

# 湖南省大学生主观幸福感调查报告

刘伟生,刘亚丽,李华蓉,孙 幻,朱超飞,周建强

(湖南工业大学 文学与新闻传播学院,湖南 株洲 412007)

[摘 要]湖南省大学生主观幸福感调查结果表明,大学生主观幸福感的获得主要受大学生对主观幸福感定义的解析,学校、家庭、学习生活目标及生活状态诸因素的影响。可以通过加强大学生对主观幸福感定义的理解,改善师生关系和家庭教育方式及调整学生的生活目标与生活状态,促进大学生获得更多的成功体验,从而提升大学生的主观幸福感。

[关键词]大学生;主观幸福感;影响因素

[中图分类号]C912.64;G645

[文献标识码]A

[文章编号]1674-117X(2013)05-0123-06

## Research Report on the Subjective Well-being of Hunan College Students

LIU Weisheng, LIU Yali, LI Huarong, SUN Huan, ZHU Chaohui, ZHOU Jianqiang

(College of Literature and Journalism, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan 412007, China)

**Abstract:** The survey results about college students' subjective well-being of Hunan province show that college students' subjective well-being is mainly influenced by such factors as school, family, learning goals and lifestyle. By improving the relationship between teachers and students, and perfecting the family education methods, we can promote the college students to get more experience of success, so as to improve the subjective well-being of college students.

**Key words:** college students; subjective well-being; influencing factors

每个人都希望得到幸福,也都有自己对幸福的理解,但“幸福到底是什么?”并无一个确切的定义。为此,我们进行了题为“湖南省大学生主观幸福感”的抽样问卷调查,在了解省内大学生幸福感现状的同时,研究了影响大学生主观幸福感的因素及其影响程度。这项工作对提升大学生主观幸福感,帮助大学生树立正确的幸福观、人生观具有重要的参考价值。本调查针对湖南省内37所高校(10所一本院校,20所二本院校,7所专科院校)的在校大学生,以随机发放问卷、当场填写并收回的方式进行。本次调查共发放问卷1900份,其中有效问卷1870份,回收率达98.42%。调查对象所在年级、性别、

家庭比例如下表所示:

表1 调查对象年级、性别、家庭

序号	问题	选项	比例(%)
1	年级	大一	22.78
		大二	23.37
		大三	40.37
		大四	13.48
2	性别	女生	57.67
		男生	42.35
3	家庭住址	城市	22.29
		农村	25.45
		未知	52.24

收稿日期:2013-03-29

基金项目:2011年度湖南省大学生研究性学习和创新性实验计划项目“湖南省大学生主观幸福感现状调查及其影响因素研究”(239)

作者简介:刘伟生(1970-),男,湖南涟源人,湖南工业大学教授,硕士生导师,主要从事文学研究;刘亚丽(1990-),女,湖南泸溪人,湖南工业大学2010级学生;李华蓉(1991-),女,湖南宁乡人,湖南工业大学2010级学生。

我们对调查结果进行了以下七个方面的统计与分析:

### 一 大学生主观幸福感的定义及其主要来源

表2 大学生主观幸福感的定义及其主要来源

序号	问题	选项	比例(%)
1	是否觉得自己现在很幸福	幸福	49.04
		一般	39.14
		不幸福	5.56
		没有想过这个问题	6.26
2	幸福最主要的来源	健康的身体	33.42
		和睦的家庭	65.35
		富裕的生活	14.33
		知心的朋友	25.72
		其他	12.94
3	对自己健康关心或担忧的程度	不关心	5.29
		一般	51.07
		非常关心	43.64
4	对大学生主观幸福感有没有明确的定义	有	30.70
		没有	16.63
		感觉很模糊	48.56
		没有想过这个问题	4.12
5	对未来会幸福的态度	充满信心	30.32
		比较有信心	46.74
		一般	20.16
		没有信心	2.78

为了调查大学生对幸福的看法以及幸福的来源,我们从五个角度设置了问题并展开调查。

如表2所示,在问到“是否觉得自己现在很幸福”时,49.04%的大学生认为自己很幸福,39.14%的大学生认为自己的幸福程度一般,仅有5.56%的大学生觉得自己现在不幸福,另有6.26%的大学生表示没有想过这个问题。也就是说,88.18%的大学生觉得自己现在幸福,只是程度不同。

依据前期研究,在幸福感来源问题上,我们的调查主要涉及了健康的身体、和睦的家庭、富裕的生活、知心的朋友四个因素。调查结果为:65.35%的大学生认为家庭是影响他们幸福感的主要因素,33.42%的大学生把健康的身体作为幸福感的主要来源,而将幸福感来源归为富裕的生活和知心的朋友的大学生所占比例分别为14.33%、25.72%,此外有12.94%的大学生认为自己的幸福受其他因素影响更大些。以上数据表明,家庭对大学生主观幸福感的影响远大于其它因素。

我们在问卷中还特意设置了大学生“对自己健康的关心或担忧程度”的问题,结果表明,43.64%的同学表示非常关心自己的健康,51.07%的同学关心自身健康的程度一般,仅有5.29%的同学不关心自己的健康。这说明大学生对自己健康的关心程度与主观幸福感的获得关系密切。

通过研读已有的论文资料,我们了解到主观幸福感的科学定义即主观幸福感作为心理学的一个术语,指评估者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估,它从本质上被定义为人们以认知的形式或情感的形式来评估自己的生活,是外在的刺激所诱发的一种具有动力性和依赖性的积极情绪体验。<sup>[1]</sup>

在大学生对主观幸福感的理解以及对未来是否会幸福的问题上,我们了解到48.56%的大学生对主观幸福感的定义模糊,30.70%的大学生表示自己对大学生主观幸福感的定义有明确的定义,16.63%的调查对象觉得自己对主观幸福感没有定义,4.12%的大学生表示没有想过这个问题。这些数据说明大多数同学对主观幸福感的定义基本上处于模糊和无知的状态。对于“未来是否会幸福”的问题,46.74%的同学表示比较有信心,30.32%的大学生充满信心,20.16%的大学生表示一般,仅2.78%的大学生对此没有信心,对未来的幸福表示怀疑。从这些数据我们看到,当前大学生对人生普遍还是抱着积极乐观的态度的。

### 二 大学生所学专业及专业满意度与大学生主观幸福感

表3 大学生所学专业及专业满意度

序号	问题	选项	比例(%)
1	对所专业的满意度	非常满意	21.71%
		一般	64.22%
		不满意	14.06%
2	专业的满意度是否影响主观幸福感	影响	33.42%
		一般	30.96%
		不影响	27.06%
		没想过这个问题	8.56%

在对大学生所学专业及其满意度与主观幸福感的调查上,如表3所示,64.22%的同学满意程度一般,21.71%的同学非常满意自己所学的专业,而明确表示不满意的同學仅占14.06%。同时,在

专业满意度与主观幸福感的联系上,33.42%的同学认为影响自己的主观幸福感,30.96%的同学表示其影响程度一般,有27.06%的同学表示自己的主观幸福感并不受此影响,另外有8.56%的同学表示没想过这个问题。这说明专业满意度与主观幸福感没有构成直接的利害关系,我们不必过于夸大主观幸福感与所学专业的关系。

### 三 同学友谊及恋爱与大学生主观幸福感

表4 同学友谊与恋爱

序号	问题	选项	比例(%)
1	与同学(朋友)的相处中是否显得孤立并时常受挫	一点也没有	38.13
		有一些	56.84
		是的,非常严重	5.03
2	当朋友遇到困难时,是否及时伸出援助之手	全力以赴	45.08
		看情况而定	52.14
		与我无关	2.78
3	恋爱与主观幸福感的关系	恋爱会增加幸福感	73.48
		两者没有关系	21.07
		恋爱会降低幸福感	3.69
		不一定	1.76
4	和恋人的关系	和谐并相互促进	42.25
		平淡无奇,对学习、生活影响不大	18.07
		偶尔产生矛盾且觉得心烦	14.55
		暂无恋人	25.13

人际关系的处理是人生必不可少的一门功课。为了考察大学生主观幸福感与人际关系处理之间的联系,我们设计了4道相关的题目,答案如表4所示:在“与同学(朋友)的相处中是否显得孤立并时常受挫”的问题上,56.84%的同学认为自己在与朋友相处过程中有一点受挫,38.13%的同学一点也没有觉得孤立,5.03%的同学表示自己在与朋友的相处过程中受挫严重。这说明大多数调查对象承认在平时的生活中与同学或朋友存在小摩擦或相互不认同。同时也表明,随着年龄的增长和世界观、人生观的渐渐形成,不同经历的大学生对生活相同的事情有自己的见解。

在此基础上,我们对“当朋友遇到困难时,是否及时伸出援助之手”也做了调查。结果显示,52.14%的同学选择在同学遇到困难时会视情况而定,及时提供帮助;45.06%的同学认为在朋友遇到困难时会及时伸出援手;仅有2.78%的同学认为同学遇到困难挫折与自己无关。这说明,群体生活中

的大学生普遍具有爱心,也非常看重同学之间的情谊。

在“恋爱与主观幸福感的关系”问题上,73.48%的同学认为恋爱会增加主观幸福感,21.07%的同学觉得两者没有关系,3.69%的同学表示恋爱会降低幸福感,1.76%的同学觉得不一定。这说明大学生的恋爱与主观幸福感的获得大体上呈正相关的趋势。以此为基础,我们调查了恋爱过程中,大学生和恋人的关系,除25.13%的同学暂无恋人之外,42.25%的同学认为双方和谐并相互促进,18.07%的同学觉得自己与恋人的关系平淡无奇,对学习、生活影响不大,14.55%的同学表示在与恋人的交往过程中偶尔产生矛盾且觉得心烦。

### 四 师生关系及校园活动与大学生主观幸福感

表5 师生关系及校园活动

序号	问题	选项	比例(%)
1	和大多数老师的关系	关系比较好,经常交流也会向老师请教问题	19.84
		关系一般,没多少交流	72.94
		没什么概念,不喜欢上课	7.22
2	是否经常参加学校的各项活动	会	21.71
		偶尔会去	70.21
3	丰富的校园活动、心理咨询和生活辅导对提高主观幸福感是否有帮助	从未参加	8.07
		非常有帮助	20.05
		有一点帮助	68.72
4	遇到困难挫折时,是否会求助于学校的心理咨询和生活辅导老师	完全没帮助	11.23
		一定会	4.87
		应该会	31.39
		不会	63.74

在表5关于师生关系的检测中,72.94%的同学认为自己和老师关系一般,19.84%的同学觉得自己和老师们的关系比较好,并经常交流,也向老师请教问题,另外,7.22%的同学表示自己不喜欢上课,和老师无交流。这说明大部分学生与老师的相处相对融洽,但显然远不如中学时代的师生关系那样亲密。

大学生作为当今社会的一个重要群体,他们的生活状态和健康水平都普遍受到关注。随着大学生主观幸福感的研究不断深入,大多数学者都认为

大学生的休闲满意度与主观幸福感的获得有重要联系。<sup>[2]</sup>

从表5我们可以看到:70.21%的同学偶尔会去参加学校的各项活动;有21.71%的同学表示自己经常去参加学校活动,以释放内心的压力,获得更多的积极体验;有8.07%的同学从未参加校园活动,他们表示自己对这些活动毫无兴趣。这说明大多数同学对校园活动没有表现出很抵触的状态。

在学校心理咨询和学生主观幸福感关系问题上,当问到“丰富的校园活动、心理咨询和生活辅导对提高主观幸福感是否有帮助”时,大部分同学(68.72%)认为有一定帮助,一部分同学(20.05%)表示非常有帮助;但是在被问及“遇到困难挫折时,是否会求助于学校的心理咨询和生活辅导老师”时,63.74%的大学生表示不会。这说明大部分同学尽管知道在遭遇挫折困难时,心理辅导之类的活动对自己有帮助,但并不会主动去寻求这方面的帮助。

## 五 家庭诸因素与大学生主观幸福感

表6 家庭诸因素

序号	问题	选项	比例(%)
1	是否独生子女	是	33.05
		不是	66.95
2	是否有留守经历	有	31.82
		没有	68.18
3	您是否觉得家里的经济收入对您而言是一种负担	是	26.31
		不是	48.66
4	您觉得父母对您的爱是怎样的	没有想过这个问题	25.13
		母亲的爱多于父亲的爱	19.41
		父亲的爱多于母亲的爱	9.30
		一样的	71.28
5	父母对您的教育方式	民主型	59.89
		溺爱型	8.61
		权威型	14.12
		放任型	17.33
6	是否满意家长对您的教育方式	满意	67.43
		不满意	17.38
		非常不满意	3.90
		觉得无所谓	11.28
7	父母文化程度的高低是否有影响	有很大的影响	17.33
		有一点影响	47.91
		没有影响	34.76

家是每个在外漂游的人休憩的温暖港湾,只身在外求学的大学生的主观幸福感也与家庭有着千

丝万缕的联系。为了考察家庭诸因素与大学生主观幸福感的关系,我们在问卷中设计了7道相关的题目,答题的结果全都归结在表6里面。

如表6所示,在我们的调查对象中,有66.95%是非独生子女,33.05%来自独生子女。其中,没有留守经历的同学占67.91%,有留守经历的占31.72%。

在问到“家庭经济收入是否成为求学负担的问题”时,有48.66%的大学生认为家庭经济收入并不是自己求学的负担,有25.13%表示没有考虑过家庭经济问题,但仍然存在26.31%的调查对象认为家庭经济收入对自己的求学生活有负担。说明还是有不少同学能感受到家庭经济的压力,也有一些同学缺乏应有的经济意识。

在对“父母的爱是否一样多”的调查中,我们统计得出,有大多数同学(71.28%)认为父母的爱是一样多的,部分大学生(19.41%)认为母爱多于父爱,另外一部分大学生(9.30%)认为父爱多于母爱。这说明,现阶段大部分家庭已经不再延续中国传统的慈母严父的教育理念,在生活中,大多数大学生感受到来自父亲或母亲的爱都是一样的。不同的家庭教养方式对大学生的主观幸福感具有不同的影响。在此问卷中,我们列举了四种不同的教养方式,有59.70%的调查对象认为父母对自己的管理属于民主型,而8.58%的调查对象认为是溺爱型的教养方式,同时,选择权威型、放任型的比例分别为14.07%、17.27%。这一结果表明,随着孩子年龄的增长,更多的父母采用民主型教育方式,让孩子在家庭事务中有了决策权和发言权。

在对“是否满意家庭教养方式”的调查中,有67.22%的调查对象满意所接受的家庭教养方式,17.32%表示对自己所接受的教养方式不满意,还有11.25%的受访者对父母的教养方式非常不满意,此外,有3.89%的人认为无所谓。

在父母文化程度对主观幸福感的影响问题的考察上,有34.65%的人认为父母文化程度的高低对自己没有影响,有17.27%的人认为父母文化程度对自己有很大的影响,此外,47.76%认为只有一点影响。从后两组数据看出,调查对象认为,父母受教育程度越高,他们在子女的学习生活中能够给予正确的指导,使子女增加自信,得到更多的积极情感体验,从而提高主观幸福感。

## 六 自尊心、生活目标等和大学生主观幸福感

表 7 大学生自尊心、生活目标及生活态度

序号	问题	选项	比例(%)
1	自尊心的强弱	很强	59.73
		一般	35.88
		无所谓,没感觉	4.33
2	是否有非常明确的生活目标和积极的心态应对生活	有	66.10
		没有	17.91
		无所谓,走一步算一步	15.99
3	面对生活中的挫折的态度	积极应对,争取扭转事态	70.59
		走一步是一步	23.37
		不管它	6.04
4	获得成功的原因	自己认真、努力的结果	78.88
		没想过	16.20
		完全是运气好	4.92
5	对生活现状的感受	坦然接受自己的生活现状,并坦然面对自己的生活经历	59.30
		不怨天尤人,对别人的生活能够持一种平稳的心态	33.42
		觉得很郁闷烦躁	7.22

为了探究自尊心、生活目标、生活态度以及对挫折的态度与大学生主观幸福感之间的联系,我们设置了 5 组问题进行调查。

在自尊心强弱问题上,59.54% 的大学生认为自己有很强的自尊心,35.77% 的大学生觉得自己自尊心一般,只有 4.32% 的大学生认为无所谓,没感觉。从数据的分析来看,现阶段大学生自尊心都保持在较强的状态。

在“是否有明确的生活目标和积极的心态应对生活”问题上,有 65.88% 的大学生认为自己有明确的生活目标,而完全没有目标和没有明确目标,走一步算一步的大学生分别占 17.86%、15.94%。据此可以看出,大部分大学生当前都拥有明确的生活目标和阳光向上的生活态度。他们在感受到生活的意义的同时,产生自我效能感,从而在社会生活及困境中保持良好的状态。

在调查大学生对挫折产生的反应时,有 70.31% 的大学生表示,即使处于不利局面,会努力争取扭转事态,并努力克服各种困难实现目标。与此同时,也有 23.29% 的大学生选择顺其自然,走一步是一步;仅有 6.02% 的大学生遇到困难受挫时会极端的选择消极方式,用完全不管它的态度应对。这说明当代大学生的抗挫能力大部分都处于较强

和一般的状态。

在对大学生成功归因方式的调查中,78.57% 的大学生认为成功是自己努力的结果,4.90% 的大学生将自己的成功归因为运气好,另外还有 16.15% 的调查对象表示未想过这个问题。可以看出,大部分大学生选择把成功归因于内部原因。

基于以上考量,我们就大学生对自己当前生活现状的总体看法也进行了调查。从表 7 我们看到,会坦然接受自己的生活现状,并坦然面对自己的生活经历的大学生占调查总数的 59.12%;另外,33.32% 的大学生对于生活现状呈现为一种不怨天尤人,对别人的生活能够持一种平稳的心态;仅有 7.20% 的大学生认为,当前生活状态让他们很郁闷烦躁。可以看出大学生总体表现为对生活持积极乐观的态度。

## 七 对大学生生活的想象、生活满意度与大学生主观幸福感

表 8 对大学生生活的想象及生活满意度

序号	问题	选项	比例(%)
1	现实中的大学生生活和期待中的大学生生活是否一致	基本符合	19.25
		一般	52.94
		完全不符合	27.81
2	在大学生活中是否会觉得烦躁不安	从来没烦躁不安	6.47
		偶尔烦躁不安	86.90
		经常烦躁不安	6.63
3	对生活的满意度	非常满意	25.13
		一般	68.24
		不满意	6.63

对于每一位大学生而言,在进入大学之前都会对大学生生活充满各种想象。在调查中,27.72% 的大学生认为现实中的大学生生活和期待中的大学生生活完全不一致,认为基本符合自己想象的只占 19.19%,处于中间状态的占 52.77%。这个结果基本还是呈正态分布的。在此基础上,我们进一步调查了大学生“生活中是否觉得烦躁不安”和“生活的满意度”问题。所调查的大学生中,偶尔烦躁不安的为 86.62%,经常烦躁不安和从来没有烦躁不安的分别为 6.61%、6.45%。同时,68.02% 的大学生对自己的大学生活的满意度一般,25.05% 的大学生对自己的生活非常满意,另外有 6.61% 的大学生对现在的生活不满意。从这些数据来看,大学生的情绪还是值得学校关注的,现在的大学生活也不

再像精英教育时代那样在人们心目中具有崇高神圣的地位。

综上所述,湖南省大学生主观幸福感调查结果表明,大学生主观幸福感的获得主要受大学生对主观幸福感定义的解析、学校、家庭、学习生活目标及生活状态诸因素的影响。其中和睦的家庭是大学生主观幸福感的主要来源,绝大部分同学满意父母的教养方式,明显能够感受到家庭的温暖。大部分同学满意自己所学专业,并且认为所学专业对幸福感影响不大。在对所学专业的态度上,大部分同学表示满意。同时,在专业满意度是否影响幸福感的问题上,大部分同学认为影响不大,只有少数同学认为有影响。大多数同学能正确合理的处理学习、生活和友谊、恋爱的关系,一半以上的同学认为友谊、恋爱对主观幸福感有正面影响。绝大部分同学表示对未来生活充满信心。

这些都足以说明当今大学生生活状况的良好与人生态度的健康。但调查中也发现一些隐忧,比如不少同学表示很少参加学校组织的各种活动;许多大学生认为学校的心理咨询与生活辅导在一定程度上对他们解决问题,缓解内心压力有帮助,但一半以上的大学生表示不会向心理咨询老师和生活辅导老师寻求帮助;大部分同学表示和老师关系一般,还有少数同学甚至表示不喜欢上课,和老师没有交流;家庭经济收入对于部分学生来说仍然是求学过程中的一个负担,同时,部分学生缺乏应有的经济意识。

针对以上问题,课题组拟提出以下建议:

一是丰富校园活动,提升生活品质。大学其实也是社会的缩影,多元丰富的课外活动可以为大学生们提供学习、展示、交流的平台,可以让他们在实现自我价值、获取多方友谊的过程中增加主观幸福感。现在的问题是大学活动虽然不少,但不一定能满足大部分同学的要求,也缺乏应有的宣传与引导,所以要在活动本身的品质与宣传引导上下功夫。

二是加强师生交流,改善师生关系。大学的班

级组织与授课制度本来比较松散,学生除了在上课时能见到老师外,平时很少与老师打交道。现行的只重科研的评价制度更让大学老师无心于教书育人。虽说独立自主本身也是大学生活的必修内容,但在没有真正走入社会之前,大学生们还是需要有人指导他们立身行事的原则与方式,专业的探求也需要更多课外的指导。所以大学的管理者与大学老师们要端正态度,以人为本,既从制度上保证教书育人的首要地位,也从心性品格上倡导传统的传道、授业、解惑精神。具体而言,可以尝试本科生班导师制,从大一一开始,就为本科生配备专业班导师,以辅导他们的学习与生活。

三是完备心理咨询,落实生活辅导。心理咨询的理念和意义已然深入人心,但真正让每个人将其视为平常甚至付诸行动却还有很长的道路要走。其中原因,一在宣传力度不够,二在形式单一。如果让大学里所有教职员工自身首先接受必要的心理测试与心理辅导知识的培训,然后给学生提供多种多层的咨询途径,其效果必然大大改善。生活辅导也要逐步改变监管的模式,转为真正的辅导甚或服务。

四是提倡担当精神,培养经济意识。担当是每一个经历过高等教育的人应有的精神,经济意识则是现代社会必需的意识。担当精神与经济意识的培养是一个宏大的话题,我们只能从点点滴滴做起。比如让学生了解家庭经济状况,了解父母的辛劳,鼓励学生参加包括经济活动在内的各种社会实践,赚取自己所需的生活费用,籍此培养学生的感恩之心与生存能力。

#### 参考文献:

- [1] 吴明暇. 30年代西方关于主观幸福感的理论发展[J]. 心理学动态, 2000, (4): 24-29.
- [2] 陈彦宏. 大学生休闲动机与主观幸福感关系述评[J]. 大舞台, 2010(3): 224-225.

责任编辑: 骆晓会