

# 北京理工大学大学生幸福度调查报告

薛鑫雅 朱奔奇 王艺璇 张怡可 何昊辰 指导教师：杨才林

(北京理工大学 设计与艺术学院 北京 100081)

**摘要** 幸福度是个人主观幸福感的程度，国民幸福度的高低可以反映该国的富强文明程度。近年来，提升国民幸福度成为我国学界、政界和百姓街头巷尾的共同话题。大学生的幸福度与大学生的成才密切相关，为此我们特意调查了北京理工大学大学生的幸福度。本次调查发出问卷 800 份，收回有效问卷 746 份，并对 10 人进行了访谈。调查和访谈主要内容有五项：对乐观的认识和参与兴趣、思维观念、平时情绪和行为表现、人际关系及个人发展情况、对生活环境的满意度。结果显示，我校大学生平均幸福指数为 72.21 分。为提升大学生的幸福度，本调查小组建议，大学生要努力改变看问题的角度，善于发现积极的一面，寻找并欣赏生活中的美；多参与集体活动，多与幸福的人交往；树立明确的奋斗目标，分解为阶段性计划，积极付诸行动，不断积累成就感；同时学校要加强对学生的心理咨询和生活辅导，开展丰富多彩的文化艺术活动。

**关键词** 北京理工大学 大学生幸福度 乐观 思维观念 行为表现 人际关系 生活环境

## 一、幸福度话题与本次调查的设计

所谓幸福度，就是个人主观幸福感的程度。学术界一般认为，幸福是个体依据其内在的标准对其生活质量所做的一种整体性评价，主要表现为对生活的满意以及较多的积极情绪体验。

国民幸福度的高低可以反映该国的富强文明程度。近年来，提升国民幸福度成为我国学界、政界和百姓街头巷尾的共同话题。我国各级地方政府的“两会”报告和“十二五”规划显示，提升居民幸福指数成为各级政府未来 5 年执政的重要任务。“生活在大城市还有多少幸福感？”这样的讨论已经成为北京、上海等大城市的热门话题。2006 年初，中欧国际工商学院公布了《2005 年中国城市及生活幸福度调查报告》，给出了目前国人在物质、精神和幸福三者之间的认知和感受。该调查得出的结论是“人们的主观幸福感很大程度上取决于很多和经济无直接关系的因素”。从给出的数据来看，上海、广州、北京的“赚钱机会”最多，但在城市总幸福度中，这三个城市排名并不靠前，而且广州还在十个城市排位中垫底。由此说明，幸福曲线并没有吻合国人“物质越多越好”的简单想法，精神层面的需求成为影响幸福感的重要因素。这份报告让我们反思，在发展经济的同时，如何最大限度地提升国民的幸福感已成为迫切需要关注和解决的问题。经济发展水平不是衡量国民幸福感的绝对指标，而人际关系、生活环境、社会文明程度、生活便利等软性指标对幸福感的提升有不可低估的作用。

人们对于幸福的理解涉及哲学、心理学、社会学、经济学、文化学等多个学科，影响因素相当广泛。而幸福指数就是衡量主观幸福感的一项指标，是通过运用专门的测量工具获得的数量化结果。关于幸福度的测量，很多国家的心理学家、社会学家和经济学家已经探索了几十年，具备了一定的知识和经验积累，但仍不能找到一种能够得到普遍认可的幸福测量工具，许多量表仍在不断改进当中。

大学生作为国家和社会未来发展的中坚力量，社会给予很高的期望。大学的学习生活环境和大学生的主观感受对大学生的成才至关重要。近年来，我国大学生中出现了很多问题，例如

重度抑郁或自杀等极端行为。这些是否与大学生的幸福度有关呢？另外，北京理工大学良乡校区属于 2007 年开始使用的新建校区，地处较偏的房山区良乡镇，学校周边除另外两所大学的分校区之外，几乎都是农田，文化氛围淡薄。是否新校区的环境也影响了我校大学生的幸福度？为此，我们特意做了此次调查，目的在于针对大学生群体的特殊情况，制定合适的幸福测量表，为幸福度测量做一定理论探讨；调查我校大学生的幸福指数概况，为学校决策提供参考；向大学生提出具体建议，为提升其幸福度做一些贡献。我们通过对幸福度影响因素的了解，把对大学生影响较大、较密切的特殊因素分为五大项：对乐观的认识和参与兴趣、思维观念、平时情绪和行为表现、人际关系及个人发展情况、对生活环境的满意度。

对北京理工大学大学生幸福度的现场调查活动在 6 月 24~25 日良乡校区展开，针对本部学生的网上调查在 7 月 1 日至 8 月 20 日进行，问卷统计完毕后又访谈了 10 人。调查小组有五名成员，以学服超市、宿舍楼、食堂、教学楼和图书馆为主要调查区展开问卷调查。问卷共设 35 个问题，一个附属可选问题，还有一个性别选项。问卷结尾附一句祝福语，想通过这次调查传递一些快乐。问卷的大多问题只有是与否两个选项，只有 6 个问题有 3~5 个选项。目的在于调查的同时还可以帮助同学更加清楚地认识自己，了解自己的真正倾向。只有极少数同学表示无法完成问卷，个别回答过于随意的问卷已作废。发出问卷 800 份，收回有效问卷 746 份。

## 二、调查统计与分析

经过统计，我们得出了北京理工大学大学生各项幸福度指数，列表如下：

类别、所占百分比及指数	题 目	标准 分值	答 案	分 值	比 例	答 案	分 值	比 例
对乐观的认识和参与兴趣 (10%) 指数： 8.127	你觉得自己乐观吗	3	是	3	81.23%	否	0	18.77%
	你想要更加乐观吗	0	是	1	82.04%	否	0	17.96%
	你听过哈佛大学的公开课“幸福课”吗	2	是	2	23.99%	否	0	76.01%
	你选修过学校里的乐观、幸福之类的选修课，如“积极与幸福心理学”吗	2	是	1	15.01%	否	0	84.99%
	/有的话，感觉自己更快乐、更乐观了吗	0	是	1	10.32%	否	0	6.03%
	你觉得学好积极心理学就应该一直都很快乐，没有忧愁吗	2	是	0	12.06%	否	2	87.94%
思维观念(12%) 指数： 8.563	你相信有 2012 的大灾难吗	0	是	0	19.03%	否	0	80.97%
	与你认识的多数人相比，你更加成熟吗	3	是	3	50.13%	否	0	49.87%
	你认为金钱可以很大程度上影响幸福吗	3	是	2	66.49%	否	3	33.51%
	你觉得幸福是人生的最终追求目标吗	4	是	4	78.42%	否	0	21.58%
	你觉得适度的自恋有助于提高自信吗	2	是	2	79.36%	否	0	20.64%
平时情绪及行为表现 (31%)	你经常会陷入较大的迷惑、悲伤中吗	4	经常	0	15.01%	偶尔	3	75.07%
			没有	4	9.92%			
	你能否自我调控低落的心情	4	是	4	81.23%	否	0	18.77%

指数： 22.662	遇到不开心的事你会怎么办	3	自己解决	3	51.34%	找朋友倾诉	2	38.46%
			大发脾气	0	3.75%			
	你会发脾气吗	4	经常	0	8.85%	偶尔	3	67.56%
			基本没有	4	23.59%			
	你感到自己老了，有些累了吗	3	是	0	35.79%	否	3	64.21%
	现在是你最美好的时光吗	4	是	4	52.95%	否	2	47.05%
	你经常打扫整理桌面吗	3	经常	3	34.72%	偶尔	2	59.65%
			从不	0	5.63%			
你养动物或者养花吗	3	是	3	34.58%	否	0	65.42%	
你经常笑吗	3	是	3	82.98%	否	0	17.02%	
人际关系及个人发展情况 (30%)  指数： 23.076	和朋友闹小矛盾后多久和好	4	半天	4	44.64%	一两天	3	46.65%
			一周	2	6.3%	一个月以上	0	2.41%
	你多久给家里打一次电话	4	两三天	3	31.5%	一周	4	47.32%
			半个月	3	11.39%	一个月	2	4.29%
			半个月	3	11.39%	一个月	2	4.29%
	你经常会和爸妈谈自己的心里话吗	3	是	3	46.51%	否	1	53.49%
	你喜欢自己的专业吗	3	是	3	68.9%	否	1	31.1%
	你有明确的目标或理想吗	5	是	5	62.06%	否	0	37.94%
	你已经为近期一个月（甚至一年后）制定了大概的计划吗	5	是	5	64.21%	否	0	35.79%
	学习并不能成为你的负担，并能从中找到一些乐趣吗	3	是	3	71.85%	否	0	28.15%
你有自己的爱好并能长期坚持下来吗	3	是	3	63.4%	否	0	36.6%	
对生活环境的满意度 (17%)  指数： 9.784	你会不会为没钱而烦恼	2	是	1	55.36%	否	2	44.64%
	你能否充实的安排自己的时间	3	是	3	58.85%	否	0	41.15%
	你觉得交通方便吗	2	是	0	32.84%	否	2	67.16%
	你的利益大都可得到维护吗	2	是	2	70.24%	否	0	29.76%
	你觉得自己所受的待遇公平吗	2	是	2	68.23%	否	0	31.77%
	你觉得周围的环境还不错吗	2	是	2	87.8%	否	0	12.2%
	你会不会经常在学校发现一些美的角度并受感动	2	是	2	80.43%	否	0	19.57%
	你喜欢自己的学校吗	2	是	2	77.35%	否	0	22.65%
调查对象性别	男	409人 (54.83%)		女	337人 (45.17%)			

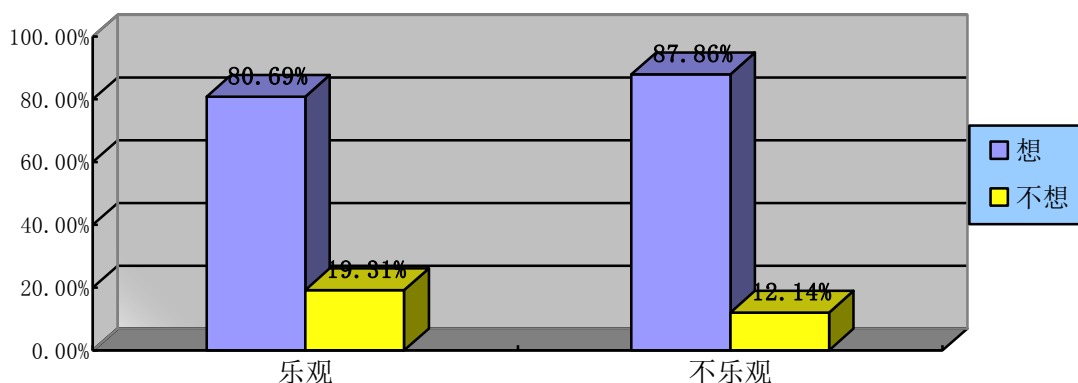
北京理工大学大学生平均幸福指数为：72.21

对以上统计结果，我们从以下五个方面分析：

### （一）对乐观的认识和参与兴趣

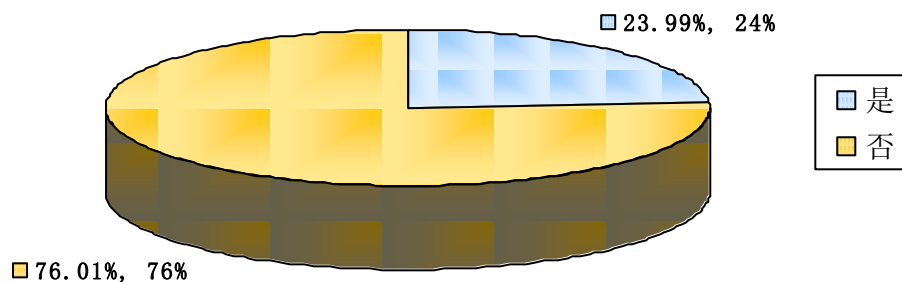
从统计结果看，81.23%的同学认为自己是乐观的。男生中选择乐观的占 84.96%，女生中占 77.27%，男生要偏高一点。82.04%的同学表示还想要更加乐观，但有少数表示不想再更加乐观，其中有 18.77%是自认为不乐观的人群。

由下图可知不乐观并且不想乐观的占有 12.14%，这是为什么呢？



已有的试验证明，与其强迫悲观者运用乐观的思考方式来解决问題，不如让他们运用悲观但具有建设性的方式去解决问题，这样更能发挥他们性格的优势。实验者将悲观性格的人分成三组来进行飞镖射击比赛。让第一组被试者通过转移注意力想其他事情来放松赛前的心情；让第二组进行自我积极暗示，即告诉自己一定可以射好来进行赛前调整；而对于第三组，则让他们顺应自己的思考方式，去尽可能地想象自己会射得很差，然后去思考应对之道。结果证明第三组的成绩是最好的。密歇根大学心理学副教授 Edward Chang 的研究表明，在统计一项简单实验的成功率时，与乐观主义者相比，相对悲观的人能获得更准确的数据，而乐观主义者会少计失败次数而多计成功次数。可见悲观也有自己的优势，盲目乐观容易纸上谈兵，太过悲观又易消极低落。正确的把握乐观与悲观的度，才能做到真正的积极乐观。要对自己充满信心，对未来抱有期望，当遭遇挫折和伤害仍旧“痴心不改”，相信这一切只是暂时的，相信自己能够克服困难，能够度过危机，身处黑暗也仍然相信“有阴影的地方就有阳光”，仍然相信世界是美好的，依旧保持对人性的乐观。

被誉为“最受欢迎讲师”和“人生导师”的美国塔尔博士坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。他讲授的幸福课教会我们如何去认识积极心理学，认识自我，了解幸福；如何去调整情绪，改变习惯，从而让我们变得更加积极乐观，更加幸福，实现自我价值。由下图可知，只有不到四分之一的同学学习过哈佛公开课幸福课，这个问题之所以没有设置成“你学过关于积极心理学的课程吗”这类的问题，是想通过这次问卷，给大家推荐这门课程。有 76.01%的同学没有学过这门课程，或许他们做完这次问卷之后就会试着去学习，这样就比单纯地做一份问卷要有意义得多了。



北京理工大学也设有此类相关的课程，但由于其他可选的课程较多，选课人数有限，所以只有 15.05% 的同学选修过相关课程。但据我们调查了解，相关课程例如付丹丹老师的“积极心理学与幸福”每次选课都是超额的，大家的热情很高。在选修过此类课程的同学中有 72.72% 表示感觉自己变得更加乐观了！此类课程值得推广。

学校教给学生最重要的无非有两方面，学习能力和心理、道德素质。但在我们的后续采访中，很多人并不了解学校里关于心理咨询方面的安排，不知道心理咨询室的位置，甚至不知道它的存在。有些班干部也反映，对一些心理消沉的同学表示爱莫能助。

对此，我们建议：学校应加大心理咨询方面的工作，更多地开展培养积极心理的课程或者扩大选修课的人数；班干部应主动了解相关课程及学校中的心理咨询活动，与同学适度交流或及时将不良情况反映给相关老师；建议学生自修或旁听学校的相关课程，或学习网上的哈佛幸福课，主动与同学、老师沟通。

对于乐观，大多数同学还是有明确的认识的。但仍有 12.06% 的同学认为学好积极心理学就应该一直没有忧愁。这是对心理学的不了解，同时也是对人的性格、心理的了解不深刻。积极心理学只能让我们乐观地看待事情，每个人都有丰富复杂的情感、情绪表现，这是人的基本功能和正常反应，但是我们可以通过学习积极心理学控制住各种情绪对我们产生的负面影响，从而更多地维护身心健康。

## （二）思维观念

在调查中我们发现，关于思维观念问题项，同学们给出了各种各样的回答。

关于灾难观，有 80.97% 的同学选择了不相信 2012 年的大灾难。其中，男生占 83.46%，女生占 78.18%，男生中的比例稍高一些。这说明，绝大多数的同学还是积极乐观的，至少他们在思想上是轻松的、没有压力的。但是，相信有 2012 年的灾难的同学并不一定就不是乐观的，甚至可以说是更理性的乐观，这类同学充分做好了迎接灾难的准备。在访谈中，有一位非常乐观的同学提到他希望 2012 年会发生非毁灭性的灾难，他认为这种适度的灾难会加快人类的发展。所以这个问题并不占据分值，目的在于了解大家的想法。这个问题设置的时候并没有问“你相信 2012 是世界末日吗”而是把“世界末日”换成了“大灾难”，灾难并不一定意味着世界会灭亡，也不意味着我们不能活到 2013 年。我们可以乐观，但不是盲目的乐观。不管是相信还是不相信，都让我们保持一颗快乐的平常心。

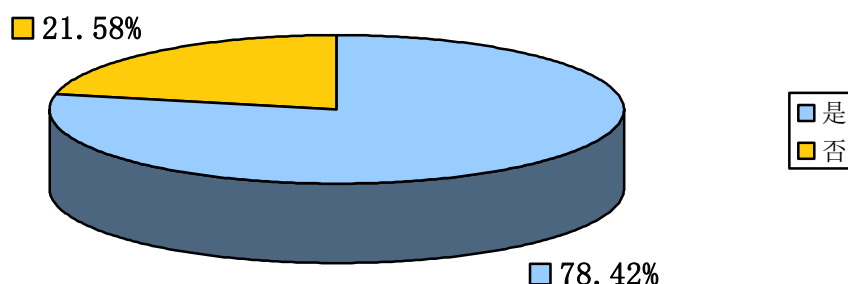
人生有一条路是无法避免的，那就是成长。成熟又是成长中的重要部分，一个人的成熟度也影响着生活中的幸福感，但是并不仅仅取决于对现实社会表现出的成熟。关于成熟度，有 50.13% 的同学认为自己比周围的同学更加成熟。有调查显示，由于大家对自己认识程度不一样，所以有些人会自认为比其他人成熟。调查结果中有一半左右的同学认为自己成熟，虽然不能作为准确的关于成熟度的参考，但至少说明大多数同学还是相信自己的成熟度的！

关于金钱观，有一句流行语“钱不是万能的，但没有钱是万万不能的”。这句话到底正不正确，我们的问卷调查可以让我们知道现在的大学生是如何思考的。在我们的调查中，有 66.49% 的同学认为金钱在很大程度上影响幸福。在男生中占 64.66%，女生中占 69.09%，可以

看出女生比男生更认可金钱的重要性。认可并不意味着爱财，钱虽不是万能，现实生活却真的离不开它，但是，对待金钱，我们心中要有一个正确的平衡杠杆。在问题中，“很大程度”是关键词，金钱对我们有着不可避免的影响，但占到一个怎样的比例，还是需要每个人自己去思考的。

关于“自恋”，大家有不同的看法，有 79.36% 的同学认为适度的自恋有助于提高自信，其中男生中占 77.94%，女生中占 80.16%。在访谈中，有同学表示“自恋”与“自信”完全是两件事情，不能混为一谈。但这种观点的同学多为乐观自信的。对于不自信的人而言，适当的自恋可以帮助个人发现自身优势，从而提高自信度。

关于是否把幸福作为人生的最终追求目标，统计如下：

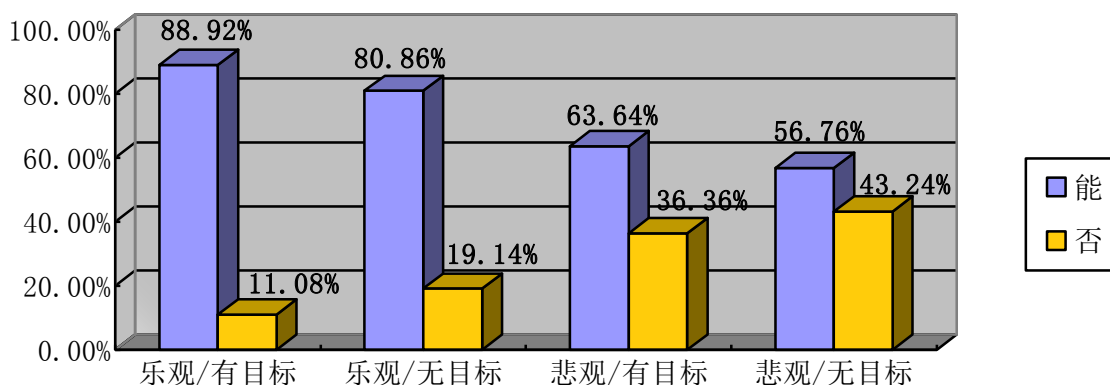


我们的人生到底为了追求什么？78.42% 的同学认为幸福是我们的最终追求目标，其中男生中占 75.19%，女生中占 81.52%，可见女生与生俱来的感性认识思维让其更加肯定自己的最终追求。在采访过程中，我们了解到一些同学把健康、事业等作为自己的最终追求目标。在他们看来，事业并不等同于幸福或者他们的幸福产生于追求事业或梦想的过程之中。而有一些人则对此认识模糊，没有坚定的立场。

### （三）平时情绪和行为表现

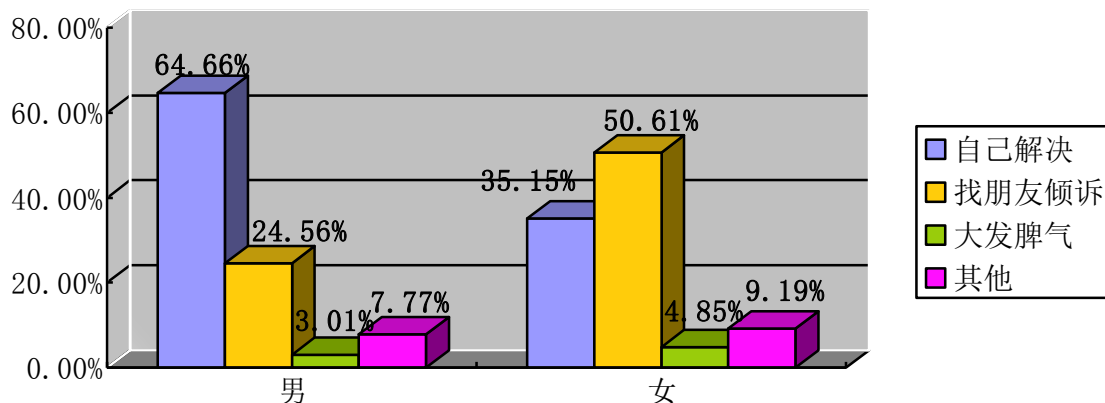
个人情绪及行为表现是体现幸福感最直观的方式。一个人是否幸福不是通过嘴来说，而是从他对待消极情绪的表现及处理方式上来看。当人越幸福，其情绪就会表现得越高昂，也会更加理性地面对不良情绪的产生。

首先，在产生低落情绪的方面，每个人都会或多或少地因为某些事陷入悲伤，但是对比乐观与悲观的人。悲观者更容易陷入较大的迷惑与悲伤，并且有近半的悲观者无法及时地自我调控悲伤情绪。然而，大部分乐观的人可以有效地自我调控低落的心情。对于没有目标的同学而言，这种情况更加严重。如下图所示，乐观且有目标的同学，基本上都



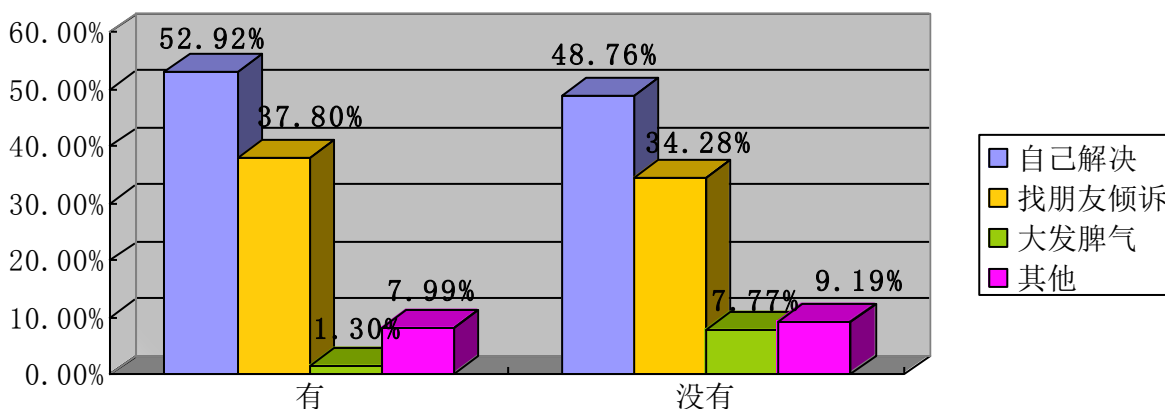
其次，当遇到不开心的事情时每个人也会有各自不同的处理方式。调查结果显示，有过半的同学选择自己解决，剩下 36.46% 的同学会向朋友倾诉，仅仅 3.75% 的同学会大发脾气。当

男女对比统计时,我们发现了男女生面对低落情绪的不同表现。男生更加倾向于自己解决问题,而女生则倾向于找朋友倾诉。或许,这是因为男女思维认知趋向的不同导致的。男生思维趋向理性,女生更加趋向感性。虽然男生平时经常在一起打篮球、踢足球,在活动中释放不开心或聚众喝酒倾泻不良情绪,但很少静下来互相谈心,而女生更喜欢逛街、煲电话粥等,更倾向于心灵的交流。因此在低落情绪的处理方式上,会表现出较大的不同。如下图所示:

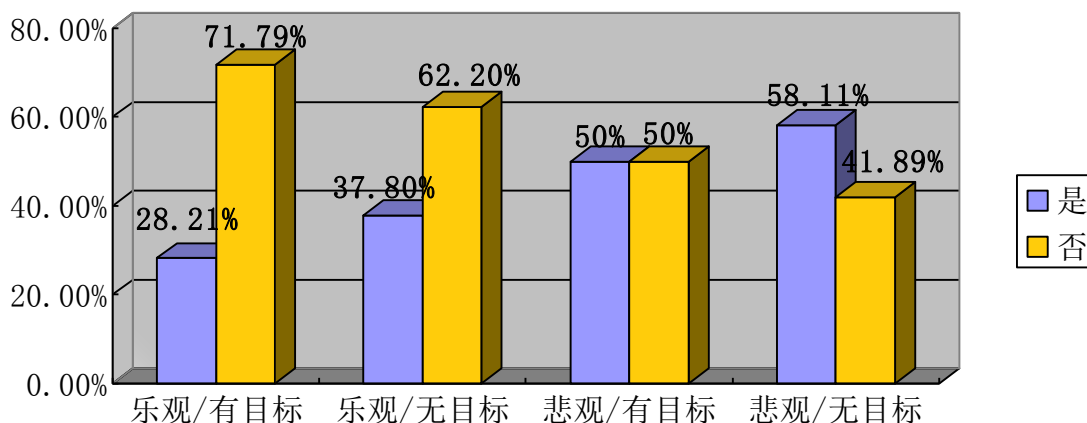


另一方面,在有明确目标的同学当中,仅有1.3%的同学会遇到不开心就大发脾气。可见,有明确的目标与平时的情绪有一定的联系,目标明确的同学往往能更理性地接受面临的失败,把挫折当成自己成功路上的垫脚石。情绪的高低自然关联到人们的幸福感指数。

如下图所示:没有目标的同学更容易大发脾气。



另外,在现在的生活态度上,有部分同学感到自己精神疲惫了,心态老了,有些累了。统计结果显示,悲观者更多地感受到疲惫,并对现状表示不满。没有目标的同学亦是如此。正是因为没有生活目标,没有动力,所以找不到成就感,因此才对现在的生活产生不满,从而产生疲惫感。如下图所示:



综上所述，正确地调控情绪和行为表现，以积极的态度对待现状也是很重要的一部分。要提高大学生的幸福感，就要让其学会如何进行自我控制，应对负面情绪。

#### (四) 人际关系及个人发展情况

##### 1、人际关系

人际关系也称为人际交往，指人与人在相互交往过程中形成的心理关系。人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关，没有人与人之间的关系，就没有生活基础。大学生正处于渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系是他们心理上正常发展，个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的重要条件。

关于两者的关系，张灵、郑雪等研究发现，人际关系困扰对主观幸福感有显著的预测作用，其中人际交友困扰、人际交谈困扰和与异性交往困扰对生活满意度有预测作用，人际交友困扰、人际交谈困扰和待人接物困扰三个维度对积极情感和消极情感有预测作用。池丽萍等研究发现，人际支持是影响其幸福感的认知指标、生活满意度的重要因素之一。国内外的研究都表明社会支持会对主观幸福感产生影响。严标宾的研究结果表明，个体的社会关系会影响主观幸福感。

目前对主观幸福感的研究主要是对人格等因素的研究，对人际交往与主观幸福感的研究还很少。因此，此类问题主要了解当今大学生主观幸福感特点及大学生主观幸福感与人际交往的相互关系。

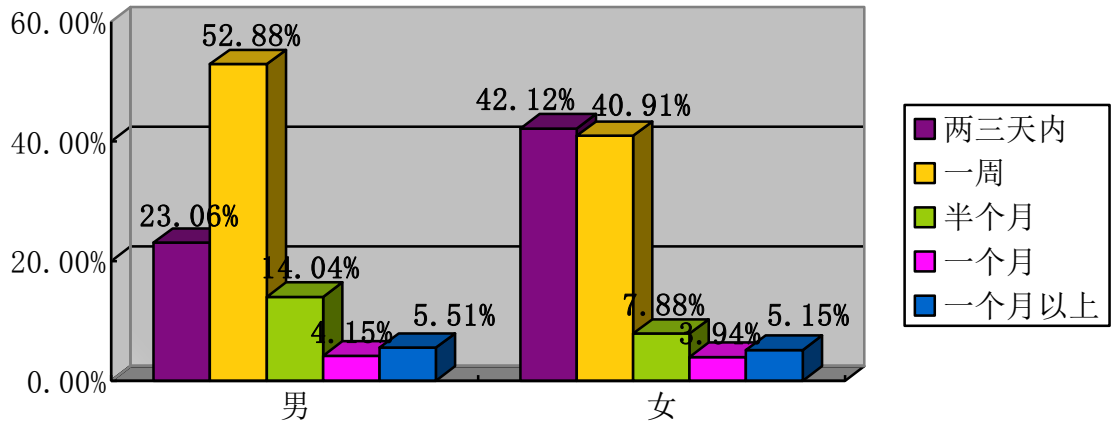
##### (1) 与父母的关系

虽然大学生求学在外，但家庭关系仍然是影响大学生生活的一个重要方面。尤其在就业竞争越来越激烈的情况下，与父母是否有代沟，能否得到家人的理解与支持等，使大学生所面临的压力会变得不同

大量的研究发现，家庭的养育风格及其个体早期的社交环境，都会对个体价值取向的形成和发展产生重要影响。

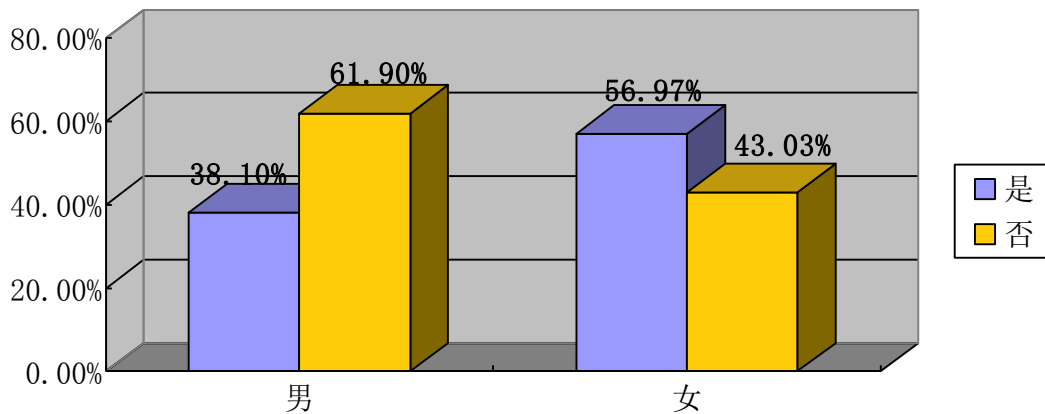
下面是对北京理工大学大学生家庭关系的调查分析：





统计数据表明：与父母电话联系频次在一周以内者占总数的 78.82%。可见，我校学生能与父母保持基本的沟通。就这一点来看，男女比例差异不大，女生在这方面略微频繁。一周左右的时间为最佳联系时长，过多的联系易产生对家庭的依赖心理，不利于个人的独立成长。过少的联络，不利于与家人之间的沟通，但也并不代表家庭关系的冷淡。

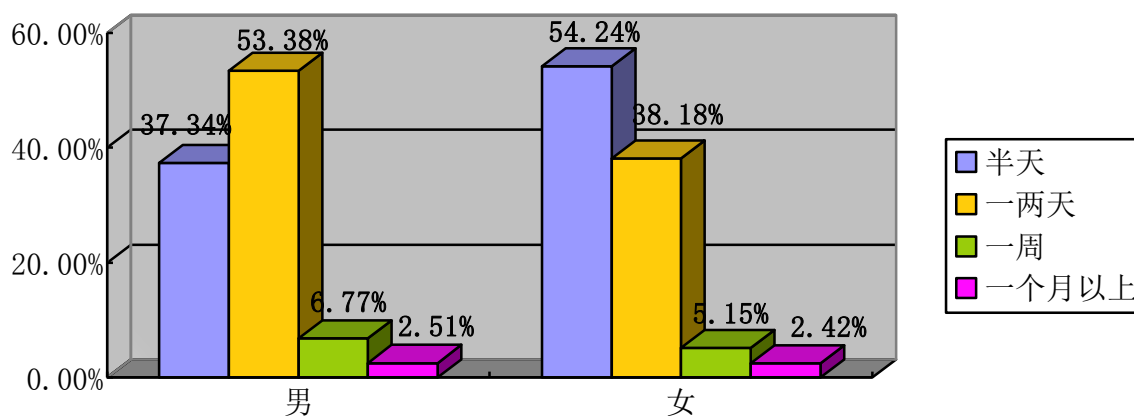
我国的社会文化观念中，个人主义和需要的表达是比较晚才引进的，家庭关系以及成员之间的共同观念中是没有这种传统的，所以，家庭养育风格与“个人主义”的价值取向和“需要表达”的价值取向是没有相关关系的。但从下面的回答来看，我们会发现一些微小的变化：



虽说我校同学能与父母保持基本通讯，但调查显示，只有 53.49%的同学善于与父母真正交谈自己的想法，与父母分享自己的开心和不开心等等。当然这可能有各种方面的原因，善于与父母沟通，学生的幸福感会更强。从男女对比来看，女生明显善于与父母沟通，而男生表现出的独立性更强一点。

## (2) 与同学、朋友的关系

从交往心理看，大学生交往呈多元与开放的特点，人际交往范围扩大。交往对象由以前的亲戚、朋友转向更广的社会交往群体，而对交往产生的矛盾也有不同的反应。由下表可知我校同学能较好的处理人际矛盾，男女对比来看，女生有 54.24%能在半天之内解决矛盾，和好如初，比较符合大部分女生的“雷阵雨”性格。一两天之内比例男女相当，可见在这方面男女没有太大差异，对矛盾基本都能尽快解决。



## 2、个人发展情况

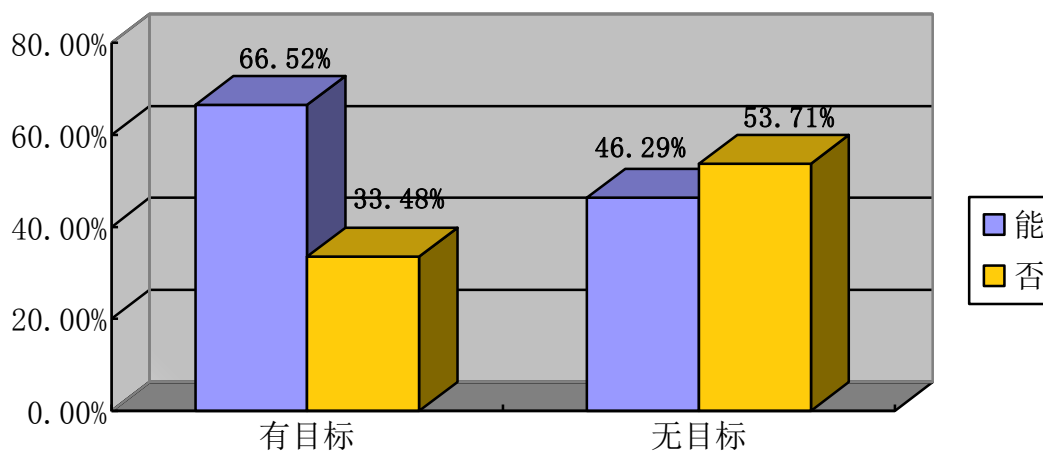
美国伯伦斯坦(Brustem,1998)研究发现，动机与目标的协调可以促进主观幸福感，反之，主观幸福感水平会降低。

目标涉及自我定向和定位会影响主观幸福感。有生活目标会使人感到生活有意义，并产生自我效能感。同时，努力实现目标能够帮助人们应对各种日常生活问题，使人在社会生活及困境中保持良好的状态。当目标与人的内在动机相适应时，才能提高主观幸福感水平。

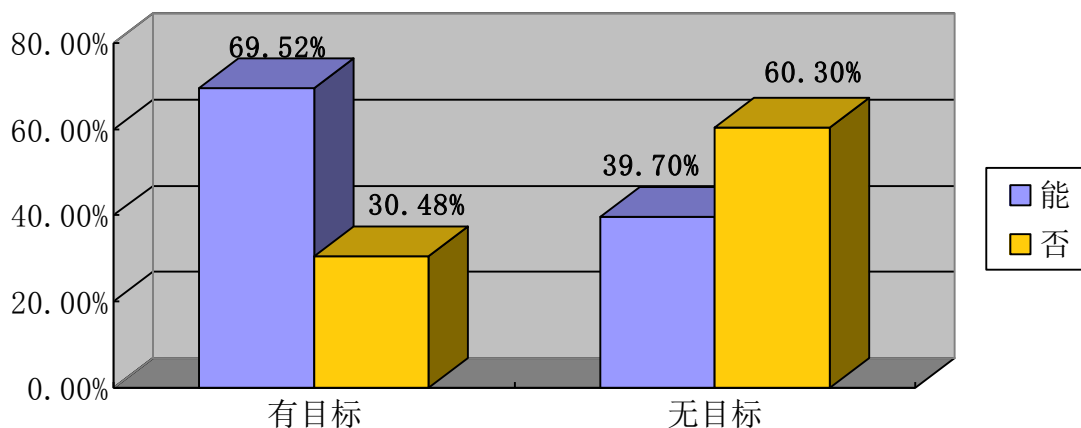
调查中发现，68.9%的同学喜欢自己的专业。在不喜欢自己专业的同学中，46.55%的人表示有明确的目标和理想，71.85%的同学能够很好地体验学习的快乐，63.4%的人能够长久的坚持自己的爱好。

学习生活中，时间的安排问题必然是不可或缺的一部分。时间安排是否合理，计划的发展顺利与否，直接影响个人心情。58.85%的同学表示能够合理有效的安排自己的时间。

关于有无明确目标与时间安排是否合理的关系图如下：



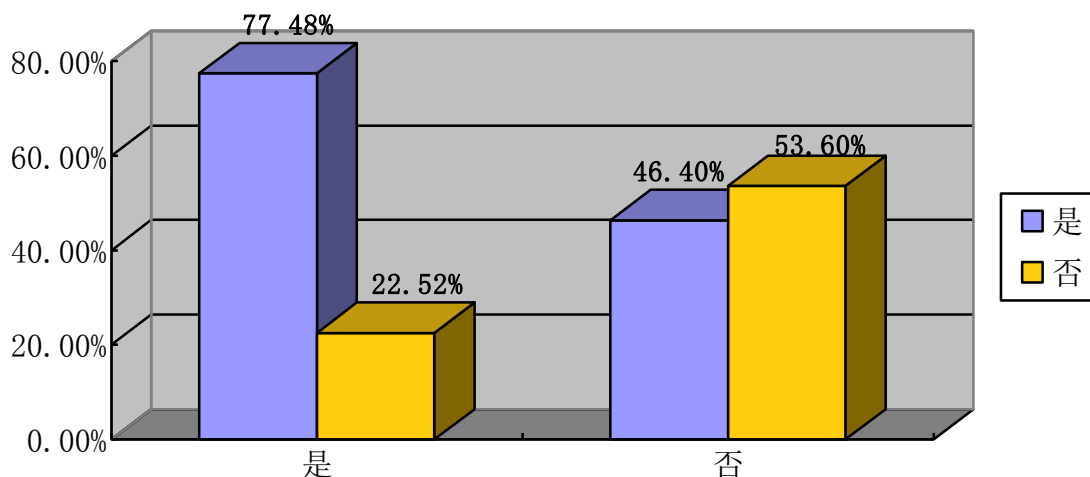
从上图可以看出有明确目标的同学，60%以上都可以合理安排自己的时间。



经常主动制定好计划的同学，将近 70%都可以安排好自己的时间。

理想的确定明显影响着我们的学习生活及各方面的习惯和安排，可见，确立一个明确的目标，有很大的积极作用，同样影响着我们的幸福指数。

### （五）对生活环境的满意度



以上统计结果显示，87.8%的同学觉得周围环境还不错，并有 80.43%的同学会发现生活中的美并受感动。能够发现生活中的美并感动于其间的人，才是懂得生活的人。相对于男生，女生对环境的满意度稍稍偏低，但是更多的女生感动于其间，这就体现了男女生之间自然的差别。

68.23%的同学觉得自己受到的待遇很公平，但仍有少数人觉得有不公平待遇，没有绝对的公平与不公平，如果自己一直都认为受到不公平待遇，那就要从自身找问题了。有将近 30%的同学认为自己的利益并没有得到应有的维护，社会、学校等各方面的公正性仍有待提高。70.24%的同学觉得自己的利益大都可得到维护，女生的利益维护满意度要稍低于男生。看来女性一直都应是需被稍加呵护的群体。利益维护与待遇公平是紧密相关的，利益得到维护的同学中 77.48%都认为自己所受的待遇公平。

生活中的出行问题也很关键。关于交通，67.16%的同学觉得交通不方便，目前从良乡校区到市区乘公交或地铁大概需要两个小时的时间，没有直达地铁的公交，房山线还没有与其他地铁接轨。但大多数同学还是对房山地铁充满期待。

有 77.35%的同学表示很喜欢自己的学校，我们也了解到同学们的一些不满之处及更多的期待。例如：中午用餐时间，食堂太过拥挤，希望可以增加食堂的数量；图书馆很好，但很多相关资源都在中关村校区，借阅很不方便，有时图书不能及时放回原位，给查找带来很大不便；学校设施不齐全，没有体育馆、游泳馆之类的活动场所；学校里的文化艺术活动不能够满足文

科学生的需求。

期待学校可以解决以上相关问题。

### 三、调查结论与建议

本次调查幸福度的五个影响因素所占比例的调查结果如下：

对乐观的认识和参与兴趣—10%，指数：8.127；思维观念—12%，指数：8.563；平时情绪和行为表现—31%，指数：22.662；人际关系及个人发展情况—32%，指数：24.623；对生活环境的满意度—15%，指数：8.237。

最终统计结果：北京理工大学大学生的平均幸福指数为 72.21。

我们认为，幸福不是奢华的外在，而是内心的充实；幸福未必时刻存在，而是整体状态的积极乐观。生活中从未缺少幸福，缺少的只是感知幸福的心。幸福其实很简单，需要每个人用心体会。

为提升北京理工大学大学生的幸福度，我们调查小组的建议如下：

第一，努力改变看问题的角度，善于发现积极的一面，寻找并欣赏生活中的美。敢于正视问题，客观地分析问题，正确地解决问题。

第二，多参与集体活动，多与幸福的人交往，向他们学习。主动了解积极心理学，可以选修相关课程或网上学习哈佛幸福课。每天给别人一个微笑，也给自己一个微笑。因为，幸福是会传递的。

第三，树立明确的奋斗目标，分解为阶段性计划，积极付诸行动，不断积累成就感。

第四，同时建议学校加强心理咨询和生活辅导，增加良乡校区设施，扩大图书购置量，开展丰富的文化艺术活动。

### 参考文献：

1. 寇彧.大学生价值取向的特点及其与家庭因素的相关研究.心理学探新[J],2002（01）
2. 陈静 杨宏飞.杭州市大学生生活满意感调查.中国临床心理学杂志[J], 2003（03）
3. 严标宾 郑雪 邱林.大学生主观幸福感的影响因素研究.华南师范大学学报（自然科学版）[J],2003（02）
4. 段建华.主观幸福感概述.心理学动态[J]，1996（01）
5. 吴明霞.30年来西方关于主观幸福感的理论发展.心理学动态[J]，2000（04）
6. 汪宏 窦刚 黄希庭.大学生自我价值感与主观幸福感的关系研究.心理科学[J],2006（03）

## 附：“北京理工大学学生幸福度”调查问卷

- 您的性别： A 男 B 女
1. 你觉得自己乐观吗？ A 是 B 否  
你想要更加乐观吗？ A 是 B 否
  2. 你听过哈佛大学的公开课“幸福课”吗？ A 是 B 否
  3. 你选修过学校里的乐观、幸福之类的选修课，如“积极与幸福心理学”吗？ A 是 B 否  
有的话，感觉自己更快乐、乐观了吗？（没有可不选） A 是 B 否
  4. 你觉得学好积极心理学就应该一直都很快乐，没有忧愁吗？ A 是 B 否
  5. 你相信有 2012 的大灾难吗？ A 相信 B 不相信
  6. 与你认识的多数人相比，你更加成熟吗？ A 是 B 否
  7. 你认为金钱可以很大程度上影响我们的幸福吗？ A 是 B 否
  8. 你觉得适度的自恋有助于提高自信吗？ A 是 B 否
  9. 你觉得幸福是我们人生的最终追求目标吗？ A 是 B 否
  10. 你会陷入较大的迷惑、悲伤中吗？ A 经常 B 偶尔 C 没有
  11. 你能否自我调控低落的心情？ A 能 B 否
  12. 遇到不开心的事你会怎么办？ A 自己解决 B 找朋友倾诉 C 大发脾气 D 其他
  13. 你会发脾气吗？ A 经常 B 偶尔 C 基本没有
  14. 你感到自己老了，有些累了吗？ A 是 B 否
  15. 现在是你最美好的时光吗？ A 是 B 否
  16. 你经常打扫整理桌面吗？ A 经常 B 偶尔 C 从不
  17. 你养动物或者养花吗？ A 是 B 否
  18. 你经常笑吗？ A 是 B 否
  19. 你多久给家里打次电话？ A 两三天内 B 一周 C 半个月 D 一个月 E 其他
  20. 你和朋友闹小矛盾后多久和好？ A 半天 B 一两天 C 一周 D 一个月以上
  21. 你经常会和爸妈谈自己的心里话吗？ A 是 B 否
  22. 你喜欢自己的学校吗？ A 喜欢 B 否
  23. 你喜欢自己的专业吗？ A 喜欢 B 否
  24. 你有明确的目标或理想吗？ A 有 B 否
  25. 学习并不能成为你的负担，能从中找到一些乐趣吗？ A 是 B 否
  26. 你已经为近期一个月（甚至一年后）制定了大概的计划吗？ A 是 B 否
  27. 你有自己的爱好并能长期坚持下来吗？ A 是 B 否
  28. 你会不会为没钱而烦恼？ A 会 B 否
  29. 你能否充实的安排自己的时间？ A 能 B 否
  30. 你觉得交通方便吗？ A 是 B 否
  31. 你的利益大都可得到维护吗？ A 是 B 否
  32. 你觉得自己所受的待遇公平吗？ A 是 B 否
  33. 你觉得周围的环境还不错吗？ A 是 B 否
  34. 你会不会经常在学校发现一些美的角度并受感动？ A 是 B 否

感谢您的参与！希望您每天能给自己一个微笑，同样也给别人一个微笑，祝您开心每一天！

(\*^\_^\*)