

积极心理学视野下的孝道及心理机制*

陆彩霞^{1,3}, 姜媛², 方平¹

(1. 首都师范大学心理学院, 北京 100037; 2. 北京体育大学心理学院, 北京 100084; 3. 北京教育学院, 北京 100120)

摘要:如何提高人们的幸福感是各领域积极探索的问题, 孝道在几千年的历史演变和人们的幸福生活中占据重要的位置, 然而其在当代市场经济环境下, 具有怎样积极的时代内涵和特征, 孝道与幸福感之间存在怎样的内在心理机制, 以及孝道能否为提高行孝者的幸福感做出贡献等问题尚存在疑问, 积极心理学为解决这些问题提供了很好的视角。这些问题的澄清为提升人们的幸福感, 促进行孝者自觉自愿地行孝, 解决老龄化问题以及和谐社会的构建提供了新的启示。

关键词:积极心理学; 孝道; 幸福互惠性; 主观幸福感; 时代性

中图分类号:B848

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2019)02-0146-05

1 引言

随着社会的快速发展, 市场竞争的日益激烈, 物质财富的急剧增长而来的文明之疾(压力、焦虑、恐慌等)困扰着人们, 严重影响了个体的幸福感(Loizzo, 2012)。那么, 什么样的人生才是幸福的、怎样才能拥有幸福的人生等问题引发了人们的思考。孝道作为优秀的中华优秀传统文化世代传承, 在几千年的家庭生活和社会历史演变中占据着重要的位置, 发挥着“齐家、治国、平天下”的功能。以往关于孝道的研究, 大多是哲学思辨, 侧重于子女如何行孝和父母对孝的感知, 也有学者重新审视了中国人孝道的认知结构(范丰慧等, 2004), 并对人们心中“最极力反对的孝行”和“孝子应该做的孝行”等问题进行了探讨(汪凤炎等, 2014)。然而, 在当代市场经济的环境下, 在人人追求积极健康的心理成长和“幸福人生”的终极价值目标进程中, 孝道具有怎样独特的内涵和时代特征, 如何促使个体从外部强制地履行孝道转变为自觉自愿地行孝, 孝道对行孝者有着怎样的价值和意义尤其是对其心理成长和幸福感知的价值和意义等问题还需要做进一步探索。现实中, 之所以出现子女不赡养父母, 子女与父母打官司等社会问题, 可能与子女没有意识到孝道的积极心理内涵和孝道与他们幸福人生的联系有关。在此背景下, 基于积极心理学理论, 澄清孝道的积极心理内涵, 探究其幸福互惠性特征, 揭示孝道与行孝者主观幸福感之间的内在心理机制不仅能丰富孝道的理论研究, 而且为提升人们的主观幸福感和健康的心理素质, 促进行孝者自觉自愿地行孝, 以及解决我国

即将面临的老龄化问题, 乃至国家教育、文化政策的制定提供科学的依据和启示。

2 孝道的积极心理学内涵

孝道是中华民族传统文化的重要组成部分, 是国民心理特征的重要体现(杨国枢等, 2009)。孝道既是个老话题, 也是个新话题。说它老, 是指它的历史性。从古至今, 人们对什么是孝道, 为什么和如何行孝等形成了系统的论证和阐释体系, 侧重从家庭和社会责任的角度赋予孝道浓厚的强制性色彩。说它新, 是指它的时代性。不同的社会形态, 孝道具有不同的时代特征。在当下工商信息化的经济时代, 人与人及事物之间的关系也不同于农耕经济时代, 人们可能更多地从个体层面来考虑各种关系, 包括对孝道的思考。那么, 孝道对行孝者积极的心理成长和幸福生活的追求有什么价值和意义呢? 整合孝道的历史性和时代性, 尝试从行孝者的个体心理层面探索孝道积极的内涵、特征以及孝道与行孝者主观幸福感的内在心理机制, 将有利于行孝者从“不得不”孝到“自觉自愿”行孝的转变, 为幸福和谐美好社会的构建做出一定的贡献。

人的任何思想或行为都是动机引起、支配和维持的, 而动机的基础是需要, 当人的某种需要没有得到满足时, 它会推动人们去寻找满足需要的对象, 进而产生活动动机; 当人的需要得到满足时, 就会产生高兴、快乐等积极情绪并对生活满意, 感受到幸福。行孝的过程, 不仅是父母获得收益的过程, 实际上也是子女物质和精神需要不断得到满足的过程, 是自我修养不断提升, 自我价值逐步实现的过程。基于

* 基金项目: 国家社会科学基金项目(BBA160046)。

通讯作者: 方平, E-mail: pfang2007@126.com。

此,可以从五个方面来理解孝道积极的心理学内涵。首先,“孝养”,意即奉养父母,让他们衣食无忧,也就是满足父母最基本的物质生活的需求,但前提是行孝者有一定的物质财富积累,韩婴认为,“窘其身而约其亲者,不可与语孝”(韩婴,1980)。也就是说自己穷困,无法给父母提供舒适安逸的生活条件致使父母过着贫穷的生活,这种人是不能和他谈论孝的。所以,从某种意义上讲,孝道是行孝者不断提升自己创造物质财富能力的内驱力。其次,“孝敬”,仅仅给予父母物质方面的帮助,赡养他们颐养天年还不能算是孝道,孔子认为,这与犬马无异,为人子女者还要满足父母精神方面的诉求,对父母恭敬顺从,让他们精神愉悦。再次,这种恭敬不是装出来的,不是因为“须恭敬”而做出“恭敬”的样子,而是发自内心的敬爱,是真情实感的流露,这种顺从也不是盲目的顺从,不是愚孝,而是在不伤害父母感情的情况下委婉表达出内心真实的想法,在父母犯错误时的“悦谏”,有足够的耐心帮助他们认识错误并改正错误,不憎恨、不抱怨、不粗暴、不无理,正如孔子所言:“事父母几谏。见志不从,又敬不违,劳而不怨”(杨伯峻,2017)。这实际上也是行孝者自我修养得到历练和不断提升的过程,与父母如此的相处之道迁移到社会交往中去,有利于行孝者构建较为和谐的人际关系。第四,“孝志”。“立身行道,扬名于后世,以显父母”(孔子,2016),做子女的弘扬美德,以身作则,有所作为,服务于社会,获得成就和业绩以彰显父母的养育和栽培之成果,让父母为之骄傲。孝道促使行孝者不断进取,实现理想,取得成就,奉献社会。第五,哀丧和祭奠。痛心于父母的过世,葬之以礼,祭之以礼,并永久地怀念。可见,行孝的过程实质上是双向满足需要的过程,不仅是父母得到了物质和精神需要的满足,更是行孝者满足自我需要,促进自我成长,提升自我修养,达到自我实现的过程,同时也是行孝者孝知、孝感、孝意、孝行四个阶段发展的过程。

在孝知、孝感、孝意的基础上产生孝行的关键是“无私服务”和“互换支持”(Sharma & Kemp, 2012),如此,双方才能感受到真情实意带来的愉悦,行孝者在行孝的过程中可以收获等同于甚至超越于金钱价值的精神愉悦和幸福。“如果说父母之爱是人类能得以延续的纽带,那么子女之孝就是社会得以延续的基石”(牛磊,2014)。孝道由爱生,爱因孝道而得以延续,爱是孝道的源泉和动力,这种爱不是私情,是大爱,是从“爱亲”开始,扩充到对他人的爱,从爱小“家”演化成爱大“家”,正如曾子所言,

“慎终,追远,民德归厚矣”,又如孟子所言“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼”,从爱父母的情感升华到“泛爱众”。而爱是一种积极的情感体验,有利于人们对幸福生活的追求与创造。

3 孝道的幸福互惠性特征

基于社会互动和人际交换理论,孝道是一种人际关系,是父母与子女之间的亲子关系,既然是人际关系就存在互动,互动的效果如何直接影响着这种关系维系的好坏与持久,但当孝成为一种习惯时,行孝就是子女自觉自愿的行为,是真情实感流露的结果,在此过程中,双方都能感受到孝的愉悦性。所以,“父慈子孝”无疑是理想的良性循环的亲子关系,子女从小生活在父母的慈爱中,慈爱的亲情让子女感受到彼此的特殊情感 and 对待,这种感受性孕育了对父母的特殊情感和关注,从而产生践行孝道的感官欲望、激情欲望和理性欲望,幼年时期父母给孩子建立起安全的依恋关系,有助于孩子成年以后的孝顺,因为孝道受其感受到的父母投资、情感支持和温暖等因素调节(Cheah et al., 2012)。此外,子女与父母良好人际关系中蕴含理解、包容、感恩等情感,这些情感亦可迁移至与他人的交往中,稳定、满意的人际关系是社会生活中最活跃的因素,人际关系的质量和幸福感具有强烈的、普遍性的关联,可见,孝道是个体追求美好幸福生活所必备的内在品质。如果父母留给子女的只有痛苦和磨难,不顾子女的实际情况一味地索取,一味地苛求,把子女看成是养老的工具和附属品,甚至对子女造成伤害,丧失了维系亲子关系的情感纽带,子女可能很难践行孝道。这也是颇受争议的话题,如果把父母的慈爱和子女的孝看成是互换条件的话,那么如何理解闵子骞的孝行呢?闵子骞的孝之所以受到孔子的赞扬,是因为他在恶劣的家庭环境中仍能注重自身品行的修养,以自己的宽容、谅解、为他人着想的良好品质感化他人,并用实际行动帮助父母改正错误。在此语境中,孝道却是行为者自我德性的养成,自我实现的过程。然而,在市场经济环境下,在人人皆追求幸福人生的历史进程中,孝道能否实现互惠双赢呢?行孝者在孝道的过程中能否收获幸福呢?这个问题实际上是利他与利己能否统一的问题,也就是说,幸福是利他与利己的有机统一,但这需要通过义务、良心和爱去帮助人们挣脱利己主义的束缚,一旦挣脱这种束缚,人们就会诚恳的,真心的,自觉自愿地使自己追求幸福的愿望与别人追求幸福的愿望取得协调(费尔巴哈,1984)。那么,子女在为父母谋求幸福的过程中自己也在收获幸福,而且幸福是利他的

前因和后果(Shankland, 2012), 利他蕴含在孝道之中, 形成孝道者幸福, 幸福者更孝的螺旋式上升模式。利他者虽不期盼其行为得到物质回报, 但无形中却能够得到“温暖的光辉”(warm glow), 而且他们更倾向于这种精神体验(Leary et al., 2008)。Tov 和 Diener(2009)世界价值观的调查分析显示, 自愿服务水平高的国家, 幸福感的水平也较高。Aknin 等(2015)对美国北部偏远乡村的研究发现, 虽然村民远离城市文明, 过着没有电、没有正式教育、自给自足的农耕生活, 但无论成人还是孩童利他给予者比接受者拥有更多积极乐观的心理体验, 感受到更多的幸福。苏黎世大学的一项研究指出, 慷慨者更加幸福, 而且仅仅是单纯的承诺慷慨就能够激活大脑中利他的区域并令该区域与负责幸福感区域的交流增强。为此, 就不能片面地将孝道理解为一种义务、一种职责、一种承担, 更应理解为一种血浓于水的至亲, 是双方真情实意的流露, 是子女对父母真挚情感自然溢出, 无私服务的结果, 是子女自觉自愿乐于的行为, 只有这种孝道才是“至孝”, 双方才能感受到愉悦。因此, 在行孝过程中, 受益者不仅是父母, 更是子女本身, 子女首先受益于心安, 还受益于自然和社会美好情感的满足, 同时实现社会归属和自我价值。不管行孝者是否意识到, 孝道的幸福互惠性都以有形或无形的形式客观存在。

孝道不仅具有幸福互惠性特征, 其与主观幸福感之间还存在着更深层次的内在心理机制。

4 孝道与主观幸福感的内在心理机制

主观幸福感主要指个体根据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价, 包括生活满意度和情绪体验两个基本成分(Diener, 1984)。个体的生活满意度越高, 体验到的积极情绪越多, 消极情绪越少, 则其主观幸福感越强。

4.1 孝道与情绪体验

孝道的核心是爱, 包含了感恩、尊敬、宽容、愉悦、无私等诸多美好积极的情感, 既体现了血缘亲族之爱, 又体现出超血缘的个体自然人之间的对等联系。Bergelson 等(2015)的研究表明, 即使当孝是一种责任的时候, 行孝者的积极情感也是显著高于消极情感的。电生理学的研究也发现, 即使女儿看到的是父亲毫无表情的图片也能够诱发出强烈的积极情感反应, 甚至显著高于表情丰富的理想伴侣所诱发出的积极情感(Guerra et al., 2011)。此外, 孝与消极情绪显著负相关, 行孝者越孝, 其体验到的消极情绪越少。照顾生病的父母是子女面临的一项挑战, 照顾负担与照顾者的抑郁之间存在正相关, 而孝

在照顾负担和抑郁之间起着负性调节作用, 也就是说, 个体越孝顺, 感知的照顾负担越轻, 抑郁程度也越轻(Khalaila & Litwin, 2011)。孝对行孝者的消极情绪不仅有调节作用, 有关照顾中风父母的研究发现, 孝是防止子女抑郁的直接有力因素(Pan et al., 2017)。当父母芳华已尽, 让他们在生命的尽头有尊严地去往另外一个世界, 是子女之孝。此时, 照顾生命垂危老年父母的孝更应体现出相互支持, 理解, 真情实意地付出, 欣赏和宽恕, 这样, 父母可以含笑九泉, 子女可以获得心安。如若未履行孝道会造成遗憾或愧疚等消极情绪, 造成亲子关系的间隙, 而亲子关系是主观幸福感的重要影响因子(Chan et al., 2012)。可见, 孝不仅可以诱发或增加人们的积极情绪体验而且可以避免或减少消极情绪, 而这些积极(消极)情绪与生活满意度显著正(负)相关。另外, 孝的利他性, 与行为者的生活满意度也是显著正相关。

4.2 孝道与生活满意度

生活满意度是个人依照自己选择的标准对自己大部分时间或持续一定时期生活状况的总体性认知评估, 当生活状况符合个体设定的生活标准时, 他们就会对生活感到满意, 主要包括领域满意度和整体满意度。孝道与生活满意度显著正相关, 即行孝者越孝顺, 其生活满意度越高(Yao et al., 2016)。孝道不仅直接作用于生活满意度, 还可以通过社会能力的自我感知、自尊、情绪调节等中间变量间接作用于生活满意度。

家庭满意度方面。孝道促进子女与父母之间高质量的互动, 提升了个体控制和运用情感的能力, 而且孝道不仅直接作用于家庭功能, 还通过缓解亲子冲突, 增强家庭功能, 提升其对家庭的满意度水平(Chen et al., 2018)。此外, 孝道是生活在单亲家庭中青少年的积极心理变量。Leung 和 Shek(2016)采集了 432 个贫困单亲妈妈家庭的数据, 以考察青少年孝、家庭功能和心理社会能力之间的关系。尽管面临着婚姻关系的缺失和经济困难的双重问题, 但是单身母亲仍然可以通过孝道改善孩子成长的家庭环境, 因为孝道的责任意识和担当会提高青少年的心理社会能力和自我价值感。可见, 孝道作为代际间的行为准则, 将家庭功能和单亲家庭青少年的积极成长联系起来了, 成为他们从失落和苦难中恢复的良药。

自由满意度方面。自由是相对与绝对的统一, 完全绝对的自由是不存在的, 自由建立在规范的基础之上, 规范是通往自由的必经之路, 没有规范就没

有真正的自由,两者既相辅相成,相互促进又相互制约,而规范是外在的约束,只有自觉自愿地遵守方能获得真正的自由。孝道作为一种规范,作为一种维持家庭关系的秩序和准则,作为一种治国之礼,治国之策,其与自由的关系犹如轴与风筝,有轴的牵引,风筝才能飞得更高更远。如果子女耳濡目染地接触了更多更广有关孝道的知识,参加了更多有关孝道的活动,具备更丰富的“孝知”,体验到更多的“孝感”,更易产生“孝意”和实施“孝行”,这是与父母真情实意感情交融的过程,是体验到更多正向积极情绪的过程,是自我价值实现的过程,是于规范之中获得更多自由的过程。同时,通常情况下,父母会认为孝顺的子女是非常懂事的,不需要附加更多甚至是苛刻的要求和约束,所以孝道能让子女主观上体验到更多的自由。

学业和友谊满意度方面。孝的最高层次是“孝志”,《孝经》有云,“立身行道,扬名于后世,以显父母”,即为人子女者要坚定信仰,弘扬道德,有所成就,有所作为,让父母为其骄傲,以显父母养育教诲之果,此乃“至孝显亲”也。可见,“有所为”不仅是孝的体现,是子女不断努力进取的动力源泉,对于莘莘学子而言更是一种重要的学习动机。孝是学习动机强有力的预测因素之一,孝顺的孩子学习动机更强,付出的精力和时间更多,学业表现更好,对自己的学业满意度更高(Hui et al., 2011)。Chen和Wong(2014)的研究发现,孝与智力增长观相联系,这有助于学生取得较高的学业成就和学业满意度。孝与“悌”相辅相成,相连一体,其内涵一脉相通,不同的是孝道乃纵向的上下辈相处之道,“悌”乃横向的平辈相处之礼,“悌”在孝之中,是孝的一部分,如此其友谊满意度也高。

总之,孝道对主观幸福感不仅有积极正向的直接作用,而且通过家庭功能、心理社会功能、自我效能和情绪智力等中间变量间接作用于主观幸福感;孝道在其他变量和主观幸福感之间还起到调节或者中介的作用,如,调节照顾负担与主观幸福感之间的关系;中介家庭教养方式与主观幸福感之间的关系等。

5 小结

基于积极心理学理论,深入挖掘工商信息化经济时代所赋予孝道的积极心理内涵、特征及其与行孝者主观幸福感的内在心理机制,为打破利己与利他主义的壁垒,协调自己追求幸福的愿望与别人追求幸福愿望的统一,以及解决从“不得不”孝到“自觉自愿”行孝的转变提供了新的思路和途径。行孝

的过程不仅是满足父母需要的过程,也是行孝者物质和精神需要得到不断满足的过程,是促进自我能力、自我修养不断提升,自我价值逐步实现的过程。

在行孝过程中,行孝者可以收获等同于甚至超越于金钱价值的精神愉悦和幸福,实现利己与利他的统一。自觉自愿的孝道,真情实意的孝道,双方愉悦的孝道是高境界,是至孝,此境界的孝道于父母是有利的,于行孝者更是大有裨益的,行孝者可以体验到更多的积极情绪,更少的消极情绪,享受更高的生活满意度水平,收获幸福人生。

参考文献

- 费尔巴哈著,荣震华,李金山等译.(1984).费尔巴哈哲学著作选集(上卷).北京:商务印书馆.
- 范丰慧,汪宏,黄希庭,史慧颖,夏凌翔.(2004).当代中国人的孝道认知结构.心理科学,32(3),751-754.
- 韩婴著.(1980).韩诗外传集释(许维遹校译).北京:中华书局.
- 孔子著.(2016).孝经译注(王受宽译注).上海:上海古籍出版社.
- 牛磊.(2014).传统孝文化:构建社会主义和谐社会的伦理基础.齐鲁学刊,243(6),28-32.
- 汪炎,许智濛,孙月姣,周玲.(2014).中国人孝道心理的现状与变迁.心理学探新,34(6),529-535.
- 杨伯峻.(2017).论语译注.北京:中华书局.
- 叶光辉,杨国枢.(2009).中国人的孝道:心理学分析.重庆:重庆大学出版社.
- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology*, 144(4), 788-795.
- Bergelson, Y. P., Kurman, J., & Roer-Strier, D. (2015). Immigrant's emotional reactions to filial responsibilities and related psychological outcomes. *International Journal of Intercultural Relations*, 45(3), 104-115.
- Chan, C. L. W., Ho, A. H. Y., Leung, P. P. Y., Chochinov, H. M., Neimeyer, R. A., Pang, S. M. C., & Tse, D. M. W. (2012). The blessings and the curses of filial piety on dignity at the end of life: Lived experience of Hong Kong Chinese adult children caregivers. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity*, 21(4), 277-296.
- Cheah, C. S. L., Bayram, Ö. S., & Leung, C. Y. Y. (2012). Predicting the filial behaviors of Chinese-Malaysian adolescents from perceived parental investments, filial emotions, and parental warmth and support. *Journal of Adolescence*, 35(3), 628-637.
- Chen, W. W., & Wong, Y. L. (2014). What my parents make me believe in learning: The role of filial piety in Hong Kong

- students' motivation and academic achievement. *International Journal of Psychology*, 49(4), 249 – 256.
- Chen, W. W., Yan, J. J., & Chen, C. C. (2018). Lesson of emotions in the family: The role of emotional intelligence in the relation between filial piety and life satisfaction among taiwanese college students. *Asian Journal of Social Psychology*, 21(1), 74 – 82.
- Diener, E. (1984). Subjective well – being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 – 575.
- Guerra, P., Campagnoli, R. R., Vico, C., Volchan, E., Anllo – Vento, L., & Vila, J. (2011). Filial versus romantic love: Contributions from peripheral and central electrophysiology. *Biological Psychology*, 88(2 – 3), 196 – 203.
- Hui, E. K. P., Sun, R. C. F., Chow, S. S. Y., & Chu, M. H. T. (2011). Explaining Chinese students' academic motivation: Filial piety and self – determination. *Educational Psychology*, 31(3), 377 – 392.
- Khalaila, R., & Litwin, H. (2011). Does filial piety decrease depression among family caregivers? *Aging & Mental Health*, 15(6), 679 – 686.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). *Allo – inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self*. Washington: American Psychological Association.
- Leung, J. T. Y., & Shek, D. T. L. (2016). Family functioning, filial piety and adolescent psycho – social competence in Chinese single – mother families experiencing economic disadvantage: Implications for social work. *British Journal of Social Work*, 46(6), 1809 – 1827.
- Loizzo, J. (2012). *Sustainable happiness: The mind science of well – being. Altruism, and Inspiration*. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Pan, Y., Jones, P. S., & Winslow, B. W. (2017). The relationship between mutuality, filial piety, and depression in family caregivers in china. *Journal of Transcultural Nursing*, 28(5), 455 – 463.
- Shankland, R. (2012). Bien – être subjectif et comportements altruistes: Les individus heureux sont – ils plus généreux? *Internationaux de Psychologie Sociale*, 93(1), 77 – 88.
- Tov, W., & Diener, E. (2009). *The well – being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy*. New York: Springer Science and Business Media.
- Yao, J. J., Wei, X. Y., Geng, Q. L., Sun, X. P., Xu, H., & Qi, Y. H. (2016). Mediating effect of self – perceived social competence and self – esteem between dual filial piety and life satisfaction in high school students. *Chinese Mental Health Journal*, 30(8), 593 – 599.

Filial Piety and Psychological Mechanism from the Perspective of Positive Psychology

Lu Caixia¹, Jiang Yuan², Fang Ping¹

(1. Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing 100037;

2. Department of Psychology, Beijing Sport University, Beijing 100084;

3. Department of Psychology, Beijing Insititute of Education, Beijing 100120)

Abstract: How to improve people's happiness is an active exploration in various fields. Filial piety occupies an important position in thousands of years of historical evolution and people's social life. However, under the contemporary market economy environment, there are still some problems between filial piety and happiness, which need further exploration. For example, what are the positive connotation and characteristics of filial piety? What is the inherent psychological mechanism between filial piety and happiness? Can filial piety contribute to improving people's happiness? The clarification of these questions will not only enhance people's subjective well – being, but also provide new inspiration for people to consciously and voluntarily perform filial piety. In addition, the solution of these problems will also contribute to solving the problem of aging and the construction of a harmonious and happy society. Positive psychology provides a good perspective for solving these problems.

Key words: positive psychology; filial piety; reciprocity of happiness; subjective well – being; temporal spirit