

三全育人背景下大学生生命意义感提升路径探索

秦彩云

(常德职业技术学院, 湖南 常德 415000)

【摘要】 生命意义感是个体对生活的理解、认知和情感的综合体现, 直接关联到个体的幸福感、满足感及其对生活的积极态度, 大学生生命意义感的培育与提升已经成为各高校一项不容忽视的重要任务。本文从三全育人角度出发, 首先界定了大学生生命意义感的内涵, 分析了当前大学生生命意义感的发展现状及影响因素, 进而提出了针对性的提升路径, 包括创新教学模式、加强社会实践、优化心理健康教育以及促进全员育人机制的实施等策略, 旨在为高校相关育人工作提供参考和借鉴。

【关键词】 三全育人; 大学生; 生命意义感; 教学模式; 社会实践; 心理健康教育

自中共中央、国务院《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中提出坚持全员全过程全方位育人以来, 三全育人的教育理念逐渐成为高等教育领域的热点议题, 强调教育活动的全员参与、全程覆盖和全方位要求, 旨在形成一个覆盖学生学习、生活的全过程, 涉及教育教学的各个方面的全面育人格局。在这样的教育模式下, 大学生的生命意义感的培养不再仅仅局限于课堂教学, 而是涉及学生生活的各个方面, 包括课堂内外的学习、社会实践、心理健康教育等。

一、大学生生命意义感的内涵

对于大学生而言, 生命意义感不仅关乎其心理健康、幸福感和生活满意度, 还与其学习动机、职业规划和社会适应能力密切相关。在高等教育阶段, 学生们面临着身份转变、价值观塑造、职业选择等多重挑战, 这些都直接影响着他们的生命意义感。

在大学生群体中生命意义感的内涵表现为对个人存在价值的认同、对未来的积极期待以及对过去经历的积极评价。这些元素共同构成了大学生对生活的积极态度和对未来的乐观期望。生命意义感让大学生能够在遇到挑战和困难时找到坚持下去的理由, 能够在众多选择中找到符合自身价值和目标的方向。

二、大学生生命意义感发展现状

许多大学生在面对学业压力、就业挑战、人际关系处理等方面时, 可能会经历生命意义感的动摇或困惑。这种状态可能导致一些学生出现焦虑、消极甚至抑郁的情绪, 影响其学习效率和生活质量。大学生普遍面临着激烈的竞争环境和高昂的社会期待, 这些外在压力使得一部分学生过分关注短期成

就和外在认可, 而忽视了内在价值的探索和个人兴趣的培养^[1]。快节奏的生活和碎片化的信息接收方式也对大学生的生命意义感构成挑战, 使得他们在追求深度和连贯性的生活体验时遇到困难。也有一部分大学生能够积极面对这些挑战, 参与社会实践、志愿服务、兴趣小组等活动, 寻找和确认自己的生命价值和目标。

三、影响大学生生命意义感的因素

在个人内在因素方面, 大学生的性格特质、价值观、生活经历和心理素质等均对其生命意义感产生影响。例如, 乐观主义者往往能够在逆境中发现成长的机会, 从而维持或增强生命意义感。相反, 倾向于悲观的学生可能更难从挑战中找到积极的意义。个人过往的经历, 如成功或失败的经验, 亲密关系的质量, 以及对社会的归属感等也会对生命意义感产生深远的影响。

在外部环境因素方面, 家庭背景、教育环境、社会文化等因素对大学生的生命意义感同样具有重要影响。家庭的支持和理解为大学生提供了探索自我和实现自我价值的安全基础。教育机构的氛围和教育质量直接影响学生的心态和行为, 高质量的教育能够激发学生的内在潜力, 帮助他们建立积极的生命观^[2]。社会文化背景也不容忽视, 不同的文化价值观会通过多种途径影响大学生的价值取向和行为模式。

深入掌握大学生生命意义感的动态变化及其影响因素, 能够更好地支持他们在大学阶段的个人成长和发展, 帮助他们建立积极、健康的人生观和价值观。

四、三全育人背景下大学生生命意义感提升路径

(一) 创新教学模式, 增强教育吸引力

1. 推广情景式教学。情景式教学是一种有效的教学方法, 创设具有现实意义的学习情境, 让学生在模拟的或实际的情境中进行学习, 提高学生的参与感和体验感。推广情景式教学, 需从课程设计入手, 教师需要根据教学内容设计相应的教学情境, 这些情境应尽可能贴近学生的生活实际或未来职业场景, 增强学生的学习兴趣与参与度。

在具体实施时, 教师可以使用角色扮演、情景模拟、案例分析等多种教学方法。在商业课程中, 设置模拟公司运营的情境, 让学生扮演不同的角色, 团队合作解决实际问题^[3]。教师应鼓励学生主动参与情境的构建和讨论, 通过互动和合作, 在情境中主动探索和学习, 在解决问题的过程中认识到自己的价值, 进而提升他们的生命意义感。

2. 融入线上线下混合教学。线上线下混合教学结合了传统面对面教学和现代网络教学的优点, 能够提供更加灵活和多样化的学习方式。实施线上线下混合教学模式, 教师需要设计有效的教学方案, 明确线上和线下教学环节的内容和目标, 使两者相辅相成, 互相促进。

在线上教学部分, 可以利用教育技术工具和平台, 如视频教学、在线讨论、网络课堂等, 提供丰富的学习资源和互动平台。线上学习不受时间和地点的限制, 可以增加学生的学习灵活性, 同时促进学生的自主学习。

线下教学部分, 应侧重于师生互动、讨论交流和实践操作。在面对面的教学活动中, 教师可以根据学生的学习情况进行个性化指导, 及时解答学生的疑问, 加深学生对知识的理解。

(二) 加强社会实践, 培养责任感和使命感

1. 开展多样化的社会实践活动。社会实践活动是大学教育中不可或缺的一部分, 能够帮助学生将理论知识与实践相结合, 增进对社会发展的理解和认识。高校应积极开展多样化的社会实践活动, 为学生提供广泛的实践机会, 比如农村支教、企业实习、社区服务、科学研究等多种形式。

在组织社会实践活动时, 高校需与各类社会组织、企业、研究机构等建立合作关系, 为学生提供多样化的实践平台。高校还应根据学生的专业特点和兴趣爱好, 设计不同类型的社会实践项目, 鼓励学生主动参与, 发挥其主观能动性^[4]。在实践过程中, 学生不仅能够将所学知识应用到实际中, 还能够培养

解决实际问题的能力, 增强社会责任感和使命感。

为确保社会实践活动的效果, 高校应对活动进行全程监督和指导。活动前, 应对学生进行相关培训, 帮助他们了解实践活动的目的、内容和注意事项。活动中, 教师或指导员需定期了解学生的实践情况, 提供必要的指导和帮助。活动后, 学生应撰写实践报告, 总结经验教训, 深化活动体验。

2. 强化志愿服务体系。高校应强化志愿服务体系, 鼓励和引导学生积极参与志愿服务活动。建立健全的志愿服务体系需要高校从志愿服务机构建设、活动组织、激励机制等方面入手。第一, 高校应建立或完善志愿服务组织, 如学生志愿者协会, 明确其职责和运作机制, 为志愿服务活动提供组织保障。学生可以了解志愿服务的机会, 参与志愿服务活动的策划和执行。第二, 高校应定期组织丰富多样的志愿服务活动, 如走进社区提供服务、参与环境保护行动、加入救灾救助队伍等, 满足学生的志愿服务需求, 促进学生的全面发展。高校应建立与社会界的合作关系, 扩大志愿服务活动的影响力和覆盖范围。第三, 建立有效的激励机制对于强化志愿服务体系至关重要。高校可以设立志愿服务奖学金、纳入个人成长档案、提供实践学分等方式, 对积极参与志愿服务的学生给予表彰和奖励, 激发学生的志愿服务热情。

(三) 优化心理健康教育, 促进自我成长和自我实现

1. 建立完善的心理健康教育体系。高校需要建立一个完善的心理健康教育体系, 这个体系应包括心理健康教育的课程设置、心理健康服务中心的建设、心理健康教育的师资队伍建设以及心理健康宣传和教育活动组织等多个方面。

在课程设置方面, 高校应将心理健康教育纳入必修课程, 为所有学生提供基础的心理健康知识教育。这些课程可以涵盖心理健康的基本概念、常见的心理问题及其应对策略、人际关系和情绪管理等内容。在学习这些课程的过程中, 学生可以获得必要的心理健康知识, 提高自我调节和解决问题的能力。

高校应打造完善且专业的心理健康服务中心, 为学生提供咨询、心理评估、危机干预等服务。服务中心应配备专业的心理咨询师, 并为学生提供一个安全、私密的咨询环境。在心理健康服务中心, 学生可以获得专业的心理支持和帮助, 有效应对心理健康问题。

高校还应加强心理健康教育师资队伍的建设, 定期为教师提供心理健康教育方面的培训, 提高教师的心理健康教育水平。同时, 高校应定期组织心理健康

宣传和教育活动,如心理健康讲座、心理健康主题活动等,增强学生的心理健康意识,营造积极的校园心理健康文化。

2. 开展生命教育和价值观教育。高校应将生命教育和价值观教育融入人文教育体系,帮助学生建立正确的生命观和价值观。在生命教育方面,高校不仅可以开设专门的课程,还可以利用文学、历史、哲学等多学科的交叉,采用案例分析、角色扮演、现场访问等多元化教学方法,让学生在多角度、多层次上理解生命的意义和尊严^[5]。例如,组织学生参观纪念馆、医院、养老院等,学生亲身感受生命的脆弱与宝贵,加深对生命尊重的认识。

在价值观教育方面,高校应提供一个开放的平台,学生能够接触并思考不同文化和社会背景下的价值观念。设立专题研讨会,邀请不同领域的专家学者进行主题演讲,引发学生对当前社会热点问题的思考,激发学生对于价值多元性的认识和尊重。高校还可以鼓励学生参与社会服务和志愿活动,组织实践活动让学生体验和实现个人价值,如参与社区服务、环境保护项目等,从而培养学生的社会责任感和公民意识。

(四) 促进全员育人机制的有效实施

1. 建立教师、家庭、社会三方协同育人机制。高校需建立一个多元协同的教育模式,有效整合和利用教育资源,形成育人合力。一方面,高校应加强与家庭的沟通与合作。定期举行家长会,开展家庭访问活动,建立家校联系平台,高校及时了解学生的家庭背景和家庭教育情况,同时向家长传递学校的教育理念和教育信息,引导家长科学、合理地参与到孩子的教育过程中,共同关注和支持学生的发展。另一方面,高校需与社会各界建立广泛的联系和合作,利用社会资源丰富学生的教育体验。学校应积极与企业、公益组织、专业机构等建立合作关系,为学生提供实习实训、志愿服务、社会调研等多样化的学习和实践机会,学生能够将所学知识应用到实际中,增强社会责任感和生命意义感。而教师在三方协同育人机制中扮演核心角色,高校应加强教师的专业发展和道德教育,引导教师树立全面育人观念,关注学生的个性化需求,利用课堂教学和课外指导等多种方式,为学生的全面发展提供支持和引导。

2. 加强师资队伍建设。高校应从师资引进、教师培训、教师评价和激励机制等方面入手,全面提升教师队伍的专业水平和教育能力。在师资引进方面,高校应扩大招聘视野,不仅在国内外名校寻找优秀教

育人才,还应关注多样化背景的教师,促进教师队伍的多元化。高校可以设立特聘教授或访问学者计划,吸引国内外顶尖教育人才参与教学和研究,丰富教学内容和研究视角。在教师培训方面,高校应定期为教师提供专业发展培训,如教学方法、课程设计、学生心理指导等,帮助教师提升教学技巧和专业知识。此外,鼓励教师参与国内外学术交流,增强其学术视野和研究能力,促进教师个人职业成长。在教师评价方面,高校应建立公正、全面的教师评价体系,不仅关注教师的教学成果,也应考虑教学创新、学术贡献和对学生发展的影响。采用学生反馈、同行评审等多元化评价方式,提升评价的客观性和全面性。在激励机制方面,高校应建立与教师绩效紧密相关的奖励体系,对于在教学和研究领域表现突出的教师,可以给予奖金、荣誉称号或职务晋升等激励,激发教师的积极性和创造力。

五、结语

综上所述,在三全育人的教育背景下,探索提升大学生生命意义感的有效路径对于学生的个人发展和社会适应具有重要意义。创新教学模式能够激发学生的学习兴趣 and 参与度,加强社会实践有助于学生将知识应用于实际,优化心理健康教育能够促进学生的心理发展和自我认知,而建立三方协同育人机制是实现学生全面发展的重要环节。高校、家庭及社会各界需共同努力,为大学生创造一个有利于其生命意义感提升的良好环境,引导他们成为具有责任感、创新精神和人文情怀的社会公民。

参考文献:

- [1] 郭佩佩,姜茂敏,于海燕.大学生未来自我连续性与家庭支持和生命意义感的关系[J].中国心理卫生杂志,2024,38(03):265-270.
- [2] 童文静,候鑫鑫,付鑫.自尊对高职生学习倦怠的影响:生命意义感的中介作用[J].心理月刊,2023,18(23):99-101.
- [3] 蔡瑶瑶,林冰娜,邓碧静等.正念对大学生生命意义感的影响:心理资本的中介作用[J].校园心理,2023,21(06):426-431.
- [4] 冉雨琴,姚书红,张曼.积极心理学视角下高职院校大学生生命意义感团体辅导方案设计[J].华章,2023,(11):105-107.
- [5] 金豆,董亚琦.体育锻炼对大学生生命意义感的影响——心理韧性和锻炼自我效能感的中介效应[J].福建体育科技,2023,42(05):106-111.