

分类号 \_\_\_\_\_  
U D C \_\_\_\_\_

密级 \_\_\_\_\_ 公开  
编号 \_\_\_\_\_ 10741

兰州财经大学

LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

# 硕士学位论文

论文题目 \_\_\_\_\_ 当代硕士研究生幸福观研究  
\_\_\_\_\_ ——基于对甘肃省部分高校的调查

研究生姓名: \_\_\_\_\_ 马民杰

指导教师姓名、职称: \_\_\_\_\_ 韩作珍 副教授

学科、专业名称: \_\_\_\_\_ 马克思主义理论、思想政治教育

研究方向: \_\_\_\_\_ 中国传统伦理思想与思想政治教育

提交日期: \_\_\_\_\_ 2021年5月30日

## 独创性声明

本人声明所呈交的论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

学位论文作者签名：马民杰 签字日期：2021年5月30日

导师签名：韩作珍 签字日期：2021年5月30日

## 关于论文使用授权的说明

本人完全了解学校关于保留、使用学位论文的各项规定，同意（选择“同意”/“不同意”）以下事项：

- 1.学校有权保留本论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文；
- 2.学校有权将本人的学位论文提交至清华大学“中国学术期刊（光盘版）电子杂志社”用于出版和编入CNKI《中国知识资源总库》或其他同类数据库，传播本学位论文的全部或部分內容。

学位论文作者签名：马民杰 签字日期：2021年5月30日

导师签名：韩作珍 签字日期：2021年5月30日

**Study on the Happiness of Graduate  
Students of Contemporary Master's Degree  
—— Based on the Investigation on Some  
Universities in Gansu Province**

**Candidate : Ma Minjie**

**Supervisor: Han Zuozhen**

## 摘 要

幸福一直以来都是亘古不变的话题，是人们自出生以来一直不停追求的，也是每一个人都想获得的。党的十九大报告中“幸福”一词出现了六次，可见党十分重视人民群众的幸福。随着我国社会的不断进步和繁荣发展，人们的物质生活条件也得到了极大的丰富，但在这丰富的物质生活中，大多数人并不满足自己当下的生活状态，而是不断加快自己的生活节奏以追求更高层次的幸福生活，这无疑增加了人与人之间的竞争压力，从而削弱了人们的幸福体验能力。在这快节奏的生活模式下，当代硕士研究生的竞争也越来越激烈，加之繁重的学业和科研压力，使他们在学习和生活中压力倍增，这严重削弱了他们的幸福体验能力，最终导致他们对幸福认知产生偏差。因此，研究当代硕士研究生幸福观现状，通过分析其幸福观存在的问题，提出有效的解决措施，从而引导其树立正确的幸福观，有利于他们朝着正确的人生方向发展，并在实现自我价值的过程中获取美好幸福的人生。同时，研究当代硕士研究生幸福观教育问题，也有利于进一步完善高校幸福观教育工作，从而保证高校立德树人任务的顺利完成。

文章首先对幸福相关概念进行界定，以“幸福”为入手点，在了解当代硕士研究生特点的基础上，阐释幸福、幸福感、幸福观的含义和特征，进一步界定三者的关系，并在此基础上阐述包括马克思主义幸福观、中国共产党人幸福观、中西方传统幸福观相关内容，从而为当代硕士研究生幸福观引导问题提供重要的理论支撑；其次，以甘肃省部分高校硕士研究生为调查对象，利用问卷调查法，通过分析调查数据，指出当代硕士研究生幸福观存在的问题，并着重从社会、学校、家庭和硕士研究生自身四个方面阐述问题存在的原因，为进一步研究当代硕士研究生幸福观引导路径打下基础，并做好内容上的铺垫；最后，从继承科学的幸福观、优化社会文化环境、加强高校幸福观教育力度、发挥家庭幸福观教育作用以及完善自我幸福获取能力五个方面着重入手，探索出一条引导当代硕士研究生树立正确幸福观的可行性路径，旨在引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，从而实现幸福人生。

**关键词：**幸福 幸福感 幸福观 硕士研究生

## Abstract

Happiness has always been an eternal topic, which people have been pursuing since they were born, and which everyone wants to get. The word "happiness" appeared six times in the report of the 19th National Congress of the Communist Party of China, which shows that the Party attaches great importance to the happiness of the people. With the continuous progress and prosperity of our society, people's material living conditions have also been greatly enriched. However, in this rich material life, most people are not satisfied with their current living conditions, but continue to speed up their pace of life to pursue a higher level of happy life, which undoubtedly increases the pressure of competition between people, It weakens people's ability to experience happiness. In this fast-paced life mode, the competition of contemporary graduate students is becoming more and more fierce, coupled with heavy academic and scientific research pressure, which makes them double the pressure in their study and life, which seriously weakens their ability to experience happiness, and eventually leads to their cognitive bias of happiness. Therefore, the study of the current situation of happiness view of contemporary postgraduates, through the analysis of the problems existing in their happiness view, puts forward effective solutions, so as to guide them to establish a correct concept of happiness, which is conducive to their development towards the correct direction of life, and

in the process of achieving self-worth to obtain a better and happy life. At the same time, the study of happiness education of contemporary postgraduates is also conducive to further improve the education of happiness in Colleges and universities, so as to ensure the smooth completion of the task of moral education in Colleges and universities.

Based on the understanding of the characteristics of contemporary postgraduates, this paper explains the meaning and characteristics of happiness, the sense of happiness and the concept of happiness, and further defines the relationship among them. On this basis, it expounds the relevant contents including the Marxist concept of happiness, the Chinese Communist concept of happiness, and the traditional concept of happiness in China and the West, So as to provide an important theoretical support for the guidance of happiness concept of contemporary graduate students;secondly, taking some graduate students in some universities in Gansu Province as the research object, using the questionnaire survey method, through analyzing the survey data, the paper points out the problems of the happiness outlook of the contemporary master's graduate students, and expounds the reasons for the problems from four aspects: society, school, family and master's graduate students themselves, laying a foundation for further study on the guiding path of the happiness outlook of the contemporary master's graduate students, And make the content of the bedding;finally, from the

following five aspects: inheriting the scientific concept of happiness, optimizing the social and cultural environment, strengthening the education of the concept of happiness in Colleges and universities, giving full play to the role of family happiness education and improving the ability of self happiness acquisition, this paper explores a feasible path to guide contemporary Postgraduates to establish a correct concept of happiness, So as to achieve a happy life.

**Keywords :** Happiness;Well-being;View of happiness;Master degree candidate

# 目 录

<b>1 绪论</b> .....	<b>1</b>
1.1 研究背景、目的及意义.....	1
1.1.1 研究背景.....	1
1.1.2 研究目的.....	2
1.1.3 研究意义.....	3
1.2 国内外研究现状.....	4
1.2.1 国内研究现状.....	4
1.2.2 国外研究现状.....	11
1.2.3 研究述评.....	15
1.3 研究思路及方法.....	16
1.3.1 研究思路.....	16
1.3.2 研究方法.....	16
1.4 研究创新与不足.....	17
1.4.1 研究创新.....	17
1.4.2 研究不足.....	17
<b>2 硕士研究生幸福观相关概述</b> .....	<b>18</b>
2.1 硕士研究生特点.....	18
2.2 幸福.....	19
2.2.1 幸福的含义.....	19
2.2.2 幸福的特征.....	21
2.3 幸福感.....	22
2.3.1 幸福感的含义.....	22
2.3.2 幸福感的特征.....	23
2.4 幸福观.....	24
2.4.1 幸福观的含义.....	24
2.4.2 幸福观的特征.....	25
2.4.3 幸福观与幸福感的联系.....	25



2.4.4 幸福观与世界观、人生观、价值观的联系.....	26
2.5 硕士研究生幸福观理论来源.....	27
2.5.1 马克思主义幸福观.....	27
2.5.2 中国共产党人幸福观.....	29
2.5.3 中国传统幸福观.....	31
2.5.4 西方传统幸福观.....	33
<b>3 硕士研究生幸福观现状调查与分析.....</b>	<b>35</b>
3.1 调查研究设计与实施.....	35
3.1.1 调查方法、对象与内容.....	35
3.1.2 调查方案制定与实施过程.....	35
3.2 硕士研究生幸福观的总体性分析.....	36
3.3 硕士研究生幸福观的差异性分析.....	47
3.3.1 性别与性格差异.....	47
3.3.2 年级与学科差异.....	48
3.3.3 学习方式差异.....	49
3.3.4 婚姻状况差异.....	50
3.3.5 生源地差异.....	51
3.4 硕士研究生幸福观存在的问题分析.....	52
3.4.1 幸福认知存在偏差.....	52
3.4.2 幸福体验能力存在偏差.....	53
3.4.3 幸福目标预期存在偏差.....	54
3.4.4 幸福获取方法存在偏差.....	56
<b>4 硕士研究生幸福观存在问题的原因分析.....</b>	<b>58</b>
4.1 社会原因.....	58
4.1.1 市场经济的快速发展.....	58
4.1.2 多元文化的交错灌输.....	59
4.1.3 网络媒体的不良引导.....	60
4.1.4 社会风气的消极影响.....	60
4.2 学校原因.....	61

4.2.1 幸福观教育内容与方法单一.....	61
4.2.2 部分教师责任意识淡薄.....	62
4.2.3 高校心理健康教育流于形式.....	63
4.2.4 校园文化环境有待优化.....	63
4.3 家庭原因.....	64
4.3.1 家庭结构的特殊化影响.....	64
4.3.2 家庭教育观念与方式有待更新.....	65
4.3.3 家庭环境有待改善.....	65
4.4 自身原因.....	66
4.4.1 自我认知能力有待提升.....	66
4.4.2 自我心理有待健全.....	66
4.4.3 自我人格有待完善.....	67
<b>5 硕士研究生幸福观引导路径探析.....</b>	<b>69</b>
5.1 继承科学的幸福观.....	69
5.1.1 坚持以马克思主义幸福观为指导.....	69
5.1.2 弘扬中国共产党人幸福观.....	70
5.1.3 继承中西方优秀传统幸福观.....	71
5.2 优化社会文化环境.....	73
5.2.1 构建公平公正的制度体系.....	74
5.2.2 践行社会主义核心价值观.....	77
5.2.3 搭建监管有力的网络媒体平台.....	78
5.2.4 创造良好的幸福观实践环境.....	80
5.3 加强高校幸福观教育力度.....	80
5.3.1 丰富幸福观教育内容与方法.....	81
5.3.2 加强高校师德师风建设.....	83
5.3.3 重视高校心理健康教育.....	84
5.3.4 优化校园文化环境.....	86
5.4 充分发挥家庭幸福观教育作用.....	87
5.4.1 加强家庭成员间情感交流.....	88

5.4.2 更新家庭教育观念和方式.....	89
5.4.3 建设良好的家庭环境.....	90
5.5 完善自我幸福获取能力.....	92
5.5.1 提升个体幸福认知能力.....	92
5.5.2 树立实现自我价值的择业观.....	94
5.5.3 建立诚信友善的人际交往观.....	95
5.5.4 坚持平等正确的婚恋观.....	96
5.5.5 树立健康的生命观.....	97
<b>6 结语.....</b>	<b>98</b>
<b>参考文献.....</b>	<b>100</b>
<b>附 录.....</b>	<b>110</b>
<b>致 谢.....</b>	<b>113</b>

# 1 绪论

## 1.1 研究背景、目的及意义

### 1.1.1 研究背景

习近平在十九大报告中提出：“使人民获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续！”<sup>①</sup>由此引出“你幸福吗？”这一社会热点话题。从古至今，每个人一生都在按照自己的生活方式努力追寻属于自己的幸福，而人们在追求幸福的过程中也不断推动着社会的进步，这是人一生所存在的不变定律。自改革开放以来，随着中国的不断进步，当代国民在享受国家繁荣昌盛的同时，生活水平也得到了显著提高，但在这快节奏和高效率的生活模式下，人们对美好生活的向往越来越强烈，对幸福生活的追求越来越高。就目前而言，我国人民生活水平普遍提高了，但人们对幸福生活的追求越来越高，大部分人不满足自己当下的生活现状，因而加快了自己的生活节奏以追求更高质量的幸福生活，这种超速的生活节奏无形之中增加了人们的生活压力而降低了人们的幸福感。因此，如何使国民幸福感更加充实、更有保障、更可持续这一问题成为我国目前必须竭力解决的重要民生问题。

当代硕士研究生作为拥有高学历的青年群体代表，他们对社会主义现代化建设发挥着重要作用，对他们进行正确幸福观引导有助于我国社会繁荣发展。特别是在中国特色社会主义进入新时代以后，硕士研究生这一青年群体对幸福的渴望更为迫切。一方面，当代硕士研究生的学历处于高于本科生，而又低于博士研究生的中间地位，相对于本科生而言，他们面临的就业压力小、学业压力大，而相对于博士研究生而言，他们所面临的就业压力大、学业压力小，这就决定了当代硕士研究生所面临的困惑和压力完全不同于本科生与博士研究生。“根据中国经济生活调查显示，大学生群体感到幸福的比例最高，而硕士研究生的幸福感相对较低”<sup>②</sup>，这正是由于学业压力、就业压力、婚恋压力等各种现实压力削弱了当代硕士研究生的幸福体验能力，从而导致他们的幸福观存在许多问题。另一方面，由于经济全球化所带来的多元文化的交错灌输，导致当代硕士研究生的价值观受

①习近平.习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL].(2017-10-28)[2020-05-10]

<http://cpc.people.com.cn/n1/2017/1028/c64094-29613660.html>

②夏春秋.当代硕士研究生幸福观及其引导研究[D].武汉:华中师范大学,2019.

到冲击，因此越来越多的硕士研究生对“幸福”的认知出现了严重的偏差。近年来，许多高校校园里逐渐呈现“拼爹时代”、“学再多知识也不如有个好爹”、“学得再好不一定找到好工作”、“女孩子学得好不如嫁得好”等错误观念。此外，高校硕士研究生因学术压力选择轻生的案例屡屡发生。例如，武汉理工大学陶崇园事件、同济大学医学院陆经纬事件、南京邮电大学研三学生蒋某因难以承受复杂的人际交往关系而选择极端方法结束自己生命的事件。这种种事件引起了社会的高度重视，人们逐渐感叹：“生活不易，幸福何在？”对于每个人来说，幸福似乎可能是陶渊明那种“采菊东篱下，悠然见南山”的恬静，也可能是“人往高处走，水往低处流”的那种奋进，也会是“家人健在，生活平淡”的那种舒适。但关于幸福，人云亦云，每个人对幸福的理解都不同。那么，幸福是什么？怎样获取幸福？如何树立正确的幸福观等问题是解决当代硕士研究生幸福问题的关键所在。因此，着重研究当代硕士研究生幸福观教育及引导问题，是当前学术界及各高校一件十分重要的任务。

### 1.1.2 研究目的

随着教育部出台关于扩招硕士研究生的相关政策，各高校也不断扩大了对硕士研究生的招生。目前，硕士研究生的数量逐渐增多，这也导致了硕士研究生所面临的各种学业压力、就业压力、竞争压力和婚恋压力不断增大。尤其是经济较落后省份的普通高校的硕士研究生，他们由于自己的学校知名度低、所处地区的经济发展较慢以及所受的教育水平有限，所以面临的各种学业、就业、竞争和婚恋等现实压力比其他发达地区的一流高校硕士研究生大，在这些压力的驱使下，他们对幸福的认知出现了严重偏差，对幸福的感知能力也逐渐下降。作为高素质、高学历群体代表的硕士研究生，他们是促进国家发展和推进社会主义现代化建设的重要力量。因此，高度重视和关注硕士研究生的幸福状况，重视加强对硕士研究生进行正确幸福观教育，有利于硕士研究生全面发展，还有利于其正确的世界观、人生观和价值观的巩固，更有利于社会的和谐发展。所以本文以甘肃省部分高校硕士研究生为研究对象，采用问卷调查的方式，了解当代硕士研究生幸福观存在的问题，并通过原因分析，探索出一条适合当代硕士研究生树立正确幸福观的有效途径，从而为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提供理论依据。

### 1.1.3 研究意义

#### 1.1.3.1 理论意义

第一，有利于丰富和完善幸福观理论研究。幸福一直以来都是人们不停追求的，也是每一个人都想获得的。目前，学术界对本科生幸福观的研究取得了一定的理论成果，但对硕士研究生幸福观的研究成果相对较少，理论研究的深度还有待提高。因此，对于硕士研究生幸福观及其相关问题的研究，能进一步丰富和完善幸福观理论体系。本文在坚持以马克思主义幸福观为指导的前提下，充分了解中国共产党人幸福观、中国传统幸福观、西方传统幸福观的内容，通过调查甘肃省部分高校硕士研究生的幸福观现状，并根据问题提出相应的解决对策，有利于进一步丰富和完善幸福观相关理论。

第二，有利于更新国内各高校思想政治教育内容及方法。目前，我国各高校思想政治教育工作中所涉及“幸福”主题的内容较少。因此，对硕士研究生幸福观及其相关问题的研究，一方面有利于丰富和完善高校思想政治教育的理论内容，从而为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提供理论指导。另一方面也有利于丰富和完善思想政治教育的基本方法，从而为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提供方法和路径选择。

#### 1.1.3.2 现实意义

第一，有利于硕士研究生树立正确的幸福观及科学的世界观、人生观和价值观。当代硕士研究生在思想认知与价值取向、人员构成情况、学业科研压力等方面存在有别于专科生、本科生、博士研究生的显著特点。首先，在思想认知与价值取向上，他们的处事方式和判断事物的价值标准相对成熟但又缺乏理性；其次，人员构成的复杂导致他们因不同的人生价值取向而对幸福的判断和体验也各有不同；最后，学业科研压力的繁重削弱了他们的幸福体验。因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，可以升华他们的思想意识、完善他们的知识结构，端正他们的行为习惯。同时，与幸福观密切相连的世界观、人生观和价值观也会因正确幸福观的树立而不断完善。通过研究当代硕士研究生的幸福观现状及其引导问题，培养他们自信、自尊、自强、自立的信念，使他们学习应对现实压力的方法和措施，并通过提高自身实力而增强竞争力，从而引导他们树立正确的幸福观。

第二，有利于满足当代硕士研究生日益增长的美好生活需要。当代硕士研究

生作为高素质、高学历的青年群体，他们拥有获得发展机会、参与激烈竞争、享受美好生活的需要。近年来，随着教育部对硕士研究生的扩招，硕士研究生数量与日俱增，社会竞争力日益加剧，硕士研究生在整个社会群体中的学历优势逐渐减弱，他们面临着学业、就业、竞争、婚恋等多重现实压力，而这些现实压力都正在慢慢消磨着他们的幸福感，逐渐使他们对幸福的认知出现严重的偏差。因此，研究当代硕士研究生幸福观相关问题，有利于帮助他们正确对待和处理人生成长中的各种压力和挫折，促使他们化压力为动力，树立正确的幸福观，从而更好地追求幸福、体验幸福和享受幸福，最终成就他们对于美好生活的追求和向往。

第三，有利于推动高校完成立德树人根本任务的进程。习近平指出：“要把教育事业放在优先位置，加快教育现代化，加快一流大学和一流学科建设，实现高等教育内涵式发展，同时要深入贯彻落实立德树人根本任务。”<sup>①</sup>这强调了只有不断深化教育事业改革和发展，才能保证高校立德树人根本任务的完成。对于当代硕士研究生来说，要想提高其培养质量，就必须加快推动我国研究生教育事业改革和发展。因此，研究当代硕士研究生幸福观及其引导问题，有利于推进高校立德树人根本任务的进一步完善。

第四，有利于在推进家庭幸福和谐的基础上促进社会稳定发展。由于硕士研究生人员构成的复杂，大部分正在或马上要面临成家立业和结婚生育等重要人生课题，他们除了在学校扮演学生角色的同时，在家庭里又将会扮演丈夫或父亲、妻子或母亲的角色，他们在家庭、家教、家风建设中发挥着极为重要的作用。同时，也为促进社会和谐稳定发展起到积极的推动作用。因此，研究当代硕士研究生幸福观，通过提升他们的幸福指数，从而引导他们树立正确的幸福观，这必将对他们的家庭和睦和幸福起到积极的推动作用，在此基础上逐渐推动社会和谐发展和国家繁荣进步。

## 1.2 国内外研究现状

### 1.2.1 国内研究现状

国内近现代有关幸福观的研究，在中国知识基础设施工程（CNKI），以近十年为时限，搜索到“幸福观”相关文献共 4203 篇，其中核心期刊和 CSSCI 期刊

<sup>①</sup>习近平.习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL].(2017-10-28)[2020-05-10]

<http://cpc.people.com.cn/n1/2017/1028/c64094-29613660.html>.

共 727 篇，硕博学位论文 1087 篇；以“硕士研究生幸福观”为主题检索，收录于搜索到的相关文献共 19 篇，其中期刊类 5 篇，博硕士学位论文 14 篇。整体来说，我国幸福观相关研究呈现出较为繁荣的景象，其中，对于大学生幸福观研究的较多，而对于硕士研究生幸福观研究的较少。

就研究内容而言，有的学者以儿童、大学生、青年、教师、普通群众等特定群体为研究对象展开专门研究，例如，学者郑立新、陶开放等以儿童生活满意度为研究内容，对儿童这一群体的幸福问题展开了研究；学者刘惠所著的《学生幸福：教育重要的伦理使命》从教师这一特定角度来研究对学生如何进行幸福观教育。有的学者只是单纯研究马克思主义幸福观，例如学者赵紫薇所著的《马克思主义幸福观的哲学内涵和时代意蕴》。也有的学者们大多集中在伦理学层面，并结合中国传统文化知识对幸福相关问题进行研究，例如学者孙英所著的《幸福论》和学者陈瑛的《人生幸福论》等最为典型。随着学术界研究的逐步推进，到了 20 世纪 80 年代，学者们开始将研究对象转向为大学生，有关大学生幸福观的研究逐渐兴起，内容涉及逐渐增多。有以马克思主义幸福观为指导展开大学生幸福观教育的研究，例如学者吴冬梅的《马克思主义幸福观与当代中国大学生幸福现状研究》，就是以马克思主义幸福观为指导来研究大学生的幸福观教育工作；有专注研究影响大学生幸福因素的文章，例如学者吴东红、向勇、刘北所著的《幸福心理学刍议》专门研究了大学生幸福感的影响因素；还有专门研究西方幸福观对大学生幸福观教育影响的文章，例如学者覃青必所著的《亚里士多德的幸福思想及其对大学生幸福观教育的启示》一文中，指出了亚里士多德幸福思想对当代大学生幸福观教育的启示。总之，国内有关大学生幸福观的研究成果逐渐成熟，但对硕士研究生幸福观的研究较少。随着中国特色社会主义进入新时代，学者们对于幸福的研究也逐渐与新时代主题相结合，有的学者专门研究新时代幸福观内容；有的学者将新时代幸福观与西方幸福观思想相比较研究；有的学者将新时代幸福观与马克思主义幸福观结合研究。笔者将相关内容进行分析与整理，总结国内关于幸福的研究主要有以下几点：

#### 1.2.1.1 关于幸福相关概念的研究

第一，关于幸福概念的研究。陈瑛所著的《人生幸福论》、孙英所著《幸福论》、孙瑞坤和孙岩所著《幸福》、高兆明所著《幸福论》等都是国内关于幸福



研究的代表著作。对于幸福概念的界定,学术界一直都没有统一的标准,学者们从伦理学、经济学、社会学、心理学等不同的学科角度进行界定,主要可归纳为“快乐论、满足论、意义论、状态论”<sup>①</sup>四种。但总的来说,大多数学者都认同从心理学角度的界定,即幸福是人的需要得到满足之后的内心愉悦感。关于幸福快乐论的代表人物有学者林永鸿,他认为幸福是一种精神上或肉体上的持续性的快乐,持有此观点的学者还有石昌帅等人。关于幸福满足论的代表人物有学者唐凯麟、孙英等。唐凯麟在《伦理学》一书中认为,幸福是个体达到目标之后内心所获得的满足感;孙英在《幸福论》一书中指出:“幸福是一种人生体验,人需求的积极、肯定方面得到满足人就会感到幸福,可以享受到人生的快乐就是一件幸福的事情,可以避免人生的不幸和痛苦也是一种幸福。”<sup>②</sup>。学者赵汀阳是幸福意义论的代表人物,他在《论可能生活》一文中认为:“幸福是完全不同于产生快乐的另一种行动所产生的,快乐的积累无论多少都不可能产生幸福。所以幸福只能被理解为一种具有自成目的性,无限意义性,创造性和给予性的生活效果。”<sup>③</sup>学者周国平是幸福状态论的代表人物,他认为:“幸福是一个抽象的概念,从来都不是一个事实,它是以一种一开始人人都以为能够得到,最后没有一个人敢说自己已经拥有的东西。”<sup>④</sup>持有此观点的学者还有江畅,他在《幸福之路:伦理学启示录》中提出:“幸福就是人们不断追求生存和发展需要的过程,是人们追求美好生活状态的过程。”<sup>⑤</sup>

第二,关于幸福感的研究。主要涉及以下几个方面:在幸福感概念内涵界定上,主要包括心理情感体验和主观情绪感受两种观点。第一种观点强调幸福感是一种心理情感体验,如学者孙英把幸福感定义为多层次的心理体验,强调幸福是指“人们的需求在一定程度上得到满足,也是指人们自身的生存状况在一定程度上得到完满”<sup>⑥</sup>,持有此观点的学者还有陈全红和毛荣建等。第二种观点强调幸福感是一种个体主观情绪的感受,如学者邢占军指出幸福感是人们对客观事物的

①张燕.当前大学生幸福观教育问题研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2013.

②孙英.幸福论[M].北京:人民出版社,2004:3.

③赵汀阳.论可能生活[M].北京:中国人民大学出版社,2010:76.

④孙英.论幸福本性[J].思想战线,2002(2):31-33.

⑤齐文娟.当代大学生幸福观教育研究[D].石家庄:河北经贸大学,2015.

⑥孙英.幸福论[M].北京:人民出版社,2004:116.

主观印象,是以客观事物为基础的,同时也能反映自身的价值追求。<sup>①</sup>持有此观点的学者还有肖川、郭瑾瑾、万广华、邓建军、李庆安等。此外,学者邢占军等人借鉴国外测量方法,依据我国基本情况将测量方法本土化,并制定了《中国城市居民主观幸福感量表》。在对幸福感主体的研究上,学者们先是关注老年群体的幸福感现状,后来研究对象逐渐深入和扩大,涉及企业员工、农民工、教师、儿童、大学生、研究生等群体。其中,对于大学生幸福感的研究较多,设计内容也较丰富。总的来说,学者们对幸福感的研究更多是从积极心理学的角度进行,笔者认为对幸福感的界定不能仅仅局限于个体主观心理体验和感受,还应涉及主观与客观的统一、奋斗与享受的统一、情绪体验与个体发展的统一等多个方面。

第三,关于幸福观的研究。国内关于幸福观的研究也是从不同角度、内容、方法、研究对象等进行的,主要涉及以下几点:在幸福观内涵的理解上,学者们根据不同的研究标准得出的观点也各不相同。例如,学者徐凤莉在《当代中国人幸福观的变迁和培育》一文中指出:“幸福观属于人生观的范畴,即幸福观应该指向的内容包括三个方面,为什么要实现幸福、幸福是什么、怎样实现幸福。”<sup>②</sup>学者黄希庭在《人格心理学》一书中将幸福观归结为人生观的一种,认为“幸福观是人生观的一种,人生观中有关幸福目标的树立、幸福准则的设定、幸福方式的获取等内容都属于幸福观的内容”<sup>③</sup>。关于幸福观特点的研究,学者们着重从不同时期研究当代中国人或某一特定群体幸福观的特点。例如,学者徐凤莉在《当代中国人幸福观的变迁与培育》一文中认为:“当代中国人的幸福观在不同历史阶段呈现出从单一性到多元趋向再到多元事实的特点。”<sup>④</sup>同时也从社会各个方面、价值观念、幸福观状况和幸福观特点四个方面进行了具体阐述。学者孙春晨在《改革开放以来中国人幸福观分析》一文中指出:“改革开放以来中国人的幸福观呈现出重视个人价值、趋向世俗化、具有明显差异性的特点。”<sup>⑤</sup>还有一些学者分析了某一特定群体的幸福观特点,如学者梁文宁、黄果颖、孙继静在《当代女大学生幸福观的现状调查及教育对策研究》一文中从心理学角度研究女

①邢占军.幸福指数的指标体系构建与追踪研究[J].数据,2006(08):10-12.

②徐凤莉.当代中国人幸福观的变迁与培育[D].辽宁:辽宁大学,2015.

③黄希庭.人格心理学[M].教育出版社,2002:163-167.

④徐凤莉.当代中国人幸福观的变迁与培育[D].辽宁:辽宁大学,2015.

⑤孙春晨.改革开放以来中国人幸福观分析[J].思想政治工作研究,2011(01):21-23.

大学生幸福观的特点。此外,多数学者以马克思主义幸福观为指导进行研究,如学者滕飞、柏路、杨丽媛、张涵婷、李源、袁婷婷等。关于如何实践幸福的研究,学者们着重对某一特定群体的幸福观教育展开研究,如对中国公民幸福观教育的研究、对农民幸福观教育的研究、对青年幸福观教育的研究、对大学生幸福观教育的研究等。

第四,关于幸福、幸福感、幸福观关系的研究。学者吴冬梅在《马克思主义幸福观与当代中国大学生幸福观现状研究》一文中对幸福、幸福感、幸福观三个概念进行了区分,认为幸福是社会个体的情绪体验和心理感受,幸福感是人们在社会环境的生存过程中的一种情绪体验,会受到多种因素的影响,而幸福观是人们在一定社会文化环境的影响下形成的对于幸福具有普遍共识的观点和看法。<sup>①</sup>学者徐凤莉认为,幸福观是在幸福感的基础上不断形成、变化和发展的,幸福感是幸福量的方面,而幸福观是幸福质的方面,同时幸福观能够在一定程度上决定幸福感,有什么样的幸福观就有什么样的幸福感。<sup>②</sup>

总的来说,国内关于幸福及其相关概念的研究逐步成熟,研究成果不断得到完善,但仅仅只是关注某一个方面,而很少涉及多方面的综合研究。

#### 1.2.1.2 关于马克思主义幸福观的研究

第一,关于马克思主义幸福观的概念及内涵研究。对于此方面的研究,国内已基本形成了共识,即主要强调在实践的基础上实现物质与精神相统一。例如,学者江海全在《论马克思主义幸福观》一书中指出,马克思主义幸福观是多维度的幸福观,需要是追求幸福的动力,物质生活与精神生活的统一是幸福的主要内容,劳动和创造是幸福的源泉,个人幸福和社会幸福的有机统一是马克思主义幸福观的核心,奉献是追求幸福的终极归宿。<sup>③</sup>学者柏路在《大学生马克思主义幸福观教育研究》一文中对马克思主义幸福观的概念及内涵做了详细解释,他认为马克思主义幸福观是在实践观点基础上的幸福观,指出应做到物质幸福与精神幸福相统一。持此观点的学者还有高延春、王永贵、曾长秋、吴冬梅、闵绪国等。此外,有的学者注重从马克思主义的价值理论来阐释其内容。例如,学者武颖所著的《论马克思主义幸福观》一文中认为:“坚持集体主义基础上的奉献导向,

<sup>①</sup>夏春秋.当代硕士研究生幸福观及其引导研究[D].武汉:华中师范大学,2019.

<sup>②</sup>徐凤莉.当代中国人幸福观的变迁与培育[D].辽宁:辽宁大学,2015.

<sup>③</sup>刘志虎.习近平幸福观研究[D].延安:延安大学,2019.

力争实现个体全面、健康发展为主要思想，以构建安宁、和谐环境和社会为其最终理想。”<sup>①</sup>

第二，关于马克思主义幸福观对当代影响的研究。关于此方面的研究，国内学者们大多从对社会与个人发展的积极影响这一角度所进行探析。例如，学者吴冬梅所著的《马克思主义幸福观的当代价值——兼论对当代中国青年幸福观形成的作用和启示》一文中，总结了马克思主义幸福观的价值启示，即“第一，这一理论内涵为现代青年幸福观提供了基本的教育价值；第二，这一理论能够为当下青少年展开教育，培养幸福观指明方向和实现路径；第三，这一理论充分展现了马克思倡导的全面、自由、以人为本是促进人类发展的重要内涵，也是当今教育青少年培养其幸福观的教育活动的本质内涵；第四，这一理论能够为当下青少年在追求自己幸福的过程中，逐步实现价值目标提供重要依据。”<sup>②</sup>持此观点的学者还有杨丽媛、邓先奇、张静等。此外，学者范双利、王敏、王鲁宁等也分别阐述了马克思主义幸福观对当代大学生全面发展具有重要的指导意义。

### 1.2.1.3 关于大学生幸福观的研究

第一，关于大学生幸福观现状的研究。大多数学者认为当代大部分大学生的幸福观都是正确的，但是部分大学生的幸福观存在问题。例如，学者黄丽明在《当代大学生幸福观的教育现状及对策思考》一文中指出，由于商品大潮的冲击和西方价值观念的影响、幸福观教育机制不健全、德行与幸福的背离等因素的影响，当前的大学生容易把吃喝玩乐、挥霍金钱等同于幸福，在幸福观教育的内容上重个人幸福的培养而轻社会幸福，在形式上注重道德教育轻时代色彩的注入等等。<sup>③</sup>部分学者也深入研究了某个具体地区高校大学生的幸福观现状。例如，学者张丹竹在《当代大学生幸福嬗变与思考》一文中指出，通过对吉林大学部分学校的大学生进行摸底结果显示，大部分学生拥有积极健康的幸福观，并且在文中指出实现个人的幸福和目标，是生活幸福的表现，是对生活的肯定评价。<sup>④</sup>

第二，关于大学生幸福观教育的研究。研究内容主要涉及大学生幸福观教育

①武颖.论马克思主义幸福观[D].北京:北京交通大学,2012.

②吴冬梅.马克思主义幸福观的当代价值——兼论对当代中国青年幸福观形成的作用和启示[J].社会科学家,2012(03):16-19.

③贾晓茹.马克思主义幸福观视域下大学生幸福观构建研究[D].临汾:山西师范大学,2014.

④齐文娟.当代大学生幸福观教育研究[D].石家庄:河北经贸大学,2015.

的内容、意义、对策三个方面。首先,在大学生幸福观教育内容研究上,许多学者结合新时代主题要求完善了大学生幸福观教育的内容。如学者龚鹰所著的《当代大学生幸福观教育略论》,文中将精神幸福观教育、德福一致幸福观教育、过程幸福观教育、社会幸福观教育等内容加入当代大学生幸福观教育内容之中。学者王玉良与龚鹰观点相同,他所著的《大学生幸福观教育的困境和对策》一文中也提及到应在大学生幸福观教育中加入特殊的教育形式,如理想教育、理财教育、感动教育等内容。此外,部分学者认为幸福观教育可以从不同层次进行,例如学者陈贻忠、范双利、刘新秀等人提出,可以从精神、过程、道德和社会等层面对大学生进行幸福观教育<sup>①</sup>。在大学生幸福观教育意义研究上,学者们一致认为大学生幸福观教育对其树立正确的世界观、人生观和价值观有积极促进作用。例如,学者范双利在《试论大学生幸福观的重要意义》一文中写到:“教育意义有三个方面,其一是有利于学生综合素质的提高,尤其是对帮助大学生树立正确的生命观和劳动观有重要促进作用;其二有利于帮助当代大学生解决各种压力不适,同时体现高校对德育教育的重视;其三是构建和谐社会的需要。”<sup>②</sup>持有此观点的学者还有刘新秀、佟多人、柴素芳、肖瑞阳、霍泳帆等。以上学者们一致认为对大学生进行幸福观教育在促进大学生自身全面发展的同时,又有利于促进社会的和谐稳定发展。关于大学生幸福观教育路径选择研究上,学者们从宏观到微观,从社会、学校、家庭、大学生自身等不同层面进行了探析,并给出了结合时代发展要求的对策建议。例如,学者代玉启在《幸福观教育:当前德育工作的重要内容》一文中指出,幸福观教育是当前德育工作的重要内容和有效抓手,提出了加强幸福观教育的方法,即榜样教育、对比教育和体验教育,同时他还要求改善教育主体和教育环境,在教育环境方面,要充分引导媒体特别是网络媒体宣传科学幸福观,营造一种有利于幸福观教育的和谐氛围;在教育主体方面,要加强家庭、学校和社会的联系,形成一股教育合力。<sup>③</sup>此外,学者张丽波、贾亚君、李志、彭建国、彭晓玲等也分别从社会、学校、家庭和大学生自身四个方面提出了有价值的对策意见。

#### 1.2.1.4 关于硕士研究生幸福观的研究

<sup>①</sup>任娟.大学生幸福观的现状、问题及其教育路径[D].西安:西北大学,2013.

<sup>②</sup>范双利.试论对大学生进行幸福观教育的重要意义[J].学校党建与思想教育,2007(02):61-62.

<sup>③</sup>贾晓茹.马克思主义幸福观视域下大学生幸福观构建研究[D].临汾:山西师范大学,2014.

通过浏览中国知网相关文献可知,国内关于幸福观的研究成果较为丰富,但大多以大学生作为研究群体,而关于硕士研究生幸福观的研究很少,在中国知网仅能找到 22 篇关于硕士研究生幸福观的相关文献。如学者董嫚嫚在《马克思主义幸福观指导下的当代研究生幸福观问题研究》一文中采用文献研究法进行分析,并得出当代硕士研究生幸福观具有差异性和多元性等特点,她认为之所以出现这样的现象,是因为当代社会奢靡主义、拜金主义、个人利益至上主义等现象严重,并倡导各高校要坚持以马克思主义幸福观为指导来塑造当代硕士研究生科学的幸福观。此观念以马克思主义幸福观为指导,针对当代硕士研究生幸福观教育存在的问题进行分析,并为高校培养硕士研究生树立正确的幸福观提供了可行性建议。学者王静在《当代我国高校硕士研究生幸福观研究》一文中认为:“当前高校硕士研究生幸福观存在问题的原因来自于就业压力、经济状况、情感和人际关系方面的因素,并从思想教育、改善环境、自我教育三个方面提出培养正确幸福观的具体对策,即要确定奋斗目标、培养积极的人生态度、正确处理好幸福感和幸福观的关系。”<sup>①</sup>这篇文章从多方面深刻分析了影响当代硕士研究生幸福观存在问题的因素,并结合思想政治教育理论提出了对策意见,为各高校关于硕士研究生幸福观教育提供了有价值的理论指导。持有此观点的学者还有黄婧媛,她在《浅析硕士研究生的幸福观》一文中认为:“当前硕士研究生幸福观的主要影响因素来自其自身的现实状况及对将来的预期差距造成的心理落差,引导硕士研究生树立正确幸福观的对策如下:加强硕士研究生获得幸福感的能力;客观全面认识自我,坚持目标理想与客观现实的和谐统一;积极建设和谐的校园文化;社会创造良好的氛围。”<sup>②</sup>

综上,国内关于硕士研究生幸福观的研究涉及较少,现有的部分研究虽涉及关于硕士研究生幸福观现状、影响因素、对策等相关内容,但存在着调查范围小、研究对象不具代表性、调查指标不全面、实证研究不足等问题。

### 1.2.2 国外研究现状

就国外研究现状而言,对于幸福观研究的历史悠久,代表人物和著作很多,例如古希腊时期的苏格拉底、柏拉图和亚里士多德等学者就对“幸福”进行了研

<sup>①</sup>王静.当代我国高校硕士研究生幸福观研究[D].保定:河北大学,2013.

<sup>②</sup>黄婧媛.浅析硕士研究生的幸福观[J].学理论,2015(05):245-246.

究，并作了自己的阐释。到了近现代，不少学者依旧研究幸福观，但由于所研究的视角不同、时代不同、个人观点不同等原因，学者们对于这一问题的研究依旧各抒己见。

### 1.2.2.1 关于幸福概念及内涵的研究

第一，关于幸福概念的研究。西方的哲学家们对于什么是幸福这一问题各抒己见，众说纷纭，总的可归结为两大理论，即感性的幸福（快乐论）和理性的幸福（完善论）。快乐论主要以莱布尼茨、休谟、伊壁鸠鲁等为代表。其中，莱布尼茨认为“幸福就是最大的快乐”<sup>①</sup>，这是典型的感性幸福论的观点。与莱布尼茨相比，休谟更是把利益与幸福相联系，认为幸福就是快乐和利益的累积。另外，伊壁鸠鲁认为幸福就是肉体的健康和灵魂的平静，人们生活就是为了追求肉体的快乐、健康和舒适。以上三位学者的观点都是典型的感性幸福论的代表，他们仅仅从感性角度来认知幸福，这种观点缺少理性色彩，只是片面的将幸福与快乐一概而论，具有一定的局限性。此外，以苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、培根等为代表的幸福理性论学者们对幸福的解释有了一定的突破，以亚里士多德所著的《尼各马可伦理学》一书最为代表，亚里士多德充分阐释了自己对于幸福的理解，他认为幸福必须是合于德性的实现活动，又强调了最高善和最大的沉思即是幸福<sup>②</sup>。同时区分了幸福、快乐与善三者之间的联系，即幸福作为最终目的被人们所追求，而快乐与善则作为幸福的外在补充条件完善着幸福，三者相互依存、相互统一，共同构成亚里士多德幸福观的基础。可见，对于幸福的概念，无论是幸福感性论还是幸福理性论，都存在着一定的局限性，他们只是看到了幸福的主观因素，而忽视了影响幸福的客观因素。

近现代以来，英国学者罗素在其著作《罗素论幸福人生》一书中阐释了自己对于幸福的理解，他指出：“幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。”<sup>③</sup>并且强调极度富裕和极度贫穷都不可能收获幸福。英国学者詹姆斯在《幸福的蹊径》一书中指出：“幸福源于内心的平和、善良、宽容、有同情心、有奉献精神等高尚品格，具备克服困难、

①罗国杰,宋希仁.西方伦理思想史:下卷[M].北京:中国人民大学出版社,1985:95.

②[古希腊]亚里士多德著.尼各马可伦理学[M].廖申白,译.北京:商务印书馆,2003:87-92.

③[英]罗素.罗素论幸福人生[M].北京:世界知识出版社,2007:98.

消除困惑的能力,善于自省、自立等是人们通向幸福的蹊径”。<sup>①</sup>学者泰勒·本-沙哈尔在《幸福超越完美》一书中指出,幸福不是追求完美,而是活好当下,努力奋斗。同时还强调要克服完美主义,追求真正的幸福。<sup>②</sup>

第二,关于幸福内涵的研究。对于此方面的研究,西方学者们从不同学科角度进行探析。在心理学视域研究下,部分学者从心理学角度更多阐释了积极心理学与幸福感的关系,试图从幸福感入手研究幸福观相关问题。到20世纪90年代,部分心理学家从西方哲学的实现论出发,提出幸福观应当包括自我接受、个人成长、生活目标、积极的人际关系等。<sup>③</sup>在社会学视域研究下,学者们更多结合社会生活状况来阐释幸福观的内涵。如学者弗格森在《幸福的终结》一书中指出,西方现代社会幸福观的内涵可分为感官、道德、信念、宗教信心、激情五个方面。在哲学视域研究下,学者们更倾向于探析马克思主义幸福观的本质,大都一致认为马克思主义幸福观包含同等对待物质幸福与精神幸福、坚持主客体的统一、劳动与收获并重、个人幸福服从社会幸福四个方面的内容。

#### 1.2.2.2 关于幸福理论的研究

西方学者们对幸福相关理论的研究也十分丰富,有关思想更是不胜枚举,大致可分为四类,即以感性主义、理性主义、功利主义和宗教主义为指导的四种幸福观。以感性主义为指导的幸福观认为,肉体的短暂快乐和物质生活丰富才是幸福的。如学者伊壁鸠鲁所说:“我们认为快乐就是身体的无痛苦和灵魂的不受干扰。”<sup>④</sup>持有此观点的学者还有费尔巴哈、德谟克里特、洛克等。理性主义幸福观反对肉体上的短暂快乐享受,认为真正的幸福只有在理性思维的指导下才能获得。持有此观点的学者有笛卡尔、亚里士多德等。功利主义幸福观认为在追求个人幸福的基础上完成多数人的幸福才是真正的幸福。如学者密尔强调功利主义的最终归宿是求得最大多数人的最大幸福。持有此观点的学者还有边沁,他在《道德和立法原理导论》一文中强调人的苦乐感受是衡量道德的唯一标准。宗教主义幸福观认为真正的幸福是来自对上帝的虔诚和信仰。如学者奥古斯丁在《忏悔录》一书中所强调的,上帝是至高无上的,只有上帝能帮人们抚平心灵的创伤与痛苦,

①[英]詹姆斯·爱伦著.幸福的蹊径[M].李旭大,译.北京:中国发展出版社,2005:3,48,60,94,108,153,163.

②[美]泰勒·本-沙哈尔著.幸福超越完美[M].倪子君,译.北京:机械工业出版社,2011:45-52.

③夏春秋.当代硕士研究生幸福观及其引导研究[D].武汉:华中师范大学,2019.

④苗力田.古希腊哲学[M].北京:人民出版社,1989:649.



并否定人们现实生活中的幸福,倡导来生幸福。以上这些观点都存在一定的局限性,如感性主义过分注重物质而忽视了人的精神追求,理性主义又过分重视精神幸福而忽略了物质幸福,两种观点都很极端。对于功利主义幸福观来说,仅仅只是将个人利益与社会利益简单结合,没有深入分析两者的联系与区别。宗教主义幸福观更是忽视了人的现实生活,强调一种莫须有的抽象存在。这些观点都对幸福的认知存在严重偏差,也为幸福理论的相关研究带来了一定的消极作用。

### 1.2.2.3 关于幸福观教育的研究

国外学者们关于幸福的研究逐渐趋于成熟,但更多的研究成果大多涉及幸福观教育方面,着重强调对青少年认知幸福、感受幸福与获取幸福的能力方面的培养。如 Jin K.Kok 等在其文章中写道:“青少年对幸福的追求不仅取决于短暂的快乐感受,而且还取决于他们是否有意追求目标。”<sup>①</sup>美国学者泰勒·本-沙哈尔所著的《幸福的方法》一书中,将生活中所遇到的现实问题与科学的理论知识相结合,指出人需要调整自身才能在各种社会关系中获取幸福。学者内尔·诺丁斯在《幸福与教育》一书中指出:“对许多人来说,和自然界保持密切关系是幸福的持久源泉。”<sup>②</sup>此外,学者费莉莎·胡帕特所著的《幸福的科学》一书为西方学者们研究幸福观教育提供了丰富的理论基础。这本书在系统总结世界各地关于幸福观教育研究成果的基础上,整理和完善了获取幸福的科学方法。

有关大学生幸福观的研究,国外学者们试图将医学与大学生幸福观研究相联系。例如, Wong Shyh Shin 在 *Balanced states of mind in psychopathology and psychological well-being* 一文中,通过平衡心态(BSOM)模型研究了其对抑郁、焦虑、愤怒、压力、生活满意度和幸福感的认知内容特异性,指出:“积极的思想与生活满意度和幸福感呈正相关,与压力、焦虑、抑郁和愤怒呈负相关。相反,消极的思想与压力、焦虑、抑郁和愤怒呈正相关,与生活满意度和幸福感呈负相关。同时,心理病理学和心理健康水平存在着差异。”<sup>③</sup>也有的学者研究某一特定地区大学生的幸福观,如 Ahmed M. Abdel-Khalek 和 David Lester。

①Jin K.Kok, Lee Y.Goh, Chin C.Gan. Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian youth[J]. *The Social Science Journal*, 2015(1):69-77.

②[美]内尔·诺丁斯著.幸福与教育[M].龙宝新,译.北京:教育科学出版社,2014:136.

③Wong Shyh Shin. Balanced states of mind in psychopathology and psychological well-being[J]. *International Journal of Psychology*, 2010(2):69-77.

总的来说,国外关于幸福相关问题的研究逐渐趋于成熟,且多集中在伦理学和心理学层面,主要体现在幸福概念、内涵及影响因素方面的研究,研究成果丰富有价值,但对硕士研究生幸福观教育的研究少之又少。

### 1.2.3 研究述评

通过回顾、总结、分析国内文献与国外文献,学术界对于幸福的研究已取得了一定的理论成果,理论基础呈不断丰富和充实之态,积极发展态势良好,对于青年群体幸福观的研究也不断取得成果,这为本论文的写作提供了较丰富的理论依据。但是,整体来看,也存在一定的不足之处,大多学者对幸福观的研究都是从某一个方面或角度做出概括和总结,缺乏对幸福观问题的系统论述和研究,所研究的对象仅仅集中在大学生这一群体,而忽视了对于硕士研究生幸福观教育的研究,具体说来,具有以下几个方面的问题:

第一,相关的理论研究成果较少。虽然学术界研究涉及硕士研究生主观幸福感的内容较多,但研究内容并未丰富和完善。例如,更多从内容上阐述硕士研究生的幸福感,很少出现对影响因素及引导路径的阐述。

第二,关于硕士研究生的幸福观研究不够深入。目前,学者们多从理论上研究硕士研究生的主观幸福感,但对硕士研究生幸福感和幸福观的关系未做详细区分,仅仅研究幸福感而忽视了幸福观的作用,导致对硕士研究生幸福观相关内容整体研究的深入和科学概括不够全面,易让人混淆相关概念。

第三,缺乏与其他相关学科的关联度。学术界只是从心理学和伦理学层面进行相关研究,对于其他相关学科对硕士研究生幸福观的影响涉及较少,尤其是未能将思想政治教育学科与硕士研究生幸福观教育紧密结合。此外,与哲学、社会学、政治学、经济学等学科的联系也未能深入涉及,这导致研究缺乏更深层次的理论依据。

基于此,本论文试图以甘肃省部分高校硕士研究生为特定研究对象,分析当代硕士研究生幸福观现状,通过分析原因,参考以上相关理论依据,从社会、学校、家庭和硕士研究生自身四个方面为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提供可行的路径选择。

## 1.3 研究思路及方法

### 1.3.1 研究思路

本论文利用问卷调查法进行研究,了解当代硕士研究生的幸福观现状,通过发现问题并找出问题存在的原因,在此基础上提出相应的解决对策,从而为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提供有价值的理论依据。文章的结构为:第一章绪论,主要阐述前期选题工作及行文思路;第二章是硕士研究生幸福观相关概述,这一章在界定清当代硕士研究生特点的基础上,重点梳理幸福相关概念,厘清幸福、幸福感、幸福观之间的内在联系,并阐述马克思主义幸福观、中国共产党人幸福观、中国传统幸福观、西方传统幸福观的主要内容;第三章是硕士研究生幸福观现状调查与分析,这一章重点以调查问卷的结果为依据,分析当代硕士研究生幸福观存在的问题;第四章是硕士研究生幸福观存在问题的原因分析,通过主客观因素分析,主要从社会、学校、家庭和硕士研究生自身四个方面分析原因,为进一步研究当代硕士研究生幸福观教育引导路径打下基础,并做好内容上的铺垫;第五章是硕士研究生幸福观引导路径探析,该章着重从优化社会文化环境、加强高校幸福观教育力度、发挥家庭幸福观教育作用以及完善自我幸福获取能力四个方面来入手解决问题;第六章是结语。

### 1.3.2 研究方法

#### (1) 文献研究法

本文主要通过中国知网、万方数据库、学校图书馆等渠道,搜集与幸福相关的期刊、论文或书籍,对有关论文主题的当前研究现状等进行了归纳性总结和把握。通过阅读大量期刊文献,充分了解中西方传统幸福观等理论观点,并在对搜集到的有效文献资料进行整理与分析的基础上,以马克思主义幸福观与新时代幸福观为研究基础,结合当代硕士研究生幸福观的具体状况,提出相应的解决对策。

#### (2) 问卷调查法

本文利用调查问卷,主要以甘肃省部分高校硕士研究生为调查对象,针对这些高校硕士研究生的幸福观现状,通过前期设计调查问卷,中期发放和回收调查问卷,后期统计和分析调查问卷数据,了解当代硕士研究生幸福观现状。

#### (3) 归纳总结法

本文通过对既有理论的参考,将相关主题文献进行分析和比较,然后整理和总结出对本文提供借鉴指导的信息。同时,归纳总结相关参考文献,对中西方的幸福观研究现状进行梳理,对有关内容进行全面和科学地归纳与总结,并加以研究,最终找到有助于本文写作的成果。

## 1.4 研究创新与不足

### 1.4.1 研究创新

第一,主要从选题的视角进行创新。以往大量的文章是研究本科生的幸福观,对硕士研究生幸福观内容的相关研究涉及较少。本文以甘肃省部分高校硕士研究生为调查对象,通过问卷调查法,了解当代硕士研究生的幸福观现状,并提出引导硕士研究生树立正确幸福观的路径。

第二,研究方法上的创新。综合思想政治教育这一门交叉学科,研究涉及心理学、伦理学、社会学、哲学等多学科。同时,通过问卷调查的实践调查方式,能更加直观、全面、准确地进行调查研究。

### 1.4.2 研究不足

本论文研究仍存在诸多不足之处有待完善和改进,如:第一,问卷调查范围有限,所收集的数据只能代表部分,不能说明全部;第二,论述不够全面,由于自身能力有限,对幸福相关概念的论述还有待完善,特别是对幸福、幸福感、幸福观三者之间关系的界定还需进一步完善;第三,理论基础知识不够扎实,该论题相关理论知识较为深厚,包括中西方哲学、中西方传统文化思想等相关知识,由于自身理论知识有限,未能对理论基础知识全面概述,相关理论分析和研究有待进一步加强。

## 2 硕士研究生幸福观相关概述

从古至今,幸福一直是一个永恒的话题,人们对幸福的追求也是亘古不变的。什么是幸福、为什么要追求幸福、怎样在复杂多变的社会关系中获取幸福等一系列问题一直是学术界研究的热点话题,幸福也逐渐成为伦理学、社会学、教育学、哲学等学科研究的重点课题,尤其是进入新时代以来,幸福观教育成了高校思想政治教育中的重点内容。研究当代硕士研究生幸福观问题,首先要对相关概念进行准确界定,这是进行调查研究的基本前提。因此,在了解当代硕士研究生特点的基础上,对幸福、幸福感、幸福观等相关概念准确把握,通过理解幸福相关概念,厘清幸福观与幸福感及幸福观与世界观、人生观和价值观的关系,才能深入透彻地研究当代硕士研究生幸福观问题。

### 2.1 硕士研究生特点

当代硕士研究生作为拥有高学历、高素质的青年群体,他们在思想上、年龄上、心理上、价值取向上都存在有别于专科生、本科生、博士研究生的显著特点,具体有以下几点:

第一,思想认知与价值观相对成熟稳定。当代硕士研究生经过大学本科阶段的多方面锻炼与成长,其思想较为成熟,思维方式与处事方法具备基本的理性认知和客观判断,对经济社会的发展已经基本形成正确的认识。另外,他们的世界观、人生观和价值观已经在本科阶段的成长中相对定型,这种定型,对他们怎样判断个人立场、怎样思考个人价值、怎样对待硕士生活、怎样谋划未来发展都具有重要影响。基于这种影响,所带来的幸福认知与幸福体验必然不同于专科生、本科生和博士研究生。

第二,人员构成复杂。我国硕士研究生年龄普遍在 25 周岁及以上,部分因有工作年限而年龄更大。此外,随着我国教育事业和成效的不断发展,硕士研究生招生规模不断扩大,招生专业也不断丰富,社会各行业对学术、专业能力的要求不断提高,必然带来硕士研究生人员年龄结构多样化和成员组成的复杂化。比如,成员包含应届本科生、有工作经验者、已婚者、在职攻读硕士学位者等,由此出现 20 岁至 40 岁之间多样化的年龄结构。这种年龄多样化和人员构成的复杂化,必然会引起他们对教育理念、受教育目的、人生价值取向的不同认知,从而影响他们对幸福的判断和体验。

第三，内心复杂且相对独立。具体表现在三个方面：一是社会优越感较强。硕士研究生基本都受过高等教育，知识层次较高，在大多数社会人群眼中属于知识分子，这导致他们较同龄人具有更多的身份优越感；二是人员构成的复杂必然出现心理素质和应挫能力的高低不一。由于他们对周围事物和环境的判断各有不同，导致他们处理问题的方式也不同；三是独立且又缺乏集体意识。基于思想的相对成熟和稳定，加之硕士阶段学习相对独立，学习方向较为明确，使他们的心理相对独立，经常独自思考和解决问题，这也导致当代硕士研究生缺乏集体意识和奉献精神，最终必然影响他们在硕士学业生涯的幸福体验。

第四，价值取向不同。当代硕士研究生因不同的人生目标和价值取向而选择攻读硕士学位。有的是为了国家和民族的发展、有的是为了攻读博士学位、有的是为了谋求更好的工作、有的是为了积累知识提升自己，也有的是为了随大流而不落于人后……这些不同的价值追求必然导致当代硕士研究生的学习体验、学业成效、幸福追求都不同。

## 2.2 幸福

“幸福”一词含义丰富，掌握幸福的含义及特征是研究当代硕士研究生幸福观问题的第一步。

### 2.2.1 幸福的含义

从古至今，对于幸福的定义，中外学者们都是仁者见仁智者见智。“幸”是个会意字，上面的“土”是“夭”的变形，“夭”部在甲骨文、金文中常作“屈”的意思，引申为短命、夭折；下半部分是“丕”的变形，“丕”在《说文解字》中属于“干”部，作为下部分造字意为逆反，不顺从，逆了自然规律。因此，“幸”字指“吉而免凶也”<sup>①</sup>，即在意料之外获得成功或避免伤害。“福”是形声字，左半部分的“礻”是“示”作为部首的写法，引申为神灵的象征、祭祀神灵；右半部分的“畐”（fù）也作“富”，意为“满也。从高省，象高厚之形”<sup>②</sup>，又如在甲骨文和金文中，“畐”字象鼎腹充满之形。因此，结合“示”与“畐”的象形意思，“福”字解为拿酒祭祀神灵以求庇佑一切顺利。古文中，“幸”与“福”二字连用即表示祈求渴望得到福报，正如《新唐书·李蔚等传赞》中所说：“至

①[汉]许慎.注音版说文解字[M].北京:中华书局,2015:213.

②赵学清.说文部首通解[M].北京:中华书局,2019:156.

宪宗世，遂迎佛骨於凤翔，内之宫中。韩愈指言其弊，帝怒，窜愈濒死，宪亦弗获天年。幸福而祸，无亦左乎！”<sup>①</sup>在中国文化中，幸福的定义以儒、道、佛三家最为典型，如儒家强调修养德性获得幸福，道家强调顺应自然就是幸福，佛家强调“涅槃”即是幸福，其他各学派也都有自己对于幸福的见解。近现代以来，从《辞海》对幸福的解释是一种能使人们获得心情愉悦的生活状况，到《汉语大词典》中对幸福的解释是期望得到福报以及使人心情舒畅的境遇和生活，再到现代伦理学家对幸福的定义即“幸福是人们在一定物质生活和精神生活中出于感受或意识到自己预定的目标和理想的实现或接近而引起的一种内心的满足”<sup>②</sup>。随着历史的演进，学者们对幸福不断赋予新的内容，但总体对幸福的诠释相对一致，即更多将“福德”、“福祉”定义为幸福。

相比之下，在西方文化中，西方学者们关于幸福含义的表述更是丰富多彩。古希腊时期的思想家梭伦最早对幸福做出了解释，即幸福是财富与德行的统一。同时，亚里士多德所著的《尼各马可伦理学》一书最为详细的记载了他的幸福观。亚里士多德认为幸福必须是合于德性的实现活动，又强调了最高善和最大的沉思即是幸福<sup>③</sup>。同时也强调了幸福包含健康的身体、适度的财富和宁静的心灵三个基本要素。到了中世纪以来，受神学家们思想的影响，一些现世的幸福逐渐被抛弃，虔诚信仰上帝以求获取幸福成了当时盛行的思想。到了近代以后，由于资产阶级的兴起，一些唯物主义思想家强调天赋人权，认为人的自然本性就是得到所欲所求，而幸福就是人的自然本性得到满足。随着西方学者们对幸福概念的完善，马克思主义幸福观逐渐成为当时科学的幸福观。马克思认为：“幸福是指人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命甚至动物的生命与自己同在等等，是一种心理欲望得到满足时的状态，是一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。”<sup>④</sup>同时，马克思主义幸福观强调，人类的不幸是由于私有制下的劳动异化而造成的，只有在共产主义社会，人类才能得到真正的幸福。

① 《新唐书·李蔚等传赞》

② 罗国杰.马克思主义伦理学[M].北京:新华出版社,1982:35.

③ [古希腊]亚里士多德著.尼各马可伦理学[M].廖申白,译.北京:商务印书馆,2003:87-92.

④ 华东师范大学教育系编.马克思恩格斯论教育[M].北京:人民教育出版社,1979:51.

<sup>①</sup>又由于特定的经济条件和社会因素，每个人对自己人生目标、奋斗目标和人生价值的定义不同，这就决定了每个人对于幸福的看法也千差万别。总言之，马克思主义幸福观强调要坚持物质需求与精神需求相统一，并肯定了辛勤劳动在创造幸福过程中的价值。

综上，对于幸福的阐释，每个人都因主客观条件的影响而有不同的界定。尽管幸福的含义千种万种，但可以肯定的是，幸福是个体的需求得到满足后产生的愉悦的、稳定的、持续的心理状态，是个体内在的情绪体验。幸福是人具体的情感体验和生活经历，不是抽象的概念界定。同时，幸福具有明确的条件和标准，是主客观条件下的产物，并与人的实现活动紧密相连，只有人的主观感受和客观条件同时得到满足，才是真正的幸福。因此，我们强调“幸福是享有人生重大的快乐和免除人生重大的痛苦；是人生重大需要、欲望、目的的肯定方面得到实现和否定方面得以避免的心理体验；是生存发展达到某种完满和免除严重损害的心理体验”<sup>②</sup>。

## 2.2.2 幸福的特征

第一，幸福的主观性。幸福是一种个体在主观情感上产生的情绪体验，且这种情感体验来源于个体的主观意识范畴。对于个体来说，通常通过自己的主观意识来判断自己是否幸福，而幸福最终也由个体的主观形态表现出来。同时，幸福并不是一成不变的，它随着个体的主观意识、感觉、情绪和生活经历的变化而不断变化。每个人因生活经历和情感体验的不同，对幸福的定义也有所不同，而这一切都归因于个体具有主观意识。总言之，幸福正是个体通过发挥主观意识来判断的，是个体主观意识的产物。因此，主观性是幸福的特征之一。

第二，幸福的客观性。之前强调了幸福的主观性是个体通过主观意识所判断的情绪感受，而这种主观意识判断是建立在一定的客观价值判断标准上的。一方面，幸福基于个体具体的社会实践活动，具有明确的、具体的、实在的条件和标准，且与个体的实践活动密切相连，是个体通过客观的实践活动来创造和改变的。另一方面，就幸福的内容来讲，它是指个体的生活需求和社会需求得到满足之后，心理所产生的一种愉悦的持续状态，而个体的这些需求正是由客观实物所决定

<sup>①</sup>贾晓茹.马克思主义幸福观视域下大学生幸福观构建研究[D].临汾:山西师范大学,2014.

<sup>②</sup>孙英.幸福论[M].北京:人民出版社,2004:68.



的。因此，幸福又具有客观性。

第三，幸福的个体性。幸福的个体性指个体对幸福的一种最直接的情感体验与心得领悟，具体表现为每个个体都具有认知幸福、创造幸福、获取幸福和体验幸福的能力。每个人生来都有追求幸福的权利，且生来本能地就会追求幸福，包括物质幸福和精神幸福。总言之，幸福是个体通过实践活动所创造的，个体在创造幸福的过程中发挥重要作用。因此，幸福具有个体性。

第四，幸福的社会性。幸福是个体基于人类社会而获得的，任何一个个体在追求幸福的过程中都必须依赖于人类社会，没有一个个体能够完全脱离社会而获得幸福，这便是幸福的社会性。个体通过不断参与各种社会活动来提高自身的生存效率，从而追求幸福。同时，个体还要同他人合作才能高效达成目标，最终获得幸福。因此，个体的幸福离不开人类社会，这就决定了幸福具有社会性。

第五，幸福的差异性。个体对幸福的理解因性别、年龄、职业、受教育程度和主观意识等不同而千差万别，这就是幸福的差异性。不同的年龄阶段有着不同的幸福，如小孩的幸福是吃好玩好；学生的幸福是学业有成；成年人的幸福是事业有成；老年人的幸福是天伦之乐……不同职业的人也有着不同的幸福追求，如医生以救死扶伤为幸福、教师以教书育人为幸福、基层工作者以服务人民为幸福……因此，幸福具有差异性。

## 2.3 幸福感

幸福感是与幸福有重要关联的概念之一，界定幸福感的含义及特征是厘清幸福与幸福感的重要前提。

### 2.3.1 幸福感的含义

幸福感属于心理学范畴，强调个体内心的情感体验，有浓厚的主观色彩。对于幸福感的定义，国内学者基本达成一致，即认为幸福感是个体对幸福的一种主观感受和心理体验。国外学者大多认为幸福感是个体对现阶段生活现状的满足程度。幸福感主要包括两种，即主观幸福感、心理幸福感。主观幸福感强调个体的主观意识判断，是个体根据自身主观意识判断标准来对自身的生活和情感状况作出的全面性的评价。同时，主观幸福感可通过消极情绪、积极情绪和生活满意度等重要指标去衡量。心理幸福感是从实现论出发，认为幸福是自我潜能的实现，

是不以人的意志为转移的自我完善，是完全精神性的持久体验<sup>①</sup>，主要包括“六个维度，即自我接纳、与他人的积极关系、机能自主、环境掌控、生活目标、个人成长”<sup>②</sup>。因此，主观幸福感突出个体的主观意识感受，心理幸福感突出个体未被发现的潜能得以展现出来，只有将二者充分结合，才能更好地对个体幸福感现状作出评判。

总的来说，幸福感就是个体对自身生活现状、内心情感、人生目标的一个总体感受，这种感受源于个体内心的真实感受与心理体验，是一种主观的表达，是个体基于一定的标准，对自身生活现状作出主观评价而产生的一种心理感受与情绪体验。

### 2.3.2 幸福感的特征

第一，幸福感的主观性。幸福感的主观性表现在幸福感依赖于个体独有的判断标准，这种独有的判断标准是不受其他外在条件影响的，具有强烈的主观色彩。同时，幸福感是个体对客观现实的主观感受与反映，个体通过自身的情绪体验与心理感受来判断自身是否幸福，是个体这一主体对客观存在的真实感受与反映。因此，幸福感具有主观性。

第二，幸福感的客观性。幸福感必须依赖于具体的生活实践而存在，脱离了具体的生活实践就没有幸福感可言。幸福感虽强调个体内心的主观感受和情绪体验，但它更依赖于一定的客观条件而产生。如幸福感来源于个体的需求和利益的满足、来源于个体人生目标的达成、来源于个体参与具体实践活动的收获……因此，幸福感不是个体凭空臆造的，必须有一定的外在客观条件作支撑。

第三，幸福感的阶段性与整体性。一方面，幸福感的阶段性是指个体在每个不同的时间阶段都会产生不同的幸福感受，且幸福感强调的是个体长期的、持久的、稳定的情绪体验和生活感受。因此，幸福感具有阶段性。另一方面，幸福感的整体性是指个体对自身生活现状整体的、综合的、全面的评价。个体需要在一定规范标准下，通过对自身生活现状作一整体性评价后，才会产生幸福感，这便是幸福感的整体性。

第四，幸福感的可度量性。幸福感不是抽象的、不可捉摸的概念，而是具体

①夏春秋.当代硕士研究生幸福观及其引导研究[D].武汉:华中师范大学,2019.

②Ryan,Richard M,Deci,Edward L.On happiness and human potentials:A review of research on hedonic and eudaimonic well-being[J].Annual Review Psychology,2001:141-166.

的、可度量的指标。经济学理论中，幸福感经常被用为可衡量的单位。幸福指数是“衡量人们对自身生存和发展状况的感受和体验，即人们的幸福感的评价或测量指数”<sup>①</sup>。通常幸福感的测量受健康状况、文化程度、收入水平、职业种类等多因素的影响，最终幸福感由幸福指数呈现出来。在社会学研究领域中，“幸福感借助个体认知与情感状况、个体情绪与生活经历、个体与群体等相关理论，通过设置科学合理的测试参数和采取有效的测试方法，将个体或群体的主观性体验转化为直观化的数据”<sup>②</sup>。总言之，无论是经济学还是社会学中，幸福感都是一种可测量的指标。因此，幸福感具有可度量性。

## 2.4 幸福观

幸福观是整个文章的核心词汇，研究当代硕士研究生幸福观问题，就要将幸福观的含义及特征理解透彻，这样才能更加深入分析当代硕士研究生的幸福观。

### 2.4.1 幸福观的含义

同等条件或同一环境下的人，产生或不产生幸福感或者产生不同的幸福感，人在大脑中通过“中间变量”反映出的这种不同选择，我们称之为“幸福观”。<sup>③</sup>可见，幸福观属于人生观范畴的一种，是个体基于一定的世界观、人生观和价值观的基础之上，形成的自己固有的、独特的、具体的关于幸福是什么、怎样评判幸福、为什么要追求幸福和怎样获取幸福等一系列关于幸福问题的总的看法和根本观点，是对幸福感进行系统化和理论化的一种观念。同时，幸福观包括对幸福的理解和认知、对幸福获取的动机、追求幸福的目标、对幸福的期望值以及获取幸福的方法和手段等要素。

总言之，幸福观即个体关于幸福相关问题的总的看法和基本观点，也是个体世界观、人生观和价值观的表现。同时，幸福观因个体生活经历与文化背景等因素的不同而不同。对于幸福观的含义解读需要注意以下几点：第一，幸福观属于人生观基本范畴，是个体人生观中关于幸福这一问题的看法，具有人生观的基本特点；第二，幸福观是个体关于幸福问题的总的看法和根本观点，正确的幸福观对个体生活质量起到积极的促进作用；第三，幸福观是一个有机整体，是由幸福

①郑方辉.幸福指数及其评价指标体系建构[J].学术研究,2011(6):51-57.

②朱莎莎.大学生幸福感的提升路径研究[D].长沙:湖南大学,2016.

③刘次林.幸福教育论[M].北京:人民教育出版社,2003:10.

认知、幸福动机、幸福目标、幸福获取手段、幸福预期等要素构成的有机整体，且各要素之间相互影响，相互联系。

### 2.4.2 幸福观的特征

第一，幸福观的差异性。幸福观与个体的世界观、人生观和价值观这“三观”紧密相连，个体“三观”的不同，所反映出的幸福观也不同。由于个体所处文化背景和社会经济条件的不同，其自身修养、能力、品行、爱好也不同，因此每个个体幸福观的内容也有所不同。

第二，幸福观的社会性。从本质上来说，幸福观是社会意识的一种表现，是在一定的社会物质条件下所形成的，并受一定社会物质条件的影响。一方面，在一定程度上，幸福观是社会发展水平的直接反映，能反映当时的社会经济现象。另一方面，幸福观是当时社会风气的直接反映，一定的社会风气对个体幸福观的形成至关重要。良好积极的社会风气对个体幸福观的形成产生积极影响，而消极的社会风气对个体幸福观的形成产生消极影响。

第三，幸福观的时代性。幸福观具有时代性，即不同时期的幸福观，其所蕴含的内涵也千差万别。生活在不同时代的人们有着不同的幸福观。如六十年代的人们以解决温饱为幸福；七十年代的人们以努力工作而充实人生为幸福；八十年代的人们以改革开放带来的经济和文化的交流为幸福；九十年代的人们以成为“体制外的人”而幸福；二十一世纪以来，人们以追求个性化的物质生活和精神生活为幸福……可见，幸福观具有时代性。

### 2.4.3 幸福观与幸福感的联系

幸福观是个体对于幸福相关问题的总的看法和基本观点，而幸福感是个体对自身生活现状、内心情感、人生目标的一个总体感受。幸福观属于人生观范畴，包括对幸福认知、对幸福体验、对幸福目标预期、对幸福获取方法等内容的系统理解和认识。幸福感属于心理学范畴，更多强调个体内心的情感体验，且主观色彩较明显。幸福观是连接个体幸福感和所处环境之间的纽带，是个体能否感觉到幸福的关键所在，两者之间存在着密不可分的联系。

首先，幸福感以幸福观为基础和指导而存在。个体只有在正确幸福观的指导下，才会有助于其提升幸福感。个体幸福观正确与否直接影响着其自身幸福感的体验。在正确幸福观的指引下，个体幸福感才能得以提升。反之，没有正确幸福

观的指引，个体幸福感体验就会削弱。因此，幸福观是基础，而幸福感以幸福观为指导基础，只有在正确幸福观的引导下，才会有利于幸福感的提升。

其次，幸福感是幸福观的最终表现。提升个体幸福感是对其进行幸福观教育的最终目标。对个体进行幸福观教育，一方面为了引导其树立正确的幸福观，另一方面为了提升个体幸福感，使其感受到生活、学习和工作的幸福。通过两方面的引导，使个体幸福观以其幸福感表现出来。因此，幸福感是幸福观的最终表现。

第三，幸福观与幸福感均源于实践。一方面，幸福观不是凭空臆造的，而是在实践基础上形成。个体通过实践活动积累对幸福的认知，最终形成幸福观。同时，幸福观正确与否直接影响着个体社会活动的发展方向，正确的幸福观指导个体的社会活动朝着好的方向发展，反之亦然。另一方面，幸福感源于个体社会实践活动。积极的社会实践活动有利于提升个体幸福感，而消极的社会实践活动削弱个体幸福感。因此，幸福观和幸福感均来源于实践。

#### 2.4.4 幸福观与世界观、人生观、价值观的联系

幸福观与世界观、人生观和价值观这“三观”紧密联系，四者相互依存、相互影响。

第一，幸福观与世界观的联系。世界观是个体自己关于整个世界的独特见解和认识，包括对自然界、人类社会以及人类自身系统而全面的看法与认识。世界观决定着人生观、价值观、自然观和社会观。个体对幸福问题的正确认知建立在其对世界发展变化的正确认识基础之上。因此，世界观包含着个体对幸福的看法，即世界观是幸福观的前提基础，并决定着幸福观，而幸福观是个体世界观内容的一方面。

第二，幸福观与人生观的联系。人生观是指个体对整个人生生活现状的系统理解，是个体世界观中关于自身人生问题的一种，包括个体对人生态度、人生奋斗目标、人生追求以及人生意义等的认识。人生观内容包括生活观、事业观、幸福观、荣辱观、生死观、义利观等。其中，幸福观是人生观的重要内容。因此，幸福观是局部，人生观是整体，人生观内容中涵盖幸福观内容，而幸福观仅仅只是人生观内容中的一部分。

第三，幸福观与价值观的联系。“价值观是人们在一定历史条件下经过反复实践逐渐形成的一种与人的主观需要相连的判断好坏、是非、利弊、善恶的观念。

因历史时代不同，人们的需要和利益不同，人们的价值观念就不同”<sup>①</sup>。幸福观与价值观相互影响、相互制约。一方面，价值观的形成受幸福观制约，个体的幸福标准影响其价值观的形成。另一方面，幸福观与价值观均指向人生意义，幸福观是人生观的体现，价值观是人生观的核心内容，二者均对于人生意义而言。

## 2.5 硕士研究生幸福观理论来源

当代硕士研究生幸福观引导问题的研究要建立在科学的理论基础之上，在厘清幸福相关概念的基础上，进一步系统把握幸福观理论来源，才能对当代硕士研究生幸福观深入研究。幸福观理论来源基础是关于幸福观重要观点的系统性概括和总结，包括马克思主义幸福观、中国共产党人幸福观、中国传统幸福观、西方传统幸福观等。深入研究当代硕士研究生幸福观引导问题，就要对马克思主义幸福观、中国共产党人幸福观、中国传统幸福观、西方传统幸福观内容进行系统梳理总结。

### 2.5.1 马克思主义幸福观

马克思主义幸福观的现实基础是基于历史唯物主义和辩证唯物主义的基础上，再普遍结合人的现实状况与需求，以实现全人类解放和人的自由全面发展为目的，在分析了人的本质和人的异化的前提下，科学系统回答了如何获得幸福的相关问题。马克思主义幸福观吸收借鉴西方传统幸福观，将幸福与精神世界、物质世界和社会生活结合，提出物质需要与精神需要相统一、主观感受与客观实在相统一、个人幸福与社会幸福相统一、劳动创造与成果享受同拥有的一种幸福观。这种幸福观具有浓厚的现实基础，合乎人的普遍追求，立足全人类的幸福建设。因此，深入学习马克思主义幸福观，对引导当代硕士研究生树立正确的幸福观具有理论指导意义。

第一，马克思主义幸福观强调幸福是物质需要与精神需要相统一。“一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是：人们为了能够‘创造历史’，必须能够生活，但是为了生活，首先就需要吃喝住穿以及其他一些东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身”<sup>②</sup>。只有基本的生存资料得以满足，人才有可能从事其他一切活动。此外，

<sup>①</sup>李秀林.辩证唯物主义和历史唯物主义原理[M].北京:中国人民大学出版社,2004:136.

<sup>②</sup>中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集:第一卷[M].北京:人民出版社,2012:158.

人不会仅仅局限于追求维持生存所必需的物质需要,这种需要满足后,人必然会追求更高、更具有价值的精神需要,即对精神满足的追求。在这种物质需要与精神需要相结合的基础上,既满足了生存需要,又满足了精神需要,幸福才得以收获。因此,我们要将物质需要与精神需要相统一,在物质生活保障的基础上提出更高的精神追求,在丰富的精神指导下创造更好的物质生活,从而获取真正的幸福。

第二,马克思主义幸福观强调幸福是主观感受与客观实在相统一。人的幸福既受自身的主观影响,又受现实环境的客观影响。一方面,幸福是个体内心的主观感受,由个体主观判断自己是否幸福。另一方面,幸福由客观的物质条件与环境所影响甚至决定,个体无法完全决定自身的幸福认知与享受。因此,幸福是人的主观感受与客观实在的统一。

第三,马克思主义幸福观强调幸福是个人幸福与社会幸福相统一。“历史承认那些为共同目标工作因而自己变得高尚的人是伟大人物;经验赞美那些为大多数人带来幸福的人是最幸福的人”<sup>①</sup>。人是社会中的人,依靠社会给予的客观条件而生存,不能离开社会而单独存在,这就决定了人的幸福也是在社会幸福的基础上而言。个人幸福是社会幸福的一部分,无数个个体的幸福影响着社会幸福的形成和发展,并不断丰富社会幸福;反之,社会幸福的发展程度影响着个体幸福主观判断和客观发展。因此,只有将个人与社会幸福相统一,保证二者的相互影响和共同发展,才能实现真正的幸福。同时,当二者发生冲突时,要适当取舍个人幸福以实现更大范围的社会幸福,以这种更大范围的社会幸福保障个人幸福的进一步实现和发展。

第四,马克思主义幸福观强调幸福是劳动创造与成果享受同拥有。劳动和创造是人与动物的本质区别,人只有通过劳动创造才能享受幸福生活。一方面,劳动创造是人类生存的基本方式和获取幸福的重要手段,人类通过劳动创造获取物质与精神财富。另一方面,享受是劳动创造的必然结果。人类享受自我创造的幸福成果,以此来实现自身的价值,并期待通过劳动和创造来享受更加美好的生活。因此,幸福并不仅仅是享受,更包含劳动和创造,是劳动创造与享受的统一。

<sup>①</sup>中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集:第四十卷[M].北京:人民出版社,2012:15.

## 2.5.2 中国共产党人幸福观

中国共产党人幸福观是中国共产党人在继承和发展马克思主义幸福观的基础上,结合中国实际情况,充分发挥自身主观能动作用,通过深刻认知和实践检验所得出的对幸福问题的总的看法、基本观点,以及如何实现幸福等策略的总和。以毛泽东同志“为人民服务”幸福观、邓小平同志富民幸福观、江泽民同志“坚持人民利益至上”幸福观、胡锦涛同志“和谐发展”幸福观、习近平同志奋斗幸福观为主要内容。中国共产党人幸福观是建立在重民、爱民、亲民、安民、恤民等人文关怀基础之上的幸福观,是一种为了满足人民群众日益增长的物质和精神文化需求,全面提高人民的生活品质,切实提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和广大人民全面发展的以人为本的幸福观<sup>①</sup>,是马克思主义幸福观中国化的宝贵财富,更是中国特色社会主义思想的产物,深入了解中国共产党人幸福观,有利于引导当代硕士研究生树立正确的幸福观。

第一,毛泽东同志“为人民服务”的幸福观。毛泽东同志的幸福观核心强调全心全意为人民服务,这也是中国共产党的根本宗旨。在革命战争和社会主义建设初期,毛泽东同志始终把人民利益和幸福放在首位,把全心全意为人民服务作为中国共产党人实现幸福的终极目标。他指出:“共产党就是要奋斗,就是要全心全意为人民服务,不要半心半意或者三分之二的心三分之二的意为人民服务。”<sup>②</sup>,强调实现人民幸福就是中国共产党人最大的幸福。因此,引导当代硕士研究生树立正确的幸福观,就要培养其全心全意为人民服务的意识。

第二,邓小平同志富民幸福观。邓小平同志在坚持马克思主义幸福观的基础上,继续和发展了毛泽东同志“为人民服务”的幸福观,并在此基础上提出了“一切为了人民富裕”的观点。他指出:“社会主义的优越性,归根到底是要大幅度发展社会生产力,逐步改善、提高人民的物质生活和精神生活。”<sup>③</sup>他始终把人民利益和幸福放在首位,强调通过解放生产力、发展生产力和落实各项富民强国的政策和方针,努力提高人民生活水平。因此,引导当代硕士研究生树立正确的幸福观,就要使其明白“一切为了人民”的服务宗旨。

<sup>①</sup>朱红梅.中共历代领导人“以人为本”的幸福观[J].广东省社会主义学院学报,2012(02):94-97.

<sup>②</sup>毛泽东.毛泽东选集:第三卷[M].北京:人民出版社,1991:1044.

<sup>③</sup>邓小平.邓小平文选:第二卷[M].北京:人民出版社,1994:251.



第三，江泽民同志“坚持人民利益至上”的幸福观。在改革开放和社会主义市场经济发展的时期，以江泽民同志为核心的党中央领导集体，为使人民过上富裕生活，提出了“三个代表”重要思想，也为中国共产党确定了“全面建设小康社会”的奋斗目标。他指出：“我们党要始终代表最广大人民的根本利益，就是党的理论、路线、方针、政策和各项工作都应该坚持把人民的根本利益作为出发点和归宿。”<sup>①</sup>因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，就必须使其以实现人民幸福为奋斗目标，坚持人民的主体地位。

第四，胡锦涛同志“和谐发展”的幸福观。“一切发展为了造福人民”是胡锦涛同志幸福观的核心。党的十六大以后，为构建“人民幸福至上”的社会主义和谐社会，胡锦涛同志提出了科学发展观，形成了该时期中国共产党高度注重人民对幸福生活追求的目标。他指出：“我们坚持以人为本，就是要坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享……最终是为了实现人的全面发展。”<sup>②</sup>因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，就要使其学会顺应时代发展而发展。

第五，习近平同志奋斗幸福观。党的十八大以来，以习近平新时代中国特色社会主义思想为核心的奋斗幸福观，是中国共产党人幸福观在新时代的产物，主要包含了为多数人创造幸福、奋斗本身就是幸福和劳动便能创造幸福等内容。首先，习近平奋斗幸福观强调为多数人创造幸福。习近平继承发展了马克思主义关于人的本质学说，指出人作为社会属性而存在，其最大意义的幸福就是为他人、集体、社会和国家的幸福而努力。“最幸福的人”就是为了共同目标努力奋斗，且为多数人带来幸福的人。因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，就要使其学会甘于奉献的伟大精神；其次，习近平奋斗幸福观强调奋斗的作用和意义。强调人生的意义在于奋斗，人的不断奋斗的过程，即是创造幸福的过程，也是享受和收获幸福的过程，经历奋斗的人生才是幸福的人生。只有努力奋斗，才能收获幸福。习近平强调幸福要坚持结果与过程的统一，他指出：“广大青年应该在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复

<sup>①</sup>江泽民.论“三个代表”[M].北京:人民出版社,2001:160.

<sup>②</sup>胡锦涛.在美国耶鲁大学的演讲[EB/OL].(2006-04-22)[2021-02-18]

[http://www.gov.cn/lhdh/2006-04/22/content\\_260592.htm](http://www.gov.cn/lhdh/2006-04/22/content_260592.htm).

兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。”<sup>①</sup>因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，就要使其坚持过程与结果的统一，强调奋斗的人生意义；最后，习近平奋斗幸福观强调劳动便能创造幸福。一切幸福生活源于辛勤劳动，只有在劳动中才能实现人生价值。习近平指出，“越是美好的未来，越需要我们付出艰辛努力。”<sup>②</sup>可见，幸福是劳动创造的必然结果。因此，引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，就要使其明白在劳动创造中体现价值。

### 2.5.3 中国传统幸福观

在中国传统伦理思想史上，自先秦诸子百家开始，学者们就已从人生感悟和人生价值意义的实现层面对幸福问题展开了深入研究。其中，儒、道、佛三家的幸福观最具代表性。儒家幸福观的核心是德性主义，道家幸福观的核心是自然主义，佛家幸福观的核心是超验主义<sup>③</sup>，三家对于幸福问题各抒己见，均对人们关于幸福的见解产生了深远而持久的影响。

第一，儒家幸福观。儒家幸福观的核心主要强调德性的养成与弘扬，强调道德即是幸福，享有幸福就是拥有美德，人只有不断修养德性才能获得幸福。儒家幸福观以孔子和孟子最为代表。孔子认为幸福是一种愉悦的内心感受，与拥有多少财富无关。正如他所强调的：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”（《论语·述而》）。此外，孔子将“仁”作为人们道德修养的核心，强调从学中思、思中改、改中行来不断完善人格，同时还要注意维持和谐的人际关系，最终通过完善道德修养来实现人生幸福。孟子从“性善论”出发继承和发展了孔子有关“仁”的思想，他强调：“有夭爵者，有人爵者。仁义忠信，乐善不倦，此夭爵也；公卿大夫，此人爵也。古之人修其夭爵，而人爵从之。今之人修其夭爵，以要人爵；既得人爵，而弃其夭爵，则惑之甚者也，终亦必亡而已矣。”<sup>④</sup>同时，“孟子认为人将与生俱来的四种善端扩而充之，就会发展成为‘仁、义、理、智’四种品德。‘思诚’就是要通过反省自身从而达到至诚的信念；而‘养气’要求人们养成谨守道义、凡事不动心的浩然之气。”

① 习近平.在北京大学师生座谈会上的讲话[N].人民日报,2018-05-02(02).

② 习近平.在同各界优秀青年代表座谈时的讲话[N].人民日报,2013-05-05(02).

③ 柏路.大学生马克思主义幸福观教育研究[D].长春:东北师范大学,2014.

④ [宋]朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,1983:336.

<sup>①</sup>因此，儒家倡导以“仁爱”思想为核心的基础上，制定一整套社会道德规范来帮助人们修养德性，并提出通过“内外兼修”来获得幸福。此外，儒家幸福观承认人的欲望，但并不是放纵欲望，而是强调要适度节制。人们应该用仁爱之心和道德规范来控制自己的欲望，当欲望始终保持在合理的范围之内时，人们也就离幸福不远了。总言之，儒家幸福观强调德福一致，认为幸福即是道德品质的不断提升。

第二，道家幸福观。道家幸福观主张无为而治，强调顺应万事万物发展的自然规律，主张返璞归真的理念。道家认为顺其自然是最好的人生状态，人只有顺着自己的本性，遵从自然的规律自由发展才是真正的幸福。道家幸福观以老子和庄子最为代表。老子主张“无为”，认为实现自我的最大幸福就应顺应万物的自然发展，即：“圣人处无为之事，行不言之教。”（《道德经（第二章）》）。同时，老子又强调了无欲无求的处事态度也是人生最大的幸福，所以他又说：“圣人不积。既以为人已愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害，圣人之道，为而不争。”（《道德经（第八十一章）》）。“无为”，即无意而为之，强调幸福要遵循自然规律，并倡导“知足常乐”的处事态度。“无欲”即清心寡欲，强调幸福要顺其自然，倡导“不争不抢”的生活方式。只有这样，才能达到“采菊东篱下，悠然见南山”的幸福生活。庄子继承发展了老子“无为”的处世态度，他认为“逍遥”是人生最大的幸福。“逍遥”即内心恬阔、自在、悠闲，庄子倡导通过“无情”、“无所待”和“无己”将自己从痛苦和尘世生活中解脱出来，最终获得幸福。“无情”即以理代情化解痛苦，“无所待”即不受外界名利干扰的自由，“无己”即不以自我为中心的无我境界。只有这样，才能不受是非和名利的诱惑，最终获得最大的幸福——“逍遥”。因此，道家强调无为而治的超脱精神，认为远离尘世，节制欲望、顺从天命才是幸福。

第三，佛家幸福观。超验主义是佛家幸福观的核心，强调涅槃即幸福。一方面，佛家幸福观强调人要消除内心的欲望，放下心中的执念，安静修养身心，直至内心达到平静安宁，并且遇万事波澜不惊，方可追求精神上的自由和超脱，最终得到幸福。另一方面，佛家幸福观强调要多行善事以得福报，认为人的一切言行举止必然会带来相应的后果，即善因善果和恶因恶果。因此，佛家倡导人们要

<sup>①</sup>丁心镜.幸福学概论[M].郑州:郑州大学出版社,2009:7.

积善行德才能获取幸福。此外，佛家还提出“苦、集、灭、道”的人生真理，并倡导人们经历“戒、定、慧”三个修行环节，方可放下心中的执念，最终获得幸福。可以看出，佛家幸福观认为只有加强佛性认识，才可放下心中的执念和贪欲，摆脱困苦，最终才有幸福可言。从某种程度来说，佛家幸福观其实就是一种宗教幸福观。

#### 2.5.4 西方传统幸福观

西方思想史中对幸福问题的研究历史悠久，有关幸福问题的理论著作较为丰富。古希腊雅典思想家梭伦开创了幸福哲学的先河，他最先对幸福问题与财富、健康、命运和德性联系起来作了系统论述和回答，奠定了西方伦理学的基础。之后，苏格拉底借鉴梭伦幸福思想，开始对幸福进行真正意义上的理性思考。接着，柏拉图、亚里士多德等众多西方学者对幸福问题展开深入研究，逐渐形成以感性主义、理性主义、功利主义等为代表的幸福观，为西方传统幸福观的理论来源奠定了基础。

第一，感性主义幸福观。这种幸福观注重人的情感与感受，认为幸福就应该避免痛苦，追求一种感官的满足或愉悦，主要包含短暂的肉体快乐、长久的精神快乐两种，以德谟克里特、伊壁鸠鲁最为代表。德谟克里特认为人的自然本性就是追求幸福，在承认合理追求肉体快乐的同时，要更注重精神快乐，并提出通过“适度”和“节制”来获取幸福。伊壁鸠鲁在继承德谟克里特幸福思想的基础上，提倡“快乐即幸福”，认为“快乐是幸福生活的开始和目的。因为我们认为幸福生活是我们天生的最高的善。我们的一切取舍都从快乐出发，我们的最终目的乃是得到快乐。”<sup>①</sup>此外，伊壁鸠鲁还主张幸福与美德是相互关联的，首次提出审慎是最大的善，倡导人们通过审慎辨别快乐与痛苦，通过这种辨别最终收获幸福。

第二，理性主义幸福观。这种幸福观强调用人的理性思想指导实际行动，人只有通过理智思想节制欲望，才能获取幸福。主要以梭伦、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、斯宾诺莎等为代表。梭伦是西方最早阐述道德与幸福的第一人，他认为只有道德品质的不断提高才能获取真正的幸福。苏格拉底将幸福与德行和知识联系，认为德行和知识是追求幸福的两个关键条件，人只有通过学习道德知识来养成善的行为，最终才能获取幸福。同时，苏格拉底提出至善理论，认为追求

<sup>①</sup>北京大学哲学系编.古希腊罗马哲学[M].北京:商务印书馆,1982:367-368.

至善（最终的幸福）才是人生最大的意义。之后，柏拉图和亚里士多德都坚持以理性生活为主，感性生活为辅，才能获取幸福。柏拉图侧重强调智慧和德性是最大的幸福，而亚里士多德在继承前面二者“至善即幸福”思想的基础上，提出了“幸福即合德性的实现活动”和“最大的幸福即理性的思辨活动”，他认为，通过以善为指导的实现活动（理性的思辨活动）才能获取真正的幸福。此外，以唯理论为代表的斯宾诺莎强调遵循客观规律行事，并指出通过“肯定人的自我保存、个人利益和幸福”<sup>①</sup>来获取幸福。

第三，功利主义幸福观。功利主义幸福观是结合当时的经济背景而发展起来的，即伴随着工业革命的发展和资本主义经济的崛起而逐渐盛行的，强调“保证社会最大多数人的最大幸福”，主要代表是边沁和密尔。前者注重实现个人幸福，认为社会幸福的最大化是无数个社会个体实现幸福最大化之后的累积叠加。相比较而言，后者的幸福思想更值得我们借鉴和学习。后者认为“幸福，是指快乐与痛苦的免除；不幸福，是指痛苦和丧失快乐”<sup>②</sup>，并强调将个人幸福与社会幸福相统一，认为必要时要牺牲个人幸福来实现社会幸福，倡导人们用制度约束、教育启发、社会舆论等途径来获取幸福。

综上所述，马克思主义幸福观、中国共产党人幸福观、中国传统幸福观、西方传统幸福观的内容丰富，内涵深刻，充分阐明了幸福的真谛，为当代硕士研究生幸福观研究提供了丰富的理论基础。

---

①陈瑛.人生幸福论[M].北京:中国青年出版社,1996:72.

②周辅成.西方伦理学名著选辑:下卷[M].上海:商务印书馆,1996:242.

### 3 硕士研究生幸福观现状调查与分析

深入调查研究,充分了解当代硕士研究生幸福观的现实状况,才能更好研究引导当代硕士研究生树立正确幸福观的路径。通过设计调查方式、确定调查对象范围展开调查,并在把握当代硕士研究生幸福观现状的基础上,进行总体性分析与差异性分析,深析问题存在的原因,从而为当代硕士研究生树立正确的幸福观提出有针对性的引导路径。

#### 3.1 调查研究设计与实施

调查设计是进行实证调查研究的前提基础,是展开实证调查的第一步。调查当代硕士研究生幸福观现状,首先要根据实际设计合理的调查方式与构思严谨的调查过程,只有做好前提工作,才能达到最终的调查目的。

##### 3.1.1 调查方法、对象与内容

为了更好了解当代硕士研究生幸福观现状,本论文主要采用问卷调查法对当代硕士研究生幸福观现状进行调查研究。一方面,通过网络查阅开放式调查问卷,结合当代硕士研究生的实际生活和学习情况,自编《当代硕士研究生幸福观现状调查问卷》(详见附录),内容涉及基本信息、对幸福的认知、对幸福的体验、对幸福的目标预期、对幸福的获取、家庭教育、学校教育、社会教育等方面的37个问题,以甘肃省财经类、师范类、理工学类、政法类、农学类五所全日制普通高校的部分硕士研究生为调查对象,通过网络问卷星平台发放自编问卷,采用匿名填写方式进行调查。

##### 3.1.2 调查方案制定与实施过程

实施本次问卷调查活动主要从前期预调查、中期正式调查、后期数据统计分析三个阶段展开。前期预调查阶段是实施调查的第一步,即将初步设计好的问卷先发放给部分调查对象进行预调查,通过回收、整理与分析,根据数据收集情况,对预调查阶段所显现的问题进行修改并调整问卷;第二阶段为正式调查,将调整后的问卷发放,发放途径以网络问卷星平台为主要渠道;第三阶段为数据统计分析,即将回收的有效数据进行分析总结。本次调查过程中,将500份问卷在兰州财经大学、西北师范大学、兰州理工大学、甘肃政法大学、甘肃农业大学这五所大学发放,后期回收问卷500份,剔除无效问卷24份,共有有效问卷476份,

有效率为 95.2%，并将回收的 476 份有效问卷利用 SPSS 进行总体性分析与差异性分析。

### 3.2 硕士研究生幸福观的总体性分析

总体性分析是对调查数据进行分析的基础，为了整体、全面、深入了解当代硕士研究生幸福观现状，对所调查回收的相关数据进行总体性分析必不可少。通过整理回收的当代硕士研究生幸福观现状调查问卷，对相关数据进行总体性分析，得到总体样本基本情况如表 3.1 所示。

表 3.1 调查问卷样本基本情况

	选项类别	数量	百分比 (%)	总计
性别	男	221	46.43	476
	女	255	53.57	
年级	研一	245	51.47	476
	研二	114	23.95	
	研三	117	24.58	
专业	理工类	229	48.11	476
	文史类	154	32.35	
	其他	93	19.54	
教育形式	全日制	391	82.14	476
	非全日制	85	17.86	
婚姻状况	已婚	47	9.87	476
	未婚	429	90.13	
生源地	城市	203	42.65	476
	农村	273	57.35	
性格	内向性格	134	28.15	476
	外向性格	113	23.74	
	中间性格	229	48.11	
幸福观形成来源	个人的生活经历	238	50.00	476
	父母的言传身教	138	28.99	

	学校的教育	43	9.03	
	同辈群体的影响	27	5.67	
	大众传媒的影响	8	1.68	
	其他	22	4.62	

对本次问卷调查结果统计分析，具体情况如下：

### 1. 硕士研究生幸福观形成来源基本情况

当代硕士研究生幸福观形成受不同因素的影响，由表 3.1 可看出，在回答“在您的成长教育中，您的幸福观形成主要来自于？”这一问题时，50%的人选择“个人的生活经历”，28.99%的人认为主要来自父母的言传身教，9.03%的人认为主要来自学校的教育。可见，个人的生活经历是当代硕士研究生幸福观形成的主要来源，个人生活经历作为一种最直接的情感感受，对当代硕士研究生幸福观形成影响巨大。同时，家庭教育和学校教育的影响也起了重要作用。

### 2. 硕士研究生对幸福认知的基本情况统计分析

首先，在回答“您觉得什么是幸福？”这一问题时，如表 3.2 所示，认为“幸福是永远快乐”的人占 31.93%，认为“幸福是自己的一切需求得到满足”的人占 28.99%，认为“幸福是一生无痛苦无灾难”的人占 23.53%，认为“幸福是为社会做贡献”的人占 15.55%。可见，大多数人将幸福与快乐等同，部分人将幸福定义为自己的需求得到满足，也有部分人认为健康就是幸福。这说明当代硕士研究生对幸福的认知主要来自主观感受，更多考虑内心情感的愉悦体验。

表 3.2 当代硕士研究生对幸福的认识

9. 您觉得什么是幸福：		
选项	人数	百分比 (%)
A. 幸福是永远快乐	152	31.93
B. 幸福是一生无痛苦无灾难	112	23.53
C. 幸福是自己的一切需求得到满足	138	28.99
D. 幸福是为社会做贡献	74	15.55

其次，对于问题“您认为物质幸福与精神幸福哪个更重要？”的选择，认为“精神幸福更重要”的人数占 66.6%，认为“物质幸福更重要”的人数占 33.4%。这说明大部分硕士研究生能正确认知物质幸福与精神幸福的关系，也有部分硕士



研究生对于幸福的认识深刻性不足，未能掌握物质幸福与精神幸福的关系，没有达到对精神幸福高于物质幸福的高度认识。

再次，关于回答“您认为幸福与经济收入的关系是？”这一问题时，如图 3.1 所示，55.04%的人认为“经济收入高也不一定会幸福”，23.74%的人认为“经济收入越高越幸福”，21.22%的人认为“幸福与经济收入没有关系”。可见，大部分硕士研究生有较积极健康的金钱观，并没有单纯将幸福等同于经济收入高。

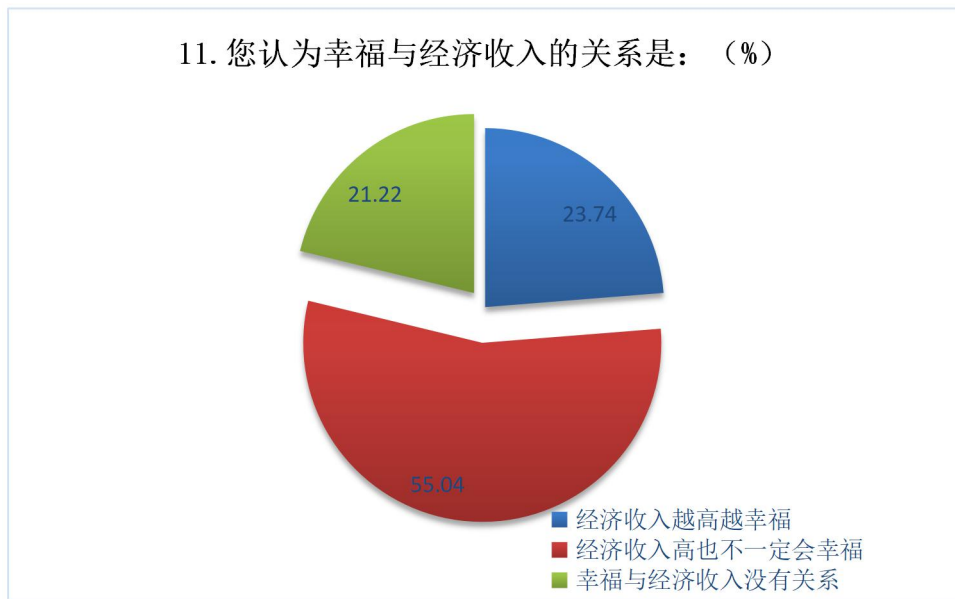


图 3.1 当代硕士研究生对幸福与经济收入关系的看法

最后，统计问题“您认为个体幸福与集体幸福哪个更重要？”的回答数据，选择“个体幸福更重要”的占比为 75%，选择“集体幸福更重要”的占比为 25%。这说明大部分硕士研究生更注重自身的幸福，忽视了集体幸福的重要性，未能认识到真正的幸福就是舍弃个体幸福而追求集体幸福，也未能认识到只有集体幸福实现了，个体才能收获真正的幸福。

上述几个问题的分析说明，当代硕士研究生对幸福的认识较清晰，对幸福与经济收入的关系有积极健康的看法，但整体认识不够深刻，只是将幸福定义为一种主观感受，忽视了幸福的客观性。同时，对幸福的认知过分物质化，对幸福的主体倾向过分个体化。

### 3. 硕士研究生对幸福体验的基本情况统计分析

首先，关于回答“您觉得自己目前幸福吗？”这一问题时，如图 3.2 所示，认为“比较幸福”的人数占 57.98%，认为“非常幸福”的人数占 21.22%，认为

“不太幸福”的人数占 16.18%，认为“很不幸福”的人数仅占 4.62%。这说明部分硕士研究生幸福感体验较低，由于种种原因，硕士研究生幸福体验能力逐渐削弱。同时，在回答“您对自己目前的感情状况是否满意？”这一问题时，54.83%的人表示满意，45.17%的人表示不满意。可见，部分硕士研究生对于自己的感情状况满意度不高，说明个人情感状况是影响当代硕士研究生幸福体验的因素之一。

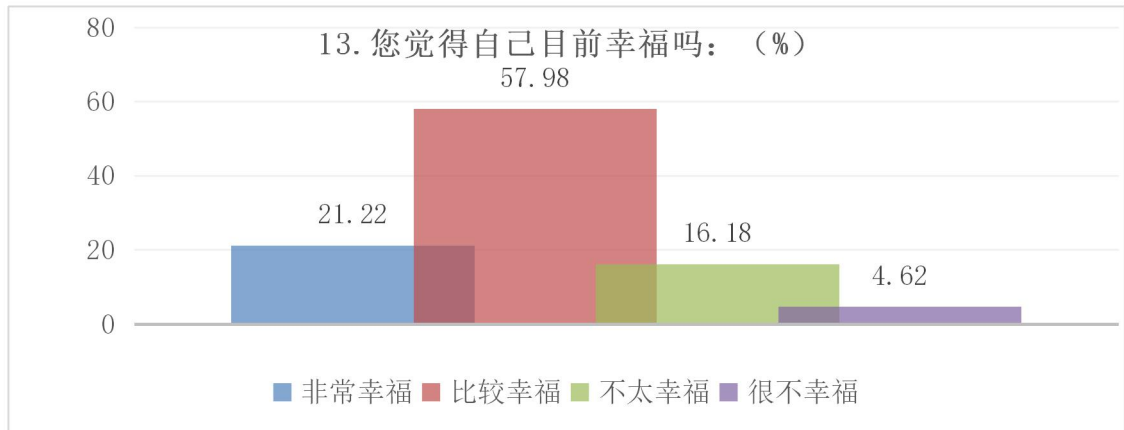


图 3.2 当代硕士研究生的幸福体验

其次，在回答“您觉得目前硕士研究生所面临的就业压力如何？”这一问题时，如表 3.3 所示，选择“压力比较大”的人数占 44.96%，选择“压力非常大”的人数占 31.93%，选择“压力一般”的人数占 14.08%，选择“压力不太大”的人数占 5.04%，选择“没感觉”的人数占 3.99%。可见，大部分硕士研究生认为目前所面临的就业压力大，这反映了就业压力大也是削弱当代硕士研究生幸福体验的重要因素之一。

表 3.3 当代硕士研究生所面临的就业压力情况

	频数	百分比 (%)	有效百分比 (%)	累计百分比 (%)
A. 非常大	152	31.93	31.93	31.93
B. 比较大	214	44.96	44.96	76.89
有效 C. 一般	67	14.08	14.08	90.97
D. 不太大	24	5.04	5.04	96.01
E. 没感觉	19	3.99	3.99	100.00
合计	476	100.00	100.00	

再次,在回答“什么时候您会感到幸福?”这一问题时,如表 3.4 所示,67.65%的人选择“休闲娱乐时”,32.35%的人选择“工作、学习时”。这说明大部分硕士研究生重视享受幸福,没有真正体会到能在工作和学习中获得幸福的真谛。此外,关于回答“您是否会更加追求眼前一时的幸福?”这一问题时,如表 3.4 所示,68.07%的人选择“是”,31.93%的人选择“否”。可见,大部分硕士研究生更加追求眼前一时的幸福,而忽视了对长远幸福的追求。

表 3.4 当代硕士研究生的幸福体验

16. 什么时候您会感到幸福:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 工作、学习时	154	32.35
B. 休闲娱乐时	322	67.65
17. 您是否会更加追求眼前一时的幸福:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 是	324	68.07
B. 否	152	31.93

最后,关于“您认为当前自己感到不幸福的原因有哪些?(多选)”这一问题,对各选项进行多重响应分析,并绘制帕累托图(如图 3.3 所示),“就业竞争压力大”与“学业、科研压力大”两项的响应率和普及率明显较高,说明就业压力和学业科研压力是导致当代硕士研究生不幸福的主要因素。

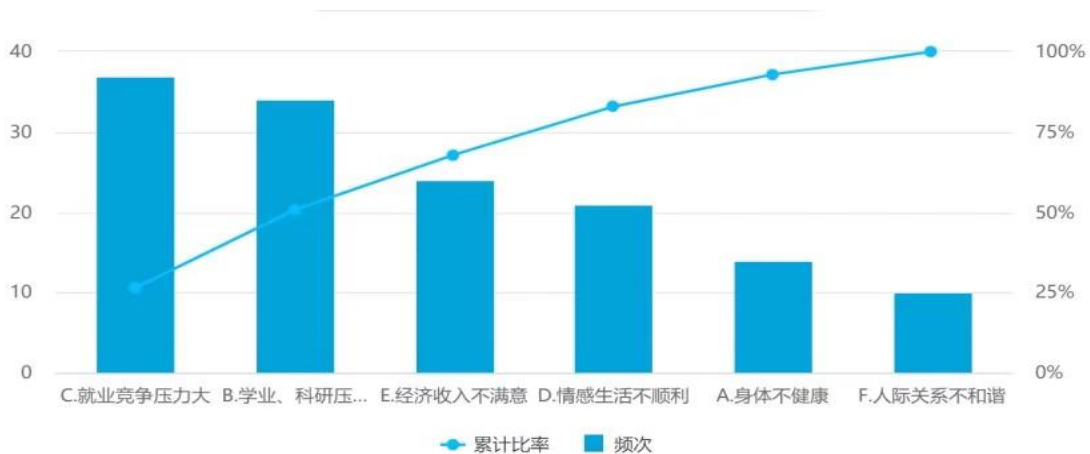


图 3.3 影响当代硕士研究生不幸福的因素

通过对上述几个问题的分析,得出当代硕士研究生幸福体验能力低,大部分硕士研究生因就业、学业和科研压力大而感到不幸福。同时,部分硕士研究生不能理性对待享受和劳获的关系,更多只是追求眼前暂时的幸福。

#### 4. 硕士研究生对幸福预期的基本情况统计分析

首先,关于问题“您认为自己会越来越幸福吗?”,69.96%的人选择“会”,21.22%的人选“不确定”,仅有8.82%的人选择“不会”。可见,大部分硕士研究生对幸福预期乐观,对未来充满信心。

其次,当代硕士研究生在择业就业、交友、择偶等方面也比较功利化。择业就业方面,在回答“您对自己未来职业的选择更倾向于?”这一问题时,如图3.4所示,39.50%的人表示优先选择薪资待遇,32.77%的人表示优先选择工作稳定性。显而易见,多数硕士研究生择业就业利己现象严重,未能将工作与个人价值的实现有机统一。交友方面,关于问题“在人际交往中,您更倾向于?”,选择“选择性交友,只选择能帮助自己的人做朋友”的人占60.08%,选择“广交好友,无选择性”的人占38.24%,仅有1.68%的人选择“不喜欢交友”。可见,当代硕士研究生喜欢交友,只有个别少数不喜欢交友,但多数人交友目的性较强。择偶方面,当问及“您对未来择偶对象的要求是?”,如表3.5所示,46.85%的人表示优先考虑家庭条件和经济状况,38.24%的人表示优先考虑人格品性。可见,部分人择偶倾向于对方的物质经济条件。

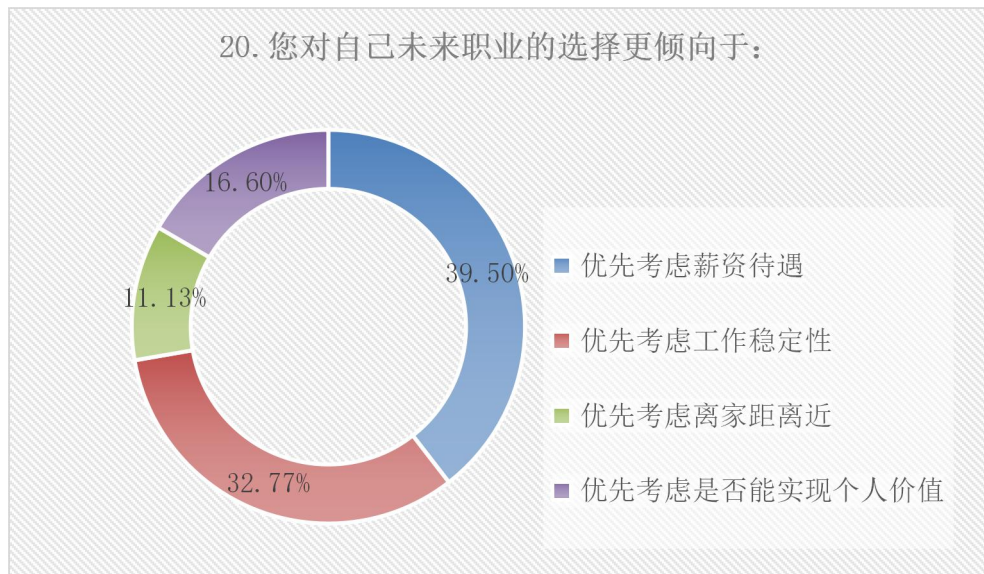


图 3.4 当代硕士研究生择业就业倾向

表 3.5 当代硕士研究生择偶要求

22. 您对未来择偶对象的要求是:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 优先考虑家庭条件和经济状况	223	46.85
B. 优先考虑人格品性	182	38.24
C. 优先考虑是否得到亲人支持	20	4.20
D. 优先考虑是否喜欢	51	10.71

最后,关于问题“您是否会因疾病、身体不适或对患病恐惧而烦恼?”的回答,65.97%的人选择“否”,34.03%的人选择“是”。这说明大部分人对自己身体健康和生命安全的重视度不高。

通过对上述几个问题的分析,得出大部分硕士研究生对幸福未来的预期较为积极乐观,但在择业就业、择友、择偶方面存在问题,这也是本论文之后研究的重点。

#### 5. 硕士研究生对幸福获取的基本情况统计分析

首先,在回答“您认为实现幸福的主要途径是什么?”这一问题时,如图3.5所示,60.5%的人认为“靠自己努力创造”,23.74%的人认为“靠机遇或运气”,13.03%的人认为“靠父母或社会力量的支持”,2.73%的人选择“其他”。这在一定程度上反映出,大部分硕士研究生能正确对待幸福的获取途径和方法,能够清楚认识到靠自己努力创造幸福的人生才有意义。但也有部分人认为靠机遇或运气是实现幸福的主要途径,这也反映出部分硕士研究生对于幸福的获取途径缺乏实干而沉溺空想,这种靠机遇或运气实现幸福的方法缺少理性的实干思想。同时,少数人认为靠父母或社会力量的支持是实现幸福的主要途径,这说明部分人对幸福的获取过度依靠他人而缺乏独立。

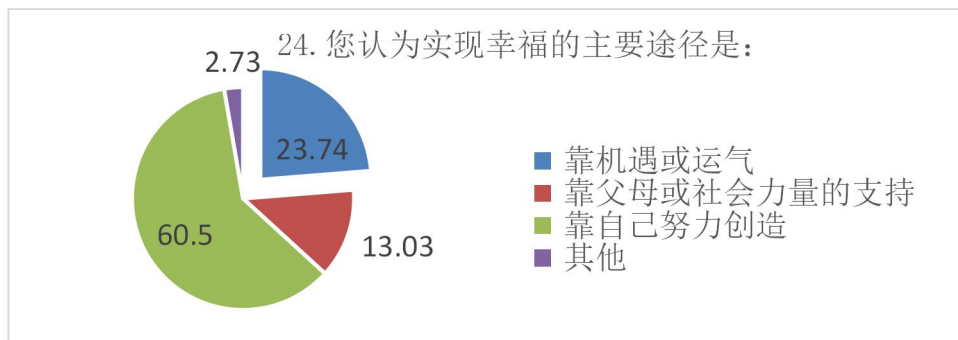


图 3.5 当代硕士研究生实现幸福的途径

其次,当问及“如果不工作也可以维持您的正常生活需求,您会选择继续工作吗?”这一问题时,68.49%的人表示会,31.51%的人表示不会。对问题“什么时候您会感到很幸福?”和问题“如果不工作也可以维持您的正常生活需求,您会选择继续工作吗?”进行交叉分析,得出图3.6,可以看出,既选择“工作、学习时”,又选择“会继续工作”的人占79.81%,而既选择“休闲娱乐时”,又选择“不会继续工作”的人占36.96%,这进一步说明大部分硕士研究生能正确对待劳动获取幸福的真谛,而也有部分硕士研究生重享受幸福,仅仅将工作看作是维持生计的基本方法。

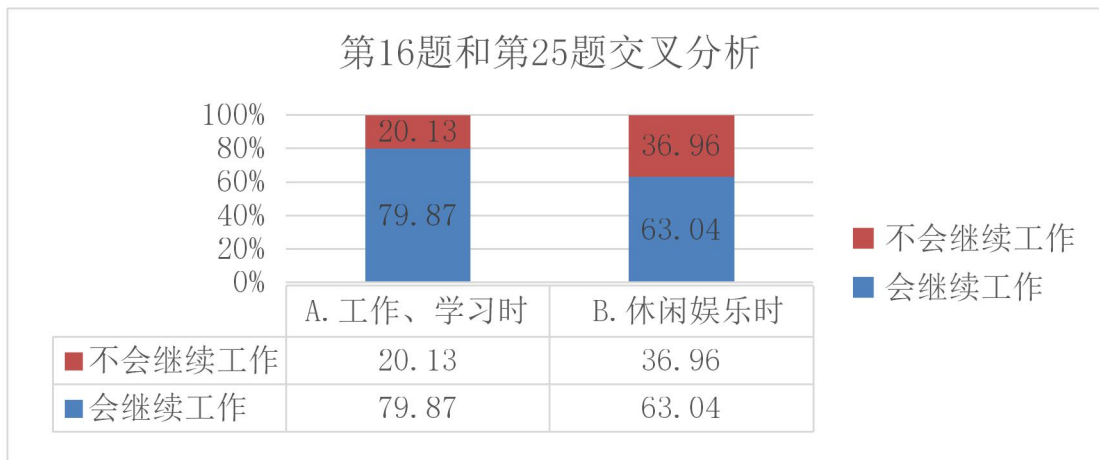


图 3.6 当代硕士研究生对待幸福获取的不同态度

最后,关于问题“如果追求幸福的过程中会遇到不少挫折,您还会坚持到底吗?”,83.82%的人表示会,16.18%的人表示不会。这说明多数硕士研究生对待追求幸福过程中的挫折较为积极乐观,也有部分硕士研究生意志薄弱,对待追求幸福途中的困难缺乏耐心。

由上述几个问题的分析,反映出当代硕士研究生对待获取幸福的方法较为务实,能够意识到靠自己努力创造幸福的要点,但也有部分硕士研究生在追求幸福的过程中意志力薄弱,缺乏耐心、依靠他人、沉溺空想,未能清楚认识到幸福的获取途径和方法。

#### 6. 硕士研究生幸福观教育现状基本情况统计分析

首先,家庭教育基本情况。家庭教育是影响硕士研究生幸福观形成的基本因素。如表3.6所示,关于与家人的关系,82.98%的硕士研究生认为自己与家人的相处关系较融洽,11.76%的硕士研究生认为自己与家人关系一般,也有个别少数人认为自己与家人的关系不够融洽(占比为5.25%)。关于家庭教育的方式,大

部分硕士研究生的家庭都是民主型的，只有 19.96%的人表示父母主导一切，自己没有发言权。此外，关于对家庭教育的态度，60.71%的人表示喜欢并认同，22.06%的人表示没意见，17.23%的人表示不喜欢也不认同。可见，大部分硕士研究生的家庭氛围较好，家庭教育方式较民主，并且多数人表示喜欢并认同自己的家庭教育，只有少数人的家庭氛围不够和谐，家庭教育方式存在问题。

表 3.6 当代硕士研究生幸福观家庭教育情况

	选项	数量	百分比 (%)	总计
与家人关系	A. 非常和谐	239	50.21	476
	B. 比较和谐	156	32.77	
	C. 一般	56	11.76	
	D. 不太和谐	20	4.2	
	E. 很不和谐	5	1.05	
家庭教育方式	A. 家长主导，一切听从父母的，自己没有发言权	95	19.96	476
	B. 充分的民主自由，一切自己做主，父母从不插手	121	25.42	
	C. 一切大事听从父母安排，一切小事自己说了算	98	20.59	
	D. 无论大事小事，父母都会与自己商量决定	162	34.03	
对家庭教育的态度	A. 喜欢并认同	289	60.71	476
	B. 不喜欢也不认同	82	17.23	
	C. 没意见	105	22.06	

其次，学校教育基本情况。学校教育对当代硕士研究生幸福观的形成起主导作用。关于问卷第 30 题至第 34 题，具体数据结果如表 3.7 所示。

表 3.7 当代硕士研究生幸福观学校教育情况

30. 您认为在读硕士期间的这些课程能否让您感受到幸福:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 能	257	53.99
B. 不能	115	24.16
C. 不清楚	104	21.85
31. 您认为学校关于幸福教育的课程内容是否贴合实际:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 是	282	59.24
B. 否	194	40.76
32. 您所在学校是否有专门从事幸福教育专业的教师:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 是	247	51.89
B. 否	229	48.11
33. 您觉得您所在的校园文化环境能否让您感受到幸福:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 能	160	33.61
B. 不能	316	66.39
34. 您怎样对待学校开设的心理健康教育课程:		
选项	人数	百分比 (%)
A. 一直参加, 并且认真听课	102	21.43
B. 一直参加, 但没认真听课	234	49.16
C. 偶尔参加, 为了混学分	114	23.95
D. 从不参加	26	5.46

由问题“您认为在读硕士期间的这些课程能否让您感受到幸福?”与问题“您觉得您所在的校园文化环境能否让您感受到幸福?”统计结果可知,部分硕士研究生认为在读硕士期间的课程未能使自己感到幸福,也有多数硕士研究生表示所



在校园文化环境未能使自己感受到幸福。这在一定程度上反映了部分高校校园文化环境建设的不足，致使部分硕士研究生在读硕士期间幸福感较低。由问题“您认为学校关于幸福教育的课程内容是否贴合实际？”与问题“您所在学校是否有专门从事幸福教育专业的教师？”统计结果可知，40.76%的人认为学校关于幸福教育的课程内容没有贴合实际，同时有48.11%的人表示所在学校没有专门从事幸福教育专业的教师。这说明部分高校未能重视硕士研究生的幸福观教育，关于幸福教育的课程仅流于形式，没有真正贯彻到底。关于问题“您怎样对待学校开设的心理健康教育课程？”，49.16%的人表示一直参加，但没认真听课，23.95%的人表示偶尔参加，为了混学分，21.43%的人表示一直参加，并且认真听课，5.46%的人表示从不参加。这说明部分硕士研究生不够重视学校开设的心理健康教育课程，只有少数人认真对待。

最后，社会教育基本情况。统计问题“您是否熟悉并掌握社会主义核心价值观的内容与核心？”的回答数据，了解当代硕士研究生对社会主义核心价值观内涵的掌握程度，得出83.19%的人选择“是”，16.81%的人选择“否”。可见，绝大多数硕士研究生对社会主义核心价值观的内涵内化于心，并且逐渐外化于行。关于问题“您认为以下哪些社会因素削弱了您的幸福感体验？（多选）”，如图3.7所示，社会竞争压力、人与人之间缺少信任与真诚、过分追求物质利益是削弱硕士研究生幸福感体验的主要因素。关于问题“您认为是否有必要建设幸福观教育网络平台？”，80.04%的人选择“是”，19.96%的人选择“否”。这说明大部分硕士研究生认为幸福观教育形式单一，应充分发挥网络优势，有必要建设幸福观教育网络平台。

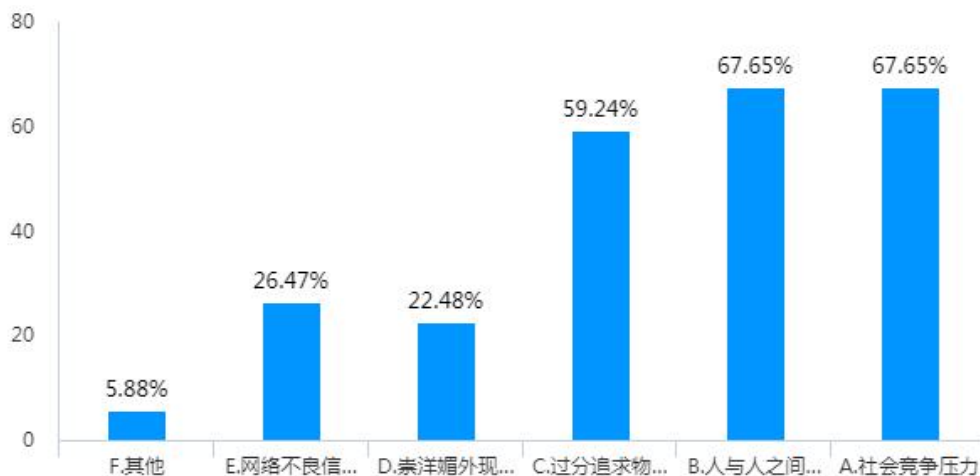


图 3.7 削弱当代硕士研究生幸福感体验的因素

### 3.3 硕士研究生幸福观的差异性分析

在总体性分析的基础上,对硕士研究生幸福观进行差异性分析,通过对比性别差异、性格差异、年级差异、学科差异、学习方式差异、婚姻状况差异、生源地差异等,深入了解当代硕士研究生幸福观现状。

#### 3.3.1 性别与性格差异

第一,不同性别的硕士研究生对幸福认知和幸福预期存在明显差别。一方面,通过对问题“您的性别?”和问题“您觉得什么是幸福?”进行交叉分析(如表3.8所示),可知,男生选择“幸福是为社会做贡献”的比重(约占18.10%)大于女生的选择(约占13.33%),而女生选择“幸福是永远快乐”的比重占32.94%,明显高于男生的选择(约占30.77%)。这说明女生更倾向于主观感受,注重内心的情感体验,而男生相比女生而言,更重视客观条件,强调自我价值的实现。另一方面,对问题“您的性别?”与问题“您认为自己会越来越幸福吗?”交叉分析可知,74.66%的男生认为自己会越来越幸福,明显高于女生的选择(65.88%)。这反应出男硕士研究生比女硕士研究生对幸福的预期高,以及对幸福追求更积极乐观。

表 3.8 “您的性别?”和“您觉得什么是幸福?”交叉分析制表

X\Y	A.幸福是永远快乐	B.幸福是一生无痛苦无灾难	C.幸福是自己的一切需求得到满足	D.幸福是为社会做贡献	小计
A.男	68(30.77%)	54(24.43%)	59(26.70%)	40(18.10%)	221
B.女	84(32.94%)	58(22.75%)	79(30.98%)	34(13.33%)	255

第二,不同性格的硕士研究生对幸福体验存在明显差异。交叉分析“您认为自己的性格是?”与“您觉得自己目前幸福吗?”两个问题(如图3.8所示),得出内向性格的人选择“不太幸福”的比重最大(占17.91%),外向性格的人选择“非常幸福”的比重最大(占26.55%),中间性格的人选择“比较幸福”的比重最大(占64.19%)。可见,性格不同对幸福的体验也不同。一般来说,内向性格的硕士研究生幸福感明显低于外向性格和中间性格的硕士研究生。

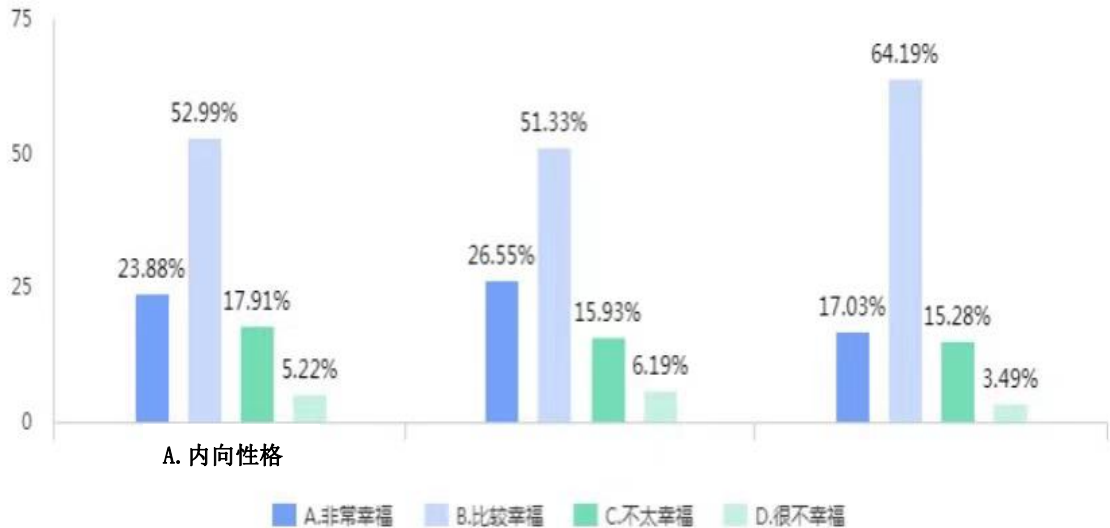


图 3.8 “您认为自己的性格是？”与“您觉得自己目前幸福吗？”交叉分析制图

### 3.3.2 年级与学科差异

一方面，不同年级硕士研究生对幸福认知没有明显差异，而对幸福预期存在显著差异。通过统计分析可知（如表 3.9 所示），关于“您认为自己会越来越幸福吗？”这一问题，研二学生的选择明显不同于研一、研三的同学，研二学生选择“会”的比重占 56.14%，明显低于研一学生（75.92%）与研三学生（70.94%）的选择；研二学生认为自己不会越来越幸福的人占 13.16%，明显高于研一学生（7.35%）与研三学生（7.69%）的选择；研二学生选择“不确定”的占比为 30.70%，明显高于研一学生（16.73%）与研三学生（21.37%）的选择。可见，研二学生对幸福的预期较研一和研三学生对幸福的预期更为消极悲观，他们对自己未来的幸福更多充满着迷茫和未知。

表 3.9 “您所在的年级？”和“您认为自己会越来越幸福吗？”交叉分析制表

X\Y	A.会	B.不会	C.不确定	小计
A.研一	186(75.92%)	18(7.35%)	41(16.73%)	245
B.研二	64(56.14%)	15(13.16%)	35(30.70%)	114
C.研三	83(70.94%)	9(7.69%)	25(21.37%)	117

另一方面，不同学科专业的硕士研究生追求幸福的意志力不同。通过对问题“您所学的专业类别？”与问题“如果追求幸福的过程中会遇到不少挫折，您还

会坚持到底吗？”交叉分析可知，如图 3.9 所示，理工类硕士研究生选择“会”的比重为 87.77%，明显高于文史类硕士研究生的选择（71.43%）。可见，理工类硕士研究生追求幸福的意志力较强，而文史类硕士研究生追求幸福的意志力较为薄弱。

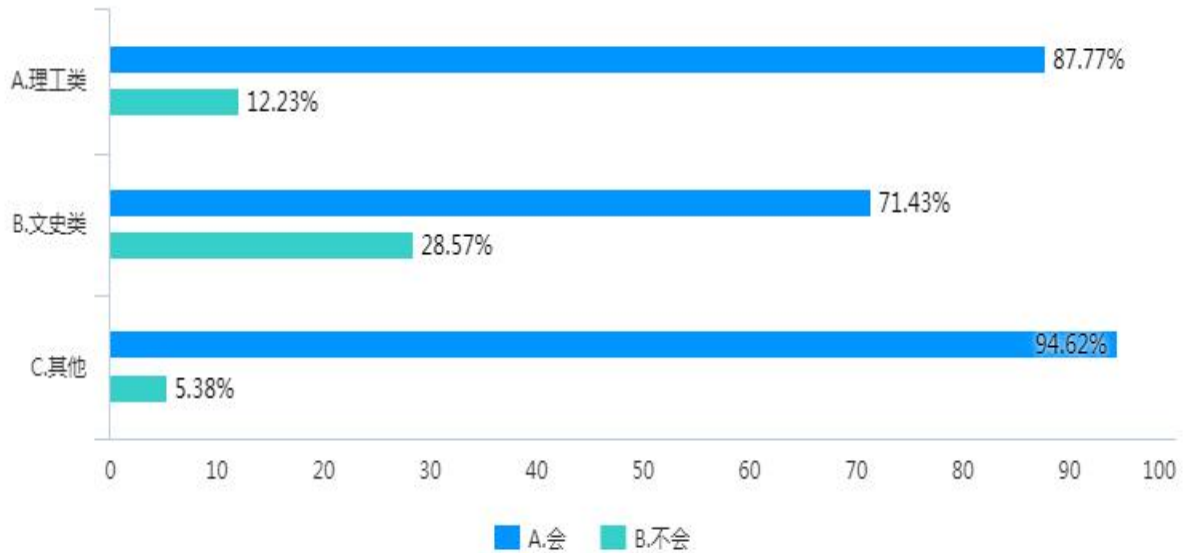


图 3.9 当代硕士研究生学科类别与幸福预期交叉分析制图

### 3.3.3 学习方式差异

学习方式不同的硕士研究生在对幸福认知和幸福体验方面也存在明显差异。通过交叉分析统计得知，在对幸福的认知方面，如图 3.10 所示，关于“您认为物质幸福与精神幸福哪个更重要？”这一问题，全日制硕士研究生选择“物质幸福更重要”的占 34.02%，高于非全日制硕士研究生选择的 3.43%。这说明全日制硕士研究生更注重物质幸福，而非全日制硕士研究生更注重精神幸福。

在对幸福的体验方面，关于“您觉得目前硕士研究生所面临的就业压力如何？”这一问题，全日制硕士研究生选择“非常大”与“比较大”这两项的占比分别为 33.76%、45.78%，明显高于非全日制硕士研究生（前者 23.53%，后者 41.18%）的选择。可见，全日制硕士研究生相对于非全日制硕士研究生来说，他们面临着更大的就业压力。此外，在对幸福的预期与幸福的获取方面，全日制硕士研究生与非全日制硕士研究生没有明显差异。

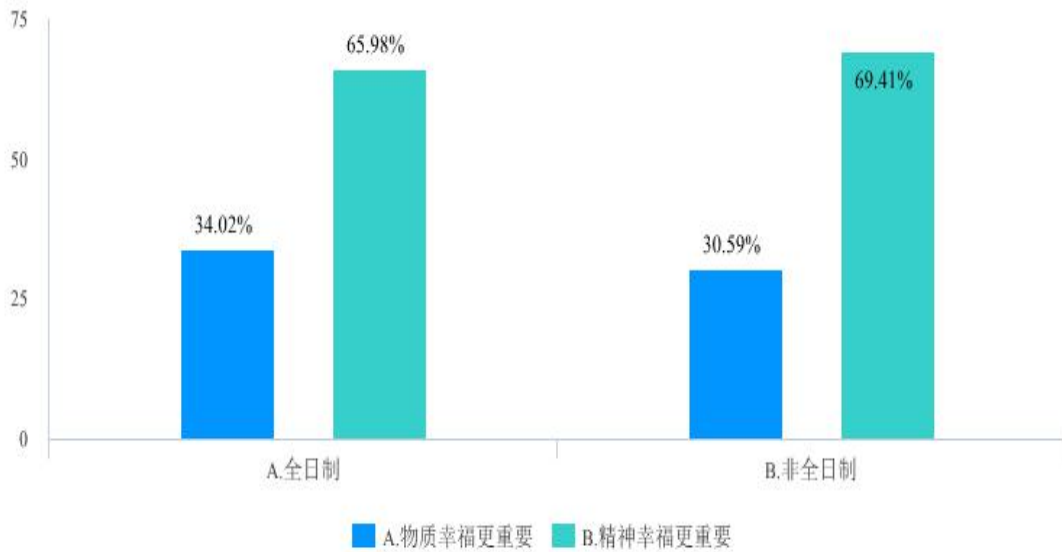


图 3.10 当代硕士研究生学习方式与对幸福的认知交叉分析制图

### 3.3.4 婚姻状况差异

已婚硕士研究生与未婚硕士研究生在对幸福体验与幸福预期方面存在显著差异。在对幸福的体验方面，通过交叉分析问题“您的婚姻状况？”与问题“您对自己目前的感情状况是否满意？”，如表 3.10 可知，已婚硕士研究生选择“是”的比重为 59.57%，高于未婚硕士研究生的选择（54.31%）。这说明已婚硕士研究生对感情的满意程度高于未婚硕士研究生，这也反映了已婚硕士研究生的幸福感高于未婚硕士研究生。

表 3.10 “您的婚姻状况”与“您对自己目前的感情状况是否满意”交叉分析制图

X\Y	A. 是	B. 否	小计
A. 已婚	28 (59.57%)	19 (40.43%)	47
B. 未婚	233 (54.31%)	196 (45.69%)	429

在对幸福的预期方面，通过统计分析可知，关于“您认为自己会越来越幸福吗？”这一问题，已婚硕士研究生认为“不会”的占 17.02%，未婚硕士研究生

认为“不会”的占 7.93%，由数据得出已婚硕士研究生的选择相对于未婚硕士研究生的选择占比较高（高出 9.09%）。统计这一问题其他选项的回答数据，未婚硕士研究生选择“不确定”的人数占 22.14%，明显高于已婚硕士研究生的选择（已婚硕士研究生选择“不确定”的人数占 6%）。可见，由于年龄差异与生活资历的不同，未婚硕士研究生对幸福的预期较已婚硕士研究生积极乐观，但相比已婚硕士研究生而言，未婚硕士研究生对自己的未来较为迷茫。

此外，在对幸福的认知、幸福的获取方面，已婚硕士研究生与未婚硕士研究生的选择没有很大的差异对比。

### 3.3.5 生源地差异

农村生源与城市生源硕士研究生的幸福观有明显差异，具体表现在对幸福的认知、对幸福的预期和对幸福的获取三个方面。

在对幸福的认知方面，关于“您认为物质幸福与精神幸福哪个更重要？”这一问题，农村生源硕士研究生对“物质幸福更重要”的认同度更高。同时，关于“您认为幸福与经济收入的关系是？”这一问题，农村生源硕士研究生认为经济收入对幸福有重要影响的占比明显高于城市生源硕士研究生的选择。

在对幸福的预期方面，通过对问题“您的生源地？”与问题“您对自己未来职业的选择更倾向于？”进行交叉分析，如图 3.11 所示，关于未来职业选择，农村生源硕士研究生对“优先考虑是否能实现个人价值”的认同度较高，而城市生源硕士研究生对“优先考虑离家距离近”的认同度较高。可见，农村生源硕士研究生在工作选择上更重视人生价值的实现，而城市生源硕士研究生较依恋家庭，缺乏独立能力。

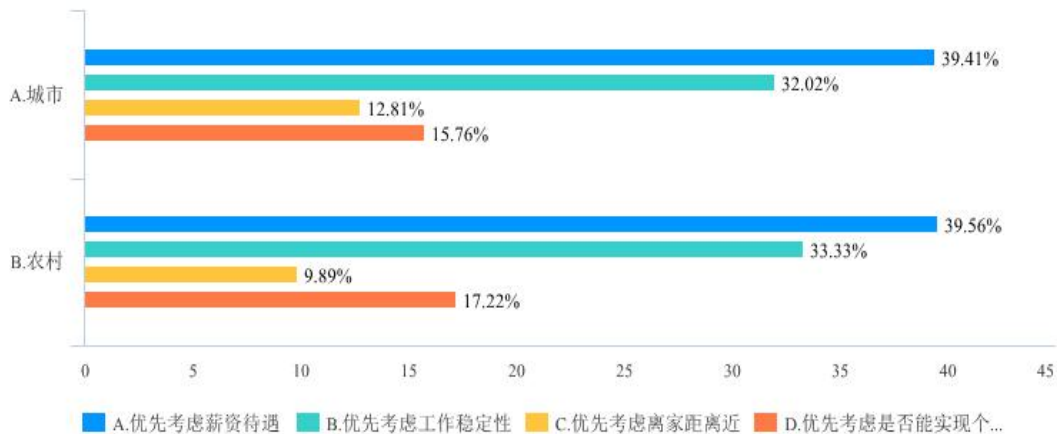


图 3.11 “您的生源地”与“您对自己未来职业的选择更倾向于”交叉分析制图

在对幸福的获取方面，就“您认为实现幸福的主要途径是？”这一问题，如表 3.11 所示，农村生源硕士研究生更加强调靠自己努力创造，而城市生源硕士研究生更加强调靠机遇或运气。这又一次反映了城市生源的硕士研究生在追求幸福的途径中缺乏理性思考，沉溺于对机遇与运气的空想。

表 3.11 “您的生源地”与“您认为实现幸福的主要途径是”交叉分析制表

X\Y	A.靠机遇或运气	B.靠父母或社会力量的支持	C.靠自己努力创造	D.其他	小计
A.城市	53(26.11%)	29(14.29%)	116(57.14%)	5(2.46%)	203
B.农村	60(21.98%)	33(12.09%)	172(63.00%)	8(2.93%)	273

通过对调查问卷进行差异性分析，从不同角度了解当代硕士研究生幸福观存在的差异，有利于全面分析当代硕士研究生幸福观存在问题的原因。

### 3.4 硕士研究生幸福观存在的问题分析

通过对调查问卷进行总体性和差异性分析，发现当代硕士研究生在幸福认知、幸福体验能力、幸福目标预期与幸福获取方法四个方面存在偏差。

#### 3.4.1 幸福认知存在偏差

当代硕士研究生幸福认知存在偏差。通过统计分析，发现当代硕士研究生对幸福认知存在两点明显偏差。

第一，重物质幸福，轻精神幸福。如图 3.12 所示，在对待物质幸福与精神幸福的重要程度上，33.4%的人对“物质幸福更重要”有高度认同，这说明部分硕士研究生对于幸福的认识深刻性不足，未能掌握物质幸福与精神幸福的关系，认为物质上的满足与享受是幸福的体现，没有达到对精神幸福高于物质幸福的高度认识。同时，在看待幸福与经济收入的关系问题时，23.74%的人认为“经济收入越高越幸福”，这说明有部分硕士研究生将幸福与经济收入挂钩，认为经济收入越高，人就会越幸福。这样一味地追求物质幸福而忽视精神幸福，导致部分硕士研究生的幸福观出现“唯金钱论幸福”的错误现象。

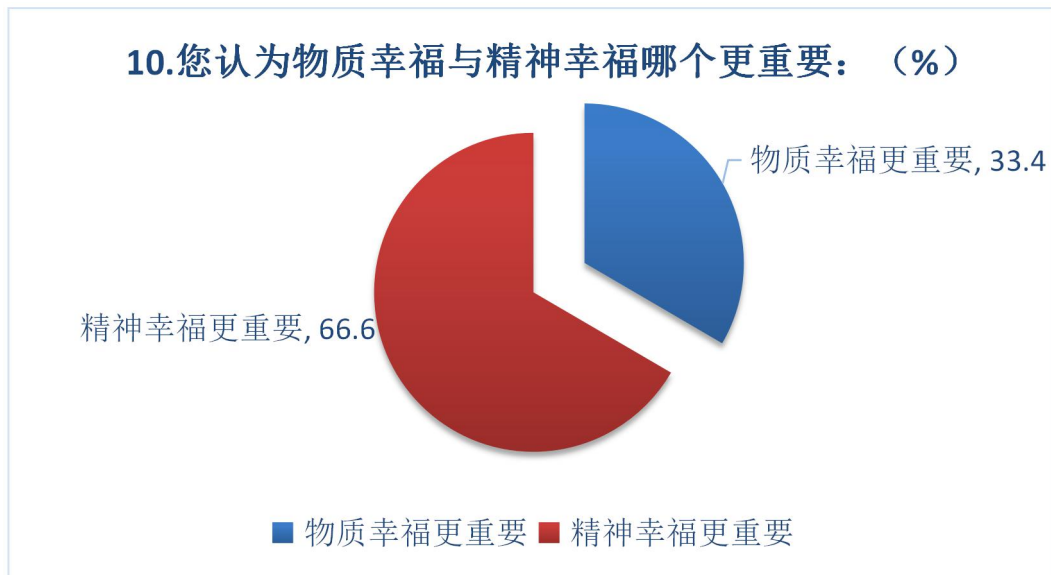


图 3.12 当代硕士研究生对待物质幸福与精神幸福的重要程度

第二，重个体幸福，轻集体幸福。统计“您认为个体幸福与集体幸福哪个更重要？”这一问题的数据可知，75%的人认为“个体幸福更重要”，仅有25%的人认为“集体幸福更重要”，这反应出大部分硕士研究生以自我幸福为中心，更加重视个体幸福，集体意识比较薄弱，在生活学习中过分关注自我，缺少对他人和集体的关心。

### 3.4.2 幸福体验能力存在偏差

当代硕士研究生幸福体验能力存在偏差。基于对调查问卷的统计分析，发现当代硕士研究生幸福体验能力主要存在两点偏差。

第一，重享受幸福，轻劳获幸福。对“什么时候您会感到很幸福？”这一问题的回答数据绘制统计图，如图 3.13 所示，67.65%的人选择“休闲娱乐时”，这说明大部分硕士研究生重视享受幸福，认为身心愉悦的享受就是幸福，而把辛勤劳作看作是导致不幸福的重要因素。同时，在问到职业选择时，39.50%的人表示优先选择薪资待遇，32.77%的人表示优先选择工作稳定性，这反映出大部分硕士研究生倾向于选择薪资待遇好和工作稳定性强的工作，较多忽视了自身劳动的重要性，这也从侧面反映了当代硕士研究生重享受幸福而轻劳获幸福的问题。



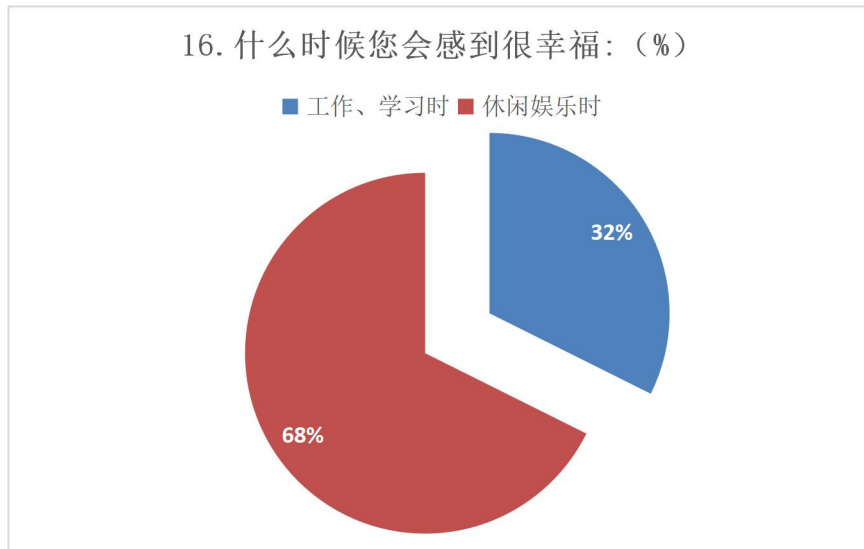


图 3.13 当代硕士研究生的幸福体验

第二，重短期幸福，轻长期幸福。调查结果显示，关于“您是否会更加追求眼前一时的幸福？”这一问题，68.07%的硕士研究生选择更加追求当下的幸福，注重当下的幸福感受，缺乏对长远幸福的认知与重视。例如，在择业上，更多考虑薪资待遇和离家距离近，很少考虑工作的长远价值；在学习上，做科研、做课题、发论文都是为了应付毕业要求和评奖评优，忽视了学术研究的真正价值；在生活中，喜欢通过寻找捷径达到目的后带来的短暂满足感等。

### 3.4.3 幸福目标预期存在偏差

当代硕士研究生幸福目标预期存在偏差。统计分析发现，当代硕士研究生在择业就业、人际交往、婚恋择偶、生命健康意识方面存在偏差。

第一，择业就业功利化。问卷数据结果显示，72.27%的硕士研究生在对未来的职业选择上更倾向于优先考虑薪资待遇和工作稳定性，这反映出当代硕士研究生择业就业上眼高手低，对找工作存在“体面”的认知盲区，容易把自我放在第一位，缺少对职位与能力匹配度的成熟考虑，忽视自我价值的实现。这种功利化的择业就业观念致使大部分硕士研究生未能体会到真正的幸福，从而导致他们未能感受到劳获带来的幸福。

第二，人际交往自私化。分析“在人际交往中，您更倾向于？”这一问题的调查数据，如图 3.14 所示，对比 60.08%的人选择“选择性交友，只选择能帮助

自己的人做朋友”与 38.24%的人选择“广交好友，无选择性”这一组数据，可见 60.08%的硕士研究生在交友方面选择目的性较强，即有利之友则趋之，无利之友则避之。这种利己目的明显的选择性交友方式，使得当代硕士研究生在人交往中总会出现泛泛之交、缺乏知己的问题，这种不正确的交友方式既影响了他们的交友体验，也影响了他们自身的幸福。

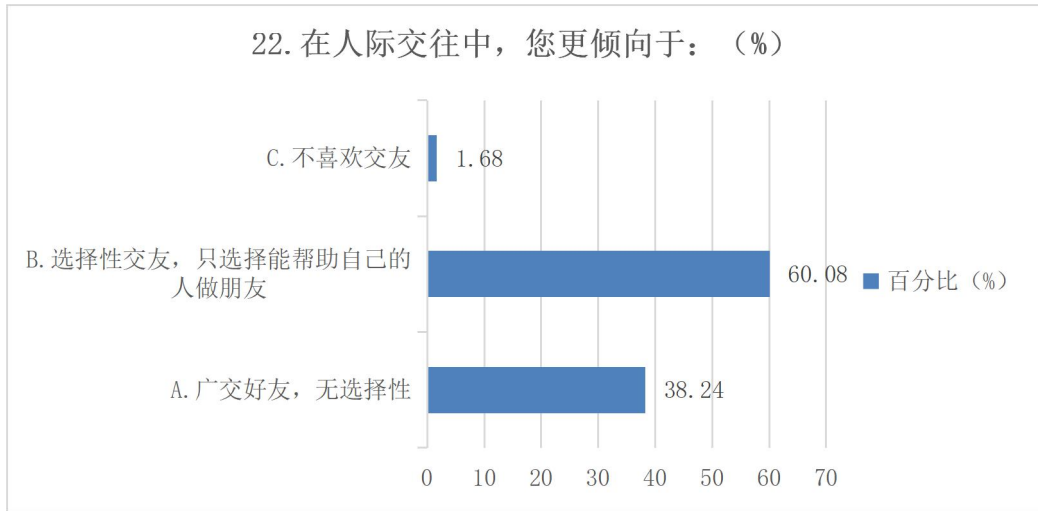


图 3.14 当代硕士研究生交友倾向

第三，婚恋择偶世俗化。关于择偶要求，如图 3.15 所示，对比 46.85%的人选择“优先考虑家庭条件和经济状况”与 38.24%的人选择“优先考虑人格品性”这一组数据，46.85%的硕士研究生在婚恋择偶上更多考虑对方的经济条件，这种世俗化的婚恋择偶观导致当代硕士研究生的幸福体验能力逐渐下降。这反应出当代硕士研究生受不正确世界观、人生观与价值观的影响，在婚恋择偶上世俗化。一方面，恋爱期间思想不成熟，缺乏责任意识，只是为了消遣时间，不考虑责任、婚姻、家庭等问题，有些甚至持有玩乐心态，抱着多谈恋爱多积累经验的错误观念。另一方面，大部分硕士研究生在经历了大学恋爱的体验之后，进入硕士阶段的恋爱显然没有了大学时期的美好憧憬，由之前单纯美好的恋爱转向较为现实的物质恋爱，他们开始更多考虑对方的经济条件，以对方为自己花钱的额度来衡量对方爱自己的程度。这种只注重外在而忽视内在美的择偶条件无疑是物质化的“伪幸福”。

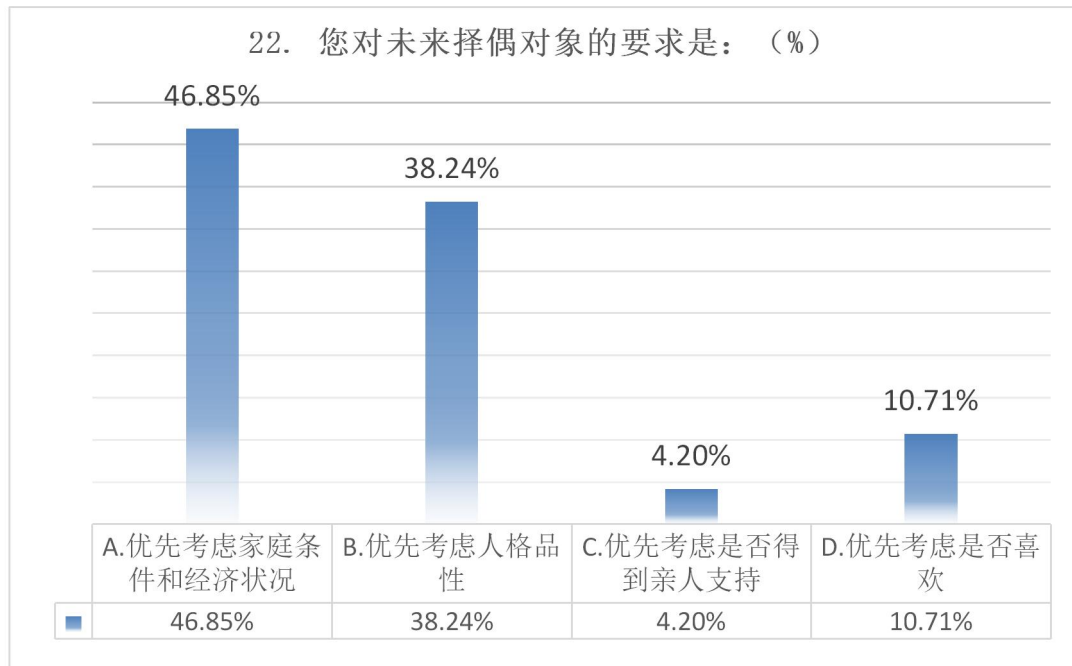


图 3.15 当代硕士研究生择偶要求

第四，生命健康淡漠化。关于“您是否会因疾病、身体不适或对患病恐惧而烦恼？”这一问题的调查结果显示，65.97%的硕士研究生选择“否”，仅仅有34.03%的硕士研究生选择“是”，这反映出大部分硕士研究生不够重视自己的身体健康和生命安全。越来越多硕士研究生忽视自身健康，将更多精力放在对身外之物的执着追求上。当下，硕士研究生任务繁重，他们将更多时间放在学业科研上，整日加班加点熬夜赶论文、熬夜复习考试、熬夜写课题做科研等，这种缺乏锻炼、熬夜成瘾、饮食不规律现象已成为当代硕士研究生的日常，他们这种对生命健康的忽视和漠视态度，无形之中为他们之后的身体健康状况埋下了隐患。

#### 3.4.4 幸福获取方法存在偏差

当代硕士研究生幸福获取方法存在偏差。统计分析发现，当代硕士研究生在对获取幸福的方法上存在三点偏差。

第一，意志薄弱，缺乏耐心。调查结果显示，83.82%的硕士研究生面对追求幸福过程中的挫折，都较积极乐观，有较强的意志力和忍耐力去克服困难。但也有16.18%的硕士研究生意志薄弱，没有明确的奋斗目标，未能正确认识幸福与坚持不懈之间的关系，仅仅将自己的幸福归于“天命”，认为幸福是天注定的，在面对追求幸福过程中的困难也常常畏惧退缩，这直接导致当代硕士研究生幸福

获取方法存在偏差。

第二，依靠他人，缺乏独立。关于“您认为实现幸福的主要途径是？”这一问题的回答，如表 3.12 所示，13.03%的硕士研究生认为幸福主要靠父母或社会力量的支持才能获取，这反应出部分硕士研究生沉溺空想，缺乏独立，依靠他人获取幸福，未能真正认识到最大的幸福是靠自己努力创造的。具体表现为：一方面，依靠父母的人脉资源与人脉关系来为自己的前程铺路并获取幸福，这在一定程度上限制了硕士研究生的独立能力，也使得部分硕士研究生成为了空有文凭，没有能力的“花瓶”。另一方面，依靠配偶获得幸福，有一些已婚女性硕士研究生凭借自己配偶的人脉关系获取幸福，自己却未能真正体会到靠自己努力收获成果的幸福。这种把实现幸福的美好愿望寄托在他人身上的错误观念，在当代硕士研究生群体中较为普遍。

表 3.12 当代硕士研究生实现幸福的途径

24. 您认为实现幸福的主要途径是：		
选项	人数	百分比 (%)
A. 靠机遇或运气	113	23.74
B. 靠父母或社会力量的支持	62	13.03
C. 靠自己努力创造	288	60.5
D. 其他	13	2.73

第三，沉溺空想，缺乏理性。如表 3.12 所示，23.74%的人认为“实现幸福的途径是靠机遇或运气”这一数据可看出，部分硕士研究生对幸福沉溺于空想，缺乏理性思考与实践努力，仅仅认为靠机遇和运气就能获取幸福。这种沉溺空想而缺少实干行动的做法，是追求幸福途径中常见的错误方法。

通过调查设计、实施、分析与总结，对调查问卷进行总体性分析与差异性分析的前提下，有针对性地指出当代硕士研究生在幸福认知、幸福体验能力、幸福目标预期、幸福获取方法四个方面存在的问题，在此基础上有利于进一步分析原因所在。

## 4 硕士研究生幸福观存在问题的原因分析

由分析可知,当代硕士研究生幸福观总体而言积极向上,但也存在一些较为显著的问题,究其原因,是受主客观因素的影响。本章从社会、学校、家庭和硕士研究生自身四个方面,深入分析当代硕士研究生幸福观存在问题的原因,以期后文进一步为当代硕士研究生树立正确的幸福观提出有效的对策建议。

### 4.1 社会原因

“个人幸福的实现离不开社会条件,一个人人生价值的实现程度固然有赖于个体自身的努力,但在客观上受社会历史条件所制约”<sup>①</sup>,所以说,社会因素是导致当代硕士研究生幸福观出现问题的主要客观因素,包括市场经济的快速发展、多元文化的交错灌输、社会风气的消极影响、网络媒体的不良引导四个主要方面。

#### 4.1.1 市场经济的快速发展

自改革开放以来,社会主义市场经济不断推动着我国经济的快速发展,与此同时,人民群众的生活水平也有了明显的改善,比起以前对物质吃饱穿暖层次追求,现在人民群众对物质幸福的追求与认知也得到了极大地丰富和发展,这在一定程度上导致人们对物质幸福的过度渴望而出现物化思维。因此,市场经济加速发展的时代背景下所出现的物化思维严重影响了人们的思想观念和价值取向,而当代硕士研究生的幸福观也在很大程度上受到了消极影响。

一方面,市场经济下的“唯物质论幸福”现象严重。市场经济的良好发展丰富了人们的物质财富需求,也强化了人们对物质财富的重视程度。越来越多的人追求经济的快速发展和物质财富的不断满足,甚至把幸福生活与物质财富挂钩,以拥有更多的财富作为获取幸福的人生目标。根据调查问卷可知,大部分硕士研究生重物质幸福,轻精神幸福,这种错误的认知,正是由市场经济发展下产生的物化思维所影响。

另一方面,市场竞争加剧个人主义。市场经济的发展导致人们“利己”思想盛行,这种以自我为中心的“利己”思想,在任何时候总是将个人得失置于最高位,这必然导致人们交往之间的利己现象严重,很多人热衷于自己的事业和个人

<sup>①</sup>高兆明.道德生活论[M].南京:河海大学出版社,1993:264.

得失,对社会和他人展现冷漠无情的一面。根据调查结果可知,在择业就业方面,72.27%的硕士研究生优先考虑薪资待遇和工作的稳定性;在择友交友方面,60.08%的硕士研究生表示选择性交友,只选择能帮助自己的人做朋友;在择偶方面,46.85%的硕士研究生表示优先考虑家庭条件和经济状况,这三组数据足以反映出当代硕士研究生幸福观倾向于个人主义,在处事上逐渐以自我为中心,只关注自身发展以及个人得失。同时,75%的硕士研究生表示个体幸福更重要,这说明当代硕士研究生社会责任意识淡薄,民族使命感较低,他们更加关注个人发展而忽视他人或集体的利益与幸福。

#### 4.1.2 多元文化的交错灌输

文化作为人类所创造的特有产物,对人们的思想和行为有着潜移默化的影响。多元文化的交错灌输在一定程度上弱化了国民对本国优秀传统文化的认知。当代硕士研究生也处在多元文化交错灌输的时代背景下,其思想观念必然受到多元文化的消极影响,这在一定程度上不利于其正确幸福观的形成。

一方面,本国文化与西方外来文化的交错灌输,主流文化与非主流文化的共同发展,弱化了当代硕士研究生的社会价值观。西方文化思想中的利己主义、个人主义、功利主义、消费主义等错误思想对我国的主流价值观产生冲击,这种冲击无形中影响着当代硕士研究生的思想观念和行为习惯,不利于其正确幸福观的形成。同时,非主流文化中的消极因素,尤其以享乐为主的青年文化和具有颠覆性的亚文化,都冲击着主流文化,致使当代硕士研究生对幸福认知产生偏差。根据问卷调查结果可知,33.4%的硕士研究生更加重视物质幸福而忽视精神幸福,75%的硕士研究生更加重视个体幸福而忽视集体幸福,23.74%的硕士研究生将幸福与经济收入挂钩,这三组数据足以说明当代硕士研究生不能正确认识物质幸福与精神幸福、个体幸福与集体幸福、经济收入与幸福的关系。

另一方面,中国传统文化与现代文化的交错灌输致使当代硕士研究生价值观模糊不清。中国传统文化自古以来倡导“和”为贵,重视仁、义、礼、智、信,而现代文化追求利益最大化,强调一切以利益为主。在两种截然不同的文化交错影响下,很容易使当代硕士研究生的价值观出现冲突,他们很难在价值利益冲突下做出正确的判断和选择。通过调查数据分析可知,33.4%的硕士研究生更加重视物质幸福,主要表现为他们在择业、择友、择偶等方面利己现象严重,这些错

误的价值观无形中影响着其对幸福的认知。

### 4.1.3 网络媒体的不良引导

网络媒体的高度发展和迅速普及,将世界缩小成地球村。不受时间和空间限制的网络媒体在为人们的生活带来便捷的同时,“网络媒体空间充斥着海量杂乱的信息,在不经意间获取的负面消息可能对大学生的思想造成强烈的冲击”<sup>①</sup>,这种冲击无疑也会对硕士研究生的思想观念产生消极影响。一些不法分子借助网络媒体传播不良信息,导致一大批青年的思想观念受到严重影响。例如,炫富、拜金、奢靡、金钱至上、物质利益享受等思想盛行,这让青年一代沉溺在形形色色的物欲世界中逐渐迷失自我;不良网络信息内容的铺天盖地使青年一代沉沦其中无法自拔,致使他们性格孤僻;新颖有趣的网络电子游戏不断推陈出新为青年一代服务的同时,使其堕落其中玩物丧志,甚至出现网络暴力;备受青年欢迎的网络热播剧和韩剧中异想天开的剧情使青年一代沉迷幻想,女生幻想不用努力就会遇到自己的“白马王子”,过上富裕的生活;男生幻想自己不用努力工作就能变成高富帅。这些不务实的幻想削弱了青年一代努力奋斗的意志力和行动力。当代硕士研究生作为拥有高学历和高素质的青年一代,其幸福观也在网络媒体这种轻点鼠标便可获得信息的便捷中,受到大量不良信息细菌的侵蚀。根据前期间卷调查结果显示,26.47%的硕士研究生表示网络不良信息的烦扰是削弱他们幸福体验的社会因素之一,这反映了网络媒体的不良引导也是削弱当代硕士研究生幸福体验能力的一个重要社会因素。

### 4.1.4 社会风气的消极影响

社会风气是一种特定固有的社会习惯,消极的社会风气必然影响着人们的思想观念和行为习惯。

现代社会中,许多人都在追求物质财富极大丰富,即每个人的思维方式都在向经济人方向发展,社会中以金钱至上和享乐为主的思想观念盛行。人们过多将人生目标放在对财力和权力的追求上,将幸福更多归结于物质享乐为主,忽视对个人道德修养的提升。社会中形成的这种金钱至上、利益最大、享乐为主的思想观念极易使人们短视与短择,继而出现人情冷漠、家庭不和、信用缺失、谎言增多等许多社会性问题,最终会形成一股不良的社会风气,这种不良的社会风气会

<sup>①</sup>何群.网络媒体对大学生思想政治教育的影响及对策[J].教育教学论坛,2015(03):283-284.

在人们无意识中潜移默化地影响着他们的思想观念和行为习惯，使人们渐渐对幸福认知出现偏差，最终削弱人们的幸福体验。根据问卷调查结果可知，67.65%的硕士研究生表示在休闲娱乐时才能感受到幸福，32.35%的硕士研究生表示在学习和工作时才能感受到幸福，又对问题“什么时候您会感到很幸福？”与问题“如果不工作也可以维持您的正常生活需求，您会选择继续工作吗？”进行交叉分析可知，既选择“休闲娱乐时”，又选择“不会继续工作”的人占36.96%，这足以反映出重享受幸福的硕士研究生仅仅将工作看作是维持生计的基本方法。同时，68.07%的硕士研究生重一时幸福而轻永久幸福，这说明他们的幸福观也正在受到以家庭、权力、金钱和人情为代表的不良社会风气的影响。

## 4.2 学校原因

学校因素对当代硕士研究生正确幸福观的形成起着重要的主导作用。如学校课程的不合理设置、教育内容安排的不恰当、部分教师责任意识淡薄、校园文化环境的优化不足等都对硕士研究生幸福观的形成产生消极的影响。“虽然各大院校都加大对幸福观教育工作的重视程度，但从整体来看，还是存在着幸福观教育形式化以及教育职责缺失等方面的问题，部分学校只是在心理健康教育课或思想政治理论课中加入了部分幸福观教育内容，整体教育效果与预期目标仍然存在一定差距，需要改进”<sup>①</sup>。

### 4.2.1 幸福观教育内容与方法单一

一方面，幸福观教育内容单一。绝大多数高校目前仍以应试教育为主，以提高就业率和知名度为目的，过分重视对学生进行专业课知识的传授，但对幸福观教育等德育课程的设置偏少，没有开设专门讲授幸福观教育的课程，更多将幸福观教育课程涵盖在马克思主义幸福观内容中，也有的仅仅开设一两门基本的德育课程，而不再过多开设幸福观教育相关的延展性课程。同时，高校幸福观教育内容在世界观、人生观、价值观“三观”教育中未能明确体现和说明。根据问卷调查结果可知，24.16%的硕士研究生表示，在读硕士期间的这些课程未能使他们感到幸福，也有部分高校并未开设相关的德育课程。这说明高校在一定程度上忽视了当代硕士研究生的幸福观现状。高校一味地追求专业知识的传授而不去过问学生的生活和情感状况，不关心学生生活是否幸福，导致大部分硕士研究生体会不

<sup>①</sup>张百霞,康爱荣.人才培养视阈下高校大学生幸福观现状与对策分析[J].人才资源开发,2019(07):51-52.



到来自学习和生活中的幸福，加之繁重的科研压力，致使他们逐渐丧失幸福感受能力，这严重影响了当代硕士研究生正确幸福观的形成。

另一方面，幸福观教育方法单一。许多高校对硕士研究生的幸福观教育不够重视，认为他们的心理比本科学生成熟，从而不必对硕士研究生进行幸福观教育，或者对硕士研究生的幸福观教育更多停留在单向说教灌输模式上。这种单纯关于幸福理论的灌输教育，脱离了生活现状，较多忽视了硕士研究生的心理发展和思想实际，这导致当代硕士研究生对幸福的认知模糊不清，认为只有自身需要得到满足和拥有丰富的物质财富便是幸福。由问卷调查结果可知，当代硕士研究生幸福认知出现偏差，28.99%的硕士研究生认为幸福就是自己的一切需求得到满足。此外，高校忽视对硕士研究生的实践幸福观教育，未能将幸福观教育内容与学校党团联动、学生社团、社会实践、主题活动、社会公益等丰富多彩的实践活动相结合，忽视了实践内化对硕士研究生幸福观教育的重要作用。由问卷调查结果分析可知，关于“您认为学校关于幸福教育的课程内容是否贴合实际”这一问题，40.76%的硕士研究生选择“否”，这说明部分高校幸福观教育内容未贴合实际，教育方法也只是单一的理论灌输，而这些单一的幸福观教育方法并不能真正引导当代硕士研究生树立正确的幸福观。

#### 4.2.2 部分教师责任意识淡薄

目前，各高校普遍存在着部分教师责任意识薄的现象。部分包括幸福观教育课程等在内的相关公共基础课的任课教师，缺少较强的责任意识，未能以良好的师德师风来引导和教育学生，也未能以自己积极向上的乐观心态去影响学生，这也就导致了高校幸福观教育课程未能取得良好的教育效果。高校幸福观教育相关公共基础课的部分任课教师责任意识淡薄，主要表现在两个方面：一方面，由于幸福观教育相关的德育课程很容易被高校忽视，这便减弱了幸福观教育课程任课老师备课和上课的积极性，所以按部就班、机械式灌输、应付了事等成了许多高校对硕士研究生进行幸福观教育的主要形式，这也在很大程度上弱化了高校幸福观教育相关教师的职业水准，最终导致高校幸福观教育没有显著成效。另一方面，教师自身存在不足。例如，个别教师敬业精神有所欠缺，不愿花费更多的时间去用心教育和引导学生；部分教师安于现状，不愿提高自身教学水平和教学质量，且缺乏创新意识，对待课堂只是照本宣科；也有的教师缺乏较强的工作主动

性和积极性，总是拖沓敷衍教学工作，从而导致教学效果不佳……这些缺乏责任意识的教育工作使得高校关于硕士研究生幸福观教育工作较本科生更流于形式，部分高校甚至没有专门从事幸福观教育工作的教师、没有一批专业化的幸福观教育研究队伍、没有明确的教学单位负责管理等。问卷调查结果显示，48.11%的硕士研究生表示，所在学校没有专门从事幸福教育专业的教师。由于高校部分幸福观教育相关德育课程教师的责任意识淡薄，导致大部分硕士研究生幸福观存在的问题未能得到很好地疏导和解决，从而导致他们对幸福认知产生严重偏差。

#### 4.2.3 高校心理健康教育流于形式

许多高校开设的心理健康教育课程只是流于形式，未能真正落到实处并取得较好成果。根据问卷调查结果可知，78.57%的硕士研究生对待心理健康教育课程只是流于形式，这从侧面反映了高校的心理健康教育仅仅流于形式。一方面，高校对硕士研究生心理健康教育课程的课时安排较少，一般只开设一学期，并且一学期只安排六至八节课时。同时，大部分高校对硕士研究生的心理健康教育课程采用大班授课的形式进行，并且考试方式以简单的考察形式展开，没有采取严格的闭卷考试与实际调查相结合的考察方法进行检验，这便导致任课老师流于形式地完教授任务，从而没有使高校心理健康教育课程取得实质性效果。另一方面，高校校园心理健康教育咨询室没有起到积极作用。目前，各高校都开设了专门的校园心理健康教育咨询室，但大多数都没有对学生进行详细介绍和宣传有关校园心理健康教育咨询室的存在和作用，也没有对学生灌输一种一有心理问题就应该积极主动去校园心理健康教育咨询室咨询的意识，这导致许多高校的校园心理健康教育咨询室并没有有效地对硕士研究生提供咨询服务，没有充分发挥积极作用，大多只是充当摆设存在。因此，高校心理健康教育课程流于形式的开设与校园心理健康教育咨询室充当摆设的开放，并没有使高校心理健康教育取得实际效果，从而使心理健康教育未能在硕士研究生幸福观教育问题上发挥积极作用。

#### 4.2.4 校园文化环境有待优化

高校校园文化环境也是影响当代硕士研究生幸福体验的重要客观因素之一，校园文化环境的健康积极发展有利于提升当代硕士研究生的幸福感。目前，许多高校对校园文化环境建设不够重视，这导致校园文化环境建设存在很多问题，这些因素都制约了高校校园文化环境的建设。在对当代硕士研究生学校幸福观教育

现状进行调查时发现,大部分硕士研究生未能在自己所在的校园文化环境中感受到幸福,这反映出目前许多高校在校园文化环境建设方面存在不足之处,主要表现在两个方面:第一,高校自身办学特色不鲜明,这不利于增强学生的凝聚力,也不能使学生体会到真正的归属感;第二,高校校园文化环境建设缺乏整体规划,许多高校课外活动虽丰富多彩,但各个活动之间缺乏系统性与耦合性,这容易导致学生盲目参与活动,降低活动成效;第三,校园基础设施建设育人内涵不明显。许多高校的物质文化建设,诸如雕塑、教学设施、教学仪器、建筑物等建设只是单调摆放其中,并没有充分宣传这些物质文化背后的真正意蕴,这使校园物质文化失去了其真正的作用,从而导致学生未能感受到校园文化环境潜移默化的熏陶,也未能使学生在校园文化生活中感受到学习的幸福。

### 4.3 家庭原因

“家庭是神圣的乐园,是人类幸福的温床”<sup>①</sup>。家庭的结构模式、环境氛围、教育观念、教育方式等都对硕士研究生的幸福观产生最直接的影响。

#### 4.3.1 家庭结构的特殊化影响

当代硕士研究生大多数处于“4-2-1”的特殊化家庭模式,即家庭中祖辈有爷爷、奶奶、姥姥、姥爷四人,父辈有爸爸和妈妈两人,子辈只有自己一人的这种家庭结构模式,这种模式使家庭由从前的以父母为中心转向以孩子为中心,孩子成为了一个家庭的焦点,而大多数当代硕士研究生正是作为家里的焦点被呵护长大,这种呵护溺爱容易使其缺乏独立自主能力、奉献意识、团结精神和分享观念,这自然也就弱化了他们靠自己努力追求幸福人生的能力。对问题“您的生源地?”与问题“您对自己未来职业的选择更倾向于?”进行交叉分析可知,在择业上,城市生源的硕士研究生选择“优先考虑离家距离近”的占比为12.81%,高于农村生源的硕士研究生的选择(占比为9.89%),这反映了城市生源的硕士研究生更加依恋家庭,缺乏独立能力;幸福获取方法上,城市生源硕士研究生选择“靠机遇或运气”的占比为26.11%,高于农村生源硕士研究生的选择(占比为21.98%)。可见,城市生源硕士研究生更加缺乏理性思考而沉溺空想,也缺乏面对困难时的坚韧毅力。这充分说明了城市生源家庭更加以孩子为中心,这种家庭结构的特殊化在一定程度上导致当代硕士研究生对幸福获取方法产生偏差。

<sup>①</sup>陈瑛.人生幸福论[M].北京:中国青年出版社,1997:402.

### 4.3.2 家庭教育观念与方式有待更新

父母的思想观念、价值观导向和教育方式在家庭教育中发挥着重要作用。传统的家庭教育方式和教育观念在一定程度上不利于硕士研究生正确幸福观的形成。一方面,在家庭教育方式上,许多父母都是专断主导型,经常为子女做决定,从小到大一切都由父母安排妥当,孩子在成长过程中没有发言权,只是机械式完成父母要求。问卷调查结果显示,19.96%的研究生表示在家庭教育方式上,家长主导,一切听从父母的,自己没有发言权。这种专断的家庭教育方式在一定程度上削弱了当代硕士研究生的幸福体验。同时,综合素质较低的家长由于自己对幸福认知的偏差,严重影响了孩子的幸福观。甚至有的家长利用钱权交易来为孩子争取前途,这直接导致当代硕士研究生在对幸福的获取方法上出现偏差,认为金钱和权力是拥有幸福的标配。此外,在家庭教育观念上,部分父母重学轻教观念严重,较多忽视对孩子道德品质的培养。因此,在成长道路上,由于不当的家庭教育观念与方式,当代硕士研究生的幸福观很容易出现问题。

### 4.3.3 家庭环境有待改善

家庭环境在一定程度上影响着硕士研究生心理健康发展状况和人格品行修养程度。家人之间互相理解、沟通和包容的积极良好的家庭环境,有利于当代硕士研究生养成积极乐观的生活处事态度,从而有利于提升其幸福感,最终潜移默化地影响着其幸福观的形成。目前,许多家庭离婚率普遍增高,家庭氛围的不融洽是导致当代硕士研究生不幸福的直接因素。对于未婚硕士研究生来说,父母的关系融洽程度影响着其幸福观的形成。父母之间的紧张关系和矛盾争吵,甚至离异现象,致使许多硕士研究生来自家庭的幸福体验感低,这导致他们情绪消极,家庭观念缺乏,最终直接影响其幸福体验。对于已婚硕士研究生来说,他们考虑的因素更多,家庭、孩子和配偶都是影响他们幸福与否的因素。大多数已婚硕士研究生在完成学业和科研任务的同时,还要兼顾家庭和孩子,这意味着他们在读硕期间要腾出更多的时间去合理安排学业、家庭和孩子,不和谐的家庭氛围环境会使他们感到双倍的压力,最终他们的幸福观也会出现严重偏差。在对当代硕士研究生家庭幸福观教育现状进行调查时发现,17.01%的硕士研究生表示与家人关系不够融洽。进一步交叉分析问题“在家庭生活中,您与家人的关系是?”与问题“您觉得自己目前幸福吗?”,发现与家人关系很不和谐的硕士研究生选择“目

前很不幸福”的占比高达40%，这说明与家人关系不够融洽的硕士研究生更多认为自己目前不幸福。

## 4.4 自身原因

硕士研究生自身原因是影响其幸福观形成的主要内因，也是起决定作用的因素，包括自我认知能力的高低、心理状况是否健全、人格的完善程度等。

### 4.4.1 自我认知能力有待提升

当代硕士研究生自我认知能力有待进一步提升，他们对自己在社会中所扮演的角色定位模糊不清，自我价值目标不够明确，主要表现在三个方面。第一，自负。社会普遍评价的高素质、高学历，导致硕士研究生对自身的“精英光环”认知过高，这种过高的期望造成他们眼高手低。调查结果显示，39.50%的硕士研究生在择业方面眼高手低，更多考虑薪资待遇，这在一定程度上导致他们产生巨大的心理落差，从而影响他们的幸福体验。第二，自卑。部分硕士研究生遇到学业、科研和就业压力时缺乏信心，经常表现出畏惧、懦弱、胆怯、退缩，认为自己不行，总是在逃避问题。问卷调查显示，20.80%的硕士研究生对幸福的预期存在消极心理，认为自己目前不幸福，16.18%的硕士研究生在追求幸福时存在意志力薄弱，缺乏迎难而上的信心与决心。这种自卑心理与行为使得他们缺乏追求幸福的勇气和决心。第三，缺乏自我反省。当代硕士研究生自我反省力度不够，过于注重一些外在的物质幸福而忽视了内在的修养，总是拿外在的、表面的、别人的幸福来比较，只看到别人的幸福，却从没有驻足发现自己身边的幸福，所以总会抱怨自己不幸福。这种不知足的表现正是由于他们缺乏自我反省造成的，最终也影响着他们的幸福体验。由问卷调查结果可知，33.4%的硕士研究生重视追求物质幸福而忽视自身道德修养。

### 4.4.2 自我心理有待健全

健康的心理是实现幸福的必要条件。“从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步”<sup>①</sup>。自我心理不健全逐渐成为影响当代硕士研究生对幸

<sup>①</sup>万美容.青年学概论[M].北京:中国人民大学出版社,2016:52.

福认知出现偏差的一个重要因素，主要表现在以下几点：第一，当代硕士研究生心理不坚定、易动摇。他们大都内心十分脆弱，在面对问题时，心理不够坚定，很容易动摇，遇到困难挫折极易放弃。因此，对于幸福的认知，他们也容易受到外在条件的动摇和影响。调查数据显示，16.18%的硕士研究生在面对追求幸福途径中遇到的挫折时，容易退缩和放弃。第二，学业、科研、就业压力大致使当代硕士研究生心理健康出现状况。大部分硕士研究生由于各种压力造成其身体健康出现状况，从而引起自我心理不健全，最终导致其幸福观受到消极影响。调查数据显示，70.8%的硕士研究生表示学业和科研压力大是导致他们不幸福的重要因素之一，又有69.12%的硕士研究生表示就业竞争压力大是导致他们不幸福的重要因素之一。可见，当代硕士研究生面临的学业、科研和就业压力非常大，这严重影响了他们的幸福体验。繁重的学业和科研任务使他们经常熬夜写论文、做课题、做科研，缺乏运动锻炼，导致他们身心健康出现状况，从而影响其幸福体验能力。第三，多元文化的影响导致当代硕士研究生心理问题较多，从而影响其幸福认知。当代硕士研究生幸福观现状与其自身心理健康状况相关，大部分硕士研究生心浮气躁，考虑事情往往过于极端，缺乏冷静思考，有的甚至对未来失去信心而选择结束自己年轻的生命。

#### 4.4.3 自我人格有待完善

人格即“个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给予人特色的心身组织。”<sup>①</sup>部分硕士研究生自我人格不完善，导致其幸福观存在问题，主要表现为他们患得患失、自怨自艾、碌碌无为、性格孤僻、缺失诚信、自私好妒、意志力薄弱等，这些不良行为都是由人格不完善所致，最终也不利于硕士研究生正确幸福观的形成。调查数据显示，31.93%的硕士研究生认为“幸福是永远快乐”，28.99%的硕士研究生认为“幸福是自己的一切需求得到满足”，23.53%的硕士研究生认为“幸福是一生无痛苦无灾难”，这反映了当代硕士研究生对幸福认知模糊不清，他们幸福主体倾向个人主义、幸福体验能力较低、幸福获取方法缺乏坚韧意志力、幸福预期消极悲观，这与其自身人格完善程度有着密不可分的联系。

<sup>①</sup>黄希庭.人格心理学[M].杭州:浙江教育出版社,2002:8.

同时，不同的人格特征对其幸福观的影响也有所不同。外向型性格的人，其幸福观较积极乐观，他们对未来幸福预期充满希望，很乐意积极主动去创造幸福，并对集体幸福高于个人幸福、精神幸福重于物质幸福有着很高的认同。内向型性格的人，其幸福观悲观消极，他们对未来幸福的预期没有足够信心，对自己目前的生活和感情状况也不满意。由交叉分析问题“您认为自己的性格是？”与问题“您觉得自己目前幸福吗？”，得出内向性格的人选择“不太幸福”的比重最大（占 17.91%），而外向性格的人选择“非常幸福”的比重最大（占 26.55%），这足以说明外向型性格的硕士研究生对幸福预期较内向型性格的硕士研究生来说，更加积极、乐观和健康。

综上，深入分析了当代硕士研究生幸福观存在问题的社会原因、学校原因、家庭原因、自身原因，为探索当代硕士研究生幸福观引导路径提供了明确的方向，有利于进一步有针对性地提出引导硕士研究生树立正确幸福观的有效路径。

## 5 硕士研究生幸福观引导路径探析

为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，需从社会、学校、家庭和硕士研究生自身出发，将四者有机结合，以硕士研究生自身完善和学校教育为主，以社会教育和家庭教育为辅，合力发挥作用，从而引导当代硕士研究生树立正确的幸福观。

### 5.1 继承科学的幸福观

科学的幸福观引导当代硕士研究生实现幸福的人生，而继承科学的幸福观就要求我们要做到以下三点：一是坚持以马克思主义幸福观为指导；二是弘扬中国共产党人幸福观；三是继承中西方优秀传统幸福观。只有做到这三点，才能从根本上继承科学的幸福观。

#### 5.1.1 坚持以马克思主义幸福观为指导

马克思主义幸福观是经过历史证明和实践检验得到的具有真理价值的幸福观。根据问卷调查结果可知，当代硕士研究生幸福观的错误观念或认知不利于其正确幸福观的形成。因此，要坚持以马克思主义幸福观为指导，帮助当代硕士研究生树立正确的幸福观。具体应做到以下几点：

第一，正确处理物质幸福与精神幸福的关系，形成对精神幸福高于物质幸福的高度认识。“坚持物质幸福与精神幸福的统一”是马克思主义幸福观的主要内容之一，旨在强调在追求物质幸福的同时，更要重视对精神幸福的追求，只有达到对精神幸福高于物质幸福的高度认识，才能获取真正的幸福。因此，教育者要引导当代硕士研究生正确认知这二者的相互关系。一方面，帮助硕士研究生自身树立正确的世界观、人生观和价值观。只有在正确“三观”的引导下，硕士研究生才能对物质财富与精神财富的关系做出正确判断，从而才能引导其正确幸福观的树立。另一方面，引导当代硕士研究生明确正确的人生方向，并树立正确的人生目标。同时，使他们积极乐观对待精神生活和物质财富，理性处理物质财物和精神财富的关系，从而使其更加全面和深刻地认知幸福。

第二，深刻认识劳动是实现幸福的重要途径，真正的幸福是需要体力劳动和脑力劳动相结合创造出来的。马克思主义幸福观肯定了劳动在获取幸福过程中的重要性，认为体力劳动与脑力劳动是创造幸福的重要途径。同时，强调外界的社会



会力量和支持也是实现幸福必不可少的因素。因此,当代硕士研究生需要深刻领会劳动创造幸福的含义,使自己能在学业和科研劳动中找到自身价值,并体会在劳动中所收获的成就感,从而实现幸福。

第三,坚持个人幸福与集体幸福相统一。马克思主义幸福观肯定了追求个人幸福的价值,也强调了集体幸福的重要性。个人幸福是建立在集体幸福基础之上而言的,我们只有将集体幸福置于个人幸福之上,必要时以舍弃个人幸福而求得集体幸福,才是真正的幸福。因此,要引导当代硕士研究生坚持个人幸福与集体幸福相统一的原则,引导他们学会奉献,在奉献中实现人生价值。如《青年在选择职业时的思考》中的论述一样:“在选择职业时,我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自己的完美。”<sup>①</sup>又比如,引导他们树立学习榜样,通过典型的榜样和道德模范的示范,使他们学会奉献;通过讲座、主题班会、实践活动等形式对他们进行社会责任感主题教育,培养他们的奉献意识,使他们学会将个人幸福与集体幸福相统一;通过演讲比赛、主题党日活动、知识竞赛等形式多样的实践活动陶冶他们的情操,提高他们的道德品质,从而引导其在继承科学幸福观的基础上,树立正确的幸福观。

### 5.1.2 弘扬中国共产党人幸福观

中国共产党人幸福观是以毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛和习近平在内的五代领导集体在坚持以马克思主义幸福观为指导的前提下,结合中国实际国情,在革命战争、社会主义建设、改革开放、社会主义市场经济发展和中国特色社会主义进入新时代的各个时期,始终坚持以实现最广大人民的幸福为根本,坚定不移地致力于为人民幸福而奋斗的理论成果。中国共产党人幸福观具有时代性,在不同的历史时期,其内容也不同。现如今,中国共产党人幸福观又被新时代的新思想赋予了新的时代内涵和特征。当代硕士研究生因跟随时代步伐,在思想观念上与时俱进,在坚持优秀传统幸福思想的基础上,继续更新自己的幸福思想,弘扬中国共产党人幸福观。

一方面,坚持中国共产党人幸福观中以人民幸福、实践幸福和全面幸福为主的思想。首先,坚持以实现人民幸福为终极目标的人民幸福观。中国共产党自始

<sup>①</sup>中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集:第四十卷[M].北京:人民出版社,1982:265.

至终都将人民幸福放在首位，始终坚持人民幸福至上的思想。因此，继承中国共产党人的优良传统，正确处理个人幸福与人民幸福的关系，并将人民幸福放在首位，必要时以牺牲个人幸福而满足人民幸福，这将有利于解决当代硕士研究生极端的个人主义幸福观。其次，坚持实践幸福观。党的十九大报告指出：“这个新时代，是承前启后、继往开来……进而全面建设社会主义现代化强国的时代，是全国各族人民团结奋斗、不断创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的时代，是全体中华儿女勠力同心、奋力实现中华民族伟大复兴中国梦的时代”。<sup>①</sup>因此，落实实践幸福观，教育当代硕士研究生坚持劳动创造幸福的观点，动员他们自己多多在实践活动中锻炼自己的动手能力，体验劳动所带来的幸福成就感，有利于纠正其以享乐为主的错误幸福观。最后，坚持全面幸福观。着眼于全面幸福观，对当代硕士研究生进行思想政治教育，使其既有物质财富的满足，也有精神财富的满足，并将两者统一，实现物质幸福与精神幸福相统一的真正幸福。

另一方面，正确认知奋斗与幸福，明白只有通过奋斗才能创造幸福的客观事实，并且脚踏实地、努力实干。“中国人民自古就明白，世界上没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗”<sup>②</sup>。高校在思想政治教育课堂中要注重对当代硕士研究生宣传新时代幸福观思想内涵，重点突出奋斗幸福观，让其能更深刻地了解只有奋斗才能创造幸福的含义。同时，当代硕士研究生应将奋斗幸福观思想内化于心，外化于行，认真搞科研、做课题、做调查等，使自己的价值充分得到发挥，并担起中国特色社会主义现代化建设的主要接班人责任。只有这样，才能引导当代硕士研究生树立正确的幸福观，最终实现幸福的人生。

### 5.1.3 继承中西方优秀传统幸福观

中西方传统幸福观中，都有其优秀的幸福思想值得我们借鉴和学习。因此，对待中西方传统幸福观，要用辩证统一的观点看待，取其精华，去其糟粕。对于中西方传统幸福观中优秀的思想，要充分借鉴、学习和继承。对于中西方传统幸福观中落后的思想，要坚决摒弃。只有在继承中西方优秀传统幸福观的基础上，才有利于当代硕士研究生形成正确的幸福观。

<sup>①</sup>习近平.全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2017-10-28.

<sup>②</sup>习近平.在第十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话[EB/OL].(2018-03-20)[2020-05-10][http://www.xinhuanet.com/2018-03/20/c\\_1122566452.htm](http://www.xinhuanet.com/2018-03/20/c_1122566452.htm),2018-03-20.

一方面,继承中国传统优秀幸福观。学会借鉴中国传统幸福观中有价值的思想内容,并且“要大力弘扬讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同等核心思想理念”<sup>①</sup>。中国传统幸福观以儒、道、佛三家为代表,儒家强调幸福就是良好德性的养成,道家强调幸福就是顺其自然的豁达,佛家强调幸福就是积善行德……三家虽然对幸福思想的阐述不尽相同,但最终都是为了一个目的,即努力实现幸福。这种积极向上的幸福思想中的精华对于当代硕士研究生幸福观的形成起到积极的导向作用。首先,坚持儒家“德福”思想。将儒家所倡导的提升道德修养作为实现幸福的主要途径,坚持“道德满足”,端正“唯金钱论幸福”的错误思想。例如,用儒家“德福”思想指导当代硕士研究生思想行为,用理性思维方式处理问题,使他们将道德作为评判善恶的标准。在面对欲望利益时,以理性思维为主导,以道德标准为尺度,合理控制欲望,将阻碍自身追求幸福途径中的欲望控制在合理范围之内,不断激励和监督自己做到知善从善,从而形成正确的幸福观。其次,坚持道家倡导的顺其自然的生活本质、身心健全的身体状态、知足常乐的生活满足、淡泊名利的精神品质和自然超脱的价值追求。例如,坚持道家顺其自然的生活本质,学习道家关于人生幸福生活的养生理论,并以这种思想为幸福生活指南,在人生奋斗过程中尽力而为,并且顺其自然,使当代硕士研究生在身心放松中体验生活的幸福,从而有利于其正确认识和理解幸福。同时,在面对物欲世界的各种纷扰时,当代硕士研究生更应及时调整心态,客观、冷静、理性、慎重地处理现实中遇到的各种生活难题和学习压力。最后,坚持佛家倡导的回归本性的个人和集体幸福相统一的整体性幸福。佛家幸福思想在一定程度上具有浓厚的宗教色彩,但也有优秀的观点值得我们借鉴。例如,借鉴佛家幸福思想,对当代硕士研究生进行自我完善的个体生命教育、行善除恶的集体生活教育和天人共生的生态伦理教育,使他们在自修和自律中完成对生命本质的认识,不断积极乐观对待生命和生活。同时,在为人处世上,引导他们要坚持无差别的爱,以善治善,并以整体性思想正确处理个体与集体的关系。

另一方面,学习借鉴西方优秀传统幸福观。借鉴西方优秀传统幸福观中的“德性修养”、“付诸实践创造幸福”、“精神需求与物质需求相统一”、“德福一致”等思想,有利于当代硕士研究生形成正确的幸福观。首先,深入学习亚里士

<sup>①</sup>中共中央办公厅,国务院办公厅.关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[N].人民日报,2017-01-26(06).

多德所阐述的幸福思想,弄清幸福三要素是拥有健康的身体、富裕的财富、高尚的德性,其中高尚的德性是最重要的因素;深刻认识合德性的实现活动就是幸福;高度认知最大的善就是幸福等有价值的思想。通过深入学习亚里士多德这些有价值的幸福思想,有利于当代硕士研究生对幸福与德性达到高度统一的认知。因此,引导当代硕士研究生学习亚里士多德看待幸福的思维方式,将其幸福思想付诸于实践,在完善个人精神幸福的基础上,通过努力完善自我并实现自我价值,在合于德性的实现活动中,充分发挥主观能动性的作用,践行社会主义核心价值观,遵守道德规范,不断通过积极性和主动性去创造活动以获得幸福。其次,借鉴功利主义幸福观中的个人幸福与社会幸福相统一的思想。例如,学习功利主义幸福观中所倡导的坚持个人幸福与社会幸福相统一,必要时牺牲个人幸福以追求社会幸福最大化的观点,使硕士研究生追求个人幸福与社会幸福相统一的幸福,从而不断端正他们的幸福观。最后,借鉴康德幸福观中的优秀思想。康德幸福观坚持德福一致,倡导真正的幸福应以道德为前提。因此,学习康德幸福观中德福一致的思想,重视道德修养,以此优化当代硕士研究生只追求物欲满足而忽视道德修养的不良现象。

## 5.2 优化社会文化环境

社会是人类实践活动的产物,也影响着人类的发展。个人与社会相互依存、相互发展,即个人的发展是建立在社会力量的支持之上而言的,而社会的变化和发展是需要每一个人共同努力去完成的。同时,社会环境的变化影响着个人的成长成才,而个人的努力程度也影响着社会发展的速度。“有关部门应按照习总书记各项指示,树立起奋斗幸福观的正确理念,积极参与到各种劳动之中,不断减少甚至是杜绝不劳而获以及不公平竞争等社会问题,营造出良好的社会风气,为学生成长创造出更加有利的环境”<sup>①</sup>。因此,从构建公平公正的制度体系、践行社会主义核心价值观、搭建监管有力的网络媒体平台、创造良好的幸福观实践环境等方面入手,着重优化社会文化环境,努力形成公平、正义、绿色、健康、和谐的良好社会文化环境,能为当代硕士研究生树立正确的幸福观提供强有力的支持和保障。

<sup>①</sup>张百霞,康爱荣.人才培养视阈下高校大学生幸福观现状与对策分析[J].人才资源开发,2019(07):51-52.

## 5.2.1 构建公平公正的制度体系

公平公正的社会环境有利于当代硕士研究生形成正确的幸福观,而公平公正的社会环境也需要有公平公正的制度体系来维持。因此,社会急需构建公平公正的制度体系来为当代硕士研究生的发展保驾护航,这就需要国家和政府发挥主要作用,争取构建公平公正的制度体系。例如,加强对权力的监管、完善硕士研究生招生制度、培养制度、管理制度和就业法律法规等,努力从多个方面来为当代硕士研究生树立正确的幸福观提供保障和支持。

首先,严格监管权力的行使,制止一切权力的滥用,从而保证社会的公平公正。习近平多次强调:“要加强对权力运行的制约和监督,把权力关进制度的笼子里。”<sup>①</sup>因此,国家要发挥权力机关的监管作用,加强对权力的严格监督和约束,保证各种权力不滥用,不断增强社会公开度和透明度。同时,制定相关法律法规,让权力在合理范围内行使,在做到依法行政的基础上,合理分配社会资源、完善就业分配制度、创造公平公正的社会环境,尽可能多地为硕士研究生提供公平公正的受教育机会和竞争平台,让公平和正义深入人心。此外,相关监管部门应认真履责,严格监督,及时、公平、严肃惩治违法犯罪行为,从法制监督方面保障机会均等和竞争公平,使当代硕士研究生在公平正义的社会制度体系下感受到幸福。

其次,完善硕士研究生招生制度。国家应出台硕士研究生招生与补录的相关政策,保证各高校应在明确各自义务的前提下,做好关于硕士研究生的招生工作事项,并坚持及时、公正、公开和透明的原则,按时进行硕士研究生招生和补录工作,为想读研继续深造的学生提供公平公正的学习机会。例如,在硕士研究生前期招生工作上,各高校应及时在校园官网上发布相关招生信息,并专门设立硕士研究生招生咨询服务平台,为选择读研的学生提供及时可靠的信息咨询服务,以保证硕士研究生招生工作的信息对称;在硕士研究生中期招生工作上,各高校应安排好硕士研究生面试工作事项,保证面试工作公平、公正和透明,为每一位考生提供公平的竞争机会;在硕士研究生后期招生工作上,各高校应及时做好硕士研究生补录工作,以保证达到分数线的考生有继续学习的机会。

再次,改革硕士研究生培养和管理制度,“为了保证硕士研究生的培养质量,

<sup>①</sup>国务院新闻办公室会同中央文献研究室,中国外文局.习近平谈治国理政[M].北京:外文出版社,2014:388.

政府应尽快出台相关政策,从根本上解决目前硕士研究生培养过程中存在的问题。例如:根据社会的需求来确定硕士研究生的培养规模,确保硕士研究生的培养质量;控制硕士生导师的数量,提高硕士生导师的水平”<sup>①</sup>,努力利用各种方式方法来提高硕士研究生的培养质量和管理效果。一方面,在硕士研究生的培养制度上,各高校应坚持在特色办校的前提下,顺应时代潮流,不断更新和补充硕士研究生培养制度,以保证当代硕士研究生的培养方法顺应新时代的发展。例如,实行有针对性的、多样化的培养方式,根据全日制硕士研究生与非全日制硕士研究生学习方式的不同,制定不一样的培养方法,即学术型人才的培养方法主要针对全日制硕士研究生进行,专业型人才的培养方法主要对非全日制硕士研究生进行;对硕士研究生的培养办法要不断与时俱进,尤其是在新时代,更要着重加强对硕士研究生的思想政治教育、时代主题教育和时事政治教育,通过主题活动教学、社会实践活动、讲座等形式更新硕士研究生的思想观念,从而使当代硕士研究生的思想顺应新时代的发展;注重对硕士研究生进行专业能力的培养,在做好学术研究的基础上,各高校应鼓励硕士研究生走出校园,通过参加社会实践活动选修课,让硕士研究生体会社会生活的千姿百态。另一方面,在硕士研究生的管理制度上,尽可能地实行“人性化”管理模式。导师、班主任和任课老师除了关注硕士研究生的学习和科研情况,更应在生活上给予他们鼓励和支持。例如,重点关注内向性格硕士研究生的心理状况,及时与他们沟通和交流,了解他们近期的生活状况,引导他们多与人沟通和表达自己的想法;在生活和学习上给予女硕士研究生更多的支持和鼓励,导师应多关注女硕士研究生的生活和学习状况,在指导她们做科研的前提下,及时了解她们的生活状况,并给她们更多在生活上的关心和鼓励,引导她们积极乐观对待生活;适当减轻已婚硕士研究生的学习和科研任务,周全考虑已婚硕士研究生的时间安排,帮助他们缓解来自家庭与学习上的双重压力,保证他们在兼顾家庭的同时,能顺利完成学业任务。

最后,完善硕士研究生就业法律法规,完善就业市场机制和就业结构体系,明确规定权利与义务,为当代硕士研究生顺利就业提供保障。习近平指出:“就业是最大的民生。”<sup>②</sup>硕士研究生作为高学历和高素质的青年群体,是中国特色

①赵林萍,闫红霞.硕士研究生心理辅导的重要性[J].河南教育(中旬),2011(06):57-58.

②习近平.决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[M].北京:人民出版社,2017:46.

社会主义现代化建设的主力军,解决他们的就业问题,有利于推动社会快速发展。因此,解决当代硕士研究生就业问题,有利于提升其幸福感。具体可从以下几点出发:第一,改革调整硕士研究生相关就业政策,为硕士研究生的就业选择提供更多的机会。“根据就业形势和就业工作重点变化,加强就业政策与产业、贸易、财税、金融等政策的协调,进一步完善积极就业政策”<sup>①</sup>。政府着实根据硕士研究生就业形势,将金融、贸易、法律等行业的相关政策融入到硕士研究生就业政策中去,通过多种方法不断完善硕士研究生就业政策,为高校硕士研究生提供积极的就业政策支持。同时,重点扶持经济较落后省份普通高校毕业硕士研究生的就业情况,为偏远地区、经济落后地区的高校提供硕士研究生就业政策帮扶,从人才基础上弥补不足。此外,鼓励硕士研究生自主创业、持续深造,进入中小型企业工作,专门设立硕士研究生人才创业基金和继续深造帮扶基金,为硕士研究生就业和发展提供完善和全面的政策支持。第二,健全硕士研究生就业咨询服务体系。为全日制硕士研究生与非全日制硕士研究生收集针对性不同的就业供需信息,并及时、有效、快速地发布各种就业信息,帮助他们解决就业信息不畅通、不及时的问题。一方面,借鉴《教育部办公厅第五部门关于进一步做好非全日制研究生就业工作的通知》的部分内容,各级政府服务部门、人才服务机构等应积极为非全日制硕士研究生提供就业信息咨询服务,为已有工作经历但还未就业的非全日制硕士研究生提供全面的就业招聘信息以供他们选择,帮助他们在选择读研继续深造后能及时就业。另一方面,重点为还未曾有过工作经历的全日制硕士研究生提供专门的、全面的就业前相关信息咨询服务,解答他们就业前遇到的各种工作问题,并指导他们理性择业和就业。同时,政府还要搭建与各行业的就业桥梁。“应鼓励硕士研究生自主创业,通过制定长期战略和政策来优化创业环境”<sup>②</sup>。其中,加强与经济发达省份的人才合作、就业合作,积极吸引各行业到甘肃省等经济较落后省份的高校宣讲,尽可能多地为经济较落后省份的高校硕士研究生提供实践平台和就业机会,缓解经济较落后省份的硕士研究生的就业压力。第三,完善硕士研究生就业法律法规,为硕士研究生就业权益提供保障机制。政府要建立健全监督体系,使人才选聘过程公开、公正和透明,避免人为的投机取巧、

<sup>①</sup>中共中央,国务院.中长期青年发展规划(2016-2025年)[M].北京:人民出版社,2017:17.

<sup>②</sup>王赛男.我国硕士研究生就业问题研究[D].兰州:兰州大学,2011.

以权谋私、地区和行业保护壁垒、性别和生源地歧视等因素造成的不公平现象。同时，加大监管力度，严惩不正当谋取利益、缺失诚信、坑蒙拐骗的用人单位，为硕士研究生提供良好的就业环境。

## 5.2.2 践行社会主义核心价值观

“社会主义核心价值观以中国特色社会主义固有理论体系为基础，其思想内核根源于中华优秀传统文化和马克思主义理论成果。”<sup>①</sup>从国家、社会、个人三个层面提出的24字社会主义核心价值观，是中国共产党的领导人在坚持发展中国特色社会主义事业的基础上，基于我国现实情况，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而提出的重要认知。习近平多次作出重要论述、提出明确要求。党中央高度重视和有力部署，为加强社会主义核心价值观教育实践指明了努力的方向，并提供了重要的遵循标准。因此，对高校来说，为了实现为国家育栋梁、为民族育英才的目标，其教育应大力弘扬社会主义核心价值观，使当代硕士研究生能在多元文化交错灌输的影响下，坚定践行，从而形成正确的幸福观并指导自身行为。

首先，坚定信念，追求远大理想。大部分硕士研究生所处的年龄阶段正是确定人生目标和发展方向的重要阶段，此时，必然需要科学的价值观来指引他们坚定信念，追求远大理想。习近平指出：“培育和弘扬核心价值观，有效整合社会意识，是社会系统得以正常运转、社会秩序得以有效维护的重要途径。”<sup>②</sup>这种价值观的长期宣传与规范养成，必然帮助公民在素养方面养成优良认知与习惯，从外在规范中养成践行体系，从而形成良好的社会风气，并在此基础上助力硕士研究生成长成才。同时，通过各种社会教育使当代硕士研究生将个人的奋斗志向与国家的发展前途紧密联系，学会正确认识和处理个人幸福与社会幸福的关系。只有这样，才能使当代硕士研究生在多元文化冲击的环境下，坚定理想信念，践行社会主义核心价值观，从而形成正确的幸福观。

其次，做忠诚的爱国者，维护国家利益和祖国的统一。无国便无家，有家便有归宿。当代硕士研究生作为中国高等教育人群中的精英群体，应坚持秉承和弘扬以爱国主义为核心的民族精神、以改革创新为核心的时代精神，把爱国主义贯

<sup>①</sup>余福海,张晓芳.践行社会主义核心价值观 传承弘扬中华优秀传统文化——从习近平总书记在北京大学师生座谈会上的重要讲话谈起[J].思想教育研究,2014(12):77-79.

<sup>②</sup>习近平.在十八届中央政治局第十三次集体学习时的讲话[EB/OL].(2014-02-26)  
[2020-05-10]http://cpc.people.com.cn/n/2014/0226/c64094-24464564.html.



穿自我学习和成长的始终,勇担民族复兴的青年重任,勇于探索,不断创新,克服艰难险阻,为我国的社会主义现代化建设发挥作用,并努力实现自己的人生价值,最终实现真正的幸福人生。同时,学会用积极进取的态度面对一切困难,坚持奋斗,友善对待他人,并树立幸福的人生目标,不断在社会实践中创造人生价值,领悟幸福真谛。

再次,牢固树立社会主义荣辱观,自觉遵守基本道德规范。社会应大力弘扬以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观,帮助当代硕士研究生形成正确的、合乎人民需求的道德评判标准,引导其辨方向、知荣耻、分善恶,自觉爱国守法、勤俭节约、明礼守信、自强不息,逐渐形成正确的幸福观。

最后,遵守社会公德,维护社会秩序,知法、懂法、守法、用法,做社会主义法治体系下的合格公民。2019年10月,中共中央、国务院印发《新时代公民道德建设实施纲要》,明确阐释新时代公民道德建设的总体要求和重点任务,鼓励人们“在社会上做一个好公民”、“在工作中做一个好建设者”、“在家庭里做一个好成员”、“在日常生活中养成好品行”<sup>①</sup>。因此,要引导当代硕士研究生遵守社会公德,维护社会秩序,增强法律意识,在增长才干的同时,认真学习法律知识,不断地进行自我约束,做一个学法、懂法、守法、用法的高学历人才。

### 5.2.3 搭建监管有力的网络媒体平台

网络媒体的便捷性、迅速性、丰富性和不受时空限制等特点,为青年一代的学习和生活带来便捷,深受青年一代的喜爱。但是,网络媒体是一把“双刃剑”,在为青年一代的学习和生活带来便捷的同时,一些低级庸俗的不良网络信息也逐渐侵蚀着青年一代的身心健康。因此,重视网络媒体对当代硕士研究生幸福观的消极影响,并搭建监管有力的网络媒体平台,通过净化网络环境,正确利用网络媒体,充分发挥其优势,努力建设幸福观教育网络平台,为当代硕士研究生树立正确的幸福观提供良好的网络环境。

首先,加强大众传媒监督与管理,以此净化网络环境,优化网络信息。不良信息严重影响青年身心健康,导致他们的幸福观出现许多问题。因此,应加强净化网络环境,优化网络信息。一是网络媒体要自觉遵守相关法律法规,发挥好自身积极作用,及时宣传合乎社会规范的价值思想,用正确的言论及平台内容助力

<sup>①</sup>李斌.做讲社会公德的好公民[N].人民日报,2019-10-29(04).

青年身心健康发展,自觉抵制低级、庸俗网络信息;二是加大网络信息的法律监管,加大法制宣传,从信息源头发现问题,查处低俗平台,充分利用科技手段和技术,坚决抵制不良网络信息;三是加强对高校附近娱乐场监督检查力度。定期检查、整治校园周边生活环境,对于不合格的网吧、酒吧严格把关,对相关人员进行伦理文化教育,使其秉持合理的营业理念,对问题严重者进行及时停业整顿或者取消营业资格;四是完善网络媒体相关法律法规体系,增加有关网络媒体监督管理的法律法规,以保证网络案件都能有法可依。

其次,搭建健康绿色的校园网站。在优化网络环境的基础上,为当代硕士研究生提供绿色健康的校园网站以供他们学习和使用,通过这种方式来缓解他们的学习和科研压力,从而提高他们的幸福感。一方面,增设专门的校园学习生活网站、科研咨询网站、招聘就业网站、娱乐生活网站、考博指导网站等,为硕士研究生的学习和生活提供更多的帮助和指导,以减轻他们的学习和科研压力,使他们感受到学习中的幸福。另一方面,搭建专门的讨论群对硕士研究生常见的问题提供针对性指导,同时也让更多的硕士研究生在讨论群里充分沟通和畅谈。例如,为已婚硕士研究生建立家庭生活指南群,已婚硕士研究生可在专门的讨论群里咨询家庭生活相关问题,也可在讨论群里相互学习借鉴彼此的生活经验,以此来帮助自己合理兼顾家庭和学业;为研一学生建立生活和学习指导群,帮助研一学生更快地适应新的环境和新的学习模式;为研二学生建立专门的职业生涯规划指导群,引导研二学生明确自己的目标,并朝着目标方向发展;为研三学生建立专门的择业就业指导群,引导研三学生正确择业和就业……同时,整合校园学报杂志、广播新闻、校园文化等内容,丰富校园网站信息,使硕士研究生闲暇之际,通过校园网站浏览健康的网络信息,从而端正他们的幸福观。

最后,搭建幸福观教育网络平台。发挥网络媒体的优势,创建幸福观教育网络平台,利用硕士研究生闲暇时间对他们进行正确幸福思想的教育和灌输。一方面,创建专门的幸福观教育网站,按规定要求硕士研究生定期完成网上教育培训,并以考试形式来考查他们的掌握程度和学习效果。另一方面,创建幸福观教育微信公众号和官方微博,定时推送健康绿色信息,使他们对幸福相关概念有正确的认识,从而形成正确的幸福观。同时,加强网络宣传力度,逐渐在高校普及幸福观教育网络平台,使网络教育平台成为高校开展幸福观教育工作的重要载体。

## 5.2.4 创造良好的幸福观实践环境

幸福观实践环境的良好与否,必然会在潜移默化中对硕士研究生的幸福观养成及践行产生重要影响。因此,为当代硕士研究生创造良好的幸福观实践环境也是必然要求。

一方面,大力发展社会文化事业和产业,加大幸福主题宣传力度。“社会文化似一只无形的手,左右着身处其中的人们的思维观念、行为方式,影响着人们对幸福的感受、理解”<sup>①</sup>。因此,政府及其相关部门应大力发展文化事业和产业,组织开展多样化的公共文化服务为硕士研究生服务。例如,利用周末闲暇之际,在广场、博物馆、历史革命基地、文化活动中心等场所举办大型文化知识竞赛、宣传活动,并鼓励硕士研究生积极参与,从而提高硕士研究生的幸福体验能力。同时,政府应加大监管力度,对高校周边的商业街和娱乐场所进行优化管理,以保证硕士研究生幸福体验环境的绿色和健康。

另一方面,为硕士研究生提供丰富的公益实践机会。政府应根据不同学术类别,针对实际需要,组织开展丰富多彩的社会公益实践,号召硕士研究生积极参与,尤其是动员全日制硕士研究生积极参与社会公益实践活动。目前,许多高校的全日制硕士研究生相比非全日制硕士研究生来说,普遍存在着“一心只为搞科研而两耳不闻窗外事”的错误现象。因此,动员全日制硕士研究生积极参与社会公益实践活动,使其在实际劳动中感受因奉献而收获的真正幸福,从而端正他们重物质幸福而轻精神幸福的错误思想。同时,引导硕士研究生积极参与社会公益实践活动时要注意三点:一是引导硕士研究生自愿参与其中,只有自愿才能取得实际的效果;二是注重社会公益实践活动的多样化,灵活发挥青年志愿者服务活动、硕士研究生公益创意比赛、高校公益服务社团等活动的优势;三是注意将幸福文化思想融入社会公益实践活动之中,避免活动虚有其表,在开展社会公益实践活动的同时,努力将和谐、友爱、团结、奉献等幸福文化思想融入其中。

## 5.3 加强高校幸福观教育力度

高校是对硕士研究生进行专业知识传授和思想品德教育的主要场所,承担着对硕士研究生进行幸福观教育的主要责任,对硕士研究生正确幸福观的形成起主导作用。因此,从丰富幸福观教育内容与方法、加强高校师德师风建设、重视高

<sup>①</sup>王鑫鑫.当代大学生幸福观养成教育研究[D].兰州:西北师范大学,2019.

校心理健康教育、优化校园文化环境等方面加强高校幸福观教育力度,对引导当代硕士研究生树立正确的幸福观显得尤为重要。

### 5.3.1 丰富幸福观教育内容与方法

“各高校应明确认识到幸福观教育的重要性……开设专门的幸福观教育课程,改变以往课程教学形式化等弊端……确保其可以获得更好的幸福体验”<sup>①</sup>。因此,高校应重视硕士研究生幸福观现状,丰富幸福观教育内容与方法,注重理论与实践相结合的幸福观教育,在使硕士研究生掌握理论知识学习的基础上,将幸福实践课贯彻到底,从而引导硕士研究生正确认知幸福。

一方面,丰富幸福观教育内容,引导硕士研究生正确认知幸福。首先,完善幸福观教育课程内容。例如,开设学生生命价值教育、学业成长幸福教育、社会公益幸福教育、创造享受幸福教育、感悟学习生活的幸福教育等具体课程,并规定幸福观教育课程为小班授课制的必修课程,合理安排课时计划。具体要求为每一学年完成一门幸福观教育相关课程,学生通过闭卷考试、小组作业、论文、实践调查等形式参与幸福观教育课程学期末考试,并取得相应学分,学分合格者方可顺利毕业,对于学分未达到要求的学生应给予一次继续重修机会,直到合格为止。通过这种严格的教授与考核方式来保证硕士研究生幸福观教育课程取得良好的教学效果。其次,加强思想教育,完善教育内容。“思政课是落实立德树人根本任务的关键课程,思政课作用不可替代,思政课教师队伍责任重大”<sup>②</sup>。作为一门贴合实际生活的系统性课程,思政课应与幸福观教育相结合,结合马克思主义幸福观、社会主义核心价值观等内容阐释幸福相关理论,引导学生理性认知幸福,并将正确的幸福理论内化于心,外化于行。同时,针对不同性别、不同性格、不同学科、不同婚姻状况、不同学习方式的硕士研究生,开设侧重点不同的幸福观教育内容。例如,为已婚硕士研究生重点进行婚姻家庭生活指导、为未婚硕士研究生重点进行理性恋爱和正确择偶指导、为理工科类硕士研究生进行人际交往指导、为全日制硕士研究生重点进行择业就业指导、为性格内向的硕士研究生重点进行生命健康教育等。最后,注意将理想信念教育、财富观教育、红色革命教

①张百霞,康爱荣.人才培养视阈下高校大学生幸福观现状与对策分析[J].人力资源开发,2019(07):51-52.

②习近平.思政课是落实立德树人根本任务的关键课程[EB/OL].(2019-03-19)  
[2020-05-10]<http://cpc.people.com.cn/n1/2019/0319/c64387-30982249.html>.

育等内容融入幸福观教育内容之中,对硕士研究生展开不同方面的教育,使其对幸福有全面的认识和理解。例如,进行理想信念教育,坚定其理想信念,提高其应对挫折的能力;进行财富观教育,纠正其金钱至上的错误观念,引导他们正确看待物质幸福与精神幸福的关系;进行红色革命教育,尤其是像甘肃省等红色资源较丰富的省份,更应发挥地域历史优势,利用丰富的红色资源,通过实地参观对本省硕士研究生进行红色革命教育,使其了解中国共产党的艰苦奋斗历程和辉煌成就,明白通过劳动创造收获的幸福才是真正的幸福。

另一方面,丰富幸福观教育方法。注重借鉴哈佛的“幸福课”教学模式,将平面化的幸福理论付诸现实的实际生活中,使学生真正体验幸福,具体做法包括以下几点:第一,开展形式多样的社会调查和社区服务实践活动,通过布置相关题材的社会调查任务和社区服务任务,在增强实操能力的同时感悟幸福;第二,举办公益服务、论文竞赛、主题知识竞赛、社团活动等以幸福为主题的系列活动,并以一定的物质奖励来调动硕士研究生参与的积极性,使他们在活动中提高对幸福的认知能力,提升幸福感,最终引导他们树立正确的幸福观;第三,高校应将党团活动、主题班会、讲座等与幸福观教育课程相结合,将幸福观教育贯穿教学始终,注重培养硕士研究生的兴趣爱好,因材施教,加强个性化教育,努力提高硕士研究生实践能力,从而提高其幸福获取能力;第四,举办以幸福为主题的读书交流会,让硕士研究生通过阅读《幸福论》、《幸福的科学》、《幸福的方法》等与幸福相关的著作,并组织他们对幸福相关知识进行交流和讨论,从而提高他们对幸福的认知能力;第五,开展幸福主题征文比赛,通过征文活动,以一定奖励的形式使硕士研究生在积极参与活动的基础上,充分发表各自对幸福相关知识的认识,不断提高其幸福认知能力。第六,开展红色主题党日教育活动。例如,甘肃省各高校可充分利用本省红色资源,定期开展主题党日活动,带领硕士研究生去参观八路军兰州办事处旧址、会宁红军会师园景区、南梁苏维埃政府旧址、哈达铺红军长征纪念馆、高台烈士陵园等红色旅游景区,学习红色精神、奉献精神,了解党史,领悟劳动创造幸福的真谛。同时,为理工科类硕士研究生、非全日制硕士研究生、已婚硕士研究生增设幸福观教育选修课程。对于理工科类硕士研究生、非全日制硕士研究生、已婚硕士研究生来说,他们学习时间较为紧迫,没有更多时间专门参与幸福观教育课程学习。因此,高校应对这些硕士研究生直

接开设幸福观教育选修课程，让他们根据自己的闲暇时间来选修幸福观教育课程，要求他们至少有一学期参与幸福观教育课程学习并取得相应学分。这样在为他们减轻学习、生活和工作压力的同时，能达到更好的教育效果。其中，幸福观教育选修课程主要采取以网课和面授相结合的形式，教师通过讲述自己的幸福相关经历，来引导学生分享自己的幸福瞬间，充分调动每一个学生参与感受幸福的活动中。

### 5.3.2 加强高校师德师风建设

教师是高校立校之本，师德师风是高校教育之魂，“要把提高教师思想政治素质和职业道德水平摆在首要位置，把社会主义核心价值观贯穿教书育人全过程，突出全员全方位全过程师德养成，推动教师成为先进思想文化的传播者、党执政的坚定支持者、学生健康成长的指导者。”<sup>①</sup>习近平同志在全国高校思想政治工作会议上指出：“加强师德师风建设，坚持教书和育人相统一，坚持言传和身教相统一，坚持潜心问道和关注社会相统一，坚持学术自由和学术规范相统一，引导广大教师以德立身、以德立学、以德施教。”<sup>②</sup>可见，引导硕士研究生树立正确的幸福观就需要一批专业化的、具有良好师德和师风的师资队伍来领导。因此，应加强高校师德师风建设，并“要求心理教师提升站位、全面认识、坚定立场、把握内涵、夯实基础、苦练本领，在实践中高质量地完成心理健康课的课程思政的建设任务”<sup>③</sup>，从而引导硕士研究生树立正确的幸福观。

首先，建立高校师德师风选拔与聘用机制。在教师选拔和聘用上严格把关，通过专职和兼职相结合的灵活式教师选聘模式，组织和聘用一批专业化、技术化、职业化的幸福观教育师资队伍，并出台系列优惠政策，大力引进优秀教师人才。同时，对高校思想政治教育课、心理健康教育课、思想道德修养与法律基础课等相关德育课教师定期进行幸福理论知识培训，不断提升教师专业技能和职业道德素质。其次，建立高校师德师风考核机制。进一步丰富和完善师德师风考评形式，建立健全师德师风考评机制，通过定期对幸福观教育相关德育课教师进行考核，

①中共中央国务院.关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[M].北京:人民出版社,2018.

②习近平.习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(01).

③黄大庆.抓好心理教师的“六个度”推动心理健康课的课程思政建设[EB/OL].(2020-08-10)[2020-12-11]<http://fj.people.com.cn/n2/2020/0810/c181466-34216241.html>.

逐步制定一套完整、系统、全面的教师管理规章制度,确保高校教师管理工作公正、公开、透明、有序,鼓励高校幸福观教育课教师不断更新教学理念,完善知识体系,提高自身实践能力。再次,建立高校师德师风奖惩机制。利用一定的奖惩措施来加强高校师德师风的建设。一方面,通过表彰、评比、评优、评选等奖励方式来鼓励具有良好师德的优秀教师。另一方面,通过给予相应警告或处分来对师德失范的教师进行惩戒。第四,建立高校师德师风自主机制,给予高校幸福观教育课教师充分的教学自主权。高校通过安排课程和课时计划,通过必修和选修形式来进行硕士研究生幸福观教育工作,在此过程中,要给予幸福观教育课教师充分的教育自主权,在灵活教育的基础上保证教育成效,保证整个幸福观教育过程出色完成,从而引导硕士研究生树立正确的幸福观。第五,建立高校师德师风自律机制。高校教师应不断完善自身的道德修养,而对于幸福观教育课教师来说,应更加注重自身的道德修养,在完善自身知识体系的基础上,结合马克思主义幸福观相关内容,不断提升自身的品德修养。同时,在言谈举止中为学生树立榜样,在教学过程中善于运用哲学、伦理学、教育学、政治学等学科知识,努力将基本观念与生活实际结合,从而提高硕士研究生的思想政治素养。最后,建立高校师德师风导师责任机制。根据2018年教育部发布的《教育部关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见》,把立德树人作为硕士研究生导师的首要职责,导师通过自身良好的师德师风来引导硕士研究生加强自身的思想道德建设,从而引导硕士研究生树立正确的幸福观。

### 5.3.3 重视高校心理健康教育

个体的心理健康状况影响其幸福体验,积极健康的心理状态有利于提升个体幸福感,消极悲观的心理状态削弱个体幸福体验。在教育部印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》中,明文指出心理健康教育在高校思政课建设与实效中的重要作用,其它多项教育法规、政策也明确强调对青年教育中尤其注重人文关怀和心理疏导,要引导和帮助青年树立乐观积极、自立自强、理性正直的生活认知与健康状态。因此,应重视高校心理健康教育,尤其是重视对高校硕士研究生的心理健康教育。

一方面,增设心理健康教育课程。根据硕士研究生的思想特征和实际行为,开设专门的心理健康教育课程,同时要发挥好心理辅导教师的强化作用,即“心

理辅导教师强化学生会自我的心理训练来完善自我的情感构成,以此来丰富和强大自我的内心”<sup>①</sup>。首先,合理安排心理健康教育课程,适当增加课时量。规定硕士研究生心理健康教育课程为小班授课制的必修课程,研一一学年至研二第一学期都开设心理健康教育课程,并保证每一学期心理健康教育课程课时量不少于八节。其次,增加心理健康教育教材内容,完善心理健康教育形式和手段。高校硕士研究生心理健康教育内容更应贴合实际,应将硕士研究生所面临的学业和科研压力、就业压力、人际交往压力和婚恋压力等问题的合理应对措施融入到心理健康教育内容中,并通过理论知识灌输与实践锻炼相结合的教育形式来真正解决硕士研究生所存在的心理问题。其中,重点关注和教育女硕士研究生,对她们及时进行心理疏导和自我激励教育,不断培养她们坚持不懈的耐力和积极乐观的心态,从而提高女硕士研究生的幸福体验能力。同时,注重采用情境教学法、案例教学法、实践锻炼法等不同的教育方式来保证对硕士研究生的心理健康教育取得较好的实际效果。最后,规范心理健康教育考试制度,严格考察心理健康教育教学效果。采用闭卷考试与实际调查相结合的方式考察学生对心理健康教育课程的学习情况,并规定通过按时完成课时作业和参与考试来取得相应学分,学分合格者方可顺利毕业,对于学分未达到要求的学生应给与重修机会,直到合格为止。总言之,通过增设心理健康教育课程,来保证高校硕士研究生心理问题得到及时疏导与解决,从而增强其幸福感。

另一方面,设立校园心理咨询服务机构,为硕士研究生提供专门的心理咨询服务。各高校可以结合本校和硕士研究生的实际情况,设立校园心理咨询室,保证高校心理咨询工作在硕士研究生学习和生活中发挥积极作用,也可充分利用研究生导师制、人才培养机制和班委沟通的作用,及时了解硕士研究生的心理健康状况,通过及时反馈和有效帮助释放心理压力、解决心理问题。具体来讲,要做到以下几点:首先,开设专项咨询服务。硕士研究生相比于专本科生来说,他们的心理相对成熟且感情相对稳定,应设立专项咨询服务有效帮助他们。对于未婚且处于单身状态的硕士研究生来说,校园心理咨询室应为他们提供如何正确认识自我的指导服务,帮助他们对恋爱和婚姻有理性认知,引导他们积极面对生活;对于未婚且处于热恋的女硕士研究生来说,校园心理咨询室应为她们提供如何保

<sup>①</sup>张燕.当前大学生幸福观教育问题研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2013.



护自己并且理性恋爱的指导服务,帮助他们在恋爱中不仅学会保护自己,而且还要学会理性解决遇到的恋爱问题和困扰,引导他们理性恋爱;对于未婚且处于热恋的男硕士研究生来说,校园心理咨询室应为他们提供如何肩负责任并且理性恋爱的指导服务,指导他们在恋爱中担起责任,正确处理恋爱与事业的关系;对于已婚女硕士研究生来说,她们面临着家庭、学习和工作的多方面压力,校园心理咨询室应为她们提供缓解生活、家庭、学习和工作压力的疏导服务,给她们多点陪伴和理解,帮助她们缓解家庭矛盾,并引导她们积极面对生活;对于已婚男硕士研究生来说,校园心理咨询室应为他们提供事业指导和担起家庭责任的指导服务,帮助他们正确处理家庭、事业以及学业的关系,使他们在家庭中担起重要的责任;对于未就业硕士研究生来说,校园心理咨询室应为他们提供职业规划指导服务,引导他们根据自身职业规划努力提升自己;对于科研压力较大的硕士研究生来说,校园心理咨询室应分组进行,通过划分理工类与文史类小组,对他们进行专门指导,并让两个小组互相监督与学习。同时,发挥网络优势,建立心理咨询校园网络平台。心理咨询校园网络平台主要针对那些性格内向、自尊心较强,且不敢直面自己心理问题的硕士研究生开设。网络的虚拟性与隐蔽性正好满足了一些硕士研究生不愿对外公开自己心理问题的顾虑,心理咨询师可通过心理咨询校园网络平台,对有需求的硕士研究生进行网络交流和疏导,从而保证取得良好的指导效果。

### 5.3.4 优化校园文化环境

文化的作用不仅仅体现为外在塑行,更彰显为内在塑人,它总是在潜移默化中对人的发展产生持久的影响。高校校园文化环境对硕士研究生幸福观的影响更是如此。“校园文化建设的内容主要包括:共创校园精神,促进学生智能发展,培养学生健全人格,丰富学生校园文化生活”<sup>①</sup>。因此,从校园文化环境中的精神文化、物质文化、理论教育、实践活动、制度文化等方面着重优化便显得尤为重要。

在校园精神文化环境方面,高校要不断优化,开展形式多样的校园文化活动。一方面,在继承中国传统文化精髓的基础上,切实关注硕士研究生的精神生活,加强本校校园文化成果建设,不断鼓励硕士研究生努力用知识财富充实自己

<sup>①</sup>黄婧媛.浅析硕士研究生的幸福观[J].学理论,2015(05):245-246.

的精神世界,从而勇敢追求幸福人生。另一方面,对硕士研究生进行生命健康教育,使硕士研究生重视生命安全和身体健康状况,鼓励他们积极珍爱生命,拥抱幸福生活。同时,倡导奉献和友爱精神,使高校校园充满友爱、和谐、团结的美好气息。在校园物质文化环境建设方面,利用本校独特的地理位置和历史背景,注重突出本校办学特色和幸福特质,使硕士研究生在充满特色的校园物质文化环境中找到归属感,从而提升其幸福感。例如,完善校园绿化设施,建成具有娱乐休闲功能的公园式校园,让硕士研究生在繁忙的学习和科研工作之后,享受片刻欢愉;完善教学楼、图书馆和实验室等硬件设施,在各学习区墙壁上设计张贴名人画像和名人轶事,在室内设计摆放雕塑艺术品、名人书画、集体荣誉证书等;完善校园建筑,利用校园空缺的地方,建造具有本校特色的建筑物,宣传每个建筑的文化意蕴,形成深厚的校园文化氛围。在校园理论教育方面,大力支持高校校园文化理论研究,尤其是支持甘肃省等经济发展较落后省份的高校关于文化理论研究的工作,努力提高各高校理论研究成果。例如,甘肃省各高校可充分利用本省地理位置和历史特色,积极探索具有甘肃省特色的校园文化研究成果,努力优化本省高校理论科研学术氛围,并提高甘肃省高校理论科研能力。同时,注重对硕士研究生进行职业生涯规划、党的建设、党的思想、党的方针和政策等理论知识的宣传。在校园实践活动方面,积极组织高校硕士研究生参与以幸福为主题的各种征文比赛、演讲比赛、情景剧比赛,通过收集硕士研究生身边的幸福小事,在校园广播站、论坛和网站等广泛传播幸福理念,使硕士研究生对幸福有正确的认知。在校园制度文化环境建设方面,在坚持以人为本的基本原则下,采用灵活变通的学生管理制度,注重引导硕士研究生树立正确的世界观、人生观和价值观,并培养其团结奋斗的品质,努力引导硕士研究生理性对待追求幸福过程中的困难和挫折,最终引导其树立正确的幸福观。

#### 5.4 充分发挥家庭幸福观教育作用

“家庭教育是人生教育的第一课,是学校教育、社会教育的基础,也是一个人的世界观、人生观、价值观形成的重要基础,在人一生的成长过程中、在社会风气和社会文明的形成发展中都具有强本铸魂的奠基作用”<sup>①</sup>。优良的家庭教育观念和方式有利于引导个体养成良好的行为习惯、提升自身道德修养、树立正确

<sup>①</sup>翟博.树立新时代的家庭教育价值观[J].教育研究,2016,37(03):92-98.

的价值观念，最终实现幸福生活。同时，作为子女的第一任老师，父母的言谈举止、道德修养、生活态度、行为习惯等都潜移默化地影响着硕士研究生的性格品质和道德修养。良好的家庭环境中蕴含着和谐、民主、温馨的幸福因素，这有利于增强硕士研究生的幸福感。因此，应从加强家庭成员间情感交流、更新家庭教育观念和方式、建设良好的家庭环境三个方面提高家庭幸福观教育作用，从而引导硕士研究生树立正确的幸福观。

#### 5.4.1 加强家庭成员间情感交流

家庭成员间良好的沟通与交流有利于形成温馨和谐的家庭氛围。因此，应加强成员之间的相互交流，通过言谈、关心、交流等方式进一步拉近距离，在互相理解和体谅的基础上增进情感交流，从而提升硕士研究生的幸福感。

注重加强家庭成员间情感交流，努力营造和谐融洽的家庭氛围是提高硕士研究生幸福感的重要途径之一。对于未婚硕士研究生来讲，父母对促进家庭成员间情感交流发挥主要作用。因此，父母应担起责任，具体做到以下几点：第一，父母要多了解子女的兴趣爱好，努力消除两代人之间的代沟，融洽相处，多给予精神鼓励和支持，倾听子女心声，正确帮助他们缓解学业压力、科研压力、就业压力和婚恋压力等，使他们感受到来自家庭的幸福，从而引导其树立正确的幸福观；第二，父母理性对待自己与子女的关系，不要以孩子为中心，也不要凌驾于孩子之上。要努力与子女成为朋友，尊重他们的自主选择权，与子女平等相处，尊重子女的理性想法与选择，让子女乐于与父母沟通，从而实现融洽沟通的相处模式；第三，注重沟通过程中的方式和方法，在沟通中应多一些理解和鼓励，避免争吵和训斥。同时，针对不同性格的子女，采取不同的沟通方式。对于外向性格的子女，要平等、平和、冷静地沟通交流；对于内向性格的子女，要主动且有耐心去沟通交流；对于中间性格的子女，要注重对他们多鼓励和多支持，善于倾听他们的想法；第四，合理安排时间，定期安排家庭会议和活动。父母争取腾出时间来定期开展家庭民主交流会，或以家庭会议形式商榷彼此在生活、工作和学习中的遇到的难题，或以家庭聚餐形式增进家庭成员间的感情，或以家庭郊游活动形式缓解压力等；第五，父母要注重子女的心理动向，使子女的心理问题得到及时疏导。当子女遇到来自生活、工作和学习的压力时，父母要及时给予安慰和鼓励，帮助子女减轻心理负担，并对子女进行有效的思想指导。父母通过上述五点来加

强家庭成员间情感交流,有利于提高未婚硕士研究生的幸福体验能力。对于已婚硕士研究生来说,伴侣之间的相互沟通、理解、包容是促进家庭成员间情感交流的主要因素。因此,已婚硕士研究生应多与伴侣沟通和谈心,及时缓解自己所面临的压力。而作为已婚硕士研究生的伴侣,他们更应多担责、多理解、多支持伴侣顺利完成学业,并努力缓和家庭矛盾,使已婚硕士研究生感受到来自家庭的幸福,从而提升其幸福感。

#### 5.4.2 更新家庭教育观念和方式

传统的家庭教育以家长为主导,以强制与训斥为主要教育方式,父母具有绝对权威,子女的自主权被剥夺。同时,传统的家庭教育注重子女学习成绩的提高,容易忽视对子女思想道德品质的提升,这严重影响当代硕士研究生感知幸福的能力。随着新时代的发展,这种传统教育方式必然被摒弃或淘汰。“现代化家庭教育具有文化习俗传承的原生态性、现代教育理念与技术影响下的时代性、教育与被教育对象角色转化的多向性、家庭成员持续集体学习的终身性”<sup>①</sup>。这种现代化家庭教育的方式与内容包含更多的科学性、人文性和社会性,顺应社会发展的普遍需要,合乎当代青年的成长需求。因此,对于未婚硕士研究生来说,家长应更新家庭教育观念和方式,保证用良好的家庭教育观念和方式来引导硕士研究生子女树立正确的幸福观。

“中国古代家风家教所涉及的领域颇为广泛,主要包括立德、勉学、孝亲、治家、处世、养生等内容”<sup>②</sup>,这就意味着更新家庭教育观念与方式既要舍弃落后保守的家庭教育观念,又要继承中华优秀传统文化的家庭教育观念。首先,家庭教育应从以家长为主导的权威教育转向家长与子女平等交流学习,改变只注重子女学习成绩提高的教育观念,既要对子女进行理论知识教育,更要注重对子女进行思想品德教育,努力提升子女的思想道德修养;其次,给予子女充分的自主选择权。当代硕士研究生所处年龄阶段已相对成熟,在他们面对人生选择时,家长应减少过多干涉,在给予他们一些具有参考价值的指导意见后,将最终决定权交给硕士研究生自己,让他们学会独自承担责任;再次,改善家长与子女的关系,争

<sup>①</sup>张东燕,高书国.现代家庭教育的功能演进与价值提升——兼论家庭教育现代化[J].中国教育学报,2020(01):66-71.

<sup>②</sup>谢青松,赵娟.中国传统家风家教的传承与核心思想[J].学术探索,2017(06):114-120.

取做子女的好朋友和陪伴者。处理家庭矛盾时,应考虑子女的感受,心平气和与子女交流,在听取彼此意见的基础上使矛盾得到缓和。同时,当子女遇到挫折困难时,应引导他们积极乐观对待,并且冷静处理挫折和困难。同时,家长应努力从家庭教育角度使硕士研究生感受到来自家庭的幸福,引导他们以积极乐观的心态追求幸福生活;第四,改善教育方式。斯宾塞曾论述:“子女的生与死、善与恶,都在于父母怎样教养他们。”<sup>①</sup>民主、和谐、互相尊重和互相体谅的良好教育方式能提升硕士研究生的幸福感,从而有利于其树立正确的幸福观。家长要杜绝过分溺爱和过分严厉的两极化教育方式,采取民主、和谐、互相理解与包容的教育方式,尊重硕士研究生的个性发展,让他们在良好的家庭教育中努力学习、认真工作、积极生活,并且学会独立自主和团结奉献,帮助他们完善自己的人格,促进他们心理素质全面健康发展,从而提升他们感知幸福的能力;最后,家长要善于引导子女朝着正确的方向发展,积极引导他们善于自省,及时发现子女对幸福所存在的错误认知或问题并帮助纠正。总言之,通过更新家庭教育观念和方式,保证正确的家庭教育来引导硕士研究生身心得到健康发展,人格品质得到进一步完善,错误的幸福观念得到及时纠正,从而提高他们创造幸福的能力。

### 5.4.3 建设良好的家庭环境

良好的家庭环境对于培养硕士研究生积极乐观的心态、健康良好的心理意识和健全完善的人格至关重要,也有利于提升硕士研究生的幸福感。苏联教育家马卡连柯提出了“完全家庭”的三要素:一是父母和睦,融洽相处;二是家庭充满爱和尊重;三是父母的威信主要通过示范作用而获得<sup>②</sup>。因此,家庭成员应努力维持融洽的关系,建设良好的家庭环境,为硕士研究生树立正确的幸福观提供强大支持和保障。

一方面,为硕士研究生提供良好的家庭物质环境与家庭精神环境。家庭物质环境主要包含两点:一是家居环境的干净和整洁;二是给予硕士研究生适当的经济支持。前者为硕士研究生提供良好的家庭生活体验,使硕士研究生感受到家庭生活的温馨,从而增强其幸福感;后者为硕士研究生的求学与深造提供了基本的经济保障,以保证他们在良好的生活环境下顺利完成学业。同时,对于未婚硕士

<sup>①</sup>[英]斯宾塞著.教育论:智育、德育和体育[M].王占魁,译.北京:中国轻工业出版社,2016:36.

<sup>②</sup>[苏]A.C.马卡连柯著.家庭和儿童教育[M].丽娃,译.上海人民出版社,2011:28.

研究生来讲,“每个家庭除了在经济方面给予子女的基本生活保障外,还要注意通过一定的家庭情感构建和谐积极的氛围去影响子女,培育其正确的人生观和价值观”<sup>①</sup>,从而提高他们追求幸福的能力。家庭精神环境是指家庭成员间和谐融洽的相处模式,每个家庭因根据硕士研究生婚姻状况的不同,有针对性地提供良好的家庭精神环境支持。对于未婚硕士研究生而言,应努力为未婚硕士研究生提供良好的家庭精神环境,具体应做到四点:一是营造良好的家庭氛围。父母双方应冷静处理问题,及时沟通与交流,互相体谅与关心,尽量避免不必要的争吵和矛盾,共同经营感情,为硕士研究生子女提供完整温馨的家庭;二是家庭中的每一位成员和谐相处,共同努力营造良好的家庭氛围。父母与子女应互相体谅与包容,学会换位思考,给彼此充分的自由和应有的尊重,彼此间相亲相爱,为硕士研究生提供和谐的家庭氛围;三是家庭大小事都进行商量,拒绝专断独行。在面对家庭大小事时,家庭成员应商量解决,给每一位家庭成员留有充分发表自己意见的机会,从而为硕士研究生提供民主的家庭氛围;四是理性解决家庭矛盾。父母间有矛盾和误会时,应避免当子女的面争吵,适当争执存档,等彼此冷静下来再进行沟通。家长与子女间有矛盾时,应杜绝训斥方式,平等协商,避免矛盾激化,从而保证硕士研究生所处家庭环境的和谐。对于已婚硕士研究生而言,为他们提供更多的精神支持和鼓励。已婚硕士研究生相对于未婚硕士研究生来说,他们面临着更多的家庭压力。因此,配偶之间应加强沟通交流,给予彼此更多的体谅和精神支持,可以考虑通过家庭聚会、纪念日、生日聚会、旅行等活动制造小惊喜来增进感情,从而提高已婚硕士研究生的幸福感。

另一方面,为硕士研究生提供良好的家庭教育环境。应着手做到两点:一是家长以身作则,悉心向硕士研究生讲述自身成长过程中的幸福经历,为硕士研究生树立正面形象,纠正他们靠他人和运气获取幸福的错误观点,积极引导他们靠自身努力创造幸福。例如,家长言传身教,有意识地向硕士研究生传递各种处理社会关系的方法,注重提升硕士研究生思想道德品质,逐渐培养其尊老爱幼、助人为乐、团结奉献的高尚品质;家长要与硕士研究生共同学习、共同进步,巧用时机将自己所属时代与新时代的变化告诉硕士研究生,教育子女要心怀感恩之情追求幸福,并将自身发展、社会发展和国家繁荣昌盛紧密联系,正确认识到个人

<sup>①</sup>朱莎莎.大学生幸福感的提升路径研究[D].长沙:湖南大学,2016.

幸福与集体幸福的关系。二是家长要不断完善自我,提高自身素质,以高尚的品质和道德潜移默化地影响硕士研究生。例如,家长要不断提高自身道德修养,提升自身科学文化知识储备,将自己正确的思想观念和行为方式教授给硕士研究生子女,逐渐引导硕士研究生子女树立正确的幸福观;家长应丰富自身对人才知识的了解,了解新时代人才需求,并根据新时代人才需求的变化与要求,不断引导子女朝着明确的方向发展;家长应注重培养硕士研究生子女全面发展,注重德、智、体、美、劳多方面的综合成长,用全面发展的眼光引导硕士研究生子女积极乐观对待困难和挫折,为其以后的幸福生活做好全面准备。

## 5.5 完善自我幸福获取能力

引导当代硕士研究生树立正确的幸福观,除了社会、学校和家庭的教育和引导之外,硕士研究生自身也要完善自我幸福获取能力,充分发挥主体作用,在社会、学校和家庭外力作用的助推下,发挥自身内在作用,通过不断完善自己来树立正确的幸福观。正如苏霍姆林斯基所说:“只有激发学生去进行自我教育的教育,才是真正的教育。”<sup>①</sup>因此,硕士研究生应从提升个体幸福认知能力、树立实现自我价值的择业观、建立诚信友善的人际交往观、坚持平等正确的婚恋观、树立健康的生命观等方面完善自己,以此形成正确的幸福观。

### 5.5.1 提升个体幸福认知能力

硕士研究生自身对幸福的认知直接影响着其幸福观的形成。因此,硕士研究生应通过培养自身积极健康的心态、加强自身理论知识学习、完善自身修养等途径来提升自我幸福认知能力。

第一,培养积极健康的心态,乐观对待生活和学习。硕士研究生应努力培养积极健康的心态,改掉自身存在的自负、自卑、缺乏自我反省的缺点,努力使自己积极乐观对待生活。一方面,树立适度的自我期望。作为拥有高学历和高素质的青年群体,硕士研究生肩负着来自自身、家庭和社会的过高期望,这些过高的期望无形中增加了他们的压力,甚至使他们处于自我怀疑状态,这严重影响了他们的幸福体验。因此,硕士研究生应树立适度的自我期望,适当减少自己的压力。首先,正确认知自身的能力,精准定位未来发展,坚持朝着适合自己的方向发展;其次,确定符合自身实际状况的发展目标。对于自己未来的发展方向要根据自身

<sup>①</sup>[苏]苏霍姆林斯基著.少年的教育与自我教育[M].姜励群,译.北京:北京出版社,1984:36.

实际状况确定,切勿超出自己的能力范围。例如,女硕士研究生选择考博继续深造所面临的难度会大于男硕士研究生,因此,女硕士研究生应适当放低目标。对于未婚硕士研究生来说,他们有充裕的时间,所以更适合选择继续深造。对于已婚硕士研究生来说,由于需要花更多时间去顾及家庭,所以他们更适合毕业后直接就业……简言之,硕士研究生需要树立适度的自我期望来缓解自身压力,从而提升自身幸福感。另一方面,硕士研究生应培养乐观心态,尝试用积极心态面对生活和学习。例如,正确认识自己所专业的优势和不足,努力弥补不足,使自己全面发展;正确处理家庭生活矛盾和学业科研压力,不要将家庭生活矛盾带入到学习中;积极乐观处理自己在科研中遇到的挫折,以一定的心理暗示鼓励自己能顺利解决问题。

第二,丰富理论素养,深化认知能力。硕士研究生应从自身理论积累和知识学习出发,纠正自身对幸福存在的错误认知,努力提升幸福认知。首先,学会正确处理物质幸福与精神幸福的关系。复旦大学张汝伦教授曾阐述:“精神财富才是最持久、最可靠,同时也是最有生产力的财富。物质财富并不一定能转化为精神财富……精神财富与物质财富,是本与末、里与表的关系。”<sup>①</sup>硕士研究生应学会在重视物质幸福的基础上更加重视精神幸福,有效利用闲暇时间丰富自己的精神生活,通过参加读书会、知识竞赛、辩论赛、演讲比赛、参观博物馆、参观红色革命旅游景点等实践活动来充实自己的精神生活;其次,学会正确处理享受幸福与劳获幸福的关系。硕士研究生应清楚认识到奋斗和劳动是获取幸福的主要途径,只有通过劳动才能实现自身价值,从而收获幸福。同时,要独立自主追求幸福,抛弃一切靠他人和运气获取幸福的空想,努力通过独立自主和艰苦奋斗去创造幸福,最终实现享受幸福与劳获幸福的统一;再次,学会正确处理个人幸福与集体幸福的关系。硕士研究生应树立奉献意识,在满足自身利益的同时乐于为国家发展贡献自己的力量,并处理好个人幸福与社会幸福的关系,充分认识自我价值的实现是为社会和国家做贡献,一切以促进社会发展和国家进步为出发点,努力实现个人幸福与社会幸福的统一;最后,学会正确处理短期幸福与长期幸福的关系。硕士研究生应清楚认识到真正的幸福是长期持续的幸福,要注重追求持久且具有深厚价值的幸福,切勿为了眼前的短期享受而放弃追求长期的幸福。

<sup>①</sup>高兆明.道德生活论[M].南京:河海大学出版社,1993:266.



第三,善用自我教育法,勤思考、谋规划、筑体魄。自我教育法即“在思想政治教育者的引导下,受教育者通过自我学习、自我修养、自我反思等方式,主动接受符合社会要求的思想观念、价值观点、道德规范,以提高自身思想道德素质的方法”<sup>①</sup>。当代硕士研究生应善用自我教育法,在加强自身理论素养和身体素质的基础上,全面完善自身素质修养。一方面,制定属于自己的职业规划,在刚入学时就要认清自身实际状况,结合自身特点制定属于自己的学业、职业规划。例如,研一一学年注重了解自己专业的发展状况,结合自身实际深刻认知所学专业未来的就业方向和发展前景,从而对自己未来的发展形成一个初步计划;研二一学年为自己未来的发展做准备,在初步了解本专业未来发展前景的基础上,充分完善自身职业素养,通过提前准备来保证毕业后顺利就业;研三最后一年注重培养自身优势,通过发挥自身长处来为自己未来的发展寻找尽可能多的机会。另一方面,加强自身体育锻炼,结合自身喜好找到属于自己的体育锻炼方式,通过体育锻炼来提升自身幸福感。例如,外向型性格的硕士研究生可选择跑步、健身操、跳绳等较为激烈的体育运动来锻炼身体;内向型性格的硕士研究生可选择瑜伽、慢跑、散步等较为缓和的体育运动来锻炼身体。通过体育锻炼来保持自身心情愉悦,从而提升幸福感。此外,还要注重合理的压力管理,通过倾诉、注意力转移、自我放松等方式来合理宣泄压力,从而缓解自身压力以增强幸福感。

### 5.5.2 树立实现自我价值的择业观

树立实现自我价值的择业观是当代硕士研究生形成正确幸福观的保障。因此,当代硕士研究生应树立实现自我价值的择业观,通过在工作中实现自己的价值,从而获取真正的幸福。

树立实现自我价值的择业观应做到四点:第一,纠正错误择业观,清楚认识到薪资待遇高和体面稳定的工作并不意味着就是真正的幸福,真正的幸福体验是在工作中不分行业、不分等级,只要热情对待自己的工作,在工作中为国家发展和社会进步贡献自己的微薄之力,便能实现价值;第二,在未来的择业和就业中要有责任意识,当代硕士研究生作为中国特色社会主义现代化建设的主力军,应该担负起责任,在择业时要慎独,综合考量自己的能力素质能否胜任这份工作,一旦确定了选择,就要认真对待,切勿盲目更换工作,要担负起自己的工作责任,

<sup>①</sup>陈万柏,张耀灿.思想政治教育学原理[M].北京:高等教育出版社,2015:225.

对自己、家人和社会负责；第三，在未来的择业和就业中要有奉献意识，利用自己宝贵的青春和所学的科学知识，积极到社会基层去工作和服务。例如，积极到偏远地区支教、支医和支农，支援落后地区的发展，到山区当村官支援山区发展等。尤其是甘肃省生源的高校硕士研究生更要有留在家乡支援家乡发展的奉献意识，将自己所学到的科学知识毫不吝惜地运用到家乡的发展中，努力为家乡发展出谋划策，而不是一心想着毕业就要走出落后的家乡到大城市去发展。因此，当代硕士研究生应积极到社会基层去工作和服务，通过工作和服务丰富自己的生活阅历来使自己逐渐成熟起来，从而肩负起国家和社会赋予自己的使命；第四，在未来的择业和就业中要有诚信意识，当代硕士研究生应将诚信作为人生准则，诚信履行用工合同，杜绝欺骗行为。总之，当代硕士研究生要树立实现自我价值的择业观，秉着责任、奉献和诚信意识在工作中实现人生价值，最终获取幸福。

### 5.5.3 建立诚信友善的人际交往观

建立诚信友善的人际交往观是当代硕士研究生打开幸福生活之门的钥匙。因此，当代硕士研究生应建立诚信友善的人际交往观，通过真诚、友善与他人形成平等的、互帮互助的、互尊互爱的交往关系。

建立诚信友善的人际交往观应做到三点：第一，纠正目的性交友的错误思想。“研究生同学之间的相处充斥着浓厚的功利性，很多研究生择友时更多地考虑对方能否为自己带来利益”<sup>①</sup>。例如，利用与被利用关系的交友、没有真诚的虚拟网络的交友、攀比炫耀式交友、只寻找“多金”对象交友等错误思想都要抛弃，平等、真诚、友善地对待朋友，避免有色眼镜，不以权贵、相貌、职位和身份评判人；第二，真诚对待身边的朋友。生活中相遇的人都是有缘之人，包括舍友、导师、同班同学、校友、一面之缘的陌生人等，都应该珍惜来之不易的相遇相识机会，真诚对待彼此。例如，与舍友要和平相处，大家相互理解和包容，共同维护宿舍关系的和谐；与导师要和谐相处，尊重导师，保持沟通交流，及时反映问题，认真求教；与同班同学要加强联系，互相学习成长，共同顺利完成硕士研究生学业任务；与陌生人也要真诚相待，怀着真诚的心去帮助陌生人，切勿以不认识、不会再有交集的幌子欺骗陌生人等；第三，学会正确处理合作与竞争的关系，遵守合作与竞争的规则，切勿逃避竞争或放弃合作。一方面，合作是推动成员间

<sup>①</sup>贺欣.研究生同学之间人际关系质量改善研究[J].教书育人(高教论坛),2020(36):28-29.

共同成长的关键，当代硕士研究生应在学习和科研中加强与他人的合作，优势互补，通过“智力共振”达到合作的最佳效果。同时，在合作中还要互助团结，具有团队意识，切勿以自我为中心。另一方面，积极参与竞争，竞争可以激发硕士研究生的创新意识，提高硕士研究生的学习能力。因此，在学习和科研中要有竞争意识，大家通过公平竞争不断完善自己。总之，建立诚信友善的人际交往观有利于提升硕士研究生的幸福感。

#### 5.5.4 坚持平等正确的婚恋观

坚持平等正确的婚恋观是硕士研究生追求幸福生活的前提和基础。因此，当代硕士研究生应坚持平等正确的婚恋观，提高自身对幸福的认知能力，从而树立正确的幸福观。

坚持平等正确的婚恋观应做到三点：第一，将政治素养和思想道德品质作为择偶的首选条件，理性选择婚恋对象。在择偶上要注重从对方的政治素养、道德品质、性格秉性、兴趣爱好等方面综合考量，切勿一味地追求对方的外表相貌和经济条件。合适的婚恋对象是两人兴趣爱好相同，性格秉性相投，并且拥有相同的世界观、人生观和价值观，彼此之间是互相依靠、互相支持、互相成就的。因此，当代硕士研究生在择偶上要理性综合考量对方，两人要以共同的世界观、人生观和价值观为基础，共同朝着相同的人生目标去奋斗，通过形成一种默契来组建幸福的家庭；第二，理性对待爱情和学业。对于未婚硕士研究生来说，要正确处理恋爱与学业的关系，将重心放在学业上，坚持适度恋爱，一味追求爱情而荒废学业是绝不可取的。此外，情侣间可以互帮互助，共同成就，通过一起合作做课题、一起搞科研、一起学习、一起考博深造、一起找工作等来使双方共同成长，共同追求幸福；第三，正确处理家庭生活和学习生活。对于已婚硕士研究生来说，处理好家庭生活和完成学业同样重要。已婚硕士研究生相对于未婚硕士研究生来说，多了份家庭责任，他们只有在处理好家庭婚姻关系的基础上，才能有更多精力去完成学业。因此，已婚硕士研究生应兼顾好家庭和学业，合理安排时间去照顾家庭和继续学习。同时，配偶间应多份理解和鼓励，若一方读研一方工作时，工作的一方应给读研的一方给予更多精神上的支持和陪伴，以缓解读研一方的压力。若配偶双方均在读研，双方应安排好家庭事务，保证处理好家庭事务的基础上安心学习，彼此间互相理解和鼓励，共同为了幸福生活而奋斗。

### 5.5.5 树立健康生命观

树立健康生命观,重视自身生命安全和身体健康是实现幸福生活的基本保障。生命是个体拥有的最宝贵的财富,拥有健康的身体是个体追求幸福生活的保障。当代硕士研究生应树立健康生命观,重视自己的生命安全和身体健康状况,在保证拥有健康体魄的基础上,追求幸福生活。

树立健康生命观应做到五点:第一,正确认识生命的价值。当代硕士研究生应正确认识生命价值的重要性,只有认真地活着,才能拥有追求幸福生活的资本,若是没有了生命,一切幸福都是徒劳;第二,积极乐观对待生活。追求幸福的过程中并不是一帆风顺的,要时刻保持冷静和乐观的心态去面对人生挫折,不能因为一时繁重的学业压力和科研压力而结束自己宝贵的生命,要学会乐观对待生活和学习,相信困难只是一时的,只要坚持不懈就会解决困难而收获幸福;第三,学会自我欣赏。当代硕士研究生应学会欣赏自己,尝试从不同角度发现独特的自己。例如,尽管硕士研究生学历已不再占优势,但依然要从不同方面去发现自己的独特之处,相信自己;第四,通过不断挖掘自身潜能来完善自己,从而使自己的生命体现最大的价值。一方面,要根据社会发展要求和自身知识储备量、工作能力、兴趣志向、思想道德水平等制定合适的人生目标,根据人生目标来坚持完善自己。另一方面,明确规定实现人生目标的时间和基本进程,还要根据实际情况来灵活调整规划,而不是一味地机械式完成目标,要通过有限的生命实现自己最大的人生价值;第五,养成良好的生活习惯和作息习惯,通过提高生活质量来保持健康的体魄,从而能够更好地追求长远幸福。当代硕士研究生应改掉常熬夜、作息时间不规律、缺乏锻炼、沉迷网络等不良的生活习惯,通过早睡早起、加强身体锻炼、适当阅读与娱乐来养成良好的生活习惯和有规律的作息习惯。只有这样,才能保证拥有健康的身体去追求长远的幸福。总之,当代硕士研究生应树立健康生命观,重视自身生命安全和身体健康状况,在保证拥有健康体魄的基础上,追求属于自己的幸福。

总言之,上述从继承科学的幸福观、优化社会文化环境、加强高校幸福观教育力度、充分发挥家庭幸福观教育作用、完善自我幸福获取能力五个方面来寻找引导当代硕士研究生树立正确幸福观的途径和措施。在硕士研究生自身努力的基础上,发挥多方的合力作用,共同引导当代硕士研究生树立正确的幸福观。

## 6 结语

关于幸福的讨论亘古存在，人们一直都在追求幸福，它既是辛勤劳作过程中的人生体验，也是奋斗一生的最终归宿。幸福因人而异，每个人对幸福的定义都不同，不同的定义也决定了每个人的幸福体验不尽相同，但总体而言，真正的幸福就是人生价值的实现，即个体在享受他人和社会为其带来的精神幸福和物质幸福的基础上，通过实现自身的价值去回报他人、回报社会。

当代硕士研究生作为拥有高学历和高素质的青年群体，他们肩负着为中国特色社会主义现代化建设的重要使命，但受各种外在环境的消极影响，使得他们的幸福观出现问题，这严重影响了他们的成长和发展。因此，在了解当代硕士研究生特点的基础上，研究当代硕士研究生幸福观现状，并动员各种社会力量积极引导当代硕士研究生树立正确的幸福观发挥各自作用显得尤为重要。

通过资料的收集、整理、归纳与论文的初步撰写，我深深了解到了当代硕士研究生幸福观存在大小不同的问题，主要表现为四个方面：第一，对幸福认知存在偏差，这导致当代硕士研究生重物质幸福而轻精神幸福、重个体幸福而轻集体幸福；第二，对幸福体验能力存在偏差，这导致当代硕士研究生重享受幸福而轻劳获幸福、重一时幸福而轻永久幸福；第三，对幸福目标预期存在偏差，这导致当代硕士研究生就业择业功利化、人际交往自私化、婚恋择偶世俗化、生命健康淡漠化；第四，对幸福获取方法存在偏差，这导致当代硕士研究生意志薄弱而缺乏耐心、依靠他人而缺乏独立、沉溺空想而缺乏理性……针对这些问题，分析原因可知，在社会教育方面，由于市场经济的快速发展、多元文化的交错灌输、网络媒体的不良引导、社会风气的消极影响，导致当代硕士研究生幸福认知出现偏差；在学校教育方面，由于幸福观教育内容与方法单一、部分教师责任意识淡薄、高校心理健康教育流于形式、幸福校园文化环境有待优化等原因，导致高校硕士研究生幸福观教育未能取得良好的教育效果；在家庭教育方面，由于家庭结构的特殊化影响、家庭教育观念与方式的不当、家庭环境有待完善的原因，削弱了当代硕士研究生的幸福体验能力；在硕士研究生自身方面，由于自我认知能力有待提升、自我心理有待健全和自我人格有待完善，导致当代硕士研究生幸福观存在问题。

基于此，本文从继承科学的幸福观、优化社会文化环境、加强高校幸福观教

育力度、充分发挥家庭幸福观教育作用、完善自我幸福获取能力五个方面，为引导当代硕士研究生树立正确的幸福观提出可行性对策。首先，继承科学的幸福观，做到坚持以马克思主义幸福观为指导、弘扬中国共产党人幸福观、继承中西方优秀传统幸福观；其次，优化社会文化环境，这就要从构建公平公正的制度体系、践行社会主义核心价值观、搭建监管有力的网络媒体平台、创造良好的幸福观实践环境四点入手；再次，加强高校幸福观教育力度，这就要求高校要丰富幸福观教育内容与方法、加强高校师德师风建设、重视高校心理健康教育、优化校园文化环境；第四，充分发挥家庭幸福观教育作用，这就要求家庭要从加强家庭成员间情感交流、更新家庭教育观念和方式、建设良好的家庭环境三点完善；第五，完善自我幸福获取能力，这就要求当代硕士研究生要从提升个体幸福认知能力、树立实现自我价值的择业观、建立诚信友善的人际交往观、坚持平等正确的婚恋观和树立健康的生命观五个方面来提升自身能力。通过硕士研究生自身努力，以及发挥社会、学校和家庭的积极作用，引导硕士研究生树立正确的幸福观，并指导其朝着正确的目标方向发展，从而实现自己的人生价值，最终收获真正的幸福。

在论文选题和撰写过程中，由于本人学识尚浅、学术水平有限、写作能力亦不足，对论文整体的论述和分析不够透彻，尤其是对幸福观相关理论概述不够全面。一切不足之处恳请专家、学者、老师及同学批评指正，本人今后将继续努力完善。

## 参考文献

### (1) 著作类

- [1]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯选集[M].北京:人民出版社,2012.
- [2]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集:第一卷[M].北京:人民出版社,1995.
- [3]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集:第四十卷[M].北京:人民出版社,1982.
- [4]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.列宁选集:第一卷[M].北京:人民出版社,1985.
- [5]毛泽东.毛泽东选集:第三卷[M].北京:人民出版社,1991.
- [6]邓小平.邓小平文选:第二卷[M].北京:人民出版社,1994.
- [7]江泽民.论“三个代表”[M].北京:人民出版社,2001.
- [8]中共中央宣传部.习近平总书记系列重要讲话读本[M].北京:人民出版社,2016.
- [9]国务院新闻办公室会同中央文献研究室.习近平谈治国理政[M].北京:外文出版社,2014.
- [10]国务院新闻办公室会同中央文献研究室,中国外文局.习近平谈治国理政[M].北京:外文出版社,2014.
- [11][汉]许慎.注音版说文解字[M].北京:中华书局,2015.
- [12][宋]朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,1983.
- [13][古罗马]奥古斯丁.忏悔录[M].北京:商务印书馆,1981.
- [14][美]内尔·诺丁斯著.幸福与教育[M].龙宝新,译.北京:教育科学出版社,2014.
- [15][美]泰勒·本-沙哈尔著.幸福超越完美[M].倪子君,译.北京:机械工业出版社,2011.
- [16][美]泰勒·本-沙哈尔著.幸福的方法[M].汪冰,刘骏杰,译.北京:当代中国出版社,2007.
- [17][英]费莉莎·胡帕特等著.幸福的科学[M].谢春风,译.北京:中信出版,2007.
- [18][英]罗素.罗素论幸福人生[M].北京:世界知识出版社,2007.
- [19][英]罗素著.幸福之路[M].吴默朗等,译.北京:中央编译出版社,2009.

- [20][英]斯宾塞著.教育论:智育、德育和体育[M].王占魁,译.北京:中国轻工业出版社,2016.
- [21][英]詹姆斯·爱伦著.幸福的蹊径[M].李旭大,译.北京:中国发展出版社,2005.
- [22][苏]A.C.马卡连柯著.家庭和儿童教育[M].丽娃,译.上海:上海人民出版社,2011.
- [23][苏]苏霍姆林斯基著.少年的教育与自我教育[M].姜励群,译.北京:北京出版社,1984.
- [24]陈万柏,张耀灿.思想政治教育学原理[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [25]陈瑛.人生幸福论[M].北京:中国青年出版社,2004.
- [26]辞海编辑委员会.辞海[M].上海:上海辞书出版社,1999.
- [27]北京大学哲学系编.古希腊罗马哲学[M].北京:商务印书馆,1982.
- [28]冯俊科.西方幸福论[M].长春:吉林人民出版社,1992.
- [29]冯俊科.西方幸福论——从梭伦到费尔巴哈[M].北京:中华书局,2011.
- [30]高兆明.道德生活论[M].南京:河海大学出版社,1993.
- [31]华东师范大学教育系编.马克思恩格斯论教育[M].北京:人民教育出版社,1979.
- [32]黄仁信等编译.论语[M].西安:三秦出版社,2006.
- [33]黄希庭.人格心理学[M].杭州:浙江教育出版社,2002.
- [34]李秀林.辩证唯物主义和历史唯物主义原理[M].北京:中国人民大学出版社,2004.
- [35]刘次林.幸福教育论[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [36]刘建中,孙中欣,邱晓露.社会性别概论[M].上海:复旦大学出版社,2010.
- [37]罗国杰,宋希仁.西方伦理思想史:下卷[M].北京:中国人民大学出版社,1985.
- [38]骆郁廷.当代大学生思想政治教育[M].北京:中国人民大学出版社,2010.
- [39]赖永海等编译.金刚经·心经[M].北京:中华书局,2010.
- [40]苗力田.古希腊哲学[M].北京:中国人民大学出版社,1989.
- [41]苗元江.心理学视野中的幸福[M].天津:天津人民出版社,2009.
- [42]沙少梅.老子全译[M].贵州:贵州人民出版社,1990.
- [43]石磊.商君书[M].北京:中华书局,2016.
- [44]孙英.幸福论[M].北京:人民出版社,2004.



- [45]檀传宝.幸福感教育论[M].武汉:华东师范大学大学出版社,1992.
- [46]唐凯麟.伦理学[M].北京:高等教育出版社,2001
- [47]万美容.青年学概论[M].北京:中国人民大学出版社,2016.
- [48]赵汀阳.论可能生活[M].北京:中国人民大学出版社,2004.
- [49]中共中央,国务院.中长期青年发展规划(2016—2025年)[M].北京:人民出版社,2017.
- [50]中共中央国务院.关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[M].北京:人民出版社,2018.
- [51]周辅成.西方伦理学名著选辑:下卷[M].北京:商务印书馆,1994.
- [52]周国平.幸福的悖论[M].北京:作家出版社,2006.
- [53]赵学清.说文部首通解[M].北京:中华书局,2019.

## (2) 期刊类

- [1]柴素芳.道德是通往幸福的阶梯[J].中国教育报,2011(05).
- [2]柴素芳.幸福涵义三解[J].思想教育研究,2012(06).
- [3]代玉启.幸福观教育:当前德育工作的重要内容[J].思想政治工作研究,2011(01).
- [4]邓环.科技文化:工具理性与价值理性的冲突及融合[J].科技进步与对策,2013(19).
- [5]邓亮,黄海平.我国硕士研究生自我领导与主观幸福感的关系研究[J].现代教育论丛,2015(02).
- [6]邓皖宁.大学生幸福观教育:高校思想政治教育的重要维度[J].前沿,2013(18).
- [7]邓子娟,林仲华.国内职业女性工作——家庭冲突研究述评[J].妇女研究论,2012(02).
- [8]丁钢.当前我国高校非主流文化的变迁与对策[J].江苏大学学报(高教研究版),2002(03).
- [9]丁永斌,王璀璨,王文文.理工类高校博士研究生幸福感情况探究[J].北京航空航天大学学报(社会科学版),2017(05).
- [10]窦孟朔,张瑞.论习近平的民生幸福观[J].科学社会主义,2015(05).
- [11]范双利.试论对大学生进行幸福观教育的重要意义[J].学校党建与思想教育,2007(02).

- [12]冯建军.道德教育引导幸福生活的建构[J].思想政治教育,2011(09).
- [13]龚鹰.当代大学生幸福观教育论略[J].当代青年研究,2006(02).
- [14]郭玉琴.大学生幸福感与教师课堂教学关系研究[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2010,30(05).
- [15]何群.网络媒体对大学生思想政治教育的影响及对策[J].教育教学论坛,2015(03).
- [16]贺欣.研究生同学之间人际关系质量改善研究[J].教书育人(高教论坛),2020(36).
- [17]黄婧媛.浅析硕士研究生的幸福观[J].学理论,2015(05).
- [18]江畅.论习近平幸福观[J].思想理论教育,2018(01).
- [19]江海全.论马克思主义幸福观[J].湖北行政学院学报,2007(02).
- [20]李嘉美,孙国鹏.社会转型视域下马克思主义幸福观的时代价值[J].沈阳大学学报(社会科学版),2014,16(01).
- [21]李琳.“中国梦”融入大学生幸福观教育的路径选择[J].教育理论与实践,2014(33).
- [22]梁立智.研究生应构筑三重生命观[J].中国研究生,2019(08).
- [23]梁文宁,黄果颖,孙继静.当代女大学生幸福观的现状调查及教育对策研究[J].教育教学论坛,2018(01).
- [24]廖娟.习近平奋斗理念的内涵及对青年学生的启示研究[J].新西部,2019(08).
- [25]刘次林.幸福及其教育[J].中国德育,2011,6(05).
- [26]刘惠.学生幸福:教育重要的伦理使命[J].黑龙江高教研究,2007(08).
- [27]刘杰,黄希庭.中国大学生幸福评价的时间轨迹[J].心理发展与教育,2015(3).
- [28]刘伟,卢家楣,陈念劬,等.中国当代研究生生活情感现状及其影响因素研究[J].心理科学,2017(04).
- [29]栾传大.论幸福教育[J].现代教育科学,2002(04).
- [30]罗艺.从培养“90”后大学生幸福观入手加强当代大学生思想政治教育[J].社科纵横,2013(12).
- [31]钱宇凤.女研究生幸福感研究[J].南通大学学报(教育科学版),2009(03).
- [32]屈春芳.当代大学生幸福观的偏离及教育对策[J].教育探索,2012(11).

- [33]翟博.树立新时代的家庭教育价值观[J].教育研究,2016,37(03).
- [34]齐有伟,蒙秋妍,伍庆清,等.心理健康教育在硕士研究生就业工作中的作用研究[J].湖北函授大学学报,2015,28(13).
- [35]苏柯,胡光明.解读我国研究生就业困境构建研究生自主创业体系[J].学位与研究生教育,2008(09).
- [36]孙春晨.改革开放以来中国人幸福观分析[J].思想政治工作研究,2011(01).
- [37]孙英.论幸福本性[J].思想战线,2002(02).
- [38]覃青必.亚里士多德的幸福思想及其对大学生幸福观教育的启示[J].高教论坛,2015(02).
- [39]万俊人.什么是幸福[J].道德与文明,2011(03).
- [40]汪慧.研究生的主观幸福感影响因素实证研究[J].学理论,2012(16).
- [41]汪金杰.习近平“奋斗幸福观”的哲学意蕴[J].黄山学院学报,2018,20(04).
- [42]汪宗田等.德国大学思想道德教育及其启示[J].思想教育研究,2011(04).
- [43]王俊骏.试论马克思主义幸福观及其当代启示[J].中共郑州市委党校学报,2012(08).
- [44]王永明.孔子教育伦理思想对当前高校思想政治教育的启示[J].教育探索,2011(02).
- [45]王玉良.大学生幸福观教育的困境与对策[J].河南社会科学,2008(05).
- [46]吴东红,向勇,刘北.幸福心理学刍议[J].山西师大学报(社会科学版),2014,41(S5).
- [47]吴冬梅.马克思主义幸福观的当代价值——兼论对当代中国青年幸福观形成的作用和启示[J].社会科学家,2012(03).
- [48]肖华.“中国梦”融入大学生幸福观教育的路径选择[J].教育理论与实践,2014,34(33).
- [49]肖平.道德是幸福的文化元素[J].道德与文明,2012(02).
- [50]谢春风.什么是幸福德育观——基于国外文献的解读与思考[J].中国德育,2011(05).
- [51]谢美杰,王捷.习近平民生幸福观及践行路径[J].福建商学院学报,2019(02).
- [52]谢青松,赵娟.中国传统家风家教的传承与核心思想[J].学术探索,2012(06).

- [53]谢守成,张淼.习近平奋斗幸福观的内在逻辑及当代价值[J].高校辅导员,2019(04).
- [54]邢占军.幸福指数的指标体系构建与追踪研究[J].数据,2006(08).
- [55]许士密.大众文化和主流文化、精英文化良性互动机制的构建[J].求实,2002(06).
- [56]余福海,张晓芳.践行社会主义核心价值观 传承弘扬中华优秀传统文化——从习近平总书记在北京大学师生座谈会上的重要讲话谈起[J].思想教育研究,2014(12).
- [57]杨贵颖.近年来中国共产党人幸福观研究现状及趋势[J].鲁东大学学报(哲学社会科学版),2013,30(06).
- [58]杨水金,赵一然.刍议化学教学中新课导入艺术[J].湖北师范学院学报(自然科学版),2015,35(03).
- [59]杨亚凡.论当代大学生幸福观教育[J].学术交流,2014(02).
- [60]杨增崇,袁凤娇.论习近平幸福观的基本要义、特性及其对青年的启示[J].思想理论教育导刊,2018(08).
- [61]于晓波,叶浩生.国外主观幸福感研究现状及发展趋势[J].贵州大学学报(社会科学版),2013,31(04).
- [62]张百霞,康爱荣.人才培养视阈下高校大学生幸福观现状与对策分析[J].人力资源开发,2019(07).
- [63]张东洁,郭洪生.思想政治理论课渗透幸福观教育的途径研究[J].中国成人教育,2013(04).
- [64]张东燕,高书国.现代家庭教育的功能演进与价值提升——兼论家庭教育现代化[J].中国教育学刊,2020(01).
- [65]张陆,佐斌.自我实现的幸福——心理幸福感研究述评[J].心理科学进展,2007,15(01).
- [66]赵剑影.新毕业大学生就业选择更看重幸福感[J].工人日报,2017(05).
- [67]赵林萍,闫红霞.硕士研究生心理辅导的重要性[J].河南教育(中旬),2011(06).
- [68]赵紫薇.马克思幸福观的哲学内涵和时代意蕴[J].学理论,2014(22).
- [69]郑方辉.幸福指数及其评价指标体系建构[J].学术研究,2011(06).

- [70]周怀红.幸福观的时代诉求及其培养[J].思想教育研究,2010(04).
- [71]周静.当代大学生幸福观现状及高校教育对策研究[J].漳州师范学院学报(哲学社会科学版),2013,27(01).
- [72]朱红梅.中共历代领导人“以人为本”的幸福观[J].广东省社会主义学院学报,2012(02).
- [73]朱小蔓,刘次林.转型时期的中国学校德育[J].上海师范大学学报(哲学社会科学版),2009,38(06).
- [74]朱晓甜.习近平奋斗幸福观及价值意蕴[J].公关世界,2020(04).

### (3) 学位论文类

- [1]柏路.大学生马克思主义幸福观教育研究[D].长春:东北师范大学,2014.
- [2]董嫚嫚.马克思主义幸福观指导下的当代研究生幸福观问题研究[D].昆明:云南大学,2013.
- [3]高小永.你可以更幸福吗?[D].上海:华东师范大学,2011.
- [4]韩敏.论国民幸福的文化基础[D].广州:华南理工大学,2010.
- [5]胡咚.当代大学生人生价值观教育创新研究[D].武汉:华中师范大学,2015.
- [6]黄彦军.当代大学生马克思主义幸福观教育研究[D].西安:长安大学,2014.
- [7]贾晓茹.马克思主义幸福观视域下大学生幸福观构建研究[D].临汾:山西师范大学,2014.
- [8]江海全.马克思主义幸福观[D].武汉:华中师范大学,2008.
- [9]刘志虎.习近平幸福观研究[D].延安:延安大学,2019.
- [10]齐文娟.当代大学生幸福观教育研究[D].石家庄:河北经贸大学,2015.
- [11]秦婷婷.当代大学生幸福观教育研究[D].西安:陕西师范大学,2014.
- [12]任娟.大学生幸福观的现状、问题及其教育路径[D].西安:西北大学,2013.
- [13]施文辉.幸福的本质及其现实建构研究[D].南昌:南昌大学,2014.
- [14]石昌帅.积极心理学视域下当代大学生幸福观教育研究[D].北京:北京工业大学,2015.
- [15]田红娟.马克思主义幸福观的时代意蕴及践行路径研究[D].西安:长安大学,2014.
- [16]王静.当代我国高校硕士研究生幸福观研究[D].保定:河北大学,2013.

- [17]王萍.马克思主义幸福观及其当代价值[D].长春:长春理工大学,2012.
- [18]王赛男.我国硕士研究生就业问题研究[D].兰州:兰州大学,2011.
- [19]王鑫鑫.当代大学生幸福观养成教育研究[D].兰州:西北师范大学,2019.
- [20]吴冬梅.马克思主义幸福观与当代中国大学生幸福现状研究[D].长春:吉林大学,2012.
- [21]武颖.论马克思主义幸福观[D].北京:北京交通大学,2012(3).
- [22]夏春秋.当代硕士研究生幸福观及其引导研究[D].武汉:华中师范大学,2019.
- [23]肖冬梅.幸福能力及其培育[D].长沙:湖南大学,2012.
- [24]肖乐意.硕士研究生的幸福观、幸福感及其相关研究[D].长沙:湖南师范大学,2012.
- [25]谢诺.习近平幸福观研究[D].北京:中共中央党校,2016.
- [26]徐凤莉.当代中国人幸福观的变迁与培育[D].辽宁:辽宁大学,2015.
- [27]张燕.当前大学生幸福观教育问题研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2013.
- [28]朱灿佳.收入与幸福关系研究的一个理论综述[D].武汉:华中科技大学,2008.
- [29]朱莎莎.大学生幸福感的提升路径研究[D].长沙:湖南大学,2016.
- [30]邹强.中国当代家庭教育变迁研究[D].武汉:华中师范大学,2008.

#### (4) 报纸文献类

- [1]习近平.充分发挥工人阶级主力军作用 依靠诚实劳动开创美好未来[N].人民日报,2013-04-29(01).
- [2]习近平.美好的生活属于你们 美丽的中国梦属于你们[N].人民日报,2015-06-02(01).
- [3]习近平.在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话[N].人民日报,2019-05-01(02).
- [4]习近平在全国宣传思想工作会议上的讲话[N].人民日报,2018-08-19(02).
- [5]习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面——习近平在全国高校思想政治工作会议上强调[N].人民日报,2016-12-09(01).
- [6]习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业新局面[N].光明日报,2016-12-09(01).
- [7]习近平.在会见第一届全国文明家庭代表时的讲话[N].人民日报,2016-12-16(02).

- [8]习近平.紧跟党走在时代前列 走在青年前列 在实现中华民族伟大复兴的征途中续写新光荣[N].人民日报,2013-06-21(01).
- [9]习近平.在同各界优秀青年代表座谈的讲话[N].人民日报,2013-05-05(02).
- [10]习近平.中共中央国务院举行春节团拜会[N].光明日报,2015-02-18(01).
- [11]习近平.习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(01).
- [12]中共中央办公厅,国务院办公厅.关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[N].人民日报,2017-01-26(06).
- [13]李斌.做讲社会公德的好公民[N].人民日报,2019-10-29(04).

### (5) 电子报告类

- [1]习近平.在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL].(2017-10-28)[2020-05-10]<http://cpc.people.com.cn/n1/2017/1028/c64094-29613660.html>.
- [2]习近平.在第十三届全国人民代表大会第一次会议上的讲话[EB/OL].(2018-03-20)[2020-05-10][http://www.xinhuanet.com/2018-03/20/c\\_1122566452.htm](http://www.xinhuanet.com/2018-03/20/c_1122566452.htm), 2018-03-20.
- [3]习近平.在十八届中央政治局第十三次集体学习时的讲话[EB/OL].(2014-02-26)[2020-05-10]<http://cpc.people.com.cn/n/2014/0226/c64094-24464564.html>.
- [4]习近平.思政课是落实立德树人根本任务的关键课程[EB/OL].(2019-03-19)[2020-05-10]<http://cpc.people.com.cn/n1/2019/0319/c64387-30982249.html>.
- [5]教育部关于全面落实研究生导师立德树人职责的意见[EB/OL].(2018-02-09)[2020-12-11].[http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/201802/t20180209\\_327165.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201802/t20180209_327165.html).
- [6]胡锦涛.在美国耶鲁大学的演讲[EB/OL].(2006-04-22)[2021-2-18][http://www.gov.cn/ldhd/2006-04/22/content\\_260592.htm](http://www.gov.cn/ldhd/2006-04/22/content_260592.htm).
- [7]黄大庆.抓好心理教师的“六个度”推动心理健康课的课程思政建设[EB/OL].(2020-08-10)[2020-12-11]<http://fj.people.com.cn/n2/2020/0810/c181466-34216241.html>.

### (6) 外文文献类

- [1]Ahmed M.Abdel-Khalek,David Lester.The association between religiosity,generalized self-efficacy,mental health,and happiness in Arab college students[J].Perso

nality and Individual Difference,2016,12(010).

[2]Jin K.Kok, Lee Y.Goh, Chin C.Gan. Meaningful life and happiness: Perspective from Malaysian youth[J]. The Social Science Journal, 2015(1).

[3]Ryan, Richard M, Deci, Edward L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being[J]. Annual Review Psychology, 2001.

[4]Wong Shyh Shin. Balanced states of mind in psychopathology and psychological well-being[J]. International Journal of Psychology, 2010(2).





A. 个体幸福更重要

B. 集体幸福更重要

## (二) 对幸福的体验

13. 您觉得自己目前幸福吗:

A. 非常幸福

B. 比较幸福

C. 不太幸福

D. 很不幸福

14. 您对自己目前的感情状况是否满意:

A. 是

B. 否

15. 您觉得目前硕士研究生所面临的就业压力如何:

A. 非常大

B. 比较大

C. 一般

D. 不太大

E. 没感觉

16. 什么时候您会感到幸福:

A. 工作、学习时

B. 休闲娱乐时

17. 您是否会更加追求眼前一时的幸福:

A. 是

B. 否

18. 您认为当前自己感到不幸福的原因有哪些:(多选题, 请选择 2-5 项并排序)

A. 身体不健康

B. 学业、科研压力大

C. 就业竞争压力大

D. 情感生活不顺利

E. 经济收入不满意

F. 人际关系不和谐

## (三) 对幸福的预期

19. 您认为自己会越来越幸福吗:

A. 会

B. 不会

C. 不确定

20. 您对自己未来职业的选择更倾向于:

A. 优先考虑薪资待遇

B. 优先考虑工作稳定性

C. 优先考虑离家距离近

D. 优先考虑是否能实现个人价值

21. 在人际交往中, 您更倾向于:

A. 广交好友, 无选择性

B. 选择性交友, 只选择能帮助自己的人做朋友

C. 不喜欢交友

22. 您对未来择偶对象的要求是:

A. 优先考虑家庭条件和经济状况

B. 优先考虑人格品性

C. 优先考虑是否得到亲人支持

D. 优先考虑是否喜欢

23. 您是否会因疾病、身体不适或对患病恐惧而烦恼:

A. 是

B. 否

## (四) 对幸福的获取

24. 您认为实现幸福的主要途径是:

A. 靠机遇或运气

B. 靠父母或社会力量的支持

C. 靠自己努力创造

D. 其他

25. 如果不工作也可以维持您的正常生活需求, 您会选择继续工作吗:

A. 会

B. 不会

26. 如果追求幸福的过程中会遇到不少挫折, 您还会坚持到底吗:

A. 会

B. 不会

## 第三部分 幸福观教育现状

### (一) 家庭教育

27. 在家庭生活中, 您与家人的关系是:

A. 非常和谐

B. 比较和谐

C. 一般

D. 不太和谐

E. 很不和谐

28. 您的家庭教育方式是哪种:

- A. 家长主导, 一切听从父母的, 自己没有发言权
- B. 充分的民主自由, 一切自己做主, 父母从不插手
- C. 一切大事听从父母安排, 一切小事自己说了算
- D. 无论大事小事, 父母都会与自己商量决定

29. 您怎样看待您目前所接受的家庭教育:

- A. 喜欢并认同
- B. 不喜欢也不认同
- C. 没意见

### (二) 学校教育

30. 您认为在读硕士期间的这些课程能否让您感受到幸福:

- A. 能
- B. 不能
- C. 不清楚

31. 您认为学校关于幸福教育的课程内容是否贴合实际:

- A. 是
- B. 否

32. 您所在学校是否有专门从事幸福教育专业的教师:

- A. 是
- B. 否

33. 您觉得您所在的校园文化环境能否让您感受到幸福:

- A. 能
- B. 不能

34. 您怎样对待学校开设的心理健康教育课程:

- A. 一直参加, 并且认真听课
- B. 一直参加, 但没认真听课
- C. 偶尔参加, 为了混学分
- D. 从不参加

### (三) 社会教育

35. 您是否熟悉并掌握社会主义核心价值观的内容与核心:

- A. 是
- B. 否

36. 您认为以下哪些社会因素削弱了您的幸福感体验: (多选题, 最多选3项)

- A. 社会竞争压力
- B. 人与人之间缺少信任与真诚
- C. 过分追求物质利益
- D. 崇洋媚外现象严重
- E. 网络不良信息的烦扰
- F. 其他

37. 您认为是否有必要建设幸福观教育网络平台:

- A. 是
- B. 否

## 致 谢

逝水不会有重归，时间不会有重返，三年的学习时光已悄然流逝。经过几个月的奋笔疾书，我的论文撰写已接近尾声，这意味着三年的硕士研究生时光即将结束。回首在兰州财经大学马克思主义学院学习的三年时光，百感交集，回忆里有恩师的谆谆教导、也有舍友和同学的关心和陪伴；有努力拼搏的汗水，也有受挫流下的泪水；有认真学习时的欣慰，也有虚度光阴后的懊恼；有被表扬时的喜悦，也有被批评时的失落……这些难忘的记忆仍萦绕在眼前，它们共同构成了我三年硕士研究生时光的宝贵记忆。如今毕业之际，提笔写下致谢，谨向所有陪伴我度过硕士研究生学习生活的老师、家人、同学和朋友致以最真诚的谢意！

首先，感谢我的导师韩作珍老师。有幸成为韩老师的开山大弟子是我莫大的荣幸，韩老师严谨的学术态度、务实的工作作风和谦逊的处事方式让我受益匪浅。三年来，韩老师的悉心教导让我逐渐成长，并在我论文的选题、开题和撰写的每一个过程中，韩老师都亲力亲为、悉心指导，给了我许多建议和鼓励，引导我正确思考问题，并指导我顺利完成论文。真挚地感谢韩老师对我的照顾、指导和帮助，师恩难忘，衷心祝愿恩师身体健康，万事顺意！

其次，感谢兰州财经大学马克思主义学院的各位老师与班主任李娟老师。感谢郎全发老师、张梦涛老师、魏贤玲老师、何晓雷老师、陈张林老师以及其他任课老师对我在学术上的指导，也感谢李娟老师三年来对我们在学习和生活上的关怀与帮助。老师们认真的学术态度和无微不至的关心使我成长，衷心祝愿老师们工作顺利，家庭幸福，事事顺心！

再次，感谢我的舍友、同学和同门师弟师妹。感谢舍友郭一静、关卉和滕梦媛三年来对我的陪伴和包容；感谢同学们对我学习和生活上的帮助；感谢同门师弟蔡逸飞和师妹葛夏霞对我论文提出的宝贵意见。感谢所有的朋友，谢谢你们的陪伴、帮助与鼓励，祝你们一切顺利！

最后，感谢我的父母。感谢父母对我求学生涯中无私的付出和支持，为我提供良好的环境，让我安心完成论文。谢谢父母，愿父母身体健康，永远幸福！

毕业在即，未来的路上，我将谨记大家的教导，怀着新的梦想，努力追求属于自己的幸福！