

身高对主观幸福感的影响及其内在机制

詹智俊

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2026年2月21日; 录用日期: 2026年3月2日; 发布日期: 2026年3月17日

摘要

目的: 探讨个体身高与主观幸福感之间的关系, 并从认知能力与消极情绪等方面揭示其内在心理机制。方法: 采用中国家庭追踪调查(CFPS)数据, 选取25,162名成年样本, 通过多元线性回归与结构方程模型进行分析。结果: 1) 总体而言, 个体身高对主观幸福感具有显著的正向预测作用; 2) 身高对主观幸福感的影响存在性别差异, 女性身高与主观幸福感呈倒U型关系, 而男性则呈边际效应变化的促进作用; 3) 认知能力、社会资本与消极情绪在身高与主观幸福感之间起显著的中介作用。结论: 身高作为一种外在的生理特征与社会信号, 能够通过多种心理与社会机制对个体的主观幸福感产生深远影响。破除基于身高的社会刻板印象对于提升居民的心理福祉具有积极意义。

关键词

主观幸福感, 身高, 性别差异, 结构方程模型

The Impact of Height on Subjective Well-Being and Its Underlying Mechanisms

Zhijun Zhan

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: February 21, 2026; accepted: March 2, 2026; published: March 17, 2026

Abstract

Objective: To explore the relationship between individual height and subjective well-being, and to reveal its underlying psychological mechanisms from the perspectives of cognitive ability and negative emotions. **Methods:** Based on the China Family Panel Studies (CFPS) data, an empirical analysis was conducted on 25,162 adult samples using regression model and Structural Equation Modeling (SEM). **Results:** 1) Overall, individual height has a significant positive predictive effect on subjective well-being. 2) There are gender differences in the impact of height on subjective well-being: female height

has an inverted U-shaped relationship with subjective well-being, while male height shows a promoting role of marginal effect changes. 3) Cognitive ability, social capital, and negative emotions play a significant mediating role between height and subjective well-being. Conclusion: As an external physical feature and social signal, height can exert a profound impact on an individual's subjective well-being through various psychological and social mechanisms. Breaking the social stereotypes based on height has a positive significance for enhancing the psychological well-being of residents.

Keywords

Subjective Well-Being, Height, Gender Difference, Structural Equation Modeling

Copyright © 2026 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

主观幸福感是个体对其生活质量的综合认知评价与情感体验，是积极心理学探讨的核心议题(Diener et al., 1999)。传统心理学与社会学在考察主观幸福感的影响因素时，往往高度聚焦于个体的社会经济地位、人格特质以及宏观的社会环境(邢占军, 2011)。然而，随着具身认知与进化心理学视角的兴起，学界逐渐认识到，个体的外在生理特征(如颜值、体型、身高)并非仅仅是客观的生物学指标，它们更是深刻参与社会互动、塑造自我图式并最终影响心理适应的重要变量(杨小莉等, 2017)。作为最直观的生理特征之一，身高在个体的社会化进程与心理福祉中扮演着何种角色，其实证机制仍有待深入挖掘。

从进化心理学与社会认知的双重维度来看，身高是个体在竞争与交往中释放的一种强效社会信号。进化理论认为，在人类漫长的演化史中，身材高大往往被视为拥有更优良的基因质量、更强的生存获取能力与疾病抵抗力，这种基于进化的慕强心理在现代社会依然发挥着潜移默化的作用。社会比较理论进一步指出，在日常的人际比较中，身高较高者更容易在潜意识层面激发他人的仰视错觉，从而触发晕轮效应(Collins, 1996)。这种效应使得高个子群体在职场晋升、社会交往与择偶市场中更容易获得积极的社会反馈(Judge & Cable, 2004)，进而转化为内部的积极自我评价。因此，身高作为一种隐性的人力资本与社会资本，理应为个体带来心理学意义上的幸福溢价。

然而，身高对幸福感的促进作用并非是绝对且无边界的线性关系，其效应必然受到社会性别规范与文化刻板印象的深刻制约。社会角色理论强调，社会对男女的气质特征有着截然不同的期待(Eagly, 1987)。男高女低的传统偏好使得身高对男性的心理效用基本呈现正向的累积(Salska et al., 2008)；但对于女性而言，身高则是一把双刃剑。适度的身高优势能够提升女性的自信与社会竞争力，但当女性的身高超过某一个社会文化默认的心理阈值时，便会偏离传统文化对女性气质(如柔弱、顺从、小巧)的刻板期待。这种角色不一致性不仅可能削弱女性在传统婚恋市场中的匹配优势，还容易在人际互动中引发额外的心理压力与适应不良(Chu & Geary, 2005)，从而对其主观幸福感产生反噬。因此，在引入性别视角后，女性身高与幸福感之间极有可能呈现出一种先促进、后抑制的非线性动态演变(郭继强等, 2017)。

进一步而言，身高这一外在的生理指标，究竟是通过何种微观心理与社会路径内化为个体的幸福体验？以往关于身高溢价的研究多集中于劳动经济学领域，往往将其作为一个黑箱，忽视了其背后的心理发生机制。要揭开这一黑箱，需要从认知、社会与情绪三个维度进行分析。首先是认知路径：发展心理学与流行病学研究证实，身高的发育与早期生命阶段的营养及神经系统发育高度同源，身高较高者往往在早期获得了更优的成长环境，这为其成年后的认知能力奠定了更优的生理基础(Case & Paxson, 2008)，

而高认知能力是个体有效应对生活压力、提升生活满意度的关键资源。其次是社会路径：如前所述，身高的信号作用使得个体在社会互动中占据优势，从而加速其社会资本的积累。依据社会资本的双维度模型(裴志军, 2010), 这种积累体现在结构性与认知性两个层面。在结构性维度上, 身高优势有助于个体拓展社会网络的规模与异质性, 并采取更为积极的关系维护策略; 在认知性维度上, 身高较高者更容易获取他人的信任与青睐, 从而增强对社会普遍互惠规范的心理感知。这两种维度的社会资本协同作用, 构成了维系个体主观幸福感的重要心理缓冲器。最后是情绪路径: 身高较低的个体在长期的上行社会比较中, 更容易内化社会的负面评价, 产生自卑、社交焦虑等负性自我概念, 进而增加抑郁与孤独等消极情绪的发作频率; 相反, 身高的优势能够有效抵御这些消极情绪的侵袭, 从而保护个体的心理福祉(曹佃省等, 2014)。

综上, 当前国内鲜有研究基于全国代表性的大样本数据, 系统剥离并检验身高对心理福祉的复杂作用机制。基于此, 本研究拟采用中国家庭追踪调查数据, 旨在突破已有研究的局限, 综合考察身高对主观幸福感的影响及其内在心理机制, 并提出以下三个核心研究假设: H1: 总体而言, 个体身高对主观幸福感具有显著的正向预测作用。H2: 身高对主观幸福感的影响存在显著的性别差异, 其中女性身高与主观幸福感之间呈现先促进、后抑制的倒 U 型非线性关系。H3: 认知能力、社会资本的提升以及消极情绪的减少, 在身高与主观幸福感之间发挥着并行的多重中介作用。

2. 方法

2.1. 数据来源与被试

本研究使用北京大学中国社会科学调查中心实施的中国家庭追踪调查(CFPS)数据。为了排除青少年发育期的影响, 本研究选取 25 岁以上的成年样本, 并在剔除关键变量缺失及身高极端值(低于 140 cm)后, 获得有效样本 25,162 份。其中, 男性 12,737 人, 女性 12,425 人; 平均年龄为 49.67 岁。

2.2. 研究工具与变量测量

2.2.1. 主观幸福感

采用 CFPS 问卷中的单题项自评指标: “您认为自己有多幸福?” 量表采用 0~10 正向计分, 得分越高代表主观幸福感越强。

2.2.2. 身高

受访者自我报告的身高(单位: cm)。为了考察非线性关系, 同时引入身高的平方项(将其除以 100 以调整量纲)。

2.2.3. 中介变量

1) 认知能力: 采用 CFPS 的字词识记测试与数学测试得分(0~34 分与 0~24 分)作为显变量。

2) 消极情绪: 选取过去一周内出现情绪低落、做事费劲、感到孤独、悲伤难过、生活无望的频率进行测量, 得分越高代表消极情绪越严重。该维度的内部一致性系数为 $\alpha = 0.86$ 。

3) 社会资本: 细分为结构性社会资本与认知性社会资本。其中, “人缘好坏自评”与“人情礼支出对数”反映了个体社会网络的规模异质性以及关系维护的投资策略, 表征结构性社会资本; 而“对陌生人的信任程度”则反映了个体对社会普遍信任与互惠规范的心理感知, 表征认知性社会资本。这三个指标共同构建为本研究的社会资本潜变量。

2.2.4. 控制变量

控制了包括年龄、受教育程度、婚姻状况、自评健康、BMI(身体质量指数)、相对收入主观感知以及

城乡与省份固定效应等变量。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差控制与描述性统计

由于数据主要来源于受访者自评, 本研究在施测设计上对测题进行了分离。基于 Harman 单因子检验, 未旋转的探索性因子分析提取出的第一个主成分解释的变异量远低于 50% 的临界标准, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。描述性统计表明, 女性平均身高 158.40 cm, 男性 168.93 cm。主观幸福感均值为 7.48 分, 整体处于较高水平。

3.2. 身高对主观幸福感的主效应与非线性关系

考虑到主观幸福感为 0~10 的 11 点计量表, 且样本量极大, 本研究将其视为连续变量, 采用多元线性回归(OLS)考察身高对幸福感的影响。控制相关人口学变量后, 回归结果如表 1 所示。

Table 1. Regression results of height on subjective well-being
表 1. 身高对主观幸福感的回归结果

变量	全样本(N = 25,163)		女性样本(N = 12,425)		男性样本(N = 12,737)	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
身高	0.022*** (0.002)	0.101* (0.052)	0.023*** (0.004)	0.307** (0.124)	0.020*** (0.003)	0.185** (0.088)
身高平方		-0.024 (0.016)		-0.090** (0.039)		-0.049* (0.026)
常数项	1.829*** (0.426)	-4.540 (4.302)	2.026*** (0.641)	-20.309** (9.765)	1.680*** (0.606)	-12.031 (7.397)
控制变量	控制	控制	控制	控制	控制	控制
省份效应	固定	固定	固定	固定	固定	固定
R ²	0.13	0.13	0.12	0.12	0.14	0.14

注: 括号内为稳健性标准误, ***, **, * 分别代表 $p < 0.01$ 、 $p < 0.05$ 、 $p < 0.1$ 。

结果表明, 无论在全样本还是分性别样本中, 身高的主效应均显著为正($p < 0.01$)。进一步引入身高平方项后发现, 女性样本中身高平方项系数显著为负($\beta = -0.090$, $p < 0.01$), 说明女性身高与幸福感存在显著的倒 U 型关系, 计算得出拐点约为 171 cm。男性样本中平方项系数虽然也为负, 但男性身高的幸福效应主要表现为边际递减的促进作用, 并未出现显著的下降拐点(如图 1 所示)。

3.3. 结构方程模型(SEM)结果

为揭示身高影响主观幸福感的内在心理机制, 本研究构建了结构方程模型。模型拟合指数良好: $\chi^2/df = 6.26$, CFI = 0.912, NFI = 0.901, RMSEA = 0.051。控制了年龄、健康等变量后, 路径分析结果表明(如图 2 所示):

- 1) 身高能够显著正向预测认知能力与社会资本, 并显著负向预测消极情绪。
- 2) 认知能力、社会资本的提升能够显著增加主观幸福感, 而消极情绪显著降低主观幸福感。

以上路径分析的结果显示模型的中介路径已得到验证。本文进一步用分段路径标准化系数的乘积作

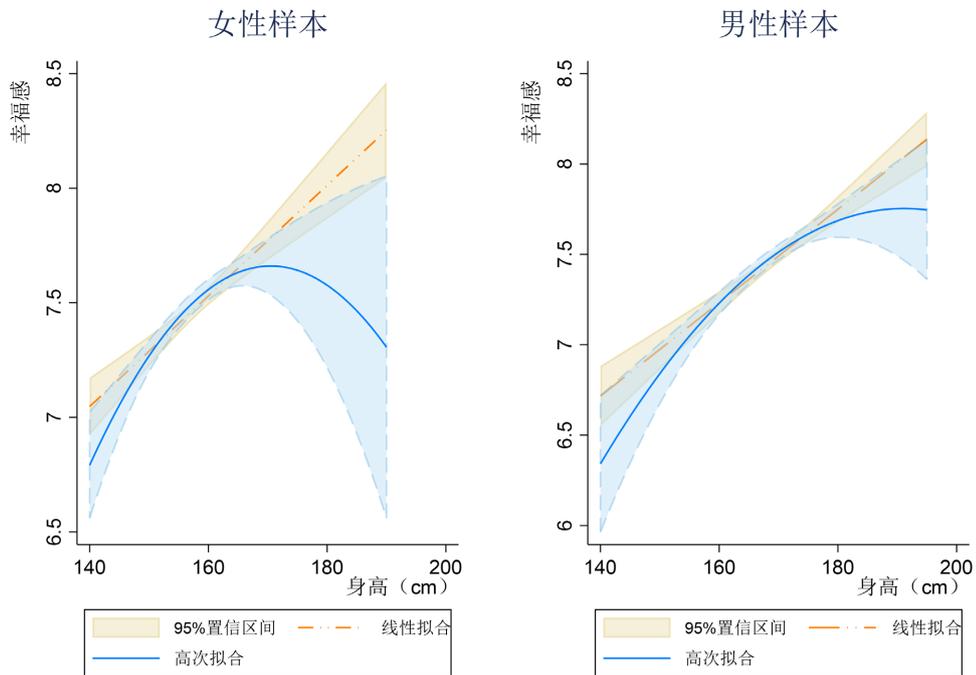
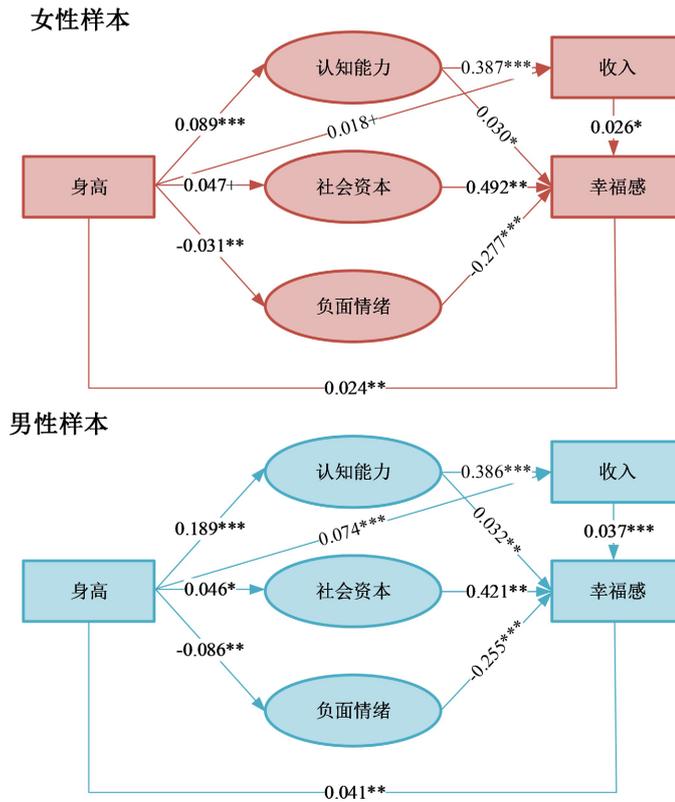


Figure 1. Fitted curves of the relationship between height and subjective well-being
 图 1. 身高与主观幸福感关系的拟合曲线图



注：图中展示的是标准化路径系数，***、**、*、+分别代表P<0.001、P<0.01、P<0.05、P<0.1

Figure 2. Path coefficient results of the structural equation modeling
 图 2. 结构方程模型路径系数结果

为中介路径标准化系数估计值并采用偏差校正的 Bootstrap 置信区间估计法进行中介效应的显著性检验,其中 Bootstrap 抽样次数为 1000 次,结果显示 95%置信区间均不包含 0,说明中介效应均成立(见表 2)。具体而言,在男性样本中,“身高→消极情绪→幸福感”的效应量最为突出;而在女性样本中,“身高→社会资本→幸福感”的作用更为关键。

Table 2. Bootstrap test results of the mediation effects
表 2. Bootstrap 中介效应检验结果

路径	女性样本				男性样本			
	效应量	BC95%置信区间		p 值	效应量	BC95%置信区间		p 值
		下限	上限			下限	上限	
身高→认知能力→幸福感	0.003	0.0003	0.0017	0.021	0.006	0.0006	0.0031	0.016
身高→社会资本→幸福感	0.023	0.0035	0.0172	0.002	0.019	0.0027	0.0116	0.001
身高→负面情绪→幸福感	0.009	0.0010	0.0052	0.011	0.022	0.0052	0.0085	0.002
身高→收入→幸福感	0.001	0.0001	0.0004	0.010	0.003	0.0004	0.0014	0.001
身高→认知能力→收入→幸福感	0.001	0.0001	0.0006	0.008	0.003	0.0005	0.0013	0.001

4. 讨论

4.1. 身高的幸福溢价与进化心理学释义

本研究首先证实,身高的增加总体上能够显著提升个体的主观幸福感。这一结论为进化心理学中的信号传递理论提供了坚实的本土化实证支持(杨小莉等, 2017)。在人类漫长的进化史中,高大的体型往往隐喻着更优的基因质量、更强的生存获取能力与抗风险能力。尽管现代社会的资源分配已不再高度依赖体能,但这种基于进化的慕强心理机制依然作为一种内隐的社会图式存留在人类集体潜意识中。在日常的社会互动中,身高较高者更容易在潜意识层面激发他人的服从与认同,从而在职场竞争、人际交往中获得更多的社会资源与积极反馈(Judge & Cable, 2004)。这种由外在生理优势转化而来的社会支持与控制感,最终夯实了个体对其生活质量的积极评估。

4.2. 社会性别规范的双刃剑效应

本研究的最重要发现之一,是揭示了身高对主观幸福感影响的性别异质性。相较于男性呈现的边际递减的促进作用,女性身高与幸福感之间呈现出显著的倒 U 型关系。这一非线性发现深刻印证了社会性别刻板印象对个体心理适应的规训作用。

依据社会角色理论与角色不一致性假说(Eagly, 1987),社会对不同性别有着截然不同的特质期待。在传统的社会文化与择偶偏好中,男高女低不仅是生理现象,更是一种权力与性别秩序的隐喻(Salska et al., 2008)。当女性的身高处于平均水平或适度偏高时,身高作为一种稀缺的外貌资本,能够增强其自信心与吸引力;然而,一旦女性身高突破了社会文化默认的阈值(即过度高大),便会偏离传统文化对女性气质(如柔弱、顺从)的刻板期待。这种偏离不仅会显著增加其在传统婚恋市场中的搜寻成本与匹配压力,还极易在人际互动中引发自我认知与外界期望的激烈冲突(Chu & Geary, 2005)。此时,身高红利转化为一种隐性的劣势,导致主观幸福感的显著回落。

4.3. 身高幸福效应的心理机制

外在的物理身高究竟如何转化为内在的主观感受?本研究证实了认知能力、社会资本与消极情绪在

其中发挥了关键的桥梁作用，完整勾勒了从生理指标到心理福祉的传导链条。

首先，在发育心理学视域下，身高与早期营养、神经系统发育高度同源。身高较高者在成长早期往往积累了更好的生理资本，且在成长过程中获得了更为正向的社会强化(如同伴接纳、师长肯定)，这些因素共同促进了大脑认知潜能的发育，提升了个体应对复杂生活情境的认知韧性(Case & Paxson, 2008)。其次，社会比较理论指出，个体在长期的上行社会比较中，身高劣势容易固化为一种相对剥夺感(Collins, 1996)。身高较低的个体更容易产生自卑、社交焦虑等负性自我概念，进而增加抑郁与孤独等消极情绪的发作，持续消耗心理资源。

更为有趣的是，本研究揭示了中介路径的性别分化：减少消极情绪在男性身高的幸福传导中占据主导，而获取社会资本则对女性更为关键。这深刻反映了男女在社会适应策略上的心理差异。男性在社会化过程中被赋予了更多的竞争与成就期待，身高带来的压制力有效缓解了男性的竞争焦虑与失败恐惧(即消极情绪的剥离)；而女性的自我建构更多依赖于关系与联结，适宜的身高不仅帮助她们拓展社会网络规模与优化关系维护策略(结构性社会资本)，更促进了她们在人际互动中获取普遍的信任与支持(认知性社会资本)，进而转化为内心的幸福感。

4.4 研究局限与未来展望

尽管本研究使用了全国代表性的大样本追踪数据，但仍存在一定的局限性，需在未来研究中予以深化。首先，本研究主要聚焦于绝对身高的测量，而相对身高(即个体在其直接参照群体，如特定职场、朋友圈中的相对高度)可能对社会比较和主观幸福感产生更为敏锐的刺激，未来可引入多层线性模型(HLM)考察环境变量的调节作用。其次，横截面数据的路径分析在确立严格的因果推断上仍显不足，未来可结合纵向追踪设计或行为实验，进一步验证身高作为一种社会信号如何动态影响他人的知觉加工与个体的心理重塑。

5. 结论

本研究基于中国家庭追踪调查大样本数据，从心理学视角系统考察了身高对个体主观福祉的影响效应及微观机制，得出以下核心结论：第一，身高对个体的主观幸福感具有普遍且显著的正向预测作用，证实了生理特征在个体心理福祉建构中的基础性地位。然而，这一幸福溢价受制于强烈的社会性别规范：男性的身高效应呈现持续的促进作用，而女性身高与主观幸福感之间则呈现出先促进、后抑制的倒U型非线性关系。第二，身体属性向主观体验的转化并非直接发生，而是通过认知、情绪、社会三条路径共同实现。认知能力的提升、社会资本的积累以及消极情绪的衰减，是身高发挥心理红利的关键中介机制。并且，男性更依赖于消极情绪的缓解，女性则更依赖于社会资本的获取。

参考文献

- 曹佃省, 鲁媛, 雷家萍, 张晓文, 赵敏(2014). 青少年的外貌关注、外貌评价、肥胖焦虑、体质量自评与瘦身追求. *中国心理卫生杂志*, 28(5), 356-360.
- 郭继强, 费舒澜, 林平(2017). 越漂亮, 收入越高吗?——兼论相貌与收入的“高跟鞋曲线”. *经济学(季刊)*, 16(1), 147-172.
- 裴志军(2010). 结构性、认知性社会资本与主观幸福感——基于浙江农村的实证研究. *农业经济问题*, 31(8), 22-29.
- 邢占军(2011). 我国居民收入与幸福感关系的研究. *社会学研究*, 25(1), 196-219.
- 杨小莉, 刘潇肖, 白宝玉(2017). 身高的心理效应及其内在机制. *心理科学进展*, 25(5), 857-865.
- Case, A., & Paxson, C. (2008). Stature and Status: Height, Ability, and Labor Market Outcomes. *Journal of Political Economy*, 116, 499-532. <https://doi.org/10.1086/589524>
- Chu, S., & Geary, K. (2005). Physical Stature Influences Character Perception in Women. *Personality and Individual Differences*,

-
- 38, 1927-1934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.10.004>
- Collins, R. L. (1996). For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations. *Psychological Bulletin*, *119*, 51-69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- 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>
- Eagly, A. H. (1987). *Sex Differences in Social Behavior: A Social-Role Interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Judge, T. A., & Cable, D. M. (2004). The Effect of Physical Height on Workplace Success and Income: Preliminary Test of a Theoretical Model. *Journal of Applied Psychology*, *89*, 428-441. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.3.428>
- Salska, I., Frederick, D. A., Pawlowski, B., Reilly, A. H., Laird, K. T., & Rudd, N. A. (2008). Conditional Mate Preferences: Factors Influencing Preferences for Height. *Personality and Individual Differences*, *44*, 203-215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.008>