

# 海理论视角下的“中年返贫”心理机制分析

## ——对《一个 45 岁程序员房子被法拍那天，我才看懂「中年返贫」这四个字》的深度解读

---

**摘要：** 本文运用“海理论”（Hi Theory）的幸福心理学框架，对一篇引发全网共鸣的微信热文进行深度心理分析。文章揭示了一位 45 岁程序员从买房到失业、法拍、离婚、重病的坠落轨迹，以及“中年返贫七件套”的社会心理机制。海理论的核心概念——**社会平均水平参照系（SARS）、创获-剥获区分、参照系漂移与五层幸福模型**——为理解这一现象提供了系统性的理论透镜。分析表明，中年返贫的本质并非个体决策失误，而是参照系被社会结构不恰当地推高后，在收入断裂时发生的系统性崩塌。

**关键词：** 海理论；中年返贫；参照系漂移；创获-剥获；幸福心理学

---

### 一、被分析文章概述

#### 1.1 文章核心叙事

被分析的文章题为《一个 45 岁程序员房子被法拍那天，我才看懂「中年返贫」这四个字》，源自微信公众号，在多个社交平台上被大量转发。文章以一位深圳 45 岁程序员的亲身经历为引子：五年前在房价高点购入一套自住房，月供占收入的 40%——“在当时这个时间点这个比例也算不上什么冒进的事，就是一个普通工薪家庭够一够就能上去的水平”（[经济观察网](#)）。然而裁员通知的到来，使这一切在短短不到一年内彻底崩塌——房子法拍、妻子带着孩子回娘家、签署离婚协议、身体指标全面告警。从“大厂程序员”到“一无所有”，整个过程不到一年。

文章在此基础上提炼出“**中年返贫七件套**”：高杠杆炒房、精英教育陷阱、跨行投资、面子消费、担保借贷、健康裸奔、离婚拆家。作者进一步提出三层递进式洞见：第一层，这七条不会“一个一个来”，而是一根锁链，“推倒第一张牌的时候，根本不知道后面还连着六张”；第二层，返贫真正的刻度尺不在银行账户，而在于“那道可以翻身的时间缝隙，被人从外面彻底关上了”；第三层，这代人恰好站在了所

有**结构性压力**的交汇点上——独生子女、四二一家庭结构、房价上行期、城镇化的第一代原住民——“骨牌立在那里的时候，你已经站在那个位置了”。

## 1.2 文章的社会心理意义

这篇文章之所以能够引发如此广泛的共鸣，恰恰是因为它触及了当代中国中产阶级（尤其是互联网从业者）**集体潜意识中的深层焦虑**。它不仅仅是一个个体的悲剧叙事，更是一面镜子——读者在其中照见了自己的“骨牌排到了第几张”。这种共鸣的背后，是一个值得用心理学理论深入剖析的问题：为什么一个在所有人眼中“混得还行”、“什么都没做错”的中年人，会在如此短的时间内滑入深渊？海理论为回答这一问题提供了独特的概念工具。

---

## 二、公理 1：参照系的社会决定——“所有人都在劝他上车”

### 2.1 社会结构如何塑造比较基准

海理论的第一公理指出：**个体的比较基准不是自由选择的结果，而是被社会不平等程度、媒体精英呈现频率、社交网络比较环境等因素共同塑造的产物** (壹心理)。用形式化语言表述为： $\Delta Ref = f(Gini, Media, Social)$ ，其中 **Gini** 为基尼系数，**Media** 为媒体精英呈现指数，**Social** 为社交网络比较频率。

将这一公理应用于文章案例，可以识别出参照系被塑造的三重社会力量。

**第一重力量：同侪压力（Social 比较环境）**。文章明确写道：“当时所有人都在劝他赶紧上车，同事劝亲戚劝中介劝，话术全一样，‘现在不买以后更买不起了’。”这种来自身边亲近人群的集体劝说，构成了 **Festinger** 社会比较理论中典型的**上行比较压力** (人民网)。当个体的参照群体（同事、亲戚）普遍将“有房”视为人生必达目标时，个体会不自觉地将自身的比较基准向上推移——即使这一基准已经远远超出了客观的社会平均水平。文章中的程序员并非没有理性判断能力，而是在社会比较的网络中，理性判断被集体情绪所覆盖。

**第二重力量：媒体叙事（Media 精英呈现指数）**。五年前正值中国房价快速上涨的高峰期，媒体生态充斥着“房价只涨不跌”“现在不买永远买不起”的叙事。这种媒体呈现具有双重效应：一方面，它系统性地将个体的“应得感”（**entitlement**）放

大——“我也应该拥有一套房”；另一方面，它制造了稀缺性焦虑——“如果现在不买，我就永远被抛下了”。海理论将这种由媒体驱动的比较基准上移称为**参照系漂移**（Reference Drift），其核心机制是：当代社会的媒体生态正在系统性地将个体的比较基准向上推移，从而加剧“相对剥夺感”与“幸福赤字”（ScienceOpen）。

**第三重力量：宏观经济结构（Gini 系数效应）。**文章深刻指出，“第一张牌，有时候压根跟你这个人没关系。时代在你背后推了一把，你连回头看的机会都没有。”这句话恰恰呼应了海理论公理 1 中 Gini 系数的作用——社会不平等程度的扩大本身就会被动抬高个体的比较基准。在房价快速上涨的社会环境中，房产作为财富分配的核心载体，其价格变化直接影响了个体对自身“应有生活水平”的认知。基尼系数越高，个体的参照系漂移程度越严重。

## 2.2 “不算冒进”背后的心理机制

文章中最值得玩味的一句话是：“房贷占收入的百分之四十，在那个时间点这个比例也算不上什么冒进的事，就是一个普通工薪家庭够一够就能上去的水平。”这句话表面上是客观陈述，实则深刻揭示了参照系漂移的心理后果——**个体已经将被推高的参照系内化为“正常”标准。**

从海理论的角度看，这位程序员的判断并非非理性，而是在一个已经被社会舆论扭曲的参照系中作出的“理性”决策。当周围所有人都以“有房”为标配时，月供 40% 就变成了“够一够就能上去”的合理选择。这正是 SARS（社会平均水平参照系）公式所描述的现象： $SARS = M \times (1 + k \cdot \alpha)$ ，其中 k 为个体调节方向（k>0 表示向上调节），α 为调节强度。在文章案例中，**k 值被社会舆论大幅推高，α 值因焦虑情绪而膨胀**，导致 SARS 严重偏离真正的社会平均收入水平。

---

## 三、SARS 校准失效——为什么“够一够”变成了“够不着”

### 3.1 参照系锚定的失败

海理论提出的 SARS（Social Average Reference System）是一个**参照系校准工具**，其核心思想是：在社会不平等与媒体精英呈现日益加剧的当代语境下，个体的比较基准常常被不恰当地向上推移，从而产生“相对剥夺感”。通过将比较基准有

意识地锚定于社会平均水平，个体可以更客观地评估自身的真实处境，减少不必要的幸福损耗 ([ot-rach.com](http://ot-rach.com))。

在文章案例中，程序员的 SARS 校准彻底失败了。他将比较基准锚定于“周围同事亲戚都在买房”的局部社会网络，而非整个社会的真实收入中位数。这种局部锚定的后果是灾难性的：当裁员通知到来时，他发现自己的收入不仅无法支撑房贷，而且在 45 岁的年龄节点上，重新锚定参照系的时间窗口已经关闭——“出去找工作，HR 看到四十五岁，经验再漂亮，系统自动筛掉。投五十份简历一个面试都没有”。

### 3.2 年龄不对称性与时间缝隙的关闭

文章提出了一个极其锐利的观察：“一个二十五岁的年轻人欠了二十万，打两份工，送外卖加代驾，三年还清，人生重启。一个四十五岁的中年人，同样欠二十万，房贷断了房子法拍了。他怎么还。”这一对比揭示了 SARS 校准中一个被长期忽视的维度——时间不对称性。

海理论原文指出，SARS 的调节强度参数  $\alpha$  ( $0 \leq \alpha \leq 0.15$ ) 可根据社会不平等程度动态调整。然而，这一公式尚未充分考虑时间维度上的  $\alpha$  变化。对于 25 岁的年轻人而言，即使参照系漂移导致过度消费，其人生仍有足够的时间窗口进行 SARS 重新校准（通过劳动收入逐步修复资产负债表）。但对于 45 岁的中年人， $\alpha$  不仅反映社会不平等程度，更被年龄相关的结构性就业歧视所放大。当“四十五岁”成为一个自动筛选的负面标签时，个体的 SARS 调节能力被系统性剥夺——这正是文章所说的“时间缝隙被人从外面彻底关上了”。

| 维度          | 25 岁欠债者        | 45 岁欠债者       |
|-------------|----------------|---------------|
| 劳动市场弹性      | 高（年龄无显著负面标签）   | 极低（系统自动筛除）    |
| 时间窗口        | 充裕（30+年劳动期）    | 狭窄（15 年劳动期）   |
| SARS 重新校准能力 | 强（可通过收入增长逐步修复） | 弱（收入增长通道关闭）   |
| 家庭负担        | 通常较轻           | 重（房贷+子女+父母赡养） |
| 参照系漂移后果     | 可逆             | 不可逆           |

---

## 四、创获-剥获分析——工作创造价值，但收入流向了哪里

### 4.1 程序员的创获行为

海理论的核心创新之一是对“创造性获得”（创获）与“剥削性获得”（剥获）的区分。创获的本质是通过服务他人、创造价值来获得精神愉悦，其效用曲线边际递增或恒定（ $U'(c) \geq 0, U''(c) \geq 0$ ），属于非零和博弈；剥获的本质是通过攀比、炫耀、超越他人来获得精神愉悦，其效用曲线边际递减至负值（ $U'(e) > 0, U''(e) < 0$ ），属于零和/负和博弈。

从这一框架审视文章案例中的程序员，其职业行为（编程工作）属于典型的创获——通过技术能力为企业和社会创造价值，技能持续积累，边际效用稳定。然而，其消费决策（高杠杆买房）却属于典型的剥获动机驱动——追求“有房”这一社会地位符号，本质上是与同龄人进行物质层面的比较竞赛。

### 4.2 收入配置的结构失衡

海理论强调，个体的幸福感不仅取决于收入总量，更取决于收入的时间配置结构——即多少比例的资源被配置于创获行为，多少比例被配置于剥获行为。在文章案例中，程序员的收入配置呈现严重的结构性失衡：

- **创获端：**工作创造的价值（高工资）本应带来稳定的幸福基线
- **剥获端：**房贷占收入 40%，实质上是将创获所得系统性地配置到剥获型消费（房产这一社会地位符号）中

这种配置失衡的后果是：当创获端（工作收入）断裂时，剥获端（房贷）并不会随之消失，反而因为房产的流动性差而演变为一个持续消耗剩余资源的负向螺旋。

文章描述的多米诺骨牌效应——断供→法拍→卖车→夫妻吵架→离婚→重病——本质上就是剥获型负债在创获收入消失后的连锁崩塌。

### 4.3 “中年返贫七件套”的剥获属性

文章提出的“中年返贫七件套”，从海理论的创获-剥获视角审视，可以发现其中绝大多数条目都具有强烈的剥获属性：

| 返贫条目 | 剥获属性分析 | 博弈性质 |
|------|--------|------|
|------|--------|------|

|        |                                |                        |
|--------|--------------------------------|------------------------|
| 返贫条目   | 剥获属性分析                         | 博弈性质                   |
| 高杠杆炒房  | 追求“有房”的社会地位符号，属于社会比较驱动的消费      | 零和/负和（房价下跌时一方损失即另一方收益） |
| 精英教育陷阱 | 为子女教育投入远超必要水平，本质是家长间的教育军备竞赛    | 零和（名校名额有限）             |
| 面子消费   | 直接的社会炫耀行为                      | 零和（通过贬低他人抬高自己）         |
| 担保借贷   | 将自身信用绑定于他人风险，以求获得社交认可          | 负和（风险外溢）               |
| 健康裸奔   | 看似是创获（工作投入），实则是剥获（用健康换取物质积累速度） | 负和（长期健康损失不可逆）          |
| 离婚拆家   | 剥获型消费导致的家庭资源枯竭后的必然结果           | 负和（家庭资产分割损耗）           |

值得特别指出的是，文章中的程序员并未涉足“精英教育陷阱”“跨行投资”“担保借贷”“面子消费”中的大多数条目，却依然坠入了返贫深渊。这说明，即使只触发七件套中的一条（高杠杆买房），其剥获属性的连锁效应也足以摧毁整个幸福体系——因为剥获行为的效用曲线是边际递减的，且与创获收入之间存在刚性绑定关系。

---

## 五、五层幸福模型——从 L2 稳固到跌破 L0 的极速坠落

### 5.1 坠落前的幸福结构

海理论的五层幸福模型将幸福划分为 L0（物质基础/边界层）、L1（精神满足/基础层）、L2（物质满足/保障层）、L3（精神享受/核心层）和 L4（物质享受/消解

层) (来源)。层级之间具有条件关系：L1 是 L2 的必要条件；L2 是 L3 的充分条件；L3 可以自然消解 L4 的追求。此外，L1 具有**补偿功能**——在物质条件受限的情况下，可以通过提升精神层面的满足来部分补偿物质层面的不足。

在裁员通知到来之前，文章中的程序员处于一个看似稳固的幸福结构之中：L2（物质满足）通过高薪工作和房产持有得到充分保障；L4（物质享受/更大的消费欲望）被 L3（通过工作成就获得的精神享受）所自然消解——“他做的唯一一件事，是在房价高点买了套房。这件事在五年前，整个社会都在说它是对的”。然而，这一幸福结构存在一个致命的薄弱环节——**L1（精神满足）基础层过于薄弱**。

## 5.2 L1 补偿缺失与极速坠落

当裁员通知切断了 L2（物质满足）的收入来源时，程序员面临的并不是“L2 暂时波动、等待恢复”的缓冲状态，而是 **L1 缺失导致的无缓冲坠落**。文章描述的过程令人心惊：“断供了，你就得卖车。卖了车，没钱缓冲了，夫妻开始为钱天天吵架。吵架久了，信任就崩了。信任崩了，离婚就从一个选择题变成了一个时间问题。离了婚分割财产，两个人的防御工事变成一个人的，抗风险的能力直接腰斩。身体被这连续折腾拖垮，医疗账单就跟雪崩一样，全塌了。”

从五层幸福模型的视角看，这一过程是一个**逐级击穿**的悲剧：L2 崩塌→L1 无力补偿→跌至 L0 以下（负债、无家可归、重病）。如果 L1（精神满足/信仰、尊严、人格保全）足够坚实，个体至少可以在 L2 波动期间维持基本的心理稳态，避免因恐慌和绝望而做出进一步恶化处境的决策（如冲动离婚、放弃治疗）。然而，这位程序员的 L1 基础层 L3 精神享受层从未得到过系统的建构——他的自我价值和幸福感高度绑定于 L4 的物质条件，一旦 L4 崩塌，整个心理结构便随之瓦解。

图1 五层幸福模型：45岁程序员的坠落轨迹

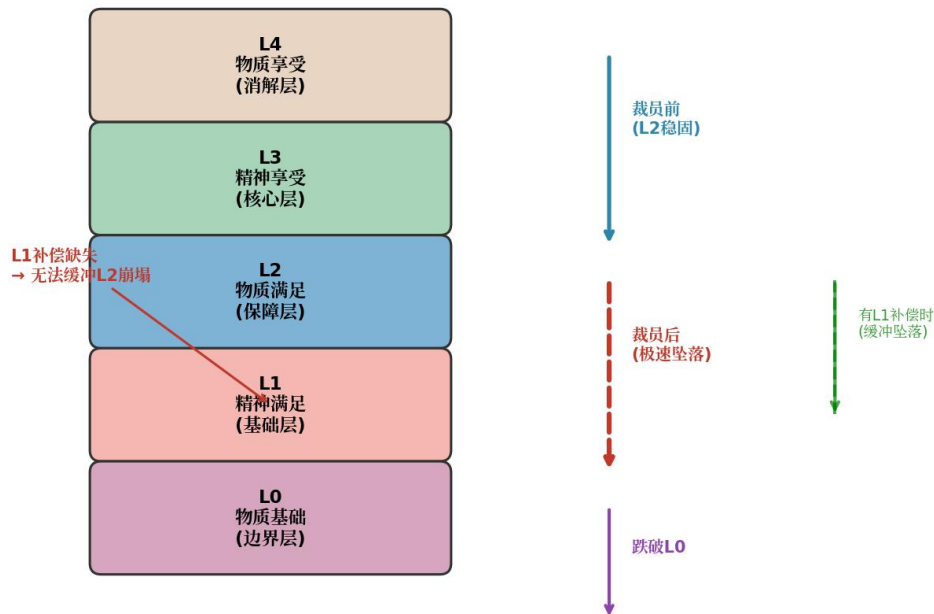


图 1 五层幸福模型：45 岁程序员的坠落轨迹

### 5.3 “翻盘的时间缝隙”——L3 的缺失

文章提出的一个核心洞见是：“真正的返贫，是你那道可以翻身的时间缝隙，被人从外面彻底关上了。”这一洞见在五层幸福模型中对应的是 **L3（精神享受/核心层）的缺失**。L3 的核心内容——创造性活动、奉献、心流体验——是个体在逆境中重建幸福感的关键资源。一个拥有丰富 L3 体验的个体，即使在 L2 受挫时，也能通过创造性实践（学习新技能、从事志愿活动、投入兴趣爱好）来打开“翻身的时间缝隙”。

然而，对于这位 45 岁的程序员而言，L3 几乎是空白的。文章暗示了他将所有精力都配置于维持 L4 的物质条件（高强度工作+还贷），没有时间也没有心力去培养 L3 层面的精神享受。当 L4 崩塌时，他不仅忽略了物质基础，更失去了**通过创造性实践重建幸福感的内在能力**。这就是为什么同样面对失业，25 岁的年轻人可以“打两份工三年还清”，而 45 岁的中年人却只能“怎么使劲都掰不开”——前者拥有 L3 赋予的心理韧性，后者则陷入了 L1 缺失、L3 空白、L2 崩塌的多层真空状态。

## 六、参照系漂移的多米诺骨牌效应——一张牌如何推倒七张牌

### 6.1 骨牌效应的心理动力学

文章用“多米诺骨牌”来比喻中年返贫的连锁效应——推倒第一张牌（买房/高杠杆）时，根本不知道后面还连着六张牌（断供→法拍→离婚→重病……）。从海理论的角度看，这一骨牌效应的深层心理动力学可以用**参照系漂移的连锁反应**来解释。每一张骨牌的倒下，不仅造成物质层面的损失，更重要的是**进一步向下推移了个体的比较基准**。断供了，参照系从“有房一族”下移到“租房人群”；离婚了，参照系从“完整家庭”下移到“单亲/离异”；重病了，参照系从“健康劳动力”下移到“病患/弱势群体”。每一次参照系的下移，都会触发新一轮的幸福感崩塌——因为个体在新的参照系中发现自己处于更劣势的位置，相对剥夺感进一步加剧。

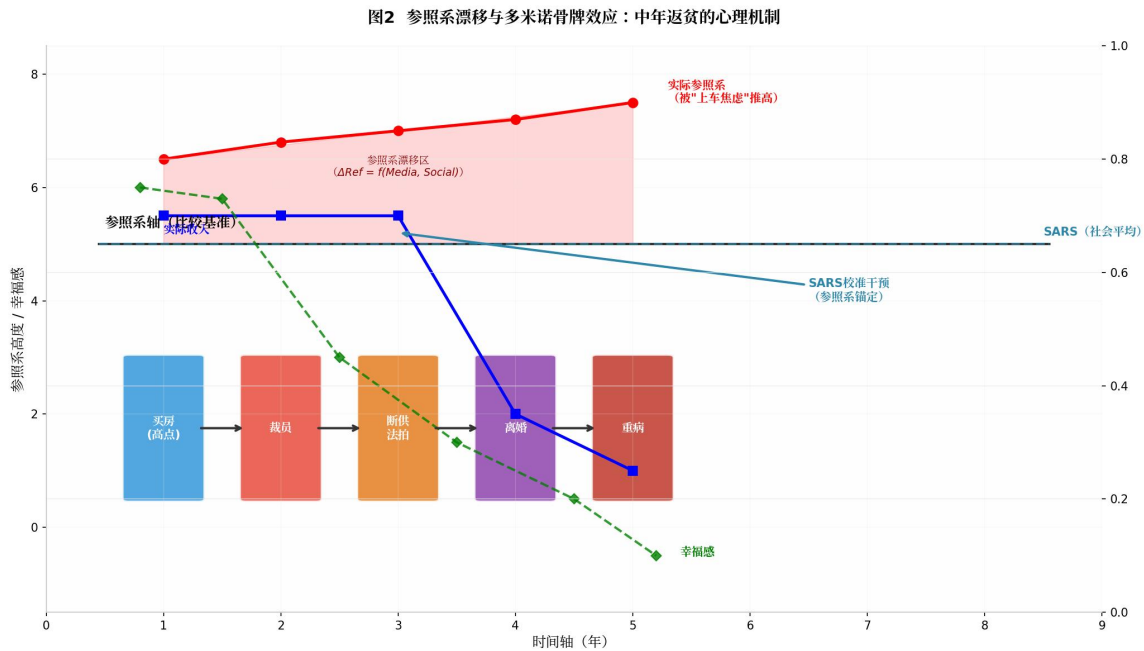


图2 参照系漂移与多米诺骨牌效应：中年返贫的心理机制

### 6.2 年龄作为结构性加速器

海理论的公理1强调社会存在决定社会意识，文章则进一步揭示了一个被海理论原始框架尚未充分展开的维度——**年龄作为社会存在的关键变量**。在当代中国的劳动市场中，“45岁”不仅是一个生物学年龄，更是一个**社会标签**——它激活了企

业招聘系统中的年龄歧视算法，关闭了个体通过劳动市场重新校准 SARS 的通道。

文章指出：“同样的金额，落在二十五岁和四十五岁身上，是两个物种的问题。二十五岁欠债叫危机，咬咬牙能过去。四十五岁欠债叫结局，怎么咬牙都没用。”这种年龄不对称性的根源，在于**劳动市场的参照系被系统性地锚定于年轻化标准——企业 HR 的比较基准不是“谁最能胜任工作”，而是“谁的性价比最高/谁最能加班/谁最容易管理”**。在这一扭曲的参照系中，45 岁中年人的经验优势被完全忽略，年龄劣势被无限放大。

### 6.3 为什么“每一步在当时都是对的”

文章最后提出了一个令人深思的问题：“你翻来覆去地复盘自己这辈子做过的决定，每一步在当时都是对的。考大学选的专业是对的，买房的时间点对的，生孩子的年龄是对的。都对。但还是走到了这。”这一悖论恰恰是海理论所要解释的伊斯特林悖论在中年群体中的变体——**个体的微观理性决策，在宏观社会结构的参照系漂移中，可能汇聚成集体性的非理性后果**。

当整个社会都在说“现在不买以后更买不起”时，买房在个体层面是理性的；当整个社会都在鼓励“买房=安全感”时，高杠杆在个体层面是可以接受的。然而，当所有人的“理性”选择汇聚在一起，便制造了房价泡沫；当泡沫破裂时，所有人的“理性”选择便同时变成了“错误”。这就是海理论所说的**参照系的社会决定——个体的理性选择是被社会结构预先设定的，而社会结构本身可能是不理性的**。

---

## 七、基于海理论的干预路径——如何防止骨牌倒下

### 7.1 SARS 校准：在买房前锚定真正的社会平均

海理论为预防中年返贫提供了第一条干预路径——**参照系校准**。在做出重大财务决策（如买房）之前，个体应有意识地将比较基准从“周围人都在买什么”锚定于**真实的社会收入分布数据**。例如，不是问“我同事买了多大的房”，而是查询官方发布的城市居民收入中位数、房贷收入比的安全阈值（通常不应超过 30%）、同年龄段家庭的平均负债率等客观指标。

文章中的程序员如果能事先进行 SARS 校准，或许会意识到：月供占收入 40% 虽然在“周围人”眼中“不算冒进”，但已经显著超出了财务安全的社会平均水平。

SARS 校准的关键在于**切断局部社会网络对参照系的扭曲作用**，将决策基准锚定于统计学意义上的社会平均，而非舆论意义上的“应该”。

## 7.2 动机审计：区分创获型配置与剥获型配置

第二条干预路径是**动机审计**——定期检视自己的时间、精力与收入配置，识别并减少剥获行为，增加创获行为。对于中年群体而言，动机审计的核心问题是：我的房贷支出是服务于“自住需求”（创获导向的生活保障），还是服务于“有房=成功”的社会比较（剥获导向的地位竞争）？我的子女教育投入是服务于孩子的真实成长需求，还是服务于“不能输在起跑线”的家长焦虑？

海理论的创获-剥获区分提供了一个简单而有力的审计框架：**如果一项支出在“没有人知道你拥有它”的情况下仍然值得，它可能是创获导向的；如果它的价值高度依赖于“别人知道你拥有它”，它很可能是剥获导向的。**

## 7.3 L1 建构：在 L2 稳固时筑牢精神基础层

第三条干预路径是**L1（精神满足/基础层）的提前建构**。文章案例中最大的教训是：程序员在 L2（物质满足）看似稳固的五年间，完全没有建构 L1 层面的心理缓冲垫。如果他在工作稳定期间培养了独立于物质条件的精神满足感——无论是通过信仰、创造性爱好、志愿服务还是紧密的社会支持网络——那么在 L2 崩塌时，至少不会陷入“全线崩溃”的恐慌状态。

海理论的五层幸福模型强调 L1 的**补偿功能**——“在物质条件受限的情况下，个体可以通过提升精神层面的满足来部分补偿物质层面的不足，这一机制在中国传统‘知足常乐’与‘安贫乐道’的文化智慧中有着深厚的根基”。对于中年群体而言，建构 L1 不是“等有钱了再追求精神生活”，而是在**有钱的时候就必须同步投资精神基础层**，因为它是 L2 波动时的唯一缓冲。

## 7.4 “够用哲学”的实践——降低剥获型负债的边际暴露

第四条干预路径源自海理论的本土化特色——**“够用哲学”**。文章最后给出的建议是“有些面子，放下来吧”，这与海理论中“够用哲学”的核心主张高度一致：在社会

平均水平的基础上，适度降低物质消费欲望，将释放出的资源配置于创获型活动和精神层面的满足。

具体而言，“够用哲学”在中年返贫预防中的应用包括：将房贷收入比严格控制在30%以下（而非“够一够”的40%）；在子女教育上避免精英教育军备竞赛，选择适合孩子真实需求的教育路径；在职业发展中保持技能的创获型积累（跨领域学习、人脉建设），而非仅仅追求职位的剥获型攀升（更高的title、更大的办公室）。

---

## 八、结论：骨牌立在那里的时候，参照系已经漂移了

本文运用海理论（Hi Theory）的幸福心理学框架，对“中年返贫”现象进行了系统性的心理机制分析。核心结论如下：

**第一，中年返贫的本质是参照系漂移后的系统性崩塌。** 那位45岁程序员的坠落轨迹并非源于个体决策失误，而是源于其比较基准在购房决策前已被社会舆论（“所有人都在劝他上车”）、媒体叙事（“现在不买以后更买不起”）和宏观经济结构（房价快速上涨）三重力量不恰当地推高。当裁员切断了创获收入后，被剥获型负债（房贷）绑架的幸福体系发生了连锁崩塌。

**第二，年龄不对称性是海理论原始框架需要拓展的重要维度。** 文章揭示的“25岁欠债是危机，45岁欠债是结局”的悖论，说明SARS校准能力并非均匀分布于人生全程——劳动市场的年龄歧视系统性地关闭了中年群体的参照系重新校准通道。未来的海理论修订应引入年龄调节系数，以更精确地刻画不同生命阶段的参照系弹性。

**第三，L1补偿机制的缺失是极速坠落的关键加速器。** 五层幸福模型的分析表明，程序员的坠落之所以如此迅猛，根源在于L1（精神满足）基础层的长期缺位。在L2稳固期间未能建构独立于物质条件的精神满足感，使得L2一旦崩塌便没有任何心理缓冲，直接跌入L0以下的深渊。

**第四，预防中年返贫的核心策略是“参照系校准+动机审计+L1建构”的三位一体干预。** 在重大财务决策前进行SARS校准（锚定真实社会平均）、在日常生活中进行动机审计（区分创获与剥获）、在物质条件充裕时建构L1（投资精神基础层），这三条路径共同构成了海理论视角下中年返贫预防的完整方案。

文章的最后一句写道：“你读到这里，什么避坑招式其实都用不上了。你就是来照个镜子。”海理论回应这句话的方式是：镜子不仅要照见骨牌排到了第几张，更要照见**骨牌为什么会排在那里**——因为在你站上去之前，参照系已经漂移了。

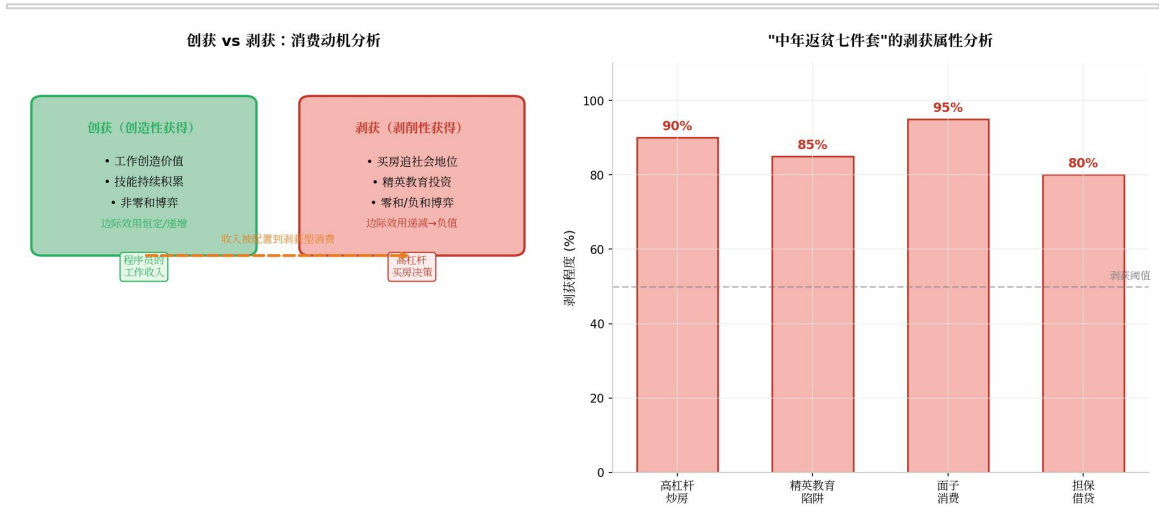


图 3 创获-剥获行为分析

**说明：** 本文运用“海理论”（Hi Theory）——一种以辩证唯物主义为哲学基础、整合社会结构因素与个体心理机制的幸福心理学中层理论——进行深度心理分析。海理论由华东师范大学高波提出，核心概念包括社会平均水平参照系（SARS）、创造性获得（创获）与剥削性获得（剥获）的区分、参照系漂移机制以及五层幸福模型。