

# 坚守“三心”，有效提升大学生幸福感

郭晶

(泰山学院 山东 泰安 271000)

**【摘要】** 随着社会各界对大学生幸福感关注的升温,如何有效提升大学生幸福感成为焦点问题,而高校辅导员与大学生的价值观形成、学习、心理、生活密切相关,是大学生的人生导师和知心朋友,结合辅导员对提升大学生幸福感的重要作用,从辅导员坚守“三心”的视角探讨有效提升大学生幸福感的方法和途径。

**【关键词】** 辅导员;大学生;幸福感

**Abstract:** Along with all sectors of society's attention to university students' happiness heating up, how to effectively improve university students' happiness become a focal point. University counselors are closely related to the university students' values formation, study, psychology and life, and they are university students' life mentors and close friends. Based on the important role of counselors in promoting the happiness of university students, this paper discusses the effective ways to improve the happiness of university students from the perspective of "three hearts".

**Key words:** Counselor; University students; Happiness

幸福感是衡量心理健康水平的正面的、核心的、重要的指标,大学生正处于身心发展从不成熟逐渐趋于成熟的过渡阶段,受到社会各种价值观的影响,在思想、心理、生活等方面表现出不同程度的失衡现象,常见的有大学适应问题、学习问题、人际交往问题、恋爱与性心理问题、求职与择业问题和神经症问题等,严重影响了大学生幸福感的培养和提升。

高校辅导员是大学生思想政治教育工作的直接组织者和实施者,是大学生健康成长的指导者和引路人,因此辅导员在大学生幸福感的培养和提升上起到至关重要的作用。本文通过分析大学生幸福感现状,从辅导员坚守“三心”的角度,对大学生幸福感的培养和有效提升提供路径。

## 一、大学生幸福感现状

通过对531位大学生幸福感的调查,发现当代大学生幸福感现状可以从思想、心理和生活三个方面进行归纳。

### (一) 在思想上,大学生幸福观存在较大偏差

大学生正处于身心发展的过渡阶段,受社会各种价值观的影响,幸福观存在较大差异。经调查,部分大学生认为幸福就是在校期间成绩突出、多得荣誉,将来找个好工作、能买得起房、能撑得起家庭;部分大学生表示对于幸福的概念很迷茫,持有每天的生活按部就班,走一步看一步的想法;还有部分大学生表示生活顺顺利利不遭遇挫折就是幸福;只有少部分同学认为幸福不但要注重物质层面的富足还要关注精神文化层面的富足。简而言之,当代大学生幸福观有:重物质追求倾向、幸福观缺失或持消极态度、幸福观片面和合理、平衡的幸福观这几种,可见,大学生幸福观存在较大偏差。

### (二) 在心理上,大学生的幸福观个体差异大

#### 1. 不同年级大学生幸福感存在明显差异

大一新生处于入学适应的转折期,幸福感也存在一个转折,会从入学时的迷茫期逐渐通过入学适应性教育转变为勇于尝试各种新事物、对未来充满希望的积极状态;大二和大三的学生相对来说对学校的学习和社团活动已经轻车熟路,激情相对有所减少,但他们对未来的探索并未停滞,尤其是大三的学生,对自己的未来发展方向充满疑问,幸福感总体水平相对较低;大四的学生人生观、价值观已经确立,对于自己未来的发展已有明确、清晰的规划路线,并清晰知道该如何通过努力实现自己的目标,而通过各种求职、考试、社会实践的磨砺多数同学明白幸福并非简单的顺利,在经历挫折的过程中更能体会到幸福感,他们的幸福感总体水平也较高,且幸福观更加成熟。

#### 2. 不同性别大学生幸福感差异明显

男女生性格差异显著,女生情感细腻更加关注内在、关注自我,且对学业成绩、好友寝室同学等人际关系和恋爱关系等多种因素反应敏感,幸福感水平更易波动;面临学业危机、家庭矛盾激发、恋人关系破裂、求职中的性别“歧视”、个人校园贷等危机情况,女大学生面临更大的心理负担,近年因各种危机事件结束生命的案例频频出现。

### (三) 在生活上,日常方方面面会影响大学生幸福感

#### 1. 家庭状况直接影响大学生幸福感

调查表明,大学生的家庭幸福观念、家庭关系亲密度和家庭经济情况三者共同

影响幸福感水平,家庭幸福观念正确合理、家庭关系和谐亲密、家庭经济状况良好的大学生幸福感水平更高,任一指标的变化都直接影响大学生幸福感水平。

#### 2. 人际交往状况直接影响大学生幸福感

调查表明,大学生与父母、室友、同学等的人际关系状况直接影响幸福感水平,在工作过程中也有许多类似的案例:因与父母发生不快而情绪沮丧低落,因琐碎生活事宜与宿舍室友发生冲突而心神不宁,因个人性格原因无法与同学正常交往导致出现严重心理问题。可见,人际交往状况直接影响大学生幸福感水平。

## 二、高校辅导员对提升大学生幸福感的重要作用

### (一) 辅导员是大学生引路人

高校辅导员是大学生思想政治教育的骨干力量,是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者<sup>[1]</sup>,大学生正处于身心发展从不成熟逐渐趋于成熟的过渡阶段,可以说辅导员就是大学生的引路人,通过对大学生思想理论教育和价值引领,引导大学生牢固树立正确的世界观、人生观和价值观,引导大学生建立正确合理的幸福观。

### (二) 辅导员是大学生知心人

高校辅导员作为大学生日常管理的组织者和实施者,通过开展心理健康教育、通过知心大姐、心理咨询、通过开展谈心谈话、通过进宿舍、进班级等不同方式可以及时发现大学生心理问题,并将问题解决在萌芽中,为大学生入学适应、学习心理、职业生涯规划指明方向,为大学生普及自我意识、人际交往、恋爱与性心理等心理科学知识,是大学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。

### (三) 辅导员是大学生工作的热心人

高校辅导员是最贴近大学生的学校工作者,通过入学档案资料、家访、心理健康档案,通过与任课教师的深入交流,通过深入开展谈心谈话等多种形式,熟知每位学生的家庭情况、学习状况、心理状况、人际交往状况,对于学生的异常辅导员最先知道,对于学生的困难辅导员如指掌并提供及时帮助。作为高校辅导员一切工作都从爱学生出发,用爱培育爱、激发爱、传播爱,通过真情、真心、真诚拉近与同学们的距离,滋润学生的心田,做大学生工作的热心人。

## 三、有效提升大学生幸福感策略

### (一) 扎实开展思想政治理论教育,做好大学生引路人

一切有生命和爱的动物、一切生存着的和希望生存的生物之最基本的和最原始的活动就是对幸福的追求,人的任何一种追求都是对幸福的追求<sup>[2]</sup>。那么教育的最终目的则是为了学生的幸福,但目前高校对幸福观教育未引起足够重视,并未设置专业课程体系,作为高校辅导员,应将幸福观教育融入到大学生心理健康教育各章节中,应将幸福观教育贯穿到主题班会、心理班会等班级活动中,更应注重思想政治理论课的主渠道作用,引导大学生确立正确科学的幸福观、人生观、价值观。

### (二) 多渠道开展心理健康教育,做好大学生知心人

#### 1. 做好大学生入学教育工作

新生入学教育是高校思想政治教育的重要组成部分,也是加强和改进大学生教育管理的有效途径,能引导学生树立正确的幸福观、人生观、价值观奠定坚实的基础。作为大学生入学教育的组织者和实施者,高校辅导员应高度重视入学教育工作,尤其密切关注大学生入学适应情况及大学生职业规划情况,并不断追踪特殊学

生,正确引导大学生尽快适应大学生活、学习、人际交往等方方面面,并确保每位大学生心中有明确目标、清晰路线,成功绕过大二、大三的迷茫期,保持较高幸福感。

## 2. 做好大学生心理健康咨询工作

高校辅导员处在大学生心理健康工作的第一线,并处在上级学校政令部门,下接大学生队伍群体的纽带位置<sup>[3]</sup>,需要不断增强对大学生心理危机的识别和判断能力,更应该注重对大学生积极心理品质的培育。主题班会就是一种很好的团体心理辅导活动<sup>[4]</sup>,高校辅导员不仅应积极开展心理健康教育进课堂,还要开展大学生心理健康教育进班会、进宿舍等活动,并广泛利用班级QQ群、微信群、电子邮件等多种形式建立与学生的双向沟通渠道,密切关注大学生人际交往、职业生涯规划等方面,及时发现异常苗头,并利用心理咨询相关技术更加高效开展大学生谈心谈话活动,将大学生心理问题解决在萌芽中。

### (三) 用爱滋润学生心田,做大学生工作的热心人

#### 1. 密切关注学生,做好学生理财教育和资助工作

调查结果显示:大学生经济状况成为一个影响幸福感的重要指标,作为高校辅导员应针对广大学生通过公共课堂、专题讲座、主题班会等多种形式开展理财教育,使学生们建立正确的价值观、合理的消费观。

针对家庭经济困难学生,高校辅导员应完善资助体系,坚持公开透明原则优化家庭经济困难学生认定程序和操作方法,推荐出真正需要资助的学生;同时,丰富资助内涵,坚持资助育人,鼓励学生争取勤工助学岗位,并积极向学生推荐

勤工助学的机会,促进家庭经济困难学生真正自立自强,在此,针对大学生存在力争助学金而不申请勤工助学岗位的畸形现象,建议减少助学金名额,增大励志奖学金名额和助学金名额,并大力拓展勤工助学岗位,将资助工作做到实处,提升大学生幸福感。

#### 2. 密切联系家庭,为提升学生幸福感形成家校合力

调查结果表明,大学生幸福感水平受家庭幸福观念、家庭关系亲密度和家庭经济情况直接影响,高校辅导员作为学生工作的组织者和实施者,应大学生家庭建立密切联系,通过家长见面会、建立QQ和微信家长群、电话家访、寒暑假家访等多种方式建立家校联结桥梁,和学生家长共同交流探讨教育培养学生的内容和有效举措,听取家长对学校、教师和辅导员工作的反馈和建议,促进家校相互沟通,争取家庭、社会对学校教育的理解和支持,形成家校教育合力,保障学生全面发展和健康成长,有效提升大学生幸福感。

### 参考文献

- [1] 费尔巴哈.费尔巴哈哲学著作选集:上卷[M],北京:三联书店,1962:188.
- [2] 罗晓路.大学生心理健康教育的现状与对策[J].教育研究,2018(1):112-118.
- [3] 张弛,周琳璇.大学生团体辅导:高校辅导员的新方法[J].高教研究,2019(3):169-171.

# 探讨广场舞在群众文化发展中的地位和作用

阮平

(湖北省恩施市文化市场综合执法大队 湖北 恩施 445000)

**【摘要】**近年来,广场舞的发展越来越普遍,许多老年人都积极参与其中。广场舞是一种文化形式。它是一种很有娱乐性的表达形式,可以促进群众的文化多样性,有利于提高群众的参与积极性。这一过程可以促进和谐社会的建立。本研究广场舞在大众文化建设中的地位,以期更好地开展群体建设、文化建设,加快构建和谐社会的进程。

**【关键词】**广场舞;群众文化;地位

在新形势下,广场舞呈现出许多新的特点。它与思想政治教育相结合成为一个互动的、集体的、自由的和娱乐的整体。并在我国的社会文化生活中显示出越来越突出的效果,焕发出强烈的个性。创新的力量已经成为当代文化的重要组成部分。因此,广场舞这项活动处于大众文化建设阶段。对相关内容进行深入的研究是一项重要的实践活动价值。因此,在人民大众中,它所占据的地位和起到的作用都不容低估。

## 一、广场舞的特点

广场舞是中国当代文化建设和发展的产物,并且范围逐步扩大,影响强。广场舞的基本特征有如下几点:

### 1. 1群众参与度较高

当前社会,广场舞这种艺术形式,本身具有比很好的群众基础,大家主要参加并进行表演的主流形式是集体舞蹈;性能空间通常是相对开放的地点,方便市民参与。

### 1. 2随机性较高

舞蹈主要在广场、庭院等开放区域进行在表演中,群众可以自发地参与,没有形式表演者以舞蹈为基础,可以随意加入或离开,方式是灵活的,没有时间限制。

### 1. 3自我娱乐性

广场舞最重要的特点是能够实现自我娱乐。大众参与广场舞这种表演形式,主要为了娱乐和强身健体,充实自身的业余文化生活,获得精神享受和展示自己。

### 1. 4群众自发性

广场舞是群众自行参与,自己购买音响设备、灯光装饰、服装服饰等所需用具,积极跟随模仿别人发布的舞蹈视频,学会后无偿教授他人,没有固定参加者自愿决定参加的社会娱乐活动形式,时间和表现形式具有很强的主体性。

## 二、广场舞在群众文化建设中的地位

### 2. 1 充实人民群众文化生活的重要形式

舞蹈是一种艺术形式,自古以来就受到世界各国人民的青睐。广场舞是一种普遍独特的民间艺术形式,由于其具体群众广泛参与度特点,满足了全民健身的需求,同时激发的群众的健身热情,有助于缓和社会矛盾,促进社会和谐,改变当前

中国城镇化进程带来的群众关系生疏等突出问题,满足群众发展的需要。所以,广场舞是丰富群众文化建设的重要手段。

### 2. 2广场舞对于促进全民健身的作用

广场舞能够提高身体素质。当前社会,城镇居民户能主动参加社会活动的很少,大部分都喜欢在家闲居。城镇生活又具有便捷性等特点,所以多数人缺乏足够的身体锻炼,这样一来就加剧了罹患心脑血管疾病的风险,带来巨大的健康隐患。尤其是老年人更应该加强身体锻炼,提升自己身体各项系统的机能。同时广场舞可以保障身心健康,如今社会高速发展,人民群众中可能会受到这样那样的心理问题,可能会影响到心理健康。而在广场中大家可以跟随音乐舞动身体、舒缓身体,减轻自己心中的压力,隐藏在自己心中的负面情绪发泄出来以后,就可以实现对这些不好情绪的排解。从而实现心理健康,增加日常生活的幸福感。这种民众娱乐活动是一种彻底的放松的健康运动形式。通过广场舞这种艺术形式,可以释放内心压力,提升自身的艺术素养。综上所述,广场舞是一种积极的运动表现形式。我们现在有证据表明参加广场舞的人群心理健康程度要比不参加广场舞的群体更高。

### 2. 3广场舞有助于和谐群众文化的建设。

广场舞能够拉近群众之间的关系,丰富人民群众的生活,同时还满足了人民群众的文化需求,从根本上提升群众的文明层次,进一步提升群众文化的发展力度。广场舞在发展过程中是将群众作为发展主体,通过我们大家喜闻乐见的形式进行发展,能够加强我们对于先进观念的理解与体会。这项运动在不断进步完善中的同时,民众往其中加入了一些当前流行的文化观念,与此同时,在进行这项运动时能够促进我们以一种积极的生活态度去面对生活。在社会中树立起了一个良好的风向标,去引导大家如何积极的面对生活中的不快乐,如何去排解解决这样那样的不快。我们应该提升人民群众对于广场舞参与的范围,使之能够尽可能的地起到团结群众的作用,为和谐社会的构建打下坚实的基础。

### 2. 4广场舞是检验群众文化成效的重要手段。

广场舞本身能够反映出来群众的参加程度,在发展过程中,它对舞蹈艺术水平以及群众文化程度进行检验。表现群众文化的发展水平与效果得益于广场舞本身的自发性以及参与性。所以不断改进广场舞的组织表演形式,是进一步提升广场舞发