

论增强大学生的幸福感教育

张立¹, 邱爱辉²

(1. 石家庄铁道学院 党委办公室, 河北 石家庄 050043;
2. 河北师范大学 学校办公室, 河北 石家庄 050016)

[摘要]积极心理学视野下的幸福是“快乐与意义的结合”。在此基础上的幸福感教育符合科学发展的要求,对于创新思政工作的方法和构建和谐社会有积极的促进作用。文章对幸福感教育的途径进行了探讨。

[关键词]积极心理学;大学生;幸福感教育

[中图分类号] D64 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2009)01-0065-02

一、关于对幸福的理解

“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”这是孔子赞赏的幸福观;“采菊东篱下,悠然见南山。”这是陶渊明的幸福观;“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”这是范仲淹的幸福观。幸福观各不相同,但是历史上追逐幸福的脚步从未停止过。

进入二十一世纪,人们的生活水平获得巨大的提高,幸福观又是怎样的,是不是人们感觉非常幸福呢?据研究:就总体而言,富裕的程度确是与对生活的满意程度呈正相关。但是,当达到一定程度时,这一相关性就不明显了。“在美国,抑郁症的患病率比起20世纪60年代高出了10倍。一项调查也表明,将近45%的美国大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活。1957年,英国有52%的人表示自己感到非常地幸福,到了2005年,只剩下36%了,而在这段时间里,英国国民平均收入提高了3倍”^{[1](P4)}。在我国同样产生了这样的状况,据中调网近年公布的《中国大学生主观幸福感调查与研究》报告显示,只有30%左右的大学生对自己的生活总体上持满意的态度。

为什么在物质生活那样匮乏的时代,孔子感到幸福,陶渊明感到幸福,范仲淹感到幸福,而现代的我们却被困扰在各种压力中不能自拔?为什么每个人都感觉别人比自己“幸福”,而自己不幸?幸福的程度并不是随着物质生活的提高而对应上升成为一个棘手的世界性问题。

如何使大多数的人感到幸福?国内外有很多学者在深入研究这个问题。1998年,时任美国心理协会主席的Martin Seligman(马丁·塞里格曼)将“积极心理学”作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学被称为“帮助人类发挥潜能和获得幸福的科学”,是心理学研究的一种新型的模式。积极心理学强调对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘,积极心理学是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。积极心理学认为:幸福感才是人生至高的目标;声望和金钱都只是实现幸福的手段而非目的;幸福的定义应该是“快乐与意义的结合”。

作为积极心理学的实践者,泰勒·本·查哈尔博士自2002年在哈佛大学开设了积极心理学的课程,短短二三年的时间,“积极心理学”成为该学校“受欢迎率”排名第一的课程,超越了由著名经济学家曼昆教授讲授的“经济学原理”。选修这门课程的哈佛学生超过总人数的20%,23%的听课者向学校教学委员会反馈,这门课程“改变了他们的一生”。

2007年,泰勒博士的著作《幸福的方法》由当代中国出版社引进出版,引起很大反响。光明日报、中国教育报等多个报刊进行了重点报导。同年,亚洲积极心理研究院

在我国成立,致力于研究积极心理学中国及亚洲地区的本土化及推广应用,目前已开展培训课多期。进入2008年,关于积极心理学、关于幸福观的理论文章渐渐增多,特别是高校已将关注的目光转到了其实践性和操作性的研究,可以看出“幸福的春风”一定能对我国的大学生教育产生积极的影响。

二、在我国大学生中开展幸福感教育的现实意义

(一)幸福感教育是实现大学生自身科学发展的内在需求

国家的科学发展离不开教育的科学发展,教育的科学发展离不开每位学生自身的科学发展,以人为本是科学发展观的核心,那么大学生如何科学发展呢?正如科学发展观所要求的要全面协调可持续,对于我们生活于现代社会的大学生来说,什么是调动他们全面协调可持续发展的动力呢?是对幸福的追求!在幸福观念的大前提下,大学生的精神状态和生存状况才会沿着人本真的需求来发展。

近些年,社会经济快速发展,人民生活水平显著提高,但是也存在片面追求物质而忽视关注心灵内在需求的弊端。注重经济指标、崇尚金钱权利的不良风气不可避免地蔓延到大学生身上。而当不断膨胀的物质欲求与求学、就业等客观压力形成强烈的碰撞时,个别学生就会产生悲观厌世等各种情绪,有的甚至以自杀寻求解脱。这种状况与大学生自身的科学发展是背道而驰的。大学生处于青年时期,容易受外界影响,同时可塑性极强,如果从现在开始就对他们进行幸福感教育,可使得大学生对生命的理解、幸福的获取以及看问题的视角发生改变。积极心理学视野下的幸福感教育就是以接纳自己、摆脱完美、注重个人潜能发掘为主的一种新的理念,更加符合人本身的需求,更加符合科学发展观的要义。

(二)幸福感教育是我国大学生思政工作的有力补充

几年来,大学生思政工作取得很大成绩,心理健康教育也在各高校普及开来。但是,“在思想政治教育科学化提升过程中,有一种越来越注重学科化和科学化,而与人们日常思想政治活动、人们心理活动、人们日常思想政治教育现象相背离的现象”^[3];而大学生的心理健康教育又过度地关注心理损伤和心理疾病的治疗,似乎没有心理问题就是心理健康。实际情况是每个人都会有心理困惑又构不成心理疾病,这部分学生的心理化解工作并没有引起足够的重视。积极心理学从关注人类积极力量的角度,帮助所有人获得幸福的研究成果为大学生的教育工作带来新的生机,它可以作为大学生思政工作的有力补充。

(下转第81页)

治经儒者还有韦贤、疏广等,当时曾被官府辟除的士人,也大多是经学之士,如匡衡、郑众等。

儒学一旦与仕途结合,就对士人、官吏的思想起着控制和导向的作用,士人要做官,就必须通儒学,使自己的言论与官方的正统思想保持严格的一致。在朝廷教育政策的引导下,学经一通经一人仕就成为时人追逐名利福祿的最佳途径。由此,朝廷对思想文化的传播控制进一步实现。

三、隐性控制

除了以上较为明显的手段,还有一种“隐性控制”同样不可忽视。那就是汉朝廷通过“劝孝”的方式来加强儒学在构成整个社会意识形态中的影响。汉代统治者在先秦的一些道德理论中,找出“家国同构”理论,强调家国一体。所谓“家国同构”,就是把君、父的角色合二为一,使皇帝(后)既具有至高而上的政治权威,同时又可以成为天下所有人都必须尽孝的父母。关键乃在于:向皇帝尽忠也就等于最大的孝亲。所以,汉代统治者提出“以孝治天下”的治国方针,公开倡导全国以“孝”为本。这使得原本只属于宗法伦理的孝道走进了国家政治、社会和文化生活的方方面面,成为一种泛道德观念的社会伦理和政治伦理,进而形成了颇具特色的汉代孝治文化,在一定程度上满足了汉代维护封建等级制度、加强封建集权统治的需要。

(上接第65页)

(三)幸福感教育对于我国的和谐社会建设会产生积极的响

幸福感教育的目的就要人人都感到幸福或者通过一定的方法获得幸福,不论你是否有钱,无论你地位高低;每个人在关注自身的需求及爱好的同时找寻到自己生命的使命感;每个人在不同的层次为社会服务,也在自己的生活和工作的环境内获得自身的幸福。可以看出,幸福实现的目标与我国构建人与人之间互相尊重、互相信任、全体人民各尽所能、各得其所、和谐相处的和谐社会的目标是一致的。这项教育的实施对我国实现和谐社会及小康社会的目标具有积极的促进作用。

三、在我国大学生中开展幸福感教育的路径探索

幸福感教育就是让人们以积极的心态去认识自我、认识社会,在不断地探索和探寻中取得人与人、人与自然、人与社会的平衡。其从人的本性出发,重视人的个性发挥的理念与我国大力提倡的大学生素质教育和创新教育非常切合;与看似相对立的大学生艰苦奋斗教育也不矛盾,它是让同学们去积极地奋斗,而把艰苦的过程转化为幸福的感受。幸福感教育不是虚无的空中楼阁,它是有路径可寻的:

(一)在高校开设积极心理学的课程

目前积极心理学在美国已向普及的方面发展,现共有200余所高校开设了“积极心理学”课程。在我国只有清华、北大等个别大学开设过积极心理学的讲座,据悉获得了很好的反响。应该说这是远远不够的,每一所大学都应开设积极心理学的课程,同学们早一天得知幸福

控制传播一直是有效控制社会的一种方法。集权的传播控制可以制造传播的神话,即只允许掌权的少数人达到自己的目的,运用一切可能运用的传播工具传播自己的“主流意见”。汉代统治者就是如此。在朝廷的掌控下,儒学得以繁盛并成为汉代社会的“主流意见”。汉代思想文化的传播控制在当时看来是较为成功的。儒学渗透在汉代社会生活的各个方面。而对后世的影响也是极为深远的。汉时期的传播控制手段及其后果,对古代传播事业的影响是不可低估的。

[注释]

- [1]《汉书·卷六十六公孙刘田王杨蔡陈郑传第三十六》
- [2]《后汉书·党锢列传》
- [3]《汉书·儒林传》

[参考文献]

- [1]张国良.传播学原理[M].上海:复旦大学出版社,1995.12
- [2]班固.汉书[M].上海:上海古籍出版社,2003.
- [3]司马迁.史记[M].北京:中华书局,2006.
- [4]中国秦汉史研究会.秦汉史论丛第九辑[M].三秦出版社,2004.
- [5]张涛.经学与汉代社会[M].石家庄:河北人民出版社,2001.12

[责任编辑:王云江]

的方法就可以多幸福一天,多一个同学明白了幸福的含义就可能减少一个抑郁者。

(二)增强大学生幸福的能力,提升其幸福的感觉

帮助学生树立自我和谐的目标,提升其攀登的幸福感。“自我和谐的目标,乃是发自内心的最坚定的意识,或是最感兴趣的事情。……追求这些目标,不是因为他人觉得你应该这么做,或是因为责任感,而是因为它对对我们有深层的意义,并且带给我们快乐。”^[1](P75)]也就是引导学生确立自身愿意从事的、对社会有价值的目标。在大的目标之外(二三十年或更远),还可以确立一些小的目标,这样每实现一个小的目标,我们就能够感受到离目标靠近的喜悦,这种攀登的幸福会使学生们感受到过程的幸福,感受到生命的价值和意义。

帮助学生战胜消极,体会“做自己”的幸福感。泰勒说:“我发现原来幸福就在于能掌握的积极心理力量;原来人有无限的潜能,却自己不知;原来每天可以体验幸福,却常常视而不见;原来心理的力量可以‘练习’,而很多人却习惯于无助……”其实,幸福就掌握在我们自己手中。应教育学生除了成功能获取幸福之外,身边还有很多获取幸福的途径,悦纳自己、善待他人、简化生活、学会失败都能使我们更加幸福!倾听内心的声音,勇敢地做自己就会更幸福!

[参考文献]

- [1]泰勒·本一沙哈尔.幸福的方法[M].北京:当代中国出版社,2007.

[责任编辑:陶爱新]

On improving happiness education for undergraduates

ZHANG Li¹, QIU Ai-hui²

- (1. Party Committee Office, Shijiazhuang Railway Institute, Shijiazhuang 050043, China;
2. School Office, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China)

Abstract: Positive psychology argues that happiness is the “combination of enjoyment and sense”. Happiness education based on this concept meets the demand of scientific development and can improve the way of innovating ideology and the building of harmonious society. This paper probes into the path of happiness education.

Key words: positive psychology; undergraduate; happiness education