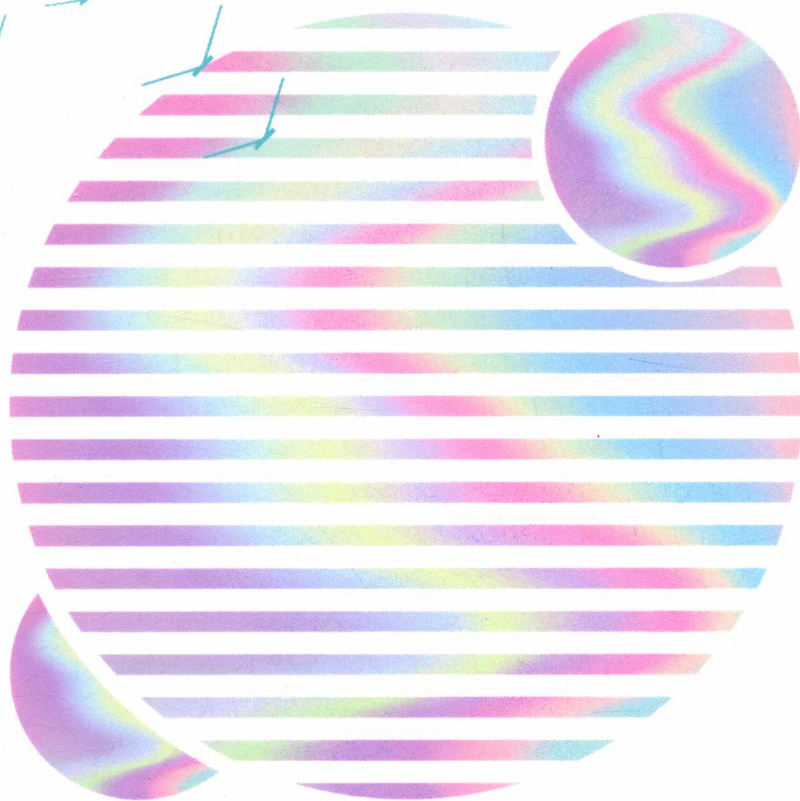


高 远 著



当代大学生

幸福感提升



南京大学出版社

当代大学生

幸福感提升

高远 著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生幸福感提升 / 高远著. —南京: 南京大学出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-305-21216-1

I. ①当… II. ①高… III. ①大学生—幸福—研究
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 259825 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 当代大学生幸福感提升

著 者 高 远

责任编辑 王日俊 叶 婷

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 15.25 字数 282 千

版 次 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-21216-1

定 价 58.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

写在前面的话

知者乐水,仁者乐山。—— 孔子

幸福,是指一个人的需求得到满足而产生长久的喜悦,并希望一直保持现状的心理情绪。幸福是一种有意义且有价值的生活,是一种真正属于人的生活,是一种能够创造快乐世界和有意义世界的生活;幸福是人们一直以来思考和追求的主题。人生就是一个不断追求幸福、体验幸福的过程,教育的最终目的是使人得到幸福。

幸福感是指人类基于自身的满足感与安全感而主观产生的一系列欣喜与愉悦的情绪,它是大学生心理健康的重要指标。大学生是社会的关注焦点,随着高等教育大众化,大学生数量倍增,社会对于大学生的挑剔条件也越来越严苛,大学生的生存和发展面临着巨大的冲击和压力。大学生的心理已经发生了很大变化,幸福感也持续降低,甚至出现自卑、孤僻、多疑等心理问题。

研究并采取积极的应对措施,进一步提升大学生幸福感,不仅可以提高大学生的心理素质,更有助于大学生科学规划人生,更好地实现人生价值。本研究在对幸福感进行阐述的基础上,从大学生幸福感的现状出发,分别从自我提升、社交提升、生命提升等三个维度分析当代大学生幸福感的总体现状,并根据现实情况对如何提升大学生幸福感提出若干建议。全书包括五个部分:

第一部分:序篇(幸福感)。主要阐述了三个问题:一是幸福感与积极心理学;二是中西方文化里的幸福观;三是大学生幸福能力提升。从总体上论述了幸福的本质及其现实意义。

第二部分:自我提升篇。分别从自我意识提升和积极人格品质提升两个角度进行研究。一方面,在对大学生自我意识的概念、发展现状、存在问题进行分析的基础上,提出提升大学生自我意识的基本方法;另一方面,从人格发展的角度,在剖析大学生常见人格障碍的过程中,提出如何

完善大学生人格的一些思路。

第三部分:社交提升篇。重点围绕人际能力、亲密能力、情商能力、团队能力等方面,研究如何提升大学生的社交能力。首先,从心理学的角度对大学生的人际能力进行剖析,在分析了大学生人际交往的现状与问题的前提下,提出提升大学生人际交往能力的若干原则;其次,从社会学的角度对大学生的亲密能力进行分析,重点围绕亲情、友情、爱情等方面进行研究,提高大学生在处理家庭、朋友和伴侣之间关系时的亲密能力;再次,在对大学生情商缺陷进行分析的基础上,提出大学生情绪管理的基本方案;最后,以大学生团体活动为研究背景,指出如何进行大学生团队精神的培养,如何提高大学生竞争心理品质。

第四部分:生命提升篇。该篇以抗逆力、生涯发展、生命价值等要素为切入点,讨论如何进一步提升大学生的幸福感。内容主要涵盖三方面:一是从对大学生的挫折与压力分析入手,研判如何提升大学生的抗逆力;二是从确立大学生正确的学习观和生涯发展观入手,讨论如何提升大学生的生涯发展能力;三是从研究生命的内涵和大学生心理危机的角度,研究如何提升大学生的生命价值。

第五部分:续篇(社会支持系统)。该篇从分析社会支持系统的内涵入手,重点探讨如何通过建立合理、高效、完善的社会支持系统,进一步促进大学生幸福感的提升。

感谢各位同仁、朋友一直以来的关心和支持,因笔者水平所限,不足之处请大家多多批评指正。

高 远

2018年9月

目 录

序篇 幸福感

一、幸福感与积极心理学	1
二、中西方文化里的幸福观	3
三、大学生幸福感提升	4

自我提升篇

第一章 自我意识提升	9
第二章 积极人格品质提升	34

社交提升篇

第三章 人际能力提升	59
第四章 亲密能力提升	75
第五章 情商能力提升	102
第六章 团队能力提升	130

生命提升篇

第七章 抗逆力提升	157
-----------------	-----

第八章 生涯发展提升.....	181
-----------------	-----

第九章 生命价值提升.....	205
-----------------	-----

续篇 社会支持系统的建立 助力幸福感提升

一、社会支持网络	226
----------------	-----

二、社会支持理论	226
----------------	-----

三、社会支持系统的建立	228
-------------------	-----

四、社会支持系统的建立与改善	228
----------------------	-----

参考文献.....	230
-----------	-----

序篇 幸福感

我们今天所做的一切都是为了拥有高品质的幸福人生,幸福是什么?每个人的理解或许不同,人生的每个阶段的理解也有不同。如何获得幸福?如何保持生命的活力,获得最佳状态?我们从未放弃过对它的思考,一直行走在追求人生幸福的道路上。幸福感是对一个人心理健康的正面评价,是对个体生活质量的全面评价,是一种理想的生存状态和存在方式,是每个人的人生目标,也是当代大学生的追求和渴望。幸福感的提升,幸福能力的获得是各类能力的综合体现,需要不断地学习与提升,尤其在当下“中国梦”“健康中国战略”等引领的时代背景下,大学生身兼重任,要顺利完成这一使命,对大学生群体提出了更高的素质与能力要求。我们日常不难发现,只有那些具备发现、感知、创造幸福能力的人,才会有更多的热情、激情、爱心、社会使命意识等投身社会建设之中。因而幸福能力的感知、获得、提升,于当下的时代、社会、个体都有着重要的意义。

一、幸福感与积极心理学

大学生群体是社会中最活跃、最健康且具有较高文化层次、主观意识强烈的群体。他们有着敏锐的感知能力,然而此阶段呈现突出的过渡性特点,如不成熟—成熟,儿童—成人等的过渡,社会经验不足、阅历粗浅,未经世事,依赖性强、独立性弱,稳定性差,易受外界或他人思潮的影响,产生各类困惑、心理冲突,引发心理问题或障碍。传统消极的心理学以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心的,如在过去一个世纪的心理学研究中,我们所熟悉的词汇是病态、幻觉、焦虑、狂躁等,而很少涉及健康、勇气和爱。这种消极取向的心理学模式,缺乏对人类积极品质的研究与探讨,由此造成心理学知识体系上的巨大“空档”,限制了心理学的发展与应用。

在这种背景之下,积极心理学呼吁:心理学应该转换为研究人类优点的新型科学,必须实现从消极心理学到积极心理学模式的转变,研究人类的积极品质,关注人类的生存与发展。着重于提升大学生积极心理品质,促进主观幸福感的提升,对于提高大学生心理健康水平,降低其心理问题发生率更有意义与价值。

Diener(1984)对主观幸福感(Subjective Well-being,简称SWB)给出的定义是学术界较为公认的,即评价者根据自定的标准对其生活质量的评估,是个体衡量生活质量的主要指标。它主要包括生活满意度(即个体对生活总体质量的认知评价)、积极情绪(如开心、自豪、自尊等)、消极情绪(如焦虑、紧张、恐慌等)三个维度;主观性、整体性、相对稳定性是主观幸福感的三大特点。

第一,主观性。主观幸福感来自个体的自定义标准,存在于个体的自我经验中,因其生活的外部环境不同,产生不同的影响,导致个体的幸福体验、感受有差异。即使具有同等程度的幸福,其幸福的内在标准也可能不同,关注的侧重方面可能存在差别,各类因素的占比各异,比如健康、财富、名誉、地位等对于每个人的价值不同,所看重的方面不同。

第二,整体性。它是个体对自身生活质量的整体评估包括人生活中的各个领域,如你的工作、情感、人际关系等,而不是狭隘地专指某一个方面。

第三,稳定性。只有那些让个体感觉到持续的、相对稳定的幸福体验与感受,通常来自个体对自己目前状况的一个整体的评估,而非暂时的快乐、激情、快感,如沿途美景的赞叹、陶醉,享受一顿美食后的愉悦。

美国著名心理学家 Seligman 提出了一个关于幸福的公式:总幸福指数=先天的遗传因素+后天的环境+你能主动控制的心理能量。英文表达为: $H=S+C+V$,其中S代表先天的遗传因素,C代表后天的环境,V代表你能主动控制的心理能量。总幸福指数是指使你感到持续的、稳定的幸福感,区别于个体暂时的快感与幸福,而是个体对自己生存状态的全面评估,包含个体的生活满意度、生命质量的总体评价两个方面。这种幸福感取决于个人先天的遗传因素、后天的环境和个体能主动控制的心理能量等三个因素。

积极心理学将探索幸福作为一项任务,把幸福定义为一种能力,将大

学生幸福感界定为大学生发现并感知日常学习生活中的幸福,并将发现感知幸福的积极情绪体验转化为动力,积极创造幸福的能力,致力于使人们过充实且有意义的生活。这种能力可以通过教育和学习获得,同时可以在学习的过程中获得积极的情绪体验。

二、中西方文化里的幸福观

(一) 西方文化里的幸福观

西方文化里的幸福观分成的三大派别五种类型,具体如下:

第一,感性主义幸福派,包括了快乐主义幸福感和功利主义幸福感两种。前者主要代表观点认为幸福就是追求获得最大的快乐体验;后者则认为幸福就是趋向于个体感性需求的满足,特别是物质利益的达成就是为了获得个体感官的“趋乐避苦”,其间的差距越大,幸福水平就越高。

第二,理性主义幸福派,包括了和谐说和禁欲主义两种。前者认为幸福和智慧、“善念”联系在一起的,突出追求理性、知识的意义和价值,认为人应生活在理性的世界中,通过智慧追求更好的“善”。后者则强调整制的作用,认为个体只有有了美德才能拥有幸福,应当放弃一切物质享受和感官快乐。

第三,宗教哲学幸福派,主要代表就是基督教幸福观。将人类幸福寄托于神,如上帝,忠诚于上帝,向其兑换幸福与快乐,为人们描绘了不为现实所证实的美丽的天堂、来世,使他们相信所经历的困难,会在下一世得到补偿,获得快乐与幸福。

(二) 中国文化里的幸福观

中国文化里的幸福观主要受儒家、道家、佛家的影响,它们有着不同的幸福观:

儒家幸福观,追求个人精神层面的提高,又讲究社会集体的共同幸福。加强自身修养,克己自律,才能获得自身的幸福;同时,关注社会幸福,有群乐意识,只有大家一起的快乐才是真的快乐,在与其他人的和睦关系之中才能获得幸福。

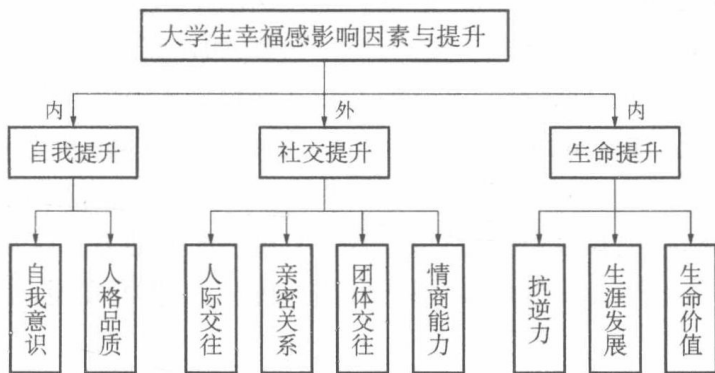
道家幸福观,更崇尚自然,强调人对自然的归附、和谐相处,主张个体本性的发挥,追求自由与精神上的愉悦,拥有自给自足的理想生活,实现无欲、无为、不争的淳朴民风。

佛家幸福观,虽非中国本土原生,但其影响却是深远。佛家认为只有多行善事、一心向佛,修成正果才能摆脱生死轮回的苦难,只有放下执念、痴情、贪婪、迷恋等欲望,达到“涅槃”境界,获得心灵的超脱、宁静,才能获得人生幸福。

中西方文化里的幸福观的发展与演进脉络各异,但是万变不离其宗,都围绕幸福来自哪里?“人间”、“天堂”……?个人能够把握幸福的水平、程度有多少可能?如何才能获得幸福?等问题展开思考与探索。中西方幸福观因其特殊的社会发展状况、时代背景差异而呈现百家争鸣,但是都对当时的人、社会产生了深远重大的影响,不单单是对生活方式的影响,更包括人类发展对于幸福的终极追求也越来越清晰明确。从20世纪50年代二战以来,人们不再简单满足物质的丰裕,开始关注内心幸福的体验、感受,主观幸福感的研究应时、应势、应需而生,也正从哲学思辨层面研究向实证领域扩展,越来越多的专家、学者开始了系列的科学实证研究。

三、大学生幸福感提升

幸福与否与一个人的生活状态、精神状态、健康状态、社会功能状态(如人际关系)等密切相关。幸福的人,通常有更多的积极情绪,满脸洋溢着阳光的微笑;幸福的人,总是朝气蓬勃,拥有生活的激情、热情,时刻传递着正能量;幸福的人,与人和睦,受人欢迎,人际关系和谐,更容易获得支持,乐于为他人提供帮助;幸福的人,有着较高的工作效率,拥有健康的体魄,活力四射……幸福的人,总是令人羡慕,深入分析幸福的影响因素,为获得幸福找寻途径。幸福的影响因素是多方面的,既有外部—客观因素,如家庭因素、经济因素、生活事件、社会因素等,也有内部—主观因素,如自我效能、归因方式等,有关研究讨论已很多,此处,将着重从个体的角度、由“修内”向“塑外”详细探讨幸福的影响因素与幸福感的提升维度(见下图)。



以个体社会接触面来分层看待影响大学生幸福感的因素与提升维度,可以将其划分为三个层次九个方面内容:

第一层次,自我层面与提升,主要包括自我意识、人格品质的影响因素与提升。

“我”是一切的本源,自我意识包括了个体对自身的认识与评价、以及自身与周围人、事物关系的心理表征,从结构看,包括自我认识、自我体验、自我控制三个部分,直接影响幸福的感知、体验、建构,是大学生幸福感的重要影响因素。自我意识水平影响个体的社会适应与功能状态,并与其呈正相关;大量研究证实,自我概念、自我同一性、自我效能、自尊等自我的多种功能都对个体的幸福感有影响作用,影响个体的工作、生活满意度水平,大学生自我价值感的获得影响幸福的体验与感受等。不同人格特质类型的人,能够感知、体验事物的方面不同,有的人更容易感知到快乐的积极情绪体验,而有的人经常沉浸于消极悲观之中。已有研究发现,多血质类型的人更容易感知幸福,幸福感水平更高,而抑郁质的人则相反。积极人格的塑造有利于引导个体更多的积极评价、获得积极情绪体验等,对于幸福的建构更有利。国外研究也表明,人格因素才是主观幸福感最有利、最稳定的预测源,其作用不可小觑。因此从个体自我层面,幸福感的提升受到自我意识水平、人格特征的影响,首先应从此处入手展开。

第二层次,与他人关系的社会交往层面与提升,包括人际交往、亲密关系、团体交往,以及在其间发挥重要作用的情商能力。

能保持良好的人际关系、适度的情绪表达与控制、符合集体要求的前

前提下发挥自己个性,是马斯洛和米特尔曼提出的心理健康标准中非常重要的三条,囊括了对个体人际交往、情绪调节、团体交往三个层面的要求,保证社会功能的良好状态。良好的人际互动给个体提供了充分的心理支持,获得积极的正向能量,累积正向情感,促使其更多地进行正面评价,能够确定自我在社会中的价值感,维持健康的心态。关系和谐的人拥有更多的幸福感,生活积极,充满热情、激情,有更强大的动力应对工作、生活。

第三层次,生命质量层面与提升,包括抗逆力、生涯发展、生命价值的探讨。

人生在世“为了什么?”也是我们经常思考的问题。为了享受生命的过程,拥有精彩纷呈的人生经历;为了子孙后代生活丰盈,拥有优越丰厚的成长环境;为了实现自我,拥有高质量的生命过程……或许我们于人生的每个阶段回答、觉悟、认识都有不同,但是,对于每个个体而言,能够很好地证明“我曾来过”,留下自己的印记,无论是于后代子孙,或是于亲朋与世界都将是个体最大的满足,都要求生命高质量的呈现。人生短短几十载,难免遭遇挫折、磨难、阻碍,也并非呼啸而过,既需要个体拥有强大的心理能量,一定的心理调适能力,较强的心理弹性、抗压耐挫能力,即抗逆力,又需要个体对人生发展有一定的规划发展能力,正所谓“无规划的人生是拼图,有规划的人生才有成为‘蓝图’的可能”,因此生涯发展的提升为生命质量的提升提供了保障,在不断追寻生命价值的过程中,对危机事件、应激问题的有效处理保障生命的防线,也是生命质量提升的基础保障性条件。

因此,综合三个层次的相互影响与作用,对于促进个体幸福感提升有着重要的作用,也正是基于以上原因,研究分析大学生幸福感提升的有效途径与措施。

自我提升篇

第一章 自我意识提升

福特说：“无论你认为你能，或者认为你不能，你都是对的。”爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”古希腊哲学家、思想家、教育家苏格拉底大声疾呼“认识你自己！”中国古谚也说：“知人者智，自知者明。”《孙子兵法》也特别强调“知己知彼，方能百战不殆。”由此可见，个体的自我意识水平对一个人的成功与幸福是多么重要。

1.1 大学生心理健康

中国共产党十六届六中全会明确指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。”习近平总书记在十九大报告中提出“实施健康中国战略。人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务”。“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。习近平总书记后来在考察博鳌乐城国际医疗旅游先行区规划馆时，也指出“实现‘两个一百年’奋斗目标，要坚持以人民为中心的发展思想，经济要发展，健康要上去，人民的获得感、幸福感、安全感都离不开健康，要大力发展健康事业，要做身体健康的民族。”这是中国共产党历史上第一次把心理和谐、心理健康问题提到如此的高度，体现了国家和党对人民获得幸福的关注。进入 21 世纪后，随着社会的发展、竞争日趋激烈，生活节奏加快，人们感受到更多的压力，大学生也不例外。事实上，我们越来越强烈地感受到，心理健康已经成为影响大学生成长、成才的重要因素，是幸福的首要条件。

一、现代健康理念

自有人类以来,人们便不断祈求着健康,然而,对于究竟什么是健康这一问题,在不同历史时期、不同的社会文化条件下,人们的理解不尽相同。因此,我们首先要准确地把握健康的内涵。

健康是一个历史的、发展的概念,社会生产水平不同,人们对于健康的认识和理解也呈现不同的形态。健康的内涵从早期的整体生命健康观到近代片面的生理健康观,进入现代又回到了整体生命的健康观。在经过了这样一个否定之否定的辩证过程后,现代人对于健康的认识与理解无论是在广度还是在深度上,都有了质的变化。健康不再是“非病理”的生理状态,也不再局限于个体的身心,它直接关系人们生活的幸福感,是一种人类孜孜以求的“美好人生”和“幸福生活”。

现代健康拥有全面性、全程性、全员性、动态性、谱系性等几个典型特征。

第一,健康不再单指“无躯体病变的生理健康”,应该包括“生理健康、心理健康、社会适应良好、道德健康、生殖健康”五个方面在内的全面健康,世界卫生组织强调健康并不是一个纯“个人性”的范畴,也就是说,健康不仅在于个体要有健康的身体、心理,能够适应社会,胜任各类社会和生活角色,而且还应该包含个体对社会的责任,即它还应该包含个体对健康的社会环境的自觉维护和建构,因此道德健康也是很重要的方面。

第二,每个个体应该在生命发展的各个阶段都处于良好的状态,人人享有健康的状态。健康的具体表现形式要与因其各个阶段的生命活动方式不同,年龄特征有异导致的不同的个体的生命活动方式相适应。世界卫生组织的组织法也明确指出,健康是每一个人都享有的基本权利之一,它不会因为人种、宗教、政治信仰、经济以及社会地位而有所差异。强调和重视每一位社会公民的生存权与发展权,同时注重人与环境的和谐发展,或与社会发展的共生性。既考虑个体的需要,又要顾及社会环境的可持续发展。

第三,必须清楚地认识到“心理健康是一个动态发展的过程,不是一个静态静止的过程,它贯穿个体的整个生命,是平衡创建的前进过程。”并且“完全的健康”“完全的疾病”都是不存在的,它仅是一个相对的、动态性