

幸福教育理念下生活思政对大学生幸福感的影响及其提升路径研究

王鹏程 赵亦心 周涵正

浙江万里学院, 中国·浙江 宁波 315400

【摘要】随着社会竞争的日趋激烈,大学生在学业、择业、生活等方面面临的冲击越来越大,大学生心理健康问题也日渐增多,这就对大学生的教育和管理提出了新的要求。大学生幸福感直接影响着他们的学习和情感生活以及未来预期,同时也影响着其对社会的贡献。而幸福教育理念下的生活思政提倡将思想政治教育有机融入学生的日常生活之中,提升学生的获得感、归属感、幸福感。因此,关注大学生的幸福感状况,探讨生活思政对提升大学生幸福感的积极作用,对于促进大学生心理健康,构建和谐高校具有重要意义。

【关键词】幸福感教育;生活思政;大学生幸福感

【基金项目】本文系2020年浙江万里学院生活思政专项课题《幸福教育理念下生活思政对大学生幸福感的影响及其提升路径研究》成果,课题编号:SHSZ202021。

引言

幸福教育理念注重个人的全面发展和精神层面的充实,主张教育的终极目标是培育出能够体验到幸福感的个体。在这一理念指导下,生活思政教育致力于帮助学生认识和追求真正的幸福,而不是仅仅追求物质利益或外在成就。生活思政教育通过引导学生参与社会实践、培养良好的人际关系、塑造积极向上的人生态度等方式,引导学生形成健康的生活习惯和价值观念,进而增进他们的幸福感。

1 影响大学生幸福感的因素

大学生的幸福感受多种主观因素的影响,主要包括他们的心理状况、价值观念、生活态度以及自我认知等,这些因素直接影响着大学生如何感知和评价自己的生活体验。第一,心理状态。经常经历积极情绪和较少经历消极情绪的学生通常有更高的幸福感。面对逆境时能够保持乐观态度和恢复力的个体更能维持较高的幸福感。有效管理情绪和行为的能力对于维持心理平衡和幸福感至关重要;第二,价值观念。拥有明确、一致的价值观可以帮助个体在复杂的生活环境中做出符合自己期望的选择。积极的价值观,如对个人成长、人际关系和社会贡献的重视,与高幸福感相关;第三,生活态度。个体的未来预期倾向与其幸福感之间存在显著关联。研究表明,那些持有积极未来预期的个体往往展现出较高水平的幸福感。此外,对生活中积极事件的感恩表达也被证实为有效提升个人满意度和幸

福感的策略。同时,个体对自身生活质量的客观评估同样扮演着至关重要的角色,直接影响其幸福感的形成。个人对自己生活的总体评价是影响幸福感的重要因素;第四,自我认知。高自尊水平的个体倾向于对自己有积极的评价,这与高幸福感密切相关。相信自己能够成功完成任务和应对挑战的个体更有可能感到满足和幸福。有明确目标和积极规划未来的个体往往会有更高的幸福感。

影响大学生幸福感的客观因素众多,它们在不同程度上塑造了大学生的生活体验和心理状态。第一,家庭状况。较高的家庭收入通常意味着更多的物质资源,这可以降低大学生的经济压力,使他们更容易获得高质量的教育和生活条件,从而可能提高他们的幸福感,在社会经济结构中的位置也影响着大学生的自我认同和未来预期,进而影响他们的幸福感。单亲家庭、重组家庭等不同的家庭结构可能带来不同程度的情感支持和稳定性,这些因素都可能影响大学生的心理健康和幸福感;第二,社会支持。同伴群体提供的支持和认同对于大学生的社会适应和心理健康至关重要,良好的同伴关系有助于缓解压力,提供情感支持,从而提升幸福感。同样积极参与社会实践活动可以增强大学生的社会责任感和归属感,这些正面体验有助于提升他们的幸福感。对于就业,清晰的职业规划和对就业市场的了解可以减轻大学生对未来的不确定感,有助于他们设定现实且可达成的目标,从而提高幸福感;第三,政

策环境。政府的高等教育政策,如学费补贴、奖学金制度等,直接影响大学生的经济负担和教育机会,进而影响他们的幸福感。完善的社会保障体系可以为大学生提供必要的安全网,减轻他们对未来不确定性的担忧,有助于提升幸福感。

2 生活思政对大学生幸福感的影响及意义

生活思政对大学生幸福感提升具有重要的影响和意义,它不仅关乎个体的心理健康和生活质量,还与社会的和谐稳定和未来发展紧密相连。第一,生活思政教育有助于构建积极的人生观和价值观。通过对生活的深入思考 and 实践,学生能够更清晰地认识到生活的价值和意义,从而树立起积极向上的人生态度。这种积极的人生观和价值观是幸福感的基石,它能够帮助学生在面对困难和挑战时保持坚韧不拔的精神,积极应对生活中的各种挑战;第二,生活思政教育可以帮助学生提升自我效能感。通过实践活动和角色扮演,学生能够亲身体验成功的喜悦和失败的教训,从而增强自信心和自我效能感。同时培养了学生同理心和合作精神。这种内在的信念使得学生更加相信自己的能力和潜力,敢于面对生活中的各种挑战和机遇。高自我效能感的学生更容易取得成功,从而获得更多的满足感和幸福感;第三,生活思政教育有利于学生情绪管理能力的培养。通过学习和实践,学生能够更好地认识和调控自己的情绪,学会用积极的方式应对压力和挫折。良好的情绪管理能力使学生能够在面对生活中的起伏时保持心理平衡,减少负面情绪的影响,从而提升幸福感;第四,生活思政教育强调人际关系的重要性。通过社交技能训练和团队合作项目,学生学会如何建立和维护良好的人际关系,培养同理心和合作精神。良好的人际关系不仅为学生提供了情感支持和资源共享的平台,还为他们的个人和职业发展创造了有利条件,从而提升幸福感。

生活思政教育对大学生的幸福感具有显著的促进作用,这不仅对他们的个人成熟和进步有着重要意义,而且对维护社会的和谐以及推动社会长远发展也产生着积极的效应。因此,我们应该高度重视生活思政教育在大学教育中的地位和作用,为学生提供全面、深入的生活思政教育,为实现学生和社会进步不断努力。

3 幸福教育理念下生活思政教育的支持系统及提升大学生幸福感的路径

生活思政教育作为高等教育体系中的关键要素,其根本宗旨在于引导学生确立科学的世界观、积极的人生观及合理的价值观。这意味着要引导学生认识到生活的真谛不仅仅在于物质的追求,更在于精神的充实和道德的提升。通过课程学习和实践活动,学生能够理解生活的多元性和复杂性,学会在不同的生活场景中做出符合道德规范和社会期望的选择。

为达成此目标,高校需实施多项有力措施,第一是要改革完善课程设置,将生活思政教育有机融入常规教学活动中。这不仅包括开设专门的思政课程,还要多将思政元素贯彻到其他学科当中,学生在学习专业知识的同时,也能潜移默化地接受到思想政治的熏陶。

第二,高校应该丰富实践活动,为学生提供直接体验和实践的机会。通过组织志愿服务、社会调查、实习实训等活动,学生可以亲身感受社会的变化,了解人民的需求,从而培养他们的社会责任感和公民意识。

第三,学校还应该建立完善的心理辅导体系,为学生提供个性化的心理支持。大学生活是学生从依赖家庭向独立生活过渡的关键时期,他们可能会面临诸如学业压力、人际关系困扰等各种心理问题。通过定期的心理咨询、团体辅导等服务,可以帮助学生学会自我调节,提高他们的心理韧性,从而更好地应对生活中的挑战。

第四,高校应着力强化教师队伍建设,提升教师的专业素质与教育技能。作为生活思政教育的核心传递者,教师的专业水平和教学方法对教育成效具有关键性影响。高校应该定期对教师进行培训,更新他们的教育理念,提高他们的教学技能,使他们能够更好地适应新时代的教育需求。

第五,生活思政教育的实施还需要家庭和社会的支持和参与。家庭是学生成长的第一课堂,高校应该与家长保持密切的沟通,共同关注学生的成长,为学生提供一个良好的家庭教育环境。同时,社会各界也应该为高校提供支持,为学生提供接触社会、了解社会的机会。

生活思政教育是一项系统工程,它需要高校、家庭、社

会的共同努力和持续投入。通过科学的规划和有效的实施,我们可以培养出更多具有高尚品德、扎实学识和社会责任感的优秀人才,为社会的繁荣和发展做出积极的贡献。同时,我们也应该认识到,生活思政教育是一个动态的过程,它需要不断地适应时代的变化,与时俱进,创新教育内容和方法,才能满足新一代大学生的成长需求。

要通过生活思政提高大学生的幸福感,可以采取以下具体措施:

第一,优化课程内容:开设与生活思政相关的必修课程,如“生活技能与自我管理”、“人际交往与沟通技巧”等,确保学生掌握基本的生活技能和人际交往能力。

第二,丰富实践活动:组织定期的生活技能工作坊,如烹饪、缝纫、预算管理等,让学生在实践中学生活技能。当然团队合作项目也是必不可少,可以让学生在团队中锻炼沟通协调能力,体验集体生活的乐趣。

第三,职业规划指导:提供职业规划服务,更好的让学生了解自己的优势和就业指向,制定合理的职业发展计划。同时可以邀请行业专家和同学们进行交流和答疑,为学生提供职业发展的信息和建议。

第四,个性化教育:每个人都是独立的个体,学生的个性差异需要尊重,学校可以设计并提供个性化的教育课程和对应辅导,为学生提供个性化的路线指导。

通过这些具体措施的实施,可以有效地通过生活思政教育提高大学生的幸福感,促进他们的全面发展。

4 结语

在现代教育的宏伟蓝图中,生活思政教育照亮了大学生探索自我与世界的道路,指引他们在纷繁复杂的现实生活中寻找幸福的真谛。本文深入剖析了生活思政教育对大学生幸福感的影响,揭示了其在塑造学生全面发展中的核心地位,以及在构建和谐社会中的深远意义。

生活思政教育不仅仅是知识的传授,更是价值观的塑造和人生观的引导。它通过整合课程体系,将思想政治教育融入学生的日常生活,使之成为一种自然而然的存在,而非生硬的外加。在这样的教育模式下,学生不仅学会了如何在学术上追求卓越,更学会了如何在人生的旅途中追求内心的平和与满足。

文章提出的提升路径,如优化课程内容、丰富实践活动、提供职业规划指导和实施个性化教育,是对传统教育模式的一次革新尝试。这些措施旨在打破传统教育的界限,将教育的触角延伸至学生的每一个生活角落,让教育真正服务于学生的全面成长。

然而,生活思政教育的成功并非仅靠高校一己之力所能达成。家庭的温暖、社会的支持与高校的教育相互交织,共同编织成一张支撑学生成长的坚实网络。在这个网络中,每个节点都是不可或缺的,每一份力量都是至关重要的。只有当这三者协同发力,才能为大学生营造一个既有温度又有深度的成长环境。

在这个环境中,学生不仅能够学术上攀登高峰,也能够情感上得到滋养,在人格上得到完善。他们将学会如何在逆境中保持乐观,如何在顺境中保持谦逊,如何在平凡中发现非凡,如何在忙碌中找到宁静。这样的学生,将成为社会的宝贵财富,他们的幸福感和满足感将成为社会进步的重要动力。

生活思政教育的目标远不止于培养一批批优秀的毕业生,更在于培养一代代有情怀、有担当、有能力的社会建设者和接班人。通过这样的教育,我们不仅能够看到一个鲜活个体的幸福绽放,更能够预见一个更加美好、更加和谐的社会图景。

参考文献:

- [1] 蒋建军,朱美燕.高校生活思政:内涵、价值及实现路径[J].浙江万里学院学报,2020(4):78-83.
- [2] 郝林晓.论迈向幸福的教育——诺丁斯的幸福教育观探微[J].比较教育研究,2013(12):47-48.
- [3] 龙宝新.教育如何成就学生的幸福——兼论为了幸福的教育何以可能[J].基础教育,2020(7):56-58.
- [4] 陈春生.新时代大学生幸福感影响因素及提升策略研究[J].农村经济与科技,2022(31):342-345;
- [5] 林啸.高校后勤生活思政的有效策略探索——以宁波诺丁汉大学为例[J].浙江万里学院学报,2019(32):80-83.

作者简介:

王鹏程(1990-),男,浙江宁波人,浙江万里学院商学院,讲师,研究方向:大学生思想政治教育。