

融合生命教育理念：大学生心理健康教育的 新视角与实践路径

牛媛媛

山东青年政治学院, 山东 济南

收稿日期：2024年9月10日；录用日期：2024年10月9日；发布日期：2024年10月16日

摘 要

近年来, 由于心理问题引发的大学生“自杀”、“他杀”等生命危机事件时有发生, 大学生对生命价值的认知淡化及生命价值观缺失现象日益严重, 这给高校心理健康教育工作带来了新的挑战。本文将生命教育理念与大学生心理健康教育相结合, 提出生命教育视域下大学生心理健康教育的实践路径, 以帮助大学生树立对生命的正确认识和看法, 促进大学生健康心态的养成。

关键词

心理健康教育, 大学生, 生命教育理念

Integrating the Concept of Life Education: A New Perspective and Practical Path for College Students' Psychic Health Education

Yuanyuan Niu

Shandong Youth University of Political Science, Jinan Shandong

Received: Sep. 10th, 2024; accepted: Oct. 9th, 2024; published: Oct. 16th, 2024

Abstract

In recent years, there have been frequent incidents of life crises such as “suicide” and “homicide” among college students due to psychological problems. The phenomenon of college students' weakening of their understanding of the value of life and the lack of life values is becoming increasingly serious, which has brought new challenges to the psychic health education work in universities. This article combines the concept of life education with psychic health education for college students,

and proposes a practical path for psychic health education for college students from the perspective of life education, in order to help college students establish a correct understanding and perspective on life and promote the development of a healthy mentality among college students.

Keywords

Psychic Health Education, College Students, Philosophy of Life Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生正值学业、职业生涯及情感生活等人生转折点, 经历着来自个人心理、家庭期望以及社会压力等多方面的显著冲突。这些冲突长期得不到解决很容易导致大学生产生消极对待生命的态度, 从而采取极端的方式来寻求解脱。近年来, 高校大学生自杀事件频见报端, 大学生自杀率呈逐年上升趋势。多项研究表明, 大学生心理健康问题的检出率较高。例如, 有数据显示我国学生心理健康问题的总检出率为 18.9%, 其中内化问题(如焦虑、抑郁、睡眠问题、自杀意念)的比例为 20.0%, 外化问题(如自我伤害、自杀未遂)的比例为 11.7%。

生命教育是高校思想政治教育的重要内容之一, 生命教育关注大学生认识和理解自身生命及其存在的价值, 而心理健康教育则侧重于提升大学生的心理素质和适应能力, 虽然两者的关注点有所不同, 但两者在教育内容上均关注人的全面发展, 教育过程中强调情感体验与认知提升的结合, 教育目标上则共同追求提升个体的幸福感与生命质量, 两者在多个维度上展现出显著的共通之处。王煜等人认为, 生命教育可作为心理健康教育的补充[1], 成为学校教育新途径。孙国胜等人也提出, 心理健康教育需要用生命教育理念、内容和方法, 提升心理健康教育课程品质[2]。可见, 生命教育与心理健康教育不是两张皮, 而是内在和谐的统一体——进行心理健康教育的过程, 其实也就是在践行生命教育[3]。

本文将生命教育理念融入到大学生的心理健康教育之中, 试图从生命教育的独特视角出发, 深入审视当前大学生心理健康教育的现状与不足之处, 并据此提出针对性的改进策略与方法, 以增强大学生的心理韧性, 培养学生积极对待生命的态度, 促进大学生在身心健康与人格塑造上的全面成长与进步。

2. 生命教育的内涵

生命教育理念是一种全面关照生命多层次的人本教育理念, 它深刻关注着生命从萌芽至终结的每一个阶段及其多维度面向, 这一理念不仅关乎人的基本生存需求与生活质量的提升, 也关乎个体在成长道路上的全面发展与潜能挖掘, 更关乎人的本质特性、精神追求及生命价值的实现与升华。大学生开展生命教育具有不可或缺的必要性, 它不仅是促进个体全面发展、提升心理韧性的关键途径, 也是引导大学生树立正确价值观、增强社会责任感的重要基石, 更是解决大学生现实问题的迫切需要。在多元化社会背景下, 生命教育能够引导大学生从外在化、功利化、世俗化的目的中解放出来, 积极探索生命的意义, 努力提升生命价值[4], 彰显昂扬向上的人生态度。

自生命教育诞生以来, 其内涵与定义尚未达成广泛共识, 这一现状导致众多实践者在理解和实施生命教育时面临困惑, 进而在实际操作中对于生命教育的核心理念与具体实践之间的关系, 产生了多样化

的见解与操作方式。张娜提出生命教育是“以生命为起点,发展生命、完善生命,以提升生命质量与意义为宗旨的新型教育,试图通过关爱生命、培养生命丰富的社会属性和引导生命意义的追寻,培养出身心健全、全面发展富含创造活力的新人”[5]。高锦泉认为,生命教育是通过教育引导大学生思考生与死的生命课题以积极的态度面对生命中的失落与痛苦确认生命的意义与价值热爱自身生命尊重他人生命维护自然生命创造生命的意义和价值[6]。

本文认为,生命教育是以生命为基点,遵循生命之道,借助生命资源,唤醒、培养人们的生命意识、生命道德与生命智慧,引导人们追求生命价值,活出生命意义的活动[7]。从心理健康教育的角度来看,生命教育的内容应该包括生命之初的生命意识教育、生命过程的生命品质教育、生命终结的死亡教育及生命价值与意义教育。

3. 生命教育理念下高校心理健康教育发展现状分析

在传统心理学理论的框架下,高校心理健康教育往往倾向于将学生视为“心理困扰者”或“存在问题的个体”,其焦点主要集中于心理问题的解决过程及其成效之上,心理教师更是以问题咨询为主要方向开展心理健康教育工作。这样以来就无法充分挖掘大多数普通学生的内在潜能与积极心理品质,也无法从源头上发挥预防作用,从而真正体现大学生心理健康教育的核心价值与深远意义。

相比之下,生命教育秉持一种更为积极与发展的视角来审视学生生命,坚信每一个生命体都是独特、充满潜力且持续发展的,其核心价值在于探索与实现自我价值。因此,在生命教育的视域下,心理健康教育应当实现范式转换,从单一的“问题解决”模式转向“意义追寻”模式,致力于引导学生树立生命教育意识,通过自我探索与成长,最终达成生命价值的深刻体悟与实现。

4. 生命教育视域下大学生心理健康教育的实践路径

4.1. 将生命教育理念贯穿于大学生心理健康教育全程

大学生心理健康教育课程是实施大学生心理健康教育的主要途径,而大学生心理健康教育教材则是构建这一课程体系的重要基石和核心参考。黄东涛认为,学校应在大学生心理健康教育课堂授课内容上增加生命知识的内容,将与生命相关的知识融入到课程中去[8]。当前,大学生心理健康教育教材在内容构架上,普遍侧重于心理危机的预防与干预策略以及自杀相关的知识传授,而在触及生命意义、生命本质的探索、生命价值的阐述以及生命道德观念的深化等更深层次议题上,显得相对薄弱和匮乏。这种教材内容的不均衡,直接导致了在实际教学环节中,教师对生命教育的全面性和深度教学相对不足。因此,学生可能难以在心理健康教育课程中充分理解和体验生命的多维价值,以及学会如何在面对生活挑战时保持对生命的尊重与珍视。其次,部分高校在设定大学生心理健康教育的教学目标时,可能过于关注学生的心理健康状况和问题的解决,而忽视了对学生生命观的塑造和生命品质的提升。这种片面的教育目标设定,使得生命教育理念难以成为心理健康教育的核心和灵魂。

高校应当针对当前大学生普遍面临的心理健康问题,从认知、情感、意志及行为等多个维度综合施策,全面深化对大学生的生命教育。具体而言,应将课堂教学视为增进大学生生命认知的关键平台,同时,将心理咨询视为帮助大学生应对生命困惑、促进心理健康的基础性手段。一方面,在教材的编写和选用上,应更加注重生命教育内容的融入和更新,确保教材内容全面、系统、深入。另一方面,在教学目标的设定上,可分为四级目标,基础目标是普及心理健康与生命教育知识,核心目标是增强自我认知和生命管理能力,高级目标是促进生命价值实现和社会适应,综合目标是构建健康心理结构与生命观,以上述四个目标为导向,将心理健康教育和生命教育融合的价值充分体现出来。

4.2. 利用第二课堂丰富和深化大学生心理健康教育中的生命教育理念

生命教育具有导向性、超前性和与实践相结合的特点[9]。“第二课堂”是相对于课堂教学而言的，是课堂教学之外的教学延展和活动延伸。高校的生命教育不仅仅是对生命健康知识的传授，更重要的是引导大学生们深入思考生命的意义和价值，唤醒他们内心的力量，帮助他们建立起积极、健康、向上的生命观，通过实际行动体验生命的丰富和多彩。目前，大多数高校心理教师在实际授课过程中，可能更倾向于采用传统的讲授式教学，侧重于生命健康知识的传授和技能的训练，而忽视了对学生生命意识与生命情感的培育与引导。王丽等人通过问卷调查发现，有 79.87% 的学生希望大学生心理健康课堂以实践活动为主，增加更多的体验活动[10]。

开展生命教育活动的核心是生命体验，生命体验强调的是个体在真实生活情境中，通过亲身参与、感受与反思，深刻理解生命的价值、意义以及面对生命挑战时的应对策略。在第二课堂活动中，教师可以结合学生所学专业和社会热点设计一系列富有启发性、实践性和情感共鸣的活动，增添生命的独白和对话，发挥朋辈教育功能，如邀请医务工作者、公安民警等作为主讲人开展生命教育讲坛、举办生命故事分享会、组织编排社会心理剧等，让学生在实践中对自我有更加客观、全面的认识，帮助学生建立起对生命的敬畏感，培养学生树立起珍视生命、崇尚生命尊严，并怀揣着对生命无限热爱的情感与态度，为未来的生活与发展奠定坚实的基础。

4.3. 将生命教育理念与教学方法融入心理教师的日常培训

当前，高校心理教师队伍普遍存在着生命教育素养不足的问题，不少教师对于生命教育理念的认知尚显片面。这很容易导致心理教师在教学过程中将生命教育内容框定在某些特定的方面，忽视对学生自身生命体验和价值追求的引导。同时，大多数心理教师没有经历过相关内容的系统学习和培训，导致教学方式被局限在心理健康教育的框架内，以心理咨询和辅导为主。长此以往，心理教师将无法有效应对学生出现的生命问题，心理健康教育也将难以触及并解答学生内心深处关于生命的真正疑惑与困扰。

以北京林业大学为例，为了提高任课教师的生命教育专业知识水平，构建了由人文学院心理系心理学专业教师、学生心理健康教育中心的专职教师和辅导员系列教师组成的“大学生心理健康”课程教学队伍，从而通过教学团队结构的优化实现生命教育知识的互补[11]。此外，高校在组织教师参与培训的过程中，可以安排课程设计与实施环节。教师可以根据所学理论和方法，设计融入生命教育理念的心理课程方案，并在实践中不断调整和完善。在阶段性培训结束后，组织参训教师互相观摩课程的教学过程，并进行及时地反馈和点评。通过观摩和反馈，帮助教师识别教学过程中的短板与缺陷，进而提升其教学质量与效能。培训结束后，引导教师回顾整个培训过程，分析自己在生命教育中的得与失，总结经验教训，为今后的教学实践提供借鉴。

综上所述，将生命教育理念融入高校心理健康教育是一种全新的教育模式，高校应当以正确的生命观和价值观做指导，为大学生提供更加全面、深入的心理健康教育，不断提升大学生的心理素质和适应能力，培养具有强烈社会责任感、良好心理素质和高度人文关怀的未来社会栋梁。

参考文献

- [1] 王煜, 喻芒清. 关于高校生命教育的再思考[J]. 学校党建与思想教育, 2006(10): 52-53.
- [2] 孙国胜, 薛春艳. 生命教育视野下的大学生心理健康教育[J]. 学校党建与思想教育, 2020(21): 71-72.
- [3] 任芳德, 刘慧. 生命教育: 为心理健康教育“注魂”[J]. 湖南第一师范学院学报, 2023, 23(4): 31-37.
- [4] 许海元, 张艳红, 付海玲. 大学生生命意识及生命价值取向实证研究[J]. 高教探索, 2009(1): 125-129.
- [5] 张娜. 生命教育理论研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2004.

- [6] 高锦泉. 大学生生命教育初探[J]. 五邑大学学报: 社会科学版, 2003, 5(3): 8-11.
- [7] 刘慧. 生命教育的涵义、性质与主题——基于生命特性的分析[J]. 南昌大学学报(人文社会科学版), 2012(2): 39-43.
- [8] 黄东涛. 生命教育理念融入“大学生心理健康教育”课的组织与实施[J]. 科教文汇(中旬刊), 2020(11): 163-164.
- [9] 陈开明. 大学生生命教育的内涵与特点[J]. 教育与职业, 2014(5): 71-73.
- [10] 王丽, 兰小彬. 生命教育视域下高职大学生心理健康教育课程建设路径探究[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(20): 133-134.
- [11] 孟泽龙, 雷秀雅. 高校开展生命教育的路径研究——以“大学生心理健康”课程为载体[J]. 中国林业教育, 2024, 42(4): 7-11.