

# 优势视角下地方本科院校大学生生命教育课程实践探索 ——以铜仁学院为例

邱艳

(铜仁学院 贵州 铜仁 554300)

**[摘要]**当前大学生的心理健康问题越来越受到关注,大学生生命意义感欠缺不容乐观,如何推动大学生身心健康和谐的发展成为高校学生工作深入探索的课题。本文尝试引入优势视角理论,采取行动研究方法,以铜仁学院为例,开展生命教育课程实践,培养学生认识生命、尊重生命、珍爱生命,积极践行个人生命价值,以积极预防式的健康品质的培养来减少大学生心理危机的发生,增进大学生的生命意义感,尝试构建大学生心理健康教育积极发展模式。

**[关键词]**生命教育;优势视角;大学生心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.022

## 一、研究缘起

随着我国经济的迅速发展,人民生活水平普遍提高,在生活条件优渥、教育条件越来越先进的今日却频频爆出有关大学生自残甚至自杀的消息,让人触目惊心,这种漠视生命的现象值得关注、反思与研究。

转型期,飞速发展的中国受市场经济价值观影响而出现的拜金主义、享乐主义盛行,身处“象牙塔”的高校学子也深受影响出现的盲目攀比现象,大大增加了学生的心理压力;对自我定位不清、对学业缺乏规划、对未来发展迷茫不清、对未来就业的担忧等加深了在校大学生群体的心理压力;同时,大学学生生活习环境相对封闭,心理压力不宜排解,大学生心理亚健康问题越来越严峻。加之,传统教育背景之下的大学生缺乏生命教育,对生命的认识有限、生命意义感欠缺、生命意识淡薄,致使一些大学生处于困境时容易出现否定自我与漠视生命等消极心理,自残甚至轻生的现象也越来越频繁出现。如何推动大学生身心健康和谐的发展,是引发我们学生工作深入思考和探讨的紧迫课题。

## 二、生命教育促进心理健康教育新发展

### 1、优势视角下的生命教育

生命是人的一切活动的载体,生命的存在是教育开展的前提,教育的最终目的是为了帮助人的生命力的健康成长。生命教育是“点化和润泽”生命的教育,它把生命的本质、特征和需要体现在各个教育过程之中,其内容主要包括生命意识教育、生命态度教育以及生命情感教育等,致力于解决学生自身的生命困境,旨在帮助学生认识生命的本质,理解生命的价值与意义,进而尊重生命、爱护生命,养成正确的人生观,从根本上实现生命的价值,以解决当今高校心理健康教育的困境。

优势视角是关注个体优势资源和蕴藏潜力的一种视角,而非关注人的问题和病理,把人所生处的环境看作是正向和友善的,提供个人成长所需的能量。优势视角理论运用于学生工作实践中侧重于“增能”,即挖掘学生自身的优势和资源优势,认同学生自身拥有无限的潜能、有自我改变的动机

和意愿、有能力建立起自身的支持网络,把学生视为解决其自身问题的专家。该视角关注对环境的调试,该视角下的学生生命教育工作实践意味着立足于协助学生悦纳自我的独特价值与意义,促使学生认识到自身拥有的优势和资源,并努力增强运用这些优势和资源的能力,实现自我成长。

### 2、生命教育将成为心理健康教育走向纵深的重要领域

健康教育的宗旨立足于推动人类生理、心理和社会性的健康而和谐的发展。心理健康教育与生命教育其目的均为有效地促进学生身心的健康发展,是大学教育中不可或缺的环节。当前的高校学生工作中,涉及学生心理层面,以心理健康教育为主,侧重于心理教育与心理调节方面,也有少部分学校对生命教育予以重视,开展系列生命教育活动。在实际的教育过程中,心理健康教育的过程包含着生命教育,生命教育丰富了心理健康教育的内涵。

心理健康教育应当立足于关注生命价值的角度,引导学生积极向上、健康成长,引导学生认识生命、尊重生命、关爱生命,理解与接纳自我、他人乃至他类生命价值与意义,并给予深刻的人道主义关怀;引导学生尊重自身生存的状态,唤醒其“人心向善”的原始生命意识,追寻生命存在的社会价值与终极意义,促进自我身心健康而和谐的发展。高校心理健康教育适应时代发展,关怀生命健康的理念,也终将成为新时期引领人类心理健康教育的核心内容,从生命的高度重构大学生心理健康教育,必将是未来心理健康教育发展的重要领域和必然趋势。

### 3、用生命教育滋养大学生心理健康教育

用生命教育理念指导大学生心理健康教育工作,生命是大学生心理健康教育工作的核心,工作者要秉持关怀生命的价值取向开设和讲授大学生心理健康教育课程、开展心理健康教育课外活动。

用生命教育内容丰富充实大学生心理健康教育工作,心理健康教育工作者需要从生命教育的视角反思心理健康教育课程教学、心理咨询和课外活动,立足于人生观、价值观或生命思考,增加生命教育内容,引导学生关注生命体验,促进大学生的生命思考和成长。

用生命教育方法提升大学生心理健康教育工作，减少知识性说教，丰富实践活动形式，组织形式多样的生命体验活动、开展大型心理话剧展演等活动，增加体验式教育，引导学生通过实践活动去体验自己的内心感受，身体力行地进行一些有益的尝试，在积极投入活动的过程中提升生命的满足感。

### 三、铜仁学院的生命教育课程实践

#### 1、铜仁学院大健康学院的《生命教育》课程设计

##### (1) 课程简介

综合我院护理专业学生综合素质教育与专业能力培养的需求，新设置了2学分、34课时的《生命教育》课程。结合课程的特殊性，生命教育相关理论、概念、范畴、定义的解读所占比重较小，课程的设计侧重于学生的实践参与，旨在引导学生认识生命现象的发生和发展，引导学生思考和探索生命价值与意义，充分认识自我，积极认识自我与他人、社

会、自然的关系，树立科学的生命观，积极践行更有意义的人生。

##### (2) 课程目标

A. 引导学生认识和掌握生命相关知识，感受生命的可贵，理解生命的价值，体验生命的意义，欣赏并热爱生命；  
B. 引导学生探索自我，理解自我，悦纳自我，增强个人心理素质，提升抗压能力；  
C. 引导学生理解他人，尊重他人，悦纳他人，增进人际交往技巧，提升人本服务中与服务对象的沟通技能；  
D. 引导学生思考人与社会、人与自然如何和谐相处，思考如何积极承担相应的社会责任，增强对社会和大自然的关怀意识，树立正确的人生观、价值观与世界观。

##### (3) 教学内容

本课程分为六个单元，每个单元之间既独立又联系，主要涉及生的教育、死的教育、人与自我、人与他人、人与社会、人与自然关系等重要内容。

序号	教学单元	学习内容与目的
1	生的教育	引导学生认识生命现象，探索生命的奥秘，领会生命的神圣，进而思考人生的价值与意义，学会尊重生命、珍爱生命。
2	死的教育	引导学生认识死亡现象，协助其了解与接纳死亡，使其意识到生命的短暂而更加珍惜生命，积极主动地践行更有意义的人生。
3	“人与自我”的关系	引导学生对自我进行探索，包括了解自己的生理状况、心理状况以及社会性自我，澄清自己价值观念，客观评估自己的长处与不足等，学会与自己相处，悦纳自我，发展自我。
4	“人与他人”的关系	引导学生对与他人的关系进行探索，学会与他人相处，建立信任与亲密关系，关怀与尊重他人，增进与他人分享、合作、互助的良性经验。
5	“人与社会”的关系	引导学生了解社会环境，充分认识对社会环境对个体的成长与发展的作用，意识到自己也是社会的一分子，有权利和义务关心社会、服务社会、奉献社会。
6	“人与自然”的关系	引导学生了解自然环境，充分认识到自然界里的其他生命是我们生活的伙伴，引导其热爱自然，热爱我们的家园和伙伴，增强环保意识，维护生态平衡。

##### (4) 教学方法

生命教育课程主要通过组织学生通过参与、合作、互动，体验与自己、与他人、与环境的对话，在实践活动主动思考生命价值，发现生命的美好，进而欣赏、热爱生命。课程理论教学主要围绕课程相关基本概念、基础知识和基本原理采用讲授、示范、讨论等方式进行；课程实践教学部分主要采用体验式教学方式。体验学习是一种“反思性学习”，

反思、内省是体验学习的关键，是以亲身经历、实践活动为基础，通过对经历、实践的感受与反思 来形成一些新观点、新认识和新发现。

#### 2、铜仁学院大健康学院《生命教育》课程实践过程

##### (1) 第一阶段：准备活动

①组建教学团队：a. 以任课老师为主导，统筹整合班主任1名、学院学生工作1名、学院心理工作者1名为教学团

课程单元	课时	具体教学内容	教学成果
第一单元：生命教育概述	4	生命概念的诠释：生命的发生和发展； 生命教育概述：生命教育、我国生命教育的发展状况；	学生加深了对解生命与生命教育相关知识了解；结合自身生命体验，探索更深刻的生命内涵；
第二单元：探索自我	14	自我与理解自我； 自我探索之我是一个什么样的人； 自我探索之我的价值观； 自我探索之我的原生家庭； 自我探索之正确认识与应对压力；	学生尝试探索自我，理解自我，悦纳自我，提升个人心理素质；
第三单元：死亡教育	4	中国人的生死观：善死与善终； 东西方生死观之比较（《自杀论》介绍）； 表演剧场：死亡想象与体验	学生学习了解与接纳死亡现象；学生学习珍惜生命，思考更加积极的人生态度；
第四单元：与他人沟通的技巧	6	沟通的内涵、沟通的模式； 高效沟通之积极聆听的技巧； 高效沟通之坚定行为与协商技巧； 高效沟通之团队合作与领导；	学生学习理解他人，尊重他人，悦纳他人，提升人际沟通技能；
第五单元：社会责任感	3	社会热点话题：新冠疫情下的社会责任； 社会热点话题：网络暴力问题研究；	学生学习理解人与社会的关系，理解个人身处社会之中的责任与义务，提升个人的社会责任感；
第六单元绿色环保意识	3	环保意识之垃圾分类； 环保意识之绿色公益；	学生学习理解人与自然相处的责任与义务，提升个人的环保意识；

队成员，进行团队分工、合作的协商，组建课程教学团队；  
b. 开课前1-2周，教学团队内部沟通课程设计，包括教学目标、教学任务、教学内容、教学形式、教学评估等。

②针对学生开展初步的生命教育需求调查，了解任课班级学生现阶段的生命困顿与迷茫，掌握他们生命教育相关情况的基准数据，建立基础数据基准线。

#### (2) 第二阶段：教学过程

#### (3) 第三阶段：资料整理

课程最后一周，收集并整理课程中的学生提交的《生命教育单元反馈表》《生命教育总反馈表》《生命观察报告》（持续周期不少于2个月）《个人成长报告》。

#### (4) 第四阶段：结果分析

结合收集到的课程资料，教师团队集体讨论，开展课程的过程评估与结果评估，获得一份《生命教育》课程行动研究报告，用于调整下一周期的课程设计。

### 3、铜仁学院大健康学院《生命教育》课程成效评估

#### (1) 教学过程评估

在生命教育实践过程中，为了解学生生命教育课程单元的评价情况，每个单元课程结束后，邀请学生填写并提交《生命教育单元反馈表》，包括四个方面内容：对课程内容的了解度、对课程呈现方式的满意度、对单元课程的喜爱度和本单元学习后的收获。结果显示，对生命教育课程各个单元的反馈普遍持正向肯定的态度，对课程内容了解程度高，对单元活动呈现方式的满意度高，对课程的喜爱程度高，课程实施获得学生的广泛好评。

同时，学生提交了持续周期不少于2个月的生命观察周记并完成生命观察报告，学生选择了不同的生命形态（人、动物、植物）作为自己的观察对象，报告的共性是大家都是第一次认真且长时间地关注一个生命体，视角新鲜、感受新奇，认识生命力量的强大，也感受到生命的神奇与可贵。

#### (2) 教学结果评估

在所有课程结束后，为了解学生对生命教育课程的总体评价情况，邀请学生填写生命教育课程《生命教育总反馈表》，内容包括参与生命教育课程的感受（对课程总体满意度、对上课方式和内容的满意度、对课程目的的了解程度、课程对自己的帮助程度等），印象最深刻的单元及原因，并表达对课程开设的态度和建议。结果显示，在对生命教育课程的课程整体非常满意占比93.75%；对上课方式内容非常满意占比94.70%；对课程目的了解非常熟悉占比87.5%；课程对自己的帮助非常大的占比93.75%；绝对对数学生对第二单元内容印象深刻，因为更贴近自身需求；几乎所有学生均赞成学校开设生命教育课程，并表示愿意参与到生命教育课程中。

学生提交的《个人成长报告》主要从“我的成长史”“生命中的重要他人”“我眼中的世界”“我对生命的

思考”四个方面展开，绝大多数人真诚、投入、深刻地回顾自己成长中有趣的/美好的/坚韧的过往事迹，回忆了自己的母亲/父亲/老师/朋友等人给自己的深刻影响，对世界、对生命的认识有了新的思考，重新思考自己与环境的关系、重新思考自己面临的境况、重新思考自己的未来，这门课程教会他们审视自己生命的新的视角。

#### (3) 教学成效分析

从以上大健康学院生命教育课程实践结果来看，生命教育课程对提升在校大学生生命意义感、提升学生健康心理状态有比较积极的成效，究其原因，可能有如下四方面：①课程呈现秉持着优势视角理念，侧重引导学生从优势视角入手，充分挖掘个人的潜力与资源，而非专注于个人问题与缺陷；②课程内容大多数与学生的实际生活息息相关，容易引起学生的共鸣；③课程方法采用双向互动的体验式教学模式，注重体验、思考、分享、感悟；④课程实施中包容学生多元的想法和观念，迎合了学生个性化的发展需求。

### 四、结论

#### 1、生命教育课程对大学生生命意义感的正向影响

正处于成长关键时期的大学生，常常会遭遇各种各样的生命发展困惑，而生命教育的开设恰好为他们提供思考生命问题的机会，成为他们成长的契机。因此在整个教育与研究过程中，学生们都十分投入，积极参与课程学习，主动分享自身感悟，课后反思深刻，从课程中有较多的收获和成长。生命教育课程实施对大学生的生命意义感提升收到了良好的改善效果。

#### 2、生命教育课程对大学生心理健康的正向影响

通过课程学生更多的探索自我，特别关注到自我的内心状态，学习理解自我、悦纳自我，提升自信心与缓解压力的方式，在心理健康方面有更多的涉及与关照。从学生的最终提交的个人成长报告等资料中也可以看出，更加积极的自我探索有助于改善学生心理亚健康状态。

### 参考文献

[1]林艳.生命的成长——生命教育课程设计与实施效果研究[D].广西大学,2015,06

[2]贺彩艳.论生命教育视野中的大学生心理健康教育[J].延安职业技术学院学报,2015,06

[3]大学生心理健康教育积极发展模式构建——基于生命教育的视角[J].廊坊师范学院学报(社会科学版),2017,06

基金项目：铜仁学院辅导员专项课题“优势视角下的地方本科院校大学生心理健康教育模式研究”（fdykt2018003）

#### 作者简介：

邱艳（1988-），女，江西鹰潭人。硕士，副教授，研究领域社会工作、大学生心理健康教育。