

教育研讨

2024年10月第6卷第5期

大学生积极生命态度培养对策思考

程燕¹ 罗娟娟²

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

摘要 | 培养大学生的积极生命态度，不仅对个人的身心发展至关重要，也对社会的和谐与进步有着深远的影响。本文深入探讨了大学生积极生命态度的内涵、重要性，以及我国高校生命教育面临的现状和挑战，并提出了一系列培养大学生积极生命态度的对策，如优化师资力量、整合课程设置、挖掘多方联动资源、运用评估工具等方面，以期促进大学生健康成长与成才。

关键词 | 大学生；积极生命态度；对策

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 引言

伴随物理环境、人际环境和学习环境与高中时完全不同，大学生面临的既是适应的挑战，也是发展的机遇。对大学生而言，积极生命态度不仅能帮助他们更好地适应大学生活，还能为将来的职业生涯和幸福生活奠定坚实的心理基础。然而，当前一些大学生面临学业压力、人际关系困扰以及职业前景的不确定性，情绪波动较大，应对方式多元，使得积极生命态度的培养显得尤为重要。在我国，对于大学生群体的生命态度教育和研究起步晚、发展慢、覆盖面窄，相关的实施对策及其落实工作仍待

完善。故此，切实提升我国大学生积极生命态度水平，迫在眉睫。

2 概念界定

2.1 生命态度的内涵

何谓生命态度？在我国不同学者有不同的看法。比如，谢曼盈认为，生命态度是指人对生命所持的态度，即人对与生命有关的人、物、事或观念等的感觉，以及如何行动的描述，包括生命认知、生命情感和生命行为倾向。一个人的生命态度影响其对生活的满意度和生命的价值感^[1]。

基金项目：本文受湖南省教育厅科学研究项目（2021年度青年项目）“后疫情时期大学生积极生命态度培养实践研究”（项目编号：21B0102）资助。

通讯作者：程燕（1981.12-），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，国家二级心理咨询师，研究方向：大学生心理健康教育、生命教育、社会工作等。

文章引用：程燕，罗娟娟. 大学生积极生命态度培养对策思考 [J]. 教育研讨, 2024, 6 (5): 1486-1490.

<https://doi.org/10.35534/es.0605205>

张莉认为,生命态度是人们对生命的观点和看法,是个人经历生活各种关系的体验后,对生活以及生老病死的综合性价值及看法^[2]。潘靖瑛认为,生命态度与个人自我的感受、他人的关系、情境世界的关系高度密切。理想、生命自主、爱与关怀、存在感、死亡态度、生命经验是生命态度的六个维度。

生命态度有积极与消极之分。积极生命态度包括乐观的心态、敢于面对挑战的决心、对生活的热情和对未来的希望,它体现了个体在面对困境时的应对方式和心理状态。

2.2 培养积极生命态度的意义

生命态度培养是生命教育开展的一个更为具体、有效的切入口。生命态度越积极,个体对自己的生命越有较高的满意度,人际关系越好,生活适应能力越强,幸福的程度越高,应对挫折和困难的能力、责任和自主感越强^[3]。其核心目标是借助于生命管理使每个人最终实现“我之为我”的生命价值^[4]。

可以说,培养积极生命态度意义重大,既有助于减少焦虑、抑郁等负面情绪,提升大学生的心理健康水平,也能增强学生的学习目标和动力,有助于提升学业成绩;还有助于改善人际关系,增强团队合作能力,提升社会适应能力。在面对未来职业挑战时,积极的心态更能有助于提升解决问题的能力 and 创新思维。加强大学生生命教育,帮助大学生树立正确的生命观,有助于促进大学生的健康发展和整个社会的和谐进步^[5]。

3 现状分析与挑战

3.1 现状分析

在当前的高等教育环境中,大学生的心理健康和积极生命态度越来越受到重视。许多高校已经建立起心理健康教育体系,设立了心理咨询中心,并开设了相关课程和活动。然而,在生命教育方面,课程资源和设置还不够完善,相关措施的实施效果参差不齐,存在一定的挑战和不足。可以说,我国绝大部分地区尚未将生命教育纳入教育教学课程体系,很多地区的生命教育也仅偏重自杀防治等主题,且对青少年、中小学生的研究居多,较少涉及大学生^[6]。

一方面,我国当代大学生的生命态度水平参差不齐。大多数学生生命态度较为积极,有目标、有追求,但也存在消极悲观、偏激极端的人,主要表现为不敬畏生命、对死亡存在曲解、急功近利、心浮气躁等。

另一方面,部分高校虽已将生命教育课程纳入选修课体系,但生命教育课程的实施情况差异仍然较大,整体推进较慢,且一些高校的课程内容较为理论化,工具性明显,缺乏生命教育所需的人文精神和民族文化根基。大多高校心理中心虽对生命教育有所关注,但未能充分重视生命教育资源的整合与提供,且主要以防治危机发生为主要任务。此外,校园社会实践和志愿服务活动在一些高校得到积极推动,以增强学生的生命意义感、社会责任感和实际操作能力。然而,如何有效提升活动对个体生命成长的促进作用,仍是一个亟待解决的问题。

可以说,目前高校生命教育课程与活动的开展仍有较大完善空间,如何普及推广、深化成效,如何助力学生将理论知识有效地与实际生活日常相结合,以及如何推进家—校—社在大学生生命健康发展成长过程中培养积极生命态度,仍有很大的探索空间。

3.2 面临的挑战

大学生作为未来社会的中坚力量,他们的心理素质和生命态度对社会发展具有重要影响。然而,大学生在培养积极生命态度的过程中面临着诸多挑战,既涉及内外部环境的变化,也涵盖个人的成长过程和心理调适。

3.2.1 心理压力日益增加

大学生在学习、就业和人际关系等方面承受的心理压力越来越大。从小家长对孩子学业的关注和期待,使得大学生们也更容易感受到学业上的压力,如课业负担、考试焦虑和学术竞争等。当前00后大学生对个体自主性的关注、个性特征的彰显以及个人目标的勇敢追求等,无形中容易增加人际张力。加上近年严峻的就业形势等现状,大学生在学业发展、学历晋升等方面的心理压力与日俱增。多重压力带来情绪的焦虑与内在的不稳定,而狭窄的情绪流动空间,容易影响他们积极生命态度的形成。

3.2.2 人性化的关怀和指导匮乏

许多大学生在校学习了一定的专业理论知识，但在个人情绪理解和管理方面缺乏关怀和指导。当他们面临挫折和困难时，可能无法及时调整心态，导致消极情绪的积累。加上大学生在成长过程中，来自家庭、学校和社会的期望可能与个人兴趣和目标存在差异。当面临种种现实冲击与内心困境时，缺少情绪涵容空间和支持体系，缺乏情绪调节技巧和能力，这不仅影响学生的心理健康，还可能阻碍他们培养积极的生命态度。

3.2.3 文化多元信仰逐渐缺失

大学生在自我认同的建立过程中，常常面临自我认同与社会认同的矛盾。一方面，他们希望实现社会价值；另一方面，他们也希望保持自我独特性和个性。这种矛盾可能使学生在寻求个人价值的过程中感到困惑，从而对自己的生活态度产生消极影响。此外，现代大学生高度依赖社交媒体，这虽然带来了信息的便捷获取，但也带来了负面的心理影响。社交媒体上虚假的信息和过度的比较可能导致学生产生自卑感和焦虑感，降低自我悦纳水平，从而影响他们的生命态度。

4 培养对策思考

4.1 优化师资力量，促进跨学科合作

我们深知，男女性格特征既有区别也有联系，不同人口学背景大学生的生命态度分布也具有一定的层次性特征。所以，一方面，需要对生命教育的教师和辅导员进行定期培训，提升他们的生命情怀，更新他们的知识、技能以及能力，使其能够有效应对学生的心理需求，从多方面加以引导，并提供最新的支持和指导，从而能够针对不同学生提供个性化的辅导和支持。

另一方面，需要鼓励心理学、教育学、社会学等学科之间加强合作，探讨积极生命态度的影响因素和培养方法，为政策制定和实践活动提供科学依据^[7]。例如，运用社会工作生命叙事方法，引导大学生表达自己的生命经历、追求、生活经验以及对他人生活和生命的感受、经验、体验和追求的感悟等，调节大学生的生命情绪、情感，使他们能够认识到自己的生命意义和价值，提高大学生对生命的责任意识。

4.2 完善高校课程设置，增强学生自我认识

在优化师资力量基础上优化课程设置。邹兵等人分析了“高校大学生生命态度意义与目的积极心理学干预效果”，认为将积极心理学的教育理念应用于高校生命教育辅导，有助于提升大学生的生命意义感，使他们更加理性、成熟、客观地看待极端行为；有助于改变不合理的认知，懂得感恩和敬畏生命；有助于真正体验生活中的幸福和生命的价值，对未来树立更切实合理的生活目标^[8]。

所以，高校应将积极心理学和生命教育课程融入必修课程体系，并结合学科特点设计课程内容。比如，在心理学课程中可以加入更多关于情绪管理和积极思维的模块；开展情绪管理培训，教授学生有效的情绪调节技巧，如正念练习、情绪表达和压力管理方法；开设自我悦纳的生命教育课程，引导大学生知行合一，明确自己的兴趣和职业目标，并帮助他们制定合理的计划，以减少社会期望与个人目标之间的冲突。教师在教学过程中用生命影响生命，强化实践体验，真正立足生命教育的出发点，加强生命教育在高校课程中的渗透。

4.3 建立多层次支持网络，强化家庭生命教育

在校园内建立多层次的支持网络，其中包括心理咨询中心、朋辈支持小组和教师辅导系统，以提供全面的心理支持。通过定期培训和交流，确保支持网络成员具备专业知识和技能。与地方政府、社会组织和企业合作，拓展学生参与社会实践的机会，建立良好的人际联结关系。合理利用网络媒体，倡导健康的社交媒体使用习惯，增强对网络信息的辨别能力，增加与现实生活的积极互动。这些举措不仅能提升学生的社会责任感，还能让他们在实际工作中感受到成就感。

在多层次支持网络中，尤其重要的是家庭支持，可以引导学生在生活中思考和自主体验。某学者调查表明，“家庭中坦然讨论死亡”的学生各项得分均高于“从未谈论过死亡”及“尽量避免谈论死亡”者，提示家庭开展生命与死亡教育，能够帮助学生坦然面对死亡，更好地认识生命的意义，珍爱生命，弱化对死亡话题的恐惧心理，这些对于提

升学生生命态度都具有积极意义^[9]。

4.4 合理使用评估工具, 充分发挥心理弹性作用

设计科学的评估工具, 对培养措施的实施效果进行系统性评估。采用定量和定性相结合的方式, 分析学生的心理状态变化、参与度和满意度等指标, 并据此调整策略。从心理弹性的视角考量, 观察自强、乐观、坚韧三个维度。有研究表明, 心理弹性与大学生的生命意义感和自杀意念存在一定的相关性。有必要采取专业教育和训练来增进心理弹性, 从而提高大学生生命意义感、降低自杀意念, 培育积极生命态度。

所以, 生命教育除了尊重大学生本身的特点外, 还可关注心理弹性的作用, 探索心理弹性水平在学生生命教育中的作用机制, 充分发挥心理弹性在提升学生积极生命态度中的效用。

5 结语

关于培育我国大学生积极生命态度仍具有较大的发展空间, 其受多因素影响, 呈现多样化形态。生命健康教育应从高校、家庭、社会、个人等多方面着手, 培育大学生正向生命态度。此过程是一个涉及教育、心理、社会等多个层面的综合性任务。通过整合课程资源、创建家庭与社会多层面支持网络、优化评估机制、发挥心理弹性作用、加强师资培训和促进跨学科研究等措施, 可以系统性地提升大学生的积极生命态度水平。这不仅有助于学生的个人成长, 也对社会的和谐发展起到积极作用。高校和相关部门需要不断创新和改进, 以应对新的挑战和需求, 为大学生的全面发展提供持续的支持和保障。

参考文献

- [1] 潘靖瑛, 谢曼盈. 生命态度量表之发展 [J]. 慈济大学教育研究学刊, 2010 (6): 185-229.
- [2] Wu H, Ding L. Analysis on Outlook on Life of Contemporary University Students [J]. Asian Social Science, 2012, 8 (15): 62.
- [3] 赵久波, 姜美俊, 赵静波, 等. 生命态度与自杀风险: 心理健康的调节作用与中介作用 [J]. 精神医学杂志, 2013, 26 (4): 246-249.
- [4] 张华, 蔡霞, 彭丽妍. 大学生生命健康教育调查现状分析及对策研究 [J]. 中国健康教育, 2020, 36 (5): 441-445.
- [5] 徐晓沄. 青年学生生命教育体验式教学模式的构建与应用 [J]. 北京青年研究, 2023, 32 (4): 87-91.
- [6] 程燕. 大学生生命意识教育现状及对策 [J]. 当代教育理论与实践, 2013, 5 (12): 23-25.
- [7] Qun Y. Research on the Existing Deficiencies and Optimization Paths of Life Education for College Students [J]. Higher Education of Social Science, 2023, 25 (2): 49-53.
- [8] 邹兵, 崔道伟, 韩慧, 等. 高校大学生生命态度意义与目的积极心理学干预效果分析 [J]. 中国学校卫生, 2014, 35 (11): 1732-1734.
- [9] 郭佩佩, 姜茂敏, 于海燕. 上海市大学生生命态度调查及影响因素分析 [J]. 中国医学伦理学, 2024, 37 (8): 967-973.

Reflections on the Countermeasures of Cultivating College Students' Positive Attitude Towards Life

Cheng Yan¹ Luo Juanjuan²

1. *Mental Health Education and Counseling Center, Xiangtan University, Xiangtan;*
2. *School of Philosophy and History (Biquan College), Xiangtan University, Xiangtan*

Abstract: Cultivating a positive attitude towards life among college students is not only crucial for personal physical and mental development, but also has a profound impact on social harmony and progress. This article delves into the connotation and importance of a positive attitude towards life among college students, as well as the current situation and challenges faced by life education in Chinese universities. It proposes a series of strategies to cultivate a positive attitude towards life among college students, including optimizing teacher resources, integrating curriculum design, exploring multi-party linkage resources, and using evaluation tools, in order to promote their healthy growth and success.

Key words: College student; Positive attitude towards life; Cultivation strategies