

Research on the Strategies of Improving the Subjective Well-Being of Middle and High Vocational Students

Fenhua Zhou¹ Meifen Yang²

Professional Teaching and Research Section, Shanghai Jinshan Health School, Shanghai, 201599, China

Abstract

Subjective well-being is an important comprehensive psychological index to measure individual's quality of life. The mode of through education in middle and higher vocational education is to improve the quality of personnel training. The students in middle and higher vocational education are an important group of vocational education. They are in an important period of physical and mental development, outlook on life, values and world outlook. Improving the subjective well-being of students in middle and higher vocational education is conducive to improving their mental health and the quality of personnel training. The author focuses on the current situation and influencing factors of subjective well-being of the students in the middle and higher vocational colleges, mainly in the subjective and objective aspects, and discusses the promotion strategies of subjective well-being of the students in the middle and higher vocational colleges from the aspects of individual, school, family and society.

Keywords

subjective well-being; middle and higher vocational college students; promotion strategy

Fund Project

Funded by the Scientific Research Project of Shanghai Jinshan District Sanitation Committee (Project No.: JSKJ-KTMS-2018-15).

中高职学生主观幸福感提升策略研究

周芬华¹ 杨美粉²

上海市金山区卫生学校专业教研室, 中国·上海 201599

摘要

主观幸福感是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。中高职贯通教育模式是提高人才培养质量的模式,中高职学生是职业教育的重要群体,正处于身心发展、人生观、价值观和世界观形成的重要时期,提升中高职学生的主观幸福感,有助于增进其心理健康,提高人才培养的质量。笔者从关注当代中高职学生的主观幸福感现状和影响因素,主要在主观和客观两个方面,从个人、学校、家庭、社会四个层面探讨中高职学生主观幸福感的提升策略。

关键词

主观幸福感;中高职学生;提升策略

基金项目

上海市金山区卫生健康委员会科研课题计划资助项目(项目编号:JSKJ-KTMS-2018-15)。

1 引言

幸福感是反映社会和个人生活质量的一个重要指标。主观幸福感(Subjective Well-being,简称SWB)是心理学研究领域中的一个重要组成部分,成为了人们研究幸福的关键点,它是个人所具有的一种独特的心理状态,也是个体根据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价,它是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标^[1]。

中高职贯通教育人才培养模式是近年来出现的新型职业教育模式,是现代职业教育体系的重要特征。经过中职和高职的贯通培养,提高人才培养质量,满足学生职业发展的需要。中高职贯通班学生(以下简称中高职学生)作为职业教育的重要群体,正处于个性发展和人格成熟的关键时期,肩负着祖国的未来和民族振兴的重任,因此,研究提升中高职学生主观幸福感的策略,促进中高职学生心理健康,提高人才培养的质量,具有重要而深远的意义。

2 中高职学生主观幸福感现状分析

为了解中高职学生主观幸福感现状，笔者以中国上海市金山区二所职业学校（上海健康医学院附属卫校金山分校、上海食品科技学校）的中高职学生为样本，在中高职一年级至三年级学生中进行了问卷调查和访谈，调查采用的问卷是苗元江教授编制的“综合幸福问卷”^[2]。本次调查共发放问卷418份，收回有效问卷415份。

2.1 幸福指数得分情况

据统计，本研究415份有效问卷中，幸福指数平均得分6.116，标准差1.455，最高分为9分，最低分为1分。其中非常痛苦（1分）者有2人，占0.48%；很痛苦（2分）者有4人，占0.96%；痛苦（3分）者有8人，占1.93%；有些痛苦（4分）者有22人，占5.30%；中等（5分）者有124人，占29.88%；有些幸福（6分）者有73人，占17.59%；幸福（7分）者有123人，占29.64%；很幸福（8分）者有34人，占8.19%；非常幸福（9分）者有25人，占6.02%。（见图1）总的看来，中高职学生主观幸福感处于中等偏上水平，整体状况良好。

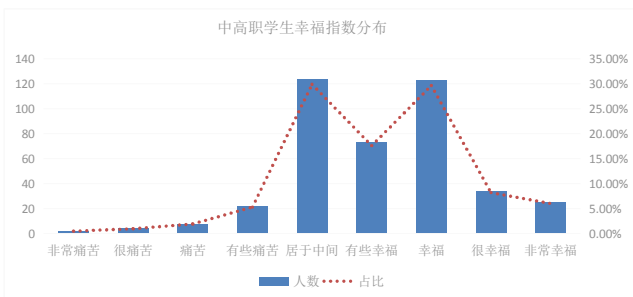


图1 中高职学生幸福指数分布图

注：1=非常痛苦；2=很痛苦；3=痛苦；4=有些痛苦；5=中等；6=有些幸福；7=幸福；8=很幸福；9=非常幸福

2.2 主观幸福感各维度得分

本研究对主观幸福感九个维度进行了统计，结果显示除正性情感和负性情感外，其他各维度得分均高于4分，各维度得分由高到低的排列为：友好关系>健康关注>自我价值>利他行为>生命活力>人格成长>生活满意>正面情感>负面情感。其中友好关系得分最高（5.36），负面情感分数最低（0.93）。见图2。

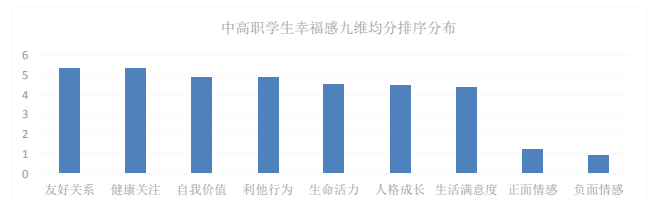


图2 中高职学生主观幸福感九维度均分排序分布图

2.3 最能影响幸福程度的事件选择结果

第一，拥有温暖的家庭，351人，占84.58%；第二，开心快乐，336人，占80.96%；第三，交到好朋友，334人，占80.48%；第四，身体健康，329人，占79.28%；第五，有足够的零花钱，303人，占73.01%；第六，学习成绩不错，294人，占70.84%；第七，找到好工作，251人，占60.48%；第八，自我价值实现，249人，占60%；第九，帮助他人，209人，占50.36%；第十，其他，106人，占25.54%。

2.4 访谈结果及分析

通过与学生的访谈后，我们经过整理，得出以下结论。

2.4.1 有些学生对于什么是幸福以及对幸福的感受没有一个明确的定位

可能由于这些学生从初中的学习环境进入职业学校，在思想上、行为上还未完全成熟，所以很难对自己的主观幸福感做出正确的评分。部分学生简单认为学校的硬件条件直接影响他们的主观幸福感。

2.4.2 学生的主观幸福感高低与他们对未来目标感有无相关

对于那些对未来有目标、有追求的学生而言，在德智体美劳各个方面，会更加努力，在学习的进步、获得成功的过程中，幸福感得到提升；而对于那些对未来感到迷茫的学生来说，他们在各方面的动力不足，成就感很小，幸福感水平就低。

2.4.3 学生在与他人交往、相处的过程中能够获得较大的幸福感

学生希望参加各种团体活动、社会实践活动等，愿意与朋友接触，希望得到周围人如老师、同学及家长的认可，并从中找到幸福感和自身价值，提高自信心和归属感。但是，他们也承认在与同伴相处的过程中，对情绪的控制力不强，遇事易冲动，容易与同伴发生矛盾冲突。

3 中高职学生主观幸福感的影响因素

本研究发现,中高职学生主观幸福感在总体上较为稳定,同时也发现不同学生群体的主观幸福感存在差异,性别、年级、专业、生源地、学业状况、是否学生干部、专业满意度、学校环境在中高职学生主观幸福感九个维度及幸福指数的得分有不同差异;独生子女学生与非独生子女学生的主观幸福感九个维度及幸福指数的得分相当。笔者通过问卷调查、学生访谈后综合分析,除以上这些差异外,学生对幸福的认知因素、情绪情感因素、环境因素、家庭因素、社会因素等都对中高职学生主观幸福感产生影响。

4 中高职学生主观幸福感的提升策略

著名的教育理论家马卡连柯曾经说过:“我确信,我们的教育目的并不是仅仅在于培养能够最有效地来参加国家建设的那种具有创造性的公民,我们还要把我们所教育的人变成幸福的人^[9]。”不难看出,教育的最终目的是使人得到幸福,提高其幸福的体验。实际上,教育的过程就是教育者引导受教育者学会如何追求真善美的过程,是学生通过学习内化知识的过程。根据中高职学生身心发展的特点,针对中高职学生主观幸福感提升的问题,笔者提出如下策略。

4.1 提升中高职学生主观幸福感的客观方面

4.1.1 引导学生树立积极的人生观、价值观,培养正确、科学的幸福观

目标理论认为,需要的满足与目标的实现是主观幸福感产生的重要来源^[4]。从马斯洛的需要层次理论可知,低层次需要满足之后所带来的主观幸福感,将激发新的奋斗目标以追求更高层次的幸福体验。生活因目标而有意义,树立远大人生理想与目标是提升主观幸福感的基础。同时,实现目标的过程能使个体在社会生活中保持良好的状态,而目标、理想的缺失,则会使得主观幸福感丧失。因此,要提高中高职学生的主观幸福感,最主要就是要加强对学生的的人生观、价值观的引导,培养正确、科学的幸福观。职业学校要引导学生明确职业未来发展的目标和任务,做好职业生涯规划,掌握职业所需的专业知识、技能和职业素养,并把这种教育融汇于课堂教学和生活和工作中,以人为本,学校完善教育教学过程,包括升旗、一日三餐、人际交往、语言交流、上课、

各种活动、体育锻炼等。

4.1.2 培养学生积极人格的塑造,提高学生综合素质

职业学校的中高职学生年龄在16、17岁至20、21岁,处于人格发展的关键阶段,其人格特征尚未完全定型,人格与主观幸福感关系紧密。测试主观幸福感的最好指标就是人格因素,因为外因必须通过内因发生作用。要提高中高职学生的主观幸福感,应把人格教育放在首位,重视对学生人格发展的引导,使之正确的认识自我,并把现实自我与理想自我统一起来,从而发展健全的人格。职业学校教育不仅仅是科学文化和技术技能的传递,更是对学生人格的塑造和教育,通过人格教育,促进学生更好地认识自我、肯定自我,从而超越自我。

4.2 提升中高职学生主观幸福感的客观方面

4.2.1 从个人层面介入

①提高对主观幸福感的认知能力

每个中高职学生在生活环境、性格特征、兴趣爱好等方面存在较大差异,他们都是独一无二的自我存在,对于同一件事情或同一物品,每个人都有自己独特的感觉和富有个性的看法。主观幸福感的判断理论认为,主观幸福感产生于现实条件与某种标准的比较。现实条件高于标准时,主观幸福感就高;反之,幸福感就低。社会比较理论和适应理论都是判断理论的变式。许多研究证明了这一理论。本研究中,不同的月开支收入的中高职学生在主观幸福感量表各维度和幸福指数的得分上没有显著性差异,这也很好地支持了这一理论。大多数的中高职学生的月开支水平都不高,也无所谓幸福不幸福之说了。由此看来,中高职学生如何理解幸福的内涵是提高主观幸福感的前提,要引导学生学会用辩证的、联系的、发展的观点看问题;学会如何区分本质与现象、主流和支流,懂得正确与错误、福与祸、成功与失败等对立面相互依存、相互转化的辩证法。这样的话,中高职学生的主观幸福感就会得到提高。

②引导学生掌握人机交往技巧,和谐人际关系

职业学校的中高职学生,来自不同地域,具有不同家庭背景,怀揣着不同的目标,从初中进入职业学校时首先面对的就是新型人际关系的建立。许多研究发现,拥有良好人际支持系统的个人有较高的主观幸福感^[5]。因此,建立和谐人际关系,创造良好的交往氛围,意义非常重大,在和谐的

人际环境中,人的情绪体验也会比较积极,易感受到幸福感。学校应该开设人际交往的相关课程,让学生掌握人际交往的技巧,引导学生改善社会认知,培养良好的交往观念和态度,提高交往的水平。学校还要开展丰富多彩的社会实践活动,如各种社团活动、勤工俭学活动、社会调查等,使学生在活动中通过彼此的沟通和交流增加交往的能力,学会一些处事之道。在人际交往中,不断完善自我,超越自我,以获得积极的幸福感。

4.2.2 从学校层面介入

①重视团队建设,构建和谐班集体

教育应是幸福的教育,教师正是幸福教育的指导者,通过因材施教,为学生的发展、就业等奠定坚实的基础。尤其作为班集体的教育者、指导者和组织者的班主任和辅导员,必须具备高超的领导艺术,最大限度发挥每一位学生的潜能,创建优秀的班集体,提升班级学生整体的幸福感。其一,加强理论和实践知识的学习,能够驾驭班级,通过开展各种活动,增强学生积极情绪体验,满足学生群体成功的需求;其二,加强与学生的情感交流,及时疏通学生的消极情绪,构建和谐的班集体。

②加强学生的心理健康教育

首先,学校要营造心理关注的氛围,学校所有的教职员工都负有关心、教育、引导学生健康成长的责任。教师的关注会使学生感受到老师的温暖,皮格马利翁效应便说明了教师关注、期待对学生的重要作用,促进学生主观幸福感的提升。其次,积极发挥心理健康教育课程如积极心理学、人际交往、心理健康等的作用,培养学生正确的幸福认知,同时关注主观幸福感低的学生心理状况,及时发现一些问题并妥善处理。第三,发挥学校心理咨询室的作用,优化情绪的疏通机制。如入校新生进行心理健康普查,从中了解学生的心理健康状况,并及时发现有心理异常的学生;定时对学生进行心理健康调查,建立学生的心理档案;全方位了解学生的心理健康状况。最后,采取多种形式的幸福感教育,包括针对不同年级开设相应的心理辅导讲座、沙龙和各种社会活动等。

③营造幸福的校园环境和积极的校园文化氛围

其一,学校应加强校园环境建设,完善基础设施、硬件设备,为学生营造良好的校园环境;其二,学校要营造积极向上的校园文化。具体如校风、学风、学校的舆论导向、文

化娱乐、师生关系等。其三,引进企业文化,突出职教特色。事实证明,凡是真正实施“校企合作”的职业学校,其毕业生就更受社会各界的欢迎,反之则不然。如定期选派相关的专业教师、管理人员和学生到优秀的企业学习,感受企业文化,让企业文化渗透到学生日常的学习生活和校园文化中,从而使学生吸纳优秀企业的核心价值观;诚聘企业精英担任校园文化建设的顾问或指导老师,出谋划策,并定期召开讲座,培训学生;实施全方位的“校企结合”,使其优秀的企业文化渗透到办学的各个环节。最后,整合教学资源,共享主观幸福感的教育成果。如学校与其他专业团队组成一个经验丰富的心理学教学科研团队,开展中高职学生主观幸福感的研究,提升学生的主观幸福感水平。

④加强学生的就业指导

目前职业学校学生的就业问题得到了全社会的关注,也是中高职学生非常关心的问题。学校应该积极为学生创设机会并搭建平台,增加他们驾驭社会工作的能力。如有计划地开展就业讲座,让学生了解就业形势,分析目前就业态势,消除自身面临就业所产生的困惑;广泛建立社会实践基地,引导广大学生充分利用节假日、寒暑期参加社会实践活动,了解社会,培养实践能力和创新能力,提高就业竞争力,在实践中加强自信,提高幸福感体验。

4.2.3 从家庭层面介入

家庭是最主要的社会支持系统^[6]。家庭环境是学生重要的成长环境。家庭环境是否和谐会影响每个人的学习、生活和工作,会影响人的主观幸福感体验。本次研究的问卷调查中发现,“最能影响幸福程度的事件”选项中,学生把“拥有温暖的家庭”放在了在第一位;本次研究访谈中也发现,良好而宽松的家庭氛围,可以促进家庭成员之间的沟通,在家长的耳濡目染之下,学生对于主观幸福感的体验也会有正确的认知和理解。由此可见,家长要重视孩子对于家庭情感上的依赖,构建良好的家庭环境,融洽和谐的家庭氛围,从而提升学生的主观幸福感体验。

4.2.4 从社会层面介入

中高职学生的幸福感受到了多方面因素的影响。教育不仅仅是学校或家长的任务,大环境更决定了一个学生的成长和成才。因此,中高职学生的健康成长需要国家、社会、学校、家庭的通力合作。其一,国家从宏观层面颁布相关政策,制

定相关制度,在生产服务、生活服务、社会管理、公共服务等方面开发更多的就业岗位,拓展就业领域,疏通就业渠道,为中高职学生创造更多、更大的就业空间^[1]。社会对每一位中高职学生“不抛弃、不放弃”,营造积极的社会文化氛围和舆论导向,传播社会正能量。只有这样中高职学生才能看到职业教育的希望,产生更大的学习动力,提升在职业学校的主观幸福感,健康成长和成才并奉献社会。

参考文献

- [1] 陈霜洲韦,洪涛.对苏州地区大学生总体幸福感的调查研究[J].苏州教育学院报,2008,25(4):86-88.
- [2] 苗元江.心理学视野中的幸福——幸福感理论与测评研究[M].天津:天津人民出版社,2009.
- [3] 吴式颖.马卡连柯教育文集(下卷)[M].北京:人民教育出版社,1985.
- [4] 任志洪,叶一舵.国内外关于主观幸福感影响因素研究述评[J].福建师范大学学报,2006(4):152-157.
- [5] 陈桂兰,黄颖.影响高职学生主观幸福感的因素[J].科教文汇,2009(06):70-71.
- [6] 梁爽.大学生主观幸福感提升策略研究[J].黑龙江教育,2013(12):108-109.
- [7] 李东.社会支持对大学生就业压力的影响研究[J].剑南文学,2011(05):93-94.