

# 体验式生命教育提升心理育人成效实践探索

程 燕 何晓琴

湘潭大学心理健康教育与咨询中心，湘潭

**摘 要** | 本文立足积极心理学理念、体验式教学视角，从生命教育现状调研、体验式生命教育教学内容构建、成效检验等方面进行了实践探索，旨在通过课程普及、思想引领、活动体验、多感官调动等多维途径共同推进育人成效提升。

**关键词** | 大学生；生命教育；心理育人

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

2021 年 8 月 2 日，教育部等五部门发布《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》，强调要开展生命教育、亲情教育，增强学生尊重生命、珍爱生命的意识。2023 年 4 月教育部等十七部门发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》强调培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。重视生命教育已成为国家教育发展的重要战略决策，为高校心理健康教育课程体系的完善及生命教育的推动，提出了明确要求。

目前，国内生命教育的实施尚存在教育内容碎片化、实施途径较窄、生命体验感缺乏等问题。已有研究发现，大学生将“为何而生”的价值关心已让位于“如何而生”的生存关心，应对挫折和危机的能力弱，消极的生命体验加剧了心理危机（梅萍，2020），自杀成为生活无意义导致的生命无价值的极端表现，生命态度与自杀倾向显著负相关，加强生命教育是降低大学生心理危机及自杀发生的有效方法（李旭，2014）。疫情冲击，部分大学生恐惧死亡，部分大学生轻视死亡（田小红 等，2021），生命教育要做到尊重生命的主体性，需以学生为中心，重视学生真实体验，立足生命叙事讲好生命故事，生成自己的生命故事，做出更多努力。

基金项目：湖南省普通高等教育教学改革研究项目“课堂教学与活动育人双驱动生命教育新模式探索”（HNJG-2022-0555）；湖南省普通高等教育教学改革研究项目“大学生心理健康教育‘课内+课外’实践教学模式探索”（HNJG-2021-0444）。

作者简介：程燕，湘潭大学心理健康教育与咨询中心副教授，研究方向：大学生心理健康教育；何晓琴，湘潭大学心理健康教育与咨询中心讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：程燕，何晓琴. 体验式生命教育提升心理育人成效实践探索 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (2): 157-161.

<https://doi.org/10.35534/pc.0602017>

## 2 整体设计

立足积极心理学理念及体验式教学模式相关理论指导,依托生命教育选修课程,通过对生命教育内容与形式的重新设计及系统实施,从课堂教学、团体心理辅导、课后生活体验、“生命成长日记”等四个模块系统构建教学内容,将生命教育与学生日常积极体验相融合,促进其在日常生命实践中学会关爱生命、悦纳自我、尊重生命、规划生命、欣赏生命、创造价值,最终达到生活现实改善、情绪稳定平和、生命质量提升的目标。

## 3 主要做法

### 3.1 生命教育现状调研

为准确把握湖南省大学生生命意识的现实水平及现存主要问题,课程团队通过自编生命教育开展情况、大学生生命意识水平调查问卷等,采用分层随机取样,对湖南省10所高校1000余名在校大学生展开了问卷调查。所有数据经SPSS 19.0进行统计分析,结果不容乐观。

#### (1) 生命教育开展现状堪忧

生命教育“四无”状态(无合理教学地位、无专人、无课程、无评估状态)是常态,教育形式学生满意度普遍不高,上课排名倒数第二,实际需求与现行教育存在差异。

#### (2) 大学生自杀认知偏差严重

调查中,仅32.34%的大学生明确反对自杀,近六成大学生对自杀持中立态度。不同群体大学生生命意识水平差异较大,多因素影响生命意识水平。有无明确兴趣爱好、自残自杀史、家族自杀史、近期重大生活事件等是个体是否采取自残、自杀行为的重要参考因素。

#### (3) 生命教育理念有待转变

危机时刻才弥补,生命教育理念滞后;零星开展欠规范,课程体系不健全;讲授为主少体验,教学效果不理想;重呼吁,轻落实,现行生命教育亟待改善。

### 3.2 体验式生命教育模式构建

#### (1) 从“心”出发科学设计课程内容

2013年始,课程团队面向全校学生开设“走近生命”公共选修课,计16课时/学期,1学分。课程立足积极心理学理念指导,系统讲授生、死、挫折、哀伤、自我、情绪、生命规划、生命危机等专题,旨在帮助大学生积极看待生命成长过程中的不同“课题”,是省内较早规范开设生命教育课程的高校。第一次选课人数突破300人。为更好提升课程效果,满足学生现实所需,根据选课同学课后效果调查及建议,2015年开始尝试课程改革。

#### (2) 知行合一体验生命促进成长

为促进学生从“知道”到“做到”,联结生命知识与个体生命经验,2015年上学期起将课程内容由理论讲授变革为理论讲授(12课时)加生命实践体验(18课时),计32学时/学期,2学分。其中,理论讲授部分,每次2课时,分六个专题讲授;生命实践体验部分,考虑到公共选修课多为大课堂,集

体参加团体辅导活动有困难,故分设两种形式供学生自选。一种为系列团体辅导活动,每次3课时,采用封闭式团体的形式,需全程参加;一种为自主生命体验活动,自行选择3个以上体验主题,上交活动感受及照片。课程最终成绩=平时成绩40%(课堂表现、生命成长日记等)+考核成绩60%,且每人必备《生命成长日记本》记录个人日常积极生命体验、点滴感悟。

理论讲授课程内容安排如下:

理论讲授课程 (每次2课时,共12课时)	具体内容设计
生命之旅——了解生命 认识死亡	讲解内容:介绍当代大学生的生命意识现状,讲解生命的特性、生死的内在关系、生命成长历程等,帮助大学生认识生、死,向死而生 课外体验活动:寻找生活中的生命感动(照片、文字或经历感悟等)
逆风飞扬——接纳生命中的挫折与哀伤	讲解内容:解析生命中的逆境、挫折,可能面临的生命哀伤,帮助学生学会面对挫折与哀伤,走出生命困境 课外体验活动:福利院、养老院、孤儿院、特殊儿童学校等探访或义工体验活动感悟
欣赏生命——悦纳独特的自我	讲解内容:帮助学生理解,成功其实就是做最好的自己,面对不完美的自我,如何看待,继而悦纳自我 课外体验活动:每天写给自己一句激励语或找到一个优点,坚持记录后的感受分享
精彩生活——构建独特的生命历程	讲解内容:介绍不同时段大学时光的不同任务,帮助学生学着规划时间、学业、事业、成长等,学习经营生命 课外体验活动:自主阅读书籍《生命的重建》,撰写生命感悟,完善自我生命规划和体验
保护生命——生存必备常识	讲解内容:详细介绍交通安全、自然灾害、危情逃生、应急抢救等危急时刻的自救技能 课外体验活动:基本技能练习
珍爱生命——生命危机中的成长契机	讲解内容:认识危机、理解危机发生的原因、过程、普通人可做的努力,帮助学生学会觉察、及时发现,学会求助 课外体验活动:了解心理咨询中心
课堂主要教学方式: 知识讲解、角色扮演、视频赏析、经历分享、技能训练等。 课后小组讨论: 爱与幸福; 痛与成长	

实践体验课程内容主要安排如下:

生命实践体验课程	
形式A:系列团体辅导活动,每次3课时,共18课时,需全程参加 建立团体——生命因你而精彩 尊重生命——我是独特的 和谐生命——我和你的联结 经历生命——我的压力与挫折 感恩生命——谢谢有你 遗愿清单——我的生命感悟	形式B:自主生命体验活动,要求自主选择至少3次以上生命体验活动开展,每次活动后提交活动感悟及照片 活动列举:公益活动、支教活动、孝行活动、特殊学校行、关注留守儿童、老人院、孤儿院、福利院、医院重症病房、产房观察感悟等

### (3) 整合资源注重长效全程育人

课程教学过程中,尝试引导学生认真学习生命知识,以此指导生活实践;引导学生在生命实践体验活动中更新生命理念;设置小组专题讨论主题,让思想在碰撞中得到丰富和升华;通过《生命成长日记》,促动个体学会看见自我生命的发展,觉察积极情感体验。不仅如此,课程团队还积极调用学校资源,向

学生提供我校优秀学生社团,如爱心公益团队、木槿支教团、孝行协会、学生心理协会等联系方式,鼓励学生积极体验生命,用心感受生活。

2013年至今,已有3000余人走进了生命教育的选修课堂,课后共收获有关生命改变、自我成长的积极反馈逾千份,私密信件10余封,课程中发现的有自杀意念者、课后陪同有生命创伤同伴的来访者、深入探索家庭创伤、生活迷茫带来的生命困境者等数十例相继来访心理咨询中心,继续开启对自我生命成长地深入探索,继续用心践行对生命的尊重、珍爱和积极引领。

### 3.3 体验式生命教育成效检验

#### (1) 课后效果调查反馈积极

课程结束后,邀请选课同学填写课程效果反馈表,结果显示:95%的同学课程中非常投入;绝大多数同学认为自己的生命态度有了积极改变;100%的同学认为有必要开设生命教育课程;98%的同学认可上课内容、授课形式,认为成长中鲜少接受类似的与生命相关的系统介绍;大多同学都认真完成了相关课后作业,真切地反思了自己的生命历程,开启了日常积极生命体验的觉察与关注,有了对生命更为积极的态度和新的生活目标。

#### (2) 课程前、后测数据对比差异明显

对最近一学期参与生命教育课程前、后问卷施测的123对被试的有效配对数据进行配对样本T检验,结果发现:体验式生命教育有效促进了大学生生命意识水平的整体提升和心理状态的积极变化。所有被试在课后,对生命的积极认识和珍爱程度、生命自主性、生命存在感、死亡态度、自我投入等方面均出现了显著改善和提升( $p<0.05$ ),能更理性、平和地面对生活,懂得感恩,敬畏生命,接纳真实自我,感受生活的幸福和生命的价值。

因此,体验式生命教育不仅传授了生命知识与生存技能,更直接触及了个体心灵,提升了个体精神层级。生命教育与心理健康教育的融合,积极心理学理念与生命实践体验的结合,可以有效提升心理育人实效。

## 4 效果启示

### 4.1 特色亮点

#### (1) 体现了生命教育与心理健康教育的有机融合

立足心理育人视角,深化教育内容,理生命之源,尊生命之本,实践立德树人,帮助学生从内心深层认识、尊重、欣赏、创造生命价值,懂敬畏、感恩,达成与自己、情绪、哀伤、家庭及社会的和解,和谐发展。

#### (2) 实现了理论学习与积极生命体验的深度结合

课堂讲授与日常实践、理论知识与积极生命经验的结合,让学生用眼、耳、手等多种感官找到了教育内容与自身生命体验间的真实联结,不仅“过脑”,更能“走心”,是对现行心理健康教育模式的有益补充和深化,更利于助人自助、立德树人。

## 4.2 经验启示及建议

### (1) 生命教育大有可为

前期调查发现,近六成大学生对自杀持中立态度,警示广大教育者,做好生命态度、死亡教育、生命困顿方面的引导重要、必要且紧迫,也侧面彰显了生命教育的有效空间和可作为度。

### (2) 个体积极体验的融入是教育彰显成效的关键

教育要调动起学生对日常积极生命体验的觉察,知行合一,才能真正帮助更多个体以符合自己优势、特质的方式,感悟生命真谛,改变生命感受,丰厚生命成长。

### (3) 构建丰富的生命体验站点成为深入推进的方向

关于生命与成长的教育不能仅局限于课堂和教师,后期更需要建立“生、死、病、弱、残”等丰富的社会实践体验站点,以帮助学生更好地爱生命、悦生活,健康成长。

## 参考文献

- [1] 梅萍,吴芍炎.后疫情时代生命叙事在生命教育中的价值及应用[J].思想政治教育研究,2020(12).
- [2] 李旭,卢勤.大学生家庭因素对生命意义感及自杀意向的影响[J].中国学校卫生,2014(1):54-56.
- [3] 田小红,周菡.“后疫情时代”高校生命教育的现实困境及提升路径[J].高校辅导员学刊,2021(6).

## Exploring the Practice of Experiential Life Education to Improve the Effectiveness of Psychological Education

Cheng Yan He Xiaoqin

*Xiangtan University mental health education and counseling center, Xiangtan*

**Abstract:** This article is based on the concepts of positive psychology and experiential teaching, and explores practical aspects such as current research on life education, construction of experiential life education teaching content, and effectiveness evaluation. The aim is to enhance the effectiveness of life education through multiple approaches including curriculum popularization, guiding thoughts, experiential activities, and multisensory stimulation.

**Key words:** College students; Life education; Psychological nurturing