

# 时间洞察力与大学生幸福感的关系

雷 鸣, 宁维卫, 江贻戌

(西南交通大学 心理研究与咨询中心, 成都 611756)

**摘 要:**幸福既是认知上的满意、情感的快乐,也是个人因实现潜能、期望或参与社会活动而体验到的积极体验。幸福的含义是快乐论和实现论的统一,是主观(情绪)幸福感、心理幸福感和社会幸福感三者的统一。从既有的文献来看,人类经验世界的时间指向会影响到一个人不同层面的幸福感。时间洞察力反映了个体经验世界的时间标识。鉴于此,在大学生人群中考察时间洞察力与主观(情绪)幸福感、心理幸福感和社会幸福感的关系。使用标准化的青年学生时间洞察力问卷、简版心理健康连续体量表随机对 702 名大学生进行调查。结果显示:大多数学生的幸福感水平较高,但并不存在性别、年级和专业的差异;过去、现在和未来时间洞察力的属性(指向性、清晰度、长度、态度、密度)与主观(情绪)幸福感、心理幸福感和社会幸福感存在显著的相关关系,并能有效地预测这三类幸福感的水平;在有明显时间指向的人群中,过去时间定向大学生的主观(情绪)幸福感、社会幸福感显著低于现在和未来时间定向的学生。这些结果表明,时间洞察力的属性影响着大学生的主观(情绪)幸福感、心理幸福感和社会幸福感。未来的研究可以进一步探讨人类经验世界中的时间指向、所涉事件的性质对幸福感的影响。

**关键词:**时间洞察力;时间定向;主观幸福感;心理幸福感;社会幸福感

**中图分类号:** G40;B849 **文献标志码:**A **文章编号:** 1672-8580(2016)01-0001-10

## 一、问题提出与研究回顾

幸福感不仅是近年来心理学领域中最热门的研究主题之一,也是民众经常谈论的话题。我们经常会审视自己的生活“幸不幸福”,看看别人的生活“幸福”得怎样。对幸福话题的探讨,不仅反映了民众开始关注自身积极的心理品质,而且也反映出民众关心生活的质量。正是在这样的时代背景下,以“幸福”为核心主题的积极性心理学受到了极大的关注。考

---

**基金项目:**四川省心理健康教育研究中心 2013 年度重点项目(XLJKJY1303A);四川省心理健康教育研究中心 2014 年度一般项目(XLJKJY1423B)

**作者简介:**雷鸣,博士,副教授(E-mail:jdleiming@swjtu.edu.cn)

察影响个体幸福感的因素,形成增进个人幸福、促进社会和谐与幸福的解决方案已经成为了当前积极心理学研究的重点,并由此掀起了一场以幸福心理学课程为核心的幸福教育运动。

从哲学传统上看,一般从两种视角来理解幸福的内涵:一种是快乐论(hedonic),另一种则是实现论(eudemonia)。快乐论认为幸福就是一种快乐的体验。这种体验指向人们认知上的满意和情感的快乐,强调正面、积极体验的频次以及以最短的时间实现由消极体验向积极体验的转化。快乐论主要体现在主观幸福感(subjective well-being, SWB)的研究中,突出了幸福体验的主观性。实现论则认为幸福是个人实现潜能、期望而体验到的积极体验,关注于人体与生俱来的潜能和才华的实现。主张这种幸福是人类本性的体现,视之为心理幸福感(psychological well-being, PWB)。这种源自潜能和才能的实现、发挥而获得的积极体验进一步扩展到社会层面,延伸为个人在社会关系中因体验到对自身人际关系质量、社会生活环境以及社会功能的正面感受,即社会幸福感(social well-being, SWB)。因此,就幸福体验的内容指向而言,幸福感至少应该包含主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感<sup>[1]</sup>。从现有的研究文献来看,主观幸福感侧重于反映个体的积极认知和正面的主观感受(因此,主观幸福感也被常常称为情绪幸福感, emotional well-being, EWB);心理幸福感反映了人类潜能、才能实现的积极自我评价;社会幸福感则是从社会关系中考察个体从社会生活环境或活动中感受到正面体验和感受。主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感构成了现代幸福感的概念模型,幸福感是三者的统一<sup>[1-2]</sup>。这展现了我们对幸福的深刻理解和诠释。

从现有的研究来看,存在很多影响幸福感的因素,而且已有研究发现,影响幸福感知和情感成分的因素是不同的<sup>[3]</sup>。回顾现有的研究文献,不同层面的幸福感,影响因素也是不一样。比如,性别(女性)、人格特质(外向性、责任感)、社会支持等会影响一个人的主观幸福感;人格特质(外向性、责任感)、人际关系、目标期望、社会支持等会影响一个人的心理幸福感;年龄与阅历、性别(女性)、人际的心理契约、亲社会行为等因素则会左右一个人的社会幸福感。令人遗憾的是多数研究忽视了其中一个重要的影响因素,即人类经验世界的时间指向。

已有研究表明,人类经验世界的时间因素与幸福感密切相关<sup>[4]</sup>。个体任何的经验或感悟都离不开时间信息的标记。回忆一段经历、分享一件愉悦的事件、反思当下的感悟都不可避免地会标识出相应事件的时间信息,比如,过去、前几天、现在、将来、下周等。在心理学文献中,对人类将个人经验世界中所涉及的客观事件标记过去、现在和未来时间标签的心理过程称为时间洞察力,即个体对时间的认知、体验和行动(或行动倾向)<sup>[5]</sup>。这种人格特质可以理解为个人对经验世界中客观事件的时间感知方式,自动将事情标识为过去、现在和将来,赋予这些经历时间标签。由于个体的经验分别储存在过去、现在和未来的时间框架中,时间洞察力可以分为过去、现在和未来时间洞察力。

时间洞察力反映了个体经验世界的时间框架。人类总是根据客观事件发生的时间点与当

下的关系,标识为过去的经验、现在的体验和未来的期望。但是在现实生活中,当一个人在进行回忆、反思、展望、期望等心理活动的时候,经验世界可能会反复多次指向某一特定时间段,对过去、现在,或未来形成时间认知偏向。比如,鲁迅先生作品中的祥林嫂就是反复将内心的经验世界指向过去,而且习惯回忆过去不良的经历。这种现象便是常说的时间定向(time orientation)。时间定向突出了个体对过去、现在和未来的指向性和反应倾向。虽然时间定向与时间洞察力都涉及经验世界中的时间信息,但却是不同的概念<sup>[5]</sup>。时间洞察力反映出每个人都是用过去、现在和未来时间来标记的事件,但没有体现出个体时间指向的差异性,而时间定向则直指个体对经验世界关注的时间差异性和偏向。Zimbardo 等人认为,根据个体时间洞察力在过去、现在和未来时间信息的偏向,分为过去定向、现在定向和未来定向三类,且每一类时间定向又分为两种亚类型;具体包括过去积极体验定向、过去消极体验定向、现在享乐定向、现在宿命定向、未来时间定向<sup>[6]</sup>。但是现有的一些研究中并未严格地区分时间洞察力与时间定向的概念区别,导致了对时间心理现象的认识混乱。

每个人在进行心理活动时都会经历带有特定时间标记的经验世界。无论主观幸福感,还是心理幸福感和社会幸福感都是个体在一定心理活动中显现出来的主观体验,而这些经验世界包含着时间信息的标识。但是以往研究重视个体展现出来的时间指向差异以及不同时间定向个体的社会心理与行为差异,忽视了时间洞察力的基本属性与个体社会心理与行为的关系。鉴于此,研究从幸福感的视角,探讨时间洞察力的基本属性与幸福感(主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感)之间的关系以及不同时间定向个体的幸福感差异。

## 二、研究对象与方法

### (一)被试

本研究采用随机分层(年级)选取的方式,在 Z 大学每个年级随机分发了 200 份问卷,共 800 份,回收问卷 776 份,回收率为 97%,有效问卷 702 份,有效率为 87.75%。接受调查大学生的平均年龄在 17—23 岁之间。其中,男生 437 人,女生 265 人;大一学生 168 人,大二学生 193 人,大三学生 172 人,大四学生 169 人;文科学生 120 人,理科学生 233 人,工科学生 349 人。

### (二)研究工具

#### 1. 青年学生时间洞察力问卷

使用黄希庭、吕厚超编制的《青年学生时间洞察力问卷》<sup>[7]</sup>。该问卷共有 57 个项目,体现了时间洞察力的基本属性:过去时间洞察力(态度、密度、指向性、清晰度、长度),现在时间洞察力(密度、态度、清晰度、长度)和未来时间洞察力(指向性、清晰度、长度、态度、密度)。其中,态度是指个体对特定时间信息的喜好程度,密度是指个体体验到特定时间信息的频率,指向性是指个体对特定时间信息的偏好和倾向,长度是指个体选用特定时间信息在时间刻度上的长短,清晰度是指个体对特定时间信息的熟知程度。采用 5 点评分方式,从“完

全不符合”到“完全符合”分别用数字 1—5 表示。分值越高,说明个体在该时间洞察力属性上的特征越明显。

每一个人都在过去、现在和未来时间洞察力的属性上有所表现,但有的对经验世界的时间指向性上却是有所区别的,偏向于某一个时间段(过去、现在,还是未来)。这就是时间定向。在这项研究中,时间定向可以这样来界定,以过去时间定向为例。过去时间定向是指个体在《青年学生时间洞察力量表》中过去时间洞察力量表上的得分高于平均值,而在现在时间洞察力和未来时间洞察力分量表的得分低于平均值。

总量表内部一致性系数为 0.73,过去时间洞察力、现在时间洞察力和未来时间洞察力的内部一致性系数在 0.61 以上。本研究中总量表的内部一致性系数为 0.78。

## 2. 幸福感量表

使用《简版心理健康连续体量表(MHC-SF)(成人版)》测量大学生情绪幸福感(主观幸福感)、心理幸福感和社会幸福感<sup>[8]</sup>。该量表共 14 个条目。让被试评价在过去的两周到 1 个月之内,自己感觉到所述行为的出现频次。问卷采用 6 点计分方式,1 代表从来没有,2 代表每周 1 次或 2 次,3 代表每周 1 次,4 代表每周 2 次或 3 次,5 代表几乎每天,6 代表每天。总量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.94,3 个分量表的  $\alpha$  系数为 0.92、0.83、0.91。本研究中总量表的内部一致性  $\alpha$  系数为 0.89。

### (三)研究程序与数据分析

在征得被试本人同意之后进行问卷调查。调查前对主试进行培训,被试在指导语的引导下完成调查。通过 SPSS 17.0 软件进行统计分析。

## 三、研究结果

### (一)大学生幸福感的现状

根据 MHC-SF 量表对幸福感总分划分,个体幸福感可分为三个类型:颓废萎靡(languishing),中等程度(moderately),蓬勃向上(flourishing)。通过 MHC-SF 的评估。在接受调查的大学生中,处于颓废萎靡状态有 5 人(0.71%),中等程度的心理健康有 366 人(52.14%),振作向上、蓬勃的有 331 人(47.15%)。之后分别对情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感进行性别×专业×年级多元方差分析,主要统计结果见表 1。

研究结果显示:(1)在情绪幸福感上,性别×年级的交互作用显著, $F(3,698)=6.65, p<0.001$ ,大一男生( $M=11.99$ )和大二男生( $M=11.88$ )的情绪幸福感均显著低于大四男生( $M=12.96$ );专业×年级的交互作用显著, $F(6,695)=2.43, p<0.05$ ,文科一年级学生( $M=11.69$ )的情绪幸福感均显著低于文科四年级学生( $M=13.79$ )。(2)在社会幸福感上,性别×年级的交互作用显著, $F(3,698)=8.31, p<0.001$ ,大一男生( $M=24.18$ )和大二男生( $M=23.81$ )的情绪幸福感均显著低于大四男生( $M=26.04$ );专业×年级的交互作用显著, $F(6,695)=2.21, p<0.05$ ,文科一年级学生( $M=16.60$ )的社会幸福感均显著低于文科四年级学生( $M=20.00$ )。

表 1 幸福感在性别、专业和年级变量上的多元方差分析结果摘要

变量	情绪幸福感		心理幸福感		社会幸福感	
	F	p	F	p	F	p
性别	3.18	0.08	0.88	0.35	0.24	0.63
专业	1.20	0.31	0.65	0.58	1.80	0.15
年级	0.17	0.84	1.04	0.36	0.08	0.92
性别 × 年级	6.65	0.00	2.41	0.07	8.31	0.00
性别 × 专业	2.16	0.12	2.86	0.06	0.35	0.71
年级 × 专业	2.43	0.03	1.52	0.17	2.21	0.04
性别 × 专业 × 年级	1.69	0.12	0.49	0.82	2.02	0.06

## (二) 时间洞察力的基本属性与大学生幸福感的关系

### 1. 时间洞察力的基本属性与大学生幸福感的相关性分析

使用 Pearson 积差相关分析,考察过去、现在、未来时间洞察力与心理复原力的关系,结果见表 2。结果显示:(1)过去时间洞察力的态度、清晰度属性分别与情绪、心理、社会幸福感呈显著的正相关,密度与心理幸福感呈显著的正相关;(2)现在时间洞察力的态度、密度、清晰度属性分别与情绪、心理、社会幸福感呈显著的正相关,长度与社会幸福感呈显著的负相关;(3)未来时间洞察力的态度、指向性与情绪、心理、社会幸福感呈显著的正相关,密度与心理、社会幸福感呈显著正相关,清晰度与心理、社会幸福感呈显著负相关,长度与社会幸福感呈显著负相关。

表 2 过去、现在和未来时间洞察力与大学生幸福感的相关分析

过去时间洞察力						
变量	过去态度	过去密度	过去指向性	过去清晰度	过去长度	过去时间洞察力
情绪幸福感	0.23**	-0.04	-0.07	0.85*	-0.60	0.06
心理幸福感	0.19**	0.08*	-0.03	0.11**	0.02	0.14**
社会幸福感	0.16**	-0.02	-0.04	0.14**	-0.06	0.07*
现在时间洞察力						
变量	现在态度	现在密度	--	现在清晰度	现在长度	现在时间洞察力
情绪幸福感	0.43**	0.15**	--	0.19**	-0.05	0.36**
心理幸福感	0.32**	0.16**	--	0.16**	-0.03	0.29**
社会幸福感	0.43**	0.17**	--	0.31**	-0.10**	0.40**
未来时间洞察力						
变量	未来态度	未来密度	未来指向性	未来清晰度	未来长度	未来时间洞察力
情绪幸福感	0.28**	0.02	0.28**	-0.05	-0.01	0.29**
心理幸福感	0.23**	0.15**	0.23**	-0.09*	0.04	0.29**
社会幸福感	0.38**	0.10**	0.43**	-0.14**	-0.08*	0.40**

注:1. 现在时间洞察力的属性中没有指向性。

2. \* $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ 。

### 2. 时间洞察力的基本属性对大学生幸福感的预测作用

以过去时间洞察力、现在时间洞察力和未来时间洞察力三种类型中包含的属性(过去态度、过去密度、过去指向性、过去清晰度、过去长度、现在态度、现在密度、现在清晰度、现在长

度、未来指向性、未来清晰度、未来长度、未来态度和未来密度)为预测变量,情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感为结果变量分别进行多元回归分析,见表3。

表3 过去、现在和未来时间洞察力的各维度与幸福感的回归分析结果摘要

情绪幸福感 (R <sup>2</sup> =0.228)			心理幸福感 (R <sup>2</sup> =0.163)			社会幸福感 (R <sup>2</sup> =0.291)		
变量属性	系数 β		变量属性	系数 β		变量属性	系数 β	
现在态度	0.358	0.000	现在态度	0.233	0.000	现在态度	0.253	0.000
未来态度	0.144	0.001	未来态度	0.134	0.003	未来指向性	0.220	0.000
过去态度	0.133	0.000	过去态度	0.121	0.001	未来态度	0.175	0.000
未来长度	0.099	0.022	未来密度	0.100	0.010	过去清晰度	0.081	0.017
						过去态度	0.073	0.029
						未来清晰度	-0.065	0.044

结果表明:(1)以情绪幸福感为结果变量,现在态度、过去态度、未来态度、未来长度进入回归方程,其联合解释变异量为 0.228,能联合预测 22.8%的变异量,对情绪幸福感有显著的预测作用。(2)以心理幸福感为结果变量,现在态度、未来态度、过去态度、未来密度进入回归方程,其联合解释变异量为 0.163,能联合预测 16.3%的变异量,对心理幸福感有显著的预测作用。(3)以社会幸福感为结果变量,现在态度、未来指向性、未来态度、过去清晰度、过去态度、未来清晰度进入回归方程,其联合解释变异量为 0.291,能联合预测 29.1%的变异量,对社会幸福感有显著的预测作用。

综合上述研究结果,将表3的结果绘制成简单的示意图,见图1。从上述研究结果不难发现,虽然影响个体幸福感的时间洞察力属性不同,但是从结果中可以看到,对过去的积极态度、现在的积极态度和未来的积极态度均对主观(情绪)幸福感、心理幸福感、社会幸福感产生重要的影响。也就是说,无论是过去、现在,还是未来,对这些心理经验的积极态度是让我们提升主观(情绪)幸福感、心理幸福感、社会幸福感的关键性因素。

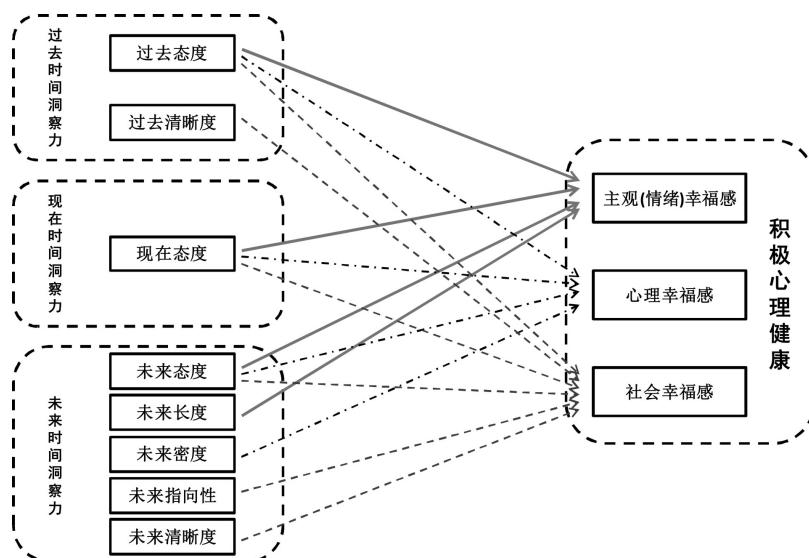


图1 过去、现在和未来时间洞察力与幸福感的关系

### (三)不同时间定向大学生的幸福感差异

#### 1. 过去、现在和未来时间定向大学生的人数

时间定向反映个体对时间的关注倾向和指向性,即趋向于过去、现在,还是未来。按照时间定向的操作定义,划分出过去定向的学生、现在定向的学生、未来时间定向、时间定向未分化的学生,结果见表 4。

表 4 过去、现在和未来时间定向大学生的人数比例

时间定向类型	人数	百分比
过去时间定向	127	18.09%
现在时间定向	67	9.54%
未来时间定向	51	7.26%
时间定向未分化	457	65.10%

#### 2. 过去、现在和未来时间定向大学生幸福感的差异

过去、现在和未来时间定向大学生的幸福感差异,见表 5。结果显示:(1)在情绪幸福感上,时间定向的主效应显著, $F(2,242)=7.44, p<0.01$ 。事后比较结果显示,过去定向学生的情绪幸福显著低于现在定向学生和未来定向学生,而现在与未来定向学生的情绪幸福感没有显著差异。(2)在心理幸福感上,时间定向的主效应不显著, $F(2,242)=0.41, p>0.05$ 。(3)在社会幸福感上,时间定向的主效应显著, $F(2,242)=7.85, p<0.01$ 。事后比较结果显示,过去定向大学生的社会幸福感显著低于现在定向的学生和未来定向的学生,而现在与未来定向学生的社会幸福感没有显著差异。

表 5 过去、现在和未来时间定向大学生的幸福感差异

变量	过去时间定向大学生	现在时间定向大学生	未来时间定向大学生
情绪幸福感	11.50 ± 2.82	12.58 ± 3.02	13.14 ± 2.41
心理幸福感	17.06 ± 4.72	17.72 ± 5.07	17.29 ± 4.52
社会幸福感	22.61 ± 5.53	25.25 ± 5.45	25.55 ± 5.46

## 四、分析与讨论

调查结果显示,绝大多数学生的幸福感较高。这与苗元江等人的调查结果是一致的<sup>[2]</sup>,反映出当前大学生的幸福感较强,是主流。这为我们开展幸福教育奠定了良好的基础。同时,研究还表明,情绪幸福感、心理幸福感、社会幸福感并不存在性别、年级、专业的差异。之前也得到同类研究结果的支持。比如,严标宾等人的研究结果显示,主观幸福感不存在性别的差异<sup>[9]</sup>;李焰等人的研究表明,幸福感在年级变量上不存在显著的差异<sup>[10]</sup>;田澜等人研究发现,幸福感不存在性别、专业的差异<sup>[11]</sup>;王璋等人也研究发现,文科院校大学生心理幸福感不存在性别、年级的差异<sup>[12]</sup>。对于这种现象,这是因为大学生广泛地接受各种观念,缩小了男女学生之间的性别、年级、专业差异,所以这些变量对幸福感的影响在逐渐下降,对不同领域的情绪、心理以及社会

幸福感的影响也日渐缩小。

但是情绪幸福感、社会幸福感在性别、年级两个变量上存在显著的交互效应,大一、大二的男生均显著低于大四的男生。这可能与个人的成长经历有关。经过三年多的学习,大四的学生基本完成校内课程,即将走向工作岗位,对自己的人生充满期望,容易增强他们的正性情绪和积极认知。大一的男生可能正在适应大学校园,生活方式和学习方式的转变对个体而言,也会带来不少的压力或挫败;大二的学生正是进入大学的专业学习,学业压力较大,容易体验到的负面情绪。同时,情绪幸福感、社会幸福感在专业、年级两个变量上也存在显著的交互效应,文科大一的学生明显低于文科大四的学生。这可能与文科不同年级学生的经历、在专业学习过程中形成的思维模式有关。文科大四的学生接触社会的机会比较多一些,社会阅历较为丰富一些,对社会事件的认识也更为深刻、理性,因此,相对而言,文科大四比大一的学生更容易体验到情绪幸福感、社会幸福感。

既往的研究表明,时间洞察力与幸福感密切相关。比如,庄妍等人的调查结果表明,未来时间洞察力影响着大学生的主观幸福感<sup>[13]</sup>。这项研究的结果显示,过去、现在和未来时间洞察力的属性(态度、密度、指向性、清晰度、长度)与幸福感呈现不同程度、性质的相关关系。这表明个体在对客观事件进行相应心理活动的时候,经验世界中的时间信息会影响着自身的幸福感水平,只是对个体的情绪幸福感、心理幸福感、社会幸福感的作用和影响不同,而感受到的幸福水平、体验及其强度则明显不同。时间心理学的研究表明,关注过去积极的经验、适度专注于当下、适度专注于可以操控的未来能够提高个人的幸福感<sup>[14]</sup>。这三条时间观念集中体现了一个人对过去、现在和未来的态度。这实际上提示大家对过去、现在和未来经验的态度非常重要。这项研究的结果正好再次验证了这一结论。对过去、现在和未来的态度能够有效地预测个体自己的情绪幸福感、心理幸福感和社会幸福感。除此之外,还有一些时间洞察力的属性影响个体的幸福感。对未来生活的关注长度(关注更为久远的未来)能够提升自己的情绪幸福感。因为未来时间洞察力会让个体充满了期望,具有行为的动力,具有目标引导作用<sup>[15]</sup>。作为其中一个维度的未来长度,正好将一个人关注的焦点引导向未来,让个体产生期望和希望。关注未来的频次(未来密度)能够提升个人的心理幸福感。这可能是因为经常频繁地展望未来,能够增强实现目标的信心、决心,促进个体潜能或者对未来希望的实现。过去清晰度、未来的指向性和未来清晰度有助于增强个体的社会幸福感。社会幸福感是个体在社会生活活动(比如,人际交往、社区活动、社会事件引发的认识与体验)中体验到的积极感受,是个体内心“正能量”指向社会生活的直接体现。研究表明,对过去生活认识得越深刻,对过去经历有更准确的理解,更容易让个体体验到社会的发展、社会对个体成长的影响。同时,将当前关注的焦点聚焦于未来,但对未来的思考不能多于清晰、全面,因为过于明确反而容易限于各种担心和顾虑之中。所以,指向未来但不够明确容易让人充满希望、获得掌控感。这都能增强个体体验到自身在社会发展中的价值和能力。这是个体体验到社会幸福感的关键。实际上在现实生活中也不乏鲜活的实例。现实生活中暂时无法解决的问题可以通过展望未来、寄希望于未来,脱离现实的烦扰,获得追求幸福、



对社会正面解读的动力和信心。

以往的时间洞察力研究表明,不仅时间洞察力的属性会影响个体的行为,而且时间指向的偏向性(时间定向)也会影响个体的行为,甚至是心理健康状况。比如,刘新丰等人的研究发现,未来定向、现在定向的个体选择的应对方式、心理健康是明显不同的;未来定向与积极应对方式、心理健康呈显著的正相关,而现在定向与积极的应对方式、心理健康呈显著的负相关<sup>[16]</sup>。吕厚超等人的研究也发现,过去定向的大学生会优先加工过去消极自我的信息,并且印象深刻<sup>[17]</sup>。这项研究表明,在明显表现出过去、现在和未来时间定向的个体中,过去时间定向的个体明显感受到较低的情绪幸福感和社会幸福感。这可能与他们在追忆过去、反思自己的经历有关。从总体上来看,回忆过去,反思自己的得失,能够带来自我的成长,也可能会因为过去发生的一切无法改变、弥补而带来一些负面的影响。这种影响首先表明在控制感下降。有研究表明,中国人习惯于抑制自己而寻求外在的和谐,喜欢用内控性归因解释当前的困境,而控制感与主观幸福感密切相关。研究表明,内控性与主观幸福感呈显著的正相关,外控、他控与主观幸福感呈显著负相关<sup>[18]</sup>。同时,正因为过去无法改变,因此无论是积极的事件,还是消极的事情,都容易让我们体验到悔恨、懊悔、愤怒等负面情绪,加速心境的恶化,导致情绪感受总是以负面居多。回忆过去的事件往往又与他人不可分离的。社会幸福感反映的就是个体在社会关系中的价值感和成就感。过多地关注过去的往事往往会影响自己与他人的关系,导致社会幸福感的下降。其实人类的经验世界不仅包含着时间信息,而且还标识着所涉事件的性质。无论我们回忆过去、反思现在、展望未来,都会涉及到积极或消极的事件。未来的研究可以进一步探讨人类经验世界中的时间指向、所涉事件的性质对幸福感的影响。时间定向未分化的个体占到 65.10%。这表明多数人对过去、现在和未来的时间倾向不明显。这在 Zimbardo 看来,也许是一件好事。他将这类人称之为“平衡的时间洞察力”的人,也就是说,他们个体对过去、现在和未来时间的指向性并不明确<sup>[19]</sup>。正因为这个特点,他们能够在这过去、现在和未来时间中转换,并根据环境选择适当的行为<sup>[19]</sup>,体验到较高的快乐和幸福感<sup>[6]</sup>。

## 参考文献:

- [1] Keyes,C.L.M.Promoting and protecting mental health as flourishing:A complementary strategy for improving national mental health[J].American Psychologist,2007,62(2):95-108.
- [2] 苗元江,龚继峰.超越主观幸福感[J].内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版),2007(5):15-20.
- [3] 池丽萍,辛自强.幸福感:认知与情感成分的不同影响因素[J].心理发展与教育,2002(2):27-32.
- [4] Boniwell,I.& Zimbardo,P.G.Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning[M].In P.A. Linley and S.Joseph (eds).Positive Psychology in practice,Hoboken,NJ:Wiley,2004:165-178.
- [5] 吕厚超,黄希庭.时间洞察力的概念及研究方法[J].心理科学,2005(1):166-169.
- [6] Zimbardo,P.G.,& Boyd,J.N.Putting time in perspective:A valid,reliable individual-differences metric [J]. Journal of Personality and Social Psychology,1999,77(6):1271-1288.
- [7] 吕厚超,黄希庭.青年学生时间洞察力结构的初步探讨[J].西南师范大学学报(社会科学版),2004(4):46-50.

- [8] 尹可丽,何嘉梅.简版心理健康连续体量表(成人版)的信效度[J].中国心理卫生杂志,2012(5):388-392.
- [9] 严标宾,郑雪,邱林.大学生主观幸福感的影响因素研究[J].华南师范大学学报(自然科学版),2003(2):137-142.
- [10] 李焰,赵君.大学生幸福感及其影响因素研究[J].清华大学教育研究(自然科学版),2005(2):168-174.
- [11] 田澜,王鑫强,胡风霞.师范大学生主观幸福感的发展特点研究[J].中国健康心理学杂志,2007(6):523-525.
- [12] 王璋,李庆波.文科院校大学生心理幸福感调查研究[J].中国成人教育,2010(10):117-118.
- [13] 庄妍,张典兵.大学生未来时间洞察力与主观幸福感:学习投入的中介效应[J].教育评论,2015(7):85-87.
- [14] Boniwell,I.& Zimbardo,P.G.Time to find the right balance[J].Psychologist,2003,16(3):129-131.
- [15] 陈永进,黄希庭.未来时间洞察力的目标作用[J].心理科学,2005(5):1096-1099.
- [16] 刘新丰,郑涌,李俊昌.大学生时间洞察力应对方式与健康的关系[J].中国学校卫生,2009(6):533-534.
- [17] 吕厚超,黄希庭.过去定向者认知加工特点的实验研究[J].西南大学学报(社会科学版),2008(4):5-8.
- [18] 肖崇好,谢亚兰.控制感与主观幸福感关系的研究[J].中国健康心理学杂志,2007(6):514-516.

责任编辑:万东升

## The Relationship between Time Perspective and Well-being of Undergraduates

LEI Ming, NING Weiwei, JIANG Yixu

(Psychology Research and Counseling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu, 611756)

**Abstract:** Well-being is both the satisfaction, happy mood and the positive experience due to potential expectation, or attend to social activities. The concept of well-being synthesizes hedonic and eudemonia and is the unity of subjective (emotional) well-being, psychological well-being and social well-being. From the existing literature, the time orientation of human experience affects the levels of human's well-being. Time perspective reflects the time identification of individual experience world. In view of these, to assess the well-being of undergraduates with the time perspective, 702 participants completed the Youth Students' Time Perspective Questionnaire and Mental Health Continuum Short Form in Adults. The results show as following. The first, the majority of subjects experienced a relatively high well-being and there were no differences in gender, grade and major. The second, attributes of the past, present, and future time perspective were associated with the emotional, psychological and social well-being. The third, the level of emotional and social well-being in past time orientation individuals was significantly lower than that of the present and future orientation individuals. These results suggest the levels of well-being in undergraduates are influenced by the attributes of time perspective. Future research could further explore the relationship between the time orientation, the nature of life events in human experience and the well-being.

**Key words:** time perspective; time orientation; subjective well-being; psychological well-being; social well-being