

知足量表的建构及信效度检验

罗鸣春*, 陈家敏, 蔡成钱, 孙丽娜, 杨邦存

云南民族大学教育学院心理学系, 云南 昆明

收稿日期: 2025年7月15日; 录用日期: 2025年8月27日; 发布日期: 2025年9月12日

摘要

目的: 编制知足量表, 并检验其信效度。方法: 知足包含生活满意度和心存感激两个维度。参考Diener等人编制的生活满意度量表和Mc Cullough等编制的感激问卷, 编制出11个题项的初始知足量表; 项目分析后得到8个题项的知足量表。结果: 探索性和验证性因素分析表明, 知足量表具有良好的结构效度, 条目在所属因子上的因素载荷均超过0.76, 验证性因素分析的拟合指标符合心理测量学要求; 知足量表具有较好的效标效度, 2维度分数及量表总分与效标量表分数均显著正相关, 相关系数 r 在0.25~0.58之间。知足量表有较好信度, 量表总体Cronbach's $\alpha = 0.79$, 两维度Cronbach's α 系数分别为0.81、0.80。结论: 知足量表共8个题项, 包括生活满意度和心存感激2个维度; 知足量表的题项与知足常乐的古老东方智慧相契合; 信度效度指标符合心理测量学要求, 可供传统文化心理研究测量使用。

关键词

知足常乐, 知足量表, 生活满意度, 心存感激

Development and Reliability and Validity Test of The Zhi-Zu Scale

Mingchun Luo*, Jiamin Chen, Chengqian Cai, Lina Sun, Bangcun Yang

Department of Psychology, School of Education, Yunnan Minzu University, Kunming Yunnan

Received: Jul. 15th, 2025; accepted: Aug. 27th, 2025; published: Sep. 12th, 2025

Abstract

Objective: To develop the Zhi-Zu Scale (ZZS) and test its reliability and validity. Methods: ZZS includes two dimensions: life satisfaction and gratitude. Referring to the Life Satisfaction Scale compiled by Diener et al. and the Gratitude Questionnaire compiled by Mc Cullough et al., the initial ZZS of 11 items was compiled. After the project analysis, the ZZS of 8 items is obtained. Results: Exploratory

*通讯作者。

文章引用: 罗鸣春, 陈家敏, 蔡成钱, 孙丽娜, 杨邦存(2025). 知足量表的建构及信效度检验. *心理学进展*, 15(9), 268-276. DOI: 10.12677/ap.2025.159517

and confirmatory factor analysis showed that the ZZS had good structural validity, and the factor load of each item exceeded 0.76, and the fitting index of confirmatory factor analysis met the requirements of psychometrics. The ZZS has good criterion validity, and the two-dimensional score and the total score of the scale are significantly positively correlated with the score of the criterion scale, and the correlation coefficient r is between 0.25 and 0.58. The ZZS has good reliability, with Cronbach's $\alpha = 0.79$ as a whole and Cronbach's α coefficients of two dimensions of 0.81 and 0.80 respectively. Conclusion: There are 8 items in the ZZS, including two dimensions: life satisfaction and gratitude. The items in the ZZS are consistent with the ancient oriental wisdom of contentment; The reliability and validity indicators meet the requirements of psychometrics and can be used for traditional cultural psychology research and measurement.

Keywords

The More Zhi-Zu the More Happiness (MZZMH), The Zhi-Zu Scale (ZZS), Life Satisfaction, Gratitude

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

知足一词最早见于《老子》“知足不辱，知止不殆，可以长久” (老子, 2016); “知足者富”、“知足之足，常足矣” (老子, 2016)。老子的知足思想是在春秋时期各诸侯国相互纷争的大背景下产生的。知足，蕴含着个人拥有自知之明、自制之力和懂得自省自律的智慧，是对物质世界不作过分、过多要求的一种理性的行为。“知足”的内涵是尚柔、不争、知止。

知足思想在当今仍具有重要意义。不知足、不知止，个人欲望过度膨胀，是部分个人社会戾气较重的原因之一。现代人的人生有两个境界：一个是知道，另一个就是知足。知道的人，活得明白；知足的人，活得平淡。平淡，是淡定的底色。知足，才会寡求；懂得寡求，易感快乐，所谓知足常乐。中华优秀传统文化以知足感恩为美德，是儒、道、佛共同去除欲念、找回心灵平和的途径(陆洛, 2007)。传统文化中有对欲望节制的倡导，促就人们形成知足常乐的思想(曾红, 郭斯萍, 2012)。身处价值多元、利益多元、思想多元的社会，唯有心不动于微利之诱，目不眩于五色之惑，淡泊名利、克勤克俭，才能行稳致远。知足常乐是寻常百姓调节和保持心理平衡的有效策略(罗鸣春, 苏丹, 孟景, 2009)。

本研究将知足定义为一种中庸平和、满足感激的心理特质，包含生活满意度和心存感激两个方面。生活满意度(life satisfaction)是个人对生活经历质量的认知评价，是个体对自己生活质量的主观体验，它是衡量一个人生活质量的综合性心理指标(周厚余, 周莲英, 2008)。对当下生活的满意程度常与幸福感联系在一起。生活满意度越高的人，通常幸福感程度也越高，生活满意度和主观幸福感是评判人的幸福感的两个指标，强调人的主观快乐和需要满足(杨谦等, 2016)。在以往的实证研究中，生活满意度与主观幸福感呈正相关(丁凤琴, 赵虎英, 2018)。《说文解字》对感激的解释是：感，动人心也；恩，惠也……恩：从心、从因，因从口大，乃就其口而扩大之意，亦含有相赖相亲之意，心之所赖所亲者，彼此必有厚德至谊。感激是人类所共有的重要美德或品质，具有跨历史性和文化普遍性(喻承甫, 张卫, 李董平等, 2010)。以往的研究者将感激定义为个体源于积极主观经历而诱发的积极情绪(Froh et al., 2011)和因他人帮助而获得的积极认知和积极人格(Emmons & Shelton, 2005; Emmons & McCullough, 2003)。何安明、刘华山和惠秋平(2012)开发了《青少年感恩量表》。本研究中的感激倾向于强调一种积极的情绪，与感恩是包含与被包含的关系，主要体现在情绪体验上。在以往的研究中发现感恩与幸福感关系密切，感恩与主观幸福感

相互强化(丁凤琴, 赵虎英, 2018), 并且感恩对主观幸福感具有独特的递增效应(喻承甫等, 2010)。生活满意度与心存感激是知足的两个方面, 对于个体的幸福快乐有着不同程度的正向影响。根据理论构想, 将生活满意度和心存感激作为知足量表的两个维度, 编制知足量表, 并对其进行效度信度检验。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

样本 1: 采用方便抽样法, 在线上向云南某高校大学生发放问卷 320 份, 回收有效问卷 312 份, 有效率 97.50%, 用于项目分析、探索性因素分析和效度分析。其中, 男生 117 人(37.50%), 女生 195 人(62.50%); 大一 104 人(33.33%), 大二 44 人(14.10%), 大三 107 人(34.29%), 大四 57 人(18.27%)。

样本 2: 采用方便抽样法, 在线向云南某高校大学生群体发放问卷 500 份, 回收有效问卷 500 份, 有效率为 100.00%, 用于验证性因素分析和信效度分析。其中, 男生 137 人(33.8%), 女性 363 人(66.2%); 大一 160 人(32.00%), 大二 202 人(40.40%), 大三 102 人(20.40%), 大四 36 人(7.20%)。样本 1 和样本 2 的施测对象包括汉、傣、哈尼、彝、苗、藏、独龙等二十几个民族; 年龄在 18~24 岁之间。

样本 3: 在样本 1 群体中随机抽取 233 人, 2 个月之后进行重测, 用于分析问卷的重测信度。

2.2. 研究工具

2.2.1. 知足量表(The Zhi-Zu Scales, ZZS)

知足量表由项目组开发编制, 共 8 个题项, 包括生活满意度和心存感激两个维度, 题项采用 Likert 7 点量尺测量(1 = 完全不同意, 7 = 完全同意), 得分越高, 知足程度越高。

2.2.2. 民族成年人心理和谐量表(The Mental Harmony Scales for Ethnic Adults, MHS-EA)

MHS-EA 由罗鸣春等编制(罗鸣春等, 2013), 用于测量个体在自我、他人、社会和环境关系的交互作用过程中的主观体验和总体心理感受的平衡与调适过程。MHS-EA 包括己和、地和、人和、天和、调适 5 个维度, 共 26 个题项, 所有题项均采用 Likert 5 点量尺计分(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合), 得分越高, 心理和谐水平越高。

2.3. 数据处理

应用 EpiData3.1 软件录入数据; 应用 SPSS20.0 统计和探索性因素分析; AMOS21.0 作验证性因素分析。

3. 结果

3.1. 知足量表编制

本研究把知足定义为个体对自己所拥有的一切感到满意并心存感激的心理特质, 包括生活满意度和心存感激两个方面。参考 Diener (1999) 等人编制的生活满意度(SLS-5)量表, 该量表由 5 个题目组成, 每个题目有 7 个判断等级, 从“非常不符合”到“非常符合”, 分别用数字 1~7 表示。得分越高, 生活满意度越高。同时, 参考 McCullough 等(2002)编制的感激问卷 GQ-6, 该问卷通过评估个体感激体验的频率和强度, 以及激发感激情绪事件的密度和广度来评定个体感激情绪特质的个体差异; GQ-6 共 6 个项目, 采用 7 级评分, 1 表示完全不同意, 7 表示完全同意; 题项 3 和 6 为反向计分题。对反向计分题项反转处理后, 计算所有题项的均分, 分数越高表示感激倾向越强。将生活满意度和感激 2 个量表的题项合并, 建构出 11 个题项的初始知足量表, 每个题项均采用 7 点量表计分, 分值越大, 则知足程度越高。

3.2. 知足量表的项目分析

首先, 计算知足量表总分, 按分数高低排序, 取上下各 27% 的被试分为高分组和低分组, 对 2 组各题项得分作独立样本 t 检验(结果见表 1)。删除高分组和低分组差异不显著的题项(第 8 题)。其次, 采用量表总分与各题项得分之间的相关分析法(详见表 1)。删除相关系数低于 0.30 的题项(第 5 题, 第 11 题)。通过以上两种方法, 删除初始量表中的 3 个题项, 最终保留 8 个题项。

Table 1. Correlation between items and total score of initial satisfaction scale and significance of high and low grouping ($n = 312$)

表 1. 初始知足量表题项与总分的相关及高低分组的显著性($n = 312$)

题项序号	相关系数	t 值	项目	相关系数	t 值
01	0.70	11.422***	07	0.53	6.881***
02	0.66	10.973***	08	-0.01	0.835
03	0.55	7.189***	09	0.49	6.266***
04	0.55	7.961***	10	0.38	3.768***
05	0.27	3.490***	11	-0.02	2.617**
06	0.45	5.468***			

注: ***.在 0.001 水平(双侧)上显著相关。

3.3. 知足量表的效度分析

3.3.1. 结构效度探索与检验

知足量表的结构维度由探索性因素分析(EFA)确定。采用 Bartlett 球形检验和样本适当性检验(KMO 检验), 结果, Bartlett 球形检验值为 1477.756 ($df = 28$), $p < 0.001$; $KMO = 0.819$, 大于 0.8, 适合做因子分析。用主成分分析法(PCA)确定因子的初始负荷矩阵; 再用正交旋转法求出旋转后的因子负荷矩阵, 删除因素负荷 <0.40 的题项(因子载荷详见表 2)。确定因子数目的依据: (1) 因子的特征值(eigenvalue) > 1 (Kaiser, 1960); (2) 因子数目符合卡特尔(Cattell, 1966)所倡导的特征图形(碎石图)的陡阶检验(scree test)标准; (3) 因子在理论上具有可解释性, 抽出的因子在旋转前至少能够解释 3% 的变异; (4) 每一个因子至少包括 3 个题项。

参照以上标准, 从 8 个题项中提取出 2 个公因子, 累计解释方差变异量的 74.192%。按照理论构想和题项载荷对二因素命名。F1 为生活满意度(特征值为 3.710, 贡献率为 46.377%), 测量个体对当下生活的主观感受与评价。F2 命名为心存感激(特征值为 2.225, 贡献率为 27.816%), 评估个体对当下拥有的一切所产生的一种知足感激的积极情绪。通过探索性因素分析, 知足量表的 8 个题项包括生活满意度和心存感激两个维度。

Table 2. Items and Load of ZZS ($n = 312$)

表 2. 知足量表的题项与载荷($n = 312$)

因素	题号	载荷	因素	题号	载荷
F1 生活满意度	02	0.94	F2 心存感激	06	0.86
	03	0.91		07	0.83
	04	0.85		09	0.82
	01	0.82		10	0.76

知足量表的结构效度验证采用验证性因素分析(EFA)。随机选取云南某大学 500 名学生,用知足量表进行测验。结果,生活满意度、心存感激与知足的相关系数分别为 0.86 ($p < 0.01$)、0.66 ($p < 0.01$),均达到高度正相关(详见表 3);表明二因素与总体的概念一致。生活满意度与感激的相关系数为 0.18 ($p < 0.01$),为低度正相关,表明二因素之间方向一致,又有所差异。知足量表 2 维度间既相关又独立测量相对不同的方面,具有良好的结构效度(齐亚静, 伍新春, 2016)。

Table 3. Correlation coefficient between ZZS subscale and total score (n = 500)
表 3. 知足分量表与总分的相关系数(n = 500)

量表名称	生活满意度	感激	知足
生活满意度	1	0.18**	0.86**
心存感激	0.18**	1	0.66**
知足	0.86**	0.66**	1

注: **.在 0.01 水平(双侧)上显著相关。

其次,采用验证性因素分析对知足量表的 2 因素结构进行验证。知足量表的拟合值 RMSEA 为 0.056, $\chi^2/df = 2.550$; NFI, CFI, GFI, IFI 均大于 0.90; 两个分维度的 RMSEA 均小于 0.08; NFI, CFI, GFI, IFI 均大于 0.90。表明知足量表的数据与模型拟合度良好(详见表 4)。

Table 4. Confirmatory factor analysis results of satisfaction scale (n = 500)
表 4. 知足量表的验证性因素分析结果(n = 500)

项目	χ^2/df	NFI	CFI	GFI	IFI	RMSEA
生活满意度	2.067	0.975	0.997	0.996	0.997	0.046
心存感激	3.954	0.994	0.995	0.996	0.995	0.077
知足	2.550	0.966	0.979	0.979	0.979	0.056

3.3.2. 知足量表的效标效度

外在校标选用罗鸣春等编制的民族成年人心理和谐量表(罗鸣春等, 2013), 包括己和、地和、人和、天和、调适 5 个维度。知足量表与心理和谐量表总均分的相关系数为 0.58, 达到中度正相关; 知足量表与心理和谐量表各维度的相关系数在 0.25~0.58 之间, 均显著正相关(详见表 5)。表明知足量表的实测效度良好。

Table 5. Correlation coefficient between satisfaction scale and calibration scale (n = 500)
表 5. 知足量表与校标量表的相关系数(n = 500)

校标	己和	人和	地和	天和	调适	心理和谐
生活满意度	0.33**	0.25**	0.49**	0.47**	0.26**	0.44**
心存感激	0.42**	0.32**	0.30**	0.28**	0.38**	0.44**
知足	0.49**	0.25**	0.53**	0.51**	0.40**	0.58**

注: **.在 0.01 水平(双侧)上显著相关。

3.4. 知足量表的信度检验

3.4.1. 内部一致性信度

计算知足量表的总体和 2 维度的内部一致性系数, 生活满意度的内部一致性系数 0.81, 心存感激的

内部一致性系数为 0.80；知足量表的内部一致性系数为 0.79，均大于 0.70 (详见表 6)，属于高信度。

3.4.2. 重测信度

在样本 1 群体中随机抽取 233 人，间隔 2 个月之后进行重测。结果，重测信度均大于 0.70 (详见表 6)，表明知足量表的时间稳定性和一致性良好。

Table 6. Test-retest reliability of satisfaction scale (n = 233)
表 6. 知足量表总体与各维度的重测信度(n = 233)

项目	生活满意度	心存感激	知足
内部一致性信度	0.81	0.80	0.79
重测信度	0.81	0.70	0.73

4. 讨论与分析

《老子·四十六章》说：“祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣”(老子, 2016)。这是说没有比不知足更大的祸害，没有比贪得无厌更大的罪过。后世据此典故引申出成语“知足常乐”。告诫人们要随遇而安，知足知止，不要为满足永无止境的欲望而心烦意乱，甚至铤而走险，最终危及性命。本研究在东方文化“知足常乐”的理论基础上，参照已有文献，将知足定义为一种知足知止、理性平和的心理特质，包涵个体对自己当下拥有的一切感到满足并心存感激两个方面。据此建构的知足量表包含生活满意度和心存感激两个理论维度。将生活满意度问卷(Diener, 1999)和感激问卷(GQ-6) (Mc Cullough et al., 2002)题项合并，构建出 11 个题项的知足初始量表。使用区分度指标和题项总相关法对知足量表进行项目分析，删除 3 个题项，保留 8 个题项。探索性因素分析运用主成分分析法以及最大方差正交旋转法确定量表的因子数目，形成 2 因子 8 题项的知足量表。验证性因素分析表明，知足量表的 2 因素模型拟合度较为理想，知足量表与分量表的拟合值符合心理测量学指标，理论模型与实测数据拟合良好。虽然知足量表的题项来自 SLS-5 和 GQ-6，但知足与生活满意度和感激仍然存在概念和内涵外延上的差异。知足源自“知足常乐”的东方文化心理，包涵个体对自己的处境及当下所拥有的一切感到满意、满足、感激的成分；故知足的内涵和外延超出了单一的满意和感激，是一个富有东方文化特色的积极心理学概念。

4.1. 知足量表的效度分析

在查阅了大量文献，翻阅了传统文化中对于知足的表述后，把知足定义为个体对自己所拥有的一切感到满意并心存感激的心理特质。从理论上建构出知足包含生活满意度和心存感激 2 因素模型。知足量表的题项参考了国内外的相关量表，经过反复的论证检验修改，以此来保证知足量表的内容效度。

知足量表的总体与两个分量表之间的相关系数达到中度以上的正相关，生活满意度和心存感激两个分量表之间呈现低度正相关。量表总体与分维度比维度间的相关高，生活满意度和心存感激是相互联系又有区别的潜变量，表明知足量表有较好的收敛效度与区别效度(吴明隆, 2009)，量表结构与理论构想相符合，再一次验证了知足量表的结构效度。

知足量表与外在效标达到中度正相关，知足量表 2 维度与心理和谐 5 维度的相关系数在 0.26~0.49 之间，均达到显著性水平，这说明知足量表的外部效度良好，知足水平越高的个体，心理和谐的程度越高。

4.2. 知足量表的信度分析

知足量表 α 系数为 0.79，两个维度的 α 系数均在 0.70 以上；说明知足量表有较好的内部一致性。随

机抽取样本 2 中的学生 233 人, 间隔 2 个月后重测。知足量表重测信度为 0.81, 两个分量表重测信度均在 0.70 以上, 表明知足量表稳定可靠。

4.3. 知足量表的意义与有效性

知足知足的人, 随遇而安, 自得其乐。只有知足的满足, 才是永久的满足; 人人知足, 天下就太平了。以儒、释(佛)、道三教合一的中国传统文化中, 有“以儒治世, 以道治身, 以佛治心”的说法; 这里的“心”, 主要是指佛家所说的“贪、嗔、痴”三毒心。佛教的教义、理论, 修行的实践、宗旨, 常被概括为“戒、定、慧”三学, 即“以戒治贪, 以定治嗔, 以慧治痴”; “勤修戒定慧, 息灭贪嗔痴”是消除烦恼、增进幸福的修行方式(陈兵, 2015)。道家主张以内乐外、安时处顺的快乐之道, 倡导顺应自然, 不妄为的生活方式(霍涌泉, 陈永涌, 郭祖仪, 2013)。知足知止, 随遇而安并非消极避世, 而是一种积极豁达的生活态度。知足量表是在传统文化对于知足的表述上建立起来的。生活满意度和感激作为知足的两个指标, 测量的都是个体对当下生活的态度, 生活满意度侧重于对当下生活状态的评估, 感激强调对当下生活怀有的情绪。这两者都与“乐”关系密切, 乐是幸福感的表现, 感激和生活满意度能提升幸福感水平, 这就验证了“知足常乐”的古老智慧。知足常乐表现出的正是一种理性平和、满足感激的心理状态, 同样也是心理和谐的一种形式。《列子·天瑞》中记载孔子游历泰山, 见荣启期行乎郕之野, 鹿裘带索, 鼓琴而歌。孔子问曰: “先生所以乐, 何也?” 对曰: “吾乐甚多: 天生万物, 唯人为贵; 而吾得为人, 是一乐也。……人生有不见日月、不免襁褓者, 吾既已行年九十矣, 是三乐也。贫者士之常也, 死者人之终也, 处常得终, 当何忧哉?” 孔子曰: “善乎! 能自宽者也”(列子, 2011)。自我宽慰, 便是知足的体现。荣启期的快乐观便体现了知足常乐、心怀感恩的智慧。

知足, 意味着懂得满足, 从而获得内心的和谐与快乐。人的欲望往往是无止境的, 如果一味贪婪地追求, 即便到了生命的尽头, 也仍会感到遗憾。因此, 在追求美好生活的过程中, 我们需要把握一个度, 适度即可。过度的贪欲只会让我们最终一无所获, 远离真正的幸福与快乐。《道德经》“知足不辱”以素朴之道为依归, 确立“知足者明”“知足之足”的人生理念, 超越嗜欲、外物, 臻于精神生命的常足(曾勇, 杨洁, 2019)。知足常乐, 珍惜当下, 是通往幸福之路的途径。知足能使人降低焦虑水平, 提高生活满意度和主观幸福感; 也是个体进行心理调适, 促进心理和谐的重要途径。回顾所拥有的一切, 知足知止, 心存感激, 内心达到一种理性平和的和谐状态。不知足者, 虽富而贫; 知足之人, 虽贫而富。不知足者, 常为五欲所牵, 为知足者之所怜悯, 是名知足(转引自杰弗里·迪普曼, 梁燕华, 2017)。由此可见, 知足量表反映和测量的是一种积极的正向情绪, 在构建理性平和、积极向上的社会心态的心理建设中具有积极意义。

4.4. 未来研究的方向

在本研究中, 样本 1、样本 2、样本 3 施测的对象均为在校大学生, 这在很大程度上使得样本代表性不足。未来研究应拓展抽样范围, 提高样本的代表性。知足是中国人进行心理调适的精神智慧, 也是积极心理学关注的重要领域, 此次研究厘清了知足量表包涵生活满意度和心存感激两个维度, 未来需要对影响知足的其他心理变量作进一步探讨。

5. 结论

知足量表共 8 个题项, 划分为生活满意度和心存感激两个维度; 知足量表有较好的信度效度指标, 题项与知足常乐的古老东方智慧相契合, 可供传统文化心理研究测量使用。

基金项目

国家社会科学基金(23XSH014)。

参考文献

- 曾红, 郭斯萍(2012). “乐”——中国人的主观幸福感与传统文化中的幸福观. *心理学报*, 44(7), 986-994.
- 曾勇, 杨洁(2019). 《道德经》“知足不辱”思想探赜. *世界宗教研究*, (2), 125-133.
- 陈兵(2015). *佛教心理学*. 陕西师范大学出版社.
- 丁凤琴, 赵虎英(2018). 感恩的个体主观幸福感更强?——一项元分析. *心理科学进展*, (26), 1749-1764.
- 何安明, 刘华山, 惠秋平(2012). 基于特质感恩的青少年感恩量表的编制——以自陈式量表初步验证感恩三维结构理论. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 30(2), 62-69.
- 霍涌泉, 陈永涌, 郭祖仪(2013). 中国传统文化中儒道互补的乐观心理思想探微. *心理学报*, 45(11), 1305-1312.
- 杰弗里·迪普曼, 梁燕华(2017). 寓于德:《列子》和《庄子》中的知足、家园及自我安顿. *商丘师范学院学报*, 33(7), 23-26.
- 老子(2016). *老子*. 饶尚宽, 译. 中华书局.
- 列子(2011). *列子*. 叶蓓卿, 译. 中华书局.
- 陆洛(2007). 华人的幸福观与幸福感. *心理学应用探索*, (9), 19-30.
- 罗鸣春, 苏丹, 孟景(2009). 中国传统文化中心理健康思想传承的四个途径. *西南大学学报(社会科学版)*, (3), 7-12.
- 罗鸣春, 杨兆云, 付粉杰, 高媛, 胡洁(2013). 民族地区成年人心理和谐的结构与测量. *云南民族大学学报(自然科学版)*, 22(4), 302-308.
- 齐亚静, 伍新春(2016). 中小学教师工作重塑问卷的编制. *心理与行为研究*, 14(4), 501-506.
- 吴明隆(2009). *结构方程模型——AMOS 的操作与应用*. 重庆大学出版社.
- 杨慷, 程巍, 贺文洁, 韩布新, 杨昭宁(2016). 追求意义能带来幸福吗? *心理科学进展*, 24(9), 1496-1503.
- 喻承甫, 张卫, 李董平, 肖婕婷(2010). 感恩及其与幸福感的关系. *心理科学进展*, 18(7), 1110-1121.
- 周厚余, 周莲英(2008). 城市居民生活满意感与心理健康的相关研究. *中国健康心理学杂志*, (7), 806-808.
- Cattell, R. B. (1966). The Scree Test for the Number of Factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1, 245-276. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr0102_10
- Diener, S. E. M. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). Oxford University Press.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23, 311-324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>
- Kaiser, H. F. (1960). The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141-151. <https://doi.org/10.1177/001316446002000116>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

附 录

知足量表(The Zhi-Zu Scale, ZZS)

题项(以下问题请在符合您实际情况的题项后的方框内打√: 非常不同意 = 1; 不同意 = 2; 有点不同意 = 3; 不确定 = 4; 有点同意 = 5; 同意 = 6; 非常同意 = 7)		1	2	3	4	5	6	7
1. 大致来说, 我的生活很符合我的理想								
2. 我对我的生活现状真是满意极了								
3. 我对我的生活完全满意								
4. 我已经得到了生活中我想要的重要东西								
5. 我生命中有许多值得感谢的事情								
6. 如果要我列出值得感谢的每件事, 这张单子会很长								
7. 我对很多人都很感激								
8. 我年纪越大, 越感到生命中有许多人、事、物对我有帮助, 他们都成为我生命历程的一部分								