

大学生生命教育实践路径分析

成晓霞¹ 夏若涵¹ 杨明²

(1. 黑龙江公安警官职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150025;
2. 哈尔滨市松北区学前教育发展中心, 黑龙江 哈尔滨 150025)

【摘要】在现代社会高速发展的大背景下,当代大学生的生命意识正在受到时代的冲击,决定了开展生命教育的重要性与迫切性。在高校加强生命教育课程体系建设,形成课程功能的整体合力,保证生命教育的有序开展和有效实施。要从构建多元化的生命价值理念,开发专门的生命教育课程,加强学科渗透,开展专题实践教学几个方面入手,探索行之有效的、凝练出可供借鉴和推广的、适合当代大学生的生命教育课程体系。

【关键词】大学生;生命教育;实践路径

我国生命教育在20世纪90年代开始兴起,随后,国家颁布了一系列指导意见和发展纲要,明确表示要提升对生命教育的重视程度,将生命教育同国计民生相结合。在大学开设生命教育课程,注重大学生的生命质量建设,成为大学教育的重要使命。生命教育课程在引导学生珍惜、热爱生命,完善人格,培养正确的生命观、价值观和人生观,承担自身责任起到关键性作用。

大学生作为一个不断发展中的人,具有巨大的潜力,但也有不稳定性,其人生观、价值观和世界观都容易受到他人的影响。当前,大学生普遍存在人生目标不明确,生命意义感下降,心理承受能力和抗挫能力较差,价值感缺失等问题。大学生自信心不足,能否健康成长与发展已成为经济社会稳定发展的重要一环,所受到的教育应能引导学生主动向积极方面靠拢。

生命教育课程是引领大学生生命成长的基本载体,是系统化、集中化开展生命教育的主渠道、主阵地,高校要加强生命教育课程体系建设,形成课程功能的整体合力,保证生命教育的有序开展和有效实施。基于此,亟需构建大学生生命教育课程的长效机制,将理论研究落到实处,开发生命教育课程,探索行之有效地、凝练出可供借鉴和推广的、适合当代大学生的生命教育课程体系。

一、构建多元化的生命价值理念

生命教育就是一种生命观教育,要以建立正确的人生观和价值观为核心,生命教育要在符合大学生认知特点的前提下,遵循生命发展的规律,从自然、精神、社会三个维度启发学生追寻生命的价值并体悟生命的意义;生命教育可以理解为以提倡人的生命与自身、社会、自然、宇宙万物和谐为目标,即自我世界的发展、

对他的同理和共情、与自然环境的共融以及对世间万物的终极关怀,是一种全方位生命的教育活动。

鼓励人们展现生命的精彩和光辉,认同他人生命的差异性,为他人、为社会、为大自然焕发出自己生命的光彩,促进关系生命的和谐发展,最终帮助人们充分唤起生命意识,感受到个体的独特性,提升主观能动性,叩问生命、创造生命、超越生命,构建起全方位、多角度的生命教育体系,推动个体生命融入时代发展,主动承担起生命责任和社会义务,不断创造生命的时代价值,从而实现生命内涵的拓展。形成积极、正向的态度,尊重生命、热爱生命,进而珍惜生命。

二、开设专门的生命教育课程

从生命教育的本质出发,构建科学高效、丰富合理的生命教育课程。生命教育应该作为需要以独立课程的形式设置,方能实现其教育目标,并撰写适合大学生的生命教育教材。

在具体实践中,大学生生命教育课程还是比较新鲜的课程,只有为数不多的院校以公选课的形式开设生命教育课程。如江西师范大学郑晓江教授在2005年开设了“生命教育与生死哲学”的公选课,武汉大学也开设了《生命教育》公选课。东北林业大学胡宝忠教授的《生命教育》网络课程。

近年来,生命教育教材的编写也取得了一定成果,如顾海良主编的《生命教育大学生读本》,郑晓江著的《生命教育》,路杨著的《当代大学生生命教育》,常素芳、李明主编的《生如夏花——大学生生命教育概论》等。此外,关于生命教育研究的读本也很多,如冯建军主编的《生命教育教师手册》,刘济良、王定功为高校教师和研究者编写的《提升生命——生命教育的温情守望》,刘慧为高校小学教育编写的教

材《生命教育导论》。

设立专门的生命教育课，可以有效引导和教育大学生正确地理解生命，感悟生命价值意义。通过课程的完整设置，增加对生命价值深入的认识。更深刻地感受到个体生命的宝贵，生命是不分高低贵贱，无法用金钱和地位来衡量。正是有了对生命的敬畏，才会出现一些令人敬仰的职业和角色，正是基于对他人生命的珍视，警察才会不顾自身生命安全去救他人，从社会角度来讲，是英雄之举，典范与楷模。珍惜自己的生命，尊重他人生命，尊重动植物的生命，认识到生命的价值高于一切。生命就是那个数字1，其他都是后面的0。总之，生命教育，从尊重生命，珍爱生命开始。

（一）生命意识教育

旨在学生自主、科学地学习生命意识本源，使个体理解人作为大自然的一部分，具有生存、发展的基本权利，世间所有的生命都值得尊重和珍惜，人不是大自然的主宰，而是大自然的组成部分，要与世间的生命和谐相处。认识生命是生命教育的起点，生命意识就是帮助学生形成科学完整的生命认知，个体要认识到大自然的浩渺，以及自然运行的规律，了解人与自然、生命之间的关系，教育他们对生命怀揣敬畏之心、正确看待生命法则。引导学生站在“第三视角”观察和审视人生的各种经历。要教育学生发展完善的自我同一性，学会正确看待自我，认识自我，接受个体的独特性。引导大学生以科学的态度解读生命的意义，认识到人活着的意义在于能够在有限的生命中创造无限的价值。要学会热爱生命，把握当下，珍惜生命、尊重生命、欣赏生命、呵护生命。认识到人作为社会存在的独特意义是在社会实践中实现自我并最终回馈社会。

（二）生命价值教育

要加强大学生的生命价值教育。让学生认识到生命的价值在于完善自我、超越生命。强调生命的存在，精神价值的意义、精神态度的养成和精神意志的磨砺。引导大学生认识个体存在本身，理性成熟地发展自我，与他人交往。在生命中追求精神世界的丰盈，追求生命的崇高价值。引导学生注重精神世界的追求，用主动、积极、乐观地心态面对生活，更好地珍惜生命，与自我、他人、世界和谐相处。此类课程的设置旨在让大学生明确大学生活的方向和道路，为步入社会积攒能力，提升心理素质与各种能力，为人生大局谋划正确的发展方向。

（三）生命关怀的教育

了解世界关注人，理解自然增强爱。生命关怀

的教育要让学生认识到世界是一个“关系”世界，每个人的成长都与天、人、地、我密不可分。引导大学生在探究天、人、地、我之间的关系中思考生命的本质，重新勾勒自我。了解个体与他人之间的关系是密切的，彼此是共同依存的，并最终学会如何与他人相处，尊重、包容他人。在课程设置中注重培养学生增强感知爱、给予爱、被人爱的能力。通过真诚帮助他人到达自我精神的愉悦，提升对人的关怀与感受幸福的能力，即达成“仁者爱人”是此课程设置的目标。

（四）忧患意识教育

孟子说：“生于忧患，死于安乐。”人生之路总是此起彼伏，不会总是一帆风顺。培养大学生广思慎行，不仅是提醒他们“人无远虑，必有近忧”，更是引导他们要从困窘境遇中体验到生命的尊严和伟大，明白人之为人的意义与价值，从而借助自身潜力去突破困境，超越磨难，达到提升生命质量的目的。

（五）奉献意识教育

奉献意识教育是一种价值观的教育，进行奉献意识教育需要基于“生命关怀”的核心理念，强调生命价值的多元化，教导学生对给予自己爱、关心、帮助的人表示感恩；对给予自己成长、发展空间的社会表示感恩。对给予人类生命及生命基本所需物的大自然表示感恩，引导学生去发现帮助他人、奉献社会、爱护大自然会提升的自身生命品质，最终强调人的基本责任，要求学生勇于担当，有所作为。

三、加强学科渗透，将生命教育理念落实到各科教学中

将生命教育与其他课程整合开设是当前部分高校采用的形式。通过研究发现沙盘游戏治疗和萨提亚家庭治疗模式结合可以作为一种有效的团体辅导形式显著提升大学生的生命意义感和积极心理资本，改善其人际需求满足状况。

团体心理辅导、生命影片观影反思辅导等心理干预可有效提高大学生的生命意义感。

将生命教育采取学科渗入式的方法，即把生命教育有机渗透到各科课程中，由任课教师承担生命教育的任务，注重挖掘和利用已有学科中各类显性和隐性的生命教育内容。学科渗透模式有利于优化课程内容，使学生从不同的角度领悟生命教育的内涵，增加对生命教育的理解和感悟。

在生命教育课程体系构建的初期，可以借力心理健康教育、心理咨询开展生命教育。可以融入生命反思这一环节：给予学生特定的生命主题，或借助电影情节，促进情境的生成，让学生选择应当怎样做。

借助生命反思将学生不愿面对的生命问题在集体氛围中探讨、交流。生命教育课的意义在于既可使学生降低对此类问题的恐惧,又能够促使学生探讨生命存在的意义,最终达到完善生活质量的目的。与大学生共同探讨生命意义,减轻对生命价值的迷惘,强化面对生活挫折时的抗压力。在心理健康教育中强化生命教育。心理健康教育和生命教育的内容有交叉也有不同,但不能相互替代。

四、开展专题实践教育

可以将生命教育融入校园文化活动,通过定期邀请校内外专家开展生命教育专题性的生命教育是各高校采用的比较普遍的教育形式。多采取实践活动的形式,让学生在活动中认知、体验和感悟。专题教育可以结合学校地区优势,根据学生生命发展中的问题,及时、有效地进行教育。教育主题讲座、论坛,让大学生及时关注生命教育的理论前沿,构建完整系统的生命观念;通过组织消防演习、安全知识宣传、素质拓展训练,让大学生掌握生存技能,进行自我生命保护和防范;通过开展经典阅读、影视欣赏、极限挑战,让大学生产生心灵震撼和深刻体验,认识到生命的有限和短暂,增强生命的责任感和使命感。

积极拓展生命教育的社会实践空间,通过宣传法治、交通安全、预防艾滋、环境保护等主题,发挥社会各类公益性机构、各种训练基地的功能。如发挥殡仪馆、展览馆、养老院、儿童福利机构、残疾人康复机构等的教育功能。通过微型课程、讲座、报告会、研学、角色体验、志愿者服务等灵活多样的形式,对学生进行生命教育。通过参观名人馆、博物馆、革命纪念馆、烈士陵园等教育基地,引导大学生懂得生命的价值和意义所在,欣赏生命的应然状态;通过走入社区、深入农村开展社会公益实践活动,在无偿献血、义务捐赠、照顾老人、关爱留守儿童等活动参与中,身临其境地感受生命存在的意义,在奉献社会中增强使命感和责任感,在服务他人中体验生命存在的意义感和成就感。如广州大学生命科学学院把科学生命与人文生命有效结合,成立心理健康与生命教育协会,开设环境与生命、挫折与生命、信仰与生命、运动与生命等主题,每年3月的第3周定为生命教育主题活动周,开展系列讲座,举办笑脸传递比赛、幸福树设计比赛等活动。

生命教育课程要重视体验与共情,让学生在参与中强化自身内在感受、激发生命潜力、唤醒个体提升生命质量的教育形式。生命教育强调个体真实的生命体验过程,正如蒙台梭利所说“我听过了,

我就忘了;我看见了,我就记得了;我做过了,我就理解了。”充分调动学生参与的积极性,增强学生的同理心。可以采取角色扮演的方法,将需要讲的专题进行情景模拟,让学生直接参与,感受现实世界中人物的不同情感色彩,借此了解和想象自己可能面对的各种情况,从而学会生活,学会坚强,学会体谅,学会相处。采取实践结合的方法,进行社会调查、实践活动和研究性学习等,在活动经历中去感悟生命的力量。

生命教育的开展以学生为主体,遵从大学生的实际特点与需要设计和实施。将职业发展需求引入生命教育,立足于职业定位的差异,探索适合当代大学生生命教育的内容,着眼于实践,进行行动研究,构建完整的生命教育课程体系,以培养新时代人格和谐发展的当代青年。

参考文献:

- [1] 王虹.高职院校大学生生命教育现状与成因分析[J].牡丹江大学学报,2020(12):102-105.
- [2] 杨柯.大学生生命教育课程的问题研究[J].中国职业技术教育,2016(9):83-86.
- [3] 王思娜,彭贤.沙盘游戏和萨提亚模式结合的团体辅导提升大学生生命意义感的研究[J].中国临床心理学杂志,2017(2):315-332.
- [4] 袁焱.大学生生命意义感的干预研究及教学启示.安徽职业技术学院学报,2018(12):42-45.
- [5] 赵虹元.台湾地区大学生生命教育课程实践的进展及启示[J].教育评论,2017(7):12-17.
- [6] 肖杏烟.把生命教育融入校园文化活动的实践探索——以广州大学生命科学学院为例[A].第五届海峡两岸大学生生命教育高峰论坛论文集[C],2016:243—247.

基金项目:黑龙江省高等职业教育教学改革研究“警察院校学生生命教育课程开发和实践的行动研究”,项目编号SJGZY2021090。

作者简介:成晓霞(1979—),女,黑龙江尚志人,副教授,硕士研究生,公安部心理人才库成员,黑龙江省公安心理人才库高级教官,研究方向:心理咨询、心理健康教育工作;夏若涵(1991—),女,辽宁抚顺人,教师,硕士研究生,黑龙江省公安心理人才库中级教官,研究方向:心理健康教育、犯罪心理教学工作;杨明(1992—),黑龙江牡丹江人,硕士研究生,研究方向:学前心理健康教育、幼儿园教育教学工作。