

马克思主义幸福观视域下提升农村大学生主观幸福感的策略

刘芮嘉

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月28日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月19日

摘要

追求幸福是人类永恒不变的主题, 马克思主义幸福观是指引人类探寻幸福路径的科学灯塔。它体现了辩证统一的哲学思维, 致力于为人民谋取福祉, 强调实践在幸福实现中的核心地位。主观幸福感作为个体对生活状况全面评价的结果, 是衡量个人心理健康程度的一个关键标尺。马克思主义幸福观有助于提升农村大学生的主观幸福感, 引导农村大学生树立正确的幸福观, 促进农村大学生的身心和谐。本文针对农村大学生主观幸福感的现状, 阐述了提升农村大学生主观幸福感的必要性以及相关策略, 旨在维护农村大学生的身心健康和促进农村大学生的全面发展。

关键词

马克思主义幸福观, 农村大学生, 主观幸福感

Strategies for Enhancing the Subjective Well-Being of Rural College Students from the Perspective of Marxist Happiness Concept

Ruijia Liu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 28th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 19th, 2024

Abstract

The pursuit of happiness is an eternal and unchanging theme for humanity, and the Marxist concept

of happiness is a scientific lighthouse that guides humanity in exploring the path of happiness. It embodies the philosophical thinking of dialectical unity, committed to seeking well-being for the people, and emphasizes the core position of practice in the realization of happiness. Subjective well-being, as the result of an individual's comprehensive evaluation of their living conditions, is a key measure of their mental health. The Marxist concept of happiness helps to enhance the subjective well-being of rural college students, guide them to establish a correct view of happiness, and promote their physical and mental harmony. This article focuses on the current situation of subjective well-being among rural college students, and elaborates on the necessity and relevant strategies to enhance their subjective well-being. The aim is to maintain the physical and mental health of rural college students and promote their comprehensive development.

Keywords

Marxist Happiness Concept, Rural College Students, Subjective Well-Being

Copyright © 2024 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

人生的前行旨在追寻幸福，这一追求构成了人类恒久的主题。对于高等教育而言，培养大学生的幸福感不仅是开发潜力、育才造士、惠及民众的关键议题，也是其肩负的一项重要使命。马克思主义所阐述的幸福观念，在人类历史长河中堪称最为科学的理论，对于指引个体增强主观幸福感具有不可估量的价值。近年来，大学生幸福感的研究数量虽持续增长，然而，针对农村大学生这一特定群体的幸福感研究却相对不足。在大学生群体中，农村学子因复杂的成长背景等多重因素，往往面临幸福感缺失的问题，进而在性格塑造与心理状态上与普通学生展现出一定的差异。鉴于这一现状，本文着重探讨了提升农村大学生主观幸福感的迫切性，并提出了一系列策略，旨在帮助农村大学生克服挑战，塑造健康积极的心理状态，推动其全面发展。

2. 相关概念

2.1. 马克思主义幸福观

马克思主义关于幸福的观念构成了一个历经发展、不断成熟的幸福理论架构。它以人的发展需求为内在动力，根植于现实世界的土壤之中，强调劳动实践是通往个人幸福的关键途径。马克思进一步阐释，个体不应局限于个人幸福的追求，而应致力于全人类幸福的实现，将人的自由全面发展视为幸福追求的最终归宿。

第一，马克思主义幸福观体现了辩证统一的哲学视角。马克思认为，幸福的内容本质上具有客观性，指的是能满足人的主观愿望的客观实在。同时，他也承认幸福的主观面，即个体在主观体验中感知到的满足，这种满足超越了单纯的情绪反应，而是一种基于客观物质基础的、对自我、生活及周遭环境满意的心理状态。马克思主义幸福观通过实践这一桥梁，巧妙地融合了主观与客观，实现了二者的统一。马克思主义幸福观融合了物质与精神生活两方面的和谐统一。它肯定物质需求的满足是人类生存的基础，是实现幸福不可或缺的一环，同时也高度重视精神生活在幸福中的核心作用，指出精神需求的满足能带来更高层次的幸福感。幸福的实现离不开人的生理与心理需求的双重满足，只有将物质生活与精神生活紧密结合，幸福才能更加丰满、完整。马克思主义幸福观强调劳动与享受之间的和谐统一。人的创造性

劳动是幸福生成的源泉，个体通过劳动满足自身需求，并享受劳动成果，这一过程本身就是一种深刻的幸福体验。马克思主张，应将幸福的劳动创造与幸福的享受紧密相连，将劳动创造视为享受幸福的前提，二者相辅相成，形成一个良性互动、缺一不可的循环机制。在幸福的追求中，劳动与享受应相得益彰，共同构成幸福的完整图景(刘佳，2023)。

第二，马克思主义幸福观是以谋求人民福祉为核心价值取向的。它坚守人民至上的立场，致力于为广大人民群众的幸福而奋斗，这与那些仅为少数人谋取私利的幸福观形成了鲜明对比。在青年时期，马克思便立下宏愿，要为“全人类的幸福”贡献力量，并且他的一生都在践行这一理想，不断探索实现人类解放与幸福的具体路径。马克思主义幸福观倡导我们应将为他人、为人民谋求幸福作为行动指南，并将人民的幸福置于首位，这种追求代表了更高境界、更为深远的幸福认知与体验。

第三，马克思主义幸福观着重强调实践的重要性。它与实践活动紧密相连。在此观念中，作为幸福追求的主体，人并非抽象存在，而是积极参与劳动实践活动的个体。人们通过劳动实践不仅构建了自身的幸福生活，还书写了人类的历史篇章。马克思主义幸福观深刻关注人类幸福的实现路径，认为实践是追求幸福的基本途径，它促使人们实现自我超越与解放，进而达到幸福生活的状态。

2.2. 主观幸福感

主观幸福感通常被定义为个体基于其社会经济状况、文化背景及个人价值观念，对生活品质所作的整体性评估。此概念是衡量个人及社会整体生活质量的一个核心且全面的心理衡量标准，同时，它也是评估个体融入社会状态的一个重要心理指标。它包含积极情绪、消极情绪以及个人对生活的满足程度等多个方面，是动机激发、目标确立、认知流程、情感体会、个性特征等心理因素与外界环境相互交融而产生的一种心理状态。具体而言，生活满意度涉及个体对生活整体状况的评价；积极情绪则是指那些认为生活充满意义并有助于达成生活目标的正面情感反应；而消极情绪则指的是那些认为生活缺乏意义并对生活目标达成构成阻碍的负面情感体验(王雅丽，2023)。

当前，农村大学生作为社会发展的中坚群体，其主观幸福感不仅关乎个人成长，还与社会长远发展紧密相连。然而，随着社会竞争的日益激烈以及家庭经济等多重压力，农村大学生面临着越来越多的心理健康挑战，如焦虑、抑郁等等，这直接导致了他们主观幸福感的明显下降。

3. 马克思主义幸福观的社会重要性

马克思主义幸福观对于促进个体成长、社会进步及国家强盛具有深远的现实意义。实现个人自由且全面的发展构成了通往幸福生活不可或缺的基石，而满足人民对于美好生活的需要，则是驱动幸福社会建设的核心动力。此外，加强主流意识形态的建设，为提升人民的精神幸福感奠定了坚实的基础。因此，深刻理解并合理运用马克思主义幸福观所蕴含的现实价值，对于化解社会矛盾、构建和谐社会显得尤为重要。

马克思主义幸福观对于构建和谐美好的社会具有积极作用。该理念强调人民的核心地位，致力于追求人民的福祉，并倡导在实践活动中不断追求和谐与美好的境界。构建和谐美满的社会，关键在于营造一个促进和谐发展的外部环境，这要求在推动经济繁荣的同时，全面促进自然、社会及国际关系的和谐共生，以满足人民对幸福生活的美好向往。为了在这一和谐社会中充分彰显马克思主义幸福观的精神实质，必须坚守正确的价值导向。唯有在马克思主义幸福观的引领下，我们才能确立恰当的发展目标，从而为人类的解放、人民的全面发展及更高品质的生活奠定坚实基础(吴玉涵，2022)。

马克思主义幸福观为把握社会主要矛盾转化提供了重要视角。在新中国成立前夕，我国的主要矛盾聚焦于民众与国民党反动残余力量之间的矛盾。而新中国成立初期，社会主要矛盾则转变为民众与帝国

主义、封建主义及国民党反动势力之间的矛盾。中国共产党第八次全国代表大会明确了新的主要矛盾，即民众对先进工业国建设的渴望与农业国落后现状之间的矛盾。至党的十一届六中全会，我国的主要矛盾转变为人民日益增长的物质文化需求与相对落后的社会生产之间的矛盾。进入新时代，我国社会主要矛盾进一步演变为民众日益增长的美好生活需求与不平衡不充分发展之间的矛盾。综上所述，我国社会主要矛盾的演变深刻揭示了国家在不同历史阶段的发展状况和特点，反映了不同的时代需求。为响应这些需求，推动社会持续健康发展，增进民众的幸福感、获得感及安全感，我们需着力应对社会主要矛盾，不断迈向更为宏伟的目标。

马克思主义幸福观有助于抵御不良社会思潮的侵蚀。近年来，不良社会思潮以更为隐秘的形式涌现，在多个领域广泛渗透，导致社会风气庸俗化，引发人民精神层面的空虚，进而阻碍了精神幸福的达成。当前，诸如历史虚无主义、新自由主义、消费主义以及普世价值论等思潮利用思想领域的分歧，散布干扰民众客观判断的言论，对社会稳定及国家安全构成潜在威胁，并最终削弱人民的幸福感与满足感。为了强化主流意识形态的认同感，树立正面的幸福观念，并引导人们以正确的方式追求幸福生活，我们必须立足于马克思主义的立场，深入剖析不良社会思潮的本质，消除其负面影响，并加强社会主义主流意识形态的建设(苏蕊, 2024)。

同时，在时代的演进中，马克思主义幸福观对增进大学生的主观幸福感具有深远影响。第一，有助于大学生树立积极的幸福观念导向。当前，部分大学生秉持着一些偏颇且浅薄的幸福观念，诸如“躺平”心态下的消极应对、“精致利己”的自私追求，以及“拜金主义”导向的盲目攀比等。马克思主义幸福观为大学生在物质充裕、信息泛滥的当下提供了指引，强调应持有适度的欲望，具备感知快乐的能力，调整心态，重视在实践活动中体验幸福。它鼓励大学生通过个人奋斗实现期望，同时发挥主观能动性，为社会贡献自己的力量，在力所能及的范围内做出积极贡献(季爱民, 曾乾宇, 2024)。第二，有助于激励大学生培养尊重劳动的良好风气。根据马克思主义幸福观，幸福源自富有创造性的劳动实践过程。这对大学生而言，意味着要树立尊重并热爱劳动的正确观念。我们应当在劳动过程中磨砺个人意志，通过不懈奋斗来收获人生的幸福感受。作为肩负国家繁荣与民族复兴使命的当代大学生，更应紧跟国家发展步伐，立志于为人类事业作出贡献，而非局限于狭隘的利己主义行为，仅追求个人的精致生活。第三，有助于推动大学生身心和谐与全面发展。在处理人与自然、社会及自我关系的过程中，大学生需致力于身心的和谐发展。马克思主义幸福观能促使大学生增强环境保护意识，倡导绿色消费，培养一种绿色且健康的生活方式。马克思强调，个人的幸福感在很大程度上源自于其对社会的贡献所带来的成就感、自我价值的实现，以及和谐的人际关系。因此，大学生应不断提升自身的综合素养，学会高效管理和利用时间。在独处时，要学会自我调适，达到内心的平和；在与他人交往时，应秉持立己达人的原则，促进人际关系的和谐，勇于担当社会责任，从而成为一个身心和谐发展的个体。

4. 农村大学生主观幸福感的现状及背后的缺失原因

4.1. 农村大学生主观幸福感的现状

近年来，随着高校招生规模的持续扩大，农村大学生群体数量也在不断增加。由于成长环境的多样性，农村大学生往往对美好生活抱有更为强烈的向往，同时展现出较强的自我管理能力、思想独立性及务实的特点。然而，由于成长条件相对艰苦及物质资源的限制，农村大学生更易遭遇心理困扰。

首先，目前农村大学生的主观幸福感受到经济层面的影响。众多农村学子出身于经济条件较差的家庭，父母辛勤一年的劳作仅能勉强维持家庭的基本生活需求。对父母而言，支付子女的学费及日常开销成为了一项沉重的经济负担，相比之下，这一负担对许多城市家庭的孩子来说并不构成太大压力。在大学校园生活中，农村大学生在衣食住行等方面的物质条件与城市学生相比存在明显差距，这种落差容易

引发他们的自卑情绪。经济上的拮据使得他们对来自他人的偏见与歧视更加敏感，进而对其心理健康构成了潜在风险。尽管近年来我国教育政策不断加大对农村学生的经济支持力度，但这些措施在缓解其心理层面的问题上尚未达到理想的效果(曾玲娟等，2024)。

其次，农村大学生的主观幸福感也受到父母教养方式的深刻影响。相关研究表明，父母在抚养子女过程中展现出的方式、态度及具体行为越积极，其子女所能感受到的正面情绪便越多，主观幸福感水平也相应越高；反之，则主观幸福感水平越低。具体而言，那些主观幸福感较高的农村大学生，其父母往往倾向于采用更为积极的教养方式；而那些主观幸福感较低的农村大学生，则更多地经历了父母消极的教养方式(罗永忠，田芸 2018)。

此外，农村大学生在主观幸福感方面存在显著的性别差异。相关研究指出，农村地区的男女大学生在体验主观幸福感时展现出不同的倾向。具体而言，男性大学生可能更加侧重于通过个人努力与奋斗来实现幸福感，而女性大学生则可能更加重视精神层面的满足作为获得幸福的关键(李愧敏等，2023)。

最后，部分农村大学生缺乏寻求正确渠道来诉说想法的能力，这也导致了其主观幸福感较低。当前，一些高校在针对农村大学生的身心健康辅导方面尚未做到切实有效，心理咨询中心资源紧张，难以满足广大学生的实际需求。同时，由于宣传和教育的力度不足，农村大学生对于心理健康问题的认知存在欠缺，缺乏主动寻求帮助的意识与能力(张桂荣，于扬，2021)。

4.2. 农村大学生主观幸福感缺失的原因

第一，农村大学生的生活环境对其有着显著的影响。相较于来自城镇的学生，那些在城市中成长的大学生往往接受了更为优越的教育资源，从而在知识广度与视野开阔度上超越了农村学生。此外，城镇大学生通常拥有多样化的兴趣与一定的特长，而农村大学生则较少具备这些优势。这种生活环境导致的知识面相对局限，使得农村学生在与城市学生的交流中可能产生自卑情绪，进而影响了他们的幸福感体验(徐团团，2016)。

第二，农村大学生的性格特点大多是内向的。他们的这种性格倾向在很大程度上受到了成长环境和条件的深刻影响。因此，相较于其他背景的学生，农村出身的大学生较少参加大型文艺活动，难以获得同学和教师足够的关注，这一现状进一步削弱了他们的主观幸福感。

第三，多数农村出身的大学生的家庭经济条件较为普通。农村大学生的家庭背景普遍较为普通，部分甚至面临经济困难。因此，在大学期间，面对相对高昂的学费与生活开销，一些来自农村的学生因性格内向及家庭经济压力，减少了与同学间的交流机会。这导致他们对当前的学费、日常开支及物价水平满意度较低，进而影响了他们的幸福感。此外，部分农村学生出于担心受到同学歧视的心理，主动与城市学生保持距离，这一行为在一定程度上加剧了他们的内向性格，形成了封闭的状态。

第四，农村出身的大学生面临着较大的生活压力。农村出身的大学生，因家庭经济拮据，上大学往往承载着全家的期望。他们不仅期望通过教育跳出农门，找到一份理想的工作，还肩负着回馈家庭、支持兄弟姐妹教育的重任，因此承受着巨大的生活压力。在大学期间，受多种因素影响，许多来自农村的学生常常为各种事务所困扰，心生烦恼。

第五，农村出身的大学生在就业方面承受着较大压力。近年来，随着高校毕业生人数的逐年增长，大学生的就业压力显著增大，众多农村大学生因此感到前景不明朗，忧虑难以找到一份理想的工作。这一就业压力成为了影响农村大学生幸福感的关键因素之一。

5. 提升农村大学生主观幸福感的必要性

大学生作为社会主义现代化事业的建设者和接班人，其幸福感是社会和谐稳定发展的关键要素之一。

虽然高等院校已实施奖学金、助学金等多种资助政策，有效缓解了农村大学生的经济负担，但在提升他们的幸福感及促进心理健康方面，仍需采取更多措施，以确保农村大学生能够实现身心的和谐发展(龙慧, 2020)。

第一，有助于维护心理健康，推动个体的全面成长与发展。主观幸福感是衡量个体心理健康的重要指标之一。增强农村大学生的主观幸福感能够帮助他们更有效地应对学业、生活及人际关系等方面的挑战，从而降低心理问题的风险。通常，幸福感较高的个体展现出更为积极正面的态度，对生活充满热情，这对于农村大学生在学业成就、社交能力、兴趣爱好等多个维度上的全面发展具有积极的促进作用。

第二，有助于强化个体的社会适应能力，推动人际关系的积极发展。增强农村大学生的主观幸福感，能够使他们在面对社会挑战时更加自信，更加顺畅地融入大学生活与社会环境之中。通常，幸福感较强的个体倾向于更加积极地与人交往，这对于农村大学生构建广泛的人际关系网具有重要意义，能够为他们的未来职业发展与社会生活奠定坚实的基础。

第三，有助于彰显教育的公平性，推动社会的和谐进步。增强农村大学生的主观幸福感，是彰显教育公平原则的关键一环。通过重视并改善农村大学生的心理健康与幸福感状况，可以有效缩小城乡教育差距，推动教育资源的均衡配置。农村大学生作为社会的未来栋梁与希望所在，提升其主观幸福感，有助于营造积极向上的社会风气，进而促进社会整体的和谐与稳定。

第四，有助于正确认识自己，打破人际交往障碍。一些农村大学生因对自身价值、认知层次及实践能力存在误解，常陷入自卑或过度自负的心理困境。增强主观幸福感能够帮助他们形成正确的自我认知，树立正向的人生态度。鉴于经济条件、家庭背景及个人经历的不同，部分农村大学生在人际交往上遭遇难题。提升主观幸福感能够促使他们更加自信地与人交流，从而构建良好的人际关系网络。

6. 提升农村大学生主观幸福感的策略

6.1. 策略的理论依据

马克思主义幸福观强调物质幸福与精神幸福的和谐统一、个人幸福与社会整体幸福的统一以及创造与享受、过程与结果的统一。主张人们在追求物质富足的同时，也需寻求精神上的充实与愉悦，唯有物质与精神两者统一，个体方能真切体会到幸福的真谛。此外，个人的幸福感应当与社会整体的幸福水平相统一，个人的幸福离不开社会的全面发展，只有社会整体幸福感的提升，个人的幸福才能得到更为坚实的保障与实现。幸福不仅是对物质与精神生活的单纯享受，更是通过劳动创造物质与精神财富的过程与结果的双重体现(李莉萍, 2024)。

积极心理学，作为心理学领域的一个关键分支，专注于探索个体的优势与潜能，着重强调个体的正向体验与幸福感，侧重于“培育”过程，提倡采用科学方法来深入研究人类的积极特质。积极心理学通过引导农村大学生在学习和生活中以积极视角解读挫折与困难，鼓励他们运用科学且有效的方法来解决自身心理偏差及面临的挑战，让个体在生活中意识到寻找并实践个人意义的重要性(范嘉欣, 2024)。

上述理论依据和对农村大学生主观幸福感缺乏的分析对提升农村大学生主观幸福感的具体策略提供了现实思考和重要意义。

6.2. 具体策略和实践效果

首先，高校教师要给予关心。第一，引导农村大学生建立正确且科学的人生观和价值观体系。针对农村大学生主观幸福感受人格特质、归因模式及价值取向等主观因素影响的现状，关键在于引导他们树立科学的、正确的人生观与价值观，深入理解并把握马克思主义幸福观的精髓所在。为此，高校教师需帮助学生形成对贫困的正确理解，让他们认识到成长背景虽能影响一时，但通过勤奋学习与工作，完全

能够改变未来的发展轨迹。同时,教师应鼓励农村大学生肯定自我价值,面对生活树立信心,正确辨析外界因素,以形成健全的是非观念(石阶瑶,高盼,2023)。通过这些举措,促使农村大学生形成健康的思想认知,打破内心的封闭状态,进而显著提升其幸福感。第二,鼓励农村大学生进行积极的原因归结与分析。农村大学生若自我认知不足,往往容易将事情的失误归咎于自己,进而情绪低落,难以接受失败,性格趋于敏感,对新事物产生抗拒。针对此,需引导他们建立正确的认知框架,正视并剖析失败的原因,从中汲取教训,防止未来重蹈覆辙。但是,在激励农村大学生时,应把握适度原则,避免其产生过度自信或自我膨胀的现象,保持看待问题的平衡心态。第三,对农村大学生进行积极的思维训练。心理学研究揭示,频繁沉溺于消极思维会削弱人的快乐感,相反,持续聚焦于积极面则能促进快乐感的提升。因此,对农村大学生实施恰当的心理引导与思维训练至关重要,能够促使他们在积极向上的环境中审视事物。高校教师可以定期安排集体观影活动,精选传递正能量的影片,或举办演讲竞赛,以激发学生的情感共鸣。通过这些举措,使农村大学生认识到自己与他人享有平等的地位,进而增强自信心,以更加昂扬的姿态迎接生活与挑战。第四,鼓励农村大学生参与各种劳动活动,构建良好的人际交往圈。倡导农村大学生积极参与多样化的劳动活动,不仅能够锻炼他们的社交技巧,还能逐步打开他们的心扉。在投身于志愿服务、校内竞赛及体育运动的过程中,农村大学生会受到积极氛围的影响,在提升表达能力的同时,建立起和谐的人际关系,有助于他们更顺畅地融入校园生活,进而显著提升其幸福感(蔡林鹏等,2023)。

其次,学校要采取相关政策和措施。第一,为解决高校中贫困学生群体面临的问题,国家制定了一系列政策,包括设立助学金、补助金等,旨在缓解农村学生的基本生活压力。国家定期向各高校拨款,依据贫困学生的实际状况提供不同层次的资金扶持,确保每位贫困学生都能有效利用这些资金,顺利度过难关。就学校层面而言,应协助农村大学生,特别是贫困学生,申请助学贷款,并增设更多的勤工俭学岗位,使他们能够通过劳动获得收入,既维护了个人尊严,又促进了能力的提升。第二,学校要重视并加强农村大学生的职业生涯规划教育。鉴于学生面临的就业压力巨大,学校应深刻认识到职业生涯规划教育的必要性,自农村大学生入学之初便着手帮助他们构建科学的职业生涯规划,并将其切实融入教学与管理的各个环节之中,为农村大学生提供持续全面的指导服务。这一举措能够缓解农村大学生的就业压力,使他们在成长历程中能够感受到幸福与满足。第三,学校要注重幸福感教育。为了增强农村大学生的幸福感,学校应当设立相关课程,并组织各类专题讲座,帮助农村出身的大学生树立正确的世界观、人生观及价值观,以便他们能正确地进行自我评价,更好地适应大学生活,为日后的工作与学习奠定坚实的基础(朱凯梦,2023)。扶持政策、勤工俭学的岗位、职业规划以及相关课程讲座的开展等措施会在物质和精神层面帮助农村大学生缓解心理压力,实现物质幸福和精神幸福的统一,提升其主观幸福感。

最后,农村大学生要学会自我调解。除了教师与学校等外部力量的支持外,农村大学生提升主观幸福感的核心动力源自其自身。第一,提升自信,进行积极的自我暗示。学生自身需掌握一些自我调节与疏导的技巧,例如情境转换法、能量适度管理法、个性提升策略及自我放松技巧等。对于农村出身的大学生而言,积极的自我暗示有助于建立自信、发挥个人优势,并主动参与各类活动,吸引老师和同学关注,有效提升群体内的幸福感。第二,学好专业知识。积极心理学主张,幸福旨在使生命更加充实与繁荣。对于个体而言,工作或学习不仅仅为了追求经济收益,更在于发展个人能力,在所从事的事业中彰显自我价值。因此,农村出身的大学生努力学习好专业知识,取得优异成绩,能够在学业与事业中充分展现个人价值,为未来职业生涯奠定坚实基础,从而增强自身的幸福感(李英等,2014)。第三,加强体育锻炼。体育活动对于增强大学生的主观幸福感具有积极影响,那些原本缺乏锻炼习惯的学生,在经过为期半年的体育锻炼后,其主观幸福感水平显著提升。研究显示,进行体育锻炼与提升生活满意度及积极情绪之间存在着明显的正相关联系。在锻炼过程中,体内释放的内啡肽、多巴胺等化学物质,有助于个体体验

到更多的积极情绪,同时,体育锻炼还能增强个体对身体及生活的掌控感。总体而言,体育活动在提升生活满意度、催生积极情绪以及构建良好的人际交往方面发挥着关键作用,从而有效促进了主观幸福感的提升。

7. 结语

在追求中华民族伟大复兴的征途中,幸福始终是人们的向往。新时代的人民幸福观念,是对马克思主义幸福观的继承与发展,它作为实现人的自由而全面发展这一社会主义最终目标的阶段性追求,对于实现社会主义现代化建设的宏伟目标具有重要意义。马克思主义幸福观是辩证且统一的,它致力于为人民谋求幸福,强调实践的重要性。在这一理论框架下探讨提升农村大学生主观幸福感的策略,不仅有助于改善当前农村大学生主观幸福感的状况,还能维护其心理健康,推动农村大学生的全面自由发展。

参考文献

- 蔡林鹏,陈羨,赖吉红,等(2023). 基于马克思劳动幸福观的新时代大学生劳动幸福感提升研究. *产业与科技论坛*, 22(15), 58-59.
- 曾玲娟,江丽晶,卜玲(2024). 家庭社会经济地位对大学生幸福感的影响机制. *渭南师范学院学报*, 39(9), 88-94.
- 范嘉欣(2024). 积极心理学在大学生心理健康教育中的作用研究. *社会与公益*, (9), 87-88.
- 季爱民,曾乾宇(2024). 马克思主义幸福观对大学生幸福观塑造的现实启示. *汉江师范学院学报*, 44(1), 122-127.
- 李愧敏,高雪桐,王宇中(2023). 大学生主观幸福感、心理韧性与人关系困扰的关系. *上饶师范学院学报*, 43(6), 57-65.
- 李莉萍(2024). 马克思主义幸福观视阈下新时代美好生活的推进. *产业与科技论坛*, 23(13), 10-13.
- 李英,崔宁,臧凯(2014). 积极心理学干预对农村大学生主观幸福感的提升研究. *中国农村卫生事业管理*, 34(7), 844-847.
- 刘佳(2023). 马克思主义幸福观对当代大学生幸福观教育的启示. *品位·经典*, (18), 26-28, 52.
- 龙慧(2020). 农村贫困大学生幸福感提升路径研究. *农村经济与科技*, 31(12), 251-252.
- 罗永忠,田芸(2018). 大学生主观幸福感与人格特质和家庭教养方式的关系研究. *西部素质教育*, 4(17), 70-71.
- 石阶瑶,高盼(2023). 新时期大学生幸福感提升的策略探析. *科学咨询(科技·管理)*, (5), 166-169.
- 苏蕊(2024). *马克思的幸福观及其当代价值*. 硕士学位论文,兰州:兰州财经大学.
- 王雅丽(2023). 提升大学生主观幸福感的对策研究. *秦智*, (4), 131-133.
- 吴玉涵(2022). 马克思主义幸福观及其当代价值. *江汉石油职工大学学报*, 35(6), 84-85, 100.
- 徐团团(2016). 来自农村大学生的幸福感调查研究. *学理论*, (2), 95-96.
- 张桂荣,于扬(2021). 新时代农村贫困大学生主观幸福感的培育研究. *农村·农业·农民(B 版)*, (9), 59-60.
- 朱凯梦(2023). 以增强大学生文化自信提升其主观幸福感. *产业与科技论坛*, 22(19), 84-86.