

积极心理学视野下高校生命教育实践路径

李明舒

(齐鲁工业大学(山东省科学院), 山东 济南 250353)

摘要: 随着社会的快速发展, 高校生命教育的重要性日益凸显。本文以积极心理学为理论基础, 探讨高校生命教育的实践路径, 旨在提高大学生对生命价值的认识和珍惜生命的意识。积极心理学关注人类的优势和潜能, 有助于培养学生的积极心理品质, 使其更好地应对生活压力和挑战。

关键词: 积极心理学; 高校; 生命教育

随着社会的发展和科技的进步, 人们对于教育的重视程度越来越高。尤其是在高校中, 教育的目标不仅仅是知识的传授, 更重要的是培养学生全面发展的能力。其中, 生命教育是高校教育的重要组成部分, 它关注学生的生命状态, 培养他们积极的生活态度和价值观。而积极心理学作为心理学的一个分支, 强调关注人的积极品质和力量, 与生命教育有着紧密的联系。因此, 本文将从积极心理学的角度出发, 探讨高校生命教育的实施路径。

一、积极心理学与生命教育的关系

(一) 积极心理学与生命教育的理念契合

积极心理学强调关注个体内心积极力量, 激发潜能, 促进个体健康成长。生命教育旨在引导学生认识生命、尊重生命、珍惜生命, 培养积极向上的生活态度。二者均关注个体全面发展, 提高个体心理素质, 具有互补性和协同性。

首先, 在互补性方面。积极心理学与生命教育分别关注个体心理的积极层面和生命价值, 二者相互补充, 共同促进个体全面发展。积极心理学关注个体的心理优势和潜能, 生命教育注重个体在面对困境时的心理调适和生命价值观。二者共同为个体提供心理健康支持和生命价值观引导。其次, 在协同性方面。积极心理学与生命教育在实践过程中可以相互促进、共同发展。例如, 在心理健康教育中, 积极心理学的理念可以引导个体发掘自身优势, 培养积极情绪; 而生命教育则可以帮助个体树立正确的生命观、价值观, 增强抗挫能力。二者协同作用, 有助于提高个体的心理素质和生命品质。最后, 二者有着目标一致性。积极心理学与生命教育均关注个体的全面发展, 旨在提高个体的心理素质、生活品质和生命价值。二者共同倡导个体积极面对生活挑战, 实现自身潜能, 追求幸福与美好。

(二) 积极心理学为生命教育提供理论支持

积极心理学是一门关注个体内心积极品质、情感和行为的学科, 它主张从积极的角度来研究和解读人类的心理现象。近年来, 积极心理学的研究和应用得到了广泛关注, 特别是在生命教育领域, 其对于教育工作者深入了解学生心理需求、制定针对性的教育策略具有重要的指导意义。

第一, 积极心理学强调关注学生的内心世界, 挖掘他们的潜能和积极品质。生命教育工作者可以借助积极心理学的理念, 引导学生认识和接纳自己, 培养他们的自尊、自信和自爱。这样一来, 学生在面对生活挑战时能够更加坚强, 积极应对困境, 从而提升生命教育的质量。第二, 积极心理学提倡以积极的态度应对生活挑战。生命教育工作者可以运用积极心理学的方法, 帮助学生树立正确的人生观和价值观, 培养他们的坚韧和乐观品质。在面对困难和挫折时, 学生能够保持积极的心态, 坚信自己能够克服一切, 从而更好地适应社会, 实现人生价值。第三, 积极心理学强调团体协作和人际关系的重要性。生命教育工作者可以运用这一理念, 组织各种形式的团体活动, 让学生在互动中增进彼此的了解, 培

养良好的人际沟通能力。这将有助于学生建立和谐的人际关系, 为未来的生活和事业奠定坚实的基础。第四, 积极心理学注重个体与环境的协调发展。生命教育工作者可以以此为指导, 关注学生的心理健康, 营造良好的教育环境。同时, 教育工作者还应关注学生的精神成长, 引导他们关爱自然、珍惜生命, 培养生态道德观念, 从而使生命教育更具实效。

总之, 积极心理学为生命教育提供了丰富的理论资源和实践指导。通过运用积极心理学的理念, 生命教育工作者可以更好地满足学生的心理需求, 培养他们坚韧、乐观的品质, 提升生命教育的实效。在今后的教育实践中, 生命教育工作者应继续深入探索积极心理学的应用, 为我国生命教育事业的发展贡献力量。

二、积极心理学视野下高校生命教育实践路径探析

(一) 融入课堂教学

积极心理学是一门关注人类心理健康、激发个体潜能和促进个人成长的学科。将积极心理学的理念融入课堂教学, 有助于培养学生积极向上的生命价值观, 使他们在学业、生活和事业上取得更好的成果。教育工作者在课堂教学中可以运用多种积极心理学方法, 以激发学生的内在潜能, 增强心理素质, 帮助他们认识生命意义。

例如, 启发式教学是一种重要的积极心理学方法。通过启发式教学, 教师引导学生主动思考、独立探究, 从而激发学生的学习兴趣 and 积极性。在这种教学方式下, 学生不再是被动的知识接受者, 而是主动的知识探索者。启发式教学有助于培养学生的问题解决能力、创新思维 and 实践能力, 使他们更好地适应社会发展的需求。又如, 团体讨论是另一种有效的积极心理学方法。通过团体讨论, 学生可以相互分享观点、交流心得, 从而促进彼此之间的成长。团体讨论有助于培养学生团队合作的精神、提高沟通能力和锻炼批判性思维。在团体讨论中, 学生可以更好地认识自己, 发现自己的优点和不足, 并在与他人互动中取长补短, 实现共同进步。此外, 将积极心理学理念融入课堂教学, 还需关注学生的心理健康。教育工作者应关注学生的心理需求, 提供心理辅导和支持, 帮助学生克服心理障碍, 增强心理素质。此外, 教师还应关注学生的情感需求, 关心他们的生活, 为学生创造一个温馨、和谐的学习环境。

(二) 开展主题活动

生命教育是一项至关重要的事业, 它旨在引导学生认识生命、尊重生命、珍惜生命, 进而激发他们内心的积极力量。为了实现这一目标, 学校和教育机构应当组织丰富多样的生命教育活动, 以帮助学生树立正确的生命观、价值观和人生观。

首先, 举办心理健康讲座和心理沙龙是提高学生生命素质的有效途径。通过邀请专家和学者进行讲座, 让学生了解心理健康的重要性, 引导他们关注自身心理健康。同时, 心理沙龙的形式可以让学生们相互分享自己的生命感悟, 增进彼此的了解和关爱,

从而形成一个积极向上的氛围。其次,开展户外拓展训练有助于培养学生的团队协作精神和抗逆能力。户外拓展训练是一种极具挑战性的活动,学生们需要在困难与压力中相互支持、协作共赢。这种经历不仅能锻炼他们的身体素质,还能让他们学会面对挫折、克服困难,增强自信心和心理素质。除此之外,还可以组织一系列的生命教育活动,如“以美润心”心理健康宣传展示活动、“以爱暖心”心理健康线下体验活动、“以德育心”心理健康主题观影活动、“以体强心”心理素质拓展团体活动等,促使学生在每次互动中触发积极主观体验。通过感恩练习、好事分享、优势学习等手段产生愉悦、自信、感恩、惊喜、满足、兴奋、放松、幸福等积极情绪,从而形成自信、勇敢、创新、坚韧等积极人格特质。另外,为了引导学生沉浸式感受生命的意义,我校还组织学生开展了“生命桌游”这一特色主题活动,学生们在这里,沉浸体验触发“五感”,共同学习生死知识、了解生命需求、认识生命差异、探索生命意义,从而克服死亡恐惧、缓解生命危机、学会与人生的人与事道谢、道爱、道歉、道别。

(三) 强化师资队伍建设

生命教育是一项极为重要的教育工作,它旨在帮助人们认识和尊重生命,提高生活质量,从而使个体在面对生活中的挑战和困境时能够保持积极的心态。为了达到这一目标,提高生命教育教师的专业素质和能力显得尤为关键。首先,明确生命教育教师的角色定位。他们不仅是知识的传授者,更是学生们心灵成长的引导者。学校可通过组织教师学习积极心理学相关知识,如积极心理学的基本理论、教育策略、实践案例等,使得学生更好地把握生命教育的核心理念,为自己的教学工作提供有力的支持。此外,学校还可通过组织教师参加培训会、研讨会等学术活动,为教师提供交流经验、提升教育教学水平的平台。在这些活动中,教师们可以分享自己在教学过程中心得体会、困惑和解决方案,从而相互学习、取长补短。通过这种方式,教师们不仅能够提升自己的教育教学水平,还能为我国生命教育的发展贡献自己的智慧。

(四) 创建良好的校园氛围

校园,是学生成长的摇篮,是他们认识世界、探索人生的重要场域。在这个特殊的环境中,营造一种尊重生命、关爱生命的氛围,对于培养学生积极心理品质具有至关重要的作用。为了实现这一目标,学校可从以下几个方面着手:

首先,加强校园文化建设。学校可通过举办各类主题活动,如心理健康月、生命教育活动等,引导学生树立正确的人生观和价值观,使得学生通过参加这些活动,了解到生命的可贵之处,从而激发他们对生命的热爱和珍惜。其次,倡导积极向上的校园氛围。教师以身作则,用积极的心态面对生活和工作的挑战。同时,还要鼓励学生互相帮助、互相支持,形成良好的同伴关系。在这样的环境中,学生们将更容易培养出积极心理品质,勇敢地面对人生的曲折与坎坷。此外,应关注学生的心理健康。心理健康是生命安全的基础,也是学生发展的关键。为此,学校应定期开展心理健康教育,让学生学会如何调整自己的情绪,正确处理人际关系。通过心理辅导和心理咨询,帮助学生解决心理困扰,使他们保持心理健康,更好地投入到学习和生活之中。最后,将生命教育贯穿于教育教学的始终。生命教育不仅仅是传授知识,更是一种情感的传递、价值观的引导。在课堂教学、实践活动、家庭教育等方面,都要注重生命教育的渗透。让同学们明白,每一个生命都是独一无二的,都值得我们尊重和关爱。

(五) 建立健全的评价机制

为了确保生命教育的有效实施,建立健全的评价机制至关重要。教育评价不仅是检验教育效果的重要手段,也是推动教育改

革的重要动力。

首先,学校应制定科学、合理、生命教育评价标准。这些标准应涵盖知识掌握、情感态度、行为表现等多个方面,以全面、客观地评估学生在生命教育方面的成长和进步。为此,教育工作者需要深入研究生命教育的内涵和外延,明确生命教育目标,从而制定出既符合学生实际需求又具有可操作性的评价标准。其次,评价过程应注重个体差异。每个学生都有自己独特的性格、兴趣和需求,因此在评价时应充分考虑这些因素,以鼓励他们发挥自己的优势,改进不足。在这个过程中,教师应关注学生的全面发展,尊重他们的个性,采用多元化、灵活的评价方法,使评价结果更加公正、合理。此外,教育工作者还需关注评价结果的反馈和运用。评价并非目的,而是为了更好地促进学生的成长。因此,教师应根据评价结果,深入了解学生的优点和不足,调整教学策略,为学生提供有针对性的帮助和支持。这包括对学生进行个性化辅导、组织丰富多彩的生命教育活动,以及加强与家长、社会的沟通,共同为学生的健康成长创造良好环境。

(六) 构建家校社协同机制

为了更好地推进生命教育工作,构建家校社协同机制至关重要。家长、学校和社会三者共同参与,形成一个有机的教育网络,共同为学生的健康成长保驾护航。首先,加强家校沟通,增进家长对生命教育的了解和支持。学校可以通过家长会、家长讲座等形式,向家长宣传生命教育的重要性,引导家长关注孩子的心理健康,共同为孩子营造一个和谐的家庭环境。同时,家长也应关注孩子的身心发展,与学校携手,共同推进生命教育。其次,发挥社会资源,为生命教育提供广泛的支持。高校可以与社会组织、企事业单位、社区等合作,开展丰富多样的生命教育活动,让学生在更广阔的社会环境中接受教育。此外,社会各界也应关注生命教育,为学校提供人力、物力、财力等方面的支持,共同推动生命教育的发展。再次,构建全方位、多层次的生命教育体系。学校、家庭和社会三者要共同发挥作用,形成一个闭环的教育网络。在学校层面,要将生命教育纳入课程体系,注重课堂教学与实践活动的结合;在家庭层面,家长要关注孩子的情感需求,关心他们的生活,培养孩子尊重生命、珍惜生命的价值观;在社会层面,要加强对生命教育的宣传推广,营造一个尊重生命、关爱生命的良好氛围。

三、结语

积极心理学为高校生命教育提供有力支持,有助于培养学生积极心理品质,提高生命教育质量。教育工作者应深入探讨积极心理学与生命教育的融合路径,为高校学生提供更加全面、有效的生命教育。在未来的工作中,教育工作者应继续关注生命教育的实践探索,不断总结经验,为我国生命教育的发展贡献力量。同时,我们还应关注国内外生命教育的新动态、新理念,不断丰富和完善生命教育的内涵。

参考文献:

- [1] 吴玉婕. 积极心理学视域下高校生命教育的问题及对策研究[D]. 电子科技大学, 2023.
- [2] 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.
- [3] 张灿. 积极心理学视野下的中等职业学校生命教育的探讨[J]. 山西青年, 2020(09): 195.
- [4] 石敏. 积极心理学视野下高校生命教育途径研究[J]. 当代教育实践与教学研究, 2019(23): 222-223.