

积极心理 幸福生活

——大学生幸福教育

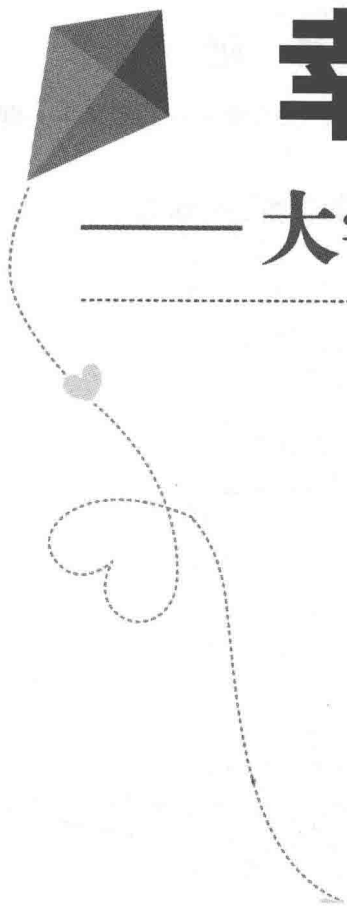
胡义秋 朱翠英 著

湖南师范大学出版社

积极心理 幸福生活

——大学生幸福教育

胡义秋 朱翠英 著



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极心理 幸福生活——大学生幸福教育 / 胡义秋, 朱翠英著. —长沙:
湖南师范大学出版社, 2018. 5

ISBN 978 - 7 - 5648 - 2280 - 4

I. ①积… II. ①胡… ②朱… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 239138 号

积极心理 幸福生活——大学生幸福教育

Jiji Xinli Xingfu Shenghuo——Daxuesheng Xingfu Jiaoyu

胡义秋 朱翠英 著

◇组稿编辑: 李 阳

◇责任编辑: 李健宁 李 进

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731 - 88873070 88873071 传真/0731 - 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 新华书店

◇印刷: 湖南雅嘉彩色印刷有限公司

◇开本: 710 mm × 1000 mm 1/16

◇印张: 14

◇字数: 250 千字

◇版次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2280 - 4

◇定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换。

本社购书热线: 0731 - 88872256 88872636

投稿热线: 0731 - 88872256 13975805626 E-mail: lykeithe@163. com

前言

有关“幸福”的研究表明，人的幸福感主要取决于3个因素：遗传基因、与幸福有关的环境因素以及能够帮助我们获得幸福的行动。而积极心理学，可以帮助人们活得更快乐、更充实、更幸福。幸福是可以通过学习、练习和积极体验而获得的。当前，大学生幸福感水平不高、幸福体验不强与其积极心理的养成有重要联系。

海子在自己的诗作《面朝大海 春暖花开》中写道：“从今天起，做一个幸福的人。”追求幸福是人类的天性，如何获得幸福是人类的难题。幸福是什么？幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受，是每个人心中永恒的追求。教师如此，学生亦如此。幸福教育，既是人们对当今教育的反思，更是大家对理想教育的追求，体现了人们对自身的关怀。

《积极心理 幸福生活——大学生幸福教育》从大学生的积极心理与幸福的连接点出发，通过系统培养大学生的积极认知、积极情绪、积极意志行为、积极人格及积极分享等积极心理素质从而提升大学生的幸福水平。本书注重理论与实践相结合，在阐述理论的同时结合大学生实际，提供了案例和相关的训练活动，对培养大学生的积极心理素质和幸福感起到了较好的作用。

作为天之骄子的大学生有着耀眼的光环，他们是未来社会主义事业的建设者、主力军和接班人，是国家建设的栋梁。然而，不断出现的大学生自伤和伤人事件以及消极负面心理增多、幸福感指数不

高等现象不得不令政府、学校和家庭担心。促进大学生积极心理素质养成，培养大学生的幸福能力和幸福体验成为学校的重要任务。他们的人生幸福，关乎全社会的幸福。基于此，本书在进行充分的理论论证和前沿知识呈现的同时，充实了实践和提升的训练计划，并融合相关的案例和故事，切合大学生心理特点和幸福实践，有助于教师开展幸福教学，学生进行幸福学习。身为学生，我们应为自己的幸福积极努力。没有一种幸福是别人赐予的，它与我们自己的努力息息相关。身为教育工作者，我们更应该对“幸福教育”有所思考。有人说，只有幸福的教师才能教出幸福的学生；有人说，培养学生的幸福思维有助于提高学生的幸福感；有人说，只有一条路可以将学生引向学校，引向课堂，那就是幸福。

胡义秋

目 录

第一章 幸福教育——教育的核心价值	1
第一节 幸福教育概述	2
一、幸福教育的定义	2
二、教育与幸福的关系	3
三、幸福教育的特点	4
四、幸福教育的研究现状	8
第二节 幸福教育的价值	12
一、教育的核心价值	12
二、幸福教育的意义	14
三、大学生的幸福教育	18
第三节 积极心理与幸福教育	24
一、积极心理与幸福教育的内涵	24
二、积极心理与幸福教育的内容	29
三、积极心理与幸福教育的关系	36
第二章 积极认知——认识幸福的能力	39
第一节 积极认知概述	40
一、什么是积极认知	40
二、积极认知与认识幸福	47
第二节 大学生积极认知能力的培养	54
一、大学生积极观察力的培养	54
二、大学生积极思维的养成	60
三、大学生积极认知训练	67
第三章 积极情绪——体验幸福的能力	79
第一节 积极情绪概述	80
一、情绪与情感	80

二、积极情绪与体验幸福	86
第二节 积极情绪训练	91
一、大学生爱的能力的培养	92
二、大学生感恩习惯的养成	96
三、大学生希望感的养成	101
第四章 积极意志行为——创造幸福的能力	106
第一节 积极意志行为概述	107
一、积极意志行为	107
二、积极意志行为与创造幸福	117
第二节 积极意志行为训练	123
一、大学生积极意志行为的训练	123
二、大学生积极行为的养成	132
第五章 积极人格——升华幸福的能力	139
第一节 积极人格概述	140
一、积极人格	140
二、积极人格与升华幸福	149
第二节 积极人格的养成	153
一、大学生积极人格的构成	153
二、大学生积极人格的训练	160
第六章 积极分享——幸福他人的能力	176
第一节 积极分享概述	178
一、分享行为	178
二、积极分享与幸福他人	186
第二节 积极分享训练	196
一、大学生与人分享的现状	196
二、大学生积极分享的训练	197
三、大学生实现分享行为的保障措施	199
参考文献	206

第一章 幸福教育——教育的核心价值

教育的理想就在于使所有的儿童都成为幸福的人。

——瓦·阿·苏霍姆林斯基^①

如果有人要问：“人类主要关心的是什么？”我们应该能听到一种答案：“幸福。”当父母们被问道：“你们对孩子有什么愿望呢？”父母们经常会说：“我们希望自己的孩子幸福。”然而，现实的情况是：幸福很少作为教育目的来探讨和解答。

幸福很少被作为教育目的来论及与当前教育注重实证主义与功利主义息息相关。对于很多学生、家长、教师以及学校来说，幸福似乎是比较遥远而虚幻的憧憬，远不如学生现实地学一些知识和技能来得实在，在他们的观念中，学生学得知识、技能便是幸福。如果如出一辙地从小学、中学到大学都是老师在课堂上拼命地讲，学生在课下疲惫地学，那么，老师、学生和家长都很疲惫，有何幸福感可言！

大学教育虽然从形式上似乎暂时脱离了应试教育，但过英语四六级、考研究生、出国、找工作等无一不打上应试教育的烙印，大学生们不快乐，幸福感降低甚至缺失，“郁闷”成为天之骄子的口头禅，积极心理得不到弘扬，心理障碍和行为偏差时有发生。以上种种表明，在大学开展幸福教育已经成为了大学生教育的重要内容。

^① 瓦·阿·苏霍姆林斯基：《给教师的一百条建议》，教育科学出版社2000年版。

第一节 幸福教育概述

一、幸福教育的定义

何谓幸福？幸，吉而免凶也；福，佑也，古称富贵寿考等齐备为福。简单说来，幸福可以理解为人们对物质生活和精神生活状况的满足。在这里，“物质生活和精神生活的状况”是客观的，而满足感即幸福感则是主观的。幸福就是客观的物质生活和精神生活的状况与主观的满足感之间的有机统一。没有客观的物质生活和精神生活的状况，幸福自然无从谈起；反之，没有主观的满足感，即便物质生活和精神生活的状况有了较大改善或进步，也谈不上真正获得了幸福。对幸福的这一界定不仅高度概括和综合了实现论和快乐论两种观点，而且大大拓宽并加深了对幸福的理解。因为这里所说的“物质生活和精神生活”是全方位的，当然包括合乎德性的实现活动，而满足感或幸福感的主要表现形式就是快乐。当然，这里所说的“快乐”，不是短暂的而是长久的，不是肤浅的而是深刻的。

从最美好和最深刻的意义上说，幸福实际上是和自由与解放同等程度并密切相关的概念，甚至比自由与解放更具有终极意义。显然，人们在物质生活和精神生活上获得自由和解放本身仍不是最终目的，其最终目的还是为了在物质生活和精神生活上获得满足即幸福。因此，我们说，幸福是人的最终极的价值。也正是从这个最美好和最深刻的意义上来理解幸福，我们不难看出，不仅教育与幸福之间有着深刻的关联，而且所有的教育在本质上都应当是幸福教育。

什么是幸福教育？所谓幸福教育，就是一种将幸福视为最核心和最终极的价值理念的教育。幸福教育是一种目的论，它不仅要让人们在教育过程中获得幸福，而且更要让人们终生充满幸福。幸福教育又是一种方法论，它将本体论、幸福论、认识论与技术论有机地结合起来，并将生命本体的幸福置于优先地位，从而让人们真正从灵魂深处来感受和获得教育。因此，幸福教育就是这样一种目的论和方法论的有机统一的教育，既让人们最大限度地教育中真切感受幸福，又在幸福中切实获得教育。在这里，教育是人的幸福源泉和保障，而人的幸福则是教育的目的和动力。幸福是人的

幸福。幸福教育既要符合“人”的规定，又要符合幸福的规定，充分尊重人的自然性、社会性、道德性和实践性，通过建立公平公正的社会、教育制度，创新教育环境，革新教育理念和办法，使教育不仅成为人的幸福之旅，更成为培育幸福的人的过程。

二、教育与幸福的关系

对于教育与幸福关系的理解，在很大程度上取决于人们对教育的理解。可以说，有什么样的教育观，就有什么样的关于教育与幸福的关系论。从实证主义和功利主义的角度来理解教育，教育与幸福之间似乎并没有多大关联。然而，站在以人为本的高度来理解教育，我们不仅能看到教育与幸福之间的深刻关联，而且自然会想到一种非常美好的教育理念，那就是关于幸福教育的理念^①。

实证主义教育观是一种建立在实证主义科学观基础上的教育观。实证主义科学观对科学做了实证主义的理解。它将科学的内容简单地归结为实证的知识，即“真的经验命题的体系”；将科学的方法简单地归结为实证的方法，即经验证实的方法；将科学的精神简单地归结为实证的精神，即用实证性来保证科学的客观性、真理性和确定性。因此，它所关注的只是科学的形而下的实证和逻辑的层面，而忽视了科学的形而上的文化和精神的层面。同理，实证主义教育观对教育也做了实证主义的理解。它将教育的内容简单地归结为实证的知识；将教育的方法简单地归结为实证的方法，主要锁定在知识的辩护和证明范围，而不是知识的发现和创新范围；将教育的精神简单地归结为实证的精神，即通过实证知识的积累和实证方法的训练，使受教育者最大限度地掌握人类已有的知识。因此，它所关注的只是教育的形而下的实证和逻辑的层面，而大大忽视了教育的形而上的文化和精神的层面。于是，在教育越来越变成单纯实证性的知识教育和“应试教育”的同时，教育也就越来越失去人文本性，失去其与幸福之间的关联。

功利主义教育观是一种建立在功利主义科学观基础上的教育观。功利主义科学观对科学做了功利主义的理解。它将科学简单地看做一种工具，看做一种达到基于“非科学”理由选择的目的是的手段。它只关注科学的形

^① 孟建伟：《教育与幸福——关于幸福教育的哲学思考》，《教育研究》2010年第2期。

而下的功利和工具价值，大大忽视了科学的形而上的文化和精神价值。功利主义科学观的后果是，不仅可能导致科学仅仅变为一种工具，而且最终可能导致从事科学的人也仅仅变为一种工具。功利主义教育观对教育也做了功利主义的理解。同实证主义教育观一样，功利主义教育观也将教育简单地归结为实证的知识教育。所不同的是，前者强调的是知识的真理性，而后者则强调的是知识的工具性，其目的是通过有用的知识教育培养有用的人。因此，功利主义教育观本质上是一种教育价值观，而且是一种颇为片面的教育价值观：它只关注教育的形而下的功利和工具价值，而大大忽视了教育的形而上的文化和精神价值。功利主义教育观的后果是，不仅可能导致知识仅仅变为一种工具，而且最终可能导致受教育者也仅仅变为一种工具。

由此可见，实证主义和功利主义教育观在本质上都是以知识为本，而不是以人为本的教育观。它们的聚焦点是实证的或功利的知识，而不是活生生的人，因此，关于人的幸福问题根本不在它们的视野当中。这就是关于教育与幸福的关系问题为何一直被忽视的重要根源。

然而，如果真正站在以人为本的高度来理解教育，那么，教育观将会发生根本性的转变，即从以知识为本的教育观向以人为本的教育观的转变。在新的教育观的视野中，教育的中心应当是活生生的人，而不应当是僵硬刻板的知识；人不仅需要获得全面而丰富的知识，更需要具有完整而丰满的人性。只有这样，人才会有无限的想象力、创造力和生命活力，才能真正有效地掌握知识。人不仅仅只是一种工具，更重要的是，人本身就是目的。因此，教育不仅要他们将他们训练成有用之人，更重要的是，要将他们培育成幸福之人。只有这样，他们才会充分发挥其无穷的想象力、创造力和生命活力，从而才能真正自觉而有效地服务社会。

三、幸福教育的特点

瓦·阿·苏霍姆林斯基这样说：“在教学大纲和教科书中，规定了给予学生各种知识，但却没有给予学生最重要的东西，这就是：幸福。理想的教育是：培养真正的人，让每一个从自己手里培养出来的人都能幸福地度

过一生。这就是教育应该追求的恒久性、终极性价值。”^① 由此，幸福教育具有如下特点：

（一）幸福教育既是一种教育理想，也是一种教育实践

幸福教育跟愉快教育不一样。“愉快”是一个心理学的概念，是“人类原始的情绪之一”。幸福要跟人性联合起来界定。人性是人之为本性，应该是生理、心理和伦理的统一。所以，幸福应该也是生理幸福、心理幸福和伦理幸福的统一。幸福是人性得到肯定时的主观感受。它首先是一种主观感受，所以，不同的人在不同的时空里，感受是有差异的。而人性的肯定方式有三种：一是正面的肯定，这也是我们通常对幸福的理解，即人性得到积极发挥和通达满足的时候所产生的快乐之情。二是反面的肯定，在人性从反面遭到否定时，如果主体有不安、抱怨、痛苦和怨恨等情感，这可以看做是人在反面地追求人性的肯定，它们反映了人具有肯定自我的渴求并能促使人性的发展。比如面对社会上不正义的现象，人们往往感到非常愤慨，而这种愤慨情感正是从反面对人性做出了肯定，在这种愤慨中，我们的人性得到了证明和升华。三是人性的复杂肯定形式以及由此产生的复合幸福体验。由于人性是由相对独立的生理、心理和伦理三部分构成，它们虽是整体平衡的，但也有差异和冲突，所以在同一条件下三个方面可能会得到不同的肯定，这些肯定既有量上的差异，也有质上的不同，有些得到了肯定，而另一些可能同时遭到否定，它们糅合在一起，于是就产生了比前两种幸福更为复杂的复合幸福情感。假如有一个学生家里发生了一件不幸的事情，若是有很多师生与他一起分担不幸，他同时却又是幸福的。

从人性的本质上讲，人活着，就有追求。人们追求的东西很多，包括饮食、婚姻、安全、财物、权力、名誉和地位等，但抛开这些身外之物，内含着一样本质性的东西，那就是幸福。而学校是促进人发展的精神家园。校园，更需要一种幸福的构建。

（二）“幸福教育”是一种应然，更是一种实然

教育是针对人的，幸福教育是对人性的建构，所以人性的构成也就决定了幸福教育的构成。在幸福教育中，智育是由认知和情感构成的统一，

^① 瓦·阿·苏霍姆林斯基：《给教师的一百条建议》，教育科学出版社2000年版。

体育要以身心统一为指导，德育则要做到个体性与社会性相统一。我们习惯上把教育分解为德育、智育和体育三大横向并列的板块，但是在幸福教育里，它们是纵向超越的关系：其超越从低往高依次是智育、体育、德育。智育是处理认知与情感的关系，处于最低层次，德育是对体育和智育的超越，高于它们却又以它们为基础和前提，幸福教育是由智育、体育、德育依次超越所构成的立体组织。人的发展说到底是人内在的精神的发育，教育的最高目的是培养完整的人。幸福教育的本质是促进学生精神的发育和发展。幸福教育不应停留在应然状态。

幸福教育是一种实验。幸福教育若不落实在具体的教学与活动中，必然将流于形式和思辨。幸福教育的实质体现在幸福教育有自己的目标、内容、途径与形式。幸福教育的目标显而易见是导向师生的幸福，幸福教育的内容包括培养学生的积极认知、积极情绪、积极意志行为与积极个性，从而产生幸福。

（三）“幸福教育”需要提高教师的幸福指数，并使师生在幸福上相互“感染”

幸福教育是为“人”的幸福服务的，教育不是主要与教师或学生某一方“人”有关，它是师生双方的实践，所以没有教师“幸福地教”，也就无法有学生真正“幸福地学”。教师不只是在为学生服务，教育活动本身也是教师的主要生活方式，如果教师在教育中不能感受到幸福，则他的人生也很难是幸福的。一些教师经常被职业倦怠所折磨，这应该是教师的不幸。

教师是在自己的工作领域获得幸福感的。首先表现在教师对教材的创造性理解和个别化表达上。教材只有经过教师的教才是有教育意义的教材。在幸福教育中，教师的作用是把“干瘪”的教材丰满起来、抽象的教材生动起来、统一的教材个别化起来。其次，教师在统一学生的目的与教师设计的目的中体验到幸福。学生的学习永远是学生自己的学习，教师不可能直接将经验“注入”学生的头脑，变成学生的素质。因此，教师能否把自己的目的化成学生的目的便是教育是否成功、幸福的关键，教师的不幸常常是因为在两种“目的”上没有“内在统一”地处理好师生之间的关系。最后，教师通过健康地处理好个性的自我与角色的自我之间的关系，获得幸福体验。教师在坚守个性自我的同时并不必然拒斥角色自我，但教师要自觉地超越角色自我，将角色自我审美化、个性化、感性和情感化，把

它沉入个性层次，使角色的规范、要求变成生命体验的一部分。一切优秀的教师都是在超越了角色自我之后展示出丰富的个性自我的。

在幸福的教育中，师生在幸福上是相互“感染”的。幸福作为一种内在体验，是“独享”的，但通过外部表情，幸福又可以与他人“分享”。当教师的内部体验外化为表情时，教师的幸福就变成了一种可被观察的表征了，学生通过识别教师的表情，在自己内心激起同样的心理体验，这种体验又外化成学生的表情。“教师通过学生表情的反馈强化了自己的幸福体验，学生的幸福感也因此渐次强烈。”这样，在幸福体验上，师生双方相互感应，不断激荡，在慢慢消解中最后达到同悲共欢的融合境界。这是一种“忘我”的体验。教师“忘掉”了自己的角色，心无旁骛，意到情随，举手投足、一言一行都处理得恰如其分，对一切问题都驾轻就熟，对任何变化都应付自如，把一切技能发挥得淋漓尽致却又浑然不觉。学生也在“忘我”之中随着教师的指引，沉浸在浓郁的情感气氛之中，他们或愤或悱，或悲或喜，或怒或笑，忘掉了一切杂念，甚至忘了下课的铃声。师生似乎就是为了教育而教育，没有担忧，没有媚俗，他们纯净地迷醉于此时此刻，甚至还忘了此时此刻的“反常”表现。幸福教育就是师生双方在教育过程中的生活“游戏”。

必须明白：老师不是神，老师也是人，要食人间烟火，也需要生活的快乐与幸福。没有教师心灵的舒展，怎会有学生们心灵的舒展？教师自己都感受不到幸福，又如何去让学生感受幸福？“要让学生幸福，教师首先要幸福。”^①教师的幸福来源于三个方面：一是物质幸福生活；二是精神幸福生活；三是心灵幸福生活。改革开放以来，我国教育取得了巨大的成绩，入学率在提高，校园在美化，校舍也在越建越豪华，教学仪器越来越先进，教师的待遇也在改善，很多人取得了非常可喜的成绩，形成了自己的教育特色。但是，如果没有得到良好教育体制的配合，这些“华美”非但与人的幸福无关，甚至会加剧人的不幸。我们需要一种人道主义的教育体制，人道主义体制需要有人道主义教育理念的支撑，而幸福教育要求把教育的一切都与师生的幸福生活联系起来，让人真正成为教育的主人、享受教育的成果。

① 霍姆斯著，闫慧敏译：《教师的幸福感》，中国轻工业出版社2006年版。

四、幸福教育的研究现状

“幸福教育”在国内最早是由北京师范大学檀传宝教授于1999年提出来的。从此，国内的学者便对“幸福教育”进行了大量的研究。随着人们对幸福的认识逐渐加深以及幸福指数的普遍下降，人们越来越想要通过获得优质的教育来增强自身的幸福感。幸福教育的研究包括以下方面：

（一）幸福及其与教育关系的探讨

“幸福教育”一词包括“幸福”和“教育”两个概念。研究人员对什么是“幸福”以及幸福与教育之间存在的关系进行了充分的论述。什么是幸福？目前比较具有代表性的观点有以下几种。扈中平认为，幸福是一种主观感受和内在的心理体验，取决于“个体对客观现实和实际生活的态度”，属于意识范畴^①。陈荟认为，幸福是一种客观的状态，这是因为幸福从本质上说是一种价值，而价值反映的则是客体对主体的满足程度，是客观的，因此蕴涵在价值中的幸福也必定是客观的^②。刘铁芳认为，幸福是外在环境与人的内在需求相符合的状态，是物质需求与精神需求相统一的状态，是主观世界与客观世界的统一^③。幸福与教育的关系如何？将相关文献加以概括，关于两者之间的关系主要有“相互需求说”和“目的手段说”。持有第一种观点的论者认为幸福和教育是互为需求的，幸福需要教育，教育也需要幸福。持有第二种观点的论者则主张幸福是教育的目的，教育是人获得幸福的手段。张宝山、姜德刚等人认为“教育是人类追求幸福的有效途径”，“教育的过程和最终目的都应使人获得幸福”。^④

另外，沙洪泽校长的《教育——为了人的幸福》和刘次林博士的《幸福教育论》都对幸福和幸福教育进行了深刻论述。沙洪泽是一位中学校长，他的《教育——为了人的幸福》被收入“全国中学骨干校长高级研究班文库”，是基础教育改革理念的探索性著作。在书中，作者通过对历史上各种

① 扈中平：《教育何以能关涉人的幸福》，《教育研究》2008年第11期。

② 王卫东、董标：《教育与幸福——教育基本理论专业委员会第十一届学术年会综述》，《教育理论与实践》2008年第10期。

③ 刘铁芳：《教育怎样关涉幸福》，《湖南师范大学教育科学学报》2008年第1期。

④ 张宝山、姜德刚：《幸福：教育的深层关怀》，《教育理论与实践》2007年第18期。

幸福观的解读,结合自身教学经验,提出一个命题:教育,是为了人的幸福。为说明这一命题,沙洪泽校长着重阐释了幸福与教育的关系,即幸福离不开教育,而教育同样需要幸福,从而揭示了教育的目的在于使人幸福。同时,作者还分别从基础教育,学校教育,学生、教师和课程的角度,阐述了幸福实现的途径。最后还从社会保障角度,提出了“教育——为了人的幸福”需要全社会的支持。刘次林博士的《幸福教育论》对幸福观进行了历史梳理,提出一种以全面人性为基础的幸福观。作者把幸福情感作为教育的终极目的,重新论证了教育领域里的知情关系、身心关系和公私关系,从生理、心理和伦理三个层面构建起全面的人性结构,进而提出了哲学意义上的、适合教育学的幸福概念,为幸福教育在实践领域开拓了新的理论基础。

(二) 幸福教育内涵与特征的探究

关于幸福教育内涵的阐述归纳起来主要有三种观点:第一种观点是“目的论”。该观点认为,幸福教育的目的在于培养出能够创造幸福、能够享有幸福的人,它是为了人的幸福的一种教育。第二种观点为“过程论”。该观点强调,教育过程中师生双方的情感体验,即师生双方都把教育当做一件幸福的事来做,不仅要教师教得幸福,而且强调学生要学得幸福。第三种观点是“综合论”。该观点认为,幸福教育的内涵是十分丰富的,不能简单地将幸福教育等同于“目的”或“过程”,而应该将其视为目的、过程与方法的统一。对幸福教育特征的分析主要从以下三个方面展开论述。第一,从人的全面发展出发,有论者认为“幸福教育”的特征主要包括整体性、全面发展性、创造性和科学性四个方面。第二,从人的生命视角出发,有论者认为幸福教育具有三大特征,即正视痛苦、回归生活和追求卓越。第三,从人性化教育的角度出发,有论者认为幸福教育应该具有物质与精神相结合、个性与理性相结合、感受幸福与创造幸福相结合三大特征。

(三) 幸福教育价值探析

关于幸福教育价值的探析主要源自研究者们对以下几个方面的思考:第一,教师和学生现实的教育中缺乏幸福感。在应试教育的背景下,学校追求的是升学率和考试成绩,教师和学生教育生活中都不可能获得真正的幸福。第二,人的生活需要幸福,幸福教育正是引领人们走向幸福之

路的重要方式。正是由于在日常生活中存在虚假的幸福及学生幸福关爱的缺失,使得幸福教育具有很强的现实需要性。第三,来自于学者们对愉快教育的反思和对幸福教育的关注。愉快教育是20世纪80年代开始流行的一种教育理念。然而,随着教育实践的发展,有学者对该理念提出了质疑并指出愉快教育中的“‘愉快’二字具有极大的模糊性,它可以是精神上的愉悦,也可以是感官上的快乐”,精神上的愉悦可以间接地等同于幸福,而感官上的快乐则被人们普遍关注并且在教育实践的发展中逐步地变成了一味地“强调要给予学生更多的自由活动时间和减轻课外负担等”。因此,愉快教育必须要向幸福教育转变。

(四) 幸福教育的实践策略研究

对幸福教育的呼唤自然涉及对幸福教育实践策略的研究。通过对相关文献的梳理和总结,我们认为可以从三个方面进行划分:其一,实践层面上,研究者从这个角度上提出幸福教育的实践策略主要是依据其在教育教学中的实践经验。其二,理论层面上,研究者通过对相关教育基本理论的分析研究,进而提出应该如何构建幸福教育。其三,从更为具体、更具有实践性的维度来进行构建幸福教育的操作策略,例如构建和谐的幸福校园。

(五) 幸福观的研究

幸福观成为幸福研究的核心概念。幸福观是人们对幸福是什么,幸福的标准、条件及实现方式等的看法和观点。

它产生于人们的社会关系这个现实基础上,却以人们的主观意识为表现形态。也就是说幸福观是人们在一定的社会政治、经济、文化观念的影响下,所形成的人生观、世界观在对待幸福问题时的主观表现。而在社会生活中,每个人所处的社会关系不同,就会形成各自不同的幸福观。比如人们的家庭、教育状况、性格、修养、社会地位和政治影响等境遇均有不同,这些不同的因素影响人的意识,就使人们形成不同的幸福观,使人们在面临同一事物或事件时产生幸福感、幸福感的强弱程度等反应都会有所不同。由此可见,幸福观就是一个连接人们所处环境和幸福之间的开关。当人们所遭遇的环境符合幸福观的条件时,开关打开,人们就感到幸福。反之,则感觉不到幸福。因此,幸福观是人们得到幸福的关键。

虽然幸福观因受多种因素的影响而呈现多元化现象,但正如存在主流