

积极心理学视域下高职学生生命教育探析

李莹¹ 刘俊丽²

1.陕西艺术职业学院 陕西 西安 710054

2.西安工业大学 陕西 西安 710000

【摘要】：采用问卷调查的方法，对430名高职学生进行了抽样调查，结果表明，高职学生的人生观总体上是积极的，但也存在目标不明确等消极方面。在自杀态度上，大多数高职生能正确看待自杀行为，具有正确的生命意识，但仍有少数高职生对自杀危险的认识模糊。根据高职学生生命教育的现状，以积极心理学理论为基础，提出高职学生应具备积极的主观体验、积极的人格，融入积极的社会组织。本文在分析高职院校学生生命教育现状的基础上，从积极心理学的角度对学生生命教育进行了探索。

【关键词】：积极心理学；高职学生；生命教育

Analysis on Life Education of Higher Vocational Students under the View of Positive Psychology

Ying Li¹, Junli Liu²

1.Shaanxi Arts Vocational College Shaanxi Xi'an 710054

2.Xi'an University of Technology Shaanxi Xi'an 710000

Abstract: By using the method of questionnaire, 430 vocational college students were sampled. The results show that the outlook on life of vocational college students is generally positive, but there are some negative aspects such as unclear goals. In the suicide attitude, most of the vocational college students can view the suicide behavior correctly, and have the correct life consciousness, but there are still a few vocational college students have fuzzy understanding on the suicide risk. According to the current situation of life education of vocational college students, based on the theory of positive psychology, this paper puts forward that vocational college students should have positive subjective experience, positive personality and be integrated into positive social organizations. Based on the analysis of the current situation of students' life education in higher vocational colleges, this paper explores the students' life education from the perspective of positive psychology.

Keywords: Positive psychology; Higher vocational students; Life education

近年来，不少高校发生过大学生自杀或伤害他人生命的悲剧，给家庭、学校和社会造成了极大的创伤，也引起了高校和各界人士对教育的倡导和关注。然而，传统的教育深受病理心理学的影响，试图通过纠正个人的问题行为来促进学生的心理健康，却忽视了对学生人生价值观和人生态度的引导和提升，忽视了积极素质和潜能的培养。因此，积极心理学的研究对我国探索和构建有效的生命教育模式具有重要意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采取抽样方法，抽取陕西省内三所高职院校的一至三年级学生进行问卷调查。共发放问卷430份，回收430份有效问卷，有效率为100%，调查样本的基本分布情况见表1。

表1 样本基本情况汇总表（单位：%）

人口变量	类别	占比
性别	男	7.67
	女	92.33
年级	大一	33.02
	大二	44.42

专业	大三	22.56
	文科	61.86
	理科	0.7
	艺术类	16.28
	其他	21.16
生源地	城镇	32.33
	农村	67.67

注：上接表1，表1中的占比是有效百分比，下同。

1.2 研究工具

调查问卷共35道题，分为两部分。第一部分按人口统计学的基本变量了解被试高职学生的基本构成情况，共6道题，分别是性别、年级、专业、是否是党员和独生子女。第二部分是调查高职生命教育的现状，一是调查当前大学生的生命认知情况，生命体验情况，人际交往情况，二是调查当前高职院校生命教育和积极心理学的实施现状。

1.3 调查结果分析

从调查结果来看，93.72%的高职学生的生命认知水平较高，6.27%的高职学生生命认知存在一定的问题。题9：“你珍

惜生命吗？”，选择非常珍惜占 73.72%，比较珍惜占 20%，一般占 6.05%，不珍惜占 0.23%；题 7：“你重视身心发展吗？”，选择非常重视占 59.3%，比较重视占 33.95%，一般占 6.51%，不重视占 0.23%；题 13：“你对死亡的态度是？”选择害怕谈论死亡占 20.7%，坦然面对占 70%，无所谓占 9.3%；题 14：“在遇到重大挫折，你会选择自杀吗？”，选择不会占 73.02%，不确定占 26.05%，会占 0.93%。

调查结果显示，绝大多数高职学生能够认识到身心健康的重要性，理解生命的重要性，能够热爱生活，热爱生命，不惧死亡，在面对困难和阻碍时，能够保持积极乐观的态度。然而，仍然有少数高职学生没有认识到生命的价值，浪费时间，虚度年华，没有追求，在困难面前缺乏勇气，容易逃避，从而走上了自杀之路，这些学生缺乏生命教育，导致生命观念差。

题 16：“你对生命的感受是？”，选择美好幸福占有 72.56%，平淡占 20.93%，无趣占 2.56%，不清楚占 3.95%；题 17：“你觉得可以增强幸福感的事有哪些？”选择努力学习，提高个人能力占 84.65% 的学生，交朋友，找恋爱伴侣占 62.79%，工作挣钱占 70.93%，寻找人生的目标，实现人生价值占 82.09%，做什么也不幸福占 3.72%，其他占 11.86%；题 18：“你和舍友、同学相处如何？”选择很好很开心占 62.56%，偶尔有摩擦占 34.19%，没朋友，习惯独处占 2.79%，很不好，矛盾多占 0.47%；题 19：“你与家人的相处是？”，选择幸福温馨有爱占 63.26%，偶尔有摩擦占 34.19%，相处困难，无法交流占 2.33%，离家出走占 0.23%。

调查结果显示，绝大多数高职学生有明确的人生目标，有较高的幸福感、健康的生命意识、积极向上的心态，并在与父母、同学和老师的互动中感受到温暖、爱和被爱。但仍有少数高职学生对生活感到困惑和无力，对提高幸福感无所作为，与家人、朋友、同学和室友有较多的问题，社交能力较弱。

题 20：“你接触过生命教育吗？”，选择接触过占 60.47%，没接触过占 23.26%，不清楚占 16.28%；题 21：“你是否接触过积极心理学？”，选择是占 65.81%，选择否占 19.07%，不清楚占 15.12%。从这两项的结果我们可以看出一部分大学生对生命教育和积极心理学的内涵是什么并不清楚，也不知道二者的功能和作用是什么，对高职是否开设生命教育与积极心理学课程表现得并不热心。

题 22：“你的学校是否有生命教育课？”，选择是占 47.21%，选择否占 22.33%，不清楚占 30.47%；题 25：“你觉得你的学校哪些课程与生命教育有关？”，选择心理健康课占 92.79%，思想政治课占 68.84%，形势政策课占 48.14%，安全教育课占 69.77%，职业生涯规划 and 就业指导课占 37.21%，其他占 11.4%；题 27：“学校开展生命实践活动的频率？”，选择经常占 27.67%，偶尔占 59.07%，从不占 13.26%；题 28：“你的学校开设了心理课程和心理咨询室吗？”，选择是占 78.14%，否占 4.88%，

不知道占 16.98%。

调查结果显示，高职院校在生命教育课程上投入较小，开展的次数较少，专业性较差，基本穿插在其他课程之中，生命教育课程的专业性不足，教育效果不佳。除此之外，高职院校开展生命教育的形式单一，活动力度不够，造成高职学生对生命教育的认同感和感受度较低。

题 31：“你觉得当前大学生生命教育实施中存在哪些问题？”选择教学体系不完整占 48.84%，教材不够专业化占 33.95%，缺少专业课教学占 37.91%，师资缺乏占 25.58%，教学内容无趣占 33.95%，不想参与学习占 50.47%；题 34：“你觉得开展生命教育需要保障体系吗？”选择需要占 87.21%，不需要占 3.02%，不知道占 9.77%；题 35：“你觉得生命教育开展的保障体系有？”选择规章制度占 75.35%，教育环境占 77.67%，硬件设施占 56.98%，其他占 26.05%。

调查结果显示，高职院校生命教育的开展遇到了一些瓶颈，进程缓慢，效果不佳，需要加强生命教育的实施力度，加强专业建设和师资队伍建设，开展多元化的生命教育实践活动，改善生命教育的实施环境，从多方面入手，丰富生命教育主题，加强保障机制和校园文化建设，让学生愿意接受生命教育，进而提高生命教育的效果。

2 高职院校学生生命教育分析

调查结果显示，高职院校生命教育的现状可以分为三类：一是生命教育进展缓慢，主要表现为对生命教育重视不够，教育内容和教育方法过于简单，一线教育工作者的生命教育专业理论不足。二是家庭教育中生命教育的缺失，主要表现为传统文化观念对死亡教育发展的制约、家庭教育目标的客观化、家庭教育方式的极端化和家庭氛围的不和谐；三是社会环境对生命教育的负面影响，主要体现在功利主义思想对学生人生观的影响、大众文化的负面影响、新媒体的负面影响。

积极心理学是一门研究人类发展潜力和美德等积极品质的学科。研究领域主要涉及积极的主观体验、积极的人格特质和积极的社会组织三个方面。因此，将积极心理学视角下的学生生命教育在心理健康教育实践中的应用分为三大类：1.积极心理学视角下的学生生命教育在心理健康教育实践中的应用；提高学校生命教育课程比重，普及积极心理学知识，强化积极主观体验；2.丰富生命教育的内容和方法，培养学生积极心理，构建积极人格特质；3.树立正确的生命关怀教育价值观，规范积极心理，形成积极的社会组织。

3 积极心理学视角下高职学生生命教育的探索

3.1 不断优化高职学生生命教育师资队伍

生命教师队伍的不断优化是保证高职学生生命教育有效实施的基本条件。这就要求高职学生生命教育以积极心理学为基础，不断完善生命教育的教学方式，对高职学生良好的

心理素质和人格素质的培养以优化学校生命教育教师队伍为宗旨,强调教师知识能力和责任感的提高。优化高职学生生命教育师资队伍,需要教师转变教育观念,加强对积极心理学的认识,从而在实际的生命教育中更有效地引导学生。

3.2 开发科学合理生命教育课程

课堂是高职学生培养的重要场所,其合理有效地利用也能有效地促进高职学生生命教育的实施。从积极心理学的角度来看,高职学生的培养也应充分利用课堂的积极作用,科学合理地设计课堂教学的课程体系,在保证教学针对性的同时强调理论与实践的结合,从而更有效地指导学生。在积极心理学理论的引导下,高职学生的生命教育还应根据学生的实际心理状况等以学生为中心来修改和完善课程内容,并将素质教育的内容,思想政治教育与生命教育之间进行有机结合,对学生的思想和心理素质等方面进行更积极的培养。

3.3 利用新媒体提高高职学生的生命教育

新媒体的普遍性和时效性为高职学生的生命教育提供了更为有效的条件。这就要求在高职学生生命教育中,教师可以充分利用新媒体,以更有效的方式改变以往的教学,以更多样化的方式引导学生。在互联网信息快速发展的当今社会,高职学生对互联网表现出极大的兴趣,在这种背景下,高职学生的生命教育可以充分利用互联网和新媒体的优点,在积极心理学的视角下,利用新媒体获取更多关于生命教育的信息,并深入

了解高职学生的实际情况,从而使生命教育变得更具针对性。

3.4 把人文关怀理念融入高职学生的生命教育

把人文关怀理念融入高职学生的培养中,可以激发高职学生的情感体验,通过情感的引导使高职学生更加积极地参与学习。这就要求教师明确人文关怀在教育中的重要作用,充分利用人文关怀在生命教育中的作用,在积极心理学的指导下调动学生的积极思想,从而帮助他们树立更加正确的生命价值观,并以人文关怀的理念切实有效地融入到高职学生的生命教育中,就是要求教师在培养学生的教育中更加注重学生的个体差异,而在生命教育中基于学生的个体差异采取更加有针对性的教学方法,并强调对积极心理学的引导,引导学生的积极性,进而加强学生的生命意识。

4 积极心理学视域下高职院校学生生命教育的总结

高职学生生命教育是一个长期的过程,积极心理学研究的主要内容是积极的情绪体验、积极的人格特质和积极的社会组织。为进一步将积极心理学融入到人才培养的全过程,需要全员、全程、全方位贯穿职业人才培养中。积极心理学的发展一方面依靠高校心理健康教育,另一方面取决于学生的自我教育、家庭教育和社会教育,对他们进行生命的深入教育,使每一个高职学生有积极的生命意识,这有利于学生身心的健康成长,也有利于国家和社会的稳定和发展。

参考文献:

- [1] 任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.
- [2] 孙耀胜.当代大学生生命教育的认知与探索[M].北京:中国水利水电出版社,2019.
- [3] 吴胜华.积极心理学视域下大学生生命教育内涵及工作机制探析[J].淮北师范大学学报,2016(4).
- [4] 杨春燕.基于积极心理学的大学生积极心理品质培养路径研究[J].科学大众(科学教育),2019(9).
- [5] 李自维,张维贵.当代大学生积极品质探析--基于积极心理学视野下的调查分析[J].河南社会科学,2011(11).
- [6] 周奕君,孙耀胜.德育视角下当代大学生生命教育研究[J].改革与开放,2017(4).
- [7] 高文臣.大学生的生命教育[J].大学教育,2019(11).
- [8] 郝永贞.生命教育的反思与建构--基于积极心理学的诠释[J].中国德育,2019(6).
- [9] 谢钢,钟雨含.积极心理学视野下高校生命教育途径研究[J].吉林师范大学学报,2014(5).

作者简介:李莹(1991-),女,汉族.陕西省咸阳市人,助教,法学硕士,单位:陕西艺术职业学院思想政治教育专业,研究方向:思想政治教育理论与实践。

基金项目:积极心理学视域下高职学生生命教育探析项目编号:(2022XYCB01);提升陕西乡村青少年心理健康的积极情绪干预策略研究项目编号:(SGH20Y1098);新时代青年理想人格观研究项目编号:(2021ND0187)