

# 军校学员感恩与主观幸福感现状及其关系

林楚悠然

武警警官学院，成都

**摘要** | 为研究军校学员的感恩和主观幸福感现状及其之间的关系，采用中文版大学生感恩量表（GRAT）、中文版生活满意度量表（SWLS）、中文版积极与消极情感量表（PANAS）对某军事院校 330 名本科学员进行了测量。结果表明：与地方大学生相比，军校学员的感恩状况具有一定独特性，体现了军人的职业特点，并且军校学员的感恩水平对主观幸福感有较强的预测作用，这说明通过感恩教育的方式提升军校学员的主观幸福感具有可行性。

**关键词** | 军校学员；感恩；主观幸福感

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

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



## 1 引言

习总书记在全军院校长集训开班式上强调，要贯彻新时代军事教育方针，必须要落实“立德树人，为战育人，培养德才兼备的高素质、专业化新型军事人才”这一根本任务。而感恩作为中华民族源远流长的传统美德，不仅是新时代革命军人应具备的品德修养之一，更是践行军人核心价值观的内在要求。

积极心理学将感恩视作六大美德下的二十四项强项之一，诸多研究表明，感恩对维持个体的身心健康具有多方面的积极影响。例如，感恩与积极情绪、主观幸福感、生活满意度存在显著正相关<sup>[1, 2]</sup>，与消极情绪、焦虑、抑郁等症状存在显著负相关<sup>[3]</sup>，这是由于感恩可以增强内心的平静，减少反刍，并对抑郁症状产生负面影响<sup>[4]</sup>。另一方面，心存感激的人，不仅在心理上更为健康，同时也能拥有更为强健的身体，具备更愿意进行健康活动的倾向以及寻求跟健康有关问题的帮助的意愿<sup>[5]</sup>，而这样的倾向可以用感恩与自我控制和耐心之间的关系来解释，Dickens 和 DeSteno 指出心怀感激的人比忘恩负义的人延迟满足的能力更强，能够更好地抵制诱惑，进行运动等与身体健康有关的行为<sup>[6]</sup>。

主观幸福感是个体依据自定标准对其生活状况的整体性评价，包括认知和情感两个成分。认知幸福

感 (cognitive well-being), 即生活情感幸福感 (affective well-being) 则是指个体的情感体验, 包括积极情感体验和消极情感体验<sup>[7]</sup>。

近年来, 已有研究者对感恩与主观幸福感之间的关系进行了讨论, 提出个体的感恩能够预测其主观幸福感水平, 感恩程度越高, 主观幸福感越强<sup>[8-10]</sup>。感恩既可以直接对主观幸福感起作用, 也可以通过自尊、社会支持和抗挫折能力等中介变量间接起作用<sup>[11, 12]</sup>。

但目前国内关于感恩与主观幸福感之间的关系的研究存在以下不足: 研究对象多为中学生和地方大学生<sup>[13-15]</sup>, 而以军校学员或是部队基层官兵为对象的研究多分别探讨感恩, 主观幸福感这两个变量或是探讨这两者与其他变量之间的关系, 如感恩与亲社会行为<sup>[16]</sup>、主观幸福感与职业压力<sup>[17]</sup>、自我效能感<sup>[18]</sup>等等, 而未见有研究对两者之间的关系进行直接的讨论。与地方大学生不同, 军校学员有着青年和军人的双重身份, 他们承受着比地方大学生更多的学习、训练压力, 伴随着新一轮军改的进行, 不断变化的部队大环境、相对枯燥封闭的军校生活以及日益激烈的竞争, 无一不对军校学员的心理造成了巨大的冲击, 这导致军校学员比起地方大学生更容易产生心理健康问题。考虑到军校学员这一群体的特殊性, 本研究对军校学员的感恩与主观幸福感现状以及两者之间的关系进行探讨十分具有必要性和现实意义, 这将对在军队院校开展感恩教育, 进行思想政治教育工作提供有益的启示。

## 2 对象与方法

### 2.1 对象

采用随机整群抽样的方法, 对四川省某军事院校本科一至四年级学员进行了问卷调查, 共发放问卷 352 份, 剔除无效问卷 22 份, 回收有效问卷 330 份, 有效问卷回收率为 93.75%。调查对象的人员构成如下: 性别 (均为男性), 平均年龄 21.35 ( $\pm 1.81$ ) 岁, 平均军龄 3.13 ( $\pm 1.36$ ) 岁, 年级 (大一学员 79 人, 大二学员 89 人, 大三学员 74 人, 大四学员 88 人), 生源地 (城市学员 156 人, 农村学员 174 人), 独生情况 (独生子 148 人, 非独生子 182 人), 生源类型 (青年生 239 人, 部队生 91 人), 担任骨干情况 (担任骨干的学员 147 人, 未担任骨干学员 183 人)。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 大学生感戴量表 (The Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, 简称 GRAT)

采用由 Watkins et al 编制<sup>[19]</sup>, 孙文刚、汪金和韩仁生修订的中文版大学生感戴量表<sup>[20]</sup>测量军校学员的感恩水平, 该量表由剥夺感的缺失 (充实感) (“我相信我是一个非常幸运的人”)、对社会的感激 (“我真的很感激我的朋友和家人”) 和对自然事物的感激 (“我时常会为自然美景所折服”) 三个维度构成。共包含 34 个条目, 采用五级评分标准, 有 13 个条目采用反向计分 (如: “似乎从来都是僧多粥少, 我也从来没有得到过我的那一份”), 得分越高, 表示感恩水平越高。该量表修订后具有较好的信效度, 量表的  $\alpha$  系数为 0.910, 分半信度为 0.912, 重测信度为 0.813, 可以作为评鉴大学生感恩的有效工具。考虑到被调查学校位于中国西南部, 冬日雪景并不常见, 故删除 “我喜欢坐着观看雪花飘落” 一项, 保

留 33 个条目。在本研究中, 该量表的  $\alpha$  系数为 0.898。

### 2.2.2 生活满意度量表 (Satisfaction with Life Scale, 简称 SWLS)

采用由 Diener, Emmons, Larsen 和 Griffin 编制生活满意度量表<sup>[21]</sup>测量军校学员主观幸福感中的认知幸福感程度, 中文版由香港大学的 Mantak Yuen 于 2002 年修订<sup>[22]</sup>,  $\alpha$  系数为 0.83。该量表由 5 个条目组成, 采用七级评分标准, 从“强烈反对”到“极力赞成”分别用数字 1 ~ 7 表示, 得分越高, 代表生活满意度水平越高。在本研究中, 该量表的  $\alpha$  系数为 0.872。

### 2.2.3 积极与消极情感量表 (Positive and Negative Affect Scale, 简称 PANAS)

采用由 Watson, Clark 和 Tellegen 编制<sup>[23]</sup>, 邱云等修订的中文版积极与消极情感量表<sup>[7]</sup>测量军校学员主观幸福感中的情感幸福感程度。该量表包含 20 条目, 两个分量表, 即积极情感分量表和消极情感分量表, 每个分量表分别有 10 个条目。采用五级评分标准, 从“几乎没有”到“极其多”分别用数字 1 ~ 5 表示。该量表修订后, 积极情感分量表的  $\alpha$  系数达到 0.85 以上, 消极情感分量表的  $\alpha$  系数达到 0.84 以上, 并且具有良好的重测信度。在本研究中, 要求被试按照自己在最近 1 ~ 2 星期的实际情况选择 1 个符合自己的数字, 积极情感分量表的  $\alpha$  系数为 0.892, 消极情感分量表的  $\alpha$  系数为 0.891。

### 2.2.4 军校学员感恩对象调查

为了探讨军校学员感恩的具体对象, 在调查问卷中加入如下题目: “如果你有机会用感谢信来表达自己的感恩之情, 你会选择将这封信写给\_\_\_\_\_。”该题为多选题, 备选答案包括“党和国家”“武警部队”“父母”“队干部”“战友”“教员”和“其他”。如选择“其他”, 需进一步填写具体内容。

## 2.3 数据处理

运用 SPSS 26.0 进行数据处理和分析, 采用统计方法为描述性统计、独立样本  $t$  检验、方差分析和相关分析。为了便于分析, 将感恩的三个维度的得分相加得到感恩总分, 并参考 Thrash, Elliot, Maruskin 和 Cassidy (2010) 的处理方法, 将生活满意度、积极情感以及消极情感反向计分后的 Z 分数相加作为主观幸福感总分<sup>[24]</sup>。

## 3 结果

### 3.1 军校学员感恩和主观幸福感的整体情况

#### 3.1.1 军校学员感恩的整体情况

描述性统计的结果可知, 军校学员感恩总平均分为  $126.05 \pm 15.63$ , 满分为 165 分, 总体而言, 军校学员的感恩水平较高。其中, 剥夺感的缺失的平均分为  $56.18 \pm 9.83$ ; 对社会的感激的平均分为  $43.08 \pm 5.12$ ; 对自然事物的感激的平均分为  $26.79 \pm 3.85$ 。单因素方差分析结果显示, 感恩的三个维度的平均分之间存在显著差异 ( $F=7.65$ ,  $p=0.01$ ), 通过事后检验可知, 对社会的感激的平均分要显著高于剥夺感的缺失的平均分以及对自然事物的感激的平均分。

### 3.1.2 军校学员主观幸福感的整体情况

军校学员的主观幸福感总平均分为  $0.00 \pm 2.36$ 。其中,生活满意度的平均分为  $21.71 \pm 5.85$ ;积极情绪的平均分为  $33.23 \pm 6.34$ ;消极情绪的平均分为  $21.84 \pm 6.49$ 。独立样本  $t$  检验的结果显示,积极情绪的平均分要显著高于消极情绪的平均分 ( $t=22.820, p<0.001$ )。

## 3.2 军校学员感恩和主观幸福感在人口学变量上的特征

### 3.2.1 军校学员的感恩在人口学变量上的特征

以人口学变量(生源地、是否独生、生源类型、担任骨干情况以及年级)为自变量,分别以军校学员的感恩总分及其各维度得分为因变量分别进行独立样本  $t$  检验和方差分析,结果显示军校学员的感恩总分及其各维度得分在生源地、是否独生方面和担任骨干情况上不存在显著差异;在生源类型方面,部队生的感恩总分 ( $t=-4.300, p<0.001$ ) 以及剥夺感的缺失 ( $t=-4.811, p<0.001$ ) 和对社会的感激 ( $t=-2.807, p<0.01$ ) 得分均显著高于青年生。

在年级方面,方差分析的结果显示感恩总分 ( $F=4.332, p<0.01$ ) 和剥夺感的缺失得分 ( $F=5.632, p<0.01$ ) 在不同的年级上存在显著差异,事后检验指出,就感恩总分而言,大一、大二学员的得分要显著高于大三学员,就剥夺感的缺失而言,大一、大二学员的得分要显著高于大三、大四学员,大致上呈现低年级的平均得分高于高年级的趋势。

### 3.2.2 军校学员的主观幸福感在人口学变量上的特征

以人口学变量(生源地、是否独生、生源类型、担任骨干情况以及年级)为自变量,分别以军校学员的主观幸福感得分及其各维度得分为因变量进行独立样本  $t$  检验和方差分析,结果显示军校学员的主观幸福感总分在生源地和是否独生方面不存在显著差异;在生源类型方面,部队生的主观幸福感总分 ( $t=-3.936, p<0.05$ )、生活满意度 ( $t=2.972, p<0.01$ ) 和积极情绪 ( $t=1.965, p<0.05$ ) 得分均显著高于青年生,部队生的消极情绪 ( $t=4.310, p<0.001$ ) 得分显著低于青年生;在是否担任骨干方面,担任骨干的学员的主观幸福感总分边缘显著高于未担任骨干的学员 ( $t=1.928, p=0.55$ ),担任骨干的学员的生活满意度 ( $t=2.360, p<0.05$ ) 和积极情绪 ( $t=1.976, p<0.05$ ) 得分显著高于未担任骨干的学员。

在年级方面,方差分析的结果显示在生活满意度和积极情绪得分上,大一学员显著高于大二、大三学员,大二学员显著高于大三学员,大四学员显著高于大二和高三学员;在消极情绪得分上,大一、大二学员要显著低于大三、大四学员;在主观幸福感总分上,大一学员显著高于大二、大三学员,大二学员显著高于大三学员,大四学员显著高于大三学员。主观幸福感总分、生活满意度和积极情绪得分大致呈现出大三学员低于其他年级学员的趋势,消极情绪得分大致呈现出高年级大于低年级的趋势。

## 3.3 军校学员感恩对象统计

为调查军校学员的具体感恩对象,对多选题的回答情况进行了统计,结果显示总选择次数为926次。按照选择次数的由多到少的顺序,军校学员感恩的对象依次为父母(295次,占31.90%)、党和国家

(188次, 占20.30%)、武警部队(113次, 占12.20%)、战友(112次, 占12.10%)、教员(98次, 占10.60%)、队干部(91, 占9.80%)、其他(29次, 占8.90%), “其他”包括发小、亲戚、朋友等等。

### 3.4 军校学员感恩与主观幸福感的关系

#### 3.4.1 军校学员感恩与主观幸福感的相关关系

采用 pearson 相关分析探讨各变量之间的相关关系, 结果如表1所示。军校学员的感恩总分与生活满意度( $r=0.537$ ,  $p<0.001$ )、积极情绪( $r=0.499$ ,  $p<0.001$ )、主观幸福感总分( $r=0.650$ ,  $p<0.001$ )均呈显著正相关; 与消极情绪呈显著负相关( $r=-0.498$ ,  $p<0.001$ )。感恩的三个维度与主观幸福感总分、生活满意度、积极情绪均呈现显著正相关, 相关系数范围在0.24 ~ 0.66之间, 与消极情绪的相关系数范围在-0.17 ~ -0.57之间。

表1 军校学员感恩与主观幸福感的相关关系 ( $n=330$ )

Table 1 The correlation between gratitude and subjective well-being of military cadets ( $n=403$ )

	生活满意度	积极情绪	消极情绪	主观幸福感总分
剥夺感的缺失	0.545***	0.440***	-0.576***	0.661***
对社会的感激	0.408***	0.392***	-0.284***	0.459***
对自然事物的感激	0.245***	0.377***	-0.172**	0.337***
感恩总分	0.537***	0.499***	-0.498***	0.650***

注: \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ , 下同。

#### 3.4.2 军校学员感恩对主观幸福感的预测作用

为进一步明确军校学员感恩对主观幸福感的预测作用, 以感恩的三个维度为自变量, 以主观幸福感总分为因变量进行了回归分析, 结果如表2所示。

表2 感恩各维度对主观幸福感的回归分析

Table 2 The regression analysis of gratitude to subjective well-being

因变量	预测变量	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	$R^2$	$\Delta R^2$	<i>F</i>
主观幸福感总分	常数	-11.099	0.844	-	-13.148	0.457	0.452	91.554***
	剥夺感的缺失	0.139	0.011	0.577	12.1431***			
	对社会的感激	0.066	0.028	0.143	2.3361*			
	对自然事物的感激	0.018	0.034	0.029	0.517			

结果表明, 军校学员的剥夺感的缺失、对社会的感激对主观幸福感起正向预测作用, 能够解释主观幸福感 45.7% 的变异量, 并且与对社会的感激 ( $\beta=0.143$ ) 相比, 剥夺感的缺失 ( $\beta=0.577$ ) 与主观幸福感的关系更为紧密。



## 4 讨论

### 4.1 军校学员感恩和主观幸福感现状

本研究对军校学员的感恩和主观幸福感现状及其之间的关系进行了分析和讨论。研究发现,军校学员具有较高的感恩水平,这与地方大学生呈现出相似的倾向<sup>[25, 26, 15]</sup>。同时,军校学员对来自朋友、家人的关心等社会环境中的他人的感恩程度要高于对于春暖花开、鸟语花香等自然事物的感恩程度,这一方面与中国的传统文化有关,中国传统文化历来受到儒家思想的熏陶,与西方的个人主义文化不同,儒家文化强调社会关系的重要性,重视人与人之间的和谐共处,另一方面则是因为部队是一个高度集中、组织严密的集体,军校学员的学习、训练无不以集体为单位,与集体中的他人构建起良好、和谐的关系便十分重要。而感恩又是构建人际交往的重要基石,感恩的“find-remind-and-bind”理论指出,感恩能够促进人际关系的形成、保持和发展,因此,对环境中的他人持有较高的感恩水平能够帮助个体更好地适应环境,适应集体生活<sup>[27]</sup>。同时,操龙升指出,大学生在“对社会的感激”和“对自然事物的感激”上存在个人信仰的差异,有共产主义信仰的人显著高于没有信仰的人<sup>[28]</sup>,而成为一名合格军人的前提,正是过硬的思想政治素质和坚定的共产主义理想信念。

军校学员主观幸福感得分也处于中等偏上水平,这与胡恒德、张琰和戴红的研究结果相同<sup>[29]</sup>,且积极情绪得分显著高于消极情绪,这说明尽管与地方大学生相比,军队院校实行军事化管理,军校学员承担着更重的压力和负担,但仍然保持着较为乐观的情绪状态。

### 4.2 军校学员感恩和主观幸福感现状的人口学特点

从人口学变量上而言,军校学员的生源类型、担任骨干情况以及年级对感恩和主观幸福感有着较大的影响。

首先,部队生的感恩水平要显著高于青年生,具体而言体现在剥夺感的缺失和对社会的感激水平较高,同时部队生的主观幸福感、生活满意度和积极情绪水平也要显著高于青年生。部队生是指当兵入伍后从部队考入军校学习的军校学员,他们在考入军校之前往往已有两年以上的基层部队经历,而青年生则是指通过高考考入军校的地方学生,部队生的年龄比同届的青年生普遍大2岁以上,他们对部队生活更为熟悉,阅历更加丰富,在思想上、心理上也更加成熟。再加上学校的生活相比基层日常的各项训练与执勤任务更加丰富多彩,因此部队生更容易对当前的生活状态感到满足,与周围构建起更为和谐的关系,体会到更多的感恩等积极情感<sup>[30]</sup>。

其次,担任骨干的学员的生活满意度和积极情绪要高于未担任骨干的学员。这可能因由于担任骨干的学员能够有更多的空间和机会去表达自己,实现自己的理想抱负,因此也对自己的部队生活更为满意。

最后,高年级学员的感恩和剥夺感的缺失水平从整体上而言显著高于低年级学员,大三学员的主观幸福感总分、生活满意度和积极情绪的得分在四个年级之中处于最低水平,而消极情绪的平均得分则大致呈现出高年级大于低年级的趋势,军校学员体现出的主观幸福感及其下位因子在年级上的变化趋势与王乾宇等人的研究结果类似。大三学员较低的主观幸福感水平可能是由于本研究施测于6月中旬,此时大三学员正面临全军院校毕业学员联考,该考核的成绩事关学员能否顺利毕业,因此大三学员整体处于

一种紧张、焦虑的高压状态。王显超、张颖和杨海指出,随着年级的增加,军校学员在学习和生活上遇到的挑战越来越多。高年级的学员同时要面临考研、工作分配的激烈竞争,使得他们的困惑、迷茫更多,无暇去顾及身边的事情<sup>[31]</sup>,这些都可能导致他们的体验到更少的感恩和更多的消极情感。

### 4.3 军校学员感恩对象的特点

对多选题的结果统计显示,军校学员把对父母的感恩放在了首要的位置,中国有句古话叫“百善孝为先”,意思是孝敬父母是各种美德之首,一个人如果都不懂得孝敬父母,我们就很难想象他会热爱祖国和人民。同时,军校学员在感恩父母的同时,也不忘对党、国家以及部队的感激。白圣豪关于大学生感恩品质及教育现状的研究发现,在感恩对象上,大多数大学生对父母、老师或其他曾经给过自己帮助的人有较好的感恩意识,但对社会、国家、集体、自然等其他方面感恩意识薄弱<sup>[32]</sup>,因此,这一结果体现了军人这一特殊职业的特点。军校学员将对教员与队干部的感激放在了最后,这可能是除了上课时间之外,他们与教员的接触较少,并且每一位教员往往只负责一门课程,课程结束之后与学员就不再保持联系。但另一方面,朝夕相处也不代表一定会产生感激之情,学员队干部虽然与学员们有着频繁的交流 and 接触,他们的关心却可能被学员视作理所当然而被忽视,又或者是由于队干部对学员实行的严格管理,容易引发学员们的逆反心理从而冲淡对队干部的感恩之情。

### 4.4 军校学员感恩与主观幸福感的关系

军校学员感恩及各下位因子均与主观幸福感总分、生活满意度和积极情绪呈正相关,与消极情绪呈负相关,这是与先行研究一致的结果<sup>[33, 34]</sup>。这一结果可以用扩展建构理论来解释来解释,该理论认为积极情绪会拓宽个人的思维和行动模式,为个体提供更充足的资源准备<sup>[35]</sup>。感恩作为一种在人际交往过程中形成的积极情绪,能够建构起个体广泛而持久的人际关系资源,这些资源在必要时能为个体提供充足的社会支持,帮助个体提升直面压力和逆境的能力,从而提高主观幸福感。

以感恩的三个下位因子:剥夺感的缺失、对社会的感激和对自然事物的感激为自变量,以主观幸福感总分为因变量,进行的回归分析的结果显示,剥夺感的缺失和对社会的感激能够正向预测主观幸福感,对变异的解释率为45.7%,并且剥夺感的缺失对主观幸福感的预测作用要大于对社会的感激。即军校学员越是感觉到自己生活充实而富有意义,并能坦然面对人生中的挫折,越是能够感受到国家、社会和他人的支持和关爱,而不将自己所拥有的一切视为理所当然,就越能保持情绪上的乐观,并感受到更为强烈的幸福感。之所以对自然的感激之情没能起到预测主观幸福感的作用,可能正如前文中所分析的那样,军校学员的感恩观更多地受到的是来自中国传统及部队历来所重视的集体主义价值观的影响。

## 5 结论

从古到今,“滴水之恩,当涌泉相报”就是中国传统美德的重要内容之一,感恩是我们每个人都应该遵循的基本道德准则,也是当代军校学员应该具备的一种基本道德素质。本研究的研究结果发现,军校学员的感恩状况具有其独特的特点,在对军校学员的感恩状况进行认识时,不能直接套用地方大学生

的研究结论。同时,军校学员的感恩水平的提升能够有效地带动他们的主观幸福感的增加。主观幸福感是心理健康的重要指标,军校学员作为未来战场上的指挥员,他们的心理健康直接关系着我军战斗力的生成。因此,通过感恩教育或是心理学层面上的感恩干预的方式增强军校学员的感恩意识,提高他们主观幸福感水平从而减少心理问题发生的几率这一途径不仅是可行的,也是有必要的。在军队院校开展感恩教育工作时,应充分考虑军校学员的特色,制定具有针对性的感恩教育措施,贯彻落实新时代军事教育方针的要求,培养“能打仗,打胜仗”的新型军事人才。

## 参考文献

- [1] Emmons R R, McCullough A E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life [J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2003, 84 (2): 377-389.
- [2] Froh J J, Sefick W J, Emmons R A. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being [J]. *Journal of School Psychology*, 2008, 46 (2): 213-233.
- [3] Nathaniel M, Lambert, Frank D, et al. Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion [J]. *Cogn Emot*, 2012, 26 (4): 615-633.
- [4] Liang H, Chen C, F Li, et al. Mediating effects of peace of mind and rumination on the relationship between gratitude and depression among Chinese university students [J]. *Current Psychology*, 2018, 39 (4): 1430-1437.
- [5] Hill P L, Allemand M, Roberts B W. Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood [J]. *Personality & Individual Differences*, 2013, 54 (1): 92-96.
- [6] Dickens L, Desteno D. The Grateful Are Patient: Heightened Daily Gratitude Is Associated With Attenuated Temporal Discounting [J]. *Emotion*, 2016, 16 (4): 421.
- [7] 邱林, 郑雪, 王雁飞. 积极情感消极情感量表 (PANAS) 的修订 [J]. *应用心理学*, 2008, 14 (3): 249-254.
- [8] 邱会霞. 高中生感恩, 生命意义和幸福感的关系 [D]. 天津师范大学, 2017.
- [9] 张显全, 刘跃宁, 殷华敏. 大学生感恩心理与主观幸福感关系的研究 [J]. *人力资源管理*, 2018 (10): 443-444.
- [10] Zhang L, Zhang S, Yang Y, et al. Attachment orientations and dispositional gratitude: The mediating roles of perceived social support and self-esteem [J]. *Personality and Individual Differences*, 2017, 114: 193-197.
- [11] 敦晓雯, 武海英, 刘希平. 大学生感恩与主观幸福感的关系: 自尊的中介作用 [J]. *心理学进展*, 2018, 8 (5): 8.
- [12] 罗利, 周天梅. 中学生感恩与主观幸福感的关系: 抗挫折能力与社会支持的中介作用 [J]. *心理发展与教育*, 2015, 31 (4): 467-474.
- [13] 李瑞, 阳鑫, 黄曼. 感恩干预对大学生主观幸福感及感恩心理的影响研究 [J]. *法制博览*, 2018 (31): 57-59.
- [14] 苗静宇, 陈启山, 高姜明. 初中生感恩自尊与主观幸福感的关系 [J]. *校园心理*, 2013 (4): 233-235.
- [15] 惠秋平. 大学生主观幸福感的现状及与感恩关系的研究 [J]. *信阳师范学院学报: 哲学社会科学版*,



- 2012, 32 (4) : 31-35.
- [16] 雷榕. 自尊在军校大学生感戴与亲社会行为间的中介作用 [J]. 武警工程大学学报, 2013, 29 (6) : 63-68.
- [17] 栾文龙. 基层官兵职业压力、心理资本与主观幸福感的关系研究 [D]. 哈尔滨工程大学, 2016.
- [18] 石满, 赵志芳, 丁新华. 军校研究生自我效能感和主观幸福感的关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16 (12) : 1353-1355.
- [19] Watkins P C, Woodward K, Stone T, et al. Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being [J]. Social Behavior and Personality: an international journal, 2003, 31 (5) : 814-827.
- [20] 孙文刚, 汪金, 韩仁生. 大学生感戴量表 (GRAT) 的修订 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18 (1) : 28-30.
- [21] Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The Satisfaction With Life Scale [J]. J Pers Assess, 1985, 49 (1) : 71-75.
- [22] Wang K T, Yuen M, Slaney R B. Perfectionism, Depression, Loneliness, and Life Satisfaction: A Study of High School Students in Hong Kong [J]. The Counseling Psychologist, 2008, 37 (2) : 249-274.
- [23] Watson D, Clark L A, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales [J]. J Pers Soc Psychol, 1988, 54 (6) : 1063-1070.
- [24] Thrash T M, Elliot A J, Maruskin L A, et al. Inspiration and the promotion of well-being: tests of causality and mediation [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, 98 (3) : 488-506.
- [25] 禹玉兰, 罗军, 黄智, 等. 大学生感恩与幸福感的现状及其关系 [J]. 中国卫生事业管理, 2013, 11: 866-870.
- [26] 燕展, 朱从书. 大学生感戴与自我概念、社会支持的相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20 (7) : 1110-1112.
- [27] 操龙升. 大学生感戴状况分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20 (7) : 1073-1076.
- [28] Algoe S B. Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships [J]. Social and Personality Psychology Compass, 2012, 6 (6) : 455-469.
- [29] 胡恒德, 张琰, 戴红, 等. 军校学员主观幸福感、坚毅品质与学业倦怠的关系 [J]. 华南国防医学杂志, 2019, 33 (3) : 181-184.
- [30] 王乾宇, 王心怡, 朱志坚. 军校学员组织认同、凝聚力与主观幸福感的关系 [J]. 职业与健康, 2019, 35 (1) : 100-102.
- [31] 王显超, 张颖, 杨海. 军校学员主观幸福感与人格关系的研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 8: 969-971.
- [32] 白圣豪. 大学生感恩品质与感恩教育现状的调查研究 [J]. 河南教育学院学报 (哲学社会科学版), 2016, 35 (5) : 59-63.
- [33] 李旭, 郑雪. 大学生感戴水平对主观幸福感的影响: 人际困扰的调节作用 [J]. 南方论刊, 2015 (6) : 74-75.
- [34] 喻承甫, 张卫, 李董平, 等. 感恩及其与幸福感的关系 [J]. 心理科学进展, 2010, 18 (7) : 1110-1121.
- [35] Isgett S F, Fredrickson B L. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions [J]. American Psychologist, 2004, 359 (1449) : 1367-1377.

## The Relationship between Gratitude and Subjective Well-being of Military Cadets

Lin Chuyouran

*Officers' College of PAP, Chengdu*

**Abstract:** In order to study the relationship between gratitude and subjective well-being of military cadets, 330 undergraduate cadets in a military academy were measured by The Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affect Scale (PANAS). The results show that: compared with local college students, the gratitude status of cadets has certain uniqueness, reflecting the professional characteristics of soldiers, and the gratitude level of cadets has a strong predictive effect on SWB, which indicates that it is feasible to improve SWB of cadets through gratitude education.

**Key words:** Cadets; Gratitude; Subjective well-being