

# 大学生知足常乐吗？

李思彤<sup>1</sup>, 罗鸣春<sup>2\*</sup>, 杨邦存<sup>2</sup>, 孙丽娜<sup>2</sup>

<sup>1</sup>约翰霍普金斯大学凯瑞商学院, 美国 华盛顿

<sup>2</sup>云南民族大学教育学院心理学系, 云南 昆明

收稿日期: 2025年9月15日; 录用日期: 2025年10月14日; 发布日期: 2025年10月27日

## 摘 要

目的: 探讨大学生是否知足常乐? 方法: 心理测量法。以大学生为测量对象, 以知足为自变量; 常乐为因变量, 把快乐、主观幸福感和心理和谐作为常乐的3个操作化指标。采用知足量表(ZZS)、快乐量表(HS)、主观幸福感量表(SWBS)和心理和谐量表(MHS)施测。结果: 大学生知足、快乐、主观幸福感、心理和谐均显著高于理论中值; 知足与快乐、主观幸福感、心理和谐水平显著正相关; 知足可以正向预测快乐、主观幸福感、心理和谐水平。结论: 大学生知足常乐的命题成立。知足是一种积极的认知策略, 知足常乐是增进快乐幸福的东方智慧; 知足是常乐的前提与基础, 常乐是知足的情绪后果。

## 关键词

大学生, 知足, 快乐, 主观幸福感, 心理和谐

# Are College Students the More Zhi-Zu the More Happiness?

Sitong Li<sup>1</sup>, Mingchun Luo<sup>2\*</sup>, Bangcun Yang<sup>2</sup>, Lina Sun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Carey Business School, Johns Hopkins University, Washington, USA

<sup>2</sup>Department of Psychology, School of Education, Yunnan Minzu University, Kunming Yunnan

Received: September 15, 2025; accepted: October 14, 2025; published: October 27, 2025

## Abstract

**Objective:** To explore whether college students are the more Zhi-Zu the more happiness (MZZMH). **Methods:** Psychometric method. Taking college students as the measurement object and Zhi-Zu as the independent variable; Chang-Le is the dependent variable, and happiness, subjective well-being

\*通讯作者。

**文章引用:** 李思彤, 罗鸣春, 杨邦存, 孙丽娜(2025). 大学生知足常乐吗? *心理学进展*, 15(10), 258-265.  
DOI: 10.12677/ap.2025.1510567

and mental harmony are the three operational indicators of Chang-Le. The Zhi-Zu scale (ZZS), happiness scale (HS), the subjective well-being scale (SWBS) and the mental harmony scale (MHS) were used to test. Results: College students' Zhi-Zu, happiness, subjective well-being and mental harmony are significantly higher than the theoretical median. Zhi-Zu is positively correlated with happiness, subjective well-being and mental harmony. Zhi-Zu can positively predict happiness, subjective well-being and psychological harmony. Conclusion: The proposition that college students MZZMH is established. Zhi-Zu is a positive cognitive strategy, and MZZMH is the oriental wisdom to promote Chang-Le. Zhi-Zu is the premise and foundation of Chang-Le, and Chang-Le is the emotional consequence of Zhi-Zu.

## Keywords

College Students, Zhi-Zu, Happiness, Subjective Well-Being, Mental Harmony

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：知足常乐

古人言：“将啼饥者比，则得饱者自乐；将号寒者比，则得暖者自乐；将劳役者比，则悠闲者自乐；将疾病者比，则康健者自乐；将祸患者比，则平安者自乐；将死亡者比，则生存者自乐”。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)。《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。只有知足的满足，才是永久的满足。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。知足知足的人，随遇而安，自得其乐。况周颐《蕙风词话》卷二：“委心任运，不失其为我。知足常乐，不愿乎其外”(况周颐, 1998)。

### 1.1. 知足

儒、释、道三家都将“知足”作为修身之术。儒家曰，戒之在得；佛家曰，若欲脱诸苦恼，当观知足；道家曰，祸莫大于不知足。从字面理解，“知”是感知到，“足”是满足。现代汉语词典对“知足”的释义：满足于已经得到的(指生活、愿望等)(中国社会科学院语言研究所词典编辑室, 2012)。罗鸣春, 陈家敏等(2025)将知足界定为一种中庸平和、满足感激的积极心理特质。并参考 Diener et al., (1999)编制的生活满意度(SLS-5)量表, McCullough et al. (2002)编制的感激问卷 GQ-6 (McCullough, Kilpatrick, Emmons et al., 2001; 塞利格曼, 2010), 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。包含生活满意度和心存感激两个维度。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)。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)。GQ-6 能显著正向预测学生的学业成就(喻承甫, 张卫, 曾毅茵等, 2011)。对过往的美好时光不能心存感激和欣赏, 对过去的不幸夸大其词、念念不忘, 这两种行为是我们得不到平静、满足和满意的罪魁祸首(塞利格曼, 2010)。

### 1.2. 常乐

常乐的核心是“乐”。“乐”在新华字典中的释义：(1) 形容词，愉快，高兴；(2) 名词，使人快乐

的、有趣的事情；(3) 动词，对做某事感到快乐；(4) 动词，笑(商务印书馆辞书研究中心，2005)。中国传统文化中的“乐”，包括儒家的“理性之乐”，道家“心不忧乐”的非理性之乐，佛家的涅槃和普渡众生之乐。儒、道、释各有自己独特的幸福观：儒家既承认父母俱存、兄弟无故的现实感性之乐，又强调追求仁义的理性之乐；道家提倡超越现实的顺应自然之乐和祸福相依的幸福观；佛家则讲求进入涅槃和普渡众生之乐。中国人的幸福观有三个显著特点：首先，不以个人情感为重点而代之以人际关系和社会和谐的集体主义幸福观；其次，幸福感与道德感、审美感相连；其三，追求理性之乐。儒、道、释三家都认为幸福更多是精神层面的悦乐安适，是内心世界的宁静和谐；他们也都主张以降低物质欲望的方式来追求幸福感(曾红，郭斯萍，2012)。乐观是各民族文化价值观念中普遍重视的一种品质，被视为推动人类文明进步的文化机制(霍涌泉，陈永涌，郭祖仪，2013)。中国优秀传统文化中的“乐”有丰富的内涵，涵括西方心理学中的快乐、幸福、自在、满足和感激等多重含意。知足常乐的思想告诉我们，过度追求物欲的过程常常伴随着压力焦虑和不满足，而在知足中找到的快乐却是持久而深刻的。无独有偶，古希腊哲学家亚里士多德也提出“幸福即自我满足”的命题。强调幸福是人类一切行为的终极目标，人生应追求自给自足的幸福；幸福不可能在别处找到，只有在我们自己身上才能发现。

### 1.3. 知足与常乐的实证研究

国际老龄化宗教联盟(The National Interfaith Coalition on Aging, NICA)在 1975 年对精神幸福感(Spiritual Well-Being, SpWB)做出正式界定，NICA (1975)认为，精神幸福感是个体“在与上帝(God)、自我(self)、社群(community)、环境(environment)的关系中肯定生命，蕴育并赞扬四者之间成为一个统一的整体”。NICA 强调精神幸福感是一种个体与上帝、自我、社群、环境的关系中所产生的对生命的体验，这是最早的精神幸福感的概念界定(徐晓波，孙超，汪凤炎，2017)。有研究者提出，满足感是一种对生活完整感的情感；满足感即知足。据此开发出满足感的积极情绪评估量表(the Positive Emotion Assessment of Contentment Experience (PEACE) Scale)。PEACE 量表示单因素结构，内部一致性( $\alpha = 0.93$ )和重测信度( $r = 0.86$ )均显示出良好的心理计量学特性；效标效度良好，PEACE 量表分数与所有五大人格特质均呈显著正相关(除神经质外)；与无条件的自我接受呈正相关；与抑郁、焦虑和压力呈负相关(Cordaro, Bradley, Zhang et al., 2021)。

### 1.4. 问题提出

知足常乐是中华优秀传统文化中内生的概念，在西方心理学体系中没有完全对应的专业术语。“幸福观”是个人对“何为美好人生”的体认与追求，包含了一整套与此有关的信念、价值、态度及行为意向(陆洛，2007)。幸福感是一种主观体验，是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价与感受，包括大多数人所谓的幸福、安宁、成就和生活满意度(Diener, 1984)。不同的文化会塑造出个体不同的幸福观，而幸福观又直接影响到人们的幸福感。因此可以说“幸福观”是组成幸福概念的一个重要方面，也是研究幸福感的重要内容。文化是建构幸福观及塑造个人幸福主观经验的重要力量，文化也因此为人们设定了幸福的不同来源与条件(陆洛，2007)。中国人的幸福更多地受到人与人、及人与环境之间关系的影响；也更多地强调精神世界的充实，精神的满足是幸福的重要内容；而且，对中国人而言，幸福与不幸福是互为背景，彼此依存的(Lu & Gilmour, 2004)。研究中国人的苦乐观发现，知足有一定的认知与调节作用，能较好地预测个体的心理健康状况。中国的知识精英阶层与普罗大众长期实践着知足常乐的古老智慧，即使在艰苦的条件下仍然能够获取快乐与满足。现实生活中，越懂得知足的人，越快乐，越容易满足，内心越平和。知足是一种哲学思想，一种对人生态度的深刻体现。知足，即满足于已有的，不贪心、不妄想。常乐，即在知足中找到生活的快乐幸福和安宁。为了厘清知足与常乐的关系，探讨大学生

是否知足常乐? 罗鸣春, 陈家敏等(2025)专门开发了知足量表(the Zhi-Zu Scale, ZZS), 用于测量大学生的知足水平; 把快乐、主观幸福感和心理和谐作为常乐的 3 个操作化指标。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用方便抽样法, 在线向云南高校大学生群体发放问卷 1071 份, 回收有效问卷 1071 份, 有效率为 100.00%。样本描述, 性别: 男生 376 人(35.10%), 女生 695 人(64.90%); 年级: 大一 355 人(33.10%), 大二 238 人(22.20%), 大三 292 人(27.30%), 大四 186 人(17.40%); 是否独生子女: 独生子女 281 人(26.2%), 非独生子女 790 人(73.80%); 户籍: 农村户口 728 人(68.00%), 城镇户口 343 人(32.00%); 家庭经济状况: 困难 217 人(20.30%), 一般 804 人(75.10%), 富裕 50 人(4.70%)。调查样本中, 汉族学生 724 人(67.60%), 少数民族学生 347 人(32.40%), 包括傣、哈尼、彝、苗、藏、独龙等 25 个民族; 年龄在 18~24 岁之间。

### 2.2. 知足量表

本研究中, 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积极心理特质。据此编制的知足量表(ZZS)包括生活满意度和心存感激 2 个维度; ZZS 共 8 个题项, 采用 Likert7 点量尺计分, 从“1 = 完全不同意”到“7 = 完全同意”; 得分越高, 知足水平越高。ZZS 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(罗鸣春, 陈家敏, 蔡成钱等, 2025)。

### 2.3. 常乐的测量

#### 2.3.1. 快乐量表

采用单维快乐量表(happy scale, HS), 从总体上对被试的快乐感进行测评。单维快乐量表只有一个项目, 即“我的生活很快乐”, 采用 Likert7 点量尺计分, 从“1 = 完全不同意”到“7 = 非常同意”; 由被试选择出适合自己的快乐等级。

#### 2.3.2. 主观幸福感

采用 Lyubomirsky 和 Lepper (1999)编制的主观幸福感问卷(the subjective happiness scale, SHS)测量幸福感, SHS 共 4 个题项, 采用 Likert7 点量尺计分, 得分越高, 主观幸福感越高(塞利格曼, 2010)。

#### 2.3.3. 心理和谐

采用民族成年人心理和谐量表(The Mental Harmony Scales for Ethnic Adults, MHS-EA)来测量大学生心理和谐水平。MHS-EA 由罗鸣春等编制(罗鸣春, 杨兆元, 付粉杰等, 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。

### 2.4. 数据分析

应用 EpiData3.1 软件录入数据; 然后用 SPSS20.0 描述统计、相关分析和回归分析。

## 3. 大学生的知足与常乐

### 3.1. 大学生知足与常乐现状及特征

从统计结果看(见表 1), 大学生知足水平均值(4.53 分)显著高于理论中值(4.00 分); 快乐水平均值(5.35

分)显著高于理论中值(4.00 分); 主观幸福感均值(4.96 分)显著高于理论中值(4.00 分); 心理和谐水平均值(3.53 分)显著高于理论中值(3.00 分)。

相关分析结果, 大学生知足与快乐高度正相关( $r=0.71$ ), 知足与主观幸福感中度正相关( $r=0.51$ ), 知足与心理和谐中度正相关( $r=0.55$ ); 知足与快乐、主观幸福感、心理和谐均为非常显著的正相关(见表 1)。

**Table 1.** Descriptive statistics of college students' Zhi-Zu and Chang-Le (n = 1071)

**表 1.** 大学生知足与常乐的描述统计表(n = 1071)

| 指标      | 均值   | 标准差  | 相关矩阵   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|         |      |      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11   |
| 1 生活满意度 | 3.62 | 1.37 | 1.00   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 2 心存感激  | 5.44 | 1.14 | 0.17** | 1.00   |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 3 知足    | 4.53 | 0.96 | 0.81** | 0.71** | 1.00   |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 4 快乐    | 5.35 | 1.46 | 0.68** | 0.64** | 0.71   | 1.00   |        |        |        |        |        |        |      |
| 5 主观幸福感 | 4.96 | 1.11 | 0.35** | 0.44** | 0.51** | 0.59** | 1.00   |        |        |        |        |        |      |
| 6 己和    | 3.76 | 0.62 | 0.27** | 0.39** | 0.42** | 0.48** | 0.39** | 1.00   |        |        |        |        |      |
| 7 人和    | 3.57 | 0.62 | 0.10** | 0.34** | 0.27** | 0.28** | 0.32** | 0.54** | 1.00   |        |        |        |      |
| 8 地和    | 3.28 | 0.52 | 0.44** | 0.28** | 0.48** | 0.49** | 0.43** | 0.51** | 0.41** | 1.00   |        |        |      |
| 9 天和    | 3.57 | 0.70 | 0.46** | 0.35** | 0.54** | 0.48** | 0.44** | 0.49** | 0.33** | 0.55** | 1.00   |        |      |
| 10 调适   | 3.49 | 0.56 | 0.24** | 0.34** | 0.37** | 0.47** | 0.33** | 0.59** | 0.55** | 0.42** | 0.44** | 1.00   |      |
| 11 心理和谐 | 3.53 | 0.46 | 0.40** | 0.45** | 0.55** | 0.53** | 0.50** | 0.82** | 0.74** | 0.74** | 0.76** | 0.77** | 1.00 |

注: \*\*在 0.01 水平上相关显著(双侧)。

3.2. 大学生知足与常乐的回归分析

以常乐三项观测指标(快乐、主观幸福感、心理和谐)为因变量, 知足为预测变量进行线性回归分析, 结果见表 2。回归显著性检验表明, 知足与快乐、主观幸福感、心理和谐回归效应非常显著(见表 2)。

**Table 2.** Regression model and test of Zhi-Zu and Chang-Le

**表 2.** 知足常乐的回归模型及检验

| 回归模型  |      |       | 回归模型及检验      |            |      |          |
|-------|------|-------|--------------|------------|------|----------|
| 因变量   | 预测变量 | 常数项 B | 回归系数 $\beta$ | t 值        | r 值  | 调整 $r^2$ |
| 快乐    | 知足   | 1.81  | 0.71         | 104.522*** | 0.71 | 0.504    |
| 主观幸福感 | 知足   | 2.29  | 0.51         | 19.374***  | 0.51 | 0.259    |
| 心理和谐  | 知足   | 2.35  | 0.55         | 21.300***  | 0.55 | 0.297    |

注: \*\*\*表示在 0.001 水平上回归效应显著。



## 4. 讨论：大学生知足常乐吗？

### 4.1. 知足者更快乐

大学生知足与快乐正相关，表明大学生的快乐水平随知足分数提高而增加。回归分析表明，知足与快乐回归效应显著，知足可以正向预测大学生的快乐水平；表明知足的人拥有更多的快乐体验。林语堂先生认为：懂得知足的人，是真正快乐的人，这样是一种极好的态度。在相同条件下，中国人比西方人或许更容易满足，不管哪个阶层，无论是知识阶层还是劳苦大众，都有此种愉快而知足的精神(林语堂, 2018)。《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)。

### 4.2. 越知足越幸福

大学生知足与主观幸福感正相关，表明大学生的主观幸福感随知足分数的增加而增加。回归分析结果显示，知足与主观幸福感的回归效应显著，知足可以正向预测大学生的主观幸福感。这个结果表明，越是知足的人就会越幸福，这为增进幸福提供了方向。知足常乐是古老中华文化中的幸福观；中国人的幸福观塑造着中国人的精神健康与精神生活，它既能促进个体人的精神健康，又可以对整个社会和谐起着至关重要的作用(何保林, 2009)。有研究发现知足可以很好地预测主观幸福感；知足在领悟社会支持与主观幸福感之间起到部分中介作用(王璐, 申田, 2013)。以儒、释、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；佛家所说的“心”，主要是指“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)。

### 4.3. 知足促进心理和谐

大学生知足与心理和谐正相关，表明大学生的心理和谐水平随着知足分数的提高而上升。回归分析表明，知足对于心理和谐的回归效应显著；知足可以正向预测大学生的心理和谐水平。相关分析和回归分析结果均表明，知足能有效促进大学生的心理和谐。有研究发现，知足与心理和谐及获得感成正比；知足在大学生心理和谐与获得感之间有部分中介作用(罗鸣春, 邓雪玲, 韦怡等, 2021)。道德经中有“知足者富”“知足之足，常足矣”的观点(老子, 2016)。知足者满足于当下，心怀感激地生活在此时此刻，不再盲目追求外在的功利化的成功，自足自安，身心和谐。知足不是放弃追求，而是在追求的同时保持内心的宁静和理性。在当今社会追逐功利的喧嚣中，知足者能够更好地抵御外界的干扰，找到生命的真谛，迈向更加充实、有意义的人生。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，常为物欲所牵，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)。

### 4.4. 结论

本研究结果显示，当代大学生知足、快乐、主观幸福感和心理和谐水平较高；相关分析和回归分析结果均证实，大学生知足常乐的命题成立。

### 4.5. 研究展望

知足常乐可作为大学生心理健康教育的文化基础之一。从中华优秀传统文化中汲取养分，通过知足水平的调节增进快乐幸福，促进心理和谐是未来研究的一个方向。知足是一种健康的心态，也是一种良

好的品质。在当下追逐利益最大化的物化思潮裹挟下，部分学生不知足、不知止、不感恩、过度内卷，为达到目的而不择手段，导致高校校园恶性竞争加剧。因此，培养大学生知足的心态至关重要。知足的教育意义在于，不仅能够让学生更好地面对学业的压力，还能够培养他们对内心的审视和理性思考的能力。知足的教育意义还在于，培养大学生正确的人生观和价值观。知足教育可以让大学生更好地认识自己，树立正确的人生目标，不轻易受到外界的影响。知足的教育还有助于培养大学生的团队合作和社会责任感。知足者往往更容易与他人建立良好的关系，因为他们懂得分享和感恩。这种积极向上的团队合作精神和责任感将为大学生未来的发展打下坚实的基础。

局限及不足。(1) 样本代表性有偏倚。本研究对象仅限于在校大学生，研究对象的选取有局限性，导致样本的代表性不够。未来需要把研究对象扩展到中国社会的普通民众多个群体，尤其是中老年群体，增加样本在中国社会的代表性。(2) 相关研究的局限性。描述性统计、相关分析和回归分析本质上都是相关研究，因而无法证实知足和常乐的因果关系。未来需要实验研究来进一步确定和检验知足和常乐的因果关系。

## 5. 结语：知足常乐——促进快乐幸福的东方智慧

相关分析和回归分析结果表明，知足常乐依然是当代大学生调节动机和欲望，增进幸福快乐，维护和保持心理和谐的有效方法。知足常乐一直被奉为中国社会的至理名言，知足常乐同时也是一种人生境界，一种对待生活的态度。纪晓岚引用先师陈伯崖的对联：“事能知足心常惬，人到无求品自高”强调知足无求，超然物外的精神境界能促进身心康乐，有利于个体良好的人格品质养成。林则徐以总督府衙堂联“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”来表明自己海纳百川、至大至刚的胸襟。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。

知足是一种积极认知的境界。《庄子·让王》云：“知足者不以利自累也，审自得者失之而不惧”。知足的人，不会因为功名利禄而使自己受到拘累；真正安闲自得的人，有所失也不感到忧惧。《道德经》曰：“知足不辱，知止不殆，可以长久”(老子，2016)。懂得满足就不会受到羞辱，懂得适可而止就不会有危险，这样才能长久生存。

知足常乐是增进快乐幸福的东方智慧。古语云“水满则溢，月盈则亏。物极必反，盛极必衰”。它们都阐明同一个道理：凡事要有“度”。知足，是对当下生活的一种接纳与感恩，让我们的内心变得笃定与从容。知足与常乐，相互依存，密不可分。知足是常乐的前提与基础，常乐是知足的情绪后果。以知足为根，才能结出常乐之果；而常乐的果实，又会反过来滋养知足的根，让我们在面对生活中的起起落落时，能够更加珍惜当下，自主自立。追求知足的境界，不贪婪不浮躁，用平和的心态面对人生的起伏，让知足的心灵常驻于常乐之境。

## 基金项目

国家社会科学基金项目(23XSH014)。

## 参考文献

- 陈兵(2015). *佛教心理学*. 陕西师范大学出版社.
- 何保林(2009). 中国人的幸福观与精神健康. *理论月刊*, (6), 35-37.
- 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.

- 况周颐(1998). *蕙风词话/旭调孚注*. 王国维. *人间词话/王幼安校订*(p. 34). 人民文学出版社.
- 老子(2016). *老子*饶尚宽, 译注, pp. 86, 112, 116). 中华书局.
- 林语堂(2018). *吾国与吾民*(pp. 53-54). 湖南文艺出版社.
- 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, 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.
- 罗鸣春, 邓雪玲, 韦怡, 和仕杰(2021). 民族院校大学生心理和谐与获得感关系: 知足的中介作用. *中国心理学前沿*, 3(4), 297-305.
- 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)*, 35(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.
- 塞利格曼(2010). *真实的幸福*(洪兰, 译, pp. 53, 77-78). 万卷出版公司.
- 商务印书馆辞书研究中心(2005). *新华多功能字典*(p. 422). 商务印书馆.
- 王璐, 申田(2013). 大学生知足、领悟社会支持与主观幸福感的关系. *内江师范学院学报*, 28(2), 94-97.
- 徐晓波, 孙超, 汪凤炎(2017). 精神幸福感: 概念、测量、相关变量及干预. *心理科学进展*, 25(2), 275-289.
- 喻承甫, 张卫, 曾毅茵, 叶婷, 李月明, 王姝君(2011). 青少年感恩与问题行为的关系: 学校联结的中介作用. *心理发展与教育*, 27(4), 425-433.
- 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.
- 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.
- 中国社会科学院语言研究所词典编辑室(2012). *现代汉语词典*(第6版, p. 1668). 商务印书馆.
- 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.
- Cordaro, D. T., Bradley, C., Zhang, J. W., Zhu, F., & Han, R. (2021). The Development of the Positive Emotion Assessment of Contentment Experience (PEACE) Scale. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1769-1790. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00295-9>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>
- 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>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- National Interfaith Coalition on Aging (NICA) (1975). *Spiritual Well-Being: A Definition* (p. 1). NICA.