

文章编号: 1005-0523(2008)06-0136-05

当代大学生幸福感偏差的纠正研究

李智萍 舒曼

(华东交通大学 艺术学院, 江西 南昌 330013)

摘要: 开展和加强大学生幸福的教育是新形势下的迫切需要, 在分析当代大学生幸福感偏差的具体原因及其影响因素的基础上, 提出了提高幸福感的一些教育措施与纠正方法. 这对于整体提高大学生素质, 促进大学生身心和谐具有一定的理论价值和现实意义.

关键词: 大学生; 幸福感; 偏差; 纠正

中图分类号: G44

文献标识码: A

长久以来, “幸福感”多为心理学家所关注^[1,2,3], 早在古希腊时代, 著名哲学家亚里士多德就说过, 幸福是人类的终极目的. 但究竟什么是幸福, 至今未有统一的看法. 19世纪30年代以来, 国外研究者开始对幸福感进行深入研究. 尽管目前研究者对幸福感的理解仍存在歧异, 但在将“幸福感”作为体现人们主观生活质量的核心指标则存在着广泛的共识.

目前, 对于主观幸福感的研究虽然已经取得了一些成果, 但是大多数局限于老年人的主观幸福感, 对于大学生的研究较少, 而本研究是为了了解大学生的主观幸福感, 并且对影响其幸福感水平的因素进行研究, 分析其原因, 旨在为心理咨询、危机干预、提高大学生的身心健康水平提供理论依据.

1 大学生幸福感的特点

幸福是个体认识到自己的需要得到满足以及与需要相联系的理想目标得到实现时而产生的一种积极的情绪体验状态. 大学生的幸福是其在教育过程中自由实现自己的本质力量或成长理想的一种主体生存状态, 对自己生存或成长状态的意义体味构成的幸福感. 这种幸福和幸福感有以下几个主要特点.

幸福感是指一个人对自己思想、动机、行为和个性特点的判断和评价, 是自我认识和自我态度的统一. 幸福感是自我意识的主要组成部分, 在人的个性发展中发挥着重要作用. 大学生随着个体心理和意识不断发展, 经过大学生活和教育的熏陶, 幸福感能力得到很大提高, 从而形成了有别于其他群体的显著特点.

(1) 大学生幸福感具有主观性

幸福感是一种主观的体验, 客观的外界因素往往是通过主观加工而起作用的. 以往在对主观幸福感各主观维度的研究中, 人们相对比较重视情感因素, 而对认知因素的研究较少. 事实上, 幸福感与大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感间有着密切的关系.

(2) 大学生的幸福感具有丰富性

大学生正处于智力和能力发展的最佳期, 他们思维敏捷, 反应迅速, 求知欲强烈, 关心社会政治经济的变

收稿日期: 2008-10-15

基金项目: 江西省教育厅人文社会科学项目(JY0714)

作者简介: 李智萍(1963-), 女, 山东泰安人, 副教授, 主要从事公共艺术教育研究.

革和国际国内形势的变化,积极投身社会活动.在活动中,他们认真学习,努力探讨,开阔了视野,增加了思考的内容和深度,从而形成了他们幸福感的丰富性.

(3) 大学生的幸福感具有稳定性

大学生的幸福首先表现为在接受教育过程中不断获得个体所需的智慧和力量时的积极情感体验.因为幸福与人的本质力量的实现有关,它是人的本质力量的自由实现所带来的精神上的愉悦性.亚里斯多德说,“幸福是至善”.当然,这里的“善”不只是道德意义上的善,而是融智慧、道德于一体的人性之完成.大学生作为获得一定发展的个体,有着这个文化层次的更高级的追求.他们接受教育不只是使自己得以适应社会的存在,而且更深刻地表现在能使自我完善、自我发展,也即自我成长性之中.

(4) 大学生的幸福感具有整体性

大学生的学习是在集体中进行的,所以,任何一个学生接受教育的过程既是教师集体劳动的过程,也是大学生集体劳动的过程.一般而言,大学生在教育过程中至少存在四种合作关系,即学生个体与教师个体,大学生个体与教师集体,大学生个体与大学生个体,大学生集体与教师集体之间的合作关系.这些合作关系决定了大学生的幸福也具有合作与共享性,也即是说属于一个集体的成员均可享受同一幸福.

2 大学生幸福的偏差分析

(1) 幸福感偏差与情感障碍

随着个体大脑的发育和自我意识的发展,产生了自尊的需要.当人的自尊需求得不到满足,同时又不能客观地实事求是地认识和分析自我时,就会产生幸福感偏低的自卑,即对自己的智力、能力及一切产生怀疑与否定,进而产生消极不良情绪体验,生活中常常表现为情绪低落,心境悲观,抑郁寡欢,以压抑自己的真实感来掩饰自己的弱点,从而导致焦虑、抑郁、恐惧、暴躁、易怒等情感障碍,他们以消极的情绪对待生活,把自己孤独地封闭起来.

(2) 幸福感偏差与人际障碍

自我地位的改变而引起幸福感偏差,不仅会使大学生产生压抑和孤独感,而且也会严重地影响到他们人际交往的质量.一旦产生幸福感偏差,对自我不是高估就是低估.前者在人际交往中易表现出夸夸其谈,炫耀自己,蔑视他人,傲气十足,缺乏谦让虚心,甚至有强烈的支配欲和占有欲,因此使大家对他敬而远之而导致人际障碍.后者由于自卑心理的作用,在交往中常表现为拘谨、害羞、胆怯、紧张,不敢主动交往甚至躲避或恐惧交往,这必然会产生交往障碍,影响正常人际关系的建立.在现实生活中,幸福感偏差是导致人际交往障碍的一个重要原因.

(3) 幸福感偏差与神经症反应

幸福感偏差不仅会引起情绪低落以及人际交往困难等不良后果,而且还可能引起神经症反应.如情绪不稳定,害怕人多,担心自己脸红,社交恐怖,不能坚持正常学习,逃避集体活动等.这些神经症反应与幸福感有着深层的联系.

(4) 幸福感偏差与适应障碍

大学生经过十年寒窗终于踏进盼望已久的大学校门,然而面对新环境,许多人很快失去了原有的热情与兴奋,取而代之的是失落、痛苦、惆怅、孤独、苦闷.因此,要使大学生顺利适应新环境,不仅要逐渐增强生活上的独立能力和掌握人际交往技巧,而且要克服幸福感偏差,客观地看待别人的长处,正确认识自我与客观现实,以便尽快适应新环境.

(5) 幸福感偏差与人格障碍

人格障碍是一种介乎于精神病和正常人格之间的心理现象和行为类型.幸福感出现偏差时往往认识问题偏激固执,评价他人和自己片面不真实,观察社会简单无知且行动目标盲目而力不能及,这样,极易引起实际行动中的失败和冲突,造成情感挫折,产生不良人格倾向.

3 大学生幸福感偏差纠正

事实上,痛苦与幸福是人生的一把双刃剑.人生的真谛正是在于人能通过对自身思想和情感的调控来面对.从形式上讲,幸福感是一种比较稳定的正向心理感受.大学生在日常生活和学习活动中,或多或少都会遭遇某些挫折和磨难,从而会体验到各种负性情绪.倘若这种消极负性情绪长久挥之不去,个体势必很难形成一种对生活的稳定的正向心理感受.若要保持身心健康、对生活拥有一种幸福感,大学生需对自身情绪有所认识与了解,学会科学而有效地调控自己的消极负性情绪.

(1) 森田疗法

“顺其自然,为所当为”是森田疗法的精髓^[4],这是日本心理学家森田正本所创立的一种方法.当代大学生可能都有这样的感受,即内心经常受到某些不愉快情绪如消沉、自责、烦躁不安等的困扰,于是拼命控制自己的情绪,结果越是这样问题越严重.这时就应该学会“顺其自然,为所当为”,该做什么马上去做什么,尽管痛苦也要坚持.如大学新生因一时不适应生活环境而情绪消沉的人不在少数,若调整好心态,学会接纳自己的消沉表现,随着生活学习走入正轨,适应新的环境后,情绪消沉可能会自动消失.

(2) 认知重构法

心理学研究表明,有孤独感的人倾向于对他人以严厉而苛刻的评价,从而无法与人建立持久的关系.大学生要想摆脱孤独感,必须改变自己的生活态度即“认知重构”.比如,有的大学生总觉得“世上人心险恶,我注定是孤立无援的^[5]”.被这类消极想法控制的人,很难有和谐、亲密的人际关系.大学生不妨变换一下处世态度“人心沟通的确不易,但只要心诚定会得到帮助”.并且要将此类积极想法记下来,作为座右铭,经常读一读,进行自我强化.

(3) 意象放松法

意象法有助于焦虑的缓解,在于它是通过“想象”使注意中心转移而达到放松的目的.简便易学的一种练习方式是找一个比较安静舒适的地方,平心静气地坐下来,闭上双目,想象自己睡在坚实的床上,自己的双脚和手由混凝土铸造,沉重的身躯沉没到床下了;自己的身体由几个冲气皮球组成,阀门打开,放气,先是脚变瘪,然后是身体变瘪;然后尽量回忆和想象最愉快、最美好的事情.这种训练简单易行,能尽快使人的大脑松弛下来,有利于缓解过分紧张的情绪.

(4) 文饰自慰法

这是一种为自己找“合理”解释、“自圆其说”的自慰方法.一个人遭遇动机冲突或失败挫折时,需要懂得为自己进行辩解与开脱,以维护心理平衡.伊索寓言中的狐狸摘不到葡萄说“葡萄是酸的”,就是经典的文饰例子.大学生在生活中很可能会遇到一时无法迈过去的“坎”,这时最重要的就是不死钻“牛角尖”,要学会用“文饰”之类的心理自慰来维持心理平衡.“文饰”若与“幽默”配合使用,心理疏导效果更为有效,即以一种含蓄、双关、诙谐的形式来应对不良刺激、化解挫折困境与尴尬局面.某大学生失恋后不断用“天涯何处无芳草,何必单恋一枝花”来暗示自己,终于走出了挫折的阴影.事实证明,善于文饰、富于幽默的人更容易获得幸福感.

(5) 社会支持法

社会支持是社会心理刺激致病的重要调节因素,可起到缓冲社会心理压力、预防或减轻疾病的作用.社会支持首先是人际支持,如某大学生,在发现自己有较为严重的抑郁倾向后,及时调整了自己的生活时间表,有目的地规划和执行自己在人际交往方面的任务,结果症状得到有效缓解.另外,社会支持还包括环境支持,对“心境抑郁”的人,周围的人不要随意使用“变态”、“精神不正常”、“神经有病”等刺激词语,要多给予理解和帮助,必要时还要寻求心理医生的专业援助.大学生只有学会把心灵深处的苦恼释放出来,才能体验到生活的乐趣和幸福.

4 大学生幸福感偏差的教育

大学生智力水平较高,情感丰富,情绪易波动,价值观日趋成熟,作为青年的特殊群体,其思想观念代表

着青年的主流和方向。一般认为心理健康的大学生具有以下特点:了解自己,适应生活,具有良好人际关系,热爱生活;人格完整。这些特点同时指明了大学生培养幸福感的努力方向。

(1) 完善自我意识

积极统一的自我意识是健康心理的重要特征。李焰等在《大学生幸福感及其影响因素的研究》一文中指出,在影响幸福感的七项因素中,人格中的重要组成部分“自我意识”达到了20.83%的贡献率^[8]。可见,客观我与主观我、理想自我与现实自我达成一致时对心理健康有重要的意义。自我意识包括自我认知、自我体验、自我调控三个方面。要达到积极的自我统一,需要在自我认识上形成正确的自我分析能力,客观公正地利用唯物辩证法进行幸福感。根据实际情况,制定符合自身特点的目标,使理想自我与现实自我趋向一致。在自我体验上,善于把握积极肯定的情感,激发自己的自信心和上进心,正确对待消极否定的情感,不因别人的一次批评而陷入自卑自怨的境地。在自我调控上,努力提高自我认识水平和自我表达能力,建立良好的人际关系。许多调查研究显示,大学生心理健康的主要困扰因素如学业压力、缺乏生活目标等,都是由于没有形成良好的自我意识造成的。

(2) 进行人生观教育

使大学生充分认识自己学习的意义,确立崇高的理想和信仰。幸福产生于有意义的可能生活,产生于人对美好事物的无限追求之中。大学生的主要生活是学习,只有充分认识自己学习的意义,并把自己生命的终极意义与之联系起来,才能获得有意义的可能生活。而要做到这点,必须确立崇高的人生理想和信仰。心理学认为人的稳定精神素质是同终极关怀密切相关的。真正的理想和信仰能排除一切心灵的焦虑和思想的不安,以及一切灵魂的混乱和骚动,引导人们走向和谐、安宁。而那些至今尚很少考虑人生终极意义的人将发现,当他们的灵魂一旦为有力的信仰所充盈,就会不断审视自我,改造行为,规划未来。

(3) 进行人际关系训练

人际关系不和谐容易引起偏执自负、自卑、嫉妒、猜疑、恐惧和孤僻封锁的障碍型人格,对身心造成莫大的伤害,也是引发大学生心理压力的重要因素之一。2003年中国教育网调查表明,有12.5%的大学生认为人际关系是导致心理障碍的重要原因。人际关系包括对同性和异性的关系处理问题。人际关系的困惑,尤其突出地表现在来自农村的贫困大学生新生中,他们刚进入大学校门,对新环境新生活正处于适应阶段,面对新的人群,内心渴望与之交往,但戒备与卑怯阻碍了他们心中的热情和主动的步伐,长此以往容易变得孤独和内向,表现出冷漠与不合群。这就需要相关教育工作者对他们进行适当的指导,帮助大学生建立良好的人际关系对他们的成长和发展非常重要,它能增强愉悦的心灵感受,使大学生在对他人友好和关心的同时,受人喜爱和尊敬,从而获得更多的自我满足和社会资源。

(4) 进行挫折教育

挫折是个体在通向目标的过程中遇到难以克服的障碍或干扰,使目标不能达到,需要无法满足所产生的不愉快情绪的反映,它与幸福感是不相融的。克服挫折有利于提升幸福感。心理健康的大学生即使面对较大的挫折,感受也不会很强烈,而心理承受力差的学生,一受到挫折就感到困扰。幸福感的控制因素告诉我们,要善于进行正确的归因。将挫折的原因归结于自身努力,还是归结于不可控制的外界因素如运气、客观环境等,对挫折感程度有不同的影响。采取一些积极的心理防御措施,如幽默和升华等有助于越过挫折,化解困境;而消极的心理防御机制如否认和投射等,只能起到暂时平衡心理的作用,并不能真正解决心理问题,反而容易形成不正确的归因习惯,导致人格发展受到严重影响。因此冷静地面对挫折,养成正确的归因习惯,运用适当的心理防御机制,有利于提高应对挫折的能力,使心灵趋于宁静,从而享受到幸福的喜悦。

参考文献:

- [1] Jerry M. Burger. 人格心理学(第6版) [M]. 陈会昌,译. 北京:中国轻工业出版社,2004. 40-86.
- [2] 李焰,赵君. 大学生幸福感及其影响因素的研究[J]. 清华大学教育研究,2005,11(增1):168-174.
- [3] 严标宾,郑雪. 大学生主观幸福感的影响因素研究[J]. 华南师范大学学报(自然科学版),2003,(2):137-142.
- [4] 姚春生,何耐灵. 大学生主观幸福感及有关因素分析[J]. 中国心理卫生杂志,1995,9(6):256-257.
- [5] 张雯,郑日昌. 大学生主观幸福感及其影响因素[J]. 中国心理卫生杂志,2004,18(1):61-62,445.

The Correction of Deviation in Sense of Happiness among Contemporary College Students

LI Zhi_ping SHU Man

(School of Arts ,East China Jiaotong University ,Nanchang 330013 ,China)

Abstract: It's urgent to launch and strengthen the education in sense of happiness among college students in the new situation. Based on the analysis of reasons for the deviation in sense of happiness and its affecting factors ,this paper puts forward some countermeasures and approaches to enhance their sense of happiness ,which will play theoretical and practical roles in developing college students mentally and physically.

Keywords: college students; sense of happiness; deviation; correction

(责任编辑:周尚超)

(上接第 135 页)

[7] [美]S. E. Taylor L. A. Peplau D. O. Sears. 社会心理学[M]. 谢晓非 等译. 北京:北京大学出版社 2004. 141 - 142 ,173.

[8] 孙时进. 社会心理学[M]. 上海:复旦大学出版社 2003. 105 - 108.

An Analysis of the Effect Olympic Education Has on College Students' Behavior and Attitudes towards Sports

ZHOU Ming_xin ZHAO Guang_gao LONG Kun

(School of Physical Education ,Education School of Nanchang University ,Nanchang 330031; School of Information Engineering ,Nanchang University ,Nanchang 330031 ,China)

Abstract: Based on 600 students from 3 colleges in Jiangxi province ,we study the effect Olympic education has on their behavior and attitudes towards sports by investigation with questionnaire. The results show as follow: 1. Before the Olympics ,college students in Jiangxi province used a wide range of ways to receive Olympic education ,mainly through mass media. 2. The recognition of Olympic knowledge has a positive correlation to college students' attitudes towards sports ,thus contributing to active attitudes towards sports.

Key words: Olympic education; attitude towards sports; physical behavior; quality education

(责任编辑:王建华)

