

当代大学生幸福感的缺失和幸福观的培养

赵翊馨

湖北医药学院，十堰

摘要 | 幸福是人人向往的境界，是人人追求的理想。当代大学生作为青年人中的特殊群体，是最具青春活力的社会群体，他们的幸福观对其自身追求幸福的行为有着直接和强有力的支配作用。正确的幸福观有利于大学生以积极乐观的态度面对人生中的快乐和痛苦，有利于大学生科学地规划人生道路，有利于大学生更好地实现自身的角色拓展，并在此过程中感受到幸福所在。因此，帮助和引导当代大学生树立正确的幸福观，不仅有助于他们确立、发展和提升自己的世界观、人生观、价值观，而且也可以帮助他们积极向上地面对生活、面对困难，减少由于就业压力、情感困惑等因素带来的不良情绪，能够更好地适应社会发展的需要。

关键词 | 幸福；幸福观；幸福感；大学生；培养

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

1.1 关于幸福

幸福是人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，是由需要（包括动机、欲望、兴趣）、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的心理状态。一般情况下，我们可以认为幸福是个体在社会生活中为了实现目标和理想使自己的物质生活和精神生活得到某种满足的心理体验，是人们对生活的肯定评价，是理想实现的快乐^[1, 2]。追求幸福是人类生活的永恒主题和社会发展的强大动力。

1.2 幸福感和幸福观的涵义

幸福感是个体对生活的评价和体验，是对生命的理解和感悟，是对人生价值的自我肯定。幸福感是

基金项目：湖北医药学院人才启动金（人文社科）资助（2020QDJRW010）。

作者简介：赵翊馨，湖北医药学院，硕士，研究方向：决策行为，心理健康。

文章引用：赵翊馨. 当代大学生幸福感的缺失和幸福观的培养 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (8) : 895-901.

<https://doi.org/10.35534/pc.0308106>

一个心理学意义上的概念,是能够证实和测量的幸福,可以较客观的反映大学生的幸福水平,也能够充分利用心理学对幸福的研究成果,通过定性与定量的分析和教育,富有成效地培养大学生的幸福感^[3]。

幸福观是人生观系统中对人生幸福的认识,是人们对什么是幸福,以及如何追求幸福等问题所持态度的观念系统,是人们关于幸福目标、幸福动机、幸福手段、幸福标准、幸福效果等问题所持的根本态度。幸福观的形成和发展受各种主观因素的影响和制约,不同群体由于主客观方面的差异可能形成不同的幸福观。幸福观的问题实际上是世界观、人生观和价值观在现实生活领域的集中体现,不同的人生观与价值观使人们拥有不同的幸福观^[4, 5]。

2 当代大学生幸福感的缺失

幸福作为一种理想的生存状态和存在方式,一直是人们孜孜以求的终极价值目标。对于即将走向社会的大学生而言,幸福更是他们所追求和向往的。然而,近几年来,随着就业形势的日益严峻和生活压力的增加,许多大学生感到自己不幸福,他们缺乏生活、学习的目标和方向,精神不振,“郁闷”“无聊”“好烦啊”成了他们的口头禅,甚至有些大学生为了逃避而不惜自杀以逃避现实^[4, 5],造成这种现象的原因归纳起来有以下几方面:

2.1 自我意识

自我意识是影响大学生幸福感的主观因素,也是最主要的因素。积极的自我意识,对自我充满信心,是大学生产生幸福感的关键。当代大学生生活在物质生活充裕、文化生活丰富多彩的新时代,并不缺乏导致他们产生幸福感的物质条件和精神条件,然而很多大学生缺乏感知幸福的能力。

2.2 家庭环境

家庭氛围直接影响当代大学生的幸福感。经调查,家庭温馨和睦,父母思想开明,理解孩子,并会和孩子进行沟通能够促使大学生养成积极良好的情绪,幸福感较强^[6]。反之,那些家庭矛盾重重,父母感情不和,思想专制,不善于和孩子进行必要的沟通和交流会影响大学生的情绪,使之消极,失去幸福感。

2.3 就业压力

近几年来,随着高校扩招,就业形势越来越严峻。现代市场竞争激烈,当代大学生在毕业后面临着“双向选择”的分配制度,很多用人单位门槛较高而且要有工作经验,在校的大学生往往只注重学习理论知识,缺乏实践经验和社会锻炼,这给刚毕业的他们带来了无形的压力,原本美好的理想不能实现,大学毕业生感到焦虑、自卑,幸福感降低。

2.4 挫折承受能力

当代大学生多为独生子女,从出生起社会就为他们提供了较为优越的成长环境,他们没有经历过战争、社会动荡和物质极端匮乏的时代。因此,他们缺乏应对挫折的勇气和毅力,极易向挫折妥协,由此

而失去了人生的方向,没有了生活的目标和动力,幸福感丧失。

3 当代大学生对幸福认知的误区及原因分析

3.1 当代大学生对幸福认知的误区

3.1.1 金钱幸福观

随着市场经济的迅速推进,其某些消极因素冲击着大学生正在形成的人生观和价值观,对他们即将树立的幸福观构成潜在威胁。当今,在社会主义市场经济条件下,社会上一些人不能正确理解市场经济的本质特征,认为市场经济就是金钱经济,片面夸大金钱在社会生活中的作用,形成了所谓的金钱幸福观。

社会生活很多方面都显示了金钱的重要性,西方拜金主义对我国大学生形成了不良影响,阻碍了大学生的健康成长。部分大学生夸大金钱在幸福中的作用。甚至有学生认为“金钱比知识在现实生活中更为重要”,“有钱就有一切,金钱就是幸福”等。这些拜金主义的观念对大学生进行思想政治教育有巨大的负面影响。有关研究表明,当代大学生们普遍重视精神生活、品格修养,但也有相当一部分同学把追求金钱、物质享受摆在了越来越重要的地位。

3.1.2 自我中心论

自我中心指个体在与他人或社会的关系上往往只从自我立场出发,而不能从他人或社会位置去思考问题或处理问题的认知方式。自我中心论,是指在行为或观念上,完全以个人为主而不考虑他人的倾向。在成人阶段,自我中心倾向表示个人在行为上缺乏社会知觉,只受一己需要的支配,忽略别人存在^[7,8]。

大学生中,自我中心有以下几种倾向特征:唯我独尊、缺乏自省意识、缺乏同情心、缺乏责任心。每个人都有获得幸福的权利,幸福是自我感觉的东西。加强对大学生幸福观教育,首先应提高大学生的个人素质,只有通过大学生自身的努力,引导他们以社会为己任、正确地认识自己,并由此为出发点,把握自我、驾驭自我,为自己寻找最佳的人生方位,设计和塑造自我,从而达到升华并最终超越自我。

3.1.3 事业至上论

职业价值观是人们衡量社会上某种职业优劣和重要性的内心尺度,是个人对待职业的一种信念,并为其进行职业选择、努力实现工作目标提供充分的理论依据。职业价值观反映的是人的需要与社会职业属性之间的关系,是人对社会职业的评价。对大学毕业生而言,择业是其走向社会、独立生活的关键一环,是人生的一大课题。

当前大学生的思想行为和道德观念更多的在矛盾冲突中发展前进。虽然大多数大学生并没有把学业的优良与事业的成功作为衡量幸福的唯一标准,但是仍有许多学生把学业的优良与幸福是紧密联系在一起。当代大学生受社会的变革,受利益调整的支配,受市场经济原则的导向日益注重从经济角度、效益观念来观察分析问题,投射到大学生就业观中,形成了所谓的事业至上论。

不少大学生盲目的认为有了事业就拥有幸福。面对日益竞争和完善的就业市场,大多数高校毕业生努力在现有条件下谋求个人发展,择业时第一看发展前景,第二看施展才干的机会,第三看薪酬福利。已有的研究表明,有利于自我发展是当代大学生择业考虑的主要因素。但个人本位价值观在大学生群体中已经形成,大学生择业也表现出明显的自我倾向。

3.2 影响当代大学生幸福观的主要因素

3.2.1 西方价值观念的不良影响

西方价值观坚持以人为本,讲究个人自由、个人奋斗、个人才干,讲究社会平等、民主、民权^[8,9]。这在对人们的心理与生活方式产生巨大影响的同时,也影响着人们的幸福观与思维方式。在功利主义、实用主义这样一些西方社会思潮的影响下,相当一部分当代大学生在思想上崇尚金钱,信奉拜金主义,在行为上表现为追求物质享受,讲究感官快乐。当代大学生在资本主义价值观念面前容易产生迷茫,最终造成其价值取向由单一型向多元化趋势方向发展,价值判断趋向实用化、功利化。这些对幸福观的错误理解,都会对大学生的健康成长造成不良影响。

3.2.2 市场经济发展带来的负面影响

一方面,社会主义市场经济体制的建立创造出了越来越多的物质财富。但物质财富的日益富足动摇了人们的传统消费观念,他们的物质欲望、金钱欲望、享乐欲望与日俱增,这些给当代大学生的健康成长带来负面影响,使他们在自身学习生活的很多方面,都不自觉地发出“对金钱的强烈呼吁”。当代大学生对自身状态和现实利益的关注越来越迫切,他们的价值取向明显向功利主义倾斜。而经济上的利益驱动机制投射到当代大学生身上就表现为淡化群体、强调自我、追求物质利益享受等不良现象。

另一方面,市场经济固有的自主性在激发了人们主动进取精神的同时,其自主性也可能过分强化“自我利益倾向”,甚至还会引发各种形式的利己主义和极端个人主义。市场经济在引起人们价值观念深刻变化的同时,也使得大学生的价值观念出现了多元化的趋向,部分大学生价值观念中的消极因素影响了他们对人生的态度和行为^[11]。由于学习生活的艰辛,使他们产生“生活枯燥、单调、乏味”的感觉,在这种封锁、压抑的精神状态下,容易使人精神空虚,无法发现生活中的幸福^[10]。

3.2.3 巨大就业压力带来的焦虑

当前,青年失业和大学生就业不足成为了引发家庭和社会内部稳定、道德失范和社会不公的重要因素,这也是影响大学生幸福的一个重要因素。不幸福感的产生说到底都是来自个体心理上的不平衡和不和谐。寒窗十几载,好不容易挤进大学的大门,如今走向社会,面对父母的期望,面对自己的理想,却不知道路在何方。这又怎么能让当代大学生感到幸福?所以就业问题已经成为影响当代大学生幸福的一大障碍。

3.2.4 当代大学生的情感困惑

大学生情感问题也是影响在校大学生幸福观的重要因素之一。由于受到一些西方性自由意识的影响,当代大学生一方面有着父辈的传统观念,另一方面又受到一些不良思潮的强烈冲击,倾向于追求更自由更有个性的生活方式。所以,高校的恋爱现象比较普遍,但恋爱成功率较低。当今社会的快节奏导致了恋爱的快节奏。在竞争、开拓、进取的时代,时间就是金钱,效率就是生命,人们对时效概念增强,这也反映在恋爱问题上。“时间的考验”已不再是衡量恋爱情感的试金石了。

3.2.5 学校、家庭在幸福观教育上的缺位

首先,学校的幸福观教育方面存有不足之处。教育是以人为本,发展的事业。没有情感的教育,不能使学生的潜能充分发展。当今的教育已形成了严重的“幸福饥饿”,偏离了它的轨道,学生的幸福正

在不断的失落,这严重阻碍了学生正确幸福观的形成和幸福感的产生。

其次,学生幸福观存在问题与家庭有着直接的关系。当前的家庭教育中,有大部分家长从未对子女进行过幸福教育,也不清楚幸福到底是什么。家长对幸福的认识模糊,势必对子女的幸福认知产生不良倾向。

4 培养当代大学生的合理幸福观

这里所说的“正确的幸福观”,既包含有重新回到原来的幸福观(前提是原来的幸福观仍具有合理性),也包括走向新的幸福观(前提是比原来的道德信仰更具有合理性)。从这双重意义上看,大学生幸福观培养是复杂而艰巨的。大学生幸福观培养离不开他们的生活世界,但是从社会角度看,大学生是时代的精英,他们的幸福目标应当是高层次的,有人曾将幸福的生活归结为三个不可缺的因素:有希望、有事做、能爱人^[12]。

4.1 加强大学生的幸福感教育

加强大学生幸福感教育是培养大学生正确幸福观的基础。加强幸福感教育,有利于使当代大学生成为有社会责任感和事业心、身心健康、懂得追求真正幸福和快乐的人。幸福感只是幸福观的一种表达形式。所以在树立一种正确的观念之前首先对此项事物有一个正确的认识。

加强幸福观教育就是要求大学生把集体幸福、他人幸福和个人幸福统一起来。应通过各种形式的教育使大学生认识到社会生活是相互联系的整体,个人离不开社会,社会也离不开个人,因此个人幸福与社会幸福是统一的,没有整体的幸福就没有个人的幸福,个人追求幸福的愿望只有在社会幸福不断增长中才能得到实现和保障。

加强家庭的和谐幸福对教育的影响也是培养大学生的幸福感中不可缺少的一个方面,和谐幸福的家庭环境是大学生形成健全人格的摇篮。父母要善于因势利导,与其保持心灵的沟通,建立和谐、信任的亲子关系。在这些行之有效的活动中使我们懂得感恩,学会感知幸福、珍惜幸福和创造幸福,自然幸福感也会比较强烈。

4.2 丰富幸福观教育内容

幸福是一种主观感受、心理体验,但这种主观感受和心理体验与客观世界和现实社会是分不开的。大学生应把自己的幸福观放在整个社会和历史的背景中去审视其正确性和合理性。

大学生幸福观教育还应包括其特殊的教育内容,比如感动教育。感动是人之善心的一种体验,每个人的幸福都是不同的,我们需要用感动之心去体验属于自己的幸福。再如理财教育。不可否认,在市场经济条件下,大学生的不幸福感越来越多地来自对物质生活的不满足。理财教育可以使大学生树立正确的金钱观、消费观,无疑可以提升大学生的幸福感^[13]。

4.3 正确引导大学生对不幸的认识

“幸福作为人的理想完美存在状态,应当通过人的努力以一定的代价才有可能换取;幸福作为对人

现实存在的体验。只有通过日常生活中对痛苦不幸的感受才有可能真正被感受。所以,我们又可以说,幸福内在蕴含着痛苦。”当代大学生生长在中国的和平年代,他们的成长时期也是中国现代化经济高速发展时期。社会为他们提供了良好的物质生活条件和文化条件。因此,他们的人生中不幸的遭遇最少,却又最容易遭受到不幸带来的伤害,他们也最不能体会到幸福的珍贵^[14]。

在培养正确的幸福观的同时,必须对不幸有正确的认识。人生是在痛苦中磨砺,在不幸中求得幸福,在不圆满中获得最大的圆满。逆境既是人生所不可避免的,又对人生存在具有意义,身处逆境可能是不幸的。但却未必是绝对不幸的。关键之一就在于人自身的自强不息。

4.4 加强大学生人文素质教育

大力开展人文素质教育是使大学生树立正确幸福观的重要保障。人文素质教育是“人本”教育的基本内涵,就是将人类创造的丰富文化财富通过各种形式的知识传授、环境熏陶等,内化为国民的人格、气质和修养,成为我们身上相对稳定的品格的过程。

5 小结

幸福感是一种知识,也是一种情感和能力,所以要提升大学生的幸福观除了需要教育更离不开我们自身素质的提高。现实生活中并不是缺少使人幸福的物质条件,而是人们缺乏对幸福的认知感受,或者说是感知幸福的能力低下。如今大学生的幸福观教育问题直接影响到正确人生观的形成,关系到同学们的健康成长与发展。从某种程度上说,大学生思想引领社会思想,是未来社会的潮流,大学生幸福观代表了未来社会幸福思想发展的基本趋势。因此,关注大学生的幸福观教育,引导大学生树立正确的幸福观具有十分重要的意义!

参考文献

- [1] Tan C S, Krishnan S A, Lee Q W. The Role of Self-Esteem and Social Support in the Relationship between Extraversion and Happiness: a Serial Mediation Model [J]. *Current Psychology*, 2017 (3).
- [2] Chen H, Sun H, Dai J. Peer Support and Adolescents' Physical Activity: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Enjoyment [J]. *Journal of Pediatric Psychology*, 2017 (5): 5.
- [3] 宋佳萌, 范会勇. 社会支持与主观幸福感关系的元分析 [J]. *心理科学进展*, 2013, 21 (8): 1357-1370.
- [4] 李宏利, 张雷. 进化观点下的幸福研究 [J]. *心理科学进展*, 2010 (7): 24-29.
- [5] 王海明. 新伦理学 [M]. 北京: 商务印书馆, 2001.
- [6] 李智平, 舒曼. 当代大学生幸福感偏差的纠正研究 [J]. *华东交通大学学报*, 2008, 25 (6): 136-140.
- [7] 高兆明. 幸福论 [M]. 北京: 中国青年出版社, 2001.
- [8] 肖杏烟. 大学生生命教育研究——对广州地区大学生的调查 [J]. *中国青年政治学院学报*, 2007 (5): 12-17.
- [9] 陈连珠. 浅议大学生的幸福观及教育引导 [J]. *琼州学院学报*, 2007, 14 (1): 30-31.

- [10] 朱美燕. 当代青年矛盾统一的文化人格[J]. 中国青年研究, 2005(5): 72-75.
- [11] 耿丽萍. 浅谈当代大学生的自我中心倾向[J]. 当代教育论坛: 宏观教育研究, 2005(5): 75-76.
- [12] 石雪, 董娅. 西方拜金主义对当代大学生价值观的影响及对策思考[J]. 贵州社会科学, 2006(3): 96-98.
- [13] 佟多人, 张丹竹. 当代大学生幸福观嬗变的思考[J]. 思想理论教育导刊, 2002(9): 49-52+48.
- [14] 吴全华. 论教育与人生幸福的关系——教育目的论视角的解析[J]. 江苏教育研究, 2008(2): 27-32.

The Lack of Contemporary College Students' Sense of Happiness and the Cultivation of Their Concept of Happiness

Zhao Yixin

Hubei University of Medicine, Shiyan

Abstract: Happiness is the realm everyone yearns for and the ideal everyone pursues. As a special group of young people, contemporary college students are the most youthful social group. Their concept of happiness plays a direct and powerful dominant role in their own pursuit of happiness. The correct concept of happiness is conducive to college students to face the happiness and pain in life with a positive and optimistic attitude, to college students to plan their life path scientifically, to college students to better realize their role expansion, and to feel the happiness in this process. Therefore, helping and guiding contemporary college students to establish a correct outlook on happiness will not only help them establish, develop and improve their world outlook, outlook on life and values, but also help them actively face life and difficulties, reduce bad emotions caused by employment pressure, emotional confusion and other factors, and better meet the needs of social development.

Key words: Happiness; Concept of happiness; Well-being; College student; Culture