

# 如何将生命教育融入高中心理健康教育

李红灯

湖北省十堰市房县第二中学

**摘要：**随着社会的飞速发展以及竞争的日益激烈，高中生面临着越来越大的心理压力及挑战。心理健康教育作为培养学生健康心理、促进个性发展的重要途径，单纯的心理健康教育往往难以触及学生内心深处，所以将生命教育融入高中心理健康教育已逐渐成为一种新的教育理念以及实践方法。本文简要分析生命教育融入高中心理健康教育的重要意义，并从深度结合心理课程、注重深化主题教育、设计开展主题活动、注重加强家校联动四个方面入手分析如何将生命教育融入其中，结合教学情况探究生命教育融入高中心理健康教育的注意事项，旨在帮助学生建立起正确的价值观念，增强其应对挫折以及困难的能力。

**关键词：**高中；心理健康教育；生命教育；融入策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.09.227

## 引言

生命教育是一种关注学生生命成长、生命质量以及生命价值的教育。旨在引导学生认识生命、尊重生命、珍惜生命、热爱生命，并帮助学生建立起积极的生命观念、健全的人格。通过将生命教育融入高中心理健康教育中不仅可以帮助学生更好地认识自己并了解自己，还能够帮助学生逐渐建立起正确的价值观念，促使学生可以以一个良好的状态投入到课堂教学活动中，以此来为其今后成长以及发展创造良好的条件。

### 一、生命教育融入高中心理健康教育的意义

#### （一）有助于促进身心健康发展

在当前的教育背景下，素质教育针对教师教学实施提出了新的要求，也就是说在课堂上应注重加强学生的教育指导。但是由于高中生普遍存在个性，并不能够很好的配合教师来完成相应的教学任务。此外还有一部分学生当前正处于青春期，面临来自学业、家庭以及社会等多个方面的压力，很容易便会出现各种各样的心理问题。所以教师在开展心理健康教育时积极主动的渗透生命教育存在重要意义。通过引导学生正视生命的脆弱以及可贵，将有助于培养学生对于生命的尊重以及珍爱，同时还能够在此基础上进一步增强学生的心理韧性，以促使其可以更好地应对来自各方面的压力以及挑战，确保学生在此活动中能够获得身心健康发展。

#### （二）有助于培养良好学习习惯

在高中心理健康教育中融入生命教育有助于帮助学生养成良好的学习习惯。高中阶段学生本身就缺乏良好的学习能力，同时又不能够约束自己的言行举止，在课堂上很容易会出现注意力不集中、影响其他学生学习的状况，这些都不利于课堂教学活动质量及效率的提升。

因此教师在心理健康教育中，应注重将生命教育有效的融入其中，让每一个学生都能够学会感恩并养成良好的学习习惯<sup>[1]</sup>。此外由于心理健康教育所涉及的内容相对较多，传统单一的课堂教学模式不利于提高学生综合成绩，所以这便需要教师融入生命教育让学生深刻认识生命的价值。针对学生在此环节中所存在的错误思想与行为，教师应注重采取正确的方式来纠正，以促使学生真正的学会感恩与付出，让其能够保持积极的心态投入到理论知识的学习与探究。

#### （三）有助于增强学生责任意识

高中阶段正是学生形成独立人格及责任意识的关键时期。但是大多数学生并不具备良好的责任意识，不仅不了解到底什么是责任，同时还缺乏良好的明辨是非能力。所以教师在高中心理健康教育中除了要加强基础知识的教育指导之外，更需要将生命教育融入其中来增强学生责任意识。通过引导学生正确认识生命的价值以及社会责任，能够确保学生在今后学习与生活中自觉的规范自己的行为，同时能够以更加负责任的态度来面对学习与生活。教师在此环节更应该注重为学生传授正确的学习方法，切合实际的提高学生明辨是非的能力，使其成为一个对国家、社会以及经济发展有用的人才。

#### （四）有助于提高思想道德品质

生命教育主要强调学生对于生命的尊重与珍爱，而这与思想道德品质的培养之间存在密切关联。所以教师在课堂教学中应注重加强对学生道德品质的培养，特别是在心理健康教育的过程中。但是由于心理健康教育所涉及的内容相对较多，传统的课堂教学模式并不有助于教学质量与效率的提升，因此这便需要教师积极探究生命教育融入心理健康教育的有效途径。通过引导学生逐

渐树立起正确的人生观以及价值观，为确保学生形成健全的人格，并且能够以更加积极的态度来面对实际生活与学习中的挑战。同时生命教育的实施还能够唤醒学生的生命意识，以促使学生可以更加珍惜自己的生命，为学生未来的成长与发展奠定坚实基础。

### 二、生命教育融入高中心理健康教育的有效途径

#### （一）深度结合心理课程，实施精准心理疏导

生命教育不仅仅是理论知识的传授，更是对学生内心世界的深度触摸以及引导。教师在高中心理健康教育中融入生命教育，应注重将其与心理课程紧密结合为学生提供切实有效的心理疏导。教师要注意这一疏导不仅仅是理论知识的讲解，同时更应该注重结合具体的案例，引领学生深刻感受生命的真实以及脆弱。

例如，针对“敬畏生命”这一理念，教师在课堂上可注重为学生呈现一些真实的、发生在实际身边的案例<sup>[2]</sup>。就比方说一个因为失去亲人而陷入悲痛的学生，在专业教师的耐心引导下逐渐走出了阴影，同时也逐渐学会了要珍惜和感恩生命中的每一个瞬间。这样的案例能够确保学生深刻体会生命的宝贵以及不可复得，以促使学生在今后学习与生活中可以更加珍惜自己的生命。教师在心理疏导的过程中需要与学生建立起强烈的情感共鸣，通过倾听学生心声、理解学生困惑，并在此基础上为其给予温暖的关怀及支持。学生在共情的环境中可以更加轻松的表达自身的情感，同时也会主动接受教师所给予的引导和帮助。教师最后应注重在潜移默化中对学生展开生命教育，其中“敬畏生命、自我认知、人与他人、人与自然、人与社会、自由人生”这些理念都是生命教育的核心内容，同时更是学生学习与成长中需要逐步建立的价值观念。针对“自我认知”这一方面，教师可注重引导学生通过自我反思与评价来了解自身的优点和不足，更要促使学生深刻认识每一个人生命的独特性和价值。当然还可以鼓励学生认真思考生命的意义与目标，以此来帮助学生明确自己的人生方向。针对“人与他人”这一方面，教师可以组织学生参与合作学习与团队活动时，进一步强调人与人之间的相互依赖和生命的联系。并引导学生学会从他人的角度出发认真思考问题，尊重他人的生命和感受。教师在课堂上强调这些理念能够实现高中心理健康教育中潜移默化进行生命教育的目的，促使学生在不知不觉中受到生命教育的熏陶及感染，进一步提高学生心理素质以及生命意识。

#### （二）注重深化主题教育，构建学生正确认知

教师在高中心理健康教育中开展生命教育的相关课

程时，应当注重紧密结合学生实际情况以及学校特点，尝试应用主题教育的方式为学生提供全面的实践体验。通过将预防、自助和互助的原则融入其中，可帮助学生在主题教育中构建正确的心理认知，进一步增强其应对挫折的能力。

例如，教师为了让学生更加直观的了解生命的脆弱及宝贵，在心理健康教育中可注重融入一些重大伤害事件的案例，例如溺水、触电、火灾以及烧伤等。通过为学生详细的讲解这些案件发生的原因、后果以及相应的解决措施，将有助于帮助学生深刻认识安全防护所具备的重要性。教师还可以为学生分享一些真实人员受伤后如何通过自身努力以及顽强的精神战胜挫折的故事，这些故事能够让学生深刻感受生命的顽强以及美好，同时还有助于进一步激发学生面对困难时的勇气和信心。教师在主题教育中还可以关注学生在心理成长方面可能遇到的各种问题，例如网瘾、考试焦虑、厌学情绪以及反抗心理等<sup>[3]</sup>。教师针对这些问题需要进行深层次的分析与解答，通过将理论知识与实际案例相结合，将有助于帮助学生更好的理解问题的本质以及问题解决的方案。教师还可注重引导学生分享自己的经验与感受，让学生通过彼此的交流与互动，学会如何更好地处理成长中的各种挑战。除了理论知识以及技能的传授之外，主题教育还需要注重唤醒学生内心深处的情感体验。例如教师可结合生命教育为学生设计一些情感体验活动，包括角色扮演、情感分享以及心灵交流等，让学生在活动参与中深刻感受情感的共鸣与内心的力量。学生通过这些活动还能够更深入地了解自己和他人，学会珍惜和感恩生命中的每一个瞬间，帮助学生逐渐形成良好的生命观念。总之教师在高中心理健康教育中，要想充分发挥生命教育的作用与价值，应注重合理应用主题教育的方式，以此来为学生提供深入且全面的认知体验。

#### （三）设计开展主题活动，搭建交流分享平台

生命教育作为心理健康教育的基石以及灵魂，其深远的意义不仅在于理论知识及技能的传授，更在于启迪学生思考生命的本质以及价值。所以教师在高中心理健康教育教学中，可注重设计并开展一系列以生命教育与心理健康教育相关的主题活动，以此来为学生提供一个自由表达的平台。

例如，教师在课堂上可组织学生以生命教育为主题来展开演讲比赛，通过鼓励学生深入挖掘实际生活中的一些真人真事，同时能够注重结合自己的思考与感悟，用生动形象的语言和文字来传递出对于生命的敬畏以及

热爱。对于高中生而言,这样的活动不仅有助于进一步锻炼学生的表达能力及思维能力,还能够促使学生在交流与分享中深刻感受生命的价值。此外教师还可以结合高中生的交往特点,以此来为其创造更多展示自己、扩展视野的机会<sup>[4]</sup>。例如教师可以组织学生参与主题班会或者小组讨论,并要求学生围绕生命教育这一话题展开深层次的分析与讨论。这样的活动不仅能够让学生深入了解生命教育的内涵,还有助于为学生今后成长与发展打下坚实基础。总之通过精心策划多样化的主题活动,能够为学生搭建一个分享与探索的平台,学生在此平台中不仅能够掌握与生命教育相关的知识及技能,还能够逐渐形成良好的学习能力及综合素质。

#### (四) 注重加强家校联动, 共同培育正确观念

家庭教育在生命教育中扮演着举足轻重的角色。家庭不仅是学生情感寄托的港湾,与此同时更是帮助学生塑造正确价值观念的重要场所,所以说引导家庭开展正确且科学的生命教育存在极其重要的作用。

例如,大多数家长在现实生活中由于缺乏科学的教育方法与理念,并常常以成年人的角度出发来审视学生的疑问和困惑,所以不仅导致与学生之间存在相对较大的隔阂,同时为其带来了沉重的心理负担。还有一些家长会过分干涉学生的生活,导致其失去应有的个人空间而产生抵触及反感的情绪。这些家庭教育的缺失以及不足,往往会导致学生出现厌学、离家出走、自杀甚至犯罪等问题,严重阻碍其心理健康的成长。所以教师在此环节应注重充分发挥自身引导作用,引导家庭开展正确且科学的生命教育。首先可以为家长普及学生在每一个阶段都可能遇到的问题和挑战,当学生遇到与自己相类似的情况时,教师应注重鼓励家长设身处地的为学生着想,以帮助学生更好的应对困难,并避免出现犯错误的现象。教师应注重通过家访以及家长会等渠道与家长保持密切联系,以此来了解学生在家庭中的具体表现及需求,同时能够为其提供针对性的教育建议及支持,为学生树立起正确的生命价值观念打下坚实的基础。总之家校联动的生命教育模式将有助于进一步形成教育合力,学生在这样的教育环境中能够深入理解生命的意义及价值,同时还有助于促进其获得身心健康的成长与发展。

### 三、生命教育融入高中心理健康教育的事项

#### (一) 教育内容的精准融合

在高中心理健康教育中融入生命教育首要关注的是教学内容的精准融合。这要求教师在设计心理健康教育的课程时,不仅要强调心理调适以及情绪管理,同时更

应该注重从生命的起源以及价值等生命教育元素出发,将其巧妙融入于心理健康课程中<sup>[5]</sup>。对于高中生而言,通过为学生呈现生动形象的案例、故事以及实践活动,将有助于引领学生深刻思考并感悟生命的真谛,确保学生从心理层面对生命产生敬畏之情。

#### (二) 教育过程的科学引导

将生命教育融入高中心理健康教育中,注重为学生提供科学的引导存在至关重要的作用。首先学校需要注重构建专业的教育团队,以此来确保整个教育过程的专业性及系统性。同时需要关注各个学生之间所存在的个体差异,合理应用多样化的教育方法与手段来提高教育效果。此外需要采取有效教学方式加强家校之间的交流与合作,共同关注学生的心理健康状况,并为其提供针对性的关爱与支持。教师在此环节需要定期评估生命教育的效果,并尝试结合学生反馈与变化来及时调整教育策略,如此能够确保生命教育在心理健康教育中充分发挥其作用与价值。

总而言之,心理健康教育的实施对高中生而言存在非常重要的作用,因为将会直接关系到学生身心健康以及全面发展。所以教师应注重积极主动的将生命教育融入心理健康教育活动,通过上述方法的落实不仅有助于进一步激发学生内在学习潜能,还能够引领学生深入理解人生的价值以及意义,促使学生在今后学习与生活中学会尊重生命、热爱生命,为学生获得身心全面发展提供强有力的支撑。

#### 参考文献

- [1] 闫秋君. 高中心理健康教育与班主任工作整合问题研究[J]. 新课程, 2020, (46): 233.
  - [2] 洪舟, 张芳, 常保瑞. 高中心理健康教育教学中乡土课程资源的开发与利用——以广州地区为例[J]. 求知导刊, 2020, (42): 12-13+16. DOI: 10.14161/j.cnki.qzdk.2020.42.006.
  - [3] 刘玉新. 积极心理学视域下的高中主体性心理健康教育模式实践探索[J]. 现代教育科学, 2020, (05): 65-70. DOI: 10.13980/j.cnki.xdjyxx.2020.05.011.
  - [4] 张东. 高中德育教育与心理健康教育的融合漫谈[J]. 当代家庭教育, 2020, (25): 170.
  - [5] 王统憬. 浅析如何提高学生心理健康教育的有效性[J]. 考试周刊, 2020, (78): 17-18.
- 课题项目: 湖北省教育科学规划一般课题“农村贫困地区高中生心理健康教育研究 2019JB308”。