

目錄

自序	9
----	---

第一章：幸福人生

什麼是主觀幸福感？	22
TEST：如何評估自己的幸福感？	
越有錢越幸福？	25
心理學中物慾的三個維度	27
TEST：了解你的物質價值觀	
物慾高低和幸福感之關係	31
幸福感的真正來源	36
什麼是心理幸福感？	38
TEST：測試你的心理幸福感水平	
Martin Seligman 的「幸福五要素」模型	44
TEST：評估個人積極心理治療的量表	
美好人生的三大支柱	49
快樂	
有意義	
心理富有	
幸福感之源	53

第二章：性格強項

性格的一致性	60
性格的獨特性	61
量度性格	62
TEST：五大性格測試	
性格強項理論	65
TEST：測量你的性格強項——價值實踐 (VIA) 突顯優點調查	
筆者首五個最大的性格強項	72
知道了自己的性格強項，又有何用？	74
Exercise：性格強項日常練習	

第三章：正向情緒

擴展與建構理論——關於正向情緒能改變人生的理論	85
擴展和收縮效應	87
TEST：你關注的是整體還是細節？	
你的情緒如何影響行動？	90
建構效應	92
細味正向體驗，延續正向情緒	97
Exercise：細味正向經驗	
消除假說——正向情緒可以蓋過壞情緒？	102
3:1 的黃金比例	106
正向情緒是好，但不能盲目追求	108

第四章：希望

心理學中的希望理論	117
TEST：未來量表	
G (Goal，目標)	120
設定目標要SMART！	121
各大科技巨企都在用的目標設定法：OKR	122
Edwin Locke 的目標設定理論	125
P (Pathway，方法)	127
A (Agency，心態)	129
「希望」可以學習嗎？	131
習得性無助	131
習得性樂觀	134
Exercise：你是悲觀者還是樂觀者？	
ABCDE 模型	
習得性樂觀 vs. 盲目樂觀	141

第五章：心流

心流理論	148
心流體驗的八個核心要素	150
1. 挑戰與技能的平衡	
2. 行動與意識的融合	

3. 明確的目標	
4. 即時的反饋	
5. 專注於當下任務	
6. 控制感	
7. 自我意識的暫時消失	
8. 時間感的轉變	
心流兩大條件：技巧及挑戰	158
Assessment：從心流象限模型作自我評估	
培養心流體驗	162
Exercise：什麼活動可體驗心流？	

第六章：寬恕

什麼是寬恕？	168
TEST：心靈寬恕量表	
Enright 的寬恕發展水平模型	177
Enright 寬恕四階段模型	182
第一階段：揭露階段	
第二階段：決定階段	
第三階段：工作實踐階段	
第四階段：深化階段	

第七章：靈性

自我超越	197
人生目標的三個階段	201
神聖化	207
靈性和人生意義	209

第八章：日誌書寫和人生意義

故事即自我，敘事創造意義	216
探尋自我：Erikson 的同一性理論	217
為何理解自己的身份（同一性）對人生意義如此關鍵？	
寫出幸福：三種以日誌書寫為核心的正向心理學介入方法	221
感恩日誌	
最佳可能自我日誌	
三件好事日誌	

結語：在社交媒體和 AI 世界中人類的人生意義感

社交媒體時代的人生意義感	230
注意力碎片化與敘事整合的缺失	233
體驗深度與心理富有度下降	235
AI 時代的意義追尋：重新定義人類存在的價值	237

自序

什麼是真正的快樂？生命的意義何在？我們如何才能獲得持久的幸福感？在現代社會中，生活充斥著形形色色的壓力，如果處理不當，這些壓力和負面情緒可能會將我們帶入一個難以回頭的深淵。時至2025年，儘管我們似乎擁有了所有可能的物質享受，卻反而越來越難以獲得真正的快樂。理解快樂的本質，探尋獲得幸福的途徑，已然成為當代最重要的人生課題之一。

正向心理學（positive psychology）是一股科學力量，為解決這一重要的人生課題提供了啟發和指引。與心靈雞湯不同，正向心理學建立在紮實的科學實證基礎之上。儘管心靈雞湯常常發人深省，但其內容未必經得起科學驗證。相比之下，正向心理學作為一門基於實證研究的心理學分支，在過去30年中受到心理學家的廣泛關注和深入研究。1998年，時任美國心理學會主席的Martin Seligman在年會上正式提出，心理學家應該大力推進正向心理學的研究，由此掀起了正向心理學運動（positive psychology movement）的浪潮。時至今日，正向心理學已發展成為心理學領域的重要分支，其基礎理論的豐碩成果極大地拓展了我們對正向心理品質的認知。

正向心理學家研究的課題十分廣泛，涵蓋了幸福感（well-being）、人生意義（meaning in life）、樂觀（optimism）、感恩（gratitude）、寬恕（forgiveness）、正向情緒（positive emotions）、性格優勢（character strengths）等多個方面。我們甚至可以用26個英文字母來概括正向心理學的研究主題，例如：

Altruism（利他主義）：研究無私助人的行為對給予者與接受者的心理益處

Belonging（歸屬感）：探討社會連結與群體認同對心理健康的貢獻

Character strengths（性格優勢）：辨識並培養個人核心優點與美德

Dispositional optimism（樂觀傾向）：研究持續期待正面結果的心理傾向

Emotional intelligence（情緒智能）：發展識別、理解並調節情緒的能力

Flow（心流）：全神貫注於富挑戰性且愉悅活動的最佳體驗狀態

Gratitude（感恩）：對生活中正面事物與他人貢獻的認知與感謝

Hope（希望）：維持對未來積極期待並朝目標努力的能力

Intrinsic motivation（內在動機）：出於興趣與滿足而非外在獎勵的行動驅力

Joy（喜悅）：研究深層滿足與內在歡愉的積極情緒體驗

Kindness（仁慈）：探討善待他人行為對個人與社會福祉的影響

Life satisfaction（生活滿意度）：對自身生活整體品質的主觀評估

Mindfulness（正念）：培養對當下體驗的開放性覺察與接納態度

Narrative identity（敘事認同）：探索個人如何通過生命故事建構意義

Organizational well-being（組織幸福感）：創造促進員工蓬勃發展的工作環境

Post-traumatic growth（創傷後成長）：經歷逆境後正向心理轉變

Quality relationships（高品質關係）：建立支持性且滋養的人際連結

Resilience（心理韌性）：面對挑戰與逆境時的積極適應能力

Self-determination（自我決定）：滿足自主、勝任與關係需求的心理理論

Transcendence（超越性）：連結更大整體並超越自我界限的體驗

Unconditional positive regard（無條件積極關注）：完全接納他人的治療態度

Values-based living（價值導向生活）：依據核心價值觀指導行動與決策

Well-being（幸福感）：整體心理健康與生活品質的多維度概念

eXcellence（卓越追求）：發揮潛能實現個人最佳狀態的持續努力

Yearning（嚮往）：對有意義目標與深層連結的積極渴望與追求

Zest（熱情活力）：以能量與熱忱全心參與生活的態度與行為傾向

上述列出的只是正向心理學研究課題的其中一部分，大家可以了解到正向心理學接觸的課題真的相當廣泛。

正向心理學的研究可以歸納為三大支柱：正向主觀體驗（positive subjective experiences）、正向個人特質（positive individual traits）和正向組織（positive institutions）。在正向主觀體驗領域，學者主要探究個人正面情緒和經歷的本質，以及其形成機制；在正向個人特質領域，研究重點是那些有助於個人實現積極人生的性格特點，這些特質能夠塑造我們成為「更好的自己」；而在正向組織領域，學者則致力於理解各類正向組織（如正向學校、正向工作場所等）的運作方式，以及成員之間的互動模式。

然而，大眾對正向心理學的理解可能存在一些誤區。有人可能認為正向心理學只是一味地鼓吹追求快樂，但事實並非如此。正向心理學不同於那些毫無根據的「心靈雞湯」，而是一門以科學方法探究「正向」（positivity）的學科。雖然追求快樂很重要，但快樂是不能強行去追尋的，正向心理學更加關注快樂的本質，以及如何實現持久的幸福感。此外，正向心理學並不排斥悲傷，因為悲傷能夠促進個人成長，而成長正是通向快樂的重要途徑。正向心理學也不會忽視一個人的陰暗面，例如脆弱的一面，因為接納自己最脆弱的部分，恰恰是每個人開始進步的起點。

如果你對正向心理學的歷史發展感興趣，或想更全面地認識正向心理學的知識體系，我誠摯推薦你閱讀前作《改變人生的正向心理學——尋找快樂，追求夢想》，以便理解更完整的理論架構與實踐方法，讓你在探索幸福與個人成長的路上獲得更多啟發。

現在，就讓我們一同踏上正向心理學的探索之旅吧！

Onting

IG/Threads @drlo.psychology @drlo.coaching

Patreon: patreon.com/drlomentaliity

Spotify/Apple Podcast: Dr Lo Psychology 達樂心理



什麼是主觀幸福感？

如果你問大部分人什麼是幸福人生的話，你應該會很容易得到以下的答覆：

「如果我有很多錢，我不用工作的話，我就會很幸福。」

「如果我能到處去旅行，我就會很幸福。」

「如果我能隨心所欲，不需要考慮經濟問題而去做任何我想做的事，我就會幸福。」

沒錯，一個能享樂的人生，絕對就是一個幸福的人生。畢竟，如果每天都生活在水深火熱之中，每天都為著生活必需品所憂慮的話，人生也不見得有多舒適，更遑論感到幸福。

如果以是否能享樂去定義幸福的話，那麼這種幸福感在心理學上稱為主觀幸福感（subjective well-being, SWB）。主觀幸福感是基於享樂主義（hedonism）去定義的。享樂主義是一種倫理哲學思想，其核心觀點是人生的最高目的是追求快樂，避免痛苦。享樂主義認為，快樂是生命的本質，一切行為的價值都應以能否帶來快樂為衡量標準。現代正向心理學認為主觀幸福感

由兩方面去定義：在主觀情緒上，正面的情緒比負面的情緒多；在認知上，對生活有正面及滿意的評價（life satisfaction）。也就是說，一個在享樂主義下感到幸福的人（即感到主觀幸福感的人），他們在生活中能感受到更多的正向情緒，以及較少的負面情緒，也就是舒心的事多，煩惱的事比較少；同時，他們比較滿意自己的生活質素，例如是否有一個舒適的家，是否有足夠資源去取得各種享受、物品及服務。



TEST：如何評估自己的幸福感？

在心理學研究中，如果我們想測量一個人在主觀幸福感上的分數，一般會用由Ed Diener¹在1985年發表的生活滿意度量表²（Satisfaction with Life Scale, SWLS）去量度個體的主觀幸福程度。這是一份只有5條題目的量表，大家可以試一試。

以下是5個你可能同意或不同意的陳述。在以下量表中圈出適當的數字（1分代表非常不同意，7分代表非常同意），表明你對每個項目的同意程度。請在回答時保持開放和誠實。

		非常不同意 ← 非常同意						
Q1	從大多數方面來說，我的生活接近我的理想。	1	2	3	4	5	6	7
Q2	我的生活條件非常好。	1	2	3	4	5	6	7
Q3	我對我的生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7
Q4	到目前為止，我已經得到了我在生活中想要的重要事物。	1	2	3	4	5	6	7
Q5	如果我可以重新活一次，我幾乎不會改變任何事情。	1	2	3	4	5	6	7

計分方法：

將5個問題的分數加起來：

31-35 非常滿意

26-30 滿意

21-25 輕度滿意

20 中性

15-19 輕度不滿

10-14 不滿

5-9 極度不滿

**越有錢越幸福？**

享樂的經驗（pleasurable experience）是影響主觀幸福感的關鍵因素，生活過得愉快舒適就是一種幸福。所以，大家能夠預計到的是，這種幸福是和物質上的滿足有關係的，也就是和每個人的財富收入有關係。有足夠的財富及收入，人們才能夠獲取舒服的生活環境，享受各種優質的服務。收入和幸福感的關係一直是心理學家很感興趣的課題，畢竟在現代社會中，財富是每個人都會重視的東西，生活上的財富及金錢就是為我們換來貨物及服務的主要工具。驟眼看，金錢和幸福感的關係必定是正向的，也就是越有錢的人會越幸福。但是單單從以上Howard Hughes及德蘭修女的故事中，大家已經知道金錢和幸福感的關係並不是在所有情況下都是呈正向的。

Daniel Kahneman是一位著名的心理學家和經濟學家，2010年他在《美國國家科學院院刊》（PNAS）發表了一篇文章，探討收入與幸福感之間的關係。這項研究對理解金錢與幸福的聯繫具有重要意義。該研究分析了450,000名美國人的數據，這些數據來自蓋洛普管理諮詢公司進行的日常生活調查。研究發現，收入與生活滿意度之間存在正相關，但這種相關性在年收入達到75,000美元後就趨於平緩。也就是說，超過這個收入水平後，生活滿意度幾乎不再隨收入增加而提高。但另一方面，收入與情緒幸福感

(day-to-day emotional well-being) 的關係卻不明顯。研究顯示，高收入者並不比中低收入者更快樂或更不快樂。日常體驗到的喜悅、悲傷、憤怒等情緒似乎與收入水平無關。研究還發現，低收入與較高的痛苦情緒有關。這可能是因為貧困導致了更多的疾病、傷痛和孤獨。隨著收入提高，這些痛苦情緒逐漸減少，但在年收入超過75,000美元後就不再對改善痛苦情緒有正面影響。

2021年Matthew A. Killingsworth在PNAS上發表《經驗幸福感隨收入增加而持續增加》(*Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year*) 一文，該研究對Kahneman在2010年闡述的觀點提出了挑戰。Killingsworth使用智慧型手機應用程式收集了33,391名美國成年人的1,725,994個經驗取樣報告。參與者被隨機要求在一天內多次報告他們當下的感受。這種大規模的經驗取樣方法提供了對人們實時幸福感的深入洞察。研究的主要發現包括：正面和負面情緒的強度都隨著收入的增加而增強。這表明較高的收入確實與較高水平的情緒幸福感相關。這種正相關在年收入超過75,000美元後仍在繼續。這與Kahneman的研究結果不同，Killingsworth的研究發現收入與正面情緒的關聯強度大於負面情緒。這意味著高收入者體驗到的正面情緒提升幅度更大。收入對幸福感的影響在教育程度、年齡、性別等人口統計學變數中都很穩定。總括來說，Killingsworth的研究挑戰了之前Kahneman提出的觀點，即超過一定收入水平後，金錢對幸福感的影響會趨於平緩。相反，這項研究表明，情

緒幸福感會隨著收入的增加而持續提升，沒有明顯的飽和點。

看完這兩份研究文獻後，那究竟收入和幸福感的關係是怎樣的？其實沒有人可以一概而論，因為每一種關係都會受很多調節變數(moderator)所影響。調節變數是指影響兩個變數之間的關係強度或方向的第三方變數，它可以增強、減弱或改變兩者之間的關係。例如，收入及幸福的關係是可以受很多的第三方變數影響的。



心理學中物慾的三個維度

提起金錢，我相信很大部分香港人都喜歡，因為金錢能為我們帶來選擇及自由，不為現實生活條件束縛。但是，並不是每一個人都會認為金錢是人生的所有東西。如何定義金錢及財富於你人生扮演的角色的這個心理建構(psychological construct)，我們稱為物慾(materialism)。在心理學中，物慾有三個維度，包括物慾成功(materialistic success)、物慾中心(materialistic centrality)和物慾快樂(materialistic happiness)。

物慾成功：指的是個人將成功與否定義為有多少物質享受的思想，例如：「只有我賺到很多錢，擁有很多物質，我才是成功的。」

物慾中心：指的是一個人認為累積物質享受是人生中最主要的工作。

物慾快樂：指的是個人將物質享受等同於快樂的定義，例如：「我的快樂是建基於我擁有多少財產、有多少收入、有多大名氣等。」



TEST：了解你的物質價值觀

量度物慾高低，我們主要運用物質價值觀量表（Material Values Scale, MVS）。大家也可以一試，在以下的15條問題中，以1至5的分數去回應你是否同意句子中的信息，1 分代表非常不同意，5分代表非常同意。

有關物慾成功的問題		非常不同意 ← 非常同意				
Q1	我欽佩擁有昂貴房子、車子和衣服的人。	1	2	3	4	5
Q2	人生中一些最重要的成就包括獲得物質財富。	1	2	3	4	5
Q3	我不太重視人們擁有的物質財富數量作為成功的標誌。	1	2	3	4	5
Q4	我擁有的物品能夠很好地說明我在生活中的表現。	1	2	3	4	5
Q5	我喜歡擁有能給人留下深刻印象的東西。	1	2	3	4	5

有關物慾中心的問題		非常不同意 ← 非常同意				
Q6	就物質財富而言，我努力保持簡單的生活。	1	2	3	4	5
Q7	我擁有的東西對我來說並不是那麼重要。	1	2	3	4	5
Q8	購買東西給我帶來很多樂趣。	1	2	3	4	5
Q9	我喜歡在生活中擁有許多奢侈品。	1	2	3	4	5
Q10	與我認識的大多數人相比，我更少強調物質財富。	1	2	3	4	5

有關物慾快樂的問題		非常不同意 ← 非常同意				
Q11	我擁有所有真正需要的東西來享受生活。	1	2	3	4	5
Q12	我擁有的東西對我來說並不是那麼重要。	1	2	3	4	5
Q13	如果我擁有更好的東西，我也不會更快樂。	1	2	3	4	5
Q14	如果我能夠買得起更多的東西，我會更快樂。	1	2	3	4	5
Q15	有時候，我無法負擔所有我想要的東西，這令我相當困擾。	1	2	3	4	5

計分方法：

請注意，題目3、6、7、10、11、13是反向計分題，也就是說，如果你選擇「非常不同意」，即是你選了1分，你的得分實際上是5分；如果你選擇「非常同意」，即是你選了5分，你的得分實際上是1分。這些題目的分數需要在計算總分時進行反向處理。

將每個維度的分數加在一起，就能計算你的物慾指標。



物慾高低和幸福感之關係

金錢及收入或許和主觀幸福感呈正相關關係，但是，收入高和物慾高是不同的概念，物慾指的是對物質享受的過分關注及無止境的慾望，物慾和幸福感（包括之前介紹的主觀幸福感，以及本章稍後介紹的心理幸福感），一般都呈負相關關係。

那麼我們如何去解釋高物慾和低幸福感之間的關係呢？當中包括以下幾個原因：

1. 高物慾的人往往將自我價值建立在物質擁有上，導致他們的自尊（self-esteem）受到外在因素影響而不穩定，例如當缺乏物質財富時，他們的自我價值便會動搖，而這種不穩定的自尊會影響幸福感，因為自尊是幸福感的重要預測因子。
2. 高物慾的人更傾向於與他人進行物質擁有上的比較，產生嫉妒等負面情緒，頻繁的向上社會比較（upward social comparison）會降低主觀幸福感，因為總感到自己不如他人（尤其在社交媒體上，人們都傾向展現自己最好的一面）。



量度性格

性格可以通過不同的理論框架來分析和理解。例如，特質理論（trait theory）認為性格是由一組穩定的特質所構成，如「五大性格理論」（Big Five Personality Traits）將性格分為情緒穩定性（emotional stability；反面即為神經質，neuroticism）、外向性（extraversion）、親和性（agreeableness）、盡責性（conscientiousness）和開放性（openness to experience）五個維度。基於「五大性格理論」的基礎，近年心理學界也會用HEXACO理論模型去量度性格的六個面向，其中五個面向和「五大性格理論」基本相同，但增加了誠實—謙遜（honesty-humility）這一維度。



TEST：五大性格測試

以下是10題版本的五大性格測試，請在以下每句陳述旁邊圈出一個數字，以表示你對該陳述同意或不同意的程度。請以1至7的數字回應每個項目（1表示非常不同意，7表示非常同意）。

		非常不同意 ←————→ 非常同意						
Q1	我認為自己是外向、熱情的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q2	我認為自己是挑剔及愛爭吵的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q3	我認為自己是可以依靠及自律的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q4	我認為自己是焦慮及容易傷感的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q5	我認為自己是對新事物開放及複雜難懂的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q6	我認為自己是保守及安靜的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q7	我認為自己是富有同情心及溫暖的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q8	我認為自己是不善計劃及粗心大意的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q9	我認為自己是冷靜及情緒穩定的人。	1	2	3	4	5	6	7
Q10	我認為自己是傳統及缺乏創意的人。	1	2	3	4	5	6	7

計分方法（R表示反向計分項目）：

將每個面向所屬題目的答案加起來，即是該面向的分數。

情緒穩定性：4R、9

外向性：1、6R

盡責性：3、8R

親和性：2R、7

開放性：5、10R

情緒性 (Emotionality)	這個特質反映一個人的情緒反應強度和敏感度。	高分者可能更容易焦慮、擔心，對壓力較敏感。低分者通常更加冷靜、自信，較少感到恐懼或壓力。
外向性 (eXtraversion)	這個特質衡量一個人在社交場合的活躍程度和自信心。	高分者喜歡社交活動，樂於與人交往，通常精力充沛。低分者可能更喜歡獨處，在社交場合較為安靜或保守。
親和性 (Agreeableness)	這個特質描述一個人與他人相處時的態度和寬容度。	高分者通常寬容、耐心、易相處，願意妥協。低分者可能更加固執、好爭辯，對他人的批評較敏感。
盡責性 (Conscientiousness)	這個特質反映一個人的組織能力、紀律性和責任感。	高分者通常有條理、可靠、勤奮、注重細節。低分者可能較為隨性、不拘小節，有時會拖延或缺乏組織能力。
開放性 (Openness to Experience)	這個特質衡量一個人對新經驗和創新思想的接受程度。	高分者通常具有好奇心、創造力，喜歡嘗試新事物。

上表見HEXACO模型其中五個面向的描述，它比五大性格模型多一個面向，稱為誠實—謙遜度（Honesty-Humility）。這個特質描述一個人的道德水平和正直程度。在這個面向中，高分者通常誠實、公平、謙虛、不會利用他人。低分者可能傾向於操縱

他人，對物質利益和社會地位更感興趣。如果大家有興趣用HEXACO測量自己的性格，可以掃描右方二維碼。



另外，近年市面上還興起一系列以類型來分辨性格的工具，最有名的當然是MBTI了，其在效度和信度的不足，以致它並不是一個可信的性格測量工具，詳見前作《別誤會，心理學不是這樣的——看透大眾心理學》。



性格強項理論

在2020年出版的前作《改變人生的正向心理學——尋找快樂，追求夢想》中提到，心理學在傳統上比較專注研究人的負面部分，例如負面情緒及精神疾病等。直到1998年的正向心理學運動後，心理學界才加快腳步加強研究人類的正面性（positivity）。正向心理學有一個核心概念：發掘及理解人類的正面性，能幫助我們專注在自身正向的部分，而當個體能加強自身的正向部分後，就能夠擁有幸福感更高的精神健康水平。所以，在性格這一門心理學學科中，正向心理學家在2000年初期也提出關於正向的性格理論，稱為性格強項理論（Character Strength and Virtue Theory）。

性格強項理論是正向心理學領域中的一個重要概念，由 Martin Seligman 和 Christopher Peterson 於 2004 年出版的里程碑式著作《性格優勢與美德手冊》（*Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*）中提出。該理論旨在探索人類心理的積極面，聚焦於如何識別、發展和運用性格中的核心價值與強項，從而促進個人幸福感、增強生活滿意度，並改善人際關係。性格強項理論的基礎是「強項分類系統¹」（VIA Classification of Strengths），這是一套基於哲學、宗教和心理學多學科研究的分類系統，旨在識別人類普遍存在的積極特質。該系統將性格強項分為六大「美德」（virtue）和二十四項具體的「性格強項」（character strength）。這些美德和強項理論上反映了跨文化和歷史的共通價值觀，並被認為是人類心理健康與幸福生活的基礎。

在強項分類系統中，六大美德包括：

1. **智慧與知識（wisdom and knowledge）**：與認知能力有關，代表個體追求知識、理解世界，並以創造性的方式解決問題的能力。
2. **勇氣（courage）**：與面對挑戰、困難或恐懼時表現出的行動力和堅持力有關。
3. **人道（humanity）**：與在人際關係中展現的愛與關懷有關。
4. **正義（justice）**：與促進社會和諧與公平有關，強調公共利益和團隊合作。

5. **節制（temperance）**：與控制衝動、維持平衡生活有關。
6. **超越（transcendence）**：與尋求生命意義、連結更大目標有關。

每個美德之下包含數個性格強項，總共加起來有二十四個。

