

积极心理学理念融入大学生生命意识教育 路径探索

程 燕^{1,2} 冯源源^{1,2}

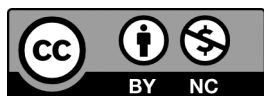
1. 湘潭大学心理健康教育与咨询中心，湘潭；
2. 湘潭大学碧泉书院哲学与历史文化学院，湘潭

摘 要 | 本文基于我国大学生生命教育现状及现存问题，阐述了将积极心理学理念融入大学生生命意识教育的必要性和可行性，并提出立足积极心理学理念创新大学生生命意识教育要着力帮助学生正确看待生命，掌握生存技能，构建积极思维模式，联结个体积极生命体验，构建生命教育系统工程，打造全方位生命教育空间等推进方向。

关键词 | 积极心理学；大学生；生命意识

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/>



随着社会的高速发展，竞争常态化，抑郁低龄化，学生中自残自伤现象时有发生。学校教育往往过于注重学科知识的传授，而忽视了学生的个人生命体验、情感诉求与生活感受，在关注学生生命意识培养方面的力度过于薄弱。即使学生如愿进入高校，其生命意识状况也不容乐观，漠视生命、虐待生命、游戏生命、丧失生命成就感等现象蔓延，潜藏着自杀意念、生活没有方向感和意义感的人，更是数不胜数。有效提升大学生生命意识水平，已经成为我国突出的社会问题和公共卫生问题。生命教育的推进不能只停留在维护生命安全的初级层面，更要激发学生的内在积极品质，切实提升其生命意识水平，绽放生命活力。

基金项目：本文章获湖南省普通高等学校教学改革研究项目“课堂教学与活动育人双驱动生命教育新模式探索”（HNJG-2022-0555）资助。

作者简介：程燕（1981.12-）（通讯作者），女，湖南邵阳人，湘潭大学心理健康教育与咨询中心主任，副教授，硕士研究生导师，中国心理学会注册心理师，主要研究方向：大学生心理健康教育、生命教育等；冯源源（1999.05-），湘潭大学碧泉书院哲学与历史文化学院社会工作方向在读研究生。研究方向：社会工作。

文章引用：程燕，冯源源. 积极心理学理念融入大学生生命意识教育路径探索[J]. 教育研讨，2024，6（3）：703-708.
<https://doi.org/10.35534/es.0603093>

1 大学生生命教育开展现状及现实需求

1.1 大学生生命教育开展现状

1968年,美国学者杰·唐纳·华特士首次提出生命教育的思想。1996年前后,台湾将“死亡教育”的概念引入国内,并在学校教育中逐步推广。随后,香港也开始关注。大陆生命教育的开展起步较晚,虽然近年来呈现蓬勃发展的态势,但与国外生命教育的开展相比仍有较大差距。

2004年,随着《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》文件的颁布,辽宁、上海、湖南等地相继出台《中小生命教育指导纲要》^[1],标志着生命教育作为一门课程受到国家重视,并进入中小学校的视野。2007年,生命教育开始从中学向高校推广,浙江传媒学院率先成立了大陆高校第一家“心理健康与生命教育中心”和“生命教育研究所”,设立了专门的“生命辅导室”,建立了“生命辅导员”制,开设相关系列课程^[2]。2009年前后,中国人民大学、北京师范大学、武汉大学等高校开始面向全体学生开设生命教育相关选修课程,生命教育开始在高校推行。2010年,生命教育得到了国家政策上的保障和支持,“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育”被明确写进国家中长期教育改革和发展规划纲要。2018年4月,在全国两会上,全国人大代表明生等38位代表联名提出《关于将生命教育课程纳入国民教育体系的建议》,随后,2021年教育部相继发文,强调注重安排形式多样的生命教育、挫折教育,培养学生尊重生命、珍视生命、热爱生活的心理品质。这些高层教育决策无疑为高校教育体系的完善及生命教育的推动,提出了更高要求。

近年来,越来越多的学者致力于开展生命教育的探索和研究,强调生命的本体价值,倡导人们珍爱生命、尊重生命;强调生命的终极意义,探索生命的归依;强调在生活中体现生命的意义;探索生命教育对个体生命质量、行为方式的影响。积极心理学的研究热潮更为生命教育的开展提供了新的角度和思路。

1.2 大学生生命教育现实需求

1.2.1 学生层面

大学生虽已成年,但长期处于象牙塔内,从小以学业好为追求目标,往往存在生命体验有限、应对危机能力较弱、情绪易波动等特点。已有研究表明,绝大多数学生对生命有较为正确的认知,但少数学生对生命的认知还相当模糊,甚至存在一定偏差。例如,不少学生对未来感到悲观,面临情感、经济、就业、人际等诸多现实压力,生命动力不足、目标不明,态度消极,对未来缺乏信心,亟需引导其回归生命,树立正确的生命观、人生观、价值观。

1.2.2 家庭层面

随着社会的飞速发展,生活节奏加快,贫富差距扩大,父母的工作和生活压力也随之增加,部分家长不得已疏忽了亲子关系的培养和维护,缺少了家庭本该发挥的教育和引导功能。有研究表明,家庭氛围和家庭亲密度可直接影响大学生的生命意义感^[3],家庭经济状况相对较差的大学生其生活目的性较低,生命意义体验较少^[4]。在当代,很多大学生属于独生子女,有着强烈的自我意识,在学习、生活或工

作中遇到不顺心的事,容易偏激,家庭教育的引导和支持功能不足,迫切需要提升其生命意识。

1.2.3 高校层面

泰戈尔曾说:“教育的目的是应当向人类传递生命的气息。”当前,生命教育在高校教育教学体系中的定位不明、地位无保障。生命教育课程未被纳入高校人才培养规划,以选修课开设为主,课程教学内容尚未形成统一有序的体系,很多是夹杂在心理课、思政课中提一提,教学专业性及效果有待提升。生命教育的实施也存在实施途径较窄、生命体验感缺乏等问题。受疫情冲击,部分大学生恐惧死亡,部分大学生轻视死亡^[5]。当前生命教育的主体研究也较重问题研究,轻积极因素发掘,绝大多数只关注问题防治,尤其是自杀预防,而忽视个体潜能开发,忽视学生内在积极心理品质、积极生命态度培养。

1.2.4 社会层面

在我国,很长一段时间里社会普遍看重升学率,在相当程度上对青少年心理素质的关注让位于升学率的保障。此外,科学技术的进步,网络传播途径丰富,网络不良信息泛滥,容易带来错误的引导和示范,对大学生的身心容易造成不良影响,诱发心理困惑和障碍。当前,大学生面临着经济下行的就业困境,个人情感、职业规划等压力,容易陷入对未来生活的迷茫,缺乏对生命的完整认识。

由此看来,伴随社会转型期的到来,生命教育并不能仅仅停留于保护生命安全、矫正生命问题的初级层面,更要激发学生自身的内在生命能量,充分挖掘生命潜能,培养积极的生命品质,以切实提升其生命意识水平,让更多的天之骄子珍惜生命、尊重生命、热爱生命,健康而幸福地生活和创造。

2 积极心理学融入大学生生命意识教育的必要性与可行性

积极心理学(Positive Psychology),是20世纪末在西方兴起的一种心理学思潮。与传统的病理性心理学不同,它不把研究视野专注于消极、障碍、病态心理等负性方面,而是倡导研究人的美德和发展潜能等积极力量和优秀品质。积极心理学提倡用开放和欣赏的眼光看待每一个人,唤醒其潜在的积极力量和品质,并以积极的态度面对生活中的各种困境。积极心理学主要研究领域包括个人积极情感体验、优秀品质以及社会组织系统三个层面,涵盖了幸福感、乐观、希望和爱、积极人格、爱的能力、对美的感受、积极情绪的培养等多个方面。

2.1 积极心理学理念融入大学生生命意识教育的必要性

生命意识教育是生命教育的高级层面,是关注为何而生的教育。生命意识教育不是只维持和延续生命,更关注美好生活,其目标在于教人体悟人生的意义,追求人生的理想,从物质技术层面上的个体生命真正转化为精神境界层面上的独立、有尊严、自由的价值主体。这与积极心理学理念有着天然的深度联结。

2.1.1 更有利于促进绝大多数学生资源取向积极发展,而非消极预防

传统心理学过多从问题角度关注已出现问题的解决,而积极心理学认为人自身存在着如勇气、乐观、希望等各种积极力量。挖掘、培养和利用好个人的这些积极力量,就能有效预防个人的各种心理疾病。积极心理学理念下的大学生生命意识教育,不仅局限于自杀、抑郁、焦虑等消极预防层面,更是着眼于培养大学生良好的自我认知与觉察、情绪接纳与能量、生命探索与潜能、塑造完美人格品质等积极层面,

满足了绝大多数学生积极发展、幸福生活的需求。因此,积极心理学视域下的大学生生命意识教育不仅能一改过往关注少数学生问题防治、问题解决的视角,更能培养学生们良好优秀的品质、自我心理的调节能力、生命意义的追寻,也更利于养成大学生良好的心理状态、积极向上的生活价值观念。

2.1.2 更有利于丰富生命意识教育内容和形式,而非限于“活着就好”

将积极心理学理念与生命意识教育有效结合,可以最大限度的改变生命教育的方法和视角,在“活着”的基础上“活好”,回归生命,成长为想成为的独特的生命个体,为生命积极赋意。引导广大学生关注个体自身积极优势和潜能,看到个体的积极改善和提升,营造社会和生活中的积极氛围,更好地体验积极生命历程,提升生命品质,增强生命意义感。此外,还可以引导大学生理解幸福、思考实现幸福的方式,让他们静下心来细细地品味和感受生活中的快乐,促进自身的进步和发展。通过这种方式,可以充实地享受生活,实现真正的幸福,达到促动大学生生命意识水平提升、生命质量改善的目的。

2.2 积极心理学理念融入大学生生命意识教育的可行性

步入高校的大学生,其关注点已从外部世界转移到内心世界,试图深入了解自身身体、心理等各方面的变化,自我意识不断增强。在积极心理学视域下的高校生命意识教育,能够通过积极的教育内容和丰富的体验形式,唤醒大学生对生命的积极感受,激发其生命潜能和积极力量。

2.2.1 与当前大学生的心理发展需求密切贴合

目前,高校生命教育往往内容不够丰富,形式较为单一,重书面少实操,只能穿插于心理健康教育、思想道德修养等相关课程的部分章节,并且以关注危机预防或者干预为主,缺乏对学生积极生命体验的培养,缺少理论与个体生活现实的融合。然而,已有部分研究表明,积极心理学有助于促进大学生自我意识的优化,促使大学生增强自信、完善自我、重塑生命的意义;积极心理学的团体心理辅导通过开展精心设计的主题活动,构建类似或者接近社会的现实环境,引导团体成员感知活动情境,有效提升学生的沟通能力和交往技能。积极心理学视域下的生命意识教育更能满足当代大学生“被看见、被肯定、活成自己想要的样子”的心理需求,更能在实施过程中激活大学生内在生命热情和积极生命体验,也更能获得大学生的广泛认同和喜爱。

2.2.2 与生命意识教育的初衷和主体内容相得益彰

生命意识教育旨在关注美好生活,促进个体独立自主、有尊严、有价值感、有自由的生命质量提升,这与积极心理学聚焦于激发和培养学生内在的积极品质,帮助学生增强积极生命体验,培养积极思维模式,形成积极生命态度,享受美好生活,异曲同工。生命意识教育关注生命发展、情绪感受、人格完善、和谐关系、生命价值等生命成长课题,与积极心理学研究爱与幸福、乐观、希望、积极品质和情绪的培养等相得益彰。

因此,积极心理学理念与大学生生命意识教育的融合,有助于学生学会主动欣赏和体验自己的生命,通过品味生活中的点点滴滴来丰富自身生命,自觉树立正确的人生目标,以积极的人生态度去面对生活中的各种挫折和困难,提高坚强的意志和抗挫折能力,创造自身生命价值,实现自己的生命意义,从而达到增进生命幸福感,提高生命质量的最终目的。

3 积极心理学理念融入大学生生命意识教育路径探索

3.1 助力学生正确看待生命，促进生存技能的掌握

根据对当前大学生生命态度现状的调查及个体访谈结果显示，多数学生对生命意义的理解较为模糊，对如何在危机中自救、生存等知识更是了解甚少。尽管大学生生命意识整体水平良好，但仍有很大一部分学生对死亡、自杀有不清的观点和认识^[6]。自杀、暴力犯罪、性困惑、网瘾、吸毒等生命问题严重威胁了大学生的身心健康成长。越来越多的大学生缺乏基本的生存常识和自我保护技能，即使是学业成绩优异的学生，在步入社会后，面对复杂的问题时，也常感茫然，不知所措。这使得生命教育面临诸多隐患，若不及时进行积极引导，将潜藏大量风险。因此，加强生命意识教育的力度具有重要性、必要性和紧迫性。

所以，积极生命教育要把培养和发展大学生正确的生命观、学会生存技能作为重要目标，使他们学会用自身技能与优势去积极面对生活，体验成功和成长的快乐与价值感，建立自尊和自信，使他们能够接纳自己，关爱他人，热爱生活，以一种积极乐观的心态面对和克服遇到的挫折，学会积极适应环境，学会健康、快乐地学习和生活，在未来生活中成为一个幸福的人。

3.2 助力学生构建积极思维模式，联结学生个体的积极生命体验

积极体验是生命教育过程中不可或缺的部分，只有通过切身体验，教育才能与个人生命历程融合，切实改善大学生的生命意识和可能的生命态度或行为。因此，生命意识教育必须关注到不同学生群体的个体差异，将生命意识教育与个体生命体验相联结，才能焕发教育活力。生命意识教育必须关注实践体验课程内容的的设计，调动学生日常积极生命体验的觉察和引导，才能逐渐形成积极生命思维。

生命意识教育的效果并不以教师教授多少内容为准，而以学生体验和接收多少为准。积极心理学理念强调尊重每一个生命的独特特质，尊重每一个生命的独特感受，尊重每一个生命的独特生命经历与追求，能够真正帮助更多的个体以符合自己优势的方式，感悟到生命的真谛。生命意识教育的最终目的是让每一个当事人意识到自己生命的独特性、自主性、存在价值和生命意义。

3.3 助力构建生命教育系统工程，打造全方位的生命教育空间

构建多维教育组织系统，走向积极的生命教育是一项系统工程，必须重视学校、家庭和社会的多方合力。研究发现，多维因素影响个体生命意识水平和思维模式。个体生活中是否有生活精神依托、近期是否经历重大生活事件、亲友死亡经历、家族自残自杀事件等，个体成长过程中经历的不同关系联结所带来的影响，如与自我、与他人、与家庭、与社会的关系等，都可能影响个体对生命的态度。积极心理学认为，个人积极品质的形成与个体所处的社会背景及环境密切联系，积极的组织系统不仅能有效缓解个体的消极情绪，也有利于增进个体的积极情绪情感体验，能激发学生充分发挥自身的积极力量。

大学生情绪智力的培养、潜能的发挥、人格品质的塑造、生命价值观的形成，需要家庭的配合、学校的推进、社会的支持，三者缺一不可。学校是生命教育的主体，具有主导作用；家庭是生命联结最为紧密的地方，提供支持与反馈；社会是大学生最终走向的地方，舆论、媒体、网络等大环境的构建，无

处不影响着大学生积极生命态度的形成,提供有益的滋养。优势互补,责任共担,才能夯实积极生命教育的根基。

因此,积极心理学视域下的大学生生命意识教育不能仅局限于课堂和教师,更需要引导学生在生活中多自主体验和思考,掌握基本生存技能,培养学生自主、积极的思维关注模式,营造良好的生活氛围,主动寻找和得到来自家庭、社会的相应支持。生命意识教育只有真正融入大学生生活实践和积极生命体验,才能真正彰显其教育推动力,有效促进大学生生命意识的积极提升,蓬勃发展。

参考文献

- [1] 孙雪芬,王立强.现代学校德育的有效方法与途径[M].上海:同济大学出版社,2007.
- [2] 石玉昌,陈秀香.台湾地区生命教育概况及对大陆高校的启示[J].新余学院学报,2017(5).
- [3] 魏艺铭,白艳巧.大学生家庭亲密度、自我和谐与生命意义感的关系[J].华北水利水电大学学报(社会科学版),2017,33(5).
- [4] 王枫,钱艳,叶剑辉.医学生生命意义感、生活目的与主观幸福感的关系[J].中国健康心理学杂志,2018,26(8).
- [5] 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,2021,13(3).
- [6] 程燕,谢罗奇.高等院校生命教育现状调查及思考[J].校园心理,2016(4).

The Exploration of the Educational Path of the Positive Psychology Idea into the College Students' Life Consciousness

Cheng Yan^{1,2} Feng Yuanyuan^{1,2}

1. Mental Health Education and Counseling Center, Xiangtan University, Xiangtan;

2. School of Philosophy, History and Culture, Biquan Academy, Xiangtan University, Xiangtan

Abstract: Based on the current situation and existing problems of college students' life education in my country, the article expounds the necessity and feasibility of integrating the concept of positive psychology into college students' life awareness education, and proposes that college students' life awareness education from the perspective of positive psychology should focus on helping students view life correctly, mastering survival skills, building a positive thinking mode, connecting individual positive life experience, building a life education system project, and creating an all-round life education space and other follow-up directions.

Key words: Positive psychology; College students; Life consciousness