>	0.73	0.75	0.87	0.79	0.77	0.83	0.61	0.69
5. 你認為這個人的品格如何？	<i>M</i>	3.49	3.91	3.19	3.30	2.91	3.20	2.32	2.46
	<i>SD</i>	0.80	0.81	0.91	0.85	0.86	0.75	0.74	0.78
6. 如果要蓋棺論定的話，你猜想這個人可不可能得到善果（如上天堂）？	<i>M</i> ^a	6.74	8.30	5.48	5.80	5.07	5.98	4.00	4.22
	<i>SD</i>	1.88	1.70	1.85	2.27	1.73	2.21	1.19	1.65

註：*n* 表示每組人數，*M* 表示平均數，*SD* 表示標準差。

^a表示此題目（第 3 題與第 6 題）最高分為 10 分，其餘題目最高分為 5 分。

（三）變異數分析

爲了進一步考驗不同快樂、生活意義與金錢的狀況，對大學生的渴望度與至善性評價有無顯著差異，本研究利用虛構的生涯狀況，針對渴望度詢問研究參與者（1）有多嚮往這個人的生活、（2）認為這個人的生活有多好、以及（3）認為這個人的生活品質如何；另外針對至善性評價詢問研究參與者（4）認為這個人有多好、（5）品格如何、以及（6）猜想這個人可不可能得到善果。在這些依變項上，本研究進行 2（高快樂對低快樂）× 2（高生活意義對低生活意義）× 2（高收入對低收入）的多變量變異數分析（MANOVA），統計結果如表 3 所示。

表 3 大學生對不同快樂、生活意義、收入狀況（金錢）之渴望度與至善性評價的多變量分析結果摘要表

		Wilks' Lambda	F (3, 347)
渴望度			
主要效果	快樂	.495	118.221***
	生活意義	.772	34.160***
	收入（金錢）	.932	8.504***
交互作用效果	快樂 × 生活意義	.972	3.280*
	快樂 × 收入（金錢）	.999	0.099
	生活意義 × 收入（金錢）	.994	0.669
	快樂 × 生活意義 × 收入（金錢）	.993	0.840
		Wilks' Lambda	F (3, 346)
至善性評價			
主要效果	快樂	.691	51.681***
	生活意義	.781	32.312***
	收入（金錢）	.949	6.179***
交互作用效果	快樂 × 生活意義	.970	3.610*
	快樂 × 收入（金錢）	.996	0.519
	生活意義 × 收入（金錢）	.981	2.215
	快樂 × 生活意義 × 收入（金錢）	.991	1.032

* $p < .05$, *** $p < .001$

1. 渴望度的變異數分析

根據表 3，針對渴望度，本研究發現快樂、生活意義、與收入三個變項分別對渴望度都呈現顯著的主要效果，依序來說， $F(3, 347)$ 值分別為 118.221, 34.160, 8.504， p 值均小於 .001，快樂的效果量最大，收入的效果量最小。在交互作用效果方面，本研究結果顯示「快樂 × 生活意義」對渴望度的交互作用效果達到顯著水準， $F(3, 347) = 3.280$ ， $p < .05$ ，至於「快樂 × 收入」、「生活意義 × 收入」、以及「快樂 × 生活意義 × 收入」的交互作用效果並未達顯著水準。

由於「快樂 × 生活意義」對渴望度的交互作用效果達到顯著水準，本研究進一步考驗快樂在高意義與低意義，以及意義在高快樂與低快樂的單純主要效果（如表 4）。結果顯示單純主要效果均達顯著水準，這表示在高意義的狀況下，大學生對高快樂生活的渴望度顯著高於低快樂生活（ $F(3, 177) = 79.726$ ， $p < .001$ ），在低意義的狀況下也是如此（ $F(3, 171) = 40.081$ ， $p < .001$ ）；而在高快樂的狀況下，大學生對高意義生活的渴望度顯著高於低快樂的生活（ $F(3, 182) = 27.059$ ， $p < .001$ ），在低快樂的狀況下也是如此（ $F(3, 167) = 8.031$ ， $p < .001$ ）。

表 4 快樂與意義對渴望度的交互作用效果顯著後的單純主要效果考驗

變異來源	Wilks' Lambda	F 值
快樂		
高意義	.427	79.726***
低意義	.587	40.081***
意義		
高快樂	.692	27.059***
低快樂	.874	8.031***

*** $p < .001$

此外，本研究進一步進行單變量檢定，針對快樂的主要效果，研究結果顯示，在「請問你有多嚮往這個人的生活」、「你認為這個人的生活有多好」、以及「你認為這個人的生活品質如何」三個題目上，快樂的主要效果均達顯著水準， $F(1, 349)$ 值依序為 200.695、276.061、219.711， p 值均小於 .001。大學生給予高快樂狀況的分數 ($M = 3.238、3.477、6.344$)，顯著高於低快樂的狀況 ($M = 1.795、1.936、3.337$)，表示大學生比較渴望高快樂的生活。

針對生活意義的主要效果，研究結果顯示，在「請問你有多嚮往這個人的生活」、「你認為這個人的生活有多好」、以及「你認為這個人的生活品質如何」三個題目上，生活意義的主要效果均達顯著水準， $F(1, 349)$ 值依序為 71.186、71.999、55.809， p 值均小於 .001。大學生給予高生活意義狀況的分數 ($M = 2.946、3.100、5.599$)，顯著高於低生活意義的狀況 ($M = 2.087、2.313、4.083$)，表示大學生比較渴望高意義的生活。

針對收入的主要效果，研究結果顯示，在「請問你有多嚮往這個人的生活」、「你認為這個人的生活有多好」、以及「你認為這個人的生活品質如何」三個題目上，收入的主要效果均達顯著水準， $F(1, 349)$ 值依序為 17.907、5.882、18.301， p 值均小於 .05。大學生給予高收入狀況的分數 ($M = 2.732、2.819、5.275$)，顯著高於低收入的狀況 ($M = 2.301、2.594、4.407$)，表示大學生比較渴望高收入的生活。

針對「快樂 × 意義」的交互作用效果，研究結果顯示，在「請問你有多嚮往這個人的生活」以及「你認為這個人的生活有多好」兩個題目上，「快樂 × 生活意義」的交互作用效果達顯著水準， $F(1, 349)$ 值依序為 7.284、7.001， p 值均小於 .01。本研究接續針對不同「快樂 × 意義」的四個組別進行事後比較（如表 5 所示），統計結果顯示大學生給予高快樂高意義狀況的分數最高 ($M = 3.800、3.989$)，其次是高快樂低意義的狀況 ($M = 2.698、2.969$)，再來是低快樂高意義的狀況 ($M = 2.087、2.207$)，對低快樂低意義狀況的評分則最低 ($M = 1.494、1.658$)。表示大學生對於結合高快樂與高意義的生活較為嚮往，也給予感覺較好的評價，顯著甚於過著快樂與生活意義缺一或缺其二的生活。

表 5 不同「快樂 × 意義」四個組別的事後比較資料表

	平均數	標準差	人數	<i>F</i> 值	Scheffé 法事後比較
1. 請問你有多嚮往這個人的生活？					
高快樂高意義（G1）	3.800	.103	90	86.806***	G1 > G2, G3, G4
高快樂低意義（G2）	2.698	.100	96		G2 > G3, G4
低快樂高意義（G3）	2.087	.102	92		G3 > G4
低快樂低意義（G4）	1.494	.110	79		
2. 你認為這個人的生活有多好？					
高快樂高意義（G1）	3.989	.092	90	114.749***	G1 > G2, G3, G4
高快樂低意義（G2）	2.969	.089	96		G2 > G3, G4
低快樂高意義（G3）	2.207	.091	92		G3 > G4
低快樂低意義（G4）	1.658	.099	79		

*** $p < .001$

2. 至善性評價的變異數分析

針對至善性評價，本研究發現快樂、生活意義、與收入三個變項都呈現顯著的主要效果（參考表 3），依序來說， $F(3, 346)$ 值分別為 51.681、32.312、6.179， p 值均小於 .001，快樂的效果量最大，

收入的效果量最小。在交互作用效果方面，本研究結果顯示「快樂 × 生活意義」對至善性評價呈現顯著的交互作用效果， $F(3, 347) = 3.61, p < .05$ 。至於「快樂 × 收入」、「生活意義 × 收入」、以及「快樂 × 生活意義 × 收入」的交互作用效果並未達顯著水準。

由於「快樂 × 生活意義」對至善性評價的交互作用效果達到顯著水準，本研究進一步考驗快樂在高意義與低意義，以及意義在高快樂與低快樂的單純主要效果。結果顯示單純主要效果均達顯著水準（如表 6），這表示在高意義狀況下，大學生對高快樂生活的至善性評價顯著高於低快樂的生活（ $F(3, 178) = 32.129, p < .001$ ），在低意義狀況下也是如此（ $F(3, 171) = 22.198, p < .001$ ）；而在高快樂狀況下，大學生對高意義生活的至善性評價顯著高於低意義的生活（ $F(3, 181) = 20.990, p < .001$ ），在低快樂的狀況下也是如此（ $F(3, 167) = 13.757, p < .001$ ）。

表 6 快樂與意義對至善性評價的交互作用效果顯著後的單純主要效果考驗

變異來源	Wilks' Lambda	F 值
快樂		
高意義	.647	32.129***
低意義	.720	22.198***
意義		
高快樂	.742	20.990***
低快樂	.802	13.757***

*** $p < .001$

本研究進一步進行單變量檢定，針對快樂的主要效果，研究結果顯示，在「你認為這個人有多好」、「你認為這個人的品格如何」、以及「你猜想這個人可不可能得到善果」三個題目上，快樂的主要效果均達顯著水準， $F(1, 348)$ 值依序為 136.742、74.295、80.587， p 值均小於 .001。大學生給予高快樂狀況的分數（ $M = 3.403$ 、 3.472 、 6.581 ），顯著高於低快樂的狀況（ $M = 2.452$ 、 2.722 、 4.816 ），表示大學生對高快樂生活的至善性評價比較高。

針對生活意義的主要效果，研究結果顯示，在「你認為這個人有多好」、「你認為這個人的品格如何」、以及「你猜想這個人可不可能得到善果」三個題目上，生活意義的主要效果均達顯著水準， $F(1, 348)$ 值依序為 69.094、41.501、70.313， p 值均小於 .001。大學生給予高生活意義狀況的分數（ $M = 3.265$ 、 3.378 、 6.523 ），顯著高於低生活意義的狀況（ $M = 2.590$ 、 2.817 、 4.874 ），表示大學生對高意義生活的至善性評價比較高。

針對收入的主要效果，研究結果顯示，大學生認為一個人有多好跟他的收入無關，但在「你認為這個人的品格如何」、以及「你猜想這個人可不可能得到善果」兩個題目上，收入的主要效果達顯著水準， $F(1, 348)$ 值依序為 7.571、14.616， p 值均小於 .01。大學生給予低收入狀況的分數（ $M = 3.217$ 、 6.074 ），顯著高於高收入的狀況（ $M = 2.977$ 、 5.323 ），表示大學生對低收入生活的至善性評價比較高，反而對高收入生活的至善性評價比較低。

最後，單變量分析結果發現，在「你猜想這個人可不可能得到善果」的題目上，「意義 × 收入」的交互作用效果達到顯著水準， $F(1, 348) = 6.076, p < .05$ 。本研究接續針對不同「意義 × 收入」的四個組別進行事後比較（如表 7 所示），統計結果顯示大學生對得到善果的評價，給予高意義低收入狀況的分數最高（ $M = 7.141$ ），其次是高意義高收入的狀況（ $M = 5.876$ ），再來是低意義低收入的狀況（ $M = 5.035$ ），而對低意義高收入狀況的評價分數則最低（ $M = 4.856$ ）。這表示大學生認為，過著收入雖低但具有高意義的生活比較可能使人得到善果，相反的，過著收入雖高但卻沒有意義的生

活，在使人得到善果方面的可能性卻是最低的。

表 7 不同「意義 × 收入」四個組別的事後比較資料表

	平均數	標準差	人數	F 值	Scheffé 法事後比較
1. 你猜想這個人可不可能得到善果？					
高意義低收入 (G1)	7.141	.214	92	23.431***	G1 > G2, G3, G4
高意義高收入 (G2)	5.876	.217	89		G2 > G4
低意義低收入 (G3)	5.035	.222	85		
低意義高收入 (G4)	4.856	.216	90		

*** $p < .001$

二、主觀幸福感

(一) 相關分析

在主觀幸福感的測量方面，研究結果顯示生活滿意量表，以及兩個正向情意分量表、四個負向情意分量表之間大致具有低或中度相關（如表 8）。生活滿意與愛、高興等正向情意之間有正相關（ $r = .434$ 、 $.491$, $p < .001$ ）；生活滿意與害怕、生氣、羞愧和悲哀等負向情意之間有負相關（ r 介於 $-.400 \sim -.246$, $p < .001$ ）；正向情意的愛和高興，與負向情意的害怕、生氣、羞愧和悲哀之間有負相關（ r 介於 $-.420 \sim -.114$, $p < .05$ ），只有正向情意的愛與負向情意的害怕之間的相關未達顯著水準（ $r = -.027$, $p = .618$ ）。

表 8 主觀幸福感各分量表之間的相關

	生活滿意	愛	高興	害怕	生氣	羞愧	悲哀
生活滿意	—						
愛	.434***	—					
高興	.491***	.627***	—				
害怕	-.253***	-.027	-.229***	—			
生氣	-.246***	-.117*	-.180***	.489***	—		
羞愧	-.273***	-.114*	-.153***	.568***	.526***	—	
悲哀	-.400***	-.265***	-.420***	.592***	.593***	.562***	—

註：N = 355

* $p < .05$, *** $p < .001$

(二) 生活滿意的總分

本研究調查大學生的主觀幸福感，統計結果顯示（參考表 9），生活滿意量表共有五題，研究參與者的平均總分為 19.26（ $SD = 5.28$ ），男女生並無顯著差異（ $t = -.090$, $p = .929$ ），顯示在認知層面上，男、女生的幸福感差不多。根據 Pavot 和 Diener（1993）的說明，生活滿意量表總分以 20 分為中性分數（neutral point），總分落在 21~25 分之間表示「稍微滿意」，落在 26~30 之間代表「滿意」；而總分在 15~19 分之間表示「稍微不滿意」，總分在 5~9 之間則意味著對生活「極不滿意」。如果參照此常模，整體而言，本研究參與者對生活滿意的結果屬於中性分數，滿意與不滿意的感受各佔一半；其中約有 65% 參與研究的大學生總分介於 15~26 分之間，而 15 分以下表示生活不滿意的大學生約佔

了 21%，26 分以上表示生活滿意的大學生約佔了 14%。

（三）正向情意與負向情意的平均數

在情意量表方面，本研究統計結果如表 9 所示。以平均數來說，正向情意與負向情意量表的中性分數是 4 分，在本研究中，整體參與研究大學生的正向情意平均數為 4.27（標準差 = 1.02），高於中性分數；負向情意平均數為 2.84（標準差 = .85），低於中性分數。而以正向情意平均數減負向情意平均數所得的情意平衡（affective balance）平均數為 1.43（標準差 = 1.49），顯示整體而言，這些大學生感受到的正向情意相對比負向情意來得多，本研究中約有 81% 大學生的情緒平衡分數均大於 0。

就性別而言，男、女生在正向情意方面有顯著差異（ $t = -3.33, p < .01$ ），其中，女生比男生較常感受到愛（ $t = -4.24, p < .001$ ）。在負向情意方面，男、女生並無顯著差異，但在分量表上，女生比男生較常有害怕的感受（ $t = -2.33, p < .05$ ）。而在情意平衡方面，男、女生的平均數也達到顯著差異（ $t = -2.03, p < .05$ ），顯示在情意層面上，女生的幸福感高於男生。

表 9 生活滿意與情意量表的平均數與標準差，以及男女生差異考驗表

	整體		男生		女生		<i>t</i> 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
生活滿意	19.26	5.28	19.21	5.28	19.24	5.30	-0.09
正向情意	4.27	1.02	3.93	0.98	4.37	1.01	-3.33**
愛	4.21	1.22	3.70	1.10	4.35	1.21	-4.24***
高興	4.33	1.05	4.16	1.09	4.38	1.03	-1.60
負向情意	2.84	0.85	2.81	0.86	2.85	0.85	-0.40
害怕	3.41	1.15	3.14	1.13	3.48	1.14	-2.33*
生氣	2.45	0.96	2.46	0.93	2.45	0.96	0.10
羞愧	2.59	0.96	2.73	1.04	2.55	0.94	1.40
悲哀	2.92	1.11	2.90	1.10	2.92	1.11	-0.12
情意平衡	1.43	1.49	1.13	1.46	1.51	1.49	-2.03*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

（四）變異數分析

參與本研究的 357 位大學生中，剔除一位填答不完全者，約有 46% 的大學生生活滿意總分在中性分數以上（含 20 分者共 163 位，佔 45.79%）。本研究依據生活滿意中性分數，將研究參與者分成正向生活滿意組（生活滿意總分等於或高於 20 分）與負向生活滿意組（生活滿意總分低於 20 分），進一步探討生活滿意在大學生對不同快樂、意義與收入狀況的渴望度與至善性評價上是否具有影響效果。

變異數分析結果顯示（如表 10），「生活滿意 × 快樂」對渴望度的交互作用效果達顯著水準，Wilks' Lambda = .975, $F(3, 338) = 2.859, p < .05$ ，正向生活滿意的大學生對高快樂的渴望度最高，正向生活滿意的大學生對低快樂生活的渴望度最低；透過單純主要效果考驗，研究發現，正向生活滿意的大學生比較渴望高快樂的生活甚於低快樂的生活（ $F(3, 189) = 34.531, p < .001$ ），對負向生活滿意的大學生來說，也是如此（ $F(3, 189) = 58.148, p < .001$ ），而正向與負向生活滿意的大學生對於低快樂狀況的渴望度無顯著差異，對高快樂狀況的渴望度也沒有因為生活滿意情形不同而有所差別。至於其他方面，正向、負向生活滿意對不同意義、收入狀況的渴望度則無顯著效果；對不同快樂、意義與收入狀況的至善性評價亦無顯著效果。表示大學生大多沒有因為生活滿意情形的個別差異，而造成他們對美好生活的常識概念有所差異。

表 10 不同生活滿意大學生對不同快樂、生活意義、收入狀況（金錢）之渴望度與至善性評價的多變量分析結果摘要表

	渴望度		至善性評價	
	Wilks' Lambda	F 值	Wilks' Lambda	F 值
主要效果				
生活滿意	.989	1.287	.999	0.111
交互作用效果				
生活滿意 × 快樂	.975	2.859*	.996	0.465
生活滿意 × 生活意義	.985	1.661	.995	0.523
生活滿意 × 收入	.986	1.597	.992	0.931
生活滿意 × 快樂 × 生活意義	.992	0.930	.996	0.507
生活滿意 × 快樂 × 收入	.992	0.869	1.000	0.004
生活滿意 × 生活意義 × 收入	.988	1.334	.987	1.437
生活滿意 × 快樂 × 生活意義 × 收入	.996	0.444	.993	0.840

* $p < .05$

就情意層面的幸福感而言，在本研究填答完全的 355 位大學生中，約有 81% 的大學生情意平衡分數在 0 分以上（含 0 分共 290 位，佔 81.69%）。依據情意平衡分數，本研究將研究參與者分成正向情意平衡組（情意平衡分數等於或大於 0）與負向情意平衡組（情意平衡分數小於 0），進一步探討情意平衡在大學生對不同快樂、意義與收入狀況的渴望度與至善性評價上是否具有影響效果。變異數分析結果顯示，正向與負向情意平衡組的大學生，對不同快樂、意義與收入的渴望度和至善性評價並無顯著差異（如表 11），情意平衡和快樂、意義與收入之間的交互作用效果均未達顯著水準。這些研究結果意味著大學生並沒有因為主觀幸福感的個別差異，而影響他們對美好生活的常識概念有所差別。

表 11 不同情意平衡大學生對不同快樂、生活意義、收入狀況（金錢）之渴望度與至善性評價的多變量分析結果摘要表

	渴望度		至善性評價	
	Wilks' Lambda	F 值	Wilks' Lambda	F 值
主要效果				
情意平衡	.992	0.925	.987	1.477
交互作用效果				
情意平衡 × 快樂	.998	0.218	.995	0.568
情意平衡 × 生活意義	.990	1.190	.988	1.357
情意平衡 × 收入	.992	0.945	.997	0.329
情意平衡 × 快樂 × 生活意義	.983	1.959	.994	0.672
情意平衡 × 快樂 × 收入	.993	0.782	.995	0.532
情意平衡 × 生活意義 × 收入	.997	0.375	.990	1.154
情意平衡 × 快樂 × 生活意義 × 收入	.990	1.152	.995	0.576

三、結論

本研究探討國內大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感，得到以下幾點結論：

（一）在美好生活的常識概念上，大學生渴望與推崇快樂和有意義的生活，顯示大學生所追求的生活價值與目標，與正向心理學建構幸福感的內涵趨於一致，這意味著在大學生的常識概念中知道快樂與意義是開創幸福的泉源與通往美好生活之路。

（二）大學生在道德上比較推崇過著低收入生活的人，但同時大學生又比較渴望高收入的生活，顯示今日大學生可能陷於崇尚樸實生活的傳統價值與鼓勵消費意識抬頭的衝突之間。

（三）在評價自己的生活時，八成大學生的快樂經驗多於不快樂的經驗，在情意層面上，女生的主觀幸福感高於男生。正向生活滿意的大學生不到五成（20 分以上），有 65% 的大學生覺得自己的生活狀況符合個人評價標準約一半程度（介於 15~26 分），14% 的大學生對自己的生活感到滿意（26 分以上），21% 的大學生對自己的生活感到不滿意（15 分以下）。研究結果顯示國內大學生的主觀幸福感不高。

討 論 與 建 議

在過去的農業社會中，民生經濟追求溫飽，到了工業社會則以富強為目標，但在今日的社會進化史上，幸福卻是最重要的主題。當人類的平均壽命延長、國民所得提高、食衣住行更加便利，而生活卻不見得隨著社會變遷與行為科學研究的長足進展而更加真善美時，正向心理學的研究指出，經濟繁榮對幸福感的提昇相對有限，增加人們的快樂經驗與生活意義才是開創美好生活的泉源。本研究即是在了解國內大學生是否也是以如此的常識概念去追求自己的幸福與開創美好的生活。

一、討論

（一）大學生對美好生活的常識概念

本研究結果顯示，快樂與意義的結合顯著影響國內大學生對美好生活的渴望度與至善性評價。這項研究結果與過去心理學文獻（e.g., Keyes et al., 2002 ; Lent, 2004 ; Ryan & Deci, 2001）所探討的幸福感內涵是一致的，快樂與生活意義被視為開創美好生活的重要泉源，國內大學生也有如此的常識概念。在本研究中，快樂、意義與收入三者的交互作用效果並不顯著，國內大學生甚至認為，在同樣生活意義的條件下，低收入者反而比高收入者更有可能得到善果。然而相對的，King 和 Napa（1998）的研究針對美國大學生作調查，結果指出生活過得快樂、有意義且高收入的人被評價為最有可能上天堂，針對此，King 和 Napa（1998）在討論中提到，這似乎是因為美國大學生認為成功可獲得好的評價，而電視上成功的偶像總是穿戴華麗的衣服與珠寶，以至於當美國大學生判斷一個人能不能獲得上天堂的回報時，這種成功的印象可能扮演具有影響力的角色。就這方面研究結果的差異而言，本研究認為，也許國內大學生亦認為成功的人比較可能得到善果，只不過國內大學生對成功的印象跟美國大學生不一樣，這可能跟西方社會比較強調個人主義，東方社會比較偏向集體主義有關，也或許國內大學生會去思考成功背後的因素多於成功的表象。

更進一步觀察，本研究發現，高收入的生活和低收入的生活比較起來，國內大學生會比較渴望高收入的生活，但卻認為低收入的生活比較至善。相對的，King 和 Napa（1998）的研究發現，生活收入的高低對其所調查的美國大學生而言，並沒有顯著的主要效果，高收入生活和低收入生活比較起來，美國大學生不會特別渴望高收入的生活，也不會對低收入的生活給予較高的道德美好評價。King 和 Napa 在討論部分提出，美國大學生可能因為年齡與生活經驗的關係，而沒有警覺到金錢在日常生

活中扮演的必要角色。本研究認為，本研究的大學生雖然經濟尚未完全獨立，但卻渴望高收入的生活，這意味著他們似乎認為，以國內基本工資的收入條件（月薪 15,001 元至 25,000 元之間）似乎不足以滿足生活的消費。不過，本研究結果亦發現國內大學生在道德層次上比較推崇過著低收入生活的人，因此，大學生渴望高收入的生活，有可能是認為基本工資讓人吃不飽、穿不暖，生活也就沒有幸福可言，但也有可能是因為大學生的物質與消費慾望比較高，因而渴望高收入來滿足的緣故。在九〇年代，國內就有研究探討大學生次文化的轉變，並且指出，反映台灣社會變遷的狀況，大學生趨向更重視享受舒適與豐富的物質生活，而不重視過和平寧靜家庭生活、去做自認有價值與有益社會的事（何英奇，民 79）。

（二）大學生的主觀幸福感

近年來探討主觀幸福感的研究很多，這些研究對心理學的傳統目標——了解憂鬱、焦慮和不快樂情緒所形成的不幸或不健康，提供了補償，也對心理學的研究者提供平衡的觀點，從正向層面探討個體的主觀幸福感經驗。過去的研究大致界定出主觀幸福感可由兩種概念構成：在認知方面，通常以生活滿意來了解個體的幸福感受；而在情意方面，最常探討的則是快樂和不快樂的情意（Dener et al., 2005）。本研究同時探討認知與情意幸福感，發現生活滿意和正、負向情意之間呈現適度的相關，儘管如此，認知與情意的主觀幸福感仍是有些分別的，分開來探討將可提供相互補充的資訊（Pavot & Diener, 1993）。

了解人們的生活滿意具有了解生活質量的意義（邢占軍，民 94）。本研究調查國內大學生（樣本數 357 人），生活滿意平均總分為 19.26。Cha（2003）的研究對象為韓國大學生（樣本數 350 人），與本研究使用同樣的生活滿意量表來調查，結果顯示生活滿意平均總分為 19.88，韓國大學生的生活滿意與我國大學生頗為接近。Diener 和 Diener（1995）的研究則調查 31 個國家的大學生（樣本數共 13,118 人），也是使用同樣的生活滿意量表，研究結果顯示，跨 31 國的所有樣本中，有 70% 的女大學生和 63% 的男大學生的生活滿意分數高於中性分數，呈現正向的生活滿意。相對來說，本研究針對國內大學生所作的調查顯示只有 46% 的大學生生活滿意分數在中性分數以上，顯示我國大學生的生活滿意度相對比較低，半數大學生生活質量有待提升。不過量表翻譯可能導致語意上的誤差，以及時空因素所造成的影響，都是跨文化比較可能出現的問題。

探討情意平衡可作為心理健康的一種指標（邢占軍，民 94）。雖然本研究發現國內大學生生活滿意不高，但有八成的大學生正向情意比負向情意多，快樂的感受多於不快樂的感受。富有正向情意可以為人們帶來許多益處（曾文志，民 95b），包括使人拓廣心智視野與建構個人資源（Fredrickson, 2001；Fredrickson & Losada, 2005）、增加生活意義（King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006）、有益身體健康（Pressman & Cohen, 2005；Richman et al., 2005），以及邁向成功之路（Lyubomirsky et al., 2005）。國內有研究發現大學生的身心健康狀況佳（李金治、陳政友，民 93），本研究結果顯示大學生情意感受傾向正向，也意味大部分大學生心理健康應該不錯。

國內巫雅菁（民 90）曾經調查台灣地區大學生之幸福感，結果顯示大學生的幸福感傾向於正向態度，但程度不強；黃振紅（民 94）的研究則是針對大專技職生來做調查，結果亦顯示大專技職生對幸福感傾向正面態度。本研究則使用不同的研究工具指出，大學生的情意感受比較正向，但生活滿意則有待提升。在此方面，吳淑敏（民 94）的研究提出，生命教育課程有助於大學生增進生活滿意；不少研究發現社會支持對幸福感具有效果（巫雅菁，民 90；陸洛，民 87）；此外，還有研究顯示大學生從事的休閒活動與幸福感相關（巫雅菁，民 90；黃振紅，民 94），不過施建彬（民 95）的研究則指出，一旦控制人格變項的效果之後，不論是休閒活動的參與頻率或滿意度，均無法預測學生的幸福感。可見幸福感的提升往往要考慮到人格因素，未來尚需要更多研究幫助我們更加了解大學生的幸福感。

(三) 綜合討論

整體而言，本研究調查國內大學生的生活滿意與正向情意（依序為 19.26 與 4.27 分）均接近中性分數（依序為 20 分與 4 分），大多數大學生的主觀幸福感大致符合個人主觀標準的一半程度，這意味著若非個人標準過高，否則國內大學生的主觀幸福感還有很大的提昇空間。而從大學生對美好生活的常識概念來了解他們的主觀幸福感，本研究認為，國內大學生明白擁有快樂和生活意義才能開創美好的生活，只是「知易行難」，所以增加他們的快樂與生活意義以提昇幸福感，則是可以努力的方向。

至於金錢方面，根據 Diener 和 Biswas-Diener（2002）的研究，個人收入唯有在有助於滿足生存基本所需時才能夠提昇主觀幸福感，同時，收入與主觀幸福感的相關往往需視個人收入能否滿足個人物質慾望的程度而定，而欲了解這兩者的相關，產消的社會規範又是一個重要的介面。在本研究中可見，國內的社會規範使大學生對低收入生活的至善性評價比較高，但同時這些大學生又比較渴望高收入的生活，因此本研究推論，國內大學生可能正陷於崇尚樸實生活的傳統價值與鼓勵消費意識抬頭的衝突之間。果真如此的話，那麼，這將是國內大學生對美好生活的常識概念和正向心理學的幸福感內涵有所偏差的一個警訊。

心理學的幸福感內涵總是跟快樂經驗、生活滿意、良好關係、有意義感等內在的感受有關，因此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（曾文志，民 95c）；然而，深受消費文化影響的人們對美好生活的常識概念卻可能不是如此，有些人可能重視外在的金錢、財產、形象、地位等，並以此為生活追求的價值與目標。研究顯示，正向心理學所建構的美好生活的概念，與消費文化描繪物質生活的版本，不僅有不一致的內涵，也會產生不同的結果（Kasser, 2004）。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，與正向心理學建構美好生活的概念趨於一致的話，幸福感會比較高；相對的，把生活的價值與目標放在追求外在的物質上，這些人們會有比較多的心理困擾（Cohen & Cohen, 1996；Kasser & Ryan, 1993, 1996；Sheldon & Kasser, 1998, 2001；Solberg, Diener, & Robinson, 2004）。反映在本研究上，如果大學生的幸福感不高又渴望高收入的生活，是因為在經濟能力與生活開銷的平衡之間受到消費文化的影響大於為了滿足生存基本所需之因素的話，那麼針對提昇大學生的幸福感，預防與介入大學生對美好生活的常識概念有所偏差，將跟增加大學生的快樂經驗與生活意義一樣重要。

二、對大學諮商與學生事務的建議

本研究調查國內大學生對美好生活的常識概念，研究發現高收入的生活和低收入的生活比較起來，大學生比較渴望高收入的生活。由於過於重視物質生活，以外在名利為追求的目標，相對會有較多的心理困擾而影響到人們的幸福感（Kasser, 2004）。本研究建議大學諮商中心可以推展自求簡樸的生活方式（Elgin, 1993），設計介入方案幫助大學生拒絕消費文化、親近自然、提升個人成長、以及發展潛能，豐富大學生的內在生活。

此外，本研究發現國內大學生不僅渴望高快樂與高意義的生活，且對高快樂與高意義的生活也有較好的評價。然而同時本研究亦顯示國內大學生的主觀幸福感相對不高，還有很大的提升空間，這可能意味大學生知道快樂和生活意義是美好生活的泉源，但追求幸福卻知易行難。因此，本研究建議大學諮商中心可以設計一些教導學生如何提升正向情意的介入方案，藉由提升正向情意，使大學生心智視野更加開闊，進而可增進社會聯結與建構個人資源（Fredrickson, 2001；Fredrickson & Losada, 2005），提升大學生的幸福感。

三、研究限制與對未來研究的建議

參與本研究的對象是國內北部某一所國立大學的學生，女性人數比例偏高，樣本的同質性也高，因此本研究結果不適合概括到其他群體，並有特定時代、地域與文化之限制。建議未來研究可以跨各大學或涵蓋私立大學學生，以收集更廣泛的資料，使研究結果更具概括性。

本研究並沒有探討研究樣本的背景變項。如果考慮到不同的宗教信仰或社經狀態等個別差異在評價快樂、生活意義與金錢上可能給予不同的權重，建議未來研究可以加入這些變數作更加深入的分析。此外，除了快樂、生活意義與收入之外，尚有許多與幸福感有關的因素，例如成熟，也是未來研究可以探討的變項。

在研究設計上，本研究根據國內基本工資將低收入設定為月薪 15,001 元至 25,000 元。由於本研究缺乏詢問大學生是否認為國內基本工資的收入條件就足以滿足基本的生存需求，以至於研究雖然發現大學生認為收入狀況對生活品質具有影響效果，卻也有推論上的限制。因此建議未來的研究可以加強收入條件的精確性，例如分成低收入、中收入、高收入三種條件，或增加題目以了解大學生的生活基本消費水準。

本研究的另一項限制在於研究設計大學生評價「別人」的生涯狀況，研究結果雖然顯示快樂與生活意義對生活品質具有影響效果，但值得注意的是，有些人可能一方面對別人過著有意義的快樂生活給予肯定，同時自己卻寧願犧牲快樂或生活意義而去追求其他外在價值與目標，也就是可能出現所謂「知行不合一」的情形。建議未來的研究可以進一步去探討大學生對美好生活的知行差異問題。

參 考 文 獻

- 何英奇（民 79）：大學生自我認證與次文化近五年間的轉變：以師大教育院系學生為例。教育心理學報，23 期，119-142 頁。
- 吳淑敏（民 94）：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 卷，1 期，21-47 頁。
- 巫雅菁（民 90）：大學生幸福感之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 李金治、陳政友（民 93）：國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。學校衛生，44 期，1-31 頁。
- 邢占軍（民 91）：中國城市居民主觀幸福感量表的編製。香港社會科學學報，23 期，151-189 頁。
- 邢占軍（民 94）：對主觀幸福感測量的反思。本土心理學研究，24 期，301-323 頁。
- 施建彬（民 95）：大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例。研究與動態，13 期，131-144 頁。
- 教育部（民 94）：大學生學習及生活意向調查報告。台北：教育部統計處。
- 陳靜江、鈕文英（民 89）：台灣地區肢體障礙青年與感官障礙青年心理生活素質之研究。特殊教育與復健學報，8 期，75-104 頁。
- 陸洛（民 87）：中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊，8 卷，1 期，115-137 頁。
- 陸洛（民 94）：追求幸福—主觀幸福感的文化心理學研究。中華心理學刊，47 卷，2 期，99-112 頁。
- 陸洛、黃茂丁、高旭繁（民 94）：工作與家庭的雙向衝突：前因、後果與調節變項之探討。應用心理研究，27 期，133-166 頁。
- 曾文志（民 95a）：活出生命的價值：正向心理學的認識。師友，464 期，1-7 頁。

- 曾文志 (民 95b)：我要快樂：談正向情意與榮耀人生。師友，470 期，60-67 頁。
- 曾文志 (民 95c)：開創美好的生活：正向心理學的基本課題。師友，466 期，54-61 頁。
- 黃振紅 (民 94)：不同學制大專技職生參與休閒運動與幸福感之相關研究。體育學報，38 卷，2 期，121-136 頁。
- 黃堅厚 (民 78)：我國大學生心理需求轉變的廣續研究。教育心理學報，22 期，1-22 頁。
- 葉雅馨 (民 94)：大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。董氏基金會心理衛生組網站：
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>。檢索日期：民 94.09.26。
- 蔡秀玲、吳麗娟 (民 87)：不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。教育心理學報，30 卷，1 期，73-90 頁。
- 韓貴香 (民 92)：自我概念差異、不同生活向度滿足與正、負向情感感受之關係——以台灣女性幼教老師為例。中華心理衛生學刊，16 卷，4 期，1-22 頁。
- 張興貴 (民 94)：人格與主觀幸福感關係的研究述評。西北師大學報，42 卷，3 期，99-103 頁。
- 黃立清、邢占軍 (民 94)：國外有關主觀幸福感影響因素的研究。國外社會科學，3 期，29-33 頁。
- Aquino, J. A., Russell, D. W., Cutrona, C. E., & Altmaier, E. M. (1996). Employment status, social support, and life satisfaction. Among the elderly. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 480-489.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. P. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(1), 66-72.
- Cha, K. H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62-63(1-3), 455-477.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16(3), 524-531.
- Cohen, P., & Cohen, J. (1996). *Life values and adolescent mental health*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 8, 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- 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., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-244.
- Elgin, D. (1993). *Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York: Morrow.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Jørgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 15-34). Hoboken, NJ: Wiley.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M., Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: What is the role of negative affectivity? *Personality and Individual Differences*, 35(1), 5-17.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290.
- 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.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). Introduction: Human flourishing—The study of that which makes life worthwhile. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 3-12). Washington, DC: American Psychology Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- King, L. A., & Broyles, S. (1997). Wishes, gender, personality, and well-being. *Journal of Personality*, 65(1), 50-75.
- King, L. A., Eells, J. E., & Burton, C. M. (2004). The good life, broadly and narrowly considered. In P. A.

- Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 35-52). Hoboken, NJ: Wiley.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 429-442.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 3-12). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Larsen, R. J. (2003). Measuring positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Makikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 537-557.
- Massimini, F., & Delle Fave, A., (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24-33.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Ng, A. K., Ho, D. Y., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In search of the good life: A cultural odyssey in the east and west. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 317-363.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pressman, S. D., Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the "experiential turns" of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 135-153.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond and negative. *Health Psychology*, 24(4), 422-429.
- Ryan, R. M., & Deci, E. I. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-

- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Scollon, C. N., & King, L. A. (2004). Is the good life the easy life? *Social Indicators Research*, 68, 127-162.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology* 41(1), 30-50.
- Solberg, E. C., Diener, E., & Robinson, M. D. (2004). Why are materialists less satisfied. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 29-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Twenge, J. M., & King, L. A. (2005). A good life is a personal life: Relationship fulfillment and work fulfillment in judgments of life quality. *Journal of Research in Personality*, 39, 336-353.

收稿日期：2006年06月03日

一稿修訂日期：2006年09月18日

二稿修訂日期：2006年10月30日

三稿修訂日期：2006年11月08日

接受刊登日期：2007年01月20日

附 錄

研究參與者閱讀的八種虛構的生涯狀況之其中一種範例（高收入 / 低生活意義 / 高快樂）：

生涯調查研究

姓名：_____（保密） 工作職稱：_____（保密）

教育程度：☐ 小學 ☐ 國中 ☐ 高中 ☐ 專科

☒ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士 ☐ 其他（請說明）_____

家庭平均每個月的總收入：

☐ 低於 15,000 元 ☐ 15,001 至 25,000 元 ☐ 25,001 至 50,000 元

☐ 50,001 至 80,000 元 ☐ 80,001 至 120,000 元 ☒ 120,000 元以上

對你來說，以下題目所描述的情況在你的工作上有多少符合程度？

1 2 3 4 5

完全不符合

完全符合

1 我的工作是非常有益的，而且對我個人也具有意義。

5 我每天去工作都樂在其中。

1 在我的工作中，我真正感覺到我可以接觸到人們的生活。

4 在我的工作上，大部分的時間我覺得很快樂。

1 我的工作捲入很多口角。

2 我的工作將會留下遺產給未來世代。

註：本量表經作者 Laura A. King 博士（目前為美國密蘇里大學心理科學系教授）授權同意翻譯使用，僅此致謝。

Bulletin of Educational Psychology, 2007, 38 (4), 417-441

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

A Study of Folk Concepts of Good Life and Subjective Well-Being among College Students

Wen-Chih Tseng

Department of Educational Psychology and Counseling
National Hsinchu University of Education

What constitutes a good life? Two qualities have been espoused in psychological literature. The first is happiness. The second is meaning in life. However, in this modern society of consumption culture, the pursuit of money not only helps people meet their basic needs but also fulfills their material desires. This study examined the folk concepts of a good life and subjective well-being among college students. Participants ($N = 357$) drawn from a national university in northern Taiwan rated the desirability and moral goodness of happiness, meaning in life, and income. The subjective well-being of college students was assessed with life satisfaction and affect measures. Results revealed significant interaction effects of happiness and meaning with regard to desirability as well as moral goodness, whereas money was relatively unimportant. These results suggest that the combination of happiness and meaning is essential in the folk concept of the good life. The finding that income was highly desired but lower in moral goodness may reflect the conflict between traditional social values and today's consumer culture, which contributes to college students' confusion in values and life goals. With regard to subjective well-being, our college students scored lower in life satisfaction and affective well-being as compared to the students in other nations. This result suggested that we should attempt to increase our college students' experience of happiness and meaning in life in order to enhance their subjective well-being. However, we should also help our college students keep their vision of the good life in their pursuit of happiness and meaning to prevent them from getting lost in this money-driven, consumer culture.

KEY WORDS: subjective well-being, positive affect, meaning in life, life satisfaction, happiness, good life

