

# 时间与幸福的关系： 基于跟金钱与幸福关系的比较

李继波, 黄希庭

(西南大学 心理学与社会发展研究中心、心理学部, 重庆市 400715)

**摘要:**时间和金钱既有相似之处,也有差异,它们对个体的幸福至关重要。作为稀缺资源,金钱在个体低收入水平下与幸福感有显著正相关,而当收入达到一定水平以后,金钱与幸福的关系很小甚至没有关系。时间充裕与个体幸福感呈正相关。与以最大化幸福的方式花费金钱相比,存在几种有利于幸福的时间花费方式。作为启动刺激,时间和金钱都会影响个体幸福感,但两者与幸福感的有很大差异。金钱启动虽有利于减轻个体的痛苦,但也会削弱个体的幸福感,而时间启动却往往有利于幸福感的提高。用金钱来衡量时间,会削弱个体的幸福感。未来研究应该进一步探讨不同研究对象的差异以及深层次的心理机制。

**关键词:**幸福;时间;金钱;稀缺资源;启动刺激;时间定价

**中图分类号:**B843.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2013)01-0076-07

幸福是人类存在的至上目标。幸福是建立在人生意义之上的一种快乐的心理状态,源自个人的生存、发展需要达到某种程度的满足<sup>[1]</sup>。因为不确定性和难以量化等问题,幸福一直都不在科学的主流研究领域之内。20世纪60年代开始的生活质量运动以及后来积极心理学的产生与发展,极大地推动了对幸福的科学研究,幸福问题逐渐成了社会科学研究的热点。20世纪70年代,经济学家伊斯特林(Richard A. Easterlin, 1926—)提出“财富悖论”,即当收入增长到一定程度,国民的幸福感不再随着收入增长而增长。研究者开始集中探讨金钱与幸福的关系,做了大量研究,到目前为止获得了一些较为一致的结论<sup>[2-5]</sup>。而同样作为重要资源的时间,它与幸福的关系却鲜有人关注。直到最近,才有研究者开始探讨时间与幸福之间的关系问题<sup>[6-8]</sup>。

时间是物质存在的基本形式之一,时间与金钱在概念上有许多相似之处。比如,对于时间和金钱,个体都可以“节省”、“花费”、“浪费”或“有效利用”。而且,时间和金钱都是有限资源,我们每天只有24小时,每年也只有365天。富兰克林(Benjamin Franklin, 1706—1790)甚至说:“时间就是金钱”。虽然时间与金钱具有许多相似性,但两者之间也存在很多差异。比如,时间没有金钱所具有的可替代性,时间一去不复返,个体无法弥补丢失的时间;时间比金钱更具模糊性、不确定性,人们较难计量所花费的时间<sup>[9]</sup>;时间具有无存储性,金钱可以储存,有银行可以存放,而时间却一刻不停地流逝,无法存储<sup>[10]</sup>;包含时间的沉没成本比包含金钱的沉没成本更容易被忽略<sup>[11]</sup>。另外,高道德认同者更倾向于捐赠时间而不是金钱<sup>[12]</sup>。也许,将时间与金钱两者结合起来,可能会对幸福有

\* 收稿日期:2012-10-23

作者简介:李继波,西南大学心理学与社会发展研究中心、心理学部,博士研究生。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:重庆市哲学社会科学规划重大课题委托项目“城市幸福指数研究”(2010CQZDW07),项目负责人:黄希庭。

更好的理解。举例来说,探索国民时间使用情况的研究表明,随着美国人收入的增长,他们工作时间也增长了,幸福水平没有变化;相反,欧洲人收入增长了,他们减少了工作时间,他们的幸福水平却提高了<sup>[13]</sup>。

与金钱相比,个体拥有时间的多寡与幸福的关系如何? 时间花费方式与幸福的关系怎样? 与金钱启动相比,启动时间概念对个体的幸福会产生怎样的影响? 用金钱来衡量时间,将会对个体的幸福产生什么影响? 本文将对这些问题以及背后的心理机制逐一阐述。

## 一、时间充裕与幸福的关系

生活中,当人们被问到“什么能有效提高你的幸福感”,大多数人都会回答“金钱”。的确,在低收入水平下,收入的增加会促进个体幸福水平的显著提升,但是,当收入达到能够满足人们基本生活需要的水平之后,因为受到社会比较、适应和欲望等心理因素的影响,金钱与幸福的关系就变得微弱,甚至不存在相关<sup>[14]</sup>。人们常说,“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”。随着经济的发展、生活节奏的加快,人们觉得时间越来越稀缺。从某种意义上来说,时间比金钱重要。既然物质富裕并不如人们想象的那样能够有效地提高个体的幸福水平,那么,时间上的富裕能否有效提高个体的幸福感,它与幸福感的关系如何? 时间是否像金钱那样,存在一个点,在这个点之下时间充裕与幸福感强相关,在这个点之上弱相关甚至不相关?

### (一)时间充裕的操作定义

时间作为一种资源,它对每个人都是公平的,每个人每天都有 24 小时。但有些人觉得有充裕的时间做事情,生活从容,而另一些人却总觉得时间不够用,时间压力很大。这里分为两个极端——时间充裕(time affluence)和时间紧缺(time poverty)。时间充裕是指有充足的时间做事情,生活节奏从容不慌忙。时间紧缺,也称时间压力(time press),则指没有充足时间做事情,生活节奏忙乱,常常指过度工作而没有休闲时间。在研究中,时间充裕和时间紧缺常采用量表的方式测量,比如“我的生活很匆忙”、“我有许多业余时间”、“在任何地点,我都在竞争”、“我能够过悠闲的生活”、“我有充足的时间去做对我重要的事情”、“我感觉到事情很忙乱”等<sup>[7,15]</sup>。

### (二)时间充裕与幸福的相关

Kasser 和 Sheldon<sup>[7]</sup>研究了时间与幸福感的关系。他们发现,在控制了物质富裕变量之后,时间充裕与主观幸福感呈正相关,时间紧缺则会损害个体幸福感。时间充裕并不像物质富裕那样,存在一个点,在这个点之下时间充裕与幸福感强相关,在这个点之上弱相关甚至不相关<sup>[16]</sup>。另外,时间充裕还与上下班过程的积极情绪呈正相关<sup>[17]</sup>。

### (三)时间充裕对幸福的影响机制

时间充裕、时间紧缺通过正念(mindfulness)和心理需要满足这两个变量对个体幸福感产生影响。一方面,时间充裕的个体更容易沉浸在此刻,报告较高的正念状态<sup>[18]</sup>。另一方面,时间充裕的个体体验更多的自治、胜任感和亲密感,这些体验有助于满足个体的心理需要<sup>[7]</sup>。正念状态和个体心理需要的满足都有助于提高个体的幸福感<sup>[18-19]</sup>。而时间紧缺则会导致个体认知负担和压力感,它们会妨碍个体沉浸在此刻,同时心理需要较少得到满足,进而影响到个体的幸福。

时间充裕、时间紧缺也影响个体花在促进幸福的活动中的时间。“今日美国系列”关于时间压力的调查中,发现近一半的被调查者报告他们比上一年更加忙碌,没有时间娱乐、进行自己的业余爱好,超过 40% 的人说他们为了工作不得不牺牲与朋友、家人在一起的时间<sup>[20]</sup>。时间紧缺也是周期性体育锻炼的很大障碍<sup>[21]</sup>。时间充裕的个体则花更多时间追求个人成长、与他人的关系、参与社会活动,这些活动都有利于个体幸福感的提升<sup>[7]</sup>。

## 二、最大化幸福的时间花费方式

金钱之所以没有大幅度提高个体的幸福,一些研究者认为原因是人们没有按照最大化幸福的

方式花费金钱,并提出最大化幸福方式花费金钱的原则<sup>[22]</sup>。举例来说,为自己或物质产品花钱对促进幸福并不见得有效。Dunn 等人<sup>[2]</sup>发现将钱花在他人身上比花在自己身上给个体带来更大的幸福。Van Boven 和 Gilovich<sup>[23]</sup>发现,与将金钱花在正面的物质消费上相比,将金钱投入到正面的体验(比如度假、看一场音乐会)上会给个体带来更大的幸福。那么,与花费金钱方式相比,可以最大化个体幸福的时间花费方式又有哪些?

### (一)花费时间与合适的人在一起

社会娱乐活动比单独活动带给个体更多的幸福,而且,经常参与社会活动的个体体验到更多的幸福感<sup>[24]</sup>。但是,不仅是否与他人在一起影响个体的幸福感,而且与谁在一起也影响个体的幸福感。Kahneman 等<sup>[25]</sup>对 909 名被试的调查表明,与合适的人在一起与高幸福感有关,这里合适的人是指朋友、亲戚和家人,与老板和同事在一起则往往与低幸福感有关。原因可能是朋友、亲戚和家人与个体是合作、亲密的关系,个体警惕他人对自己的威胁较少,真实的表现更多;而与老板和同事则是服从、竞争的关系,个体警惕他人更多,虚假的表现更多,而这些都是有损于个体的幸福感<sup>[26]</sup>。

### (二)花费时间做合适的事情

对人们一天中行为与情绪的调查表明,社会交往活动(比如与朋友、家人出去玩)是一天中最快乐的时光,而工作和上下班则是最不快乐的时间<sup>[25,27]</sup>。但是,对一些人来说,花费时间与母亲待在一起让他更焦虑、更有挫折感;对另一些人来说,职业生活是充实的,一个小时的工作和一个小时的社交一样让人快乐<sup>[28]</sup>。

因此,Aaker 等<sup>[26]</sup>认为,对个体而言,为了最大化幸福的方式花费时间,他们应该考虑下面的问题:我现在是怎样花费我的时间的?我所花费时间的价值随时间提升的机会是什么?换句话说,现在参与的活动在多大程度上能持久给我带来快乐?另外,考虑下一个时间段的价值可能增加个体参与幸福活动(比如亲社会行为)的机会。举例来说,我们都知道利他行为有助于提升个体的幸福感<sup>[29]</sup>,但因为这个观念在人们的日常生活中并不凸显,所以人们往往并没有提供帮助<sup>[30]</sup>。

### (三)拓展个体的时间

与金钱不同,时间本质上是稀缺的。每天,没有人可以得到超过 24 小时的时间。时间的稀缺性和它的价值的关系是双向的:时间越稀缺,它的价值越高;价值越高,个体感觉时间越稀缺,时间越不够用,生活越匆忙,感觉到更少的幸福<sup>[26]</sup>。那么,该如何使得个体觉得时间不太稀缺,生活不太匆忙?

为了拓展个体的时间,研究者提出了三种花费时间的方式。第一,专注此时此地,即活在当下。专注此时此地减缓了个体对时间流逝的感知,感到较少的匆忙<sup>[31]</sup>。第二,深呼吸。在一个研究中,被试在五分钟的深呼吸后,不仅感觉有更多的时间去做事情,而且感觉到他们的一天更长了<sup>[26]</sup>。第三,花费时间帮助他人。虽然时间压力感使个体更少地帮助他人,但是,花费时间帮助他人会使个体有更高的时间充裕感<sup>[15]</sup>。

除了以上最大化幸福花费时间的方式,还有其它有助于提高个体幸福的时间花费方式,比如参加体育锻炼。研究表明,每周至少锻炼 3 次,每次至少 30 分钟的有氧运动,有利于提高个体的幸福水平<sup>[32]</sup>。正如我们常常在运动场看到的,“每天锻炼一小时,幸福生活一辈子”。

## 三、时间启动与幸福的关系

时间和金钱对幸福的影响不仅仅局限于它们作为一种资源。越来越多的证据表明,与时间、金钱概念有关的心理定势(mindsets)对个体的幸福感具有重要的影响。知识和概念以关联网的形式组织,这已得到人们的公认<sup>[33]</sup>。因而,内在或外在刺激激活一个概念,会激活在相同关联网中的其他相一致的概念<sup>[34]</sup>。这就意味着,当人们说时间和金钱概念激活不同的心理定势,也就是说它们激活了与之相关的不同的关联网,关联网的激活会影响个体的认知和行为。比如,激活与

老年人有关的关联网路会使被试走得更慢<sup>[35]</sup>。那么,时间和金钱启动激活怎样的关联网路?它们又是怎样影响个体的幸福感呢?

金钱启动像一把双刃剑,它既可以减轻个体的痛苦<sup>[36]</sup>,也可以削弱个体的幸福感<sup>[8]</sup>。一方面,金钱启动通过增强了个体的力量(strength)、效能(efficacy)和信心(confidence),进而减轻遭到社会拒绝的痛苦和手放在热水中的痛苦<sup>[36]</sup>。另一方面,金钱启动通过减少参与有助于幸福的活动时间<sup>[8]</sup>、减少利他行为<sup>[5,37]</sup>和降低享受能力<sup>[38]</sup>等削弱个体的幸福感。

与金钱启动不同,时间启动则有利于提高个体的幸福感<sup>[8,30]</sup>。比如,在 Mogilner<sup>[8]</sup>的研究中,三组被试完成不同条件的混词组句任务。与金钱启动和控制条件相比,时间启动条件下的被试倾向于花费较多时间参与社交活动,较少的时间工作,并且报告较高的幸福感水平。

### (一)时间启动操作方法

与金钱启动的操作方法<sup>[39]</sup>相比,时间启动的操作方法较少,主要有以下两种:(1)混词组句任务(scrambled-words task):在该任务中,给被试呈现许多组单词,每组有4个打乱顺序的单词,要求被试用其中的3个单词组成一个有意义的句子,3分钟内组成尽量多的句子。控制条件:每组单词全是中性单词。举例来说,从“sheets the change socks”中选择3个单词组成一个有意义的短句。金钱启动条件:每组单词与金钱相关。比如,“sheets the change price”。时间启动条件:每组单词与时间有关。比如,“sheets the change clock”<sup>[8]</sup>。(2)时间捐献提问。时间条件:先问被试“你愿意花多少时间为美国肺癌基金会服务”;金钱条件:先问被试“你愿意捐多少钱给美国肺癌基金会”<sup>[30]</sup>。

### (二)时间启动对幸福感的影响机制

与金钱启动相比,时间启动又是如何影响个体的幸福感呢?

时间启动促进社会联系,社会联系是个体幸福感的关键因素<sup>[19]</sup>,所以,时间启动通过增进社会联系进而促进了个体幸福感的提高。Mogilner<sup>[8]</sup>的研究证明,激活时间心理定势,个体倾向于花费较多的时间与朋友、家人在一起,而花费较少的时间在工作上。这些活动与幸福感有密切的关系<sup>[25]</sup>。具体而言,被试完成与时间相关的混词组句任务后,无论是分配时间的意愿还是具体的时间分配,个体都倾向于花较多的时间参与社会交往,较少的时间工作。

时间启动通过促使个体做出更多的利他行为而提高幸福感水平<sup>[30]</sup>。在 Liu 和 Aaker 的研究中,被试回答与志愿服务时间有关的问题,他们比控制条件和金钱提问条件下的被试捐赠更多的金钱,也贡献更多的义务服务时间。因为利他行为有助于幸福感的提高<sup>[40-41]</sup>,这样,时间启动就通过促进个体的利他行为而有利于幸福感的提高。

另外,时间与自我有紧密的关系,时间承载更多的个人意义(比如个体的经验、身份、情绪)<sup>[42]</sup>。时间不仅是珍贵的(因为它一去不复返),而且花费时间的方式构成个体的人生和他们的自我<sup>[43]</sup>。比如,在慈善活动中,个体认为怎样花费时间更能反映他们的身份,当被激发起道德感时,个体更愿意花时间参与慈善活动而不是捐赠金钱给慈善组织,<sup>[12]</sup>个人意义有利于促进个体的幸福感<sup>[44]</sup>。简言之,时间承载更多的个人意义,时间启动使得个体追求更有意义的目标,进而提高了个体的幸福感。

## 四、时间定价对幸福的影响

除了时间、金钱各自与幸福关系的研究外,学者对时间定价的心理效应越来越感兴趣,这是由于社会上用金钱来衡量时间作法的流行,比如计时工资、快递服务等。所谓时间定价(putting a price on time)就是用金钱来衡量时间。虽然时间的价值是模糊的<sup>[9]</sup>,但是以小时工资的形式将金钱价值赋予时间,使得人们更容易把时间看作金钱<sup>[11]</sup>。Evans 和 Barley<sup>[45]</sup>认为,当个体使用经济价值作为衡量时间的惟一标准,他们常常贬低其它难以用经济价值衡量的活动。而且,这些被调查者强烈地意识到,那些没有获得金钱报酬的时间白白浪费了。

用金钱来衡量时间不利于个体幸福感的提高<sup>[6,46-49]</sup>。在 DeVoe 和 Pfeffer<sup>[49]</sup>的研究中,被试报告自己每年的工作周数,每周的工作小时数以及年收入,然后被试计算每小时的薪酬。经过这样操纵后,被试就难以从可以带来快乐的事情(比如听音乐、上网冲浪)中获得快乐,并且报告出较低的幸福感受。

使用经济价值来衡量时间会导致个体幸福感下降可能有以下几个原因:

第一,提示人们用金钱来衡量时间会促使人们放弃更多的休闲时间而用于工作<sup>[46]</sup>。比如,以计时来获得报酬的职员花更多的时间在有报酬的工作中。计时工资导致个体像计算金钱那样计算时间,也使个体在时间与金钱的交易中将所花费时间的经济回报看得更重。已有研究表明,过多的工作而没有休闲会导致个体的幸福感下降<sup>[25]</sup>。因此,用金钱来衡量时间导致个体幸福感下降。

第二,用金钱来衡量时间会削弱个体利他行为的意愿<sup>[47-48]</sup>。比如,以小时计酬的被试更不愿意参与义务工作,花更少时间在义务服务中;而且,对那些不以小时计酬的被试,当他们计算完自己的小时工资后,他们削弱了参与义务服务的愿望。

再者,给时间定价会引起个体的急躁情绪,影响快乐体验。DeVoe 和 House<sup>[6]</sup>认为,这些活动通过阻碍达到最大化时间的经济价值的目标而使个体产生不耐烦,进而影响快乐体验。人们无法从具有潜在快乐价值的事情中体验快乐进而提高幸福感,反而认为这些事情是无法忍受的。因为考虑个人的计时工资会激起个体对时间做狭窄的经济评价,所以,当时间的经济价值没有最大化时,个体会产生时间浪费了的急躁情绪。不幸的是,这种急躁情绪使个体忽视那些没有经济价值的事情,而这些事情是幸福的资源。

## 五、小结与展望

时间、金钱是人们日常生活中最熟悉的概念,也是最重要的资源,它们对个体的幸福至关重要。自“伊斯特林悖论”提出后,对金钱和幸福关系的实证研究已开展了将近半个世纪,并形成一定的共识,而对时间与幸福之间关系的研究才刚刚起步。时间与幸福感的关系研究虽然已经取得了一些成绩,但依然存在许多问题。

在时间充裕与幸福的关系研究中,Kasser 和 Sheldon<sup>[7]</sup>认为时间充裕与幸福呈正相关,时间紧缺与幸福呈负相关。事实上可能并不是这样简单,需要进一步深入的分析。首先,一定程度的时间紧缺可能有助于个体保持较好的精神状态,在该条件下,个体面临的任務具有挑战性,易使个体获得沉浸体验,沉浸体验有利于个体幸福感的提高<sup>[50]</sup>。其次,研究对象需要细分。时间紧缺的人主要有两种:一种是贫穷者,他们为了维持生计需要花费很多时间工作;另一种是富裕者,他们是追逐名利者或理想追求者,他们花费很多时间工作去满足基本需要之上的需要。对于这两种人,时间充裕与幸福的关系又是怎样的? 这些问题,都需要进一步的研究探讨。

时间花费方式与幸福的关系研究中,缺乏跟金钱花费方式与幸福关系的比较。Dunn, Aknin 等人<sup>[2]</sup>发表在 Science 上的一篇文章指出,为他人花费金钱有利于个体幸福感的提高,但并没有探讨为他人花费时间(工夫)与幸福之间的关系。因为时间承载更多的个人意义<sup>[42]</sup>,个体花费时间的方式构成了他们的人生和自我<sup>[43]</sup>。那么,为他人花费时间和为他人花费金钱带给个体的幸福是否有差异? 比如,朋友过生日,一种方式是花钱给他买份礼物,另一种方式是花时间给他做份礼物,哪个带给朋友的快乐多? 哪个带给自己的快乐多? 这方面的研究还很缺乏。

仅仅提到金钱就会影响个体与幸福有关的行为,仅仅提到时间,是否也有这样的效果? 的确,研究者已经证明,时间启动使得个体更关注社会关系、做出更多利他行为,进而提高个体的幸福感<sup>[30,42]</sup>。但是,时间启动为什么促进个体做出有利于提高幸福的行为,研究者并没有给出合理的解释。如果金钱启动使得个体的信息加工采用利益最大化的分析思维模式<sup>[39,51]</sup>,那么时间启动是否激活个体的情绪意义系统,使得个体的信息加工采用感受思维模式,进而影响到个体的幸福感? 进

一步解决这些问题将是我们未来努力的方向。

#### 参考文献：

- [1] 黄希庭,李继波,刘杰. 城市幸福指数之思考[J]. 西南大学学报:社会科学版,2012,38(5):83-91.
- [2] Dunn E W, Aknin L B, Norton M I. Spending Money on others Promotes Happiness[J]. Science, 2008, 319(5870):1687-1688.
- [3] Kahneman D, Deaton A. High Income Improves Evaluation of Life But not Emotional Well-being[J]. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2010, 107(38): 16489-16493.
- [4] Kahneman D, Krueger A B, Schkade D, Schwarz N, Stone A A. Would you be Happier if you were Richer? A Focusing Illusion [J]. Science, 2006, 312(5782): 1908-1910.
- [5] Vohs K D, Mead N L, Goode M R. The Psychological Consequences of Money[J]. Science, 2006, 314(5802): 1154-1156.
- [6] DeVoe S E, House J. Time, Money, and Happiness: How does Putting a Price on Time Affect our Ability to Smell the Roses? [J]. Journal of Experimental Social Psychology, 2012, 48(2): 466-474.
- [7] Kasser T, Sheldon K M. Time Affluence as a Path Toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies[J]. Journal of Business Ethics, 2009, 84: 243-255.
- [8] Mogilner C. The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection[J]. Psychological Science, 2010, 21(9): 1348-1354.
- [9] Okada E M, Hoch S J. Spending Time Versus Spending Money. [J] Journal of Consumer Research, 2004, 31(2), 313-323.
- [10] 黄希庭. 时间与人格心理学探索[M]. 北京:北京师范大学出版社,2006.
- [11] Soman D. The Mental Accounting of Sunk Time Costs: Why Time is not Like Money[J]. Journal of Behavioral Decision Making, 2001, 14(3): 169-185.
- [12] Reed A, Aquino K, Levy E. Moral Identity and Judgments of Charitable Behaviors[J]. Journal of Marketing, 2007, 71(1): 178-193.
- [13] Layard R. Happiness: Lessons from a New Science[M]. London: Penguin Books, 2005.
- [14] 李静,郭永玉. 收入与幸福的关系及其现实意义[J]. 心理科学进展,2010,18(7):1073-1080.
- [15] Mogilner C, Chance Z, Norton M I. Giving Time Gives You Time[J]. Psychological Science. In press.
- [16] De Graaf J. Take Back your Time: Fighting Overwork and Time Poverty in America[M]. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2003.
- [17] LaJeunesse S, Rodríguez D A. Mindfulness, Time Affluence, and Journey-based Affect: Exploring Relationships[J]. Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 2012, 15(2): 196-205.
- [18] Brown K W, Ryan R M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(4): 822-848.
- [19] Ryan R M, Deci E L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being[J]. Annual Review of Psychology, 2001, 52(1): 141-166.
- [20] Zimbardo P G, Boyd J. The Time Paradox: The New Psychology of Time that will Change your Life [M]. 1st Free Press Hardcover ed. New York: Free Press, 2008.
- [21] Spinney J, Millward H. Time and Money: A New Look at Poverty and the Barriers to Physical Activity in Canada[J]. Social indicators research, 2010, 99(2): 341-356.
- [22] Dunn E W, Gilbert D T, Wilson T D. If Money doesn't Make You Happy then You Probably aren't Spending it Right[J]. Journal of Consumer Psychology, 2011, 21(2): 115-125.
- [23] Van Boven L, Gilovich T. To do or to have? That is the Question[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 85(6): 1193-1202.
- [24] Lloyd K M, Auld C J. The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement[J]. Social Indicators Research, 2002, 57(1): 43-71.
- [25] Kahneman D, Krueger A B, Schkade D A, Schwarz N, Stone A A. A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The day Reconstruction Method[J]. Science, 2004, 306(5702): 1776-1780.
- [26] Aaker J, Rudd M, Mogilner C. If Money doesn't Make You Happy, Consider Time[J]. Journal of Consumer Psychology, 2011, 21(2): 126-133.
- [27] Csikszentmihalyi M, Hunter J. Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling[J]. Journal of Happiness Studies, 2003, 4(2): 185-199.
- [28] Mogilner C, Kamvar S D, Aaker J. The Shifting Meaning of Happiness[J]. Social Psychological and Personality Science, 2011, 2(4): 395-402.
- [29] Borgonovi F. Doing well by doing good. The Relationship Between Formal Volunteering and Self-reported Health and Happiness [J]. Social Science & Medicine, 2008, 66(11): 2321-2334.
- [30] Liu W, Aaker J. The Happiness of Giving: The Time-ask Effect[J]. Journal of Consumer Research, 2008, 35(3): 543-557.

- [31] Killingsworth M A, Gilbert D T. A Wandering Mind is an Unhappy Mind[J]. *Science*, 2010, 330(6006): 932.
- [32] Ben-Shahar T. *Happier: Learn the Secrets to Daily joy and Lasting Fulfillment*[M]. New York: McGraw-Hill Companies, 2007.
- [33] Anderson J R, Bower G H. *Human Associative Memory*[M]. Oxford, England: V. H. Winston & Sons, 1973.
- [34] Dijksterhuis A, Bargh J A. The Perception-behavior Expressway: Automatic Effects of Social Perception on Social Behavior[J]. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2001, 33: 1-40.
- [35] Bargh J A, Chen M, Burrows L. Automaticity of Social Behavior: Direct Effects of Trait Construct and Stereotype Activation on Action[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(2): 230-244.
- [36] Zhou X Y, Vohs K D, Baumeister R F. The Symbolic Power of Money: Reminders of Money Alter Social Distress and Physical Pain[J]. *Psychological Science*, 2009, 20(6): 700-706.
- [37] Vohs K D, Mead N L, Goode M R. Merely Activating the Concept of Money Changes Personal and Interpersonal Behavior[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2008, 17(3): 208-212.
- [38] Quoidbach J, Dunn E W, Petrides K, Mikolajczak M. Money Giveth, Money Taketh Away: The Dual Effect of Wealth on Happiness[J]. *Psychological Science*, 2010, 21(6): 759-763.
- [39] 谢天,周静,俞国良. 金钱启动研究的理论与方法[J]. *心理科学进展*, 2012, 20(6): 918-925.
- [40] Harbaugh W T, Mayr U, Burghart D R. Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations[J]. *Science*, 2007, 316(5831): 1622-1625.
- [41] Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*[M]. New York: Penguin, 2007.
- [42] Mogilner C, Aaker J. "The Time vs. Money Effect": Shifting Product Attitudes and Decisions Through Personal Connection[J]. *Journal of Consumer Research*, 2009, 36(2): 277-291.
- [43] Carter T J, Gilovich T. I am What I Do, Not What I Have: The Differential Centrality of Experiential and Material Purchases to the Self[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 102(6): 1304-1317.
- [44] Cacioppo J T, Hawkley L C, Kalil A, Hughes M, Waite L, Thisted R A. Happiness and the Invisible Threads of Social Connection[M]//Eid M, Larsen R. *The Science of Subjective Well-being*. New York: Guilford Press, 2008: 195-219.
- [45] Evans J A, Barley S R. Beach Time, Bridge and Billable Time Hours: The Temporal Structure of Technical Contracting[J]. *Administrative Science Quarterly*, 2004, 49(1): 1-38.
- [46] DeVoe S E, Pfeffer J. When Time is Money: The Effect of Hourly Payment on the Evaluation of Time[J]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2007, 104(1): 1-13.
- [47] DeVoe S E, Pfeffer J. Hourly Payment and Volunteering: The Effect of Organizational Practices on Decisions about Time Use[J]. *The Academy of Management Journal ARCHIVE*, 2007, 50(4): 783-798.
- [48] DeVoe S E, Pfeffer J. When is Happiness about how much You Earn? The Effect of Hourly Payment on the Money—Happiness Connection[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35(12): 1602-1618.
- [49] DeVoe S E, Pfeffer J. Time is Tight: How Higher Economic Value of Time Increases Feelings of Time Pressure[J]. *Journal of Applied Psychology*, 2011, 96(4): 665-676.
- [50] 任俊,施静,马甜语. Flow 研究概述[J]. *心理科学进展*, 2009, 17(1): 210-217.
- [51] Zhong C B. The Ethical Dangers of Deliberative Decision Making[J]. *Administrative Science Quarterly*, 2011, 56(1): 1-25.

责任编辑 曹莉