

积极心理学视域下提升大学生幸福感的策略研究

朱 玲

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年7月12日; 录用日期: 2023年8月28日; 发布日期: 2023年9月7日

摘 要

幸福感是积极心理学研究中的一个重要内容, 它对大学生的成长与发展有着非常重要的影响。当代大学生幸福感缺失主要由缺乏明确奋斗目标、挫折能力较差、人际关系处理不当、缺乏获取幸福能力等因素造成的。从树立生活目标, 实现自我价值; 培养抗压能力, 学会与忧虑共处; 培养积极人格特质, 建立良好人际关系; 开发幸福教育课程, 营造良好校园氛围环境, 提高获取幸福能力等四个方面, 指出提升大学生幸福感的策略。

关键词

积极心理学, 大学生, 幸福感, 策略

Research on Strategies to Improve College Students' Happiness from the Perspective of Positive Psychology

Ling Zhu

Faculty of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Jul. 12th, 2023; accepted: Aug. 28th, 2023; published: Sep. 7th, 2023

Abstract

Well-being is an important part of positive psychology research, and it has a very important impact on the growth and development of college students. The lack of happiness of contemporary college students is mainly caused by factors such as lack of clear goals, poor frustration ability,

improper handling of interpersonal relationships, and lack of ability to obtain happiness. From establishing life goals to realizing self-worth; develop resilience to stress and learn to live with worries; develop positive personality traits and build good interpersonal relationships; develop happiness education courses, create a good campus atmosphere, and improve the ability to obtain happiness, and point out strategies to improve the happiness of college students.

Keywords

Positive Psychology, University Student, Happiness, Strategies

Copyright © 2023 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

心理健康是健康的一个重要方面，是一个人获得成功、获得快乐的基础。党中央、国务院高度重视学生心理健康工作，2023年4月教育部等十七个部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》，明确要求全面加强和改进新时代学生心理健康工作。大学生担负着实现中国梦的伟大民族复兴的历史使命，心理健康教育对提升大学生的心理素质，促进大学生身心和谐发展具有重要意义，大学生的世界观、人生观、价值观一直是高校思想政治教育的重要组成部分。近年来，我国社会经济飞速发展，一些错误的价值观念，如拜金主义、享乐主义、极端主义等正在悄然滋生，并且不断渗透到国人的意识形态中(张雪, 2020)。正处于青春期的大学生，人生观、世界观和价值观念尚未健全，极易受到不良价值观影响，导致他们对幸福的认知出现偏差。主观幸福感的感知缺乏或者自我的情感缺失导致我国大学生出现心理健康问题的比例呈现上升趋势(冯佳妮, 2014)。积极心理学以主观幸福感为中心，即关注人们负面心理状态，又注重人们优秀积极品质的激发。相关研究及实践结果表明，积极心理学的理论和方法能够有效地改善人们的心理健康状况，并提高人们的幸福感。

2. 积极心理学与大学生幸福感关系诠释

2.1. 积极心理学

“积极心理学”是美国心理学家马丁·格曼于1998年在美国心理学协会上首次提出的概念，塞利格曼和美国心理学家谢尔顿·劳拉·金共同定义积极心理学的本质特点，心理学开始转向关注人类自身对美的追求与渴望，2000年由塞利格曼教授出版的《积极心理学导论》成为其正式出现的标志(庄明科, 张婉婷, 2021)。积极心理学运用科学的方法和原则来研究幸福，认为每个人身上都蕴含着积极的人格特质，提倡用积极乐观的观点来对困难进行解释，以此来防止消极心理的出现，让自己能够更好地对压力和变化的环境做出反应。积极心理学的研究主要聚焦于积极的情绪体验、积极的人格特质和积极的社会环境三大方面。积极的情绪体验主要是探讨人的主观幸福感，提倡对过去满足满意，对现在幸福充实，对未来持积极乐观的态度(吴炜, 2022)；积极的人格特质，主要指的是将个人的外在和内在的能力进行激发和加强，并将其转化为一种习惯，具体包括具备爱的能力、勇敢乐观、追求人生幸福、人际交往、才能与智慧等，拥有积极人格特质的个体更容易获得积极的情绪(吴炜, 2022)；积极的社会环境是个体积极情绪体验和积极人格特质形成的重要外在支持，强调个体发展的同时，也要注重社会环境对人潜移默化的影响。

2.2. 幸福感

幸福感是积极心理学的一个重要指标,在积极心理学视域下,主观幸福感与幸福感是等同的。幸福感主要指个体以自定的标准为依据,对客观现实进行的主观反映,它具有较强的主观性、整体性和稳定性。主观性主要体现在幸福感的评定主要依赖于个体内在的标准,以人的体验而转变,乐观的人往往更容易感受到幸福,而悲观者则会体验更多的负面情绪;整体性表现在幸福感是一种综合评价,既包括个体对生活质量的总体评价,也包括体验到的积极情感和消极情感(王金明等,2015)。稳定性主要表现在幸福感与人格有关,乐观的人总能看到事情的积极面,反之,悲观的人总看到事情的消极面。关于幸福感影响因素研究,学者们从多个理论角度展开探索。状态理论认为,幸福是人们主观上对当前状态的一种心理感受,它与人们在日常生活中发生的幸福事件有关。人格理论认为,人们与生俱来具有快乐或不快乐的基因,这种遗传素质决定了个体积极或消极体验生活的倾向(王金明等,2015)。目标理论认为,幸福感来源于自我目标的实现,而这个目标需要和人的内在动机相匹配,这样幸福感才会被提高,而且相比于外部动机,内部动机会使人产生更多的快乐。以上研究表明,人们的幸福感主要受到主观和客观两种因素的影响,其中主观因素包括人格、情感、生活目标等方面,客观因素则涉及人们生活的社会环境、生活事件等因素。大学生的幸福感主要包括对在校生活质量和学习环境满意程度的综合性评价,以及人生价值与自我潜能的实现,并由此产生的情绪状态。

2.3. 积极心理情绪和大学生幸福感的契合

积极心理情绪是积极心理学研究的重要范畴之一,主要是指当个体自我需求得到满足时产生的愉快的主观体验,并且这种主观感受可以推动个体的行动能力和积极性(孟昭兰,1989)。美国著名心理学家马斯洛的需要层次理论,将人类需求分为生理需要、安全需要、爱和归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要。相关研究表明,个人自我需求的实现是影响个体幸福感的重要影响因素。人类积极情绪为主观幸福感“保驾护航”,在这种保护下,个体能够获得更多的幸福感受(万贺凝,2020)。学者通过实证研究结果表明,主观幸福感与积极情绪呈显著性相关(袁莉敏等,2006)。幸福感,是指个体感受和体验幸福时的一种满足的情感状态,从本质上来看就是积极心理学范畴的主要内容——积极心理情绪(吴炜,2022),我们可以说,大学生的幸福感来源于大学生自身的积极情绪。具体到大学生在自我意识、学校学习、人际交往、恋爱等方面产生的积极心理情绪。表现为对自己的未来充满希望;对目前的学习认真热情,对暂时的困境泰然处之;对周围的人际关系相处融洽;对自己的伴侣感到满意。提升大学生的幸福感,能够激发他们的内在动机,促进大学生身心全面发展。

3. 积极心理学视域下研究大学生幸福感的必要性

正值青春期的大学生,他们的身心发展还不够成熟和完善,对幸福的理解和把握还不够清楚和完整。幸福感的缺失使大学生失去生活学习的目标和方向,对自己的前途感到困惑和迷茫(王金明等,2015)。大学生作为一个特殊的群体,他们的幸福不仅一定程度上关系着高校教育的有效性,也是整个社会的心理和谐建设的关键(李晓婵,2017)。本研究在积极心理学视域下进一步分析大学生幸福感缺失的原因,从而提高大学生获得幸福的能力,促进自身全面发展。

3.1. 缺乏明确奋斗目标

幸福通常指人们在达成某种目标后,从精神上或情感上得到的一种满足。当代大学生,在经过高考之后,考上大学,完成了中学时代拼搏奋斗的目标后,大多数人就没有了明确的奋斗目标,对自己下一步要做的事情也不清楚,处于迷茫、无聊、无所事事的状态。这种缺乏目标和理想的状况,使得他们难

以感受快乐，获得幸福感。

3.2. 挫折承受能力较低

不同的人在遇到同样强度的挫折时有不同的反应。有的人在遇到小挫折时就会心灰意冷，情绪低落；而有的人即使遇到大挫折，仍坚强不屈，百折不挠。对挫折的耐受性与个人是否经受了挫折的锻炼和心理的成熟程度有关。当今的大学生大多是独生子女，他们在家里一直都是被呵护与宠爱着，很少受到不幸或挫折的考验，这就造成了他们在面对挫折时缺乏勇气和毅力。一旦遇到一点挫折，他们就会变得很沮丧，甚至会产生一种极度的自卑。有的时候，他们只会将自己的不幸看在眼里，将别人的幸福无限放大，从而导致了幸福感的丧失。

3.3. 学习和就业压力增强

伴随着社会经济的飞速发展，用人单位对人才的需求也变得越来越高。再加上最近几年，高校扩招的趋势变得更加明显，未来人才竞争愈演愈烈，大学生的就业形势变得越来越严峻，他们所面临的学习和就业压力也随之增大(朱小根, 2014; 陈念, 2016)。一些大学生忙于上课，考各种证书，发表论文，为将来就业或读研究生做准备。繁重的学习任务使他们感到疲惫不堪，前途渺茫使他们更加焦虑和自卑，对幸福的感知越来越低。

3.4. 人际关系处理不当

现在的大学生大多都是独生子女，从小到大他们一直是以自我为中心。一些大学生在校期间还处于以自我为中心的状态，常常会遇到人际交往困难，与同学相处不融洽的问题。但是他们也有对爱情和友情的强烈渴望，希望建立一个良好的人际交往圈。因此，当他们人际交往不顺、恋爱失败时，往往会感到失落、迷茫和自卑，幸福感降低。

3.5. 缺乏获取幸福的能力

幸福来源于自己，获取幸福也需要一种能力(朱小根, 2014)。然而，在一些大学生中，却存在着这样一种现象：他们不懂得去发现幸福、创造幸福、把握幸福。他们把生活中的许多事情看得过于简单，甚至是简单地把物质生活当做全部追求，他们缺乏一种感知幸福的能力。很少有大学生明白，幸福是一种心态，需要自己去寻找。以一种正面、乐观的心态来看事情，常常能获得幸福与喜悦；用负面的、悲观的眼光去看事情，常常只能换来烦恼与痛苦。

3.6. 缺乏正确的幸福观

欲望愈多，心就愈沉重，一个人的贪婪，只会让他在不知不觉中失去自我，从而导致他的不幸福。当代大学生很难摆脱功利主义、享乐主义、个人主义观念的侵蚀和影响，从而产生了一种错误的幸福观。一些大学生将金钱的数量作为衡量是否幸福和成功的重要标准，并把金钱作为唯一的追求对象，他们尚未意识到靠自己的双手和智慧创造的财富才是获得幸福的正确途径(朱小根, 2014)。过分地追求物质享受，往往会让一些大学生丧失自己的目标和理想，从而造成压力增加，生活变得忧郁，幸福感降低。

4. 积极心理学视域下提升大学生幸福感的途径

积极心理学是人本主义心理学发展到一定阶段的产物，通常被认为是一门有助于人们发掘潜能并获得幸福的学科(朱小根, 2014; 陈念, 2016)。与传统心理学侧重于人的弱点相比，积极心理学着重于对生活中积极因素的研究，重视人的优良素质，发掘人的潜力与优势。美国哈佛大学塔尔博士在幸福课中讲

到：人所追求的，不是避免痛苦，而是追求更多快乐，使生活更有意义、更成功，应建立一个健康模型来增强人类的心理免疫能力，从而获取幸福(朱小根，2014；陈念，2016)。在积极心理学视域下，大学生幸福感的提升策略主要有以下几个方面。

4.1. 树立生活目标，实现自我价值

幸福与理想密不可分，是人们实现理想和目标时的精神满足。在现实生活中，大学生为理想努力拼搏的过程实际也是一个幸福追求的过程。当代大学生应该认清自己的人生理想和追求，改变对幸福的片面看法，改变对幸福的功利性看法，拓宽自己的视野(朱小根，2014)，下定决心去追求幸福，去做正确和热爱的事情，从而获得幸福。此外，大学生要持续发掘自己的潜力和优势，在对自己进行正确认知和接受的过程中，获得信心，对自己的不足进行积极的认识和改进，有信心地将自己的优点发挥出来，让自己的价值得到最大程度地体现。正确地认知自我是大学生形成幸福观的前提，只有对自我有所深入了解才能更好实现理想目标，从而理性地认知幸福。

4.2. 培养抗压能力，学会与忧虑共处

“福兮祸所依”，苦难与幸福从来就是一对孪生兄弟，相辅相成。幸福的人往往都是因为他们能够不回避苦难，而在幸福之前的苦难程度与克服困难后的幸福程度成正比(朱小根，2014)。韩信坦然面对挫折，他受胯下之辱，当兵又屡屡不受重用，最终当成开国将军。韩信是如此，司马迁、霍金也是如此。在面对苦难时，当代大学生应该激发自身的积极情绪，敢于面对压力和痛苦，善于在不幸中追求幸福。生活中难免会有不如意的地方，与其批评和否定，不如从挫折和失败中汲取教训，将负面情绪转化为动力。同时，大学生也要以积极乐观的态度去看待过去，减少消极负面情绪的产生，摆正心态，客观认识过去发生的事情，以感恩的心态对待过去(张雪，2020)。

4.3. 培养大学生积极的人格特质

加强大学生积极人格的培养，提高大学生的人际交往能力。医学研究表明，人在与他人进行交流沟通时，脑垂体分泌的多巴胺激素增多，脑部活动会像物质满足一样产生强烈的满足感(杨曦，2015)。作为国家的未来和希望，大学生的身体和心理健康对于他们顺利完成学业，获得成功是非常关键的。积极心理学强调，积极人格的培养是实现积极体验的过程，也是发挥个人积极力量的节点，有助于将个体潜能与现实相结合，使个人获得深刻的幸福感，体验真正的快乐(张雪，2020)。积极心理学将人格分为积极人格和消极人格两种。积极人格传递的是一种正能量，表现为有潜在力量、美德、勇气和宽容等良好因素，对个体的成长和发展具有非常积极的意义，也能增加个人的幸福体验。拥有积极人格的人更易于得到别人的接纳和帮助，构建融洽的人际关系，发挥出自己最大的潜力和创造性，从而更能体验自身存在的幸福(朱小根，2014)。因此，当代大学生应该学会认识自己，加强对自身潜力的培养。只有正确认识自己，才能扬长避短，补齐短板。我们要有意识地克服自身消极的人格特征，不断提高积极性格，如乐观，宽容，善良，真诚等。同时，大学生要常怀一颗感恩和宽容的心，建立良好的人际关系。良好的人际交往是大学生心理健康发展和幸福的必要前提。大学生要养成懂得感恩的习惯，学会把宽容作为交往的原则，与人为善、相互理解，不断扩大社交圈，提高生活质量(朱小根，2014)。

4.4. 提高获取幸福的能力

提高当代大学生获取幸福的能力，可以从学校教育和个人自身两方面进行培养。高校应开发幸福教育课程，让大学生体验和感受幸福。高校的课堂教学，既是对学生进行科学知识传授的过程，又是对学生进行心理培养的过程(王金明等，2015)。据统计结果显示，全美有超过100所高校开设了“幸福”课程，

促进学生心理和谐发展,引导学生积极面对困难,培养良好心态,可见“幸福课程”开设的重要性(杨曦, 2015)。除开设一门专门的幸福教育课程之外,高校还应该充分考虑到不同专业学生之间的差异,并与本专业的课程特色相结合,把教材中的内容当作是幸福教育的素材,来对课程进行引导,让大学生感受幸福,提升他们获取幸福的能力。此外,在幸福教育过程中,应注重培养大学生正确的价值观。树立正确的价值观,就是要指导大学生寻找生命的意义(王金明等, 2015)。弗兰克尔相信,对人生意义的追寻是提高幸福程度的一个关键因素。因此,鼓励大学生积极参与到实践中来,为他们创造一个展现自身价值的平台,能够让他们更好地认识到自己的价值,进而提升他们的幸福感。每个人的一生,都是一部个人奋斗史,也是一部个人幸福史。但对于一个人而言,真正的幸福和快乐,并不是他拥有了什么,而是他如何看待他所拥有的(朱小根, 2014)。要培养大学生获取幸福的能力,大学生必须要有一种积极、健康的心理,要对生活充满热情,用一种欣赏、宽容的态度去看待身边的一切。其次,大学生还可以掌握一些行之有效的法则,使自己的幸福感倍增,如自信法则、乐观法则、遗忘法则等,当他们掌握了这些法则,就更容易学会快乐地学习和享受生活(朱小根, 2014)。此外,营造一种良性的校园文化氛围,强化校园文化,提倡高雅艺术进入校园,用文艺的力量来培养学生的情操,提升大学生获得幸福的能力(陈念, 2016)。

参考文献

- 陈念(2016). 积极心理学视域下大学生幸福感提升策略研究. *牡丹江教育学院学报*, (5), 52-53.
- 冯佳妮(2014). 当代大学生个人幸福感的现状与提升. *文艺生活·文艺理论*, (4), 227, 237.
- 李晓婵(2017). 浅谈积极心理学对提升大学生幸福感的意义. *现代交际*, (24), 142.
- 孟昭兰(1989). *人类情绪*. 上海人民出版社.
- 万贺凝(2020). *大学生社会支持与主观幸福感的关系——积极情绪的中介作用*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 王金明, 王雷, 李小红(2015). 积极心理学视角下大学生幸福感的教育. *教育与职业*, (3), 111-112.
- 吴炜(2022). 积极心理学视域下高职辅导员职业幸福感的自我提升. *湖北开放职业学院学报*, 35(10), 77-79.
- 杨曦(2015). *大学生幸福感及其影响因素研究*. 硕士学位论文, 咸阳: 西北农林科技大学.
- 袁莉敏, 张日昇, 赵会春, 柳恒超(2006). 大学生乐观与心理幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 14(6), 658, 664-665.
- 张雪(2020). *积极心理学视域下大学生幸福观培育研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 朱小根(2014). 积极心理学视域下的大学生幸福感研究. *广西社会科学*, (3), 197-200.
- 庄明科, 张婉婷(2021). 积极心理学视角下提升幸福感的途径研究. *北京教育: 德育*, (6), 64-68.