

大学生生命教育培育路径研究——基于积极心理学视角

郑鹏¹ 郭章艳² 郭倩¹

1 山东外国语职业技术大学 2 日照东港烟草公司

DOI:10.12238/mef.v7i12.9777

[摘要] 随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生群体面临着诸多心理压力和挑战。积极心理学作为一种关注个体积极品质、促进心理健康和幸福感的科学,为大学生生命教育提供了新的视角和方法。而生命教育是帮助大学生认识生命、尊重生命、珍爱生命,并在此基础上实现自我价值的教育。积极心理学强调个体的积极力量和潜能,提倡通过培养积极情绪、积极人格和积极关系来提升个体的幸福感和生活质量。将积极心理学应用于大学生生命教育,不仅有助于学生形成积极的人生观和价值观,还能有效应对心理压力,促进其全面发展。基于此,本文首先阐述了积极心理学生命教育的理念,接着分析了两者结合的意义,最后探讨积极心理学视角下大学生生命教育的培育路径,以期为高校心理健康教育提供理论支持和实践指导。

[关键词] 积极心理学; 生命教育; 培养路径

中图分类号: D523.34 **文献标识码:** A

Research on the Cultivation Path of Life Education for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Peng Zheng¹ Zhangyan Guo² Qian Guo¹

1 Shandong Vocational and Technical University of International Studies

2 Rizhao Donggang Tobacco Company

[Abstract] With the rapid development of society and increasingly fierce competition, college students are facing many psychological pressures and challenges. Positive psychology, as a science that focuses on individual positive qualities, promotes mental health and happiness, provides new perspectives and methods for life education of college students. Life education is an education that helps college students understand, respect, and cherish life, and on this basis, realize their self-worth. Positive psychology emphasizes the positive power and potential of individuals, advocating for the cultivation of positive emotions, positive personalities, and positive relationships to enhance individual happiness and quality of life. Applying positive psychology to life education for college students not only helps them form a positive outlook on life and values, but also effectively cope with psychological pressure and promote their comprehensive development. Based on this, this article first elaborates on the concept of positive psychology life education, then analyzes the significance of combining the two, and finally explores the cultivation path of life education for college students from the perspective of positive psychology, in order to provide theoretical support and practical guidance for mental health education in universities.

[Key words] positive psychology; Life education; Cultivation Path

引言

生命教育作为教育的重要组成部分,旨在引导学生认识生命、珍惜生命、尊重生命,进而提升生命质量和幸福感。然而,当前大学生生命教育中仍存在一些不足,如过于强调知识的传授,忽视学生情感体验和积极心理品质的培养;教育方式单一,缺乏针对性和实效性。积极心理学的兴起,为大学生生命教育

提供了新的思路和方法,强调从积极面入手,关注个体的积极心理体验和成长,促进生命教育的深入发展。

1 相关论述

1.1 研究内容

本研究主要围绕以下几个方面展开:首先,探讨积极心理学的核心理念及其对生命教育的启示;其次,基于积极心理学视角,

提出大学生生命教育的培育路径；最后，通过实证研究验证所提出的培育路径的有效性。

1.2 研究意义

本研究的意义在于，一方面，积极心理学为生命教育提供了新的视角和方法，有助于大学生树立积极的生命观，增强生命意识，促进其全面发展。另一方面，通过实证研究，本研究能够为高校生命教育的实践提供科学依据和建议，推动生命教育在高校中的深入开展。

1.3 研究方法

在积极心理学视角下，本研究采用文献分析法、问卷调查法和访谈法等多种研究方法，以期全面了解大学生生命教育的现状和需求。首先，通过文献分析法对国内外关于积极心理学和生命教育的研究成果进行梳理，为本研究提供理论支撑。其次，设计问卷调查，针对不同专业、年级的大学生进行生命教育认知、态度和行为的调查，以获取第一手数据。最后，通过访谈法深入了解部分大学生对生命教育的看法和建议，为制定有效的培育路径提供参考。

2 积极心理学视角下大学生生命教育的深刻内涵

2.1 生命教育的核心概念

生命教育，这一教育理念的提出，旨在触及人类最为本质与核心的部分——生命。它不仅关注人的知识与技能的提升，更将目光投向了人的全面发展，特别是生命质量与幸福感的深层次追求。生命教育，犹如一盏明灯，照亮学生前行的道路，引导学生认识生命的宝贵、理解生命的真谛、尊重生命的多样性、珍惜每一次生命的体验。在这一过程中，生命教育通过丰富多彩的教育活动与实践，如生命科学讲座、心理健康辅导、志愿服务等，让学生在实践中感受生命的价值与意义。它不仅仅是一种知识的传授，更是一种情感的熏陶与心灵的启迪，让学生在体验中成长，在成长中感悟生命的真谛。

2.2 积极心理学的核心理念

积极心理学，这一新兴的心理学流派，以其独特的视角与理念，为人们揭示了人类心灵的另一面——积极与阳光。其强调关注人的积极心理品质，如乐观、希望、韧性、感恩等，这些品质如同心灵的阳光，能够驱散阴霾，照亮前行的道路。

积极心理学认为，这些积极心理品质并非天生具备，而是可以通过后天培养与训练得以提升。通过引导个体关注自身的优势与潜能，积极面对生活中的挑战与困难，从而激发内在的积极力量，促进个体的成长与发展。同时，积极心理学还提供了一系列有效的工具与方法，如正念冥想、感恩练习等，帮助教师更好地培养与保持这些积极心理品质。

2.3 两者结合的深远意义

将积极心理学的核心理念融入大学生生命教育中，无疑为生命教育注入了新的活力与内涵。这一结合不仅丰富了生命教育的理论体系与实践路径，更使其更加贴近学生的实际需求与成长规律。

一方面，积极心理学的引入使得生命教育更加关注个体的

积极体验与成长。通过引导学生关注自身的积极心理品质与潜能优势，培养学生的乐观心态与希望感，从而在面对生活挑战时能够保持坚韧不拔的毅力与勇往直前的勇气。这种积极的人生态度与价值观将伴随学生一生，成为他们成长道路上的宝贵财富。

另一方面，积极心理学为生命教育提供了有效的工具与方法。通过运用正念冥想、感恩练习等积极心理学技术与方法，教师可以更好地引导学生关注当下、感受生命的美好与意义；同时也可以通过这些技术与方法帮助学生缓解压力、调节情绪、提高自我认知与自我管理能力。这些都将成为生命教育的实施提供有力的支持与保障。

3 积极心理学视角下大学生生命教育的培育路径

在当今社会，大学生面临着诸多挑战和压力，如学业竞争、就业压力、人际关系等，这些因素都可能对大学生的心理健康和生命质量产生深远影响。因此，从积极心理学的视角出发，探讨大学生生命教育的培育路径显得尤为重要。

3.1 构建积极的校园文化环境

校园文化环境，这片滋养着无数学子心灵与智慧的沃土，其氛围的积极程度，犹如一缕温暖的阳光，穿透云层，照亮学生的成长之路。它不仅是一个物理空间的集合，更是精神世界的镜像，直接影响着大学生的心理状态、情感波动乃至生命体验的深度与广度。为了在这片土地上播种希望，收获成长，高校应当扮演起园丁的角色，采取一系列精心策划的举措，共同培育出一个充满正能量、积极向上的校园文化环境。

首先，心理健康教育的普及与深化是营造积极校园文化环境不可或缺的一环。高校应定期举办心理健康讲座，这些讲座如同灯塔，为迷茫的心灵指引方向。高校邀请的不仅是心理学领域的专家学者，更可邀请拥有丰富实战经验的心理咨询师。将以深入浅出的方式，围绕大学生普遍面临的焦虑、抑郁、压力管理等心理问题，展开生动而具体的讲解。通过案例分析、角色扮演、互动问答等形式，学生们不仅能获得专业的知识，更能感受到来自同伴和老师的关怀与支持，从而逐渐树立起正确的心理健康观念，学会自我调适，勇敢面对生活的挑战。

此外，高校还应积极拓展校园文化活动的广度与深度，让心理健康教育以更加丰富多彩的形式融入学生的日常生活。心理健康月、生命教育周、心理健康知识竞赛等活动，如同五彩斑斓的画卷，为校园文化生活增添了无限生机与活力。这些活动不仅内容丰富、形式多样，而且注重学生的参与感和体验感。

3.2 加强心理健康教育与辅导

在当今社会，随着大学生面临的学业压力、就业竞争以及人际关系等多重挑战日益加剧，建立健全的心理健康教育与辅导体系显得尤为重要。这不仅是对学生个体成长的关怀，更是高校教育体系中不可或缺的一环。

首先，高校应高度重视心理健康教育与辅导工作，将其纳入学校整体发展规划之中。具体而言，设立专门的心理健康教育中心或心理咨询室是首要之举。这些机构不仅是学生寻求心理帮

助的重要场所,更是学校心理健康教育工作的核心阵地。为了确保服务质量,这些机构必须配备一支高素质、专业化的心理咨询师和辅导教师队伍。同时,这些专业人员还应具备良好的职业素养,如耐心、同理心、保密意识等,以赢得学生的信任与尊重。

在机构建设的基础上,高校还应加强心理健康教育课程的开设与教学。这些课程不应仅仅停留在理论层面,而应注重实践与应用。课程内容应涵盖心理健康的基础知识,如心理发展规律、心理健康标准等;同时,还应关注常见心理问题的识别与应对,如焦虑、抑郁、人际关系障碍等。通过深入浅出地讲解和生动的案例分析,帮助学生了解这些心理问题的成因、表现及危害,并掌握初步的应对策略。

在教学过程中,教师应注重教学方法的创新与多样化。传统的讲授式教学虽然能够传授知识,但往往难以激发学生的学习兴趣与参与度。因此,教师应积极探索新的教学模式。例如,在案例分析中,教师可以选取一些具有代表性的心理案例,引导学生进行深入剖析和讨论;在小组讨论中,学生可以围绕某个主题自由发表意见和看法,从而加深对问题的理解和认识。

除了课堂教学外,高校还应积极开展心理健康教育活动,如心理健康讲座、心理剧表演、心理知识竞赛等。不仅能够丰富学生的课余生活,还能够增强他们的心理健康意识。通过参与活动,学生可以更加直观地感受到心理健康的重要性,并学会如何运用所学知识来维护自己的心理健康。此外,高校还应建立健全的心理健康监测与预警机制。通过定期的心理测评和筛查,及时发现并干预学生的心理问题。

3.3 强化生命教育实践环节

生命教育,这一深刻而广泛的教育理念,其核心远不止于书本知识的灌输,更在于引导学生通过亲身实践,去触摸生命的脉动,领悟其背后的价值与意义。在高等教育的殿堂中,更应强化生命教育的实践环节,让每一位学子都能在亲身体验中,深刻感受到生命的独特魅力和无尽可能。

组织学生参与志愿服务活动,无疑是生命教育实践的重要一环。这类活动如同一座桥梁,连接着校园与社会,让学生有机会走出象牙塔,直面社会的真实面貌。在志愿服务的过程中,学生会接触到那些在生活中遭遇困境、需要帮助的弱势群体。比如,他们可能参与到社区的环保清洁行动中,亲手拾起路边的垃圾,为环境贡献一份力量;或是走进养老院,陪伴孤独的老人度

过温馨的时光;又或是走进孤儿院,用爱心和关怀温暖孩子们的心灵。这些看似微不足道的举动,实则蕴含着巨大的力量,让学生在实践中学会了关爱他人、服务社会,体会到了帮助他人所带来的快乐和成就感。同时,这些经历也让学生更加珍惜自己所拥有的生活,更加感恩社会的给予,从而培养出强烈的社会责任感和公民意识。

4 结束语

综上所述,在积极心理学的视角下,大学生生命教育的培育路径应当注重个体的积极心理品质的培养,以及对生命意义的深入探索。通过一系列的教育活动和课程设置,可以有效地提升大学生的生命意识和生活质量。

在培育路径的设计上,教师应关注学生的个性化需求,提供多样化的教育方式。例如,可以采用小组讨论、角色扮演、情景模拟等互动性强的教学方法,让学生在参与中学习和成长。同时,高校应建立完善的心理健康教育体系,为学生提供心理咨询和心理辅导,帮助他们解决成长过程中遇到的心理问题。此外,高校还应加强与家庭、社会的联系,形成教育合力,共同促进大学生生命教育的发展。

总之,积极心理学视角下大学生生命教育的培育路径,需要高校、教师、学生以及社会各界的共同参与和努力。通过这些多方面的努力,大学生的生命教育才能真正落到实处,帮助他们树立正确的生命观,培养健康的心理状态,为未来的人生道路奠定坚实的基础。

[参考文献]

[1]王一卓.积极心理学视角下临毕业大学生生命意义感探究[J].才智,2022,(33):105-107.

[2]戚百旺.积极心理学视角下的大学生心理健康教育策略分析[J].山西青年,2021,(20):181-182.

作者简介:

郑鹏(1989--),女,汉族,山东省日照市人,助教,硕士,研究方向:职业规划,心理学。

郭章艳(1982--),女,汉族,山东省日照市人,本科,研究方向:心理学,公共管理。

郭倩(1988--),女,汉族,山东省日照市人,办公室主任,本科,研究方向:公共事业管理。