

# 云南高校少数民族大学生幸福感及影响因素研究

尹 珺<sup>1</sup>, 余 波<sup>2</sup>

<sup>1</sup>湖南大学, 湖南 长沙

<sup>2</sup>楚雄师范学院, 云南 楚雄

收稿日期: 2022年1月26日; 录用日期: 2022年2月23日; 发布日期: 2022年3月3日

## 摘 要

大学生心理健康是大学生成长成才过程中的重要方面, 幸福感是体现大学生心理健康水平的重要标志。少数民族大学生受民族风俗习惯与民族认同等心理因素影响, 其幸福感状况有一定特殊性。本研究主要采用问卷调查法、量表法及访谈法, 对云南省两所典型高校240名少数民族及汉族大学生幸福感及其影响因素进行调查。结果表明大多数少数民族大学生常能体会到幸福且自我意识较好。汉族大学生的幸福感明显高于少数民族大学生的幸福感。不同性别、不同年级、不同民族的少数民族大学生的幸福感调查差异不显著。

## 关键词

云南, 少数民族, 大学生, 幸福感, 影响因素

# Study on Well-Being and Influencing Factors of the Minority College Students in Yunnan Province

Jun Yin<sup>1</sup>, Bo Yu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hunan University, Changsha Hunan

<sup>2</sup>Chuxiong Normal University, Chuxiong Yunnan

Received: Jan. 26<sup>th</sup>, 2022; accepted: Feb. 23<sup>rd</sup>, 2022; published: Mar. 3<sup>rd</sup>, 2022

## Abstract

College students' mental health is an important aspect of their growth, and well-being is an im-

portant symbol of college students' mental health. Ethnic minority college students are affected by ethnic customs, ethnic identity, and other psychological factors, and their well-being has certain particularities. In this study, ethnic minorities and Han nationality students from two typical universities in Yunnan Province were surveyed by the methods of questionnaires, scales and interviews. The results showed that most minority college students often felt happy and had good self-awareness. The sense of well-being of Han nationality students was higher than that of minority college students. There was no significant difference in the well-being survey among ethnic minority college students of different genders, grades and nationalities.

## Keywords

Yunnan, Ethnic Minorities, College Students, Well-Being, Influencing Factors

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

云南省地处祖国西南边陲, 自古以来就是少数民族聚居区, 是少数民族多元文化交融的省份。近年来, 云南省高等教育及其教学科研事业健康繁荣发展, 加之优美的自然环境和独特的民族风情, 每年都吸引大量来自全国各地的优秀学生。其中少数民族大学生数量在全国高校中名列前茅, 且大多数少数民族学生都来自云南省内少数民族聚居地区, 多年的传统家庭教育使得少数民族优秀文化根植于少数民族大学生的学习生活中。进入大学阶段后, 学习和生活环境发生变化, 少数民族大学生心理适应性问题是值得关注的问题, 对少数民族大学生幸福感及影响因子进行调查分析, 可为云南高等学校开展少数民族大学生学习适应性教育, 帮助少数民族大学生提高主观幸福感提供借鉴参考。

## 2. 研究方法

### 2.1. 样本选取

选取典型的云南民族大学和少数民族自治地区高校楚雄师范学院两所高等院校为研究对象, 对云南民族大学和楚雄师范学院的不同年级不同专业的 300 名少数民族学生进行问卷调查, 选取有效问卷为 240 份, 其中少数民族大学生 200 份, 汉族学生 40 份。其中男生 84 名, 女生 156 名。其中少数民族大学生是主要研究对象。年级分布状况(如表 1)、专业分布情况(如表 2):

**Table 1.** Grade distribution of minority college students in the sample

**表 1.** 样本中少数民族大学生年级分布状况

| 年级 | 预科 | 大一 | 大二 | 大三 | 大四 |
|----|----|----|----|----|----|
| 人数 | 49 | 62 | 17 | 58 | 14 |

**Table 2.** The major distribution of minority college students in the sample

**表 2.** 样本中少数民族大学生专业分布状况

| 专业 | 预科 | 语言类 | 理工类 | 经济类 | 法学 | 文学 | 计算机类 |
|----|----|-----|-----|-----|----|----|------|
| 人数 | 50 | 39  | 21  | 18  | 34 | 33 | 5    |

## 2.2. 调查工具

### 2.2.1. 大学生幸福感问卷

调查工具量表采用清华大学心理咨询中心李焰编制的有关大学生幸福感及其主要影响因素的调查问卷。近年来该量表在国内的应用比较广泛，有实验数据分析证实该调查量表具有较好的信度和效度(李焰，赵君，2004)。

### 2.2.2. 少数民族大学生幸福感问卷

此研究在之前的基础上进一步修订了大学生幸福感及其主要影响因素量表，调查采用发放问卷的形式，每个量表的基本信息填写性别、学院、专业、民族、年级。问卷包括 41 个项目，采用 5 分量表，从 1 (无/从)到 5 (总是)，“1”代表从没有感受到幸福；“2”代表偶尔感受到幸福；“3”代表有时能感受到幸福(在 50%左右)；“4”代表经常感受到幸福；“5”代表自己总能及时感受到幸福；对在校大学生幸福感总体情况的调查以一道题目等级评分代表，题目为“你认为自己幸福的程度”该题目采用 5 级标准评分。1~5 评分意义同上文所示。本研究量表内部一致性系数  $\alpha$  为 0.82。量表的理论构想得到了数据的支持，可以作为测量少数民族大学生幸福感的工具。

### 2.2.3. 数据处理

得到可靠的统计样本数据后，利用 SPSS17.0 软件对样本进行统计学数据分析，包括描述性特征分析、探索性分析、关联性分析和方差分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 云南省高校少数民族大学生幸福感状况

被试少数民族大学生在幸福感上的平均值得分为 1.22，标准差得分为 15.25。具体成绩分布标准情况请参见得分(见表 3)。

**Table 3.** Survey results of well-being of minority college students in Yunnan Province  
**表 3.** 云南省高校少数民族大学生幸福感调查结果

| 选择 | 频数  | 百分比   | 有效百分比 |
|----|-----|-------|-------|
| 1  | 6   | 2.7   | 2.7   |
| 2  | 45  | 18.7  | 18.7  |
| 3  | 63  | 26.1  | 26.1  |
| 4  | 70  | 29.3  | 29.3  |
| 5  | 56  | 23.2  | 23.2  |
| 总数 | 240 | 100.0 | 100.0 |

由此可见，52.5%的少数民族大学生认为自己比较幸福(分数  $> 3$ )，78.6%的民族学生认为自己时常感到幸福(分数  $\geq 3$ )。21.4%的学生偶尔或从来不幸幸福(分数  $< 3$ )。结果可以看出，少数民族大学生的整体幸福感状态是健康的。

### 3.2. 少数民族大学生幸福感影响因子分析

利用 SPSS 统计软件，进行主成分分析，采用 Promax 斜交旋转，以特征根值大于 1 为标准来分析截

取主成分因子。以每个项目对其相应因子负荷量大于 0.35 为标准来判断影响因子归属。数据分析结果可见, 41 个项目被 7 个影响因子解释, 累计因子贡献率为 59.89% (见表 4)。

**Table 4.** The structure of influencing factors of well-being of Yunnan minority college students  
**表 4.** 云南少数民族大学生幸福感影响因子结构

| 因子 | 项目    | 负荷量    | 共通率   | 贡献率%   | 因子 | 项目     | 负荷量    | 共通率    | 贡献率%  |       |       |
|----|-------|--------|-------|--------|----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 1  | 11    | 0.766  | 0.660 | 21.02% | 3  | 12     | -0.719 | 0.668  | 8.95% |       |       |
|    | 40    | 0.754  | 0.648 |        |    | 21     | 0.752  | 0.763  |       |       |       |
|    | 36    | 0.749  | 0.670 |        |    | 3      | -0.734 | -0.720 |       |       |       |
|    | 5     | 0.675  | 0.605 |        |    | 22     | 0.640  | 0.639  |       |       |       |
|    | 4     | 0.665  | 0.579 |        |    | 7      | -0.602 | -0.603 |       |       |       |
|    | 2     | 0.604  | 0.550 |        | 27 | 0.590  | 0.590  | 4      | 18    | 0.350 | 0.350 |
|    | 30    | 0.580  | 0.540 |        | 32 | -0.850 | 0.732  |        |       |       |       |
|    | 9     | 0.550  | 0.458 |        | 35 | 0.759  | 0.609  |        |       |       |       |
|    | 28    | 0.490  | 0.616 |        | 23 | 0.556  | 0.569  |        |       |       |       |
|    | 38    | 0.470  | 0.518 |        | 39 | 0.489  | 0.659  |        |       |       |       |
|    | 41    | -0.435 | 0.559 |        | 5  | 24     | -0.665 | 0.529  | 6.01% |       |       |
|    | 13    | 0.369  | 0.540 |        |    | 20     | -0.653 | 0.578  |       |       |       |
| 10 | 2.610 | 0.712  | 8     | 0.667  |    | 0.664  |        |        |       |       |       |
| 2  | 34    | 0.745  | 0.649 | 6      | 19 | 0.567  | 0.571  | 4.04%  |       |       |       |
|    | 31    | -0.686 | 0.619 |        | 23 | 0.481  | 0.520  |        |       |       |       |
|    | 37    | -0.660 | 0.583 |        | 14 | 0.828  | 0.690  |        |       |       |       |
|    | 33    | 0.496  | 0.579 | 7      | 6  | 0.635  | 0.579  | 3.29%  |       |       |       |
|    | 15    | -0.450 | 0.515 |        | 17 | -0.445 | 0.525  |        |       |       |       |
|    | 26    | 0.429  | 0.489 |        | 16 | 0.378  | 0.644  |        |       |       |       |
|    | 29    | -0.365 | 0.560 |        |    |        |        |        |       |       |       |

根据表 4 计算结果可以看出, 以特征根 1 以上为标准截取的 7 个因子(A)都是由若干个项目因素来综合表现的。根据各项目因子的不同含义进行因子命名。

A1: 自我意识, 其高负荷量项目 12 个, 分别为 11、40、36、5、4、2、30、9、28、38、41、13。这些测试项目与少数民族大学生外貌评价、行为举止评价、自我认定和对未来前途的信心等因子有关。

A2: 在校学习状况, 高负荷项目 8 个, 分别为 10、34、31、37、33、15、26、29。这些测试项目与少数民族大学生学习满意度指标有关, 如专业课评价、考试制度评价、学习方式评价等。

A3: 人际关系, 其高负荷项目 7 个, 分别为 12、21、3、22、7、27、18, 主要测试内容为不同人际交往方式对少数民族大学生幸福感的影响。

A4: 恋爱状况, 高负荷量测试项目 4 个, 分别为 32、35、25、39, 测试项目主要包括少数民族大学生恋爱观、感情状况等。

A5: 环境适应性, 高负荷量项目 2 个, 分别为 24、20, 主要测试少数民族大学生生活及学习环境适应情况。

A6: 家庭条件, 高负荷量项目 3 个, 分别为 8、19、23, 测试内容主要包括少数民族大学生家庭条件, 家庭教育方式等直接影响学生学习适应性等关键问题要素。

A7: 学校业余生活, 有高负荷量测试项目 4 个, 分别为 14、6、17、16。这些项目体现大学生课外业余活动的情况。

综上所述, 按照主成分分析结果, 从 41 个测试项目中归纳云南在校少数民族大学生幸福感主要影响因子 7 个, 分别为: 自我意识、在校学习情况、人际关系、恋爱状况、工作及环境适应性、家庭情况、业余活动。其中既包括自身因素也包括外在环境因素影响。从因子贡献率看, 良好的自我意识和自信心是少数民族大学生产生幸福感的关键。

### 3.3. 云南少数民族大学生与汉族大学生幸福感对比

根据问卷调查结果, 采用 SPSS17.0 软件随机挑选样本, 研究民族差异指标对大学生幸福感的影响。采用均数分析对随机挑选的 41 份少数民族大学生问卷与 40 份汉族大学生问卷结果进行比较, 幸福感指数差异显著( $t = 3.444, p = 0.001$ ), 汉族大学生幸福感高于少数民族大学生(见表 5)。

**Table 5.** The well-being differences between Han nationality and minority college students

**表 5.** 汉族和少数民族大学生幸福感差异

|      | 人数 | 平均数    | 标准差     | 自由度    | t     | p (sig) |
|------|----|--------|---------|--------|-------|---------|
| 汉族   | 40 | 122.30 | 0.07329 | 196    | 3.444 | 0.001   |
| 少数民族 | 41 | 111.95 | 0.07326 | 144.02 |       |         |

### 3.4. 少数民族大学生幸福感性别差异特征

采用均数比较分析, 调查性别因素对少数民族大学生幸福感的影响, 结果显示少数民族男生幸福感水平和女生总体幸福感水平差别不显著( $t = -0.633, p = 0.528$ ) (见表 6)。

**Table 6.** Gender differences of well-being among Yunnan minority college students

**表 6.** 云南少数民族大学生幸福感性别差异检验

|   | N   | 平均数     | 标准差      | 自由度 | t      | p (sig) |
|---|-----|---------|----------|-----|--------|---------|
| 男 | 71  | 121.197 | 15.78392 | 196 | -0.633 | 0.528   |
| 女 | 127 | 122.669 | 15.66112 | 144 |        |         |

### 3.5. 不同年级少数民族大学生幸福感对比特征

调查的两所学校少数民族大学生分为五个年级, 其中云南民族大学为云南少数民族本科预科教育培养基地, 因此分出预科年级为单独一组指标进行分析。数据分析结果显示, 不同年级少数民族大学生幸福感总体差异不显著( $t = 1.316, p = 0.940$ ) (见表 7)。

**Table 7.** Grade characteristics of well-being differences among ethnic minority college students  
**表 7.** 少数民族大学生幸福感差异年级特征

| 年级 | 人数  | 平均值    | 标准差     | 自由度 | t     | p (sig) |
|----|-----|--------|---------|-----|-------|---------|
| 预科 | 49  | 2.9627 | 0.37542 | 4   | 1.316 | 0.940   |
| 大一 | 62  | 3.0189 | 0.34022 |     |       |         |
| 大二 | 17  | 3.0301 | 0.39737 |     |       |         |
| 大三 | 57  | 2.9247 | 0.42571 |     |       |         |
| 大四 | 14  | 3.0923 | 0.38803 |     |       |         |
| 总数 | 199 | 2.9842 | 0.38243 |     |       |         |

4. 讨论

幸福感体验常因人们所处社会环境、文化价值观不同而产生差异，是人对自己身体、心理功能、社会作用以及个人综合体验等自我存在状态的主观心理感受。幸福感体验具有主观性、整体性和稳定性的特点。个人幸福感体现出人在社会环境中心理状态，是个人日常生活状态的“晴雨表”，是社会发展和个人成长的“风向标”(娄德利, 2007)。大学阶段处于人心理生理活跃期，整体的幸福感体验对大学生社会行为和学习活动都具有直接的支配驱动作用，而产生的社会行为结果又会影响其幸福感水平。特别是来自少数民族聚居区的少数民族大学生，受生活环境、民族宗教、风俗习惯等社会因素的影响，其幸福感水平与汉族学生相比有差异。在问卷调查和个别访谈过程中发现，有一些少数民族大学生在心理上的不成熟性和社会活动的局限性使他们幸福感体验受到制约。因此，学校教育要充分考虑少数民族大学生原生生活环境对他们社会适应性的影响，尊重少数民族学生的民族习惯和宗教信仰自由，定期举办各类少数民族文化节活动，增进各民族之间优秀传统文化交流。还要帮助少数民族大学生做好心理调适，积极适应新的生活环境，为他们提供个性化服务，使少数民族大学生在现实的学习生活中有获得感、幸福感。

4.1. 云南高校少数民族大学生幸福感的总体分析

从调查结果显示，大多数少数民族大学生都认为自己是幸福的，约有 9.5% 的大学生在调查中表示很少或从未有幸福感。说明云南高校少数民族大学生整体是幸福的。大学生群体是充满朝气和活力的群体，整体性幸福感水平较高，感觉不幸福的比例低，此结果也符合日常生活的实际状况。从性别差异来看，少数民族男女生在主观幸福感体验上无明显差异，随着多元文化的交融与社会经济的快速发展进步，男女大学生在人生发展各个阶段已经逐步平等化，整体幸福感评价水平都很高。但是从访谈中，可以看出少数民族女大学生的自我认知与评价较为积极理想，评价不幸福的男生比例所占比重略高。

4.2. 云南少数民族大学生幸福感影响因子分析

结合问卷调查和访谈结果，并结合前人的研究成果，利用主成分分析法对云南少数民族大学生幸福感进行原因分析，总结出自我意识、人际关系、在校学习、环境适应性、家庭状况几个重要维度。研究结果发现，性别和年级差异对少数民族大学生幸福感影响不显著，这与前人研究结果不一致(蔡好荻, 叶宝娟, 2015)。可能由于本文样本选取范围和样本数量的限制，导致的误差。汉族大学生幸福感明显高于少数民族大学生，从以上维度对少数民族大学生和汉族大学生幸福感进行比较分析。

4.2.1. 自我意识

自我意识(Self-Consciousness)也称自我，是个体对自己身心状态的认识。自我意识具有目的性和能动



性,能影响学生的自我评价。积极的自我评价会给学生带来幸福感,相反,消极的自我评价,会给学生带来自卑等不良感受。因此,自我意识是直接影响少数民族大学生幸福感的首要因子。将幸福感比作大树,自我意识就是构成大树的主干,其余6个维度如同大树的分支,自我意识客观上决定了其他要素对幸福感的影响。调查的云南民族大学和楚雄师范学院属于云南省属高等院校,一所是综合性民族大学,民族教育特色鲜明。另一所为少数民族自治地区高校,两所学校生源来源广,来自全国各地的少数民族学生多,民族成分较完整。很多少数民族学生生活习俗差异较大。但是与汉族大学生相比,少数民族大学生最为明显的文化差异就是少数民族语言和文字方面(王红映,1993)。语言心理学家认为:语言学习并不是单纯的语言文字的习得,语言及文字代表的概念,语言文字所形成的个人思维方式,语言或文字所运用的认知结构及事物的分类方式所包含的价值观等,都会随着语种的差异而不同,并影响所获得文化的方式与内容(王红映,1993)。少数民族学生接受本民族文化和语言的双重影响,且民族价值观和行为方式往往是自幼养成。在访谈中,还发现本民族语言文字有时对少数民族大学生接触新环境造成了障碍。导致接受新文化事物较慢,一定程度上产生了人际交往和新社会环境适应性的问题。

#### 4.2.2. 人际关系

人际关系质量影响个人社会适应性和个人心理健康,本调查中选取人数较多的少数民族学生进行单因素方差分析,各少数民族人际关系困扰不存在显著差异。经调查走访认为云南少数民族地区众多,多民族杂居、混居、共居状态明显,大部分少数民族学生长期与汉族学生共同学习与生活,彼此间较为熟悉,但是也有部分少数民族低年级大学生如藏族、维吾尔族等,在人际关系方面表现出民族朋友多,汉族朋友少,喜欢和自己民族朋友交往等倾向。进入汉文化为主体的异域环境中,部分少数民族学生需要一个明显适应、调整阶段。高年级以后这种状态有所改善。

#### 4.2.3. 在校学习

随着国家社会经济发展,全面社会改革进入深水区,产业结构、社会业态都发生了深刻变化,现代大学生正在经历更加复杂的社会改革时期,他们即将面对从学校走向社会的过渡,在升学、就业、出国等诸多问题上面临新的挑战,社会综合素质能力的人才竞争更加激烈。少数民族大学生多来自偏远的少数民族聚居地方,社会经济条件先天不足,教育水平相对落后,往往给学生带来一定的自卑的心理,影响了学习积极性。

根据国家民族教育的需要,每年从参加高考的少数民族考生中,择优录取一批未到本科线的学生进入少数民族预科班进行一年的预科学习,然后在升入对应本科院校继续深造,调查中云南民族大学作为云南省少数民族预科基地,专门设立了少数民族预科部,这样为学习基础差的少数民族大学生提供一个能够更好地深造的机会,调查结果反映出预科班的同学幸福感要稍高一点,他们对于预科升本科后的生活有着美好的憧憬。但是在对已经升入本科的预科生进行调查时,部分同学会感觉因为自己之前是预科生,高考成绩不理想,存在被其他学生认为是高考落榜生而感到失落,影响了幸福感体验。

语言工具作为人际交往的手段,是影响学习和社会交往重要的因素之一,少数民族大学生常常使用少数民族语言进行交流,汉语本就是他们的“第二语言”,汉语表达的水平较差,语言有时候成了一部分少数民族大学生跨文化求学背景下的拦路虎。进入大学后,他们还面临英语水平的测试和考核,英语则成为了他们的“第三语言”。在外语学习上少数民族大学生存在困难,影响到英语4、6级考试,他们在这方面表示很担忧(通嘎,2008)。和汉族学生相比汉语和英语功底差,影响了他们的幸福感体验。

#### 4.2.4. 环境适应性

在环境适应性上,少数民族大学生与汉族学生差异性不显著,被调查高校都在生活上能为少数民族学生提供服务与关怀,使大多数少数民族大学生感到幸福温馨的学校环境。但调查中也反映出尊重民族

多样性和个性化服务方面有所欠缺。针对就读人数较少的民族大学生的服务还不够完善。如访谈中东乡族、藏族、维吾尔族等少数民族大学生对环境适应性的评价较低, 其他少数民族大学生则相对较好。

#### 4.2.5. 家庭状况

在访谈调查中发现一部分少数民族家庭对孩子期望很高, 给子女的压力较大, 急于想让孩子通过读书改变自己命运, 但是孩子的成功取决于很多因素的共同作用, 现实社会条件与期望存在矛盾, 往往过大的家庭期望和压力, 导致少数民族大学生幸福感降低。另一部分少数民族家庭则安于现状, 在一些偏远的少数民族地区, 觉得能考上大学已经不错, 家庭对于孩子大学生活督促与关心不足, 使得异地就读的少数民族学生在陌生环境感到孤独和落差, 造成不良情绪, 导致幸福感降低。

此外, 在对少数民族学生家庭经济条件调查结果显示, 被试学生有 60% 的家庭属于建档立卡户或者家庭贫困, 其中 80% 的学生认为家庭收入不高对自己学习生活有较大影响, 导致幸福感降低。家庭关系的和谐也与少数民族大学生幸福感体验息息相关, 家庭关系和睦, 学生和家人相处较好, 父母经常鼓励的家庭, 学生幸福感水平较高。

### 5. 对策建议

#### 5.1. 学校方面

学校要进一步加强少数民族学生思想政治教育和心理健康辅导。通过思想政治课持久地开展民族团结教育, 使得少数民族和汉族同学像石榴籽一样紧密团结在一起, 使得少数民族大学生真正感受到民族团结带来的幸福感。根据少数民族大学生不同心理特点和实际需求, 提供个性化心理指导教育课程, 进行职业生涯规划、恋爱发展心理、人际关系心理等。学校鼓励少数民族学生积极学习汉语, 加强对少数民族学生的学习指导, 帮助少数民族学生更好地掌握专业知识。特别是新生入学阶段, 为他们提供生活和学习指导, 积极了解民族学生的学习和心理状态。学校应尊重少数民族大学生的民族习惯, 在饮食、民族文化活动方面去满足少数民族大学生的需要, 通过开展富有特色的少数民族节庆活动, 让各民族了解不同的习俗文化, 传承优秀的传统文化, 增强少数民族大学生的民族自豪感和幸福感。积极拓展助学资金来源, 帮助少数民族贫困生完成学业, 保障他们的基本生活, 让学生减少因经济压力产生的自卑情绪和人际交往障碍。

#### 5.2. 家庭方面

父母教育应尊重学生的自然发展规律。给予学生一定的自主发展空间, 尊重社会现实性, 将美好的期望转化为鼓励孩子发展的动力, 不要给孩子过大的心理压力, 在生活上多关心和帮助, 学习工作上多鼓励和支持, 培育良好和谐的家庭关系, 减少大学生不良情绪的产生, 还要努力提升家庭收入水平, 从而提升少数民族大学生在校幸福感。

#### 5.3. 学生自身

少数民族大学生应当树立正确的幸福观。物质生活对幸福生活的影响并不是第一性, 精神世界的富裕才是幸福感产生的关键。主动与老师、家长谈心, 让父母、老师真正理解需要, 从而提供帮助。培养人际交往技能, 少数民族大学生应主动提高汉语水平, 努力打破本民族交往的生态圈。提升自尊和自信, 认识自身发展的优势与劣势, 在成长中不断发扬自己的优势, 克服自己的不足。

### 参考文献

蔡好获, 叶宝娟(2016). 文化疏离感对汉区高校少数民族大学生幸福感的影响: 情绪调节策略的调节作用. *中国临床*



心理学杂志, 24(1), 49-52.

李焰, 赵君(2004). 幸福感研究概述. *沈阳师范大学学报*, 28(2), 22-26.

娄德利(2007). 大学生幸福感缺失问题研究. *新课程(教育学术版)*, (4), 22-24.

通嘎(2008). 跨文化背景下少数民族大学生生活适应能力的个案研究. *和田师范专科学校校报*, 28(4), 49-50.

王红映(1993). *跨文化心理导论*. 陕西师范大学出版社.