

# Research on the Psychological Mechanism of “Goodness Will Have a Good Reward”

## —Book Review of the Influence of Prosocial Behavior on Happiness and Its Psychological Mechanism

Ailian Zhang

Shandong University of Technology, Zibo Shandong  
Email: zalbell928@163.com

Received: Nov. 22<sup>nd</sup>, 2019; accepted: Dec. 17<sup>th</sup>, 2019; published: Dec. 24<sup>th</sup>, 2019

---

### Abstract

In the book “The influence of prosocial behavior on happiness and its psychological mechanism”, a series of methods such as cross-sectional research, follow-up research, experimental research, diary research and intervention research were adopted to demonstrate the immediate and delayed influence of prosocial behavior on happiness. Based on the theory of basic psychological needs and the theory of organic integration from the perspective of self-determination theory, this book studied the mediating and moderating mechanisms of prosocial behavior affecting happiness: the mediating role of basic psychological needs satisfaction and the moderating role of prosocial motivation. This book has important theoretical significance for enriching the research in the field of prosocial behavior and practical significance for promoting the level of prosocial behavior and well-being. From the perspective of implementer, receiver and bystander, the book also understudied the influence of prosocial behavior on happiness as a whole, improved the happiness of all parties involved in the process of prosocial behavior, helped to understand the mechanism of widespread transmission of prosocial behavior, and constructed a harmonious, mutual aid and positive energy social atmosphere. This book has obtained many valuable research results, which provided empirical basis for the psychological mechanism of “one good return deserves another”.

### Keywords

Prosocial Behavior, Happiness, Satisfaction of Basic Psychological Needs,  
Prosocial Motivation

---

## “善有善报”的心理学机制研究

### ——评《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》

张爱莲

山东理工大学, 山东 淄博  
Email: zalbell928@163.com

收稿日期: 2019年11月22日; 录用日期: 2019年12月17日; 发布日期: 2019年12月24日

## 摘要

《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书, 综合采取横断研究、追踪研究、实验研究、日记研究和干预研究等多种方法系列论证了亲社会行为对幸福感的即时性影响和延时性影响。并基于自我决定理论视角下的基本心理需要理论和有机整合理论, 考察了亲社会行为影响幸福感的中介机制和调节机制: 基本心理需要满足的中介作用和亲社会动机的调节作用。对于丰富亲社会行为领域的研究有着重要的理论意义, 对于亲社会行为和幸福感水平提升有着重要的实践意义。该书还从实施者、接受者和旁观者多主体视角入手, 从整体上理解亲社会行为对幸福感的影响, 提升亲社会行为发生过程中所有当事人的幸福感, 有助于了解亲社会行为广泛传递的机制, 构建和谐、互助、充满正能量的社会氛围。该书获得了诸多有价值的研究结果, 为“善有善报”的心理学机制研究提供了实证依据。

## 关键词

亲社会行为, 幸福感, 基本心理需要满足, 亲社会动机

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 正文

先哲们曾秉持这样一种观点: “善有善报”。如《论语·子罕》中“仁者不忧”, 具有“仁”这种儒家所谓最高美德的人是幸福的。外在资源再丰富, 没有道德, 人也不会感到幸福, 所谓《论语·述而》中“不义而富且贵, 于我如浮云”。再如《论语·雍也》中“一箪食, 一瓢饮, 在陋巷, 人不堪其忧, 回也不改其乐”, 外在条件严重匮乏时, 具有美德的人依然能获得幸福(喻丰, 彭凯平, 窦东徽, 董蕊, & 韩婷婷, 2014)。《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书正是对“善有善报”的心理学机制进行研究。

亲社会是一种美德, 是构建和谐社会所提倡和推崇的精神。从个体视角而言, 亲社会行为具有提升个体自尊, 实现个体自我满足的功能(Laible, Carlo, & Roesch, 2004; Yates & Youniss, 1996); 从人际关系角度而言, 亲社会行为有助于增进人际交往, 促进人际适应和人际和谐(Campbell, Gulas, & Gruea, 1999); 从社会层面而言, 亲社会行为是社会公益和社会责任的象征, 更是社会和谐发展与建构的基础(Penner, Dovidio, Piliavin, & Schroeder, 2005)。因此, 亲社会行为一直以来都是备受关注的研究主题。自2010年起, 慈善援助基金会(Charities Aid Foundation)委托 Gallup 调查机构对全球 140 多个国家和地区进行有关亲社会行为的持续调研, 调研对象覆盖世界 95%的人口。他们以“捐赠行为”、“志愿行为”和“助人行为”作为关键指标对各国进行亲社会水平的排名, 中国连续三年一直处于落后的区位(2015年, 第144位, 共计145个国家; 2016年, 第140位, 共计140个国家; 2017年, 第142位, 共计144个国家)。这一结果显然与中华民族乐善好施的传统形象大相径庭, 有必要对中国文化背景下的亲社会行为给予更

多的关注和分析。

Seligman (1998)最早提出积极心理学研究的倡导,作为心理学的新兴领域,积极心理学是揭示人类的优势和促进其积极机能的应用科学,致力于识别和理解人类优势和美德,帮助人们提升幸福感和生活得更有意义。进入21世纪以来,随着经济的发展,人们生活水平日益提高,个体心理健康的保护和心理疾病的预防越来越值得关注。心理学研究不仅要为心理疾病提供治疗对策,还要为心理健康保护提供建议。如何提高幸福感已然成为研究者和社会大众关心的重要话题。如果亲社会行为的回报机制即亲社会行为增加助人者适应性这一结论能够在中国文化背景下得以证实,将会引导人们做出更多的亲社会行为,有助于构建和谐、互助、充满正能量的社会氛围。

因此,对于亲社会行为的研究,已是当今社会不可或缺的,并且势必是积极心理学的重要研究课题。因为亲社会行为研究的目的恰好在于,试图提高人们的幸福感,使人们生活的更有意义。正是基于对上述问题的高度关注,冯琳琳博士对此开展了系列研究,并在此基础上撰写了《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书,于2018年由中国社会科学出版社出版。从目前中国个体参与亲社会行为的比例相对较低这一现状来看,可能意味着中国文化背景下亲社会行为的自激励效应相对较弱。因此,该书的出版,对于丰富亲社会行为领域的研究有着重要的理论意义,对于提升亲社会行为和幸福感的提升有着重要的实践意义。

常言道“赠人玫瑰,手留余香”,亲社会行为常被看作个体获得幸福感的重要途径(Aknin et al., 2013; Martela & Ryan, 2016a, 2016b; Son & Wilson, 2012)。然而亲社会行为影响幸福感的研究大多在西方文化背景下展开,国内较少有研究系统考察亲社会行为对幸福感的影响,对亲社会行为与幸福感关系间的机制探讨也较为缺乏,对于两者间中介机制的探讨有助于更深入地理解亲社会行为如何影响幸福感。因此,该书第一部分探讨了亲社会行为对幸福感的影响及中介机制,即“为何善有善报”,包括3个研究,考察不同形式的亲社会行为对幸福感的影响及中介机制。研究1通过横断研究考察最高形式的亲社会行为——利他行为与幸福感的关系及基本心理需要满足的中介作用。研究2通过连续2个周的日记研究考察自发的、非正式的亲社会行为——助人行为对幸福感的影响及基本心理需要满足的中介作用。研究3通过间隔4个月的追踪研究考察正式的、有组织的亲社会行为——志愿行动对幸福感的影响及基本心理需要满足的中介作用。结果发现无论是问卷测量的利他倾向还是日常生活中的助人行为以及基于团体活动的志愿行为,都有利于施善者自主性需要、能力感需要和关系性需要的满足,进而有利于施善者幸福感的提升。具体而言,亲社会行为可以使施善者感觉能够自己决定自己的善行、能力施善,并且通过善行能够与他人建立和保持亲密的关系。解答了“为何善有善报”。

通常个体的行为既可能源于个体主动性,也可能源于外部压力和回报,亲社会行为的结果也可能因为源于自主动机和受控动机有所不同。自主动机的施善者通常真心想要使受益者受惠,受控动机的施善者则可能为避免羞愧或避免惩罚从而顺从他人的要求。因而受到强制的亲社会行为可能并不能使施善者幸福,甚至使施善者不愿意再次伸出援手。虽然自主-受控动机这一连续体结构对行为的影响具有跨文化的广泛一致性(Chirkov & Ryan, 2001; Roth, Assor, Maymon, & Kaplan, 2007)。但在中国文化背景下,尚需进一步探讨动机对亲社会行为与幸福感关系的调节作用。该书第二部分探讨了亲社会行为对幸福感的影响及亲社会动机的调节作用,即“何时善有善报”,包括3个研究。研究1考察亲社会行为对幸福感的即时影响及基本心理需要满足的中介作用。研究2考察自主-受控动机的亲社会行为对幸福感的即时影响及基本心理需要满足的中介作用。研究3考察亲社会行为的自主-受控动机对亲社会行为影响基本心理需要满足及幸福感的调节作用。结果发现自主动机的亲社会行为有利于基本心理需要的满足和幸福感的提升,而受控动机的亲社会行为则起相反作用。提示我们不是任何时候都能“善有善报”,当善行出于自愿时,才能有效地促进幸福感,解答了“何时善有善报”。

亲社会行为本质上是人际之间的互动行为,因此统合关注亲社会行为及其动机对亲社会行为涉及到三方(包括实施者、接受者和旁观者)的幸福感的影晌非常重要。近年来,研究者们也日益重视亲社会行为对各个当事人的意义,统合考虑实施者的自我提升、接受者的获益,以及双方的积极体验(张庆鹏&寇彧,2012)。但却忽略了非常重要的旁观者,在实际生活中,亲社会行为的发生不仅局限于人际交往中实施者和接受者这两方,还涉及旁观者,即潜在的实施者和接受者。因此,该书第三部分首次综合探讨了亲社会行为互动过程中施善者、受善者和旁观者的幸福感,即善有善报的广泛意义。有助于揭示亲社会行为互动过程中幸福感提升的原因,还有助于了解亲社会行为广泛传递的机制。结果发现善行对涉及的各个当事人均有裨益,有利于幸福感的提升,有利于各种基本心理需要的满足,但前提是出于自主动机。

积极心理学充分体现了以人为本的思想,立足于发掘个体自身的积极品质和积极力量,包括爱、感恩、勇气、乐观、信心、希望等。左宏梅和韦小满(2008)的研究也曾指出亲社会行为具有极大的可塑性,并探讨了初中生亲社会行为的干预内容及方法。从目前所掌握的资料来看,国内仅此一篇文献探讨了亲社会行为的干预,但其研究更着重于认识和鼓励及学习亲社会行为,可能只能改变个体的认识,却很难改变行为。《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书第四部分创新性地采用亲社会行为干预的方法对大学生的亲社会行为进行干预,探讨了亲社会行为干预促进幸福感水平的提升,为大学生亲社会行为和幸福感的提升探索了新的有效途径和方法。

总体而言,《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书的创新体现于以下三个方面:

研究内容方面,有助于更深入地理解善行如何提升幸福感以及在何种情况下更可能提升幸福感。将自我决定理论视角下的基本心理需要理论和有机整合理论应用于亲社会行为的研究,通过系列研究论证了善有善报的心理机制:基于基本心理需要理论,考察了基本心理需要(包括自主性需要、能力感需要和关系性需要)满足的中介作用;基于有机整合理论,考察了亲社会动机(包括自主动机和受控动机)的调节作用。

研究方法方面,采用多方法(包括问卷调查、实验研究、日记研究及干预研究等)对研究问题进行系列论证,有助于更深入细致地揭示善有善报的心理机制。首次将日记研究应用于中国文化背景下亲社会行为的研究,有助于把握日常生活中的助人行为对幸福感的影响;另外从亲社会行为干预入手探索提升幸福感的新途径,有助于鼓励人们做出亲社会行为进而有效提升幸福感。

研究视角方面,对亲社会行为互动过程中三方的幸福感体验进行统合分析,有助于从整体上理解亲社会行为与幸福感之间的关系,提升所有当事人的幸福感水平。亲社会行为的互动过程中不仅会有实施者,还会涉及接受者和旁观者。从实施者、接受者和旁观者多主体视角入手,通过现场实验考察真实情境中的亲社会行为对实施者、接受者和旁观者幸福感的影响及心理机制。有助于了解亲社会行为广泛传递的机制,构建和谐、互助、充满正能量的社会氛围。

基于《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》一书,未来研究还可以试图从以下两个方面展开探讨:

首先,从长远的进化角度来看,危机首先促成亲社会倾向在群体中的保存。在面对突发性的、对物种生存极具威胁的危机事件时,群体内部间的亲社会行为可以增加内部效用效益并促进个体之间互相帮助共同弥补外在的损失(谢晓非,王逸璐,顾思义,&李蔚,2017)。由此,亲社会行为得以在群体内进化并保存。相比在日常情境中,在危机情境中的亲社会行为更显得珍贵且更具有适应性价值。事实上在中国,并非所有情境下,人们的亲社会行为水平都较低。每当中华民族遇到较大的灾难时,都会涌现大量的亲社会行为:大家慷慨解囊、无私奉献,共同面对灾难和危机。李靖宇(2014)研究发现,与非危机情境不同,在危机情境中,低自我控制的个体具有更强的动机,并且表现出更多的亲社会行为。这提示我们今后研究要注意区分危机情境和非危机情境中的亲社会行为。

此外, 亲社会行为的动机以及亲社会行为的有效性会对个体体验到的幸福感产生影响(Fritz & Lyubomirsky, 2017), 进而反过来影响其亲社会行为水平。在中国, 人们做出的亲社会行为可能很多恰是基于受控动机。人们会因为迫于外界压力, 担心受到他人指责, 或者是出于一些想要得到的利益, 而做出亲社会行为。这种亲社会行为无法对人们的幸福感起到促进作用, 更不用说自激励效应在其中起到作用。个体做出亲社会行为的有效性也会影响个体的幸福感, 某些负面事件的出现大大降低了人们对于公益组织的信任, 减弱了个体做出亲社会行为的效能感。人们会认为自己做出的亲社会行为无法真正地帮助到需要帮助的人, 其幸福感水平不仅不会提升, 反而还有可能会对幸福感产生负面影响。因此, 今后应更关注亲社会行为的动机, 鼓励自主性的亲社会行为, 并提高行为的有效性。

纵观整个研究, 作者采用问卷调查、实验研究、日记研究和干预研究等多种方法系列论证了亲社会行为对幸福感的即时性和延时性影响, 并以自我决定理论视角下的基本心理需要理论和有机整合理论为理论指导, 考察了亲社会行为影响幸福感的中介机制和调节机制: 基本心理需要满足的中介作用和亲社会动机的调节作用, 揭示了为何善有善报及何时善有善报。相信《亲社会行为对幸福感的影响及其心理机制》这一著作的出版, 对亲社会行为的培养与维持以及了解亲社会行为广泛传递的机制有着重要的理论意义, 对亲社会行为和幸福感的提升有着重要的实践意义。该书提示我们, 首先, 对于人们幸福感的提升应该促进人们的亲社会行为倾向从危机情境延伸到更广泛的情境中。其次, 需要注意培养个体亲社会行为的自主动机, 使个体发自内心地、自主自愿地做出亲社会行为。最后, 形成一个诚信的社会大环境, 会对亲社会行为的培养会产生更为有效的促进作用。

综上所述, 该书首先可以启发人们重新思考自我-他人-社会利益的关系。利人即利己是现代化公民意识的标志, 是“大国心态”必不可少的。该书研究结论会对我国亲社会行为水平的提升起到积极的推动作用。其次, 该书研究结论能够应用于实践, 为全民身心素质的提高开辟新途径。个体的道德行为水平得到提升, 他们更能走出自我的藩篱更好地融入社会。随着社会资源的丰富, 个体的身心健康问题会得到改善。再次, 该书研究结果具有很强的临床价值。将亲社会行为应用于身心疾病的治疗与常规疗法相结合能够取得更好的临床效果。该书在实施过程中能够探索出符合中国国情的亲社会行为干预方案, 并能够在身心疾病的预防和治疗中逐步推广应用。

## 基金项目

该书得到教育部人文社会科学研究青年基金项目(18YJC190003)、山东理工大学国家社科基金预研专项(4032/718010)、山东理工大学博士科研启动经费(4033/718003)及山东省重点马克思主义学院建设经费资助。

## 参考文献

- 李靖宇(2014). 低自我控制状态增加危机情景中的利他行为. 硕士论文, 北京: 北京大学.
- 谢晓非, 王逸璐, 顾思义, 李蔚(2017). 利他仅仅利他吗? ——进化视角的双路径模型. *心理科学进展*, 25(9), 1441-1455.
- 喻丰, 彭凯平, 窦东徽, 董蕊, 韩婷婷(2014). 美德是幸福的前提吗? *心理科学*, 37(6), 1518-1523.
- 张庆鹏, 寇彧(2012). 自我增强取向下的亲社会行为: 基于能动性和社交性的行为路径. *北京师范大学学报: 社会科学版*, 1, 51-57.
- 左宏梅, 韦小满(2008). 初中生亲社会行为的干预实验. *中国心理卫生杂志*, 22(9), 669-673.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Norton, M. I. et al. (2013). Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 635-652. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Campbell, L., Gulas, C. S., & Gruca, T. S. (1999). Corporate Giving Behavior and Decision-Maker Social Consciousness.

- 
- Journal of Business Ethics*, 19, 375-383. <https://doi.org/10.1023/A:1006080417909>
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and Teacher Autonomy-Support in Russian and U.S. Adolescents: Common Effects on Well-Being and Academic Motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618-635. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005006>
- Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Whither Happiness? When, How, and Why Might Positive Activities Undermine Well-Being. In J. P. Forgas, & R. F. Baumeister (Eds.), *The Social Psychology of Living Well*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781351189712-7>
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to Self-Esteem in Late Adolescence: The Role of Parent and Peer Attachment, Empathy, and Social Behaviours. *Journal of Adolescence*, 27, 703-716. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.005>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016a). Prosocial Behavior Increases Well-Being and Vitality Even without Contact with the Beneficiary: Causal and Behavioral Evidence. *Motivation and Emotion*, 40, 351-357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016b). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*, 84, 750-764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial Behavior: Multilevel Perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
- Roth, G., Assor, A., Maymon, K. Y., & Kaplan, H. (2007). Autonomous Motivation for Teaching: How Self-Determined Teaching May Lead to Self-Determined Learning. *Journal of Educational Psychology*, 99, 761-774. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.4.761>
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd ed.). New York: Pocket Books.
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Volunteer Work and Hedonic, Eudemonic, and Social Well-Being. *Sociological Forum*, 27, 658-681. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x>
- Yates, M., & Youniss, J. (1996). A Developmental Perspective on Community Service in Adolescence. *Social Development*, 5, 85-111. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.1996.tb00073.x>