

■教育理论



# 内地西藏生幸福教育策略

黄敏

(湖南民族职业学院,湖南岳阳 414000)

**摘要:**内地西藏生是社会发展的重要群体,他们正处人生发展关键期,对内地西藏生进行幸福教育,可通过学校开设系列幸福课程和活动,社会、学校、家庭共同努力优化其外部环境,提高教育者综合素质等策略,引导其树立科学的幸福观,培养提升其感知幸福、追求幸福、创造幸福、享受幸福的能力,有利于其构建幸福生活,也有利于内地西藏生家庭、社会、国家的稳定健康发展。

**关键词:**内地西藏生;幸福教育;策略

**中图分类号:**G444

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-770X(2017)05-0026-04

**PDF 获取:** <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

**doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2017.05.006

## Happiness Education for Tibetan Students Studying in Mainland

Huang Min

(Human Vocational College of Nationalities, Yueyang, Hunan 414000, China)

**Abstract:** Tibetan students studying in mainland is an important group in social development. They are in an age of great significant for their life. The paper holds that colleges and universities should design courses and activities for them to understand happiness. Universities, society and family should make joint efforts to provide an agreeable external environment for their living, and teachers' comprehensive quality should be improved, in order to help them build an appropriate value about happiness, train their ability of perceiving happiness, pursuing happiness, creating happiness and enjoy happiness. This is of great significance for them to construct their happy life, and for the stability and development of their family, the society and the whole country as well.

**Key words:** Tibetan students in mainland; happiness education; strategy

幸福是教育的终极目的,也是个体一种理想的生活状态,幸福感是个体的主观情感,幸福教育要以提升个体的幸福感为目标,培养个体感受幸福、创造幸福、享受幸福的能力。幸福虽然是个体的一种内在体验,但可以通过外部表情、行为活动被他人感知,与他人分享,并相互感染。<sup>[1]</sup>内地西藏生是青藏地区年青而富有活力的一代,是青藏地区未来社会稳定,经济发展的中坚力量,也是当代社会的重要群体。对内地西藏生进行幸福教育是社会和教育工作者义不容辞的责任,是个体积极追求幸福生活的有

效途径,也是社会和谐、国家稳定发展的需要。

### 一、内地西藏生幸福教育内涵

以内地西藏生为对象的幸福教育,体现在引导内地西藏生树立科学、理性的幸福观,培养提升内地西藏生发现幸福、追求幸福、创造幸福、感受幸福的品质和能力,帮助内地西藏生实现对幸福生活的构建。

#### (一)幸福认知教育是幸福教育的首要内容

个体感知幸福、理解幸福是感受幸福的前提,幸

收稿日期:2016-12-26;修回日期:2017-03-06

基金项目:湖南省教育厅科学研究项目(15C0651)

作者简介:黄敏,女,湖南平江人,湖南民族职业学院讲师,主要研究方向:教育心理学。

福的缺失首先是个体对自身幸福需求认知的匮乏。内地西藏生的需要是多层次的、全面的、发展的,个体的需求和欲望是追求幸福的内驱力,满足了个体的需求和欲望,个体就会感到快乐,体验到存在的幸福,进一步加强个体追求幸福的动力,形成良性互动循环。<sup>[2]</sup>每一位内地西藏生都是一个独特个体,幸福教育首先要让内地西藏生掌握一定的幸福知识,了解有关提升自我生命价值和意义、促进个体全面发展的信息系统,充实内地西藏生的精神世界,给予其精神上的引导、鼓舞和激励,让他们了解自己需求的种类、范围和自身需要的满足程度。让内地西藏生理解幸福是个体在一定社会历史背景下,在基本满足物质需要前提下,个体的人生理想、愿望、目标得以实现而产生的愉悦的心理体验。当然,不少内地西藏生所认知的幸福是一种快乐的心理体验,但并不是快乐的就是幸福的,内地西藏生还需区分快乐和幸福,两者是不能完全等同的。幸福一定都是正常的、健康的,而快乐有正常的、健康的快乐,也有反常的、病态的快乐。<sup>[3]</sup>一方面,“幸福都是快乐的,而快乐却不一定都是幸福的。”快乐可以是重大的快乐,也可以是短暂的、渺小的快乐,而幸福一定是人生重大的快乐,必定有利于个体生存和发展,有利于个体自我价值的实现,而快乐却未必有利于个体生存和发展,如:吸毒、酗酒、赌博等产生的快乐。因此,对内地西藏生进行正确、健康的幸福认知教育是幸福教育的首要内容。

## (二)幸福观教育和幸福体验是幸福教育的有效途径

内地西藏生的幸福体验必然与个体的幸福观紧密联系,积极正确的幸福观有利于提高内地西藏生的整体素质,有利于塑造个体的积极人格,有利于培养个体乐观向上的生活态度,更易感受和创造美好生活。因此,内地西藏生的幸福观教育能帮助个体识别和感受真正的幸福,明确个体人生目标,端正人生态度,提升自我道德修养水平,较系统地形成积极、健康、向上的幸福观,并将其作为个体道德精神的支柱。

内地西藏生幸福体验的增强,需依靠个体创造幸福、体验幸福等幸福能力。幸福能力是个体的行为能力,是内地西藏生赞扬生命、珍惜生活、体验快乐、调整情绪、反思自我、完善自我、调节身心、调节个人与社会关系等能力。这种能力是内地西藏生经过长期幸福教育培养与锻炼形成的,是实践的结果。每一位内地西藏生对待幸福的认知和理解是不同的,他们大多远离家乡,在汉族聚居地学习、生活,逐

步开始各自的社会化历程,所以他们的幸福观具有主观性和明显的个体差异性,导致其幸福体验和幸福能力也各不相同。尽管目前内地西藏生的家庭条件有了较大改善,但父母仍会在很大程度上,宁可自己受苦受累,也要保障内地西藏生在物质方面的生活需求。但物质需求上的满足并不决定内地西藏生的幸福感水平,只有内地西藏生通过“悟”的方式,从正确的幸福观出发,通过感恩、反思幸福体验的来源,感受积极的情绪情感,陶冶自身性情,缩小“理想自我”和“现实自我”的差距,增强现实中抗挫折能力,才能真正体验到发自内心的幸福。

## 二、内地西藏生幸福教育中存在的问题

### (一)少数内地西藏生错误的幸福观需调整

当代内地西藏生总体幸福感不低,具有较强的生活热情和能力,也具有较高的追求和奋斗目标,能脚踏实地达成目标,使个体追求幸福的过程与高尚的道德相协调,感受真正的幸福。作为已接受过一定系统知识教育的年轻一代文化群体,内地西藏生对什么是幸福,如何理解幸福、如何获得幸福具有一定的自我认知,但较为模糊,易混淆快乐和幸福体验,对幸福的层次和理解水平有限,有时会出现与其已有知识水平不太一致的现象。在享乐主义和拜金主义等不良社会风气的直接影响下,部分内地西藏生易在价值观上陷入误区,表现出个人主义、拜金主义、价值取向的实用主义和价值实现的庸俗主义等不良倾向。认为个人幸福与他人、社会是没有关系的,对幸福的谋取可以不择手段或投机取巧。有的内地西藏生缺少精神寄托,依然认为个体的幸福仅停留在物质需求满足层面,物质需求的满足和享受是他们所要追寻的幸福,大大降低了个体追求幸福的层次。<sup>[4]</sup>这就要求在对内地西藏生幸福教育中,进行有针对性的多渠道的幸福观教育和追求幸福方式的引导,改变内地西藏生在追求幸福的过程中错误的幸福观和不恰当的方式,努力提升自己创造幸福、感受幸福的能力。

### (二)外部环境对内地西藏生幸福教育的不利影响

互联网+的普及应用是内地西藏生幸福教育在现代化进程中的机遇和挑战。万物互联的网络时代,使网络成为内地西藏生幸福教育的双刃剑,网络不仅打破了内地西藏生传统的学习、交往方式,也使内地西藏生的幸福教育出现了一定的功利化倾向。网络向内地西藏生展示了虚拟与现实相交融的社会,接触和体验到一些网络道德问题,易导致内地西

藏生陷入困惑。

在现实生活中内地西藏生不乏获得幸福的条件,缺少的是体验、追求、创造幸福的能力,即“身在福中不知福”。随着市场经济的发展,功利主义和实用主义开始渗透进个体生活的各个环节。在对内地西藏生的教育中,出现了重科学文化素质培养、轻道德、审美、幸福等人文素养塑造的现象。且一些功利主义考核体系在教育评估体系中被量化普及,幸福教育没有得到应有的重视,难以适应这种量化考核标准,而没有被列入考核范围内。<sup>[5]</sup>

### 三、内地西藏生幸福教育策略

对内地西藏生的幸福教育促使内地西藏生更易接受和理解新知识新理念,更易发现幸福、创造幸福、感受幸福,更恰当地与人交流,增强个体的自信心和自尊心,缓解或消除个体内心的孤独感和不安全感,不断满足个体多层次的需求,追求自身价值的实现,提升人生境界。

#### (一)引导内地西藏生树立科学的幸福观

个体内在因素才是影响幸福的关键,内地西藏生的幸福观是个体深层而较稳定的价值观念,对内地西藏生幸福能力的提升具有动力和导向作用。内地西藏生的幸福教育要由内而外,从培养个体的主观幸福意识出发,以幸福知识体系为基础,引导内地西藏生如何更积极有效地思想、行动,学会乐观的生活,形成正确的幸福观,逐步现实自我价值,这是内地西藏生幸福教育的基石。在引导其树立正确的幸福理念的基础上,还要关注其生存、生活状态,主动提高个体追求幸福的能力,培养良好的人格品质和积极向上的情感,使其人生价值得以升华。

不少内地西藏生从小生活在青藏高原地区,受藏族传统文化影响深远,他们的幸福观也融合了藏族传统文化中的幸福理念和中国传统文化中幸福思想的成分。中华优秀传统文化中的积极幸福观引导内地西藏生用辩证的思想、乐观的心态对待生活事件,用理性反思自己的情感和欲望,看待人生,用故事、诗歌、谚语、格言等方式帮助内地西藏生采用恰当的方式追求幸福,理解幸福生活的真正意义和价值。使其个体的幸福观契合其所在的社会历史环境,立足于社会整体的幸福,真正领悟到个体的幸福是通过勤奋努力的获得的,是源自内心世界的安详、宁静与踏实,也是个体各种需求、欲望、追求的和谐统一。

社会、学校、家庭也要尊重和适时满足内地西藏生的各种正当需求,加强个体的文化修养,培养其在

满足需求,获取快乐、幸福的过程中,有意识地创造幸福,提高其学习、生活的积极性、创造性,深切体会到幸福生活的不易,形成科学的幸福观。当然,内地西藏生在追寻幸福的过程中,不可能一帆风顺,必然会经历挫折和困难,虽然艰难,但幸福就存在于个体不断克服困难、达成目标、实现自我的过程中。当内地西藏生在不断实现既定目标时,有助于其活在当下,公正、客观、理性地分析现实、评价自己,并对未来充满信心和希望。

#### (二)提升内地西藏生的幸福能力

提升内地西藏生的幸福能力,要重点关注个体心智的发展,特别是内地西藏生感受幸福、追求幸福和创造幸福等各种与幸福相关的能力协调发展,这是培养其幸福能力的基础。真正幸福的个体是善者、智者,是无畏艰难的实践者,是对生活充满热情的积极追求者。因此,要加强对内地西藏生的挫折教育和感恩教育,使其感恩现在所拥有的,认识到人生不可能风平浪静,随时会面临艰难险阻,感受到不满、挫折与失败。教育者可组织、鼓励内地西藏生参与系列幸福课程的学习和有意义的实践活动,鼓励和引导内地西藏生主动、独自解决问题,这比其直接从长辈处获得解决方法更能让其感到欣喜和满足。通过个体的积极活动行为,来改善内心世界,提升幸福能力。在内地西藏生不断地克服困难,决定困境的过程中,个体的临场应变能力得以增强,心态更平和,思维更为变通,也会变得更睿智,积累了更丰富的积极情绪情感和经验。当再次遇到类似挫折情境时,内地西藏生能依据以往经验,找到适当的解决策略,在逆境中发现光明,看到希望,能为光明和希望付诸努力,从而感受到努力和奋斗过程中的付出,快速地在困境中解脱。<sup>[6]</sup>

提升内地西藏生的幸福能力,个体的积极努力占主导作用。因此,教育者要引导内地西藏生不断地锻炼身体、磨练意志,提高自己诸如人际交往能力、生活自理自立能力、情绪情感控制能力等,引导内地西藏生学会调控自己的情绪状态和思想动态,纠正、扼杀错误的思想、行为,从而达到教育预防的效果。同时,内地西藏生和谐的人际关系和参与有意义的活动,更能使个体感受到来自社会、组织、他人的爱 and 温暖。

幸福能力是内地西藏生更高层次的一种能力,幸福感是个体的一种高级情绪情感,是构成个体幸福的要素和实质内容。提升内地西藏生的幸福能力,应以其藏族传统文化背景为依托,培养其积极的人格特质和情绪情感。特别是藏族传统文化中的

“万物有灵论”,更能使内地西藏生善待自己、善待他人、善待并感恩世间万物,能无意识地用善意的态度、积极的情绪情感对待生活。内地西藏生从小生活在淳朴、善意、包容的藏族传统文化环境中,有助于提升其审美能力和积极情绪情感的感受能力,使其更易悦纳自我,发掘和感受生活中美的因素,更易体会到对生活的满足感和美感。

### (三)优化内地西藏生的外部环境

内地西藏生幸福感的提升,不能仅靠其个体或家庭或学校某一单独力量,而需要社会、学校、家庭和内地西藏生四方通力合作,形成联动机制,产生合力,共同优化内地西藏生的外部环境。通过联动机制,为内地西藏生提供积极的组织系统和具有心理安全感的外部环境,有利于塑造其积极的人格特质,增强积极的情绪情感,激发内地西藏生更高层次的精神追求。

在信息技术快速发展的社会,新媒体对内地西藏生的影响日益凸显,不仅电视等传统媒体影响着内地西藏生的各方面,互联网的强势发展也逐渐渗透到其传统生活习惯中,使内地西藏生越来越依赖互联网等新媒体。内地西藏生较易于接受新鲜事物,喜欢使用QQ、微信、微博、贴吧等及时聊天工具与亲朋好友交流、分享当下心态。但海量的网络信息中,不仅有事实,也有流言,有些内容更充斥着错误的引导信息和价值观。不少内地西藏生与手机形影不离,成为“低头族”,较长时间沉溺于各种新媒体终端,忽视个体精神世界的发展和人际间的交流。他们所接触的大量网络信息中,就有可能参杂着诸多不健康、不合法的信息,易使其产生道德淡化、法律淡化的心理错觉,产生享乐主义、拜金主义等不良思想倾向。因此,社会、学校、家庭需要紧跟时代步伐,借助信息技术的高速发展,做好内地西藏生外部环境的优化者,幸福教育的把关者。国家监督管理部门和公众要对各种媒介进行强有力的公众监督和法治监管,媒体机构更要发挥良好的引导作用,学校要充分利用内地西藏生易于、乐于接受新媒体平台信息的特点,大力教授和宣传幸福教育的知识。同时,各方都应顺应时代潮流,将新媒体技术运用到内地西藏生的生活管理、教学和校园活动中。尽量优化内地西藏生的外部环境,营造一个安全、健康的信息环境。

### (四)提高内地西藏生教育队伍的综合素质

教育者对内地西藏生的幸福教育是其获得科学的幸福观,养成积极思维模式和良好行为习惯的助力器。因此,对内地西藏生的幸福教育,必不可少地

要关注和提高内地西藏生教育队伍成员的专业化、职业化、幸福感水平及综合素质。只有教育者自身拥有较高的幸福感水平,成为幸福的传递者,才能使内地西藏生在学习、生活中习得教育者的积极情绪情感,向上的精神风貌,才能在其教育过程中让内地西藏生感受到幸福,通过榜样的引领作用,示范的力量,引导内地西藏生创造幸福。

教师、家长在对内地西藏生进行幸福教育时,应主动提升自己的专业水平,把握好度,尽可能尊重、了解内地西藏生丰富而敏感的内心世界,多换位思考,平等地与其沟通、交谈,采取恰当的行为语言方式给予内地西藏生关怀和信任。根据内地西藏生实际情况适时调整教育策略,缩小相互间的心理距离,达到情感上的共鸣,引导其在道德、理想信念、兴趣爱好、学习生活、工作能力等方面,确定恰当的目标,把握好发展方向。教育者在教授系列幸福课程、感恩教育和挫折教育中,也需不断提升自我幸福感水平,并在日常生活交流中注重与内地西藏生构建和谐师生关系,平等、和谐的师生关系有利于内地西藏生树立自信心,增强自尊心,提升自理能力,充分激发和调动个体的潜能和参与意识,使其能更积极有效地适应新环境,有助于内地西藏生体验到教育过程的幸福。

教师和家长在不断完善、提升自身幸福感水平时,也要正确引导内地西藏生处理好物质幸福和精神幸福的相互关系。物质条件是个体生存、发展的必需,会直接影响个体的精神体验,是精神幸福的基础。个体对幸福生活的追求,不仅有对物质财富的追求,还要有更深层次的精神财富的追求。教育者需以身作则,分享自我的精神财富,注重内地西藏生精神世界的发展,培养其团队精神与奉献精神。

### [参考文献]

- [1] 王琪,魏然.大学生幸福教育探究[J].河南广播电视大学学报,2015(2):73-76.
- [2] 张兰.教育学视域下的初中幸福观教育研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2009.
- [3] 黄静.大学生幸福观教育研究[D].成都:四川师范大学,2010.
- [4] 赵仁青.探析90后大学生社会主义核心价值观培育和践行路径[J].佳木斯大学社会科学学报,2015(4):71-73.
- [5] 刘倩倩.班级活动中开展幸福教育的实践研究[D].太原:山西师范大学,2012.
- [6] 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.