

生命教育视角下的技校生心理健康教育途径探索

徐科央 楼晨梦

慈溪技师学院，宁波

摘要 | 生命的存在要有价值和意义，学生对生命意义的感受直接影响心理健康水平。当下，很多技校生漠视生命，没有生活积极性，如何提升技校生心理健康教育的实效性显得尤为重要，本文基于对学生生命教育的视角，重新定位技校生的心理健康教育，通过体验积极情绪、挖掘生命潜能、营造和谐环境三方面的途径探索，激发学生生命热情，提高技校生心理素质和生命质量，从而有效预防技校生伤害事件的发生。

关键词 | 生命教育；技校生；心理健康教育

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/>



近几年，在原本充满纯真美好的校园里，因漠视生命等心理问题引发的杀人事件、自伤跳楼事迹频频出现。泰戈尔曾说：“教育的终极目的是为了让每一位学生感受生命的意义。”这在一定程度上阐明了生命教育在学生心理健康教育中的重要作用。技校生，作为祖国未来的建设者，是否珍视生命、理解生命，直接影响着学生的价值观及相应行为。因此，本文从生命教育视角下，概述技工院校心理健康教育的现状，探索适合技校生的心理健康教育途径。

1 生命教育对心理健康的意义

对于心理健康的定义，心理学专家各有解说，黄希庭把心理健康分为三个层次，分别是：低水平、正常水平和高水平。其中高水平的心理健康期待为社会创造价值，能直面挑战，能灵活调节人际关系。从这个角度看，关怀生命是心理健康教育的重点。心理学家弗兰克指出人类活在

世上最初始的动机便是寻求生命的价值和意义，生命意义可以帮助人们树立明确的生活目标，消解心理上的迷茫和困惑。此外，心理学研究报告也发现，生命意义与心理健康呈显著关系。赵晴认为生命价值感与幸福指数有着密切的相关性；李旭等人指出生命控制及目的与心理健康有显著的正相关；王丽敏研究发现生命教育不但可以降低对应激源的感受程度，而且可以改善抑郁程度。由此可见，生命意义与心理健康之间具有显著的正相关关系。技校生的很多心理问题源于不健康的生命观，在生命教育视角下开展心理健康教育，可以培育技校生的世界观、人生观、价值观，助力其综合能力的提升，这是对技工院校心理健康教育方式的拓展和创新。

2 生命教育视角下的技校生心理健康教育现状分析

随着我国对学生心理健康的教育越来越重视，在教

通讯作者：徐科央，慈溪技师学院心理教师，研究方向：中职生心理健康教育。

文章引用：徐科央，楼晨梦. 生命教育视角下的技校生心理健康教育途径探索 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (12): 2258-2261.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612257>

育部相关领导、学校领导、老师们的共同努力下，学生的心理素质整体上有了一定提升。然而，受到传统心理学和传统观念的影响，学校心理健康教育主要以治疗学生显性的心理、行为问题为主，很少关注到学生成长过程中的隐性发展性需求。主要有以下三个方面。

2.1 心理课程实践体验较少

在教育改革的热潮下，虽然心理健康课程也尝试改变传统教学方式，为突出学生的主体地位，心理教师在课堂中会增加小组讨论、案例分析、游戏体验等环节，但由于专职心理教师师资的缺乏，或者专职心理教师需要兼任其他课程或其他工作，为了快速完成教学任务，很多上心理健康课的老师会直接采取知识传授方式，学生通过接受性学习，当下可能会意识到自己的一些问题，也学习了相应的方法，但由于没有实践体验，在真正遇到问题时往往会选择放弃，缺乏持久的毅力和动力。

2.2 生命教育专题内容缺乏

心理学家弗兰克认为技校生之所以出现自伤自杀等极端行为，与其生命意义的缺失有很大关联。然而，近几年的心理健康教育只有在学生严重到需要危机干预时才会涉及“生与死”的生命教育主题，很少设计让学生直面生命意义的主题，挖掘学生心理潜能的教育。因此，心理健康教育应该采用预防重于治疗、预防与治疗相结合的方式。

2.3 教师对学生关注的敏感性不强

习近平总书记强调：“坚持隐性教育与显性教育相统一，挖掘其他课程和教学方式中蕴含的思政教育资源，实现全程、全员、全方位育人。”然而，在实际教学工作中，教师对融入思政元素的重视程度不够，有些学生的心理健康问题其实已经在课堂中反映出来，但是教师的敏感性不强，没有及时关注，错过了最佳的处理时间，以致学生问题严重化，后期较难矫正。

3 生命教育视角下的技校生心理健康教育途径

教育部等十七部门联合印发《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）》，要求全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，《中小学心理健康教育指导纲要》指出：学校心理健康教育应以提高整体心理素质，培养学生积极进取、健康乐观的心理品质，充分挖掘心理潜能，促进学生身心和谐健康发展为总目标。这为生命教育视角下技校生的心理健康教育指明了方向。

3.1 体验积极情绪，激发生命热情

3.1.1 体验积极情绪

积极情绪指的是个人对待自己、他人或者事物的稳

定、积极向上的情绪。当个体处在消极情绪时，会倾向于回忆不愉快的经历，感觉世界是灰暗的，从而容易引起对生命意义缺失的体验。技校学生大部分因为学习的挫败，找不到成就感，缺少积极情绪和生命价值感，为了培养技校生的生命价值感，我们要让学生体验积极情绪，而学生是否能够获得积极情绪体验很大程度上受到教师自身情绪、状态及教学方式的影响。

3.1.2 传授积极情绪

教师传授积极的情绪，与学生产生良好的互动，学生会更容易被感染积极情绪，从而会更倾向于以乐观积极的心态去创造美好幸福生活，激发生命热情，心理学上的期望效应和皮格马利翁效应很好地验证了这一点。教师多肯定学生的长处，给予赞美，学生感受到信任，获得社会支持感和积极情绪的体验，会将其迁移到生活中去，感受到生活的美好，唤起对生命的尊重和热爱，更有动力实现人生价值。

3.1.3 发觉积极情绪

通过心理户外拓展训练和团体心理辅导课，学生在与同学、老师的互动中，体验到生活的乐趣，发现自己的潜能，在团队中体验到自己的重要性和存在感，可以更好地发觉学生的积极情绪，并将这些感悟和动力运用到学习生活中，进一步完善了自我，激发生命热情。

案例一：小阳（化名），刚进入高一时自卑，不爱笑，学习没有积极性，生活没有目标。教师采用赏识教育，传递积极情绪，只要一发现小阳表现好的或者进步的地方，都给予及时的表扬，教师在其中表现出积极的情绪。一学期下来，小阳看待事物更加积极了，变得阳光自信，时常主动承担班级工作，认为生活很有意义，生命具有价值。家长、同学、任课教师都一致评价小阳变得比以往更加乐观积极，心理健康水平得到了明显提高。

3.2 挖掘生命潜能，培养健全人格

积极心理学之父塞利格曼指出：“孩子的教育不能只关注不足，而是需要带着发展性、生成性的观念，努力挖掘积极潜能，促进孩子的全面发展。”很多技校学生在初中时期成绩不理想，有的甚至被个别老师所忽视，这使很多学生自信心不足，造成心理脆弱，技校心理健康教育需要从挖掘学生的生命潜能入手，让孩子找到自身的亮点，体会生命的意义，培养学生健全的人格。

3.2.1 心理交流，挖掘亮点

技工院校应该配备专职心理教师，每天安排心理室值班，通过面对面个体咨询、网络谈心、电话交流等方式帮助有需要的学生。心理老师要给学生营造安全、私密、放松的环境，让学生敞开心扉，帮助他们挖掘身上的闪光点，激发生命潜能，让学生感受幸福，获得成功体验，成为更加全面的生命个体。

3.2.2 环境渲染, 知识普及

技工院校可以通过宣传窗、微信公众号、校园报刊等平台普及生命教育相关的知识, 潜移默化地影响学生的生命价值观。通过定期开展生命教育和心理健康讲座, 每周开设心理辅导课等途径科普生命教育和心理学知识, 渗透爱惜自己和他人、珍爱生命的思想。

3.2.3 同伴互助, 榜样影响

技工院校心理健康教育可以通过同伴之间的朋辈互助, 如开设学生心理社团, 每班设立一名心理委员, 培养朋辈咨询员等。技校生正处于青春期, 有时候会出现叛逆心理, 而同伴的影响力常常能达到事半功倍的效果, 心理社团的学生、心理委员、朋辈咨询员等不但可以通过正确、自然的方式正向引导同学, 而且也可以成为老师和学生之间沟通的桥梁, 他们以自身的正能量作为榜样, 尽最大的力量感染同伴, 让同学更好地找到生活的方向, 努力挖掘自身的潜能, 以此更好地完善自身人格。

案例二: 小曲(化名), 爸爸在他3岁时因病去世, 妈妈又改嫁他人, 从小小曲由年迈的爷爷奶奶带大。刚入学校时, 小曲生活没有目标, 遇到不顺心的事情多次以划伤手腕的方式伤害自己。心理教师耐心与小曲谈心, 指导小曲合理的情绪宣泄方式, 一起寻找小曲的爱好与亮点, 并鼓励小曲参加心理社团, 让小曲在社团中找到自我价值感, 受到同伴中正能量的感染, 小曲变得自信, 热爱生命, 不再伤害自己的身体, 心理健康水平大大提升, 后期还成了心理社团社长, 小曲希望在自己的带领下, 可以帮助更多的同学挖掘自己的潜能, 找到生命价值。

3.3 营造和谐环境, 热爱尊重生命

心理学研究显示, 一个人的价值观、人生观、生命观是否积极向上与他所处的环境、群体有着紧密关系, 如果学生所处的环境中, 家庭、学校、社会都营造了和谐积极的氛围, 为其提供较好的支持和帮助, 学生拥有健康的心理状态及乐观向上的品质的可能性就很大, 反之, 如果学生长期处在指责、暴力、否定的环境中, 他们的价值观和处事方式会更倾向于消极性。因此, 要营造和谐环境, 应试图从以下几方面入手。

3.3.1 家庭教育, 培养生命态度

父母自身的行为表现、生命态度会影响子女。父母之间关系不融洽、甚至有家庭暴力; 父母长期否定孩子、过于严格要求孩子; 父母过分溺爱孩子, 凡事包办代劳……以上情况均会让孩子对生命的态度发生负性转变。

然而, 与之相反, 父母若能展现出诸多良好行为, 则会促使孩子的生命态度发生积极转变。例如, 父母关系融洽, 彼此尊重, 相互包容, 家庭氛围温馨和睦, 孩子便能在这样的环境中耳濡目染, 学会关爱他人、珍视

情感, 对生活充满热爱与期待; 父母善于发现孩子的闪光点并给予真诚赞美与鼓励, 引导其逐步成长进步, 孩子会建立自信, 勇于挑战自我, 积极探索世界; 父母注重培养孩子的独立性, 鼓励孩子参与家务劳动、自主决策, 在孩子遇到困难时给予适当的指导而非直接代劳, 孩子将学会独立自主, 在面对生活困境时坚韧不拔, 以乐观积极的心态去拥抱生命中的各种可能, 从而形成健康向上的生命态度。

3.3.2 学校教育, 感受生命价值

学校环境是渗透生命教育理念的最佳场合, 教师应根据学生实际需要, 制定合理目标, 组织有意义的心理健康和生命教育活动。如组织生命教育主题班会, 鼓励学生分享身边的生命故事, 增强彼此对生命意义的认知。同时, 开展生命科学展览、户外拓展等活动, 让学生在实践中体会生命的坚韧与珍贵。还可邀请各界杰出人士或优秀学长学姐到校演讲, 以榜样力量激励学生树立正确生命观, 促进其全面成长。教师应关爱学生, 用赏识的眼光看待学生, 在尊重平等的交流中让学生思考生命的价值, 让学生感受生活的美好、感悟生命的活力。尤其是学校德育教师、心理辅导教师和班主任, 应成为技校学生的成长导师。环境对人的影响是潜移默化的, 因此, 学校不但需设立专门的心理辅导室加强学生的心理健康辅导, 还需加强校园文化建设, 让校园成为技校学生生命成长的精神家园, 使生命价值教育无处不在。

3.3.3 社会教育, 激发生命热情

社会环境也会通过一定方式对学生的生命价值观产生影响。如充满暴力的网络游戏、与生命有关的负能量报道等会对技校生生命价值教育产生消极影响。因此, 媒体网络等应向技校生提供积极、正面的舆论导向, 潜移默化地影响其生命价值观, 注重宣传真善美等美好的生命故事, 积极传递生命的意义与价值。

和谐积极的环境有助于激发学生的生活热情, 有助于学生尊重热爱生命, 在潜移默化的生命教育下, 学生生命教育思想的效果会更加持久。

案例三: 小欣(化名)成长在家教严格的家庭, 父母对他的期望很高, 小欣时常达不到父母的要求, 经常受到爸爸的打骂、妈妈的否定和批评, 小欣变得不自信, 对自我否定, 觉得活着没有意义。学校通过家校合作方式与小欣父母沟通, 尝试在家庭中营造积极和谐的氛围, 小欣在校通过心理教师辅导, 参与学校生命教育办组织的一系列生命教育活动, 社会实践、志愿活动等体验生活、感悟生命, 在良好的氛围下, 重新感受到自我价值, 体验到生命的美好, 变得热爱生命、尊重生命, 表现出更加积极的心理健康状态。

4 结语

技校学生的心理健康教育不容忽视, 在生命教育视

角下，在校学生变得更加阳光，热爱生活，珍爱生命，整体心理水平有显著提高。作为一名技工院校的教师，我们要尽最大的努力帮助学生体验积极情绪、挖掘生命潜能、营造和谐环境，重新唤起学生对生命的热爱，营造热爱生活、珍视生命的氛围，以此更好地促进技校学生心理健康发展，提高生命的质量。

参考文献

- [1] 张晓伟. 积极心理学视域下大学生生命教育路径探析[J]. 吉林省教育学院学报, 2023(9).
- [2] 郑晓江, 张名源. 生命教育公民读本[M]. 北京: 人民出版社, 2010: 1.
- [3] 黄瑛. 生命教育下开展高中心理健康教育的实践[J]. 家长, 2023(34): 89-91.
- [4] 朱震荣. 心理健康教育背景下的生命教育[J]. 文理导航(中旬), 2022(7): 76-78.
- [5] 刘庆华. 高中心理健康教育融入生命教育策略探究[J]. 教育教学研究, 2024(44): 13-15.

Psychological Health Education for Technical School Students from the Perspective of Life Education Exploring Avenues

Xu Keyang Lou Chenmeng

Cixi Technician College, Ningbo

Abstract: The existence of life should have value and meaning, and students' perception of the meaning of life directly affects their mental health level. At present, many technical school students ignore life and lack enthusiasm for life. It is particularly important to improve the effectiveness of psychological health education for technical school students. Based on the perspective of student life education, this article redefines the psychological health education for technical school students. Through experiencing positive emotions, exploring life potential, and creating a harmonious environment, it explores ways to stimulate students' enthusiasm for life, improve their psychological quality and quality of life, and effectively prevent the occurrence of injury incidents among technical school students.

Key words: Life education; Technical school students; Psychological health education