

生命教育理念融入大学生心理健康教育课程的路径探究

史云静, 刘艳, 代景华, 赵岩

河北中医药大学人文管理系, 河北 石家庄

收稿日期: 2024年7月5日; 录用日期: 2024年8月15日; 发布日期: 2024年8月27日

摘要

目前, 学生轻生事件频繁发生, 如何开展好生命教育是当前教育的重要问题。本研究试图将生命教育理念融入“大学生心理健康教育”的课程体系, 旨在从心理健康教育的视角出发, 探讨并提出针对大学生错误生命观的纠正策略以及完善生命教育的切实可行的方法与措施。文章从大学生心理健康教育的教学实际出发, 探索心理健康教育与生命教育的融合途径, 从教学设计和教学评估等方面进行了全面的阐述和分析。

关键词

生命教育, 大学生心理健康教育

Research on the Path of Integrating Life Education Concept into College Students' Mental Health Education Curriculum

Yunjing Shi, Yan Liu, Jinghua Dai, Yan Zhao

Department of Humanities Management, Hebei University of Chinese Medicine, Shijiazhuang Hebei

Received: Jul. 5th, 2024; accepted: Aug. 15th, 2024; published: Aug. 27th, 2024

Abstract

Currently, incidents of student suicides are occurring frequently, and how to effectively carry out life education has become an important issue in current education. This study attempts to integrate the philosophy of life education into the curriculum system of "College students mental health education". It aims to explore and propose corrective strategies for university students' misconceptions

about life and practical methods and measures to improve life education from the perspective of mental health education. Starting from the practical teaching of mental health education for university students, the article explores the ways to integrate mental health education and life education, and provides comprehensive elaboration and analysis from aspects such as teaching design and teaching evaluation.

Keywords

Life Education, College Students Mental Health 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

迄今为止，自杀已被认定为一项严峻的全球公共卫生挑战。根据世界卫生组织在 2021 年的统计数据，全球范围内每年因自杀离世的人数超过 70 万，这一现象已成为 15 至 29 岁年龄段的第四大死亡原因，而特别值得关注的是，它更是 15 至 19 岁年龄段女性的第三大死因(WHO, 2021)。大学阶段不仅是个人成长与转变的关键时期，也是建立自我统一性、防止角色混乱，以及发展亲密性、避免孤独感的过渡阶段，在这个阶段，大学生往往面临各种心理冲突和困惑，导致心理压力也在不断加剧，当压力累积至无法承受的程度时，可能会导致极端的行动发生，对他人和自己造成伤害。调查显示，我国大学生非正常死亡的原因中，自杀占比高达 47.2% (杨振斌, 李焰, 2015)。2010 年 7 月 29 日，国务院公布《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，纲要中明确指出：“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育。促进德育、智育、体育美育有机融合，提高学生综合素质，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”(梁景线, 2015)自此，生命教育也取得了合法地位，成为现代教育体系至关重要的组成部分。

2. 生命教育的内涵和发展现状

在西方如美国等国家，生命教育常被称为死亡教育，而在我国的港台地区则采用生死教育这一称谓。然而，在中国大陆地区，它更为广泛地被称为生命教育。Wass 等人认为，死亡教育是以教导死亡为核心的正式教学或教学团体，具有明确的教学目标、丰富的课程内容、多元的教学方法和全面的教学评价，同时，它也包括非正式的、多样化的教学方式，以更广泛地传播死亡教育的理念和知识(Wass et al., 1980)。我国学者王北生认为，生命教育应该与生命的本质特征紧密结合，遵循生命成长的自然规律，以学生内在的生命基质为基础，通过选取优质的教育方法，激发他们对生命的认识和敬畏，启发他们的精神世界，挖掘生命潜能，提高生命品质，注重生命的全面发展，使其充满活力，拥有健全的人格、独特的个性，且掌握创造性智慧的行为(王北生, 2004)。综上，本研究认为生命教育理念是指生命教育未来发展方向和愿景的思想体系，旨在推动生命健康、积极成长，激发生命的内在动力，培养生命的情感深度，实现生命个体的最大价值，并引导生命向自觉、自主的方向发展。

关于生命教育的研究，国外尤其是美国、加拿大、澳大利亚等国家早已起步，并且已经构建了一套相对完善的生命教育理论体系和实践模式，这些成果为生命教育的发展提供了丰富的经验和借鉴。实证研究表明，生命教育在增强个体的生命意识、提升生命技能以及提高生命质量方面均展现出显著成效。

因此,许多国家已将生命教育正式纳入教育体系,通过开展各类课程和活动,以期提升学生的生命意识和生命技能。

国内对生命教育的研究虽然起步相对较晚,但发展势头迅猛,研究内容也在不断细化和丰富。目前,一些学者已从不同视角对生命教育进行了深入研究,这些研究涵盖了生命教育的核心理念、实施策略、以及有效的教学方法等多个维度。

3. 生命教育理念融入大学生心理健康教育课程的重要性

生命教育是一种综合性教育理念,它强调人的全面发展,这一发展不仅涵盖身心健康、情感管理、职业规划、社会适应等方面,而且注重个体的生存与发展,同时追求人与自然、人与社会之间的和谐关系。特别是在当前快速变化的社会背景下,生命教育对于大学生来说具有极其重要的意义,唯有深刻认知并思考生命的本质,才能让他们更有效地应对生活中的困境和挑战,进而作出更为明智的决策,实现个人的持续成长与全面发展。生命教育不仅仅局限于一种教育形式,它更是一种引领大学生走向积极生活的态度和追求生命深度的哲学。通过深度解读生命教育的核心理念与价值,大学生能够更清晰地描绘出自己的人生蓝图,坚定不移地朝着既定目标前进,勇敢地迎接每一个挑战和机遇。

然而,目前我国关于生命教育的研究主要集中在理论层面,对于高校生命教育的实践操作,我们迫切需要一个有效的实践载体来推动其发展。从生命的本质出发,解析心理问题的根源,并引导大学生树立积极健康的心理状态,这是构筑正确世界观、人生观和价值观的基石,只有在这样的基础上,大学生才能学会正确对待自己和他人的生命,妥善处理生活中的矛盾和冲突,进而提升自我控制能力,因此,“大学生心理健康教育”这一必修课程无疑是高校生命教育的有力载体,通过这一载体,学生能够深化生命教育实践,从而显著提升生命教育的实际效果。

4. 生命教育理念融入大学生心理健康教育的现状分析

目前,生命教育理念融入大学生心理健康教育取得了一定的成效。在融合理念方面,众多高校逐渐认识到生命教育在心理健康教育中的核心地位,开始将生命教育的精髓渗透到心理健康教育的各个层面。例如,在课程设计上,增设了与生命教育紧密相关的课程或讲座,在心理咨询中,也更多地关注并引导学生探讨生命的深层意义和价值;在实践探索方面,部分高校在心理健康教育的实践中积极寻求生命教育理念的融入,如通过案例分析、角色扮演等教学方法,使学生更深刻地理解生命的价值,同时,借助户外拓展、志愿服务等活动,让学生在亲身体验中感悟生命的宝贵与美好。

但是在融合过程中也存在一些问题。第一,理念融合层面尚浅。虽然一些高校已经着手将生命教育理念融入心理健康教育中,但实际的融合深度和广度均显不足。这背后折射出部分教育工作者对生命教育内涵的把握尚不够全面和透彻,因此在实践中难以将生命教育的精髓有效融入心理健康教育的各个环节;第二,实践操作的规范性有待提高。在生命教育与心理健康教育相结合的过程中,部分高校在操作流程和评估机制上显得不够规范和系统,这种缺失使得教育效果的量化评估变得困难,同时也难以精准地发现问题并进行有针对性的改进;第三,资源投入力度亟待加强。由于心理健康教育的发展起步较晚,一些高校在该方面的资源投入不足,这导致了心理健康教育师资力量薄弱、教学设施落后等问题,极大地制约了生命教育理念在心理健康教育中的深入应用与发展。

5. 生命教育融入大学生心理健康教育课程的教学设计

5.1. 明确教学目标

- 1) 帮助学生认识和理解生命。生命教育首先要引导学生了解人类生命的历程和存在形态,理解生命

的有限性、唯一性、无法逆转性和独特性等特征，认识到生命的价值和意义。通过生命本真教育，使学生形成对生命的敬畏和尊重，从而更加珍惜和爱护生命，自觉提升生命的价值。

2) 帮助学生健全自我意识。生命教育还要帮助学生树立正确的自我意识，自我意识是个体对自身及其与周围环境关系的深刻理解和体验。构建正确的自我意识有助于个体以更加温暖、关爱、亲切、宽容和体贴的心态面对自己，从而有效预防并避免自我伤害或自杀倾向的出现。同时，还要培养学生的自我管理能力和情绪管理、时间管理、人际关系管理等，以便更好地应对生活中的挑战和压力。

3) 增强学生的心理韧性和应对挫折的能力。研究表明，挫折能够提高学生的辩证思维能力，使他们能够更加明智地看待成败得失，形成正确的价值观。生活中难免会遇到各种挫折和困难，而心理韧性是应对这些挫折的重要因素。因此，生命教育要帮助学生正确认识挫折，正确对待挫折，增强心理韧性，学会积极应对挫折和困难，从而在生活中保持积极向上的心态。

4) 引导学生关注他人和社会。生命教育不仅要关注个体的生命，还要引导学生关注他人和社会。通过培养同情心、关爱他人和社会责任感等品质，使学生更加关注他人的需要和感受，积极参与社会公益活动，为社会做出贡献。

5) 培养学生的生命价值和生命尊严意识。生命教育要帮助学生认识到生命的独特性和不可逆性，从而珍惜和尊重生命。同时，还要培养学生的生命价值和生命尊严意识，让他们意识到每个人都有自己独特的价值和尊严，都应该得到尊重和关爱。

总之，生命教育的目标是多方面的，旨在帮助学生全面认识和理解生命，培养自我意识和自我管理能力和心理韧性和应对挫折的能力，关注他人和社会，以及珍惜和尊重生命。这些目标的实现需要学校、家庭和社会的共同努力和支持。

5.2. 选择教学内容

大学生心理健康教育课程的教学内容涉及到 8 个专题，分别是“适应心理与调适、心理健康与心理咨询、人格塑造与培养、自我意识与发展、情绪调控与管理、人际交往与沟通、恋爱与性心理健康、挫折应对”，每个专题都具有非常好的生命教育切入点。教学内容与生命教育切入点见表 1。

Table 1. Teaching content and entry points for life education

表 1. 教学内容与生命教育切入点

教学内容	生命教育切入点
适应心理与调适	适应性是生命的基本特征之一，是一种重要的能力，提升学生的适应能力，以利于正常的生命活动，维持生存状态。
心理健康与心理咨询	提高学生的心理健康水平，树立积极的心态，可以帮助他们更好地发挥自身的潜能，适应外部环境的变化，迎接各种挑战。
人格塑造与培养	引导学生全面发展，促进身心健康成长，塑造积极向上的世界观、人生观与价值观。
自我意识与发展	引导学生树立正确的自我意识，都成为真正的“我自己”，从而实现“我”的生命价值，展现生命中的爱和亮点，为他人和社会焕发自己独有的生命光彩。
情绪调控与管理	增强学生的情绪调节能力，提高其幸福感和满足感，从而实现个人价值的最大化。
人际交往与沟通	人际交往可以拓展学生的社会资源，为自身发展创造更加有利的条件，有助于实现个人目标和生命价值。
恋爱与性心理健康	引导学生树立健康的恋爱观，避免因感情问题无法正确宣泄自己而产生极端的行为。
挫折应对	帮助学生学习积极的应对方式，培养不畏挫折的可贵品质，增强他们的意志品质。

5.3. 探讨教学方法

1) 讲授法。教师运用口头语言进行讲解,向学生传递生命教育的知识和技能信息。此方法不仅能够系统地介绍生命教育的理论知识和实践方法,帮助学生建立生命教育的基本框架,而且可以激发学生积极思考,培养其问题解决能力。为了增强讲授过程中的生动性和趣味性,精心设计符合学生实际情况的授课内容,使用生动、形象和富有感染力的语言进行讲解。

2) 情景模拟法。通过创设生命教育的特定情境,让学生在情境中体验、感悟和思考生命。这种方法能够增强学生的情感体验,提升自觉接纳知识的程度。在创设情景时,尽量贴近真实生活,并且符合学生的年龄特征,比如模拟家庭、学校、医院等不同场景中的生命互动,增强学生对生命关系的理解,帮助他们更好地理解生命的真谛。

3) 案例法。通过分析代表性的生命教育典型案例,引导学生领悟生命的复杂性和多样性,鼓励他们积极参与情感体验和分享。这种方法不仅能够营造真实的问题情景,使学生更直观地了解生命教育的实际应用价值,而且能够激发学生的学习主动性,培养他们独立思考和解决问题的能力。

4) 体验法。组织学生走出教室,走进大自然,探索生命的起源和结构,了解生态系统,亲身体验自然生态的奇妙与和谐,体会到生命之间的相互依存和共生关系,增强对生命的敬畏和尊重。同时,通过渗透人文关怀,使学生更加关注他人的生命体验,培养他们的同理心和责任感。例如,组织学生参观动物园、植物园等场所,观察不同生物的生命形态和生存方式;或者组织户外拓展活动,让学生在自然环境中感受生命的活力与美好。

5) 志愿服务法。利用双休日组织学生到医院对癌症病人进行陪护守望,到养老院帮助老年人做一些力所能及的事情,到福利院陪伴孤残儿童等。生命的价值并非仅限于自我本身,而在于投身外界,发挥生命的潜能和力量。当个体过度聚焦于自身的状态与感受时,往往会感到生活缺乏意义和价值。然而,一旦我们拓宽视野,积极投入到外部世界的活动中,就会注意到弱势群体的存在,并为其提供必要的援助和支持,生命的意义也会随之展现。所以,通过志愿服务活动,大学生可以关注外部的生活世界,把自己的生活和外部的生活联动起来,正是这种联系赋予了生活、生命别样的意义。

6. 生命教育融入大学生心理健康教育课程的教学评估

6.1. 知识掌握与理解

为了了解学生对生命教育相关知识的掌握情况,通过在线平台发布作业、测试和讨论区,通过学生的答题情况,分析他们对生命教育内容的理解程度。

6.2. 态度与观念转变

为了了解学生对生命、健康、安全等方面的态度转变,通过问卷调查或访谈,分析学生在生命教育过程中的观念变化,如是否树立了正确的生命观、价值观等。

6.3. 行为改变与习惯

课程组使用了行为表现评估法来考察生命教育是否真正影响到了学生的行为习惯,该方法建立在对传统测验批判基础上,美国教育家格兰德将其定义为:评估过程要求学生真实地完成如编故事、演讲、表演等某项任务或一系列任务,通过他们在执行过程中的表现来展示其理解和技能水平。这种方法侧重于学生的行为表现,而非仅仅依赖教师的标准答案来评判学生的学业状况(Gronlund, 1998)。课程组通过观察学生在参与生命教育活动后的行为变化,如是否更加重视健康、珍惜生命等,了解学生是否养成了与生命教育相关的良好行为习惯,如定期锻炼、均衡饮食等。

6.4. 社会影响力评估

考察生命教育对学生家庭、社区等社会环境的影响，如家庭成员是否更加关注健康、社区是否更加和谐等，分析生命教育在社会上的传播程度和影响力如媒体报道、社会评价等。

7. 结论

将生命教育的理念融入“大学生心理健康教育”课程中，开设具有“生命形态”的心理健康教育课程，对于加强生命教育、开拓高校生命教育途径、提高心理健康教育课程教学质量具有十分重要的意义。第一，提高了大学生生命意识。大学生由于经历较为单一，阅历尚浅，往往缺乏足够的经验和智慧去妥善解决现实生活中的矛盾和冲突，当陷于挫折和困境时，难以自我调节、有效排解并积极应对，从而导致心理问题的逐渐累积和心理压力的持续增大，最终可能会采取极端措施伤人伤己。而在心理健康教育中融入生命教育的理念，从生命的本源去探寻心理问题的本质，有助于大学生培养积极向上的心理健康态度，进而形成积极、正确的世界观、人生观和价值观，更加珍视自己和他人的生命，增强个人自控力，学会妥善处理生活中的矛盾和冲突；第二，开拓了高校生命教育途径。对于高校的生命教育实践而言，亟需一个强有力的实施平台，而“大学生心理健康教育”这门必修课，正是这样一个理想的载体，它能够推动学生积极参与生命教育的实践活动，深化对生命教育的理解和应用，从而提高生命教育的实际效果；第三，提高了心理健康教育课程的教学质量。将生命教育融入心理健康教育课程，可以使课程更加全面、综合和实用，这种融合不仅能够满足大学生对生命和心理健康的需求，还能够提高他们的综合素质和适应能力。但是在实际教学过程中，我们也发现了一些问题，一方面，由于学生可能过于重视专业知识的学习，对生命教育的重视程度不够，这可能导致学生在参与课程时缺乏主动性和积极性；另一方面，生命教育注重实践性和体验性，但在课程实施过程中，由于课程设置和教学安排等问题，往往缺乏对实践环节的足够重视，学生难以将所学知识与现实生活相结合，影响教育效果。

基金项目

2022年河北中医学院教育教学改革研究课题(22yb-69)。

参考文献

- 梁景线(2015). *基于生命教育理念的学校文化建设实证研究*. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 王北生(2004). 从焦虑视野探询与解读生命教育. *中国教育学刊*, (2), 16-19.
- 杨振斌, 李焰(2015). 大学生非正常死亡现象的分析. *心理与行为研究*, 13(5), 698-701.
- Gronlund, N. E. (1998). *Assessment of Student Achievement*. Massachusetts Allyn & Bacon A Viacom Company, 156.
- Wass, H. C., Corr, C. A., Pacholski, R. A., & Saders, C. M. (1980). *Death Education: An Annotated Resource Guide*. Hemisphere Publishing Corporation.
- WHO (2021). *Global Health Estimates: Leading Causes of Death*. World Health Organization.