

# 探究生命教育视野下的大学生心理健康教育路径

张艳君

(科尔沁艺术职业学院, 内蒙古 通辽 028000)

**摘要:** 本文主要分析大学生心理健康教育与生命教育的直接关联, 并提出基于生命教育实施心理健康教育的有效措施。在明确生命教育所彰显的价值后, 论证两者结合必要性, 进一步促进大学生心理健康发展成效, 以供参考。

**关键词:** 生命教育 大学生 心理健康教育

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 10-0202-03

## 引言

生命教育与大学心理健康教育相结合, 可让学生感受个体生命的美好, 达到尊重、敬畏生命的心理状态。进而以积极的心态面对学习与生活。在此, 生命教育与心理健康教育所呈现的创伤生命个体的心理治疗, 对学生全面发展具有显著的意义。

### 一、生命教育内涵

生命是一种自然的物质存在, 它是人类生存的物质基础。可以说, 生命属于精神性, 它包含着真实, 也包含着激情、直觉、意志和信念, 是认知和情感、理性和非理性的结合。在此, 生命教育的目的在于指导学生正确地认识人的价值, 了解人的生命, 树立正确的三观。广义上生命教育是人的教育, 即培养人的全面教育, 从肯定、认同到明确自我价值、树立自我意识, 再到他人、社会、自然、民族等。其中所涉及的内容有生死尊严、人生哲学以及情绪辅导等等。狭义上生命教育是人生观的教育, 在心理教育中以教会学生认识生命、珍惜生命, 再到爱护生命。

### 二、生命教育与大学生心理教育的联系

根据调查, 大学生生命教育与心理健康教育在内容、目标、评价上侧重点不一, 但其相同点都在于以促进大学生健康的心理状态, 得以全面发展。首先, 教师应明确认识到大学生所接触的心理健康教育还不够“专业”“有效”在此以明确生命教育与大学生心理健康教育关系后, 应确保发挥其内涵、外延效果。两者之间的共性较多, 面对大学生以思想教育切入、以心理健康教育为基础、以生命教育脉络为目的。以此从接近学生实际思想问题, 到通过心理干预、治疗、辅导来达到生命教育目的。在此过程中, 学生从树立良好的三观, 强化自身的修复能力, 确保以良好的心态面对学习、就业等压力, 并找到适合的办法解决情绪、人际、交往等问题。在此, 学生不仅找到了生命的意义, 也对生命的意蕴产生了敬畏之心。

### 三、生命教育视野下的大学生心理健康教育意义

生命教育是进行心理教育的重要内容, 是让大学生了解到生命的珍贵, 激发大学生对自己生命的热爱, 进而促进大学生健康成长, 以积极的心态面对生活与学习。下述主要从三个方面突出生命教育视野下大学生心理健康教育的意义:

#### 1. 促进大学生健康成长

大学生是一个人生命中的关键转折点, 充满活力却又十分脆弱。通过对学生进行生命教育, 使他们对生活的涵义有了更深的认识。作为大学生, 我们要做的不只是“活着”, 还有“有意义的生活”。

生命的本质是让自己的有限的生命发挥出无限的价值, 让学生及早地规划自己的生活, 以形成健全的人格, 促进自身协调发展。通过对生活的认识, 使学生了解生命与生活相互依存的关系, 从而体会到生活的沉重、认识生活的真谛, 以达到发展自己、提高自己、促进全身心发展的良好效果。

#### 2. 帮助大学生正确面对压力与挫折

目前, 高校毕业生的心理问题十分突出, 有些问题甚至对他们的学业和生活造成了很大的影响。北京市六所高校曾对近10年来高校大学生退学、休学、中断学业的现象进行了调查, 其中心理因素是大学生退学、休学、中断学业的主要原因。从现实情况来看, 大学生的压力来源主要有学业压力、就业压力、人际交往压力和经济压力。在此, 通过生命教育, 使大学生获得一定的生理、心理知识, 了解有关生活的相关知识, 增强对生活的理解, 提高对生命的认识。

在生活中, 遇到挫折和处理挫折是一项非常重要的工作, 一些大学生由于不了解挫折的真实含义和缺乏对生命的正确认识而产生了困惑。因此, 通过生命教育促进心理健康教育成效, 可让大学生了解到只有经历失败才能获得

成功, 当下的挫折并不是打败自身“生命力”的问题, 只有拼搏、奉献才可升华生命的“境界”。

### 3. 帮助大学生正确接纳自我

通过对大学生进行生命教育, 可以使大学生认识自己、了解自己、探索自己。很多大学生步入大学后, 面临着不同的评估标准, 有些学生在激烈的竞争中处于劣势, 往往会做出不适当的对比, 从而使他们无法看到自身的长处, 导致自卑。在此, 通过开展生命教育, 使学生们意识到自身生命的特殊性, 在自身优势面前不骄傲自满; 面对缺点, 不抱怨, 不自卑, 进而加强大学生的自觉性教育, 合理培养大学生健全的心理, 自我觉悟, 使他们能够正确地认识自己、评价自己、悦纳自己, 塑造更为完美的心理状态。

## 四、生命教育视野下的大学生心理健康教育措施

### 1. 以生命教育, 塑造大学生健全的自我意识

首先, 正确的自我意识是指人在后天条件下对自身的正确认知和产生的积极情绪、态度。自我意识对于大学生成长与发展较为重要, 若大学生建立了正确、强大的自我意识, 那么其面对心理问题时也会自然解决; 反之, 若大学生以消极的心态形成自我意识, 那么其自我意识较为薄弱, 在面对情绪、挫折时形成“恶性循环”。可以说, 以生命教育, 塑造大学生健全的自我意识较为重要, 其自我意识的提高也是自我认识、自我评价和自我改造的过程。在一定程度上, 是大学生健全心理发展的必然条件<sup>[1]</sup>。

其次, 应以生命教育, 让学生接纳自我。悦纳自己是建立健全自我经验的关键和核心。每个人都有自己的优点, 接受自己, 喜欢自己, 不要要求自己完美, 要保留自己的本性、性格。要有乐观开朗的人生态度, 从整体上审视自己的优点和不足, 接受自己的不足, 扬长避短, 使自己的潜力得到最大限度的发挥。当然, 要树立一个奋斗、竞争的目标, 要有远大的志向和理想, 要养成“你能, 我也能”的思想。在此, 可让学生感受到, 生命与自我意识的直接关系, 若自我意识较弱则会影响自己在生活中的体验, 可见生命教育与心理健康教育对大学生完善自我的重要性。

最后, 应在生命教育下, 不断地完善自己。自我完善是指个人在认识自我和认同自我的情况下, 自觉地规划自己的行为目的, 主动调整自身行为, 以改造优缺点完善自身的人格价值。在此, 通过生命教育, 强化大学生自我修养、自我塑造能力, 使其具有个性全面的心理发展。大学阶段是学习的黄金时期, 也是大学生人格成长和自我意识不断提高的重要阶段, 大学生要不断地自我提升, 以获得更多的认同和快乐<sup>[2]</sup>。

### 2. 以生命教育, 做情绪的主人——情绪管理

2.1 认识情绪。健康的情绪对于形成健全的心理状态较为重要, 情绪健康的大学生应是情绪反应恰当、表现稳定、心境愉快所形成。在以生命教育, 教学大学生做情绪的主人时, 应从认识情绪开始。情绪分为积极情绪和消极情绪, 积极情绪如兴奋、幽默等能激发创造力, 而消极情绪如痛苦、焦虑、恐惧等则会妨碍创造性的发挥<sup>[3]</sup>。

2.2 做情绪的主人。首先, 教师应让学生认识到, 情绪本身没有对与错, 任何情感, 无论正、负, 都有其价值与作用。在此, 教师应让学生认识到, 应接受自己的情绪, 特别是消极情绪, 并将它当成常态、正常, 并且要给消极情绪留出合适的余地。

案例: 有一个男孩经常乱发脾气, 他的父亲看见他这种表现并没有责怪和打骂他, 而只是给他一袋钉子, 让他在发脾气的时候在后院的围墙上钉上一根钉子。第一天, 这个男孩钉下了37根钉子, 此后钉的数量逐渐减少, 因为他发现自己控制情绪要比钉钉子更容易些。通过案例, 学生们认识到了情绪所导致的行为, 以及控制情绪比发泄情绪容易得多。在此, 教师应合理引入生命教育, 告知学生们若长期处于不良的情绪, 会直接影响到自身对事物的感知、左右自己的行为动机<sup>[4]</sup>。

例如, 教师应让学生不必为一次的失败而感到羞愧, 也不用因恐惧而感到不安, 这些情绪是很自然的, 应当让它们在不适当的时候出现。这比否认和压制负面情绪要好得多。只有接受自己的情绪, 我们才能更好地控制自己情绪, 真正成为情绪的主人, 以善用情绪创造其特殊的价值。

2.3 开展情绪管理咨询、讲座。针对大学生出现的情绪问题, 教师应让学生们在感到烦闷时, 可以找好朋友、老师、家长倾诉, 把自己的郁闷、不快通过交流倾诉, 得到他人的谅解、劝说, 让自己的心态得到平衡。在此, 为进一步解决大学生产生的不良情绪问题, 达到干预效果。高职院校应积极开展心理咨询, 解决大学生生命困扰<sup>[5]</sup>。

例如, 高校应积极开展心理健康咨询, 让学生在产生不良情绪且自身无法化解时, 通过与专业的咨询师得到化解。在此, 专业的心理咨询师可帮助学生解决在学习、生活中出现的负面情绪, 这些情绪包括压力、焦虑、不安等。以此, 减少大学生所产生的心理困扰, 得以促进大学生健康成长<sup>[6]</sup>。

例如, 通过开展讲座, 教师以激发学生对热爱生命的意识。教师从三个层面, 即大学生心理健康的内涵、情绪特点、情绪解决办法进行。通过一个简单的心理测试, 学

生对自己的心理现状以及情绪所产生的原因有了正确的认识。同时,教师应要求同学们不要因为这次测试给自己贴上标签影响自己正常的心理发展。最后,教师应以解决情绪问题让学生珍惜当下,为自己的人生做好规划,把握机遇,更好地发展自己。在此,教师以学生的健康心态为中心,为学生的学习心态、情绪的控制、人际关系的和谐、情绪的承受能力、做一个热爱生活的人、坦然面对自己的心理问题等方面提出了指导。心理问题是一个很常见的问题,学生应坦然面对自己的心理问题,不要匆忙“诊断”,而是要快乐地生活,不能浪费自己的青春<sup>[7]</sup>。

### 3. 以生命教育,做好大学生心理危机及干预

3.1 适应大学生活,重建情感归属。提高大学生的自觉性,是克服心理空虚,形成良好个性素质的重要保障。首先,教师应鼓励大学生要积极参与学校的各项社团活动,加强对学校、对自身的正确认识,克服认知上的偏差,适当地定位,不断地调整自己的角色,增强自己的适应性,确保自身的生活、学习有规律。其次,学习如何控制和清除负面情绪,减少精神上的压力。所谓“十有八九不顺心”,如果出现负面情绪,可以通过自我宣泄、请人辅导、代偿迁移等方式来进行控制和排解。与此同时,意志素质是影响学习效果的重要因素,是“人格重建”中的一个重要环节。教师应让学生们通过阅读战胜虚无,因为阅读可以让人从孤独和虚无中得到答案,可以让大学生的心灵得到充实,眼界也会变得更加宽广,人生也会变得更加充实。在目标受阻、难以实现的情况下,可以临时改变目标,在学业之外,也要发展自己的兴趣,使“烦恼的心”得以充实<sup>[8]</sup>。

3.2 超越自我,追寻生命意义。弗兰克相信,为了达到生存的最终目的,人类应该从某种意义上忘记“自己”,放弃对自己的否定,主动地探索生命的意义。弗兰克尔认为,人生的意义有三种:创造与劳动、体验意义的价值、对待必然的痛苦的态度。在此为合理解决大学生出现的心理问题,教师应促进大学生敢于超越自我,努力追寻生命的意义。弗兰克所提出的三种寻求人生意义的方法,可使大学生能够在自己的生活和学习中得到启发,实现自己的生命价值,从而超越虚无,获得人生的意义,从而达到良好的心理健康状态。

3.3 注重家校合作策略,构建家校合作平台。大学生心理健康干预不仅需要教师与学校的努力,其学生家长也应重视孩子存在的不良心理问题。首先,教师可在家校合作中与学生家长沟通让家长了解到。大学生在成长过程中不可避免地存在着一些成年人所不能了解的迷茫和烦恼,他们的很多心理矛盾都被自己所掩盖,或者被成年人所忽

略,以此确保家长高度关注孩子的心理健康状态。

其次,在构建出家长合作平台时,应使家长了解学生的学习生活,并以鼓励的方式根据学生心理发展特点和身心发展的规律出发,对学生进行针对性心理健康教育。

最后,教师应为家长们提供出心理咨询的实施意见和方法,以确保家长可以掌握相关的心理健康知识,并以自身所了解到的解决心理问题办法,主动接纳学生的不良心理,解决学生的不良情绪。进而帮助大学生更加健康、快乐地成长。

### 结语

综上所述,大学生心理健康教育与生命教育应结合开展,在此教师应明确心理教育实施办法,持续提高学生的心理承受能力。并且在强化生命教育时,也会使学生积极地面对自身的学习与生活,以缓解情绪、增强信心、敢于面对挫折,合理维护自身的心理。从上述个案分析中也可看出,重视生命教育,可提高大学生心理健康水平,减少大学生学业压力,其效果显著,“两者”以相辅相成、互相促进帮助学生了解生命、树立正确的生存观念、以追求个人、家庭、团体、民族,促进学生的全面健康发展。

### 参考文献

- [1]臧凯,杨威.新时代大学生婚恋教育的基本架构与路径选择——基于思想政治教育与心理健康教育相结合的视角[J].学校党建与思想教育,2021(13):63-66.
- [2]解学晓,郎芳,郑德伟,等.山东省有留守经历大学生应对方式、安全感在自我效能感与心理健康间的作用[J].医学与社会,2021,34(8):98-102.
- [3]陈小芳,童敏,石晨,等.多源大学生心理健康调查问卷数据可视分析[J].计算机辅助设计与图形学学报,2020,32(2):181-193.
- [4]李嘉超,储祖旺.美国大学生心理健康服务的新问题与应对策略[J].清华大学教育研究,2021,42(6):62-71.
- [5]赵金萍,戴晓晖,刘云章,等.积极心理学策略对心理异常大学生心理健康水平、压力知觉和应对方式的影响[J].中国健康教育,2021,37(7):656-658,664.
- [6]王翠春.“互联网+”视域下成教大学生心理健康教育服务体系构建[J].中国成人教育,2021(16):36-38.
- [7]范凌燕.大学生思想政治教育图书出版领域的拓展——兼评《大学生思想政治教育与心理健康》[J].出版广角,2021(8):94-96.
- [8]孙国胜,薛春艳.生命教育视野下的大学生心理健康教育[J].学校党建与思想教育,2020(21):71-72.