

新时代大学生幸福感调查研究 ——以暨南大学深圳校区为例

陈丽颖

(暨南大学深圳校区 广东深圳 510632)

摘要: 本文基于生活环境、人际关系、经济状况、身体健康、职业规划和学习成绩, 探讨各因素对大学生幸福观的影响。研究表明, 人际关系、经济状况以及身体健康是影响大学生幸福感的主要因素。大学生可通过在社交中获得情绪价值, 规律的体育锻炼保持身体健康, 自食其力取得一定经济来源, 合理支配资金流向, 做到学业与生活的平衡, 提升幸福感。

关键词: 传统文化; 当代大学生; 幸福感; 研究

人们始终走在追求幸福的道路上。孔子的幸福思想是其德性幸福逐渐形成、演变的根本基础。修身养性为第一步, 其后则实现弘道幸福, 最终与道合一^[1]。德性幸福中提到“孔颜之乐”, 即追求精神幸福; 其涉及到了三个不同的方面, 其中就包含了幸福与幸福感, “乐感”等也体现了德性幸福的鲜明特质^[2]。在文化发展中, 其与孟子的所提倡的幸福相融合、创新, 逐步明确了“乐”之生活, 体现了其在儒家文化中的重要地位^[3]。新时期大学生幸福观, 是指在当今的社会背景及社会条件下, 大学生对于幸福持有的某种看法, 它的产生主要是社会、家庭、校园和自身生活等诸多因素共同影响的产物^[4]。了解学习马克思主义幸福观, 通过与传统文化的有机结合, 探索如何构建形成正确的幸福观^[5]。本文以问卷的基本形式展开话题, 探讨大学生对于幸福观的基本认识, 以及幸福观的分类和影响大学生幸福观的因素, 通过调查结果从自我改善, 学校, 家庭提供引导等方面给出如何提升幸福感和如何培养正确幸福观的建议。旨在为共同创建和谐幸福的校园生活, 追求美好的人生理想提供理论参考。

一、调查对象与调研方法

(一) 调查对象

以暨南大学深圳校区作为调查地点, 共调查了 462 位大学生。其中, 男生所占比重为 34.35%, 女生所占比重为 65.65%, 其中大一学生 368 人, 占总样本量的 79.8%, 大二学生 51 人, 占总样本量的 11.1%, 大三、大四、研究生共占比 9.2% (图 1)。

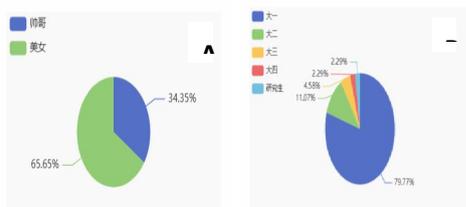


图 1 调查对象性别 (A) 和年级 (B) 占比

(二) 调研方法

使用“Credamo 见数”来制作高校大学生幸福观的调查问卷, 以影响幸福观的因素、以及如何建立正确的幸福观为主要内容。累计收到有效问卷 262 份。

二、现状分析

(一) 幸福感的定义

定义 1: 幸福是一种因某件事产生的突然的、瞬间的感觉。
定义 2: 幸福是一种稳定的、持续时间长的的情感状态。调查发现, 幸福的定义 2 认同率是幸福的定义 1 认同率的 1.78 倍 (图 2C), 而随着年龄的增长, 人们对幸福的两种定义的认可度占比相同 (图 2D)。

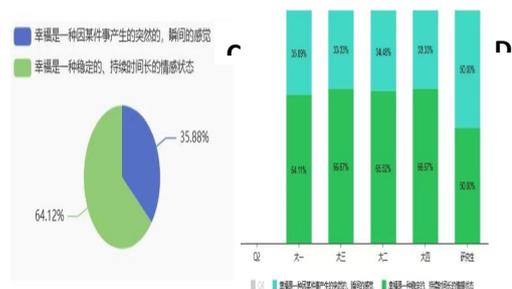


图 2 幸福的定义 (C) 和年级 (D) 的占比

(二) 幸福感的来源

原生家庭的温暖和谐是提供幸福感的一个重要来源^[6]。有近 20% 的被调查者表示因家庭关系让他们感到幸福。真挚的友谊如同明灯, 照亮我们前行的道路^[7], 35.12% 的被调查者认为友谊关系让他们倍感幸福 (图 2E)。爱情如阳光般温暖, 如月光般浪漫, 让人心生向往^[8]。12.21% 的被调查者表示他们的爱情关系给了他们幸福感 (图 2E)。

从幸福的状态来看, 有 35 人 (占比 13.4%) (图 2F) 表示他们一直处在一种幸福状态中, 然而, 还有 44 人 (占比 16.8%) (图 2F) 表示没有特定的事情让他们感到幸福, 这可能代表这些人处于内卷的环境中, 导致幸福感的体验程度下降^[9]。以上分析表

明, 家庭关系、友谊关系、爱情关系、志愿服务等是近期让受访者感受到幸福的主要方面。

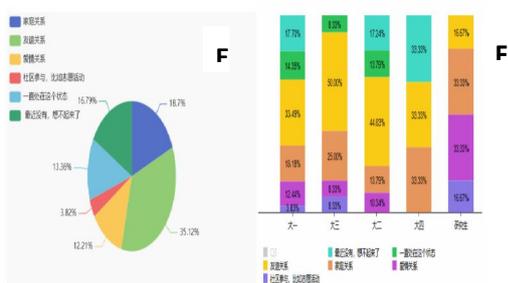


图3 幸福感来源(E)和年级(F)占比

(二) 影响幸福感的因素

人际关系、经济状况, 身体健康, 学习成绩以及职业规划是影响大学生幸福感的几个重要因素。调查发现, 人际关系对于大学生的幸福感影响最大, 排名第二的是经济状况和身体健康, 其次是学习成绩和职业规划, 经济状况等(图 5G)。个人成就和学业进步也是获得幸福感的重要途径, 当他们实现自己设定的目标或取得进步时, 会感受到成就感和满足感^[10]。根据马斯洛需求理论可以发现, 幸福感更多的来自“爱与归属”这一层面。这一层面能够建立情感联系, 通过合理的方式获得宣泄表达, 激发幸福感^[11]。所处年级与幸福感来源也存在着一定的关系, 幸福观也有可能随着年龄的变化而发生改变, 表明幸福观的变化性, 成熟性(图 5H)。

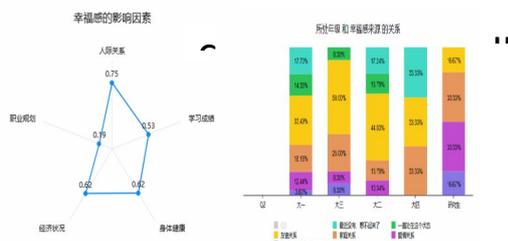


图4 幸福感的影响因素(I)和年级(J)的关系

三、提升幸福感的建议

1. 积极主动学习新思想

人生观的建立十分重要, 大学生必须脚踏实地的专注学业, 争做时代的践行者, 引领者。另一方面, 大学生应当始终不忘初心, 砥砺前行, 持续学习中华优秀传统文化, 继承并弘扬中华优秀传统文化美德, 形成对主流幸福观的正确认知。

2. 注重人际关系

大学生应与他人建立良好的联系, 投入到积极健康的社交和人际关系中。参加学校组织的社交活动, 加强学生之间的交流和互动。王琴等人指出, 大学生应建立积极正向的心态, 建立良好的人际关系圈, 增加自身在学校和同学中的认同感。

3. 积极参加社交活动和志愿活动

大学生可以投通过参加社团活动、运动、绘画等提高个人的幸福感。同时, 参与志愿服务、或社区活动, 传递爱心也能带来满足感和幸福感。

4. 坚定理想信念, 参与社会实践

大学生应把个人进步与社会幸福相联系, 把个人梦想融入中国梦, 培养为其奋斗的品质, 努力实现人生价值。大学生应该明确自己的兴趣和职业方向, 注重个人成长与发展, 回报社会。

5. 提供心理健康资源支持:

学校可以提供心理健康资源, 帮助大学生更好地应对心理困扰。增强对心理健康问题的认知, 鼓励寻求专业帮助。善于树立自信, 在学习、生活中不断培养寻找幸福。

参考文献:

- [1]周青青.孔孟幸福思想融入大学生幸福观教育研究[D].曲阜师范大学, 2022.
 - [2]张方玉.儒家的德性幸福及其逻辑展开[J].理论探索, 2019, (03): 42-48.
 - [3]张方玉.“孔颜之乐”的现代转型:论梁漱溟的新儒家幸福观[J].中南大学学报(社会科学版), 2019, 25(04):13-18.
 - [4]孙钦梅.新时代大学生幸福观培育存在问题及对策[J].公关世界, 2023, (14): 142-144.
 - [5]叶佩兰.基于高校思想政治教育提升大学生幸福感的内在逻辑和实施路径探索[A].中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会, 2022 教育教学与管理(高等教育论坛)论文集[C].武昌工学院, 2022: 308-309
 - [6]林丽花,邓惠明,黄文澜.大学生幸福感的现状调查[J].宁德师范学院学报(哲学社会科学版), 2023, (01): 98-105
 - [7]朱昕蕾.探析大学生幸福感教育的积极心理学[J].山西青年, 2021, (19): 181-182.
 - [8]李霞利.新时代大学生奋斗幸福观培育路径——基于积极心理学视角[J].才智, 2022, (10): 148-151.
 - [9]李红梅.时间紧迫状态个体'幸福密码'[J].大众心理学, 2022, (08): 41-42.
 - [10]任艳,赵玺.大学生幸福感现况及其影响因素分析[J].国际公关, 2023, (03): 16-18.
 - [11]陈浩雯,张颖,王小艳,郭赛雅.新时代大学生幸福感的现状分析及提升对策——基于马斯洛需求层次论[J].中国市场, 2022, (01): 23-24.
- 陈丽颖, 女, 汉族, 2005-04, 甘肃省兰州市, 暨南大学, 学生.研究方向: 社会调查及研究