

90后大学生幸福观教育引导研究

■ 李平 仝立强 魏 垚

(国际关系学院:学生处,党委行政办公室,研究生部;北京 100091)

【摘要】幸福是人们自觉到或感受到自己的目标或理想实现后所产生的精神满足感。调查显示,90后大学生拥有较高的幸福感水平,对幸福有较为正确的认知,对获取幸福的方式有一定的了解。但还存在一些误区,需要社会、家庭、学校、个人多方的关注和培育引导,需要学生对自身积极情绪的发掘,尤其是教育工作者对学生学习、生活、活动等各个环节幸福教育的精心教导。

【关键词】90后大学生 幸福观 教育引导

从2010年中央政府工作报告提出“我们所做的一切都是要让人民生活得更加幸福,更有尊严,让社会更加公正,更加和谐”开始,各地政府陆续将提升百姓的幸福作为施政要点,有关幸福的讨论和幸福城市的评选更是屡见报端。90后大学生群体作为整个社会的新生力量,他们的幸福感如何,应该如何引导他们树立正确的幸福观,提升其主观幸福感水平,值得我们深入思考。

—

幸福是人们自觉到或感受到自己的目标或理想实现后所产生的精神满足感,是人类永恒的话题,人类社会就是在对幸福的不懈追求中发展和进步的。西方心理学认为,主观幸福感(Subjective Well-being,简称SWB)是个体根据自己设定的标准对自己的生活质量所做的整体性评估,是衡量生活满意度的重要综合性心理指标。从形式上讲,主观幸福感是一种基于直觉或反省所获得的某种切实的感受,反映了人们的身心健康状况。从内容上讲,它是人们所能体验到的一种理想的存在状态,并呈现出主观性、稳定性和整体性三个特征,即主观幸福感的评定完全依赖于个体的主观标准而非他人的标准,是一个相对稳定的数值,是长期的而非短暂的状态,不随时间的流逝或环境的一般性变化而发生重大改变。它还包括对情感反应的评估和认知判断,包括正性情感、负性情感和生活满意度三个维度。幸福观是人们对于幸福定义、幸福目标、幸福动机、幸福手段、幸福标准等问题所持的观念体系。

收稿日期:2015-12-01

作者简介:李平,国际关系学院学生处讲师,硕士,主要研究大学生思想政治教育;

仝立强,国际关系学院党委行政办公室副主任,硕士,主要研究大学生思想政治教育;

魏垚,国际关系学院研究生部硕士研究生,主要研究国际法。

基金项目:本文系首都大学生思想政治教育课题“90后大学生幸福观教育引导研究”(课题编号:BJSZ2011ZC061)的阶段性研究成果。

二

我国学者对幸福(主观幸福感)的研究开始于20世纪90年代初,近年来,国内学者对幸福的研究比较广泛,社会民众对幸福的关注程度日益提升。本研究在对90后大学生压力指数、主观幸福感指数和与幸福有关因素的理解的问卷调研的基础上,结合数据分析,有针对性地提出了幸福观培养教育的途径和方法,旨在为提升90后大学生的幸福指数贡献一份力量。

本研究在北京多所教育部所属高校和北京市属高校(包括“211”高校和普通高校、综合性高校和外语外贸类高校)共随机抽取350名90后本科生进行问卷调查,发放问卷350份,回收330份,有效问卷313份。其中男生138人,女生175人;城市生源248人,农村生源65人;大一113人,大二65人,大三123人,大四12人;家庭经济状况富裕的14人,中等138人,一般144人,贫困17人。

以下主要从几个方面对问卷的SPSS分析结果加以说明和阐述。

(一)测量结果的可靠性

根据对313名被试总体幸福感量表(GWB)前18个项目的统计分析,并通过 α 系数来测量其内部一致性,结果显示,可靠性系数 $\alpha = 0.77$,总测量平均得分是75.36,标准差为11.09。本问卷的数据具有较高的内部一致可靠性,具有较高的信度,后续的研究可以在此问卷调查数据的基础上进行。

(二)总体幸福感指数

通过对总体幸福感量表(GWB)前18个项目的得分进行相加并结合性别为分组依据,对男生和女生的总体幸福感指数进行测试,以此考察本问卷被试中的男生、女生与全国常模相比其幸福指数的特点。结果显示被测具有较高的主观幸福感,其中男生的得分与全国常模的得分没有明显差异,女生得分明显高于全国常模的得分。

样本中男生($M = 76.54, SD = 10.58$)幸福感指数与全国常模75分的平均值没有明显的差异, $t(137) = 1.71, p > 0.05, d = 0.15$ 。样本中女生($M = 74.42, SD = 11.42$)幸福感指数高于全国常模71分的平均值1/3的标准差, $t(174) = 3.97, p < 0.05, d = 0.30$ 。

(三)压力指数和幸福感指数的相关性

本项测试旨在测量压力与幸福感之间的相关性,根据常识性的判断,我们预设压力应该与幸福感呈负相关的关系,即压力越大,被试所能体验到的幸福感水平应该越低,压力越小,被试所能体验到的幸福感水平越高。我们重点要测量两者之间的相关性系数到底是多少。根据对本问卷所调查的压力指数和幸福指数的统计分析,我们发现压力与幸福感指数两者之间存在显著的负相关关系,这验证了我们的预设,其相关性系数 $r(311) = -0.472, p < 0.05$ 。由此可见,如果想提升幸福感的指数,降低被试者的压力是一个重要的方法。

(四)幸福指数与生源地域、年级、性别、家庭收入的一维组间方差分析

本项测试旨在分析测试与被试本身相关的一些人口学因素是否对其幸福感有直接的影响。从统计结果可以看出,生源地域在一定程度上会对被试的幸福感产生影响,来自城市的学生比来自农村的学生的幸福感指数要高一些,但效应量不明显,这应该与城乡之间的环境、经济条件等因素的差异有关。而不同年级、性别、家庭收入的被试的幸福感指数无明显差异。可见,这些客观因素对大学生幸福感的影响程度不大,且其在后天可塑性较强,通过学生的个人努力和学校、社会的帮助,可以得到不同程度的改善。该数据项对教育工作者而言是一个重要参考,尤其提醒我们在教育过程中不能在潜意识中将学生贴上标签予以区别化对待,相反,应当以学生自

身对上述因素发挥的作用产生过分估计或错误认识时,予以及时、必要的指导。

(五)对于幸福的描述

本项测试旨在对被试的幸福观进行测量,一方面可把握被试的幸福观的状况,另一方面为后期进行幸福观的教育引导提供方向。从统计结果可以看出,当代大学生对于幸福的理解较以往的学生有了较大提高,健康的身体、活在当下、婚姻美满家庭幸福排在了前三位,所占比例分别达到72.2%、71.2%和65.5%。紧跟其后的是自由不受约束(35.5%)、贡献社会(31.3%)、事业成功(23.3%)、金钱(7.9%)、有职有权(6.1%)。这说明90后对健康、家庭和活在当下等拥有较高的认知,对金钱和职权有了比较正确的理解,这个结果是喜人的,是社会大环境改善的结果,也是各方面教育引导的结果。但不容忽视的是,认为“自由不受约束就是幸福”的比例达到了35.5%,这反映出了90后群体追求自我、不想受约束的特点,需要广大的教育工作者在教育过程中加以关注和引导。

(六)关于“我的未来生活会是幸福的”的信心程度

本项测试旨在测量被试对幸福的预期以及心里乐观程度。从统计结果来看,有74.5%的学生对自己未来的幸福生活持乐观态度,较没有信心的比例只有4.8%,说明当代大学生的幸福预期还是很高的,这对幸福观的教育引导会有积极的促进作用。

(七)提升自身幸福感的主要因素

本项测试旨在考量哪些因素会对提升被试的幸福感水平有较大的帮助,以便根据统计的结果有针对性地进行幸福观的教育引导。从统计结果来看,家庭和睦、拥有真诚相待的朋友和健康的身体占据了提升自身幸福感的前三位,所占比例分别达到了76.4%、71.2%和67.4%;个人梦想实现、经济独立且富足、个人潜力的充分发挥、事业成功、学习成绩优秀等因素的影响力依次递减。该调查结果充分反映了人的社会性所决定的心理需求,个人成就的达成对提升幸福感固然必要,但来自外界(家庭、社会)的欣赏和承认更能为个人带来直接的满足感。因此在人的自我价值实现过程中,外在的认可与鼓励十分重要。由此可见,在幸福观的教育培养过程中,我们应从家庭、友谊和健康等方面入手,强调和谐温馨的家庭氛围和良好的父母教育方式的作用,注重90后大学生处理人际关系和沟通协调能力的培养,并引导他们养成良好的运动习惯,拥有强健的体魄。

(八)获得幸福的途径

本项测试旨在了解被试对于获取幸福的途径的认知。根据调查,认为幸福主要靠自身努力来达成的占78.3%,靠父母支持的占10.9%,靠朋友帮助的占4.8%,靠社会支持的占3.5%。诚然,幸福的获取必须通过自身的努力,但不容忽视的是家庭因素和社会环境也是影响幸福获取的重要因素,而学校的教育应该包含在社会的支持之中,但其3.5%的认可程度令人担忧。事实上,教育和社会实践乃是获取高层次幸福感知的主要途径,是提升幸福感质量的关键步骤。如果没有学校的教育引导和社会的知识学习,单纯依靠自身的力量,其所谓的幸福感便极有可能是一种低水平的自娱自乐,甚至可能会在错误的幸福观的引导下步入歧途。调查结果所反映的现实是受教育者难以感受到教育等因素对提升自我幸福感的直接影响,说明教育自身的功能并没有为受教育者所认识,这是教育工作者今后理应重点思考和解决的问题。

三

通过对问卷数据的分析,我们可以看到90后大学生拥有较高的幸福感水平,对幸福有较为正确的认知,对获取幸福的方式有一定程度的了解。但对获取幸福的途径的认识上存在一定的

误区。同时,当代大学生群体中存在的焦虑、苦闷、厌学、对公务员的疯狂追逐、唯利益论和心理问题等现象都显示出当代大学生并未真正理解幸福的内涵,并不懂得感受幸福和创造幸福。他们都在追求并渴求得到幸福,但追逐的脚步常常是犹豫的或停滞不前的,追逐的方向常常是模糊的,显示出大学幸福教育和引导的缺失。

在幸福观形成的过程中,教育发挥着极其重要的作用。著名教育学家乌申斯基有句名言:“教育的主要目的在于使学生获得幸福,不能以任何不相干的利益而牺牲这种幸福,这一点是毋庸置疑的。”^[1]马卡连柯也曾说:我确信我们的教育目的不仅仅在于培养能最有效地参加国家建设的那种具有创造性的公民,我们还要把受教育的人变成幸福的人。为此,笔者以为应以追求教育结果的幸福、追求教育过程的幸福和追求教育内容的幸福等为切入点开展幸福教育。

(一)学校层面

1. 让幸福教育进课堂

目前,各个高校都高度重视学生心理健康教育,开设了心理学课程,设立了心理咨询中心。但心理学课程还或多或少存在着下列问题:对消极情绪的应对预防偏多,对积极情绪的培养关注较少;日常的深度辅导和心理咨询等工作对问题和不良心理因素的关注偏多,对优点和积极心理因素的引导偏少;被动式的堵、疏偏多,主动式的教育引导偏少等。鉴于此,一方面,我们要开设与幸福有关的专门课程,教育学生懂得什么是真正的幸福以及如何来收获幸福,要教给学生提升幸福感的诀窍;另一方面,幸福观教育应该贯穿于思想政治课、专业课的学习过程之中,使得学生在如沐春风的环境中不断提升自身的幸福感水平。

2. 强化幸福教育的目的

美国教育学家赫钦斯曾说过,大学教育的目的不在于训练人力,而在于培养人之独立性。当前,高等教育的关注焦点多集中于拼生源、拼教学、拼科研、拼对外交流,最终都落在了拼就业率上。学生则从进入大学伊始就开始拼成绩、拼学生干部、拼社团活动、拼实习、拼证书,最终也落到了拼就业上。功利化的培养目标必然培养出功利化的幸福观,而激烈的竞争和日益严峻的就业形势也必然使得学生的心理压力剧增,直接影响其幸福感的感知和提升。要改变这种局面,我们就必须在教会学生知识技能和做人做事的基础上,将幸福教育纳入到培养的目标体系之中,以学生的能力发展为中心,培养学生的自我关注能力,在充分尊重个体差异的基础上,充分调动学生的发展欲望,结合自身的特点,明确自己的职业发展目标,摒弃功利化和现实化的追求,结合自身的特点合理安排大学的学习和生活,尽可能多地学会认知幸福、体验幸福和追求幸福,真正认识到大学生活的目的是为了自己将来生活得更幸福而不仅仅是找到一份好工作。

3. 切实营造全员育人、全方位育人、全过程育人的教育氛围

目前,大学生德育教育强制性有余,但其吸引力和针对性的不足导致学生在不自觉中具有了“面具人格”,口是心非、言行不一的状况时有发生。这既削弱了高校德育工作的实效性,也直接导致了学生在外在环境的督促下被动成长。在高校德育工作中,幸福教育是亟待加强的一项内容,幸福教育不仅仅是心理教师和思政教师的工作,行政部门、教辅部门和学工部门也应参与其中。

(二)家庭层面

家庭是每一个人来到这个世界后接触到的第一个学校,父母是第一任老师,家庭成员对每一个人成长的影响是深远的。俗话说“三岁看小七岁看老”,和谐温馨的家庭氛围能够赋予大学生以良好的自我调适能力、自信乐观和较高的主观幸福感。相反,家庭关系紧张、父母情感的缺失都会对孩子造成较大的伤害。父母的教育方式欠妥以及将自己的并非完美的想法和观念强制性转嫁在孩子身上,更在无形中严重削弱了孩子的主观幸福感。根据宋妍的研究,大学生

的幸福感和父母养育方式密切相关。父母的情感温暖、理解可以给子女带来积极的情绪,帮助他们形成独立、自信、自尊的人格特点,从而促进其心理向着健康的方向发展^[2]。

(三)社会层面

“个人幸福的实现离不开社会条件,一个人人生价值的实现程度固然有赖于个体自身的努力,但在客观上受社会历史条件所制约。”^[3]“幸福亦需要外界的善为助。因为,没有外在条件,便不可能或难于做出高尚的事。”^[4]“从总体上说,一个人的人生所能达到的幸福的最高限度,是由他所生活于其中的那个社会在宏观整体上决定的。”^[5]提供个人身心健康发展的物质生活条件是幸福观养成的物质前提,社会公平正义的普遍实现是正确幸福观养成的社会基础。“一个人只有当自己改造自然、社会、自身,改造物质世界与精神世界的各种能力得以发挥时才会有—种真正的自我价值实现感。幸福不是某种既定的存在,而是现实的创造活动。”^[6]当一个人能够充分享受社会提供的个人发展空间和尽情施展自我的才能并乐在其中时,幸福感便自然能孕育而生。

(四)个人层面

个人层面的幸福教育主要表现在对建立良性幸福观的主动性思考上。在追寻幸福感的过—程中,要时刻注意保持积极向上的心态,正确看待外部事物。从自我着手建立良性幸福观的方法有很多。比如懂得感恩、享受生活;珍惜生命、学会取舍;直面挫折和不幸等;应掌握获得幸福的方法,建立属于自己的正确的幸福模型。

结语:在全面构建社会主义和谐社会的进程中,很多地方都把幸福指数作为一项重要的指标,这势必将在更大范围内、更高层面上提高大学生对祖国和个人未来前途的信心,促进大学生幸福观的形成,进而提升大学生群体的幸福指数。幸福教育需要社会、家庭、学校、个人多方合力的关注和培育引导,需要学生对自身积极情绪的发掘,作为高等教育工作者,不仅要“幸福地教育”,更要从中体验到“教育的幸福”,将幸福教育贯穿于学生的学习、生活、活动等各个环节,真正提升90后的幸福指数,让他们在学校乃至走向社会都有较强的幸福感。

[参 考 文 献]

- [1]郑文樾:《乌申斯基教育文选》,北京:人民教育出版社1991年版,第213页。
- [2]宋 妍:《大学生幸福感的缺失与培养》,载《大连理工大学学报(社会科学版)》,2009年第6期。
- [3][6]高兆明:《道德生活论》,南京:河海大学出版社1993年版,第264、266页。
- [4]周辅成:《西方伦理学名著选辑》(上卷),北京:商务印书馆1964年版,第288页。
- [5]高兆明:《幸福论》,北京:中国青年出版社2001年版,第5页。

(责任编辑:任天成)