

# 状态性平和亦或是倾向性平和? 平和的概念、测量与文化差异\*

何元庆<sup>1,2</sup>, 连榕<sup>2</sup>

(1. 安徽师范大学教育科学学院, 芜湖 241000; 2. 福建师范大学心理学院, 福州 350117)

**摘要:**加强社会心理服务体系建设, 培育平和与理性等积极的社会心态, 需要深入研究心理学视角下的平和。对状态性平和与倾向性平和进行区分, 可以更好地理解平和。状态性平和研究与平和直接相关的情绪和心境范畴, 即东方文化强调的安适恬淡和平静心境。西方文化语境下, 平和主要涉及的是倾向性平和, 描述其跨时空稳定的倾向, 强调平和的超越性、不被偏差影响的内在中立性以及非暴力性的人格。西方平和仅仅强调平静, 东方平和还强调和谐。目前, 倾向性平和尚未作为独立概念进入心理学研究领域, 这正是中国特色心理学的研究方向。未来, 应确定倾向性平和的概念和结构、开发倾向性平和的测量工具并且开展倾向性平和的本土化和跨文化研究。

**关键词:**状态性平和; 倾向性平和; 测量工具; 文化差异

**中图分类号:** B848

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1003-5184(2021)05-0443-10

## 1 引言

平和是普遍、复杂的心理现象。平和作为词语, 最早的记载出现在春秋时期, 与审美心理、音乐标准以及自我修养有关。《左传·昭公元年》曰“中声以降, 五降之后不容弹矣。于是有烦手淫声, 慆堙心耳, 乃忘平和, 君子弗听也。”平和是音乐审美中重要的准则(苗建华, 2000), 凡是能使人保持平和之心的音乐即“中声”, 否则即为“淫声”(让人过分喜悦、悲伤的音乐)。平和之乐是音高、速度上适中, 情感表达上有所节制的音乐, 所谓平正谐和也。

中国古人认为平和是重要的君子之德, 需要通过修身养性来获得, 修养的媒介之一是音乐。《史记·乐志》曰“感涤荡之气而灭平和之德, 是以君子贱之也。”因为“淫声”所携带的乱逆气息会侵袭、损害平和的德性, 君子必然批判、轻贱这样的音乐。《新论·琴道》“琴之言禁也, 君子守以自禁”。禁, 自我修养的涵义跃然纸上。古代君子正是通过弹奏、聆听平和之声, 来增长平和之德。平和之德在人的情绪和心境上是宁静, 在性格和行为上是温和、不偏激。如宋朝司马光在《辞左仆射三札子》写道: “酌宽猛之政, 处大小之事, 必平和允愜, 曲尽

其宜。”

在东方, 平和的运用从调和音乐的审美准则逐渐扩展到了个体的情绪体验、性格特点、处世原则、精神追求以及治国理念, 其核心是平衡调节、趋向和谐。党和国家提出: 加强社会心理服务体系建设, 培育平和与理性等积极的社会心态, 需要深入研究心理学视角下的平和。中国的社会治理体系建设离不开社会心理服务体系建设, 更离不开积极社会心态的培育, 因为, 国家的发展本质上是人的发展, 而人的发展离不开心理的健康发展。中国社会已经发展到国民的身心健康问题不再仅仅是个人问题而是社会问题的重要阶段, 所以要从更高的维度即社会层面来解决个人心理健康问题(王俊秀, 陈满琪, 2019)。社会治理的核心是“人”的问题(辛自强, 2018)。社会心态培育, 可以理解为社会心态的养成、教育和引导, 即将不良的社会心态转变为良好的社会心态的过程(俞国良, 谢天, 2018)。社会心态必然受到个体和情境的影响, 社会心态的构成部分: 社会情绪、社会共识和社会价值观也分别与个体的心理状态密切相关(何元庆, 连榕, 全莉娟, 2019)。因此, 积极社会心态的促进要立足于个体理性平和

\* 基金项目: 全国教育科学“十三五”规划课题幼儿教师职业倦怠的正念整合预防模式研究(BBA190027)资助。

通讯作者: 何元庆, E-mail: hyqkgq@126.com。

等的养成、教育与转化。

我们对学术领域关于平和的相关研究进行了梳理后发现:平和尚没有作为一个独立的概念进入心理学研究领域。前人对平和进行了初步研究,取得了一些有益成果。本文从平和的概念、测量、文化差异与展望等4个方面对平和研究现状进行综述,以利于开拓中国特色心理学研究的平和领域。

## 2 平和的概念

以“平和、平静、心境”等中文关键词与“Serenity、Equanimity、Peace of Mind、Inner Peace、Personal Peacefulness、Composure”等英文关键词检索文献,发现有关平和的概念(表1)。东方平和的研究分布在幸福感、正念与心境领域(刘兴华,徐慰,王玉正,刘海骅,2013;徐慰,符仲芳,王玉正,王晓明,安媛媛,

2017)。与平和相关的概念有安适幸福感、平静心境和内心平静等。

西方平和的研究分布在医疗领域,如护理(Blue,2009;Roberts & Aspy,1993)、临终病人(Messenger & Roberts,1994)、癌症晚期(Pomm,Shahady, & Pomm,2004;Thygeson, Hooke, Clapsaddle, Robbins, & Moquist,2010)等;宗教(Wallace & Shapiro,2006)、灵性和幸福感(Kreitzer, Gross, Waleekha-chonloet, Reilly - Spong, & Byrd,2009)领域;和平心理学(Anderson,2004;Nelson,2014a)领域。受文化的限制,西方心理学界对平和的讨论较少,并且不认为平和是一个独立的心理概念,而将其归为体验、灵性或者和平的下位概念。

表1 平和相关概念的分类

概念	定义	学者	类别
内心平静	一种良好的健康状态,是一种和焦虑相反的状态。	Kraft(1992)	状态性平和
内在的平静与安适	内心的平和与和谐的状态,强调是东方幸福感的主要组成部分,提出安适幸福感的构念。	Lee(2012) 李怡真(2008)	状态性平和
内心平静	心灵上的一种平和、安宁	徐慰(2013)	状态性平和
平静心境	平静心境或体验,既非愉悦也非不愉悦;低度唤醒的正面情绪。	刘兴华,王诗茗(2016)	状态性平和
内心平静	心理和精神上的平和状态。	林道武(2014)	状态性平和
安静自我	是宽恕(forgiveness),观点采择(perspective-taking),独立意识(detached awareness),成长(growth)的综合。	Wayment 和 Bauer(2018); 张舒(2017)	倾向性平和
意义性平静	在任何事情中找到意义(包括痛苦),产生人性和内心的平静。	Victor Frankl(1963)	倾向性平和
持续平静	持续的内心平静状态。	Gerber,(1986)	倾向性平和
平静精神	不依赖于外部事件,在好的和坏的时期都是持续的。	Oates(1979)	倾向性平和
平静的精神体验	独立于外部事件,内心平静的精神体验,尽管身处消极环境,有一种学习过的、低强度积极情绪,反映了人类的整合性与和平性。	Roberts 和 Whall(1996)	倾向性平和
低水平暴力	低水平的暴力与和谐的关系。	Anderson(2004)	倾向性平和
非暴力	没有暴力,促进状态、态度和行为的和谐。	Nelson(2014);Sims(2014)	倾向性平和
内心的平和、宁静、平静	不受压力影响的性格:去除消极的态度和信念,代之以积极。	Skevington(2005)	倾向性平和
开悟、启蒙	与宗教有关启蒙、开悟。	Fraser(2010)	倾向性平和
与爱有关的精神建构	不一定对负性事件感到快乐,而是尽管发生了这些事件也能体验到平静。	Roberts & Aspy(1993)	倾向性平和
内心宁静、安宁	包含与平静、安宁、无忧无虑有关的行为和认知的生活方式。	Floody(2014)	倾向性平和
内在中立	开放而冷静的精神状态:中性情绪和不被偏差影响的内在中立。	Desbordes(2015)	倾向性平和
心理上的平静	自我的完整性或世界观的完整性与经历之间的一致性或平衡。	VanTongeren 和 Green(2010)	倾向性平和

从梳理的相关概念来看,学者从状态性和倾向性的角度对平和的内涵进行了不同方向的探讨。对状态性平和与倾向性平和的区分,可以更好地理解平和。

## 2.1 状态性平和

一些研究者强调平和的状态性,西方文献描述的是一种与焦虑相反的、积极的情绪,是内心各部分以及与外部冲突解决的结果。“Serenity”在1400至1500年间开始被用来描述一种积极的情绪状态(Kay & Wotherspoon, 2004),如性情平稳、平静、冷静、镇静、安稳、宁静和泰然自若的状态。“Relaxed”是“Serenity”的常用描述(Clark, Milberg, & Erber, 1984)。Kraft(1992)提出内心平静是一种良好的健康状态,一种和嘈杂、不安、焦虑以及混乱相反的状态。

台湾学者李怡真认为内心的平和与和谐的状态,是东方幸福感的主要组成部分,提出安适幸福感的构念(李怡真,林以正,黄金兰, Fredrickson, 2008),身心安适的平静以及随遇而安的恬淡与平和直接相关。刘兴华团队提出:平静心境,既非愉悦也非不愉悦,低度唤醒的正向情绪(林道武, 2014; 王诗茗,张振铎,刘兴华, 2016)。内心平静是指个体心理或者精神上的平和状态,是一种有丰富的知识和涵养,在面对不和谐或紧张时保持内心平和的状态(林道武, 2014)。东方的状态性平和是一种平静情绪、平和情绪与平和心境,可提炼出与平和直接相关的情绪和心境范畴,即中国人强调的安适恬淡和宁静心境。

## 2.2 倾向性平和

在东方,尚无心理学者从倾向角度阐述平和的概念,黄希庭先生在论述健全人格体系构建时,提到心境平和(黄希庭, 2017)。西方心理学领域,关于平和的讨论较少。然而,它出现在相关的概念中,如宁静、平静、接受、非判断、非努力、非反应——尤其是在正念冥想练习中。在西方,学者主要涉及的是倾向性的平和,描述其跨时空稳定的倾向,强调平和的超越性、不被偏差影响的内在中立性以及非暴力性的人格,下面可从三组概念来展开讨论:

### 2.2.1 超越性平和

超越性平和突出平和的精神性与超越性,从意义、宗教和非宗教中获得启蒙、对人类全面的理解之后,建构与爱有关的精神品质、意识水平。平和与心

灵的平静有关,但不仅仅是心灵的平静,还有一种内在的和平。精神性是指人类的内在本性,它涉及崇高的道德价值观,如善良、归属、爱和正义。精神性可能包括宗教,也可能不包括宗教(Dossey, 2007; Magyar - Russell et al., 2014),如安静自我(Quiet Ego)概念中并没有涉及宗教内涵(Wayment & Bauer, 2018; 张舒, 2017)。研究发现内心的平静与启蒙和开悟有关。真正健康快乐的心灵在于如何控制欲望和依恋,保持内心的平静,而不是拥有物质利益。在一些文化中,内心的平静被视为一种意识的启蒙,它可以通过祈祷、冥想、太极拳或瑜伽等多种形式的训练逐步培养起来。

Tongeren 和 Green(2010)提出心理上的平静与自我的完整性或自己世界观的完整性有关。他建议,为了保持心理上的平静,意义的来源必须被保留。每当一个人体验到自我意义的某一领域被破坏时,另一种意义的来源就会得到支持,以恢复平静。对这一术语的理解意味着一种评价过程,将平静等同于一个人的世界观和个人经历之间的一种一致性或平衡状态。一种持续的内心平静状态必然具有倾向性。

宁静(Serenity)是一种与善良、诚实、爱、慈善以及与宇宙的关系有关的精神建构,一些人形成了正式的宗教教条,不一定对不受欢迎的生活事件感到快乐,而是尽管发生了这些事件也能体验到平静(Roberts & Aspy, 1993)。维克多·弗兰克(Victor Frankl)的经典著作《人的意义的探索》讲述了他在纳粹集中营的经历以及他对幸存者的观察。在书中, Frankl 认为人们可以在任何事情中找到意义(包括痛苦),这样他们可以找到人性和内心的平静(AdhiyaShah & Khushali, 2016)。

### 2.2.2 中立性平和

中立性平和突出平和作为生活方式的独立性,不受压力影响的性格,开放而冷静的精神状态:不被偏差影响的内在中立,不依赖于外部事件,在积极与消极的情境都是持续的平和、宁静。Roberts 曾将“Serenity”定义为一种精神状态,可以减轻压力,促进健康,随后,将平静定义为独立于外部事件一种内心平静的精神体验,尽管身处消极的环境,有一种学习过的、低强度的积极情绪,反映了人类的整合性与和平性(Roberts & Whall, 1996)。“Serenity”包含与平静、安宁、无忧无虑有关的行为和认知的生活方式

(Floody, 2011)。与快乐和满足不同的是,平和并不依赖于外部事件,在好的和坏的时期都是持续的。O'Connell 和 Skevington 等人认为内心的平和、宁静、平静是一种不受压力影响的性格:去除消极的、负面的态度和信念,代之以积极的态度和信念(O'Connell & Skevington, 2010)。

一些研究者试图在现代心理学和神经科学过程的背景下,使用佛教框架阐明平和的概念。Desbordes 等(2015)认为“Equanimity”可以被定义为对所有经历或事物的一种平和的性格倾向,面对外在事物开放而清楚冷静精神状态,包含:中性情绪和不被偏差和选择影响的内在中立状态,不管事物的起源或情感效价(愉快的、不愉快的或中性的)。平静也包括一定程度的不偏不倚,它是“一种不能被偏见和偏好所左右的心态”、“面对任何一种体验,不管是否存在快乐(或)痛苦”。这种平静的状态表现为“对快乐和痛苦的平衡反应,它保护一个人免于情绪激动”,他也用“Even-mindedness”这个词来定义平静、稳定和沉稳的状态。Grabovac、Lau 和 Willett(2011)将平静描述为“以同样的兴趣接近愉快、不愉快和中性的体验”。这违背了个体寻求愉快事物和远离不愉快事物的习惯倾向。Desbordes 等(2015)明确提出:(1)平和与一个人的感知体验的关键变化相关;(2)平和与情绪调节策略具有一定的共性;(3)平和会影响对压力源的情绪和生理反应的时间过程。

### 2.2.3 非暴力性平和

非暴力性平和突出平和的低水平暴力或者非暴力性。从和平心理学的视角,提出非暴力与和谐是平和的主要维度。美国心理学会(APA)和平心理学分会在1990年8月11日第一次会议上声明:其目的是鼓励有关和平、非暴力解决冲突、战争的原因、后果、预防和其他形式的破坏性冲突心理学研究、教育和培训。近年来,该学会研究的热点从国际关系(世界和平)和社会机构(结构性暴力)转向更多地关注个人行为、态度、情绪、心理和生理整合过程的人格视角。Anderson(2004)将和平(Peace)定义为个人、家庭、团体、社区和(或)国家经历低水平的暴力并且拥有相互和谐的关系。Nelson、Puopolo 和 Sims(2014)定义和平为个人倾向于非暴力、促进状态、态度和行为和谐。

鉴于和平人格对人类生存和福祉的重要性,心

理学家开始拓宽和平心理学的研究领域,使用评估人格维度的变量,如情绪稳定(神经质)、自我接纳、积极情感、宜人性和亲社会行为。“和平人格”的概念被定义为个人的一个特征,涉及到随着时间的推移和跨情境的和平状态、态度和行为的一致表现(Nelson, 2014b)。和平的状态包括平静、宁静和安全等情绪,以及自我内在和谐的状态。平和的态度被定义为建立、维护非暴力与和谐的关系的信仰和价值观。和平行为被定义为创造和维持非暴力和谐关系的行为。合作和友善是和平行为的重要内涵。

总之,平和是一种普遍且复杂的心理体验,尽管一些研究成果已经开始探讨其概念,但目前学界尚没有一致的定义。我们认为,作为一个与哲学、社会学和宗教学等牵涉较深的心理概念,对其界定和研究需要立足于文化差异性,对平和概念进行更为清晰的界定和梳理。

### 3 平和的测量

从现有研究来看,西方对平和测量问题的探讨,往往与对癌症的体验、其它的积极情绪情感混合在一起,很少单独地讨论平和的测量问题。如 Mack 等(2008)发展的癌症体验量表,对平和并没有明确的定义,问卷上的项目是关于“接受诊断”“内心的和平与和谐”“与癌症和平相处”“内心的平静与安宁”。宁静简式量表,作为衡量灵性和幸福的工具,包括三个分量表:接受、内在安宁和信任(Kreitzer et al., 2009),Floody(2011)开发了“维特博宁静问卷”(Viterbo Serenity Inventory),由更高的力量、和谐、积极性和生活方式四个维度组成。Nelson(2014b)开发了自我感知量表(Self Perception Scale),强调的是对自我的接纳和内心的和谐。由此可见,西方人仅仅把平和视为模糊或者附属的心理概念,表征内在安宁、和谐以及对自我的接纳,强调对痛苦的超越或者进入灵性的精神世界,灵性自我、出世取向的特点明显。

以中国为代表的东方平和,突显的是对现实苦难的平静心境(王诗茗等, 2016),强调的是淡定地面对意外,温和地与人相处,安适恬淡的特点明显(李怡真等, 2008)。我们尝试从研究文献中提取平和概念,从状态性和倾向性两个角度展开有关测量工具的分析,以期对平和的结构与本质有更清晰的认识。

### 3.1 状态性平和的测量

状态性平和的测量工具主要由台湾学者李怡真和大陆学者刘兴华等人开发。他们共同提炼出了与平和直接相关的情绪和心境范畴,即中国人强调的安适恬淡和平静心境。

李怡真在其博士论文中对安适幸福感(Peace of Mind)的构念、测量与检验,做了细致的分析,是第一个研究状态性平和的学者(李怡真等,2008)。Lee, Lin, Huang, and Fredrickson (2012)开发的七项目安适幸福感量表,用五点进行计分(1 = 从不, 5 = 总是),量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.83。研究者认为幸福感并非仅是追求正向情绪的极大化,而是回归身心安适的平静状态,以随遇而安和恬淡幸福为中心概念所编制的单维量表(询问被试在日常生活中多久会感到内心的平静与闲适,具体项目如:我的内心是轻松自在的;我的头脑里感到焦躁和不安),与心理抑郁量表呈现负相关,与生活满意度问卷显著正相关。

刘兴华团队在研究正念的同时,对大学生平静心境(林道武,2014;王诗茗等,2016)进行了探索。王诗茗等(2016)编制的平静心境量表(Inner Peace State Scale, IPSS),由7个项目组成,直接以词语来测量个体一周以来的心境状态,即平静、平和、安宁、烦躁、心烦意乱、心平气和与怡然自得。采用李克特式5级自评(0 = 一点也不;1 = 一点儿;2 = 中等;3 = 相当地;4 = 非常地),其中条目2和5为反向记分。要求填写者将最能代表其近1周感觉程度的评分填写在每个条目前,得分越高表示平静值越高。该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.89,重测信度为0.71。

安适幸福感的内涵是身心安适的平静以及随遇而安的恬淡;平静心境的内涵是既非愉悦也非不愉悦的、低度唤醒的正向情绪。两者皆为单维度问卷,共同指向东方的平和在情绪领域的状态内涵,突显的是对现实苦难的平静心境,强调的是淡定地面对意外,使个体处于心平气和与怡然自得的状态。可以推测安适幸福感与平静心境所测量的构念皆拥有一个共同因子,即“平静与和谐”的情绪状态。两者针对的皆是大学生群体,为大学生平和构念的情绪领域探索,提供了基础性的测量工具。

### 3.2 倾向性平和的测量

东方心理学中尚没有检索到倾向性平和有关概

念及其测量文献。在西方,学者主要涉及的是倾向性平和,描述其跨时空稳定的倾向,强调平和的超越性、不被偏差影响的内在中立性以及非暴力性的人格。

平和的超越性主要发轫于医疗领域,开发者将其作为护理的目标来测量。22题版的宁静简式量表是一个修订后的工具,五点计分,宁静的定义是通过从更广阔的角度接受事件,利用内心的安慰和能力,相信事件作为更大计划的一部分,会以应有的方式展开。量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.95,包括三个分量表:接受(Cronbach's  $\alpha$  = 0.89)、内在安宁(Cronbach's  $\alpha$  = 0.94)和信任(Cronbach's  $\alpha$  = 0.88)(Kreitzer et al., 2009)。宁静度与积极情绪和正念呈正相关,与消极情绪、焦虑、抑郁、健康困扰和移植相关压力呈负相关。

22题版的宁静简式量表的前身40题版的宁静量表(Roberts & Aspy, 1993),Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.93,其9个因子一致性较差,具体包括:内在安宁、接受、归属、信任、视角、满足、当前中心、慈善和认知重组。Kruse、Heinemann、Moody、Beckstead和Conley(2005)得出结论,宁静量表衡量的是一个单一的概念:内心的宁静与安全,超脱过度欲望和情绪,接受无法改变的情况。宁静是一种非宗教的、有别于宗教倾向或宗教虔诚的精神层面,可以用来衡量改善健康和幸福的护理干预的结果。

在不被偏差影响的内在中立性方面,Flody(2011)开发了维特博宁静问卷(Viterbo Serenity Inventory),24题,五点计分,由更高的力量、和谐、积极性和生活方式四个维度组成。更高的力量的题目包括“我相信更高的权力决定了我的大部分行为、灵性将一切联系在一起,为一个人生命中的一切事物赋予意义”;和谐的题目包括“当遇到压力时,我能找到内心的平静、我内心有一种和谐的感觉”;积极性维度的题目包括“我更愿意与他人合作而不是竞争”。生活方式维度题目包括“我喜欢经常与大自然接触、我经常喜欢放松、祈祷或冥想”。研究者报告了平均得分情况,未报告信度。

Lundman、Strandberg、Eisemann、Gustafson和Brulin(2007)在一项心理弹性量表开发中,将平静定义为弹性的因素之一,是“一个人生活的平衡视角”。项目包括:“我不停留在我不能做任何的事情上”“我通常从容应对事情”“我很少怀疑这一切的

意义是什么”“如果有人不喜欢我,没关系”和“当我在困难的情况下,我通常可以找到我的出路”。这些项目将多重构念(如自我价值和平静)混为一谈。

心理上的平静与自我的完整性或世界观的完整性有关。为了保持心理上的平静,意义的来源必须被保留。每当一个人体验到自我意义的某一领域被破坏时,另一种意义的来源就会得到支持,以恢复平静。将平静等同于一个人的世界观和个人经历之间的一种一致性或平衡状态。示例项目包括:“我能放开过去的遗憾和不满的感觉”“我可以保持开放,不管生活提供我什么”(Van Tongeren & Green, 2010)。

在非暴力性的和平人格领域,平和(Peacefulness)可被看作是一种健康的人格,是与暴力人格相反的,这类人格的个体内心平静程度高,外表平和友好(Sims, Nelson, & Puopolo, 2013)。作为一种人格特质,内心的平和可以用几种方式来定义:(1)作为一种自我接纳、自我同情和对自我的非暴力的倾向。(2)作为一种相对持久自我各部分之间的和谐状态。(3)作为支持和平关系和/或与体验和谐相关的情感状态的一种倾向。每个定义都包含了相关情境和时间的一致性特征。Nelson(2014a)开发了一种自我报告工具——自我感知量表(Self Perception Scale),用来评估前两种自我内心平和。测试自我接纳、自我同情和对自我的非暴力倾向的两个项目是:“我对自己的弱点和失败自我接受”和“我为我的错误和失败惩罚自己”(反向计分)。用来衡量自我各方面和谐的两个例子是:“我与自己和平相处”和“我经历了内心的冲突”(反向计分)。问卷有12个项目,6点计分,未报告信度。

#### 4 平和的文化差异

心平气和,这是一种人类的共同体验。但是,平和又与人所生存的文化背景直接关联。由于人们倾向于拥有被其文化所重视的情感体验(Mesquita & Frijda, 1992)。因此,平和具有一定的文化差异性。西方文化下平和的内涵的核心是情绪调节,而东方平和的内涵不仅仅有情绪调节,还有内部和谐。

平静涉及在面对挑衅刺激时保持冷静和心理平衡的熟练过程(Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki, 2009)。这一过程符合情绪调节的传统概念。情绪调节是指影响情绪反应一个或多个方面的发生、幅度、持续时间、强度或质量的任何过程(Gross, Halp-

erin, & Porat, 2013)。Desbordes等(2015)将平静描述为一种情绪调节策略,它可以改变反应的幅度和质量。与以反应为中心的重新评价策略相反,平静并没有改变外部刺激的认知解释,而是促进了对短暂的、无形的心理事件等思想的识别(Chambers, Gullone, & Allen, 2009)。

西方平和仅仅强调平静,东方平和除了强调平静,还强调和谐。李怡真在《安适幸福感的构念发展与情绪调控机制之探讨》博士论文中系统提出安适幸福感的构念:既包括心境平和的内在状态,也包括心境和谐的内在状态。与平和相关的内在状态很容易在低唤醒积极情绪的条目中找到,如平静、宁静或放松。然而,与和谐相关的内在状态,如和谐、平衡或安定则在西方开发工具的条目中难以找到。因此,安适幸福感比起低唤醒积极情绪能够捕捉到个体内部的和谐状态。内部和谐是一个概念起源于中国古代阴阳理论,它描述了宇宙中两种对立力量之间的动态变化和平衡(Lu & Gilmour, 2004)。因此,东方语境下较平和的人更有可能在个体内两种对立的情感状态之间维持和谐。李怡真的研究发现,更高平和心态的人不太容易受生活事件的影响,表明平和在维持体内平衡和谐的情感生活中扮演了重要角色。

安适幸福感研究显示了文化特殊性和普遍性。Lee等(2012)研究发现,中国人在安适幸福感上的得分高于欧洲裔美国人,安适幸福感比欧洲裔美国人更能准确地预测中国人的抑郁症,从而验证了心境平和是一种建立在东方文化特别重视的影响基础上的测量指标,并且安适幸福感在欧美人中仍然表现出良好的信度和效度,即安适幸福感能够测量心境平静的构建,也可以作为西方文化中幸福感的一个指标。

这些研究提示我们,虽然平和具有一定的共性,但是其文化特异性是一个不容忽视的因素。我国是具有平和传统的国度,文化中蕴含丰富的平和思想,因此,有必要在国内外平和研究的基础上,深入探究我国文化背景下平和的特异性,建构基于本土化的平和理论,更好地推动本土化的平和理论和实证研究。

#### 5 展望

平和涉及人们对幸福与苦难的理解与抉择,一直受到文学、哲学、美学、社会学等的关注,但是,心

理学的研究却并不多见。目前,倾向性平和尚未作为一种独立的心理现象进入心理研究领域。我们认为,现有研究存在以下3个方面的不足,有待未来做进一步探索。

### 5.1 倾向性平和的概念和结构有待确定

平和是一种普遍且复杂的心理体验,尽管一些学者已经开始探讨其状态性与倾向性内涵,但目前尚没有统一的认识和定义。我们认为,作为一个与哲学、社会学和宗教学等牵涉较深的心理学概念,对其界定和研究需要立足于文化差异性,对平和内涵的普适性和特殊性进行明晰。

西方心理学界未把平和视作独立的构念。受文化的限制,西方心理学对平和的讨论较少,并且不认为平和属于一个独立的心理构念,而将其归为体验、灵性或者和平的下位概念,或者仅仅理解为焦躁的反面。最有代表性的定义为内心平静是一种良好的健康状态,一种和嘈杂、不安、焦虑以及混乱相反的状态(Kraft, 1992)。与此相对的是,东方语境下的两个独立构念:安适幸福感描述的是内心的平和与和谐的情绪状态;林道武(2014)等提出的内心平静是指心理和精神上的平和状态,是一种有丰富的知识和涵养,在面对不和谐或紧张时保持内心平和的状态。东方心理学界提出的状态性平和是一种平静心境或体验,提炼出了与平和直接相关的情绪和心境范畴,即中国人强调的安适恬淡和平静心境,为研究心理学视角下的平和打下良好的基础。

东方心理学界缺少从倾向角度理解平和。西方心理学领域,关于平和的讨论较少。然而,它出现在相关的概念中,如宁静、平静、接受、非判断、非努力、非反应——尤其是在正念冥想练习中。在西方,学者主要涉及的是倾向性的平和,描述其跨时空稳定的倾向,强调平和的超越性、不被偏差影响的内在中立性以及非暴力性的人格。中国文化传统上,平和逐渐从调和音乐的审美准则扩展到了个体的情绪体验、性格特点、处世原则、精神追求,其核心是自我调节、趋向和谐的理念、特点和状态。在东方,尚无心理学者从倾向角度阐述平和的概念,黄希庭先生在论述健全人格体系构建时,提到心境平和(黄希庭, 2017)。因此,未来应要深入研究人格倾向视角下的平和,进一步地把平和心境之外的认知因素、人际互动、意志动机与应对方式纳入倾向性平和的范畴,更全面地表征中国文化所突显的平和。

倾向性平和作为一种重要的、普遍的心理体验,不仅体现为一种状态性情绪变化,更表现为一种稳定的对刺激反应所进行的“和谐调节”倾向,倾向性平和既具有情感共性,又具有个体差异性。在获得倾向性平和构念的基础上,结合状态性平和,可以更好理解与培育倾向性平和。因此,从人格倾向性视角探讨和研究倾向性平和应是未来研究的一个重要方向。目前,国内还没有对倾向性平和的结构这一问题进行探讨。探讨中国文化背景下倾向性平和的结构是后续研究的重点问题。

### 5.2 倾向性平和的测量工具有待开发

从现有研究来看,西方对平和测量问题的探讨,往往与对癌症的体验、其它的积极情绪混合在一起,很少单独地讨论平和的测量问题。如Mack等(2008)发展的癌症体验量表,对平和并没有明确的定义。宁静简式量表,作为衡量灵性和幸福的工具,包括三个分量表接受、内在安宁和信任(Kreitzer et al., 2009),Floody(2011)开发了“维特博宁静问卷”(Viterbo Serenity Inventory),由更高的力量、和谐、积极性和生活方式四个维度组成。Nelson(2014b)开发了自我感知量表(Self Perception Scale),强调的是对自我的接纳。由此可见,西方人仅仅把平和视为模糊或者附属的心理构念,表征病人等特殊群体内在安宁以及对自我的接纳,强调对痛苦的超越或者进入灵性的精神世界,灵性自我出世取向的特点明显,缺少对普通人世俗生活中的情绪、认知和意志行为的测量工具。

以中国为代表的东方平和,突显的是对现实苦难的平静心境,安适恬淡的特点明显。Lee等(2012)开发的七项目安适幸福感量表。王诗茗等(2016)编制的平静心境量表,由7个项目组成,直接以词语来测量个体当下的心境状态。可以推测安适幸福感与平静心境所测量的构念有一个共同因子,即“平静与和谐”的情绪体验,缺乏对大学生在认知、人际、意志以及行为领域的测量工具。

总的来说,平和测量工具开发地并不充分,个别研究在平和的情绪领域、倾向领域进行了一些初步尝试,对平和的认知、意志领域还缺乏深入的认识。在已经开发的量表中,有些没有报告信、效度,有些使用范围狭窄。在平和的一般领域,目前缺乏经实证检验的、结构完整的测量工具。

### 5.3 倾向性平和的本土化和跨文化研究有待加强

关于倾向性平和的本土化和跨文化研究方面,目前还非常薄弱。首先,国内缺乏倾向性平和的本土化研究。当前,中国正处于经济高速发展和社会转型的新时代,人们的焦躁、戾气增加明显,因此,基于中国传统文化背景,开展本土化的倾向性平和理论和实证研究显得尤为迫切。

其次,倾向性平和的跨文化比较需要加强。倾向性平和是人类普遍存在的人格倾向,具有跨历史性和文化普遍性,同时,倾向性平和也存在文化特异性。与平静相关的内在状态很容易在西方心理学开发的低唤起积极情绪的测量工具中找到,如宁静或放松。然而,与和谐相关的内在状态,如和谐、平衡或安定,并不包括在低唤起积极情绪中。安适幸福感的跨文化研究发现,中国人或华裔美国人比欧洲裔美国人更重视低唤起积极情绪和内部和谐,而欧洲裔美国人比中国人更重视高唤起积极情绪(Lu & Gilmour, 2004; Tsai, Knutson, & Fung, 2006)。Mesquita 和 Frijda(1992)认为,生活在不同规范和价值观的文化中的人往往有不同的情感体验。受中国哲学思想的影响,东亚人更倾向于体验内心的平静,而不是单纯的享乐幸福。东亚人应该更容易意识到内心的平静的时刻,保持内心的平静状态,甚至试图维持或增强这些状态。另一方面,由于内心的平静并不是西方文化强调的主要价值,西方人在日常生活中更不重视并更少体验内心的平静。综上所述,由于两种文化对于幸福的文化价值观不同,东亚人在日常生活中比西方人更容易感受到内心的平静。

心境平和的人并不只有平淡的情感生活。李怡真等(2008)的研究结果表明,心境较平和的人在日常生活中更容易经历积极情绪,与消极刺激相比,更容易被积极刺激所吸引。因此,拥有较高心境平和的人能够通过不受无关刺激的干扰而保持相对稳定的情绪状态,但仍然能够保留在环境中接收积极信息的能力。心境较平和的人更有可能在个体两种对立的情感状态之间维持和谐的内稳态。更高平和心态的人更可能保持他们的平静情绪,不太可能受生活事件的影响表明:平和的心态在维持和谐的情感中扮演了一个重要的角色。

目前,国外关于倾向性平和的研究也还处于发展阶段,对于倾向性平和的结构还有待完善。在中

国文化背景下,中国人倾向性平和的结构和特点与国外相关群体是否存在明显差异? 这些问题应是后续研究的重点。

### 参考文献

- 黄希庭.(2017).人格研究中国化之我见.心理科学,40(6), 1518-1523.
- 何元庆,连榕,全莉娟.(2019).积极社会心态:正念培育的目标、机制与途径.心理科学,42(2),463-469.
- 李怡真,林以正,黄金兰,Chen, B. L. (2008).安适幸福感的构念、测量与检验(英文).中国社会心理学会2008年全国学术大会.
- 林道武.(2014).大学生内心平静量表的信效度检验(硕士论文).首都师范大学,北京.
- 刘兴华,徐慰,王玉正,刘海骅.(2013).正念训练提升自愿者幸福感的6周随机对照试验.中国心理卫生杂志,(8), 597-601.
- 苗建华.(2000).先秦两汉琴论的美学研究.南京艺术学院学报(音乐及表演版),(2),24-26.
- 王诗茗,张振铎,刘兴华.(2016).平静心境量表在大学生中的试测.中国心理卫生杂志,30(7),543-547.
- 王俊秀,陈满琪.(2019).中国社会心态研究报告.北京:社会文献出版社.
- 辛自强.(2018).社会治理中的心理学问题.心理科学进展,26(1),1-13.
- 徐慰,符仲芳,王玉正,王晓明,安媛媛.(2017).日常生活中压力对愤怒情绪的动态影响:特质正念的调节作用.中国临床心理学杂志,25(3),485-488.
- 俞国良,谢天.(2018).社会转型:社会心理服务与社会心态培育.河北学刊,(2),175-181.
- 张舒.(2017).安静自我量表的信效度检验及初步应用(硕士论文).郑州大学,郑州.
- Adhiya - Shah, K. (2016). Book review: Man's search for meaning(Victor Frankl). Frontiers in Psychology,7,1493.
- Anderson, R. (2004). A definition of peace. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology,10(2),101-116.
- Blue, C. L. (2009). Commentary on "the brief serenity scale: A psychometric analysis of a measure of spirituality and well-being". Journal of Holistic Nursing,27(1),17-18.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. Journal of Clinical Psychology,65(6),613-626.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. Clinical Psychology



- Review*, 29(6), 560 – 572.
- Clark, M. S., Milberg, S., & Erber, R. (1984). Effects of arousal on judgments of others' emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 551 – 560.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hoelzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., ... & Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356 – 372.
- Dossey, B. M. (2007). Integral and holistic nursing. *Beginnings*, 27(2), 14.
- Floody, D. R. (2011). *Positive psychology and peace psychology*. Blackwell Publishing Ltd.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2(3), 154 – 166.
- Gross, J. J., Halperin, E., & Porat, R. (2013). Emotion regulation in intractable conflicts. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 423 – 429.
- Kay, C., & Wotherspoon, I. (2004). The Oxford English dictionary online. *Literary and Linguistic Computing*, 19(2), 246 – 249.
- Kraft, K. (1992). *Inner peace, world peace*. Suny Press.
- Kreitzer, M. J., Gross, C. R., Walekchachonloet, O. – A., Reilly – Spong, M., & Byrd, M. (2009). The brief serenity scale: A psychometric analysis of a measure of spirituality and well – being. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), 7 – 16.
- Kruse, B. G., Heinemann, D., Moody, L., Beckstead, J., & Conley, C. E. (2005). Psychometric properties of the serenity scale. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 7(6), 337 – 344.
- Lee, Y. – C., Lin, Y. – C., Huang, C. – L., & Fredrickson, B. L. (2012). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 571 – 590.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture, self and ways to achieve swb: A cross – cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5(1), 51 – 79.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the resilience scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(2), 229 – 237.
- Mack, J. W., Nilsson, M., Balboni, T., Friedlander, R. J., Block, S. D., Trice, E., & Prigerson, H. G. (2008). Peace, equanimity, and acceptance in the cancer experience (PEACE) – Validation of a scale to assess acceptance and struggle with terminal illness. *Cancer*, 112(11), 2509 – 2517.
- Magyar – Russell, G., Brown, I. T., Edara, I. R., Smith, M. T., Marine, J. E., & Ziegelstein, R. C. (2014). In search of serenity: Religious struggle among patients hospitalized for suspected acute coronary syndrome. *Journal of Religion and Health*, 53(2), 562 – 578.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179 – 204.
- Messenger, T., & Roberts, K. T. (1994). The terminally ill: Serenity nursing interventions for hospice clients. *Journal of Gerontological Nursing*, 20(11), 17 – 22.
- Nelson, L. (2014a). Peace psychology should include the study of peaceful individuals. *American Psychologist*, 69(6), 626.
- Nelson, L. (2014b). Peacefulness as a personality trait. In G. L. Sims & N. M. Puopolo (Eds.), *Personal peacefulness: Peace psychology book series*, vol 20. Springer, New York, NY.
- Nelson, L., Puopolo, M., & Sims, G. (2014). Personal peacefulness: Expanding the scope and application of peace psychology. In G. Sims, L. Nelson, & M. Puopolo (Eds.), *Personal peacefulness peace psychology book series*, vol 20. Springer, New York, NY.
- O'Connell, K. A., & Skevington, S. M. (2010). Spiritual, religious, and personal beliefs are important and distinctive to assessing quality of life in health: A comparison of theoretical models. *British Journal of Health Psychology*, 15, 729 – 748.
- Pomm, H. A., Shahady, E., & Pomm, R. M. (2004). The calm approach: Teaching learners six steps to serenity when dealing with difficult patients. *Family Medicine*, 36(7), 467 – 469.
- Roberts, K. T., & Aspy, C. B. (1993). Development of the serenity scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 145 – 164.
- Roberts, K. T., & Whall, A. (1996). Serenity as a goal for nursing practice. *The Journal of Nursing Scholarship*, 28(4), 359 – 364.
- Sims, G., Nelson, L., & Puopolo, M. (2013). *Personal peacefulness: Peace psychological perspectives*. New York, Springer.
- Thygeson, M. V., Hooke, M. C., Clapsaddle, J., Robbins, A., & Moquist, K. (2010). Peaceful play yoga: Serenity and balance for children with cancer and their parents. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 27(5), 276 – 284.
- Tongeren, D. R. V., & Green, J. D. (2010). Combating meaninglessness: On the automatic defense of meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1372 – 1384.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 288 – 307.
- Van Tongeren, D. R., & Green, J. D. (2010). Combating mean-

- inglessness; On the automatic defense of meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1372 – 1384.
- Wallace, B. A. , & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well – being; Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690 – 701.
- Wayment, H. A. , & Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self – other balance and growth in relation to well – being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1 – 16.

## Stateful Pinghe or Dispositional Pinghe: The Concept, Measurement and Cultural Differences of Pinghe

He Yuanqing<sup>1,2</sup>, Lian Rong<sup>2</sup>

(1. College of Educational Science, Anhui Normal University, Wuhu 241000;

2. School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou 350117)

**Abstract:** It is necessary to deeper study of Pinghe from a psychological perspective for strengthen the construction of social psychological service system and cultivate positive social mentality such as Pinghe and rationality. Pinghe can be better understood by distinguishing between stateful Pinghe and dispositional Pinghe. The studies of stateful Pinghe directly related to the categories of Pinghe emotion and mood, that is, the peaceful and tranquil state of mind emphasized by eastern cultures. In the context of Western culture, Pinghe mainly involves the dispositional Pinghe describing its tendency of stability across time and space, emphasizing the peaceful transcendence, the inherent neutrality that is not affected by deviation and the non – violent personality. Pinghe in the West emphasizes only peace, while Pinghe in the East emphasizes harmony as well as peace. At present, dispositional Pinghe has not entered the field of psychological research as an independent concept, which is precisely the direction of research in psychology with Chinese characteristics. In the future, the concept and structure of dispositional Pinghe should be determined, measurement tools of dispositional Pinghe should be developed, and indigenizational and cross – cultural studies of dispositional Pinghe should be carried out.

**Key words:** stateful pinghe; dispositional pinghe; measuring tools; cultural differences