

■专题:家园社区合作教育

幸福学视角下构建幸福家庭的实践研究

龚书静

(宜春幼儿师范高等专科学校,高安 330800)

摘要:幸福家庭是家庭发展的高级阶段,是家庭成员一生的共同追求。本文立足于幸福学理论,探讨发展性、多元化的家庭幸福观,并从转变幸福观念、引导家庭成员挖掘幸福资源、提升家庭成员的主观幸福感、寻找幸福家庭的支点、构建家庭共同体等核心环节入手,提出幸福家庭建设的具体对策,以提高家庭成员的幸福感,改善家庭成员的内部矛盾,在一定程度上为建设幸福家庭这一影响经济发展和社会稳定的民生大计提供决策参考。

关键词:幸福学;幸福家庭;幸福理念

中图分类号:G612

文献标识码:A

文章编号:2095-770X(2018)10-0076-03

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

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2018.10.014

On the Practice of Constructing Happy Family from the Perspective of Happiness

GONG Shu-jing

(Yichun Preschool Education College, Gaoan 330800, China)

Abstract: Happy family is the advanced stage of family development and it is the common pursuit of family members. This article is based on the theory of happiness and explores the developmental and diversified concept of family happiness. It also includes core concepts such as changing the concept of well-being, guiding family members to dig happy resources, enhancing the subjective well-being of family members, finding the fulcrum of a happy family, and building a family community. The specific countermeasures for building a happy family are proposed to improve the sense of well-being of family members and to improve the internal conflicts among family members. To a certain extent, this will provide a decision-making reference for the construction of a happy family, which is a major influence on economic development and social stability.

Key words: happiness; happy family; happiness concept

随着人们生活质量的日益提高,创建幸福家庭是全国人民普遍关注的热点问题,以至成为事关民生的重大社会问题,直接影响经济发展和社会稳定。所以分析幸福学视角下幸福家庭的价值取向,是建设社会主义和谐社会的迫切需要,也是社会转型时期提升家庭发展能力的重要内容。当今社会,工作就业竞争的压力、家庭结构的变化、消费水平的提高,只是导致幸福家庭构建失败的表层原因。从幸

福学视角出发,对幸福家庭观念及内涵的把握与幸福家庭创建存在内在关联,挖掘影响幸福家庭构建的深层原因、切实认识幸福家庭的内涵、探寻家庭成员内心幸福的支点应是创建幸福家庭的根本之策。所以,幸福家庭的创建应该以幸福论为指导,确定价值取向,把握幸福家庭的本质,进而提高家庭发展能力,促进幸福家庭的持续发展。

收稿日期:2018-05-18;**修回日期:**2018-06-01

基金项目:宜春市社会科学规划2017年度一般课题(YCSKL2017-096)

作者简介:龚书静,女,河南驻马店人,宜春幼儿师范高等专科学校助教,主要研究方向:学前教育。

一、幸福家庭的内涵

对于幸福家庭内涵的阐述,至今没有统一的概念。学者们主要从三个角度进行界定。第一种角度是从客观层面理解幸福家庭,认为幸福家庭应该用社会的一些客观指标来衡量,如中国人口福利基金会将幸福家庭界定为“文明、健康、优生、致富、奉献”。第二种角度从主观层面进行界定,如童玉芬^[1]将幸福家庭界定为家庭成员的主观体验、内在感受和满意度。第三种角度是将前两种角度结合起来理解幸福家庭。如杨刘保^[2]从家庭内外部关系、幸福家庭内外评价标准、幸福家庭建设的主客观条件等方面理解幸福家庭的内涵。综上所述,本研究将幸福家庭界定为家庭客观层面的状况映射到个人意识层面的主观感受,即家庭成员对家庭各个客观方面的主观感受和满意度^[1]。

二、幸福学视角下幸福家庭的价值取向

幸福学视角下应该树立怎样的幸福家庭观,幸福家庭建设又有哪些新要求?这些问题的探讨对于幸福家庭的建设具有重要的理论指导意义。本文试从以下几个方面进行阐述。

(一)既有物质幸福,又有精神幸福

幸福家庭需要有物质幸福和精神幸福两大支柱,物质幸福是一个家庭生存的基本保障^[3],它能够和幸福提供物质基础;精神幸福是建立在物质基础上的更高一层的追求。当今社会,仅仅物质上的幸福已经不能满足家庭发展的需要。研究表明,人是有情感的,无论处于怎样的家庭,都有对精神方面的需求。所以,看一个家庭是不是幸福,不仅看物质条件,更要看精神财富。由此可见,幸福家庭既要有物质上的幸福,更要有精神上的幸福;只有坚持追求物质幸福和精神幸福的统一,才能获得真正的幸福,进而提升家庭发展力。

(二)既体验当下幸福,又追求长远幸福

我们通常所说的幸福不是他人的描述,而是对当下幸福的积极体验和感受。真正能让人幸福快乐的就是用心觉察、体验当下的幸福。与此同时,仅仅致力于关注当下眼前的幸福,忽略长远幸福,这样的幸福是不会持久的。一方面,人是发展变化中的人。随着客观条件的变化,我们的期望在逐渐提高,当现实生活无法满足未来的期望时,未来的幸福就充满着不确定性。要想时刻保持幸福的状态,就需要我们在体验眼下幸福的同时,还需要有追求长远幸福的远见,将眼前的幸福延续下去。另一方面,现实生

活中,幸福是受多种因素影响的动态变化过程,具有一定的阶段性。当家庭突然出现变故时,就会给原本幸福的家庭带来不幸。这时家庭需要有一定的抗压力,需要有一定的调节与适应能力,更需要有谋求长远幸福的胸怀和勇气。因此,只有正确处理眼前幸福与长久幸福的关系,眼前幸福才能够持久,才能够对未来幸福抱有美好的期待和追求。

(三)既关注幸福的结果,又关注幸福的过程

如何处理享受幸福与创造幸福的关系?根据幸福论的核心观点,幸福家庭的价值追求不仅需要关注幸福的结果,更要关注实现幸福、追求幸福的过程。结果幸福与过程幸福是幸福的两种表现形态^[4]。结果幸福是过程幸福的目的,它是用来享受的;过程幸福是实现结果幸福的先决条件,它告诉我们应该幸福地追求幸福。过分关注结果幸福而忽视过程幸福,导致我们不择手段地刻意盲目追求幸福的结果,从而变得压力重重,进而远离了幸福。从长远上看,能让我们幸福的不是那些结果,而是追求幸福的过程。因此,在创建幸福家庭中,需要把两者有机结合起来,才能确保幸福家庭的共创性与共享性和谐一致^[5]。

(四)既关注外在评价的幸福,又关注内在评价的幸福

如何在内外评价标准中找到一个平衡点是非常关键的。真正的幸福源于自己的内心,而非是外在的评价。内在评价是相对稳定的,可以掌控的。外在评价更容易发生突如其来的变化,难以掌控和应对。幸福具有一定的比较性,家庭成员往往在比较中感知体验幸福,这种比较主要依赖于外界对于幸福家庭的评价标准。一旦外在评价标准缺失,家庭幸福感也就缺失。研究表明,一个家庭持久的幸福感还受内在评价标准的影响,内在评价是幸福家庭发展的内驱力。因此,合理制定家庭成员的期望,实现家庭成员个体的价值,关注幸福家庭内在评价标准的建立;将内在评价与外在评价有机结合起来,在一定程度上可以帮助家庭成员对幸福家庭做出合理、客观、全面的评价。

三、幸福学视角下幸福家庭的构建策略

从幸福学视角提出幸福家庭建设的总体思路和整体框架,并从转变幸福观念、引导家庭成员挖掘幸福资源、提升家庭成员的主观幸福感,寻找幸福家庭的支点、构建家庭共同体等核心环节入手,提出幸福家庭建设的具体对策。

(一)转变幸福观念,提高对幸福家庭的认知

幸福学的创建,将有助于人们更好地从理性上

认识幸福的实质,从而树立正确的幸福家庭观,进而从发展、多元的视角看待幸福。现代社会,对于幸福家庭的认识比较片面,如把物质、财富等同于幸福是最常见的对幸福认识的误区。此外,很多人都无意识地将自己的生活、情感与他人进行横向比较;过多的横向比较,就会给原本幸福的生活带来不平衡感,幸福感也会逐渐降低。因此,从思想上提高每个家庭成员对幸福家庭的正确认识,鼓励家庭成员从发展、多元的视角看待家庭的幸福,建立客观的幸福评价标准,同时将正确的家庭幸福观转化为提升家庭幸福的能力。

(二)挖掘幸福资源,提升家庭成员主观幸福感

要引导家庭成员去挖掘幸福资源和分享幸福。一个个体每天处在幸福的环境中,如果缺乏对幸福的感知能力,就体验不到幸福,这就是我们平常所说的“身在福中不知福”。事实上,我们身边不缺少幸福的资源,而是缺少发现幸福资源的眼睛、缺少对幸福环境感知的体验、缺少对幸福时刻分享的沟通和交流。需要注意的是,引导家庭成员去挖掘身边的幸福资源,让他们拥有一双发现幸福的眼睛,有一颗感受幸福的心灵,有一种愿意和别人分享幸福的心态。不仅可以提升家庭成员主观幸福感,还可以传递幸福、分享幸福。此外,要注意提醒家庭成员感知体验身边的幸福。引导家庭成员从个体的成长经历去做过去与现在的涉及到个人生活、经济状况、社会保障等方面一一对比。在对比中,让个体体会到今天的幸福生活来之不易,并通过牢记历史发展的脉络,深刻体会到目前的幸福环境要学会珍惜。

(三)合理进行社会比较,寻找幸福家庭的内在支点

社会比较主要包括与自我的纵向比较和与他人的横向比较两种类型,合理的社会比较有助于寻找幸福家庭的内在支点,对家庭的幸福感起着重要的影响。假如在一个闭关锁国的社会中,由于其成员不与外界进行比较,尽管这个社会的生活水平和物质发展都不高,受心理平衡、习惯定势及思维方式的影响,其成员也可能表现出极高的幸福感;而当个体身处一个比较开放、多元化的社会时,面对社会上的各种冲击和诱惑,开始进行向外的社会比较,由于其心理落差大,认为自己的自尊受到伤害而导致幸福感下降。同样,家庭与家庭的比较也是如此。多数家庭在横向的社会比较中,迷失了自我,给原本幸福的家庭带来挫败感。为此,要引导家庭成员既要个体家庭发展的历程中去现在和过去生活的纵向比较,也要与其他家庭进行适当的横向对比,进而确立相对持

久、稳定、客观的幸福家庭评价标准。需要提醒的是,在满足他人期待的同时,应对内在评价标准进行自我调整,注重内外评价标准的有机结合,从而建立幸福家庭的内在支点,进而增强家庭成员幸福感。

(四)构建家庭共同体,强化个人责任意识

家庭具有整体性和共同性,幸福家庭的创建仅仅依靠家庭成员中个体的力量是不够的,应该建立家庭共同体带动家庭成员共同努力,从而能形成家庭凝聚力,充分发挥家庭成员在共建幸福家庭中的优势和潜力^[6]。如何建立家庭共同体呢?需要从以下两个方面着手:一是建立和谐的家庭关系。加强家庭成员的沟通和交流,促进家庭成员的相互了解和需求。通过互相的交流和沟通中产生的情感交流,让家人产生归属感和对团体的依恋,这种归属感和依恋感会让家庭成员内心觉得踏实、安全,进而产生幸福感。此外,家庭成员应该是一个团结互助的集体,应当有共同的愿景、共同努力的目标,同心协力为建设幸福家庭而努力。当家庭成员为家庭做出贡献时要予以鼓励和赞美;当家庭出现变故时,应积极发挥个体的最大潜力挽回原本幸福的家庭。二是强化个体的责任意识。作为家庭中的一员,有责任为家庭的幸福做出应有的贡献,在实现自我价值的过程中,尽力为提升家庭发展能力提供坚实的基础和持久的动力。不仅要关注个人成长的需求,更要关注其他家庭成员的需要,帮助家庭成员获取幸福。总之,家庭共同体是家庭发展能力产生的内环境,也是提升家庭发展能力的归宿和落脚点^[7],提升和改善家庭共同体这个内环境,增强家庭成员的身份认同和归属感,从而助推幸福家庭的建设与发展。

[参考文献]

- [1] 童玉芬,盛亦男. 家庭幸福的概念与指标体系的构建[J]. 人口与发展,2014,20(04):87-95.
- [2] 杨刘保. 创建幸福家庭——人口社会学的一个视角[J]. 长春市委党校学报,2011(06):22-25.
- [3] 宋协娜. 构建和谐社会的家庭幸福观[J]. 理论前沿,2006(20):10-11.
- [4] 彭永东,朱平. 当代大学生幸福观教育略论[J]. 江淮论坛,2012(05):153-157.
- [5] 张立民,周红英. 和谐社会视野下的幸福观定位[J]. 学术论坛,2007(09):57-60.
- [6] 宋协娜. 构建和谐社会的家庭幸福观[J]. 理论前沿,2006(20):10-11.
- [7] 严静. 幸福家庭的影响指标体系与解释框架——人口学视角的解读[J]. 东南学术,2013(02):158-166.