

家庭历史叙事在大心课中的应用探讨

卢伊颖

岭南师范学院心理健康教育与咨询中心，湛江

摘要 | 大学生心理健康教育课如何启智润心是广大高校大心课教师一直探索的问题。作为一种重要的学习资源，家庭历史叙事活动是值得尝试的一种方法。文章分析了家庭历史叙事活动在提升学生情绪幸福、提高克服挑战和化解空心化危机等方面的作用，并对家庭叙事活动在大心课中的实施路径进行探讨。

关键词 | 大学生；家庭历史；叙事；大心课

Copyright © 2022 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

习近平总书记在政协医药卫生界、教育界委员联组会上要求，教育要落实立德树人的根本任务，达到“培根铸魂、启智润心”。高校心理育人体系作为高校思想政治工作质量提升的“十大体系”之一，同样需要面对此课题。

大学生心理健康教育课（简称“大心课”）在高校心理育人中承担知识教育任务。作为一门强调学生心理体验的课程，应该让学生在活动中强化理想信念沁润，寻找个人成长价值。然而，在大学生心理健康教育课中开展什么样的体验活动，更能让大学生有兴趣并聚焦于自我世界观、人生观与价值观探索，在体验中把自我的价值感“立起来”，是广大高校大心课教师一直探索的问题。

开展家庭历史叙事活动是值得尝试的一种方法。这是因为家庭历史是关于亲缘的生产生活历史，它与个体直接相关，承载着某种情怀。家庭历史探索活动，不仅让学生从历史中看世界，也在世界中看自己。透过家庭历史叙事，个体可以获得家庭参与社会历史进程的感觉，感知和体验长辈成功与失败的过程，理解我是谁以及自我存在的意义与价值。在大心课中，如果能合理利用家庭历史这种资源，将其运用于体验教学中，可有效激发学生自我成长价值探索的积极性和主动性，增强学生的心理体验，提升大心课的教学效果。

2 家庭历史叙事在大心课中应用的基础

2.1 家庭历史叙事可以促进个人的心理体验与发展

家庭历史虽是普通人日常生活事件的历史，但其中蕴含的正能量，对年轻后辈有积极的影响。研究表明，青少年对家庭历史了解越深，他们会有更好的内部控制力和更强的自尊^[1]，他们的焦虑会越来越低、自尊会越来越强，行为问题也会越来越少^[2]，而且家庭历史了解和体验程度与青少年自我价值感、计划将来的能力、接纳自我的能力正相关，与内部化和外部化问题行为负相关^[3]。感知和体验家庭历史对大学生也有积极作用，它有助于大学生提升自我认同，相信自己拥有计划将来的能力，在面对困难的时候，会积极地看待自我的生命意义和价值^[4]。这些结果为家庭历史叙事应用于大心课体验教学奠定了理论基础。

2.2 家庭历史是一种有效的体验学习资源

思政课和历史课的实践表明，作为一种重要的体验学习资源，家庭历史叙事活动可以链接个体，增强学生的体验感。家庭历史叙事激发了学生的学习兴趣^[5]，让学生将自己和家庭视为历史的角色来“个性化”历史，了解自己的家庭，理解社会和自我概念等^[6]，促进个人的成长和价值观的养成^[7]。在前期的大心课教学实践中，大学生对家庭历史探索有浓厚的兴趣，不仅积极投入，而且态度认真。学生反映，这样的活动让他们去感受祖辈和父辈为家庭的发展所做的努力，体验个人生命和成长与家庭历史的关系，可以获得家庭历史感、体验感和认同感。思政课、历史课和心康课的这些实践都为家庭历史叙事作为大心课体验教学的形式和内容提供了实践基础。

3 家庭历史叙事在大心课中的育人功能

3.1 促进大学生与家庭成员交流，提升情绪幸福

把家庭历史叙事引入大心课体验教学，可以促进大学生与家庭成员交流，共同挖掘家庭历史故事，传承家庭记忆，传递家庭情感。这是因为许多家庭历史故事发生在大学生出生前，或者是大学生不熟悉的家庭成员的故事。大学生须通过走访或书信，与家庭成员开展有仪式感的、温和的叙事互动，了解家庭历史，交流对相关生活和生命的理解。随着交流的深入，大学生对家庭生产生活变迁的感知，对家庭兴衰的感悟，对家庭应对挑战的信念和价值观的认识，都会增强个人的自信，提升情绪幸福，减少生活焦虑。

3.2 促进大学生发展代际自我，提高克服挑战的能力

家庭历史叙事可以帮助大学生梳理家庭发展的脉络和寻找家庭精神内核。一旦找到家庭认同，大学生会从上一代人的故事中形成积极的自我观念，发展出包含对家庭精神的认同和使命宣言的强烈的代际自我感。代际自我是一种比自我更大的事物，它可以让大学生在现实中重新创造自己，并将自己投射到未来的人格力量，可以让大学生更自信，从而提升心理弹性、优化适应和提高克服挑战的可能性。

3.3 促进大学生建立健康的价值观与情感态度，化解空心化危机

家庭历史叙事不仅是故事的叙述，更是情感与价值观的培养。大学生在与家庭历史展开时空对话中，挖掘家庭的榜样故事，了解家庭成员面对困难与克服挑战的力量和信念，促进他们理解家庭一路走来为什么能和为什么行。这可以帮助他们认识家庭榜样对待生命的态度、信念和价值观，提升面对压力与挫折时的力量和信念。研究发现，大学生在面对压力和困难时，因信仰缺失、价值观念迷茫而缺乏足够的韧性与坚持，容易导致心理危机^[8]。通过家庭叙事帮助大学生建立健康的价值观与情感态度，让大学生知道自己要什么、为什么活着，有助于化解因对未来失去希望而出现轻生想法的危机。

4 家庭历史叙事在大心课中的实施路径

4.1 绘制家谱图，创建家庭历史纪事

家庭历史叙事活动的第一步是了解家庭，创建历史纪事。首先，要求学生画出他所知道的三代内所有家庭成员的家谱图，并把家庭成员姓名，出生、逝世、结婚或离婚等重大事件的日期纳入其中。家谱图是一种以表谱形式描述家庭从祖父母到自己三代人的血亲关系和婚姻关系的图形。因采用视觉方式呈现家庭中的各种关系及有关家庭的信息，可以完整地看到整个家庭，发现家庭成员的各种模式和关系，方便、快捷、有效地收集有关家庭的信息。然后，要求学生将绘制好的家谱图发送给家庭成员，询问他们这份家谱图是否存在错漏，并请他们帮助补充缺失的家庭成员的姓名以及重大事件的日期，完善家谱图。最后，要求学生根据家谱图中历史事件发生的时间，创建一段家庭历史纪事，把家庭中发生过的重大事件串联起来，为下一步初步收集家庭故事做准备。

4.2 询问家庭历史信息，收集家庭历史故事

家庭历史叙事活动的第二步是收集家庭历史故事。由于单纯的家庭历史告知并不能促进学生的心理体验。活动中特别强调，学生必须与家庭成员联系，进行家庭走访或探访，与家庭成员开展有仪式感的叙事活动，倾听他们分享家庭历史故事，对家谱图中存在的疑问要询问，对他们讲述的故事，要用心感悟，进行心灵交流和情感碰撞，从而收集各种体验深刻的，有正能量的历史故事。

4.3 挖掘壮大家庭的历史故事，开展家庭叙事

家庭历史叙事活动的第三步是开展家庭叙事。要求学生对收集到的不同线索、不同主题的家庭历史故事进行整理，并围绕“家庭历史告诉现在的我们什么，我们可以告诉未来什么”探索自我的生命和成长与家庭历史的关系，梳理出自己家庭的精神谱系，从中挖掘出一个壮大家庭的历史故事，然后，聚焦和探索这个强大家庭的历史故事带给自我体验，并以作业的形式写下来。

4.4 强化理想信念沁润，构筑个人成长价值观

最后是开展理想信念沁润，构筑个人成长价值观。要求学生在课堂上讲述家史寻访活动的体验，从

家庭历史故事寻访中了解到的家庭精神、信念与价值观，个人怎么看待自己家庭的精神、信念与价值观，从中获得什么样的幸福体验，个人在家庭历史故事中传承了什么样的代际自我，以及个人未来成长的理念信念与价值观。通过讲述沁润这一环节，进一步让家庭精神与信念内化于心，构筑个人成长的价值观。

参考文献

- [1] Duke M. P. , Fivush R. , Lazarus A. , et al. Of ketchup and kin: Dinnertime conversations as a major source of family knowledge, family adjustment and family resilience [M] . GA: Center for the Study of Myth and Ritual in American Life, Emory University, 2003: 27-30.
- [2] Duke M. P. , Lazarus A. , Fivush R. Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report [J] . Psychotherapy theory, research, practice and training, 2008, 45: 268-272.
- [3] Fivush R. , Duke M. , Bohanek J. “Do you know...” The power of family history in adolescent identity and well-being [J] . Journal of Family Life, 2010.
- [4] 卢伊颖, 薛颖. 家族叙事对大学生生命意义感的影响 [J] . 心理月刊, 2021. 16 (5) : 14-16.
- [5] 王正宇, 王毅. “口述家史”在高校思想政治理论课实践教学中的应用探讨 [J] . 重庆电力高等专科学校学报, 2017 (1) : 1-4.
- [6] Anne M Boylan. Family History Questionnaires: Two Examples [J] . The History Teach, 1977, 10 (2) : 211-219.
- [7] 涂丽霞, 吴建成. 大学生家史家训教育在社会主义核心价值观培育中的研究 [J] . 职业教育, 2017 (14) : 196.
- [8] 刘海骅, 徐凯文, 庄明科. 高校心理危机干预工作的思考与尝试 [J] . 北京教育, 20 (14) : 19-21.

Application of Family History Narration in College Students' Mental Health Education Course

Lu Yiying

Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University, Zhanjiang

Abstract: How to enlighten wisdom and nourish mind of college students in mental health education course is a problem that the teachers of college students' mental health education have been exploring. As an important learning resource, family history narration is worth trying. This paper analyzes the role of family history narrative activities in improving students' emotional happiness, overcoming challenges and resolving hollowing crises, and discusses the implementation path of family history narrative activities in college students' mental health education class.

Key words: College student; Family history; Narrative; college students' mental health education course