

远亲不如近邻：香格里拉及其周边地区居民社区幸福感的质性研究

王采瑶

北京明诚外国语学校，北京朝阳，100015；

摘要：目的：探讨迪庆香格里拉及其周边地区居民的社区幸福感概况，探索特定地区人民的社区幸福感概念及其影响因素。方法：采取质性研究方法，选取 4 位迪庆香格里拉当地居民进行深度访谈，并对其资料进行分析。结果：他们的社区幸福感普遍较高，社会幸福感通常来源于经济、文化信仰、环境及人际互动方方面面，当地的社区幸福感现状正在不断提高。结论：香格里拉及其周边地区居民对于幸福感的理解和来源是多方面的，且具有一定地域独特性。

关键词：社区幸福感；云南香格里拉；质性研究

DOI：10.69979/3029-2700.24.7.048

前言

在现代社会，幸福（wellbeing）成为了人类毕生追求的终极目标。然而，每个个体都无法只靠自己独立生活，人们一直以来生活在社区里相互依存。因此，社区幸福感（community wellbeing）成为了一个值得研究的方向。

当前的研究对于社区幸福感的定义并没有达成共识（Antkinson et al. 2019），它们对此概念研究的侧重点各有不同。但是，对于社会幸福感指标（community wellbeing indicator）已经拥有了一个广为接受的标准。本研究认为，社区幸福感的概念是个人及其社区确定的社会、经济、环境、和文化条件的结合，是他们蓬勃发展和发挥潜力的必要条件（Wiseman and Brashe r, 2008）。

迪庆香格里拉及其周边地区作为中国西部的一个特殊地理和文化单元，其居民的生活方式、价值观念和社区互动模式与其他地区存在显著差异。在最近十年内，当地居民的社区幸福感已成为社会政策制定者和公共卫生专家关注的焦点。尽管已有研究开始关注经济发展、社会支持网络和文化认同等因素与社区成员的幸福感之间的联系（Zhang, 2015）但对于生活在云南香格里

拉及其周边地区这一独特地理和文化环境中的居民的幸福感，以往研究并不充分，这些差异为研究社区幸福感提供了独特的视角和深入探讨的必要性。

本研究采用半结构化和非结构化访谈的研究方法，强调社区居民作为研究的主体，通过质性研究手段深入挖掘迪庆香格里拉及其居民对社区幸福感的本地化理解。本文将首先介绍香格里拉居民如何对于幸福感的体验和定义，其次探讨社区的社会文化背景如何塑造居民的幸福感知，以及居民如何看待和评价当前的生活质量和社区发展，最后根据当前研究不足来展望未来研究方向。

通过本研究，我们期望为香格里拉地区及其周边的社区发展和政策制定提供科学依据。同时，本研究也将为社区幸福感的研究方法论提供新的视角和实践案例。

1 对象

本研究选取了云南省迪庆藏族自治州香格里拉市及其周边地区的 4 位居民作为研究对象，其中男性 1 名，女性 3 名。年龄范围为 50–60 岁，平均年龄为 51.67；收入范围为 4000–10000 元，平均收入为 8000 元/月；每日工作时长为 8–10 小时，平均每日工作时间为 9 小时/天。基本信息详见表 1。

表一 研究对象基本信息

| 编号 | 性别 | 年龄 | 受教育程度 | 职业 | 收入/月 | 家庭人数 | 工作时长/日 |
|----|----|----|-------|------|----------|------|--------|
| A | 女 | 50 | 小学 | 手工艺人 | 10000 左右 | 2 | 10h+ |
| B1 | 男 | 57 | 大学 | 退休干部 | 10000 左右 | 3 | 8h+ |
| B2 | 女 | 56 | 大学 | 退休干部 | 10000 左右 | 3 | 8h+ |
| C | 女 | 60 | 初中 | 农民 | 4000 左右 | 8 | 10h+ |

2 方法

2.1 访谈程序

访谈内容涉及工作经历，家庭背景，受教育程度，人际关系，兴趣爱好等方面。本研究采用团体访谈，根据采访者对受访人员社区幸福感和社会背景制定访谈大纲。正式采访开始后小组成员采用了半开放性问题，围绕受访者的社会背景和社区关系进行深入采访，访谈过程经知情同意后全部录音。每个访谈对象的访谈时间大约 30-60 分钟，在访谈结束后进行感谢。

2.2 资料的处理与分析

小组成员使用类属分类方法，通过手动编码分析采访内容。编码内容构造如下：对三名居民访谈结束后，录音被两名小组成员整理成文本形式。（高中生两名）开放性编码分为三步：第一步是半结构性编码，对原始录音进行逐句分析，并将内涵一致得信息整合命名。第二步是主轴编码，是对第一步编码的分析单元进行整合和概略，建立单元之间的联系，形成条目。

3 结果

3.1 当地居民对于社区幸福感的理解

从四位香格里拉及其周边地区的居民的访谈资料来看，当地居民认为社区幸福感就是大家在一起而感到开心的状态。

在采访中研究人员发现受访者所认为的社区幸福感就是共同居住在社区里的人们在一起而达到的一种开心的状态。比如，互相合作，一起娱乐等。C “我们家里会互相合作做一些事情，比如一起下地干活。看到大家的联系都很紧密我感到很幸福。”以及 B2：“我们村里的氛围会比城里人更浓，比如说农忙季节谁家青稞种的好我们就会每家每户派一个人帮忙收割完，大家的关系会更近一些。其实还挺开心。”还有，C：“我们村子一共有 12 户人家，都是亲戚，过年的时候会全部都聚在一起做饭、打牌、跳舞，非常热闹，很开心。”

可见，社区幸福感在于居民之间的紧密联系和共同体验。这种幸福感源自于邻里间的互帮互助、共同庆祝和日常生活中的简单乐趣。它不仅仅是一种情感状态，更是一种社区文化和生活方式的体现。在这样的社区中，人们不仅在物质上相互支持，更在精神上相互滋养，形成了一种难以用物质衡量的宝贵财富。随着时间的推移，

这些日常的互动和共同的经历逐渐编织成社区的纽带，增强了居民之间的归属感和认同感。这种幸福感不仅提升了居民的生活质量，也为社区的可持续发展提供了强大的动力。

3.2 社区幸福感的现状

3.2.1 当地居民拥有普遍较高的社区幸福感

在采访中研究人员发现受访者都表示自己现在过的很幸福，如 C-012“对自己家乡现在的样子非常满意”。他们对社区间的人际关系也很满意，如餐厅主事和农业工作者和她们社区人员的关系是互帮互助，B-010 “经过几年的学习，后来与同学关系相处融洽”。B-018 谈及社区关系时，聊到与门卫比较熟，同时一个社区里的人也是相互认识的，在一家需要帮忙时，大家都会施以援手。B-019 谈及原来在乡下的时候关系会比这更亲近，每家每户会不经过商量地带着自己的饭摆在一起吃。C-006 “过节时大家都会聚在一起，比如春节，大家从初三开始会聚一个月 C-005 村里一共 12 户人，都是亲戚”。

3.2.2 当地居民的幸福感在不断提高

本研究根据采访资料了解到当区居民过去的生活状况，不同受访者均从各自的角度传达了生活条件得以改善的观点。A 提到过去的妇女只能留在家里照顾家庭，干干农活，没有额外的经济来源，但是现在随着旅游业发展，制作手工艺品为妇女们提供了新的就业机会。A-050 “这个其实我们这个手工确实养了好多人的，你说这样吧？家里面你说是家庭妇女这些的话，家里面孩子小那些的话根本就是没有办法出去，出去打工又出去不了，然后做手工的时候的话是自由的”。不仅如此，随着现在商业模式的改变，B1 以及很多餐厅会长期采购农民们的农产品，为他们多增加一份经济保障。B1 “我们家除了自己的本职工作之外，又开了一家餐厅，能够帮助老家那边整个一个村庄，他们的种植的所有的农作物，包括他们的酥油，这些都提供给餐厅，帮助他们提高收入这样子的”。C 也提到国家的基础建设为她的生活带来了许多便利。C-010 “国家政府政策好，我们家乡前面是没有公路、没有水、没有电，现在已经有的都有，什么都有”。

由此可见，社区幸福感的提升是一个多方面、多层次的过程，涉及经济、社会、文化等多个方面。通过改善基础设施、发展经济、丰富文化活动和提供志愿服务，

社区能够为当地居民创造一个和谐有序、绿色文明、创新包容、共建共享的幸福家园。这种积极的社会参与和创新精神，是构建幸福社区的重要力量。

3.3 社区幸福感的来源

本研究中，所有受访者都表明在社区中幸福感的来源多种多样，通过整理采访资料将他们的幸福感来源分为两类，分别是在社区范围下个人的幸福感和群体的幸福感。

3.3.1 个体的幸福感来源于在社区范围内的工作和经济等方面

根据采访资料来看，社区里个人的幸福感很大程度上源自于自己的在社区范围内的工作。本研究中，有 2 名参与者都表达出当地旅游业兴起使他们经济状况变好的情况。她们可以通过售卖手工艺品，或提供餐饮服务给游客来提高经济收入。如 A-003，她很好的融合了生活和工作，“我做手工会让我感到更加充实。”还有 A-075 “我已经习惯做手工了，不会感觉累的。”工作对于她来说是一种幸福。还有的是 A-012 所讲“我是个单亲妈妈，这份工作能让我的儿子上大学。”用自己的双手，靠自己的努力让儿子走出去看世界接受更高级的教育。同时，另一位受访者 C 也提到每天干农活会让她有成就感。C “每天在田里面，还有韭菜里面浇水。回来的时候还有喂牛、喂猪鸡不会让我觉得很累，反而很满足”。以及 C-014 “游客来吃饭也是经济上提高”。C 是一位农村妇女，她每月通过干农活可以挣到 1000 元左右，并可以通过经营饭庄给收入额外增加 3000 元左右。

以上的内容反映出，社区内的经济活动不仅是居民收入的来源，更是他们幸福感的重要基石。如研究中所展示的，旅游业的兴起为社区居民提供了新的工作机会，这些工作往往与他们的日常生活紧密相连，尤其是手工艺品的制作不仅是一种经济活动，更是一种生活方式，它们为居民带来了成就感和自我实现的机会。当然，即使是日常的农活，也能够因为其对家庭经济的直接贡献而变得充满意义。

总的来说，社区范围内的工作和经济活动是提升居民幸福感的重要途径。通过参与到这些活动中，居民不仅能够获得经济上的独立和稳定，还能够在社会参与和个人成长中找到满足和幸福。社区的发展策略应该继续鼓励和支持这些活动，以确保居民能够在参与社区经济

的同时，实现个人的幸福和社区的繁荣。

3.3.2 当地社区的信仰，文化生活对于个体幸福感具有积极影响

3 名受访者也从当地的信仰、传统文化两个角度表达了藏族社区文化对他们幸福感的影响。其中一名受访者 B1 提到了藏传佛教中“布施”的概念，并觉得日常生活中的“布施”使他幸福。B1 “比如说我有一次去普达措乘车，看到一个叫西双巴纳牌照的车里有小孩，我就故意等了一下，摆手叫他进来插在我的车前面，我很幸福哦”。除此之外，在当地传统观念上，3 名受访者均提出了触动他们的方面。受访者 B1 用他祖父对于女孩的长相美丑的评价的例子解释了当地人的独特观念，他们并不会用负面的词去描述人，而是会用“很不一样”等更加包容的语言。B1 “我爷爷告诉过我的，今天看见个美丽的姑娘，人家她是有福气，是上辈子的回报。这个美丽的姑娘，她应该跟神在一起，爷爷心里面会这样祝福。我们这种没有丑的这个概念，美和丑是相对的。我们会认为丑姑娘很不一样，也会欣赏她不一样的地方。像我爷爷是会说这个姑娘跟这个漂亮的姑娘比，她有不同的精彩之处。”。B2 提到藏区居民比起外在的物质更加看重内心精神的富足，即“向内看”而不是“向外看”。B2 “从我们的观念来讲，就是我们之所以不喜欢、不希望我们家儿子过大城市工作这种生活是因为会很累。你这样如果年薪百万如何呢？这只是外人眼望见的，自己内在的苦肯定得自己吃的，谁知道你心里很苦？所以其实很多东西我觉得是通过自己内心的这种改变。” C 也表达出即便是很亲的一家人也会很尊重对方的意愿，即便很舍不得孩子离家，也不会去强行让他们留下；同时她的子女也不会强行让她离开老家。C “小孩想出去就把他们送到外面去，虽然工作辛苦，但是依旧是活得很幸福。”以及“如果我的女儿想把我接到大城市，我不会离开，我已经住在这里习惯了，选择权都会在自己身上”。

社区文化和信仰对于个体的幸福感具有深远的影响，它们不仅塑造了居民的价值观和行为模式，还为居民提供了一种精神上的归属感和支持。在香格里拉及其周边地区的社区中，这种影响尤为显著。当社区文化中能够对个体差异有一定尊重和欣赏。这种文化背景也会使得居民能够以更加包容和积极的态度去欣赏他人，建立一个更加和谐和支持性的社区环境。居民追求内在的

精神富足，尊重个体差异，以及重视家庭成员之间的相互尊重。这些因素共同作用，为居民的幸福感提供了坚实的基础。社区的发展和福祉提升策略应该继续重视和培养这些文化价值，以确保居民能够在精神和物质上都获得满足和幸福。

3.3.3 当地群体的幸福感来源于社区的邻里关系，社区环境

邻里间的相互帮助和美丽的风景是当地社区居民群体幸福感的两大来源。如 B-12, B-13 和 B-14 “我似乎有城市恐惧症，城市人的思想好复杂，只有呆在香格里拉里让我倍感安心。” 香格里拉当地的开放思想让他们感到幸福。又如 C-009 所说“我已经习惯这里的环境了，离开的话会很不适应。” 还有 C-010 和 C-012 “这些年在政府的帮扶下，我的家乡环境变得越来越好了。” 看到自己的家乡日渐繁荣，她也是有说不出的幸福。不只有个人的幸福，共同发展，共同繁荣才是更大目标。B-18 和 B-19 “邻里关系很亲近，大家都会互帮互助，不求回报。” 不同于某些地方的复杂邻里关系，香格里拉这里的人们很在乎邻居之间的羁绊，能得到大家的帮助也是幸福。

在香格里拉，社区的邻里关系和环境成为了居民幸福感的重要源泉。这种幸福感不仅源自于个人的内心体验，更是社区文化和精神的体现。邻里间的无私帮助和社区的优美环境，共同编织了一幅和谐共生的生活画卷。正如 B-12、B-13 和 B-14 所表达的，香格里拉的开放思想和简单纯朴的人际关系让他们感到安心和幸福。而 C-009 的感慨则揭示了一种深层的归属感，这种归属感是居民对社区环境的认同和依赖。

总的来说，香格里拉社区居民的幸福感是多维度的，它涵盖了个人的心理需求、社区的文化氛围和环境美学。这种幸福感的培养和提升，需要每个居民的参与和贡献。通过共同的努力，社区不仅成为了居民心灵的避风港，更成为社会进步的不竭动力。

3.4 社区幸福感的意义

3.4.1 香格里拉同胞的社区幸福感促使了个人成长

本研究发现，当地居民的社区吸引了来自世界各地的人民，藏族人民的社区幸福感也影响到了社区中的每一个人。从 B-005 “小时候在德钦清读书，随后到昆明，最大的问题就是语言不通” B-010 经过几年的学习，后来与同学关系相处融洽” 可以看出藏区居民的善良质朴

传统观念帮助了他在人际交往方面成长，同样他的社区幸福感也在人际相处中渐渐上涨。；随着社会不断革新发展，人们的社区幸福感使他们不断积极的改变。受访者 C 从 C-007 “以前结婚是没有自由的” C-006 过节时大家都会聚在一起，各自带东西来吃，比如春节，大家从初三开始会聚一个月与 C-010 近几年因为政府的帮助，家乡的生活变得更好了 C-011 幸福感来源于看着农作物的成长和成熟带来的成就感 C-017 尊重孩子的选择，经济环境的改变了人们对于一些事物的看法，以前乡村的人民没有机会选择自己的人生，现在的经济发展带动了许多地方发展从而地方人民有更多选择和成长的机会。同样社区人民之间的紧密链接也同样是帮助香格里拉同胞成长并拥有开阔视野的良方。

3.4.2 香格里拉同胞的社区幸福感促进了文化融合

随着不同地方的人来到了藏区生活，不同的文化也开始融合。根据采访发现，其中一名受访者 B 提到青年时期去往昆明上学一开始时是跟同学们有很大的语言差异和文化差异的，B-008 “老家的生活习惯带到了学校里” B-009 “用牛的例子来表明在当时的学校和男同学打斗的原因”，因为解决问题的方法不同导致冲突产生，解决冲突需要了解冲突发生原因，由此受访者 B 开始一点点了解汉文化和藏文化的区别从而不断改变自己的行为态度，而他的幸福感和身后有人支持的底气也让他更加深入在平时人际交往中探索汉族人对待他人和处理事情的态度。B-010 “经过几年的学习，后来与同学关系相处融洽” 可以看出他的同学和他之间的相互改变。另一名受访者 C 也提到了现在藏族年轻人婚姻观的变化。C “我们的时候结婚是没有自由的吧，都是父母安排的，之后生完孩子以后，就是依旧是继续干农活，然干了一辈子也没有想过说离开社区去到别的地方。但是现在的年轻人都是自由恋爱了”。同时，C 也提到现在更多藏族年轻人会选择离开家乡，去更大的城市发展，而不是像老一辈人一样愿意一辈子留在村庄里。C “外面。去外面多，现在待在家里面的只有一个两个”。这些都可能是社区不断进步经济快速发展家人支持所得到的结果，C 的社区很小，C-005 “村里一共 12 户人，都是亲戚” C-006 “过节时大家都会聚在一起，各自带东西来吃，比如春节，大家从初三开始会聚一个月”，年轻的选择也是社区里的人不断成长相互扶持经济上升的结果。

4 讨论

由研究我们可以得出，当地藏族居民的社区幸福感来源是从小家到大家的一个社区观念。“小家”之间的互动形成了社区之间一体的“大家”观念，大家又会平等地帮助每一个小家。从“大家”角度来说，当地的旅游业经济发展，利他的文化信仰和传统观念以及优美的环境为每一个“小家”的幸福感提供了许多支持，而“小家”与“小家”之间的相互帮助，沟通交流也促进了整个“大家”的幸福社区氛围。深入了解当地社区幸福感现状可以为未来的发展提供策略有效依据。

同时，研究在一下方面存在一定局限。一是关于社区幸福感定义的局限，不同人对于幸福感的定义都不同，在研究过程中没有达到一个统一的衡量标准，因此可能产生偏差。其次是研究取样的局限，由于研究过程的条件有限，研究并未能达到不同年龄不同收入群体的随机取样，尤其是当地青年和中年群体的样本量缺失，导致结论不一定具有普适性。最后是研究设计的局限，在访

谈过程中大部分时间只考虑了当地人们对于社区好的一面的分享，对于当地社区的其他情况仍需进一步探索未来应统一社区幸福感概念，进一步扩大样本，并从更完善的视角来切入研究。

参考文献

- [1] Zhang Jun (2015). Subjective Well-Being Research to Different Groups in Qinghai Tibetan Areas[J].
- [2] Jaidev Gollakota (2023). Community and Well-being[J]. 10(13).
- [3] Sarah Atkinson, Anne - Marie Bagna, Rhiannon Corcoran, Jane South, Sarah Curtisl (2019), Being Well Together: Individual Subjective and Community Wellbeing[J], journal of Happiness Studies (2020) . 21, 1903 - 1921.

作者简介：王采瑶，女，汉族，籍贯湖北宜昌，研究方向心理学