

高职院校学生在校幸福感提升路径研究

阮青

铜仁幼儿师范高等专科学校

摘要：幸福感不仅可以提高学生学校适应程度，还可以让他们再学校更快乐的学习，对学习效果来说事半功倍。对于本科院校学生的幸福指数关注度来说，高职院校学生的幸福感更需要重视，他们再身心健康上更脆弱，我们通过本研究找到更好提升学生幸福感的相关因素和路径，对高职院校学生在校期间的身心发展有重要意义。

关键词：幸福感；学校适应；学习效果

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.08.011

一、研究的必要性

我们需要幸福，它深深植根于人类这一生物的本性。人类追求幸福，试图避免不幸。这是为了克服我们面临的困难，让生活更丰富、更有意义。人们总是把追求幸福作为生活的目的之一。随着积极心理学的发展，人们开始真挚地关注幸福，超越消除消极的东西，将幸福视为包含积极的要素的认识发生了变化。与过去只把消除忧郁或不安等负面情绪视为幸福的以往不同，“体验着快乐、满足、意义的主观状态”证明本质幸福的研究很多，也是基于这个理由。快乐的人由于自己的积极状态而在生活的不同领域中获益。也就是说，快乐的人有更大的社会回报和更优秀的职业适应性，更活跃、精力充沛、投入更好。尤其是青少年时期，是人生最重要的时期之一，如果这个时期缺乏健康的体魄、恰当的社会关系、自身能力得到认可等因素，就很难找到幸福。此外，青少年在人生中第一次决定了自己的身份和生活的方向，这些决定会大大改变你的生活。

大学生在心理社会发展和社会认知方面经历很多波动。青少年时期是从儿童到成人的中间过渡阶段，随着急剧的身体变化和抽象思维成为可能，在身体、情绪、心理、社会等多个方面经历急剧的发展。研究高职院校学生的生活质量和幸福感。该研究通过多篇文献总结表明，生活质量越高，幸福感越高。还确认了家人、朋友、学校生活等对大学生的生活质量和幸福感产生很大影响。此外，联合国可持续发展解决方案网是联合国下属机构：SDSN2022年3月发布的《世界幸福报告》显示，人均国内生产总值GDP；根据社会支持、预期寿命、社会自由、宽容、贪污腐败、未来焦虑共7项指标来衡量各国幸福指数。而快乐的青少年很可能长成快乐的成年人。幸福感的研究涉及多个领域。本研究涉及大学生的生活质量、心理健康、社会互动等多个方面。综

合这些研究可以看出，大部分高校大学生都有幸福感，家庭、朋友、健康、教育等成为提高他们幸福感的主要因素。但也有一部分大学生经历了心理问题，需要努力解决这些问题。对青少年幸福感的研究，对于了解和解决年轻一代面临的各种问题非常重要。尤其是青少年时期，是人生非常重要的时期，他们的经历和成长对未来产生了巨大影响。

二、影响高职大学生幸福感的相关因素

高职院校学生影响他们幸福感的因素很多，我们通过抽样访谈后，总结出以下几个方面的影响因素：

（一）个体因素的影响

个体因素中，主观健康状况是强烈影响幸福感的因素之一。主观健康可能取决于个人对自己身体、精神、社会和情绪方面的感受和评价。例如，个体可以考虑体力、能量水平、痛苦和压力水平来判断自己的健康状况。这种主观健康评价会受到个人主观经历、价值观和文化语境的影响。因此，主观健康可能因人而异，概念是由个人主观和经验形成的，而不是建立在医学准确性的基础上。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）将健康定义为“完全是身体、精神和社交上的安宁状态，并不意味着单纯的疾病缺失或不虚弱的状态”。青少年的主观健康状况是指对自身健康状况的主观认识，2009年世界健康组织确定主观健康状况作为国家层面实施政策和方案的非常重要的数据。回顾调查青少年主观健康状况与幸福感关系的先行研究，通过先行研究证实，主观健康或与健康相关的生活质量等主观健康状况与幸福密切相关。青少年的主观健康状况好的时候，不忧郁，睡眠状态好，青少年的主观健康状况对忧郁产生影响，经济条件，攻击性，压力也产生影响。主观健康和幸福感的相互作用是主要的观性健康是建立在个体自我评价基础上的个体健康认知。主

观健康程度越高，个体对自己的健康状况越满意，拥有积极的自我形象的可能性就越大。这可能是增加幸福感的因素。身体健康和精神健康的影响身体健康是主观健康的一个方面，健康的身体状况对个人的能量水平、活动性和快乐等产生了积极的影响。此外，心理健康也会影响幸福感，抑郁、焦虑、压力大等负面精神状态会降低幸福感，对主观健康产生负面影响。

（二）零用钱满意度

零用钱满意度是表示个人对自己得到的零用钱满意程度的概念。这意味着评估个人在接受和使用零用钱时的满足程度，是否有足够的零用钱来满足自己的需要和愿望。零花钱满意度可能与个人经济状况、收入水平、家庭经济支持、个人消费习惯等相关。此外，还可能与个人价值观、文化背景和社会比较有关。当青少年感到他们有足够的零用钱时，他们就能获得经济上的安全感。这有助于支付日常生活所需的费用和购买想要的东西，从而减少焦虑，增加幸福感。自由和独立性零用钱可以为青少年提供自由和独立性。直接管理和支出自己的零用钱的能力提供了学习自我照顾所需的技能和责任感的机会。这种自由和独立性有助于青少年承担起自己选择的责任，满足自己的需求，这可以提高幸福感。社会比较和满意度青少年可以通过与朋友的社会比较来评价自己的零用钱。如果和朋友相比，觉得自己的零用钱不够，满意度就会降低。但是，如果青少年对自己的零用钱感到满意，不太在意与朋友的比较，那么零用钱满意度对幸福感的影响可能不大。

（三）个人对未来的展望和目标设定

明确的目标和追求可以给个人带来动力和意义感。当人们知道他们正在朝着某个目标努力时，他们会感到更加充实和满足。追求个人目标的过程可以促进自我实现。当人们努力实现自己的目标时，他们会发现自己的潜力和能力，这种自我实现感可以增强幸福感。拥有明确的目标可以培养希望和乐观情绪。即使在面临挑战和困难时，有一个明确的目标可以让人们更容易保持乐观和积极的态度。成功实现个人目标可以增强个人的自我价值感。当人们达成自己设定的目标时，他们会感到自己的价值被认可，这种自我价值感会带来幸福感和满足感。明确的目标可以成为个人行为的指导。当人们知道自己要实现的目标时，他们会更容易做出与这些目标一致的行为选择，从而更有可能取得成功。因此，对于

个人的幸福感而言，重要的不仅是目标的具体内容，更重要的是目标的明确性、实现性和与个人价值观的契合度。一个有着明确目标的人往往会更有动力和幸福感，因为他们知道自己为何而努力，而努力的过程本身也变得更加有意义和充实。

（四）闲暇时间充足度及闲暇活动满意度

青少年时期是身体变化快、性成熟快、认知和情绪变化快的时期。另外，是完成确立自我认同感、获得符合自己性别的性别角色、对青少年幸福的影响等开发课题的时间。因此，形成健康的生活习惯，在青少年时期有足够的时间自我成长是很重要的。大学生因为考试和学业没有自由时间，但休闲也不是阻碍学业，而是可以提供帮助的因素。对个人的心理健康产生了积极的影响，因为通过有趣可以减轻压力，通过减轻压力，生活才会幸福和有所成就。对休闲活动的参加水平、休闲满意度、对家庭和健康、生活条件的满足等变因对生活满足说明的贡献程度进行分析的研究结果表明，参加休闲活动越多，休闲满意度越高，从而幸福指数越高。

三、提高高职大学生幸福感的措施

（一）改善学校环境、提高学生对学校生活满意度

改善学校环境、提高学生对学校生活满意度的教师专业水平和扩大教育项目的多样性。有必要探索运用互联网4.0技术，促进学校内部的信息共享、教学方案的完善和学生之间的沟通。提升青少年幸福感，要重点推进校园环境改善；为了改善学校环境，需要努力改善学校内部的基础设施和设施，加强师生之间的关系。学校内部的环境直接影响学生对学校生活的满意度和幸福感，因此需要开发和实施能够改善教室和学校设施、促进师生沟通和互动的教育项目。可以加强学校与家庭、社区之间的合作，提升大学生的幸福感。学校、家庭和社区是影响青少年成长和发展的重大因素。通过它们之间的合作，向大学生提供必要的支持和资源，创造积极的教育和社会环境至关重要。在教育计划中应积极反映青少年的参与和征求意见。学生可以通过他们的意见得到尊重和反映的教育项目，获得参与和沟通的机会。学生可以通过他们的意见得到尊重和反映的教育项目，获得参与和沟通的机会。为此，可以收集学生意见，积极引入学生主导的活动和项目，增强学生的自我定力和创造力。

学校制定健康管理APP为青少年提供了记录每日健康状况、管理运动量和饮食习惯等功能。青少年可以积

极管理自身健康，更加关注预防性健康管理，科学智能的让大学生更好的学习和生活。

（二）增强主观健康状况

主观健康包括情感状态、智力、自信、财务状况、社会关系以及对生活的满足等多种因素。当大学生主观健康状况良好时，他们可以应对和克服日常生活中的挑战，建立良好的与他人的关系，实现个人目标。必须提供健康和健康生活方式方面的教育。这意味着将营养、个人卫生和压力管理的课程纳入学习计划。通过提供这些知识，大学生可以了解自己的健康状况，发展健康的生活方式。要加强体育活动和校外活动项目。要保证学生有充足的时间和机会参与运动体育活动。这些活动有助于提高身体健康，增强体质，降低患病风险。要营造精神亲和的环境。要创造积极的、支持性的学习和生活环境。要创造一个环境，让学生自己得到尊重，得到支持，分享精神状态。这可以包括提供心理健康服务、同伴支持以及参加休闲和社会活动。针对大学生的主观健康政策对国家福利具有重要意义。这些政策有助于树立健康意识和提高个人责任，为大学生保护和提高自身健康创造有利条件。这为促进经济增长、综合发展以及大学生的幸福和生活质量作出了贡献。此外，课余活动是大学生产生兴趣、缓解压力、实现自我的重要因素。政府及相关机构应提供多样化的休闲活动，改善可及性，创造一个让大学生参与和满意的环境。例如，应该为大学生制定体育、艺术、文化和志愿活动等各种方案，并为大学生提供方便参与的机会。通过这些政府和相关机构的支持，大学生在身体和精神上促进健康，通过休闲活动可以体验自我开发和快乐。这将对提高大学生的幸福感和生活质量产生积极影响。因此，政府应为大学生提供全面的健康计划和各种休闲活动，并以此支持大学生的幸福和成长。

（三）家庭经济稳定情况

家庭经济稳定直接影响了大学生的幸福感。在经济困难的家庭中，大学生很难获得他们需要的资源和机会，这会使他们感到压力和不安。因此，政府可以推出金融支持政策或职业培训计划，以提高家庭的生活水平。而父母积极的养育态度对大学生的幸福感影响很大。父母的爱与支持对大学生自我尊重感和心理安全感的建立起着重要作用。因此，政府可以通过制定父母教育方案和向父母提供养育技能和支助方法来促进积极的

养育态度。这些政策的成功有赖于家庭和教育系统的合作与联系，是社会全面发展和青少年一代今后取得成功的重要因素。在大学生生活中，家庭经济支持也是大学生在校身心稳定的一大因素，所谓经济基础决定上层建筑，同样的，每月稳定的经济来源使得他们在校不论是和朋友交往还是生活起居都有正面的积极影响，除了家里带给他们的收入，大学生还可以在课余时间兼职，不仅可以充实自己的业余生活增加收入，还可以知道父母的收入来之不易。

（四）提高个人对未来的展望和目标设定

了解自己的价值观和兴趣是制定目标的基础。通过反思自己的内在驱动力和热情，可以更容易地确定未来的展望和目标。目标应该具体、可量化，并且有明确的时间框架。确保您的目标是可行的，可以根据当前的资源和能力来实现。将大目标分解为小的、可操作的任务和里程碑。制定详细的计划，包括每个步骤的时间表和资源需求。适度的挑战可以激发个人的动力和积极性。设定具有一定挑战性的目标可以激发个人的成长和发展。设定奖励和惩罚机制，以激励自己实现目标。奖励可以是小礼物或自我表扬，而惩罚可以是错过某些愉快的活动或自我批评。与家人、朋友或同事分享自己的目标，可以增加责任感和承诺感。他人的支持和鼓励可以帮助您保持动力和信心。定期审查您的目标和计划，检查进展情况，并根据需要进行调整。灵活性和适应性是成功实现目标的关键。不断学习和提升自己的能力和知识，可以帮助您更好地应对未来的挑战，并实现更高层次的目标。保持乐观的态度和积极的信念，即使在面临困难和挑战时也能保持动力和坚持。

通过以上措施的综合实施，可以有效提高高职大学生的幸福感，帮助他们更好地适应学习和生活，实现个人成长和发展。高职院校大学生的幸福感高低关系到他们在校生活以及今后适应社会的心理动向。

参考文献

- [1] 牛凯宁, 李梅, 张向葵. 青少年友谊质量和主观幸福感的关系: 一项元分析[J]. 心理发展与教育, 2021(03).
- [2] 李馥利. 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.
- [3] 许丹丹, 嵇炜. 新时期高校研究生生态幸福观教育的必要性及问题对策研究[J]. 人生与伴侣, 2022.