

大学生心理健康教育与生命意义感影响关系探究

王栋

大连医科大学

DOI:10.12238/mef.v7i4.7677

[摘要] 随着社会的进步,人们对自我的价值追求和精神夙愿随之提升,生命意义感在高等教育阶段获得前所未有的关注和重视。生命意义感是个体对于生命的目标、意义和使命的理解和感知,涉及个体对自身生活的价值、意义、方向的认知和体验。生命意义感是一种主观意识,与心理健康教育有着千丝万缕的联系,在高校心理健康教育中提升大学生生命意义感,能够引导大学生形成对生命的正确认知,保持积极向上的心理,乐观对待生活和职业中的问题和挑战,实现生命的最大价值。基于此,本文立足于高校大学教育实际,分析了提升生命意义感的价值,指出了心理健康教育与生命意义感之间的关系,并提出了提升生命意义感的策略,以让大学生从更高的层次认识生命和自我价值,成为国家发展、民族兴旺的主力军。

[关键词] 生命意义感; 大学生; 心理健康教育

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Research on the relationship between college students' mental health education and the sense of meaning in life

Dong Wang

Dalian Medical University

[Abstract] With the progress of society, people's pursuit of self-value and spiritual long-cherished wish have been enhanced, and the sense of meaning of life has received unprecedented attention and attention in the stage of higher education. The sense of life meaning is an individual's understanding and perception of the goal, meaning and mission of life, involving the individual's cognition and experience of the value, meaning and direction of their own life. The sense of meaning of life is a kind of subjective consciousness, which is inextricably linked with mental health education. Improving the sense of meaning of life in college students' mental health education can guide students to form a correct cognition of life, protect their positive psychology, treat problems and challenges in life and career optimistically, and realize the maximum value of life. Based on this, based on the actual university education, this paper analyzes the value of improving the sense of meaning of life, points out the relationship between mental health education and the sense of meaning of life, and puts forward strategies to improve the sense of meaning of life, so that college students can understand life and self-value from a higher level, and become the main force for national development and national prosperity.

[Key words] sense of life meaning; College students; Mental health education

引言

大学生心理健康问题一直备受关注。随着社会压力的增加、学业负担的加重以及人际关系等多种因素的影响,大学生心理健康问题呈现出多样化和复杂化的趋势,传统的心理健康教育方法已经难以满足大学生的需求。在此背景下,生命意义感备受教育人士的关注,发现大学生的生命意义感愈强烈,他们的正向情绪愈高,对自我价值和意义的认知越深刻,从而使他们追求更高的生命质量,实现人生价值。新时代的高校教育应展望未来

来,立足实际,在心理健康教育中探究有效的方法和策略,提升大学生的生命意义感,以引导他们建立积极的生命态度和心理素质,提升心理健康水平^[1]。因此,基于生命意义感提升的大学生心理健康教育方法成为当前大学生心理健康教育的重要探索方向。

1 提升生命意义感的价值意蕴

1.1 提升心理韧性

心理学家塞利格曼曾指出,生命意义是心理健康最有力的

指向标。当大学生越是感觉生命有意义时,就会有坚强的意志去面对困难、压力、失败或者不开心的事情,从而提升自我认知,塑造更具韧性的心理品质,不断使学生从逆境中获得成长和发展。大学生拥有明确的生命意义感,会更加清晰自己的人生目标和方向,从而在面对困难和挑战时能够更加坚定,这种目标导向的心态有利于进一步提升他们的心理韧性。此外,具备较高生命意义感的大学生,往往认为生命具有深刻的意义,对逆境和挑战的理解和应对方式更加积极主动和深刻,从而使其意志更加坚定,精神能量随之强化,生命价值感随之提升^[2]。

1.2 提升个体幸福感

个体幸福感是个人对自己生活的整体满意程度和幸福感受,是一种综合性的心理体验。当大学生产生幸福感时,会更容易建立积极向上的人际关系,努力追求自身的成长和发展,从而更好地服务于自身和社会。而生命意义感是可以让大学生感受到生命的意义和价值,产生深刻的满足感,提升幸福感。同时,生命意义感会引导学生建立积极向上的人生观和生活态度,减少负面情绪和焦虑,使他们的心理情绪更稳定、更乐观和更有希望,从而更好地面对困难和挑战。在获得成功和收获感后,他们会保持积极的行为和心理,并拥有更多的希望、动力和社会支持,进一步提升个体的幸福感。

1.3 实现自我价值

生命意义感是一种心理趋向行为,能够产生强烈的驱动效果,有助于学生建立清晰的人生目标,构建扎实的实施方案,并在自我鞭策中取得收获和成功,获得深刻的成就感,满足精神追求,最终实现自我价值。大学生提升生命意义感,会更加积极主动地去追求自己的目标和理想,这种内在动力有助于个体发挥自身潜力,更愿意接受新的挑战 and 经历,不断学习和成长,从而提升自我能力和价值,实现自我全面发展。此外,提升大学生生命意义感,可以帮助他们建立积极的人生态度,增强应对困难的抵抗力,使他们更容易实现人生目标,追求人生自我价值,能够最大限度满足自身的精神追求,深刻感知生命的意义和价值。

2 大学生心理健康教育与生命意义感的关系

生命意义感具有丰富的内涵,包括对自己的生活所追求的目标和意义的认知和体验,以及对人生使命和社会责任的思考和感知,这些都与个体的心理健康有着紧密的关联。心理健康教育可以帮助大学生建立积极的生命态度和心理素质,从而提升生命意义感。首先,心理健康教育可以帮助大学生树立积极的人生态度,培养应对挑战和困难的能力,从而使他们更容易感受到生命的意义和目标。其次,大学生面临诸多学业压力、人际关系压力等,而心理健康教育可以帮助他们有效地管理和减轻心理压力,从而更好地感受生命的意义。同时,心理健康教育有助于大学生更好地认识自己,认清自己的人生目标和追求,从而使他们更容易获得生命的意义感^[3]。因此,大学生心理健康教育可以为他们提供更好的心理支持和指导,有助于培养积极的生命态度和生命意义感,促进他们更好地适应大学生活、实现个人成长和发展。

3 心理健康教育中提升大学生生命意义感的现状

随着社会的多元化发展,大学生在各个方面面临着严峻的挑战和压力,对他们的心理发展或多或少地造成一定的负面影响,导致生命意义感逐渐弱化,不利于他们的健康发展。心理健康教育与生命意义感之间是一种正向关系,有助于塑造积极向上的心理品质,提升对生命的认知,实现更好的人生价值。但纵观大学心理健康教育现状,尽管已经开始关注大学生的生命意义感,但现状仍然存在一些潜在的问题和弊端。一些学校生命意义感教育往往片面地涉及和局限于某些活动或课程中,缺乏全面系统的教育规划。部分学校心理健康教育课程内容过于理论化,缺乏实际操作和实效性,学生难以将所学知识转化为生活中的实际行动,从而提升生命意义感。还有部分学校心理健康教育师资力量不足,缺乏专业的心理健康教育师资力量,无法有效引导学生探索生命意义,对于学生的心理健康问题缺乏有效的指导和帮助^[4]。此外,部分学校的心理健康教育缺乏个性化辅导,学校通常采用集体教育的方式,无法满足不同学生个体化的心理健康需求。教育工作者应立足于实际教育现状,采取有效的策略,增强心理健康教育的系统性、连续性、有效性,为提升大学生生命意义感打造更有利的氛围。

4 基于生命意义感提升的大学生心理健康教育策略

4.1 构建系统化课程

在复杂多变的社会背景下,心理健康教育中提升大学生生命意义感已成为教育共识。为了让大学生对生命意义感有一个全面而深刻的认知,构建系统化课程是确保教育活动有效实施的关键一环。构建系统化课程可以将关于生命意义感的内容有机地融入心理健康教育课程中,使之与其他心理健康教育内容相互呼应、相互支撑,形成完整的教学体系,使大学生更加清楚学习目标和预期结果,提升他们对生命意义感的理解和认知,促进其心理健康的全面发展。因此,高校应将构建系统化课程作为重中之重。在心理健康教育课程中,将生命意义感相关的内容纳入课程体系,例如人生观、价值观、人际关系、自我实现等,构建起系统完整的课程内容。在心理健康教育中,应将生命意义感作为心理健康教育的核心目标之一,明确教育的具体目标,例如培养学生的人生目标意识、自我认知能力、社会责任感等。此外,还应注重案例引导,通过真实案例、个人经历等形式,引导学生思考生命意义的内涵,激发学生对生命意义感的探索和思考,提升学生的生命意义感。

4.2 注重实践教学

学生是学习的主体,也是心理健康教育的最终服务对象,一切教育手段和策略需要通过学生来实现,才能实现其价值和意义。提升大学生生命意义感,实践教学起到发挥着不容小觑的作用,它突破了纯理论教育的局限和不足,使学生更能结合实际需要运用所学知识,提升对生命价值和意义认知,并外化于实际行动,充分激发自身价值潜能。因此,在心理健康教育中,可将实践活动作为抓手,提升大学生生命意义感^[5]。例如,在以“生命意

义”为主题的心理健康教育活动中,教师借助实践教育活动,实现对课堂理论讲解的补充和延续,强化学生对生命的认知。带领学生参与社区志愿服务,陪伴老人聊天、帮助他们整理房间、一起做手工艺品等,让他们亲身体验到了帮助他人的快乐和满足感,激发他们对生命意义的思考和认知。还为学生提供了一次户外拓展活动,引导他们参与各种团队合作项目,如攀岩、穿越障碍等活动,培养他们的团队合作精神和挑战自我的能力,从而不断激发自身潜能,提升他们对生命意义的认知感和心理健康水平。理论与实践的结合,让心理健康教育更具趣味性,大学生更容易理解和体会生命的意义和价值,促进学生的个性发展和心理健康成长。

4.3 开展就业心理指导

大学生面临着就业,为了让他们更好地适应就业过程,实现自身职业发展目标,就业心理指导是不可或缺的。在和平时代,大学生对社会的价值是在职业工作中体现的,也是生命意义感的具体表征形式。我国革命家鲁迅先生,则在职业生涯中确立了伟大的奋斗目标,用自己的行动诠释了生命意义和价值,为人类社会做出重要贡献。因此,提升生命意义感,可从大学生就业心理指导出发,发挥心理健康教育的实质性作用。例如,通过开展职业规划教育,引导学生了解自己的兴趣、能力和价值观,帮助他们制定符合个人发展需求的职业目标,从而增强对未来职业发展的认知。并为他们提供情感支持和心理疏导服务,帮助他们理解就业过程中的情感波动,理性对待求职过程中的挫折和失败,保持乐观、自信的心态,从容应对就业挑战,从而提升生命意义感。同时,与社会加强合作,组织职业发展讲座和成功案例分享活动,邀请优秀的职场人士分享职业经验和成长历程,激发学生对职业发展的热情和认知,提升对生命意义的思考和认知。通过大学生就业心理引导,强化他们的职业价值观,使他们保持积极的就业心态,从而在职业发展的道路上更加自信和明确,提升生命意义感,充分体现自身价值。

4.4 强化家校合作

家庭是爱的港湾,家长是学生最信任和亲近的人。在心理健康教育中提升大学生生命意义感,家庭发挥着不可取代的地位和作用。在以往高等教育中,教师忽视了家庭的引导和启发作用,而家长则认为,孩子有了自己的意识,对事物发展和认知有独立的判断能力,家庭教育被置于被遗忘的角落,难以发挥其教育价值。新时代背景下,教育应从多维度、多层面展开,将家庭教育作为贯穿整个人生教育的必修课^[6]。例如,在心理健康教育过程

中,建立家校沟通平台,如家长微信群、家长会、家校协作网站等,方便学校和家长之间的信息交流和沟通,及时了解学生在学习和生活中的心理健康状况,尤其是在个体教育上,通过了解家庭背景、家长夙愿等,制定针对性的心理引导方案和提升策略,共同关注学生对生命意义感的理解和认知。同时,高校应呼吁家长与学校一起参与提升学生生命意义感提升中来,邀请他们参加生命意义感教育的活动和讲座,增强家长对学生心理健康的关注和支持,让他们了解学校的心理健康教育和学生的成长情况,从而更好地配合学校的工作,增强他们对学生的心理支持能力,共同关注学生的生命意义感和成长需求,创建和谐的共育氛围。

5 结束语

总而言之,新时代对大学生有着更高的要求,不再仅仅关注他们专业知识和技能素养,还需要具备较高的生命意义感。生命意义感不仅是对生存的需求和欲望的满足,更关乎对自我存在意义的思考和追求。基于生命意义感的大学生心理健康教育方法有望成为当前大学生心理健康教育的重要补充和发展方向。作为高校教育工作者,应提升对大学生生命意义感的重视,采取有效的心理健康教育引导和教学策略,使他们明确目标追求,更好地面对未来的生活和工作,从而提升生命意义感,实现人生价值。

[参考文献]

- [1]张鹏,彭李,许辰,等.基于感恩和心理弹性的团体心理训练对大学生生命意义感和幸福感的影响[J].陆军军医大学学报,2024,46(09):969-977.
- [2]刘玉兰.大学生体育锻炼与生活满意度、生命意义感的相关研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(03):79-81.
- [3]殷华敏,王辰.浅议辅导员在大学生生命意义感提升中的作用[J].吉林教育,2024,(02):82-84.
- [4]范峻铭.新冠疫情背景下大学生生命意义感与学习动机的关系研究[D].上海师范大学,2023.
- [5]江荷.基于心理资本的大学生生命意义感提升研究[J].河南教育(高等教育),2023,(04):40-42.
- [6]徐可妍,刘佳南,张阿瑞,等.女大学生生命意义感现状调查[J].品位·经典,2022,(09):53-55+59.

作者简介:

王栋(1984—),男,汉族,辽宁省大连市人,研究生,讲师,研究方向:心理健康教育。