

积极心理学视域下高校生命教育的问题及对策研究

颜晓辰 李月

(山东电子职业技术学院, 山东 济南 250200)

摘要: 生命教育是新形势下高校全面落实“立德树人”教育根本任务的具体表现,也是引领当代大学生积极践行社会主义核心价值观的重要抓手。现代化信息技术的发展深刻影响了当代大学生的成长学习环境,使其心理发展表现出新特征。因此,以积极心理学理论为指导,提高生命教育的实效性,有助于引领青年大学生的成长发展中形成良好的人格素养。基于此,本文结合高校开展生命教育面临的现实问题,着重探讨了如何提高生命教育的实效性,以期引领当代大学生形成良好的乐观主义精神。

关键词: 积极心理学; 高校生命教育; 问题及对策研究

积极心理学为高校开展生命教育提供了良好的理论支撑和资源支撑。在积极心理学的赋能下,高校能够更好地把握信息时代下大学生身心发展的基本规律,并结合他们的实际需求进行有针对性的生命教育,进而引领他们树立看待生命价值的积极态度。这也能够有效彰显心理健康教育的育人效果,创建良好的校园安全环境。

一、高校生命教育存在的问题

(一) 当代大学生的生命认知缺乏积极性

现阶段多元价值文化透过网络环境对当代大学生产生了强烈的冲击,这削弱了他们对于生命价值的认知,以及对生命内涵的感悟。大学时期是学生自我意识发展的最高阶段,该阶段的学生具有较强的自我能动性。同时,“主体我”与“客体我”思想的不断分化,进一步拉大了理想与现实的差距。因此,大学生在生活实践中一旦遇到学业、就业、情感等各种问题,便会感到生命的索然无味,缺乏前进的生活动力。在不良思想的主导下,部分大学生甚至出现自残自杀等极端恶劣的行为。这主要是因为当代大学生缺乏对自我的合理认知,难以正确认识理想与现实之间的差距,进而产生了对生命的漠视感。在传统教育模式的长期影响下,“问题思维”逐步主导了当代大学生的思维模式,使得他们更加倾向于审视生活中的问题,而忽视了挖掘生命中的积极元素。可见,缺乏对生命的积极审视,致使大学生的思想认知较为消极,难以形成积极向上的生命观。

(二) 生命教育缺乏健全的体系

现阶段高校生命教育尚未形成较为独立的课程体系,其零散地分布于心理健康教育、思想政治教育等课程体系中。因缺乏系统化、专业化的体系支撑,高校生命教育往往难以取得良好的育

人效果。同时,部分教师并未全面认识积极心理学视域下开展生命教育的重要价值,片面地将生命教育等同于心理健康教育,而忽视了整合生命教育的特色元素,因此,很难满足当代大学生的个性化需求,也无法凸显生命教育的重要性。此外,高校生命教育形式单一,难以在育人实践中引发学生的情感共鸣。通常情况,教师采用灌输式、填鸭式的传统方法向学生讲述生命教育内容。生命教育的实质为人文教育,其强调引领大学生在亲身体验中感受生命的珍贵,以及思考、探索生命的价值和意义。桎梏于传统模式的生命教育,极易激化学生的逆反情绪、排斥心理,进而严重影响他们对生命价值的体验与感悟。尽管高校教师能够通过理论教学向学生传递生死观,带领他们了解临终关怀、安乐死等话题,但是当前的生命教育脱离了学生的现实生活,无法帮助他们解决人际交往、就业择业等实际问题。这导致部分大学生在面对矛盾纠纷时会在不理智思想的控制下而做出一些不尊重生命的行为。

二、积极心理学视域下提升高校生命教育实效性的现实路径

(一) 完善生命教育课程内容

新时代高等教育领域综合改革强调全方位育人,致力于推动学生德智体美劳全面发展。因此,以积极心理学理论为导向,对高校生命教育进行重新审视具有重要的现实意义。具体来说,结合当代大学生的现实需求,高校可以构建“发展生命、超越生命”的课程内容。积极心理学与高校生命教育具有很强的契合性,它们都强调追求生命的意义和目的。将积极心理学应用于高校生命教育中,能够引领当代大学生在探索生命意义的实践中提升幸福感、满足感。

一方面,重视引领学生在深入思考中探索生命价值。这是解

决当代大学生生命认知缺乏积极性的重要渠道。对此,在生命教育中,教师可以带领学生解读《追风筝的人》《小王子》等蕴含生命思考的文化作品,以此启发他们深入思考自我的生命意义。同时,完成对文学作品、哲学思想的解读与领悟后,教师可以鼓励学生结合自身的成长发展进行创作表达。借此鼓励学生展示自我对生命意义和价值的思考和理解,有助于从根本上帮助他们扭转不科学的生命认知。另一方面,引导学生形成积极的心态。培养积极的心态是高校开展生命教育的重要内容,能够引领学生以积极乐观的心态面对生活中的各项困难和挑战。这也能够帮助学生积极探索自我价值的实现途径。

(二) 打造生命教师队伍

关注生命的完整性、发展性是生命教育的核心所在,因此,积极心理学视域下高校生命教育的创新与改革应当突显学生的主体地位。作为立教之本,教师是提升高校生命教育育人实效性的直接因素。对此,高校应加强对教师生命价值观的教育培训,通过提升教师的生命教育理念和生命教育能力,促使其在教育创新中重塑师生关系,全面落实“立德树人”的根本任务。具体来说,高校可以借助现场观摩、同课异构等方式,引领教师深入学习积极心理学理论内容和知识,以此为搭建全方位的生命化课堂创造良好条件。促进学生德智体美劳的全面发展是新时期高校开展生命教育的重要内容。对此,高校可以通过组织多样化的跨学科教研活动,加强生命教师与心理健康教育教师、思想政治教育任课教师的沟通联系,从而让生命教育保持正确的政治站位、思想站位。同时,高校也可以通过制定科学合理的福利制度、晋升制度,不断吸纳优秀的青年教师。在此基础上构建稳固的人才管理体系,能够有效推动高校生命教育的创新发展。此外,高校应当重视发挥朋辈教育的育人优势,通过建立完善的朋辈教育体系,组建高质量的朋辈辅导员队伍,不断提高生命教育的实效性。

(三) 重视积极主观体验

广义意义上的生命教育涵盖对个体生命的关注,也包括培养当代大学生的生存能力、提升他们的生命价值。传统以理论知识讲解为主的生命教育很容易激化学生的逆反情绪,增大的抵触心理。对此,高校可以借助活动,引领学生在积极的主观体验中探索生命与自然的和谐关系,从而在此基础上找寻自我意义。而且,创建丰富多样的实践体验活动,能够让学生在体验生命价值和意义的过程中形成积极正确的价值观。

一方面,引领学生高度投入生活事件中。在西方功利主义价值观的影响下,部分大学生难免会陷入好高骛远的状态中,而忽视现实生活中的美好。因此,以积极心理学为引导,将生命教育融入日常生活,可以引导学生逐步接纳一切,脚踏实地地进行主动积极的生命创造。生活事件是影响个体身心健康发展的重要因素,会直接影响学生的思维模式、行为习惯。因此,在生命教育中,高校教师应当积极挖掘并彰显生活事件的正向作用,引导学生以理性思维看待生活变化,这对于增强他们的主观幸福感具有重要的帮助。例如,在母亲节、父亲节来临之际,高校可以组织系列孝心活动,鼓励学生为父母烧一道菜等。这既能够让学生在活动体验中提高自我的生活技能,又能够促使他们在劳动付出中获得良好的幸福感、满足感和收获感。另一方面,高校应重视增强学生的心流状态。心流是指在不外界因素干扰的情况下个体能够专注、一丝不苟地完成某件事情。对此,高校可以通过组织社团活动、冥想活动等,为学生创造良好的心流环境,进而帮助他们在实践探究中不断增强自身的成长感。丰富多彩的社团活动为学生提供了发挥自我特长的良好机会,可以让他们在主动创造中获得良好的感官体验。冥想活动则可以让学生清空自己的大脑,通过加强意识控制训练不断提高自我的专注力。

三、结语

总之,积极心理学视域下积极推进高校生命教育的创新与改革具有重要的现实意义,这能够促使教师在重塑教育理念的教学实践中,将教学视角由关注学生的存在问题转变为引领他们形成积极健康的心理品质。对此,高校教师应深入探索积极心理学与高校生命教育的契合性,进而借助完善生命教育课程内容、加强自我教育与提升、组织多元实践活动等途径,引导学生在积极体验中感受生命的美好。

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] 陈丽芳. 积极心理学视角下谈当代高校学生生命教育实践研究 [J]. 知识文库, 2022 (18): 124-126.
- [3] 张兰萍. 积极心理学视野下有效推进学校生命教育 [J]. 新课程, 2022 (02): 1.