

积极心理学视域下大学生幸福观培育路径探索

赵梦园

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月19日; 录用日期: 2023年10月30日; 发布日期: 2023年11月9日

摘要

幸福是快乐和意义的综合, 是人们内在的一种主观心理体验。青年大学生是最富有朝气和发展潜力的群体, 作为祖国的未来与民族的希望, 他们的幸福观关系到个人的全面发展, 更是关系到中国特色社会主义现代化与中华民族伟大复兴中国梦的实现。因此, 加强大学生幸福观培育成为高校教育的重要使命。当前, 高校幸福观培育面临着培育力度不大、忽视学生积极人格特质的培养、未形成教育合力等方面问题, 为此, 需要在积极心理学理念的指导下, 通过培养大学生积极思维与积极人格、增加大学生积极体验、构建积极外部环境, 帮助大学生树立健康的幸福观, 促进大学生更好的成长与发展。

关键词

积极心理学, 大学生, 幸福观培育

Exploration on the Cultivation Path of College Students' Happiness View from the Perspective of Positive Psychology

Mengyuan Zhao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 19th, 2023; accepted: Oct. 30th, 2023; published: Nov. 9th, 2023

Abstract

Happiness is a combination of happiness and meaning, and it is a subjective psychological experience within people. Young college students are the most vigorous and promising group. As the future of the motherland and the hope of the nation, their concept of happiness is related to the all-round development of individuals, but also to the modernization of socialism with Chinese characteristics and the realization of the Chinese dream of the great rejuvenation of the Chinese

nation. Therefore, strengthening the cultivation of college students' concept of happiness has become an important mission of higher education. At present, the cultivation of the concept of happiness in colleges and universities is faced with problems such as insufficient cultivation, neglect of the cultivation of students' positive personality traits, and failure to form a joint force of education. Therefore, under the guidance of the concept of positive psychology, it is necessary to help college students establish a healthy concept of happiness and promote the better growth and development of college students by cultivating their positive thinking and positive personality, increasing their positive experience, and building a positive external environment.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Happiness Cultivation

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

幸福观，是人们对于什么才是幸福、为什么要实现幸福、怎样达到幸福等方面所具有的总的观点与基本看法，是人们对幸福的理性认识，是社会价值取向在实现和追求幸福上的一定反映，拥有什么样的幸福观决定了一个人拥有怎样的人生。正值青春期的大学生群体，呈现出性格特点多元、精神需求多样及发展需要多变等特点，引导他们树立正确的幸福观念对于他们的成长成才有着至关重要的作用。当前，各种不良信息以及错误幸福观的干扰，很大程度上使得新时代大学生在幸福观上的价值判断与价值选择受到困扰，不明白如何处理结果幸福与过程幸福、物质幸福与精神幸福、享受幸福与创造幸福的关系，这严重阻碍了大学生积极人格的构建与积极力量的培养。因此，帮助与引导大学生形成科学的幸福观十分必要。积极心理学始终以“幸福实现”为目标，为大学生幸福观培育提供了合理的理念、更好的内容和更有效的方式，充分发挥了思想政治教育的心理功能，是积极力量与大学生正向人生引导的契合。基于积极心理学加强对大学生幸福观的培育研究，有利于健全完善高校思想政治教育的理论体系，创新大学生幸福观培育的机制与路径，使得大学生能够通过个人价值观的培养来实现全社会“人人”都幸福，从而促进个人幸福与社会幸福相统一，实现和谐社会的构建。

2. 理论依据

2.1. 积极心理学理论

积极心理学理论是由美国著名心理学家马丁·塞利格曼提出并命名，是一门关于人类心理繁荣和获得最佳体验的条件及实现过程的理论科学。该理论自被提出以来，经过不断演变和发展，形成了以下研究内容：一是积极的情绪体验，即所谓的“接近性行为”，是人们的积极的主观感受体验，主要包括个体对于过去感到满意、对现在感到快乐、对未来充满希望三个部分，可以促进个体思维的发展、个体行为的进步，提高个体主观幸福感。二是积极的人格特质，积极人格教育主张对人蕴含的正能量的挖掘，提高激发培育个体的积极品质，达到消除抑郁消极人格的目的，同时，人格形成过程中受到各因素的影响，人的能力与潜力在人格形成过程中的作用不容忽视。三是积极的社会组织系统，能够为积极人格特质的形成与积极情绪的活动提供社会支持，主要包括社会层面的大的组织系统、社区层面的中的组织系统与家庭层面的小的组织系统三个层面，促进个体的成长与发展。在积极心理学理论的影响下，以提高

大学生幸福能力为教育目标，能够帮助他们完善人格，培养正确的价值观，提高道德责任感。

2.2. 马克思主义幸福观

马克思主义幸福观是一个以马克思、恩格斯的幸福思想为核心，逐渐发展丰富而形成的系统化、科学化、合理化的体系，是对人类幸福思想的综合创新。从历史维度角度，马克思主义幸福观实现了幸福观史上“实践幸福观”的质的飞跃；从社会整体角度，马克思主义幸福观是在一定社会关系中进行的，是从社会历史整体来探究人的幸福问题。马克思主义幸福观涵盖了三大主要内容，即幸福的主体是“现实的人”，是处在自然环境中面临着生存和发展的基本问题的生物体，是处在一定社会关系中的人；劳动是实现和创造幸福的根本形式，劳动创造幸福的第一重向度是劳动生产物质资料、满足生存需求，第二重向度是劳动唤醒自我意识、确证个体价值，第三重向度是在劳动中发展社会关系、丰富人的本质；幸福以实现人的自由全面发展为旨归，人通过实践把握客观的外在世界，促进自身更快的进步，体验真正的幸福与自由。马克思主义幸福观包括了三大层次：物质丰富与精神愉悦即生存层次，劳动创造与自我实现即发展层次，社会交往与服务他人即奉献层次。马克思主义幸福观为大学生正确认识幸福、如何实现幸福，提供了直接的理论来源。

2.3. 思想政治教育理论

思想政治教育理论融合了社会学、伦理学、心理学、经济学等学科理论，以肯定与激发人现存的与潜在的积极思想品德为出发点，是一门培养人的世界观、人生观、价值观的综合性的学科。思想政治教育的内容十分广泛，且是一种动态体系，又具有一定程度的相对性，具有广泛性、变化性、时代性、相对性与绝对性相统一等特征。思想政治教育的目的是解决人本问题，解决人与人之间的矛盾以及由此引起的社会群体、组织之间的矛盾，从而实现社会正常发展及人类共同幸福。思想政治教育是一个系统工程，涉及到教育者与受教育者对立与统一的关系问题、主观改造与环境因素之间对立统一的关系问题、教育要素与教育效果之间的对立与统一的关系问题。高校思想政治教育内容与大学生的幸福观紧密相连，相互影响，思想政治教育理论为当下研究大学生心理现状问题提供理论指引。思想政治教育心理学的情绪调节、激励功能有利于转变个体的思想、引导个体的正确行为，有利于有效调节个体的消极情绪，形成良好心态。

3. 积极心理学视域下大学生幸福观培育的现状成因分析

3.1. 积极心理学视域下大学生幸福观培育的现状

3.1.1. 幸福观培育力度不大，大学生主观幸福感不高

随着社会不断发展与进步，大学生物质条件得到丰富，交际圈日益庞杂，种种变化对大学生的幸福认知产生一定的影响。高校开展大学生幸福观培育工作常以课堂灌输的形式展开，缺乏对学生实践体验引导，对幸福认知的教育相对滞后。幸福认知发展得时间较短，一直作为思想政治教育的从属地位出现(任小琴, 2020)。高校对于幸福观的教育内容比较零散，没有完整的内容体系，课程活动设置并不到位，对学生积极情绪的关注度不高，必然会影响大学生对幸福的切身体验。幸福观培育应注重大学生积极情绪的激发，当个体在表达自己的高兴情绪时，积极情绪体验能够产生扩建效应，从而刺激大学生的幸福体验，同时起到缓解大学生心理压力的功能。因此，高校未能充分发挥大学生幸福观教育的主阵地、主渠道作用，忽视多渠道调动劳获取幸福理论，重宏观教育而轻微观教育，不利于大学生解决实际问题。高校幸福观培育情感渗透不够，影响大学生的情感感悟。当下大学生存在过度追求超前消费、极端享乐主义严重、功利主义取向等问题，存在金钱与幸福的关系误区，甚至少数学生存在实现幸福的侥幸心理，

无法本真地体味幸福，实现自我价值感。

3.1.2. 忽视大学生积极人格特质的培养

积极人格特质是个体健康成长和全面发展的潜在心理因素(陈永光, 2021)。在高校开展幸福观培育时, 大学生主体地位未得到充分认可, 消极情绪易受到忽视, 所产生的负能量影响学生从可能自我中探寻积极自我, 忽视对个体积极品质力量的激发挖掘, 不利于大学生良好心灵的培养; 大学生由于个人需求未得到充分满足, 易产生“习得性无助感”, 有的学生想参加实践活动但是学校缺乏相应的设备机会, 有的学生性格内向但是学校未能关注并加以引导, 有的学校开设课程未能满足学生身心需求, 导致学生无法涵养积极心理资本, 实现积极自我。每个人都渴望得到他人的尊重与信任, 大学生群体也不例外。由于大学生是心理素质尚待提高的群体, 因此容易受到人际关系的困扰, 处理挫折的能力有待提升, 整体追求幸福的动力较弱。个体人格的形成受到多方面因素影响, 主要依赖于后天的社会体验。对于大学生而言, 幸福观培育应与积极人格培养相结合, 然而在实际过程中, 大学生自身优势尚未得到充分肯定, 个人的潜在能力并未得到激发且实现强化, 导致学生产生各种心理问题, 阻碍大学生自我超越的笃定。

3.1.3. 大学生幸福观培育尚未形成教育合力

人是社会性动物, 我们的社会化过程离不开社会环境。在 2022 年 3 月最新的政府报告中教育部分重点提出: “健全学校、家庭、社会协同育人机制”(张慧颖, 2022)。建立一个多位一体的幸福观教育环境能够实现积极人格提供前提条件, 是大学生获得积极体验的主要支持力量。然而在培育过程中, 学校存在改革创新与保守传统的碰撞, 在传统背景下, 学校教育呈现出理论灌输为主、思维定式等特点, 导致学生在学习过程中面临学习目的功利化、学习意义模糊化、学校动力不足等问题, 同时, 教师在教授过程中面临教学方式急剧变革、师生关系失范现象等挑战, 导致学生积极品质难以得到充分激发, 阻碍了以培养学生健全人格为最终目标的教育。社会教育的不完善为大学生幸福观培育带来了风险与挑战, 大学生幸福取向呈现多元化、消极化取向, 过度追求物质享受忽视精神状态, 过度追求个人主义忽视集体幸福, 过度追求名利满足内心的虚荣, 导致消极人格特质的产生。同时规范互联网管理的法律法规建设尚不完善, 影响着积极外部环境的构建。家庭教育的不充分是幸福观教育环境缺乏合力的重要原因, 整个家庭的风气能够直接影响大学生幸福感体验, 家长自身的幸福观健康与否是影响大学生幸福认知的关键, 家长对问题的看法及处理方式对大学生积极幸福观形成具有稳定且深远的影响。一个人的成长成才是社会环境中各种力量共同作用的结果, 学校、家庭、社会三者教育的脱节, 使得学生在进入社会生活后, 幸福感受到极大的冲击, 无法实现积极心理品质的培养与塑造。

3.2. 成因分析

造成大学生幸福观培育存在问题的因素有很多, 主要受到社会、文化、学校、家庭等方面的影响。从社会层面来看, 市场经济的负面效应是引起大学生幸福观消极表现的重要因素。随着社会主义市场经济深入发展, 我国利益分配、组织形式、社会关系日益变化, 在为大学生提供良好的物质基础的同时, 也导致大学生理想信念缺失、诚信意识缺乏、价值观念扭曲、社会责任感不强等多方面问题。互联网上的负面信息易混淆大学生视听, 影响大学生的认知、判断、追求, 不利于大学生树立科学的“三观”。就业整体大环境不乐观也会为大学生带来焦虑困惑, 严重影响大学生认知与追求幸福的方式, 甚至出现违法道德与法律的现象。从文化层面来看, 由于文化价值观念不能与社会发展协调跟进, 传统文化与现实社会幸福追求存在矛盾, 导致社会中存在一些不良现象冲击人们的传统文化认知, 尤其是大学生群体。过度的个人主义、功利主义等冲击着现实社会大学生的道德认知, 不利于弘扬社会主义核心价值观。西方错误文化价值观念易模糊大学生主流意识形态上的文化自信, 降低大学生集体主义幸福观理念, 偏向

于功利化的幸福价值导向。从学校层面来看,学校教育忽视了对学生幸福观教育,开设的幸福观教育课程仅处在“设而不开”的尴尬地步,课程体系并不完善,教育方式仍以理论灌输为主,尚待创新,思政教师数量与素质有待提高,师资队伍配备不足,严重影响高校思想政治教育,造成大学生对幸福的认知和追求无形之中被狭隘化。从家庭层面来看,家庭是价值观形成的最丰厚的沃土,对于个人价值观念的形成与发展起着不可替代的作用。家庭缺乏积极的榜样示范,易导致大学生幸福观缺乏最有力量的言传身教,容易在社会大环境迷失自我。家庭缺乏良好的沟通引导,易导致孩子精神世界受到忽视,幸福认知出现偏差,很大程度上影响了大学生幸福观的有力引导与培育。家庭缺乏正确的教育理念,不仅激增了大学生幸福感受中的逐利问题浮现,而且给予他们过多心理压力,出现幸福观价值追求的偏离,影响他们的健康成长与人格培养。以上这些因素共同作用于大学生幸福观的思维认知与行为方式,影响他们的价值判断与价值选择。

4. 积极心理学视域下大学生幸福观培育的路径建议

“三观”教育是大学生幸福观培育的基础。大学生思想政治教育是以人文关怀为宗旨,更多地关注学生自身发展的需要,在解决他们最关心、最直接、最现实问题的同时,帮助学生积极领悟生活的真谛与人生的意义,塑造健康的“三观”。思想政治教育能够为社会建设提供强有力的舆论力量,大学生幸福观培育需要思想政治教育作引导。高校思想政治教育社会性功能可以引导大学生在认识个体与群体的统一性中追求高尚的人生幸福价值,高校思想政治教育个体性功能可以引导大学生不断提升自身素质、为获得终身幸福奠基。在幸福观培育过程中,通过借鉴马克思主义幸福观理论,融合积极教育观点,立足于创造积极体验、培育积极人格、形成积极氛围三大角度,以培养学生乐观心态催生积极体验,塑造学生积极人格来实现自我价值,优化环境形成教育合力,打造“独乐”与“众乐”的积极氛围,促进幸福观培育工作的顺利开展。

4.1. 培养积极思维, 增加积极体验

积极心理学教授 Joelle 和 Brett 认为:积极思维是在认知加工过程中保持积极的想法,压抑对负性事件的消极想法(杨友平, 2019)。积极体验的累积会增加个体对幸福的感知,大学生要想获得积极取向的认知,满足自身发展的需求,就需要在科学的马克思主义幸福观的价值指引下,锻造积极思维能力,增加积极体验,这也是大学生幸福观培育的关键任务。

首先,肯定大学生的积极行为,让大学生辩证地对待过去。传统的幸福观培育往往以传授学生知识为主,学生能够掌握解决问题的方法却忽视对于自身能力的肯定。人的美好性格特征以及面对困难时独立解决问题的能力均属于人的积极品质力量。这种力量能够给人鼓舞,也影响着人遇到困难时能否及时作出积极重评。授人以鱼不如授人以渔,涵养大学生积极品质力量、促进大学生积极行为建设,有助于大学生挖掘自身潜能,实现自我价值。培养积极品质力量的关键是肯定大学生的积极行为,树立积极进取、与国家需求与人民期待相一致的幸福观,同时引导大学生适时进行积极重评,激发大学生对待过去的积极情绪,摆正心态、心怀感恩、知足满意地认知过去。

其次,发挥大学生的主体功能,让大学生快乐地认识现在。大学生作为思想政治教育的主体,是幸福观培育工作的核心。在积极心理学视野下,高校应以大学生的实际需求为教育出发点,加强学生品德修养,磨炼意志品质,致力于实现传统教育向积极教育的转变,帮助他们成为幸福的人。同时,高校应采取切实可行的措施,营造幸福的校园氛围,开展以幸福为主题的访谈教育活动,引导学生运用理论知识指导实践,实现知行合一,在实践中感受学校的关心,感受自身的主体地位。引导学生学会与人交往,让大学生充满活力地对待当下,以积极的态度快乐地体验生活,通过努力实现自身价值,在他人积极

相处、构建朋友圈的过程中体验幸福、获取幸福。

最后,挖掘大学生的自身潜能,让大学生憧憬地看待未来。在积极心理学的研究中表明,积极的心态是一种强大的力量,能够缓解生活压力,促进创造性个性的发展。一个积极乐观的人更易收获幸福。大学生积极思维的建立需要师生共同努力,高校思想政治教育者要不断鼓励大学生努力奋斗,使大学生有信心面对未来,不断挖掘自身的潜能优势,积极认识与改善自身短板,在正确认知自我的同时收获自信,持续提升幸福感。

4.2. 提高幸福认知,培养积极人格

积极人格是指人的积极力量,由生理机制、外部行为和社会环境三者的交互作用形成,最终通过个体的认知构建,结合实践活动,内化为个体成长必备的积极品质(齐道喜,李然,2022)。大学生积极人格的培养是一个漫长复杂的过程,高校应结合学生实际,促进个体潜能与现实实现结合。首先,发现大学生的积极人格,引导大学生正确认识幸福。高校要树立积极教育理念,提高学生自我效能感,教师要改善教育教学模式,培养大学生乐观人格特质,引导大学生以积极的心态面对生活,认识自我价值以实现幸福,同时提高大学生的自律能力,培养大学生终身学习意识,将自身的内在动机转化为实际行动,在德育的过程中发展智育,既能实现积极人格落地,又能使大学生勤学、善学、乐学、好学。其次,了解大学生的实际需求,引导大学生积极合理归因。在高校幸福观培育中,教育者应以对话交流的方式进行教育,保护学生的主体地位,了解学生的真实需求,让大学生在沟通交流中加深对幸福的感知。同时高校应对学生进行积极归因引导,减少学生习得性无助感,合理应对失败与挫折,培养乐观的人生态度。最后,尊重大学生的个性特征,鼓励大学生发挥人格优势。高校在大学生幸福观培育中,应充分实施关怀教育,在肯定学生个性的基础上实现学生全面自由发展。同时借鉴国外幸福课实践成果,主动搭建创造幸福的平台,引导大学生践行积极人格,提高幸福观培育的实效性。

4.3. 加强多方合作,构建积极外部环境

幸福观教育是一项系统复杂的教育工程。大学生健康幸福观的养成,是学校、家庭、社会等多因素共同努力、相互作用的结果(姚国星,2019)。因此,为了满足大学生对幸福的新需求,应加强多方合作,构建积极幸福观教育的外部环境。首先,提高教育者幸福观培育意识,创新大学生幸福观培育方式。教育者的价值观念能够潜移默化的影响学生的思想与行为,因此高校应加强对教师队伍幸福观相关的培训,通过教师的言传身教,培养学生积极人格。同时完善幸福观培育的课程体系,以满足大学生对幸福课的渴望。创新培育的授课内容与形式,与时俱进,以提高大学生积极体验为宗旨,满足大学生多元幸福需求。其次,重视家庭幸福观培育的力量,构建家校长期有效合作机制。家庭是大学生接受幸福观培育的第一个现实载体,每个家庭环境对孩子的教育都是以一种“指导人们行为的原则或规则,这种原则或规则,不是以一种外显的条文方式存在,而是以一种情景意义的方式内隐的存在”(任俊,2012)。父母应与孩子建立朋友式的亲子关系,在与孩子相互平等的基础上,培养孩子独立性与坚韧性,创造民主型的家庭环境,打造和谐的家庭风气。学校应与家长进行有效沟通,本着帮助学生树立正确的幸福观为共同目标,同时与家庭相互协调,建立培育机制,形成大学生幸福观培育合力。最后,关注文明健康社会环境构建,促进大学生的社会实践参与。社会在开展幸福观培育工作时,应鼓励大学生养成主人翁意识,自觉提高思想道德修养,在积极服务于社会的过程中,全面认知幸福的内涵,体会奉献的意义与价值,提高社会幸福感。

5. 结语

幸福作为人生的目的和权利,具有恒久而常新的意义,人们的一切行为无不都是追求幸福的行为,

人类的发展史就是一部对幸福的追求与探寻史(陈浩彬, 苗元江, 2012)。当前社会的进步给我们带来机遇的同时, 也迎来了诸多挑战。大学生正值青春期, 世界观、人生观、价值观尚未健全, 对幸福的认知存在偏差, 很大程度上影响其价值判断与价值选择。因此加强大学生幸福观培育迫在眉睫。积极心理学从积极角度出发, 帮助人们最大限度的挖掘潜能, 提高幸福生活的质量, 找寻生命的意义与价值。在积极心理学视域下, 针对大学生幸福观培育出现的问题, 需要通过多方合作, 付诸不懈努力, 从大学生实际出发, 帮助学生树立正确的幸福观念, 提高感知幸福、追求幸福、创造幸福的能力, 为实现社会和谐贡献力量。

参考文献

- 陈浩彬, 苗元江(2012). 幸福与幸福的教育——基于积极心理学幸福观的思考. *教育理论与实践*, 32(7), 45-48.
- 陈永光(2021). 我国大学生积极人格特质的前因与后效研究. *周口师范学院学报*, 38(2), 81-84.
- 齐道喜, 李然(2022). 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究. *黑龙江高教研究*, 40(8), 112-116.
- 任俊(2012). *积极心理学*. 开明出版社.
- 任小琴(2020). *当代中国大学生幸福观养成教育研究*. 博士学位论文, 成都: 电子科技大学.
- 杨友平(2019). 积极思维构成长型思维课堂. *基础教育研究*, 32(24), 21-22.
- 姚国星(2019). *大学生幸福观现状及教育对策研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆交通大学.
- 张慧颖(2022). *新时代大学生幸福观教育研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.