

基于生命教育视角的大学生心理健康教育积极发展模式研究

熊映莹¹ 葛晓青²

1 上海财经大学党委学生工作部/研究生工作部 2 上海财经大学法学院

DOI:10.12238/er.v4i1.3589

[摘要] 对182名大学生进行生命态度、高校生命教育现状和积极心理资本的问卷调查,结果显示:高校生命教育问题在于有效性,表现为学生参与度不高、主动性较低、内容空乏,教材忽视了精神文明和心理健康的重要性。探究生命态度和积极心理资本之间的关系,回归分析发现两者大部分因子间可显著预测,说明从生命教育探索促进大学生心理健康积极发展的途径是切实可行的。因此建议从核心理念、生命特色、教育模式三方面,充实丰富生命教育内涵。

[关键词] 生命教育; 心理健康; 积极发展模式

中图分类号: G40 **文献标识码:** A

庚子鼠年新型冠状病毒感染肺炎疫情让我们更加深刻地认识到生命的神圣,也促使社会重新审视生命教育的重要性及必要性。生命教育的本质在于认识生命、欣赏生命、实现生命,从丰富、细腻、系统和深入的认识和实践中,端正生命态度,学会与他人建立亲密、支持性关系,明确生活目标与动力。而大学生心理健康教育同样需要以人的生命为基础,引导学生关注自身生命优势,发挥内在潜能,最终培育“自尊自信、理性平和、积极向上”的社会心态。因此,依托生命教育的方式,不仅是引领学生形成正确生命观的有效方法,也是拓展与创新大学生心理健康教育积极发展的新思路,是高等教育发展的必然趋势之一。本研究调查分析大学生生命态度和积极心理资本现状,进一步明确两者的内在关系,意在为大学生心理健康积极发展提供理论依据和实践指导。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

本研究对上海某财经类高校大学生进行随机抽样问卷调查,共收回有效问卷182份。其中,男性43人,女性139人;独生子女108人,非独生子女74人;164人来自双亲家庭,14人来自单亲家庭,4人来自其他家庭关系;102人来自城市,54人来自县镇,26人来自农村;本科

生158人,研究生24人。

1.2 研究方法

本研究使用问卷调查法,包括基本情况、生命态度量表、高校生命教育现状调查量表、积极心理资本量表。

(1)基本情况。问卷涉及两个部分内容:一是年龄、性别、年级、专业等基本人口学特征;二是被试相关信息,如:家庭氛围、教养方式。

(2)生命态度量表。采用庞莉修订的《生命态度量表》^[1],包括理想、生命自主、爱与关怀、存在感、死亡态度、生命经验六个因子,问卷共26题,包含9道反向计分题。采用Likert五点计分法,从“完全不同意”到“完全同意”依次计1-5分,内部一致性信度克隆巴赫 α 系数=0.875,量表信度较高。

(3)高校生命教育现状调查量表。以前人研究为基础,参考当前高校生命教育发展现状,就生命教育相关课程、组织活动等问题,调查大学生态度和反馈的自编问卷,共10题,包括4道单选题、6道多选题。

(4)积极心理资本量表。采用张阔、张赛和董颖红开发的《积极心理资本问卷》^[2],包括自我效能、韧性、希望和乐观四个因子,问卷共26题,包含5道反向计分题。采用Likert七点计分法,从“完全不符合”到“完全符合”依次计1-7

分,内部一致性信度克隆巴赫 α 系数=0.945,量表信度较高。

2 研究结果与分析

2.1 大学生生命态度现状

表1显示除了理想,生命自主、爱与关怀、存在感、死亡态度、生命经验五个因子的最小值均不高于5,说明当代大学生在生命的自由选择与负责、对自我和他人表示关爱、肯定生命存在的意义、对死亡的态度、对生命经验的决定上存在得分低的现象。其次,爱与关怀、生命经验的极大值与最小值差异最大为20,说明大学生在这两者上的生活体验区别明显。

表1 大学生生命态度六因子得分

因子	极大值	极小值	均值	标准差
理想	22	9	16.41	2.88
生命自主	20	4	13.73	3.79
爱与关怀	25	5	18.91	4.16
存在感	15	3	12.38	2.69
死亡态度	20	4	12.76	3.60
生命经验	25	5	19.54	4.13

2.2 高校生命教育现状

高校生命教育调查问卷结果显示98.90%的同学认为在学校开展生命教育非常有必要。关于“获得生命教育知识和相关技能的主要途径”,“个人关注与学习”(74.73%)、“社会传媒”(71.98%)、“学校教育”(67.58%)分别位列前三;

生命教育主要内容前三名分别为安全教育(80.22%)、体育锻炼(78.02%)、急救知识(76.58%),均与身体健康直接相关,而感受到生命观教育的同学仅占总体的49.45%,不到总体的一半;同学们选出相关课程排名前三的有心理健康教育(93.96%)、思想道德基础与法律修养(67.58%)、体育(64.29%),而认为艺术欣赏涉及生命意识教育的学生仅占32.42%,这可能是因为艺术作品主题丰富,部分涵盖生命教育内容,且表现手法大多比较含蓄。生命教育中存在的三大问题为缺少有效的生命教育(60.99%)、学生不主动参加(51.65%)、内容空乏缺少教材(50%);学校想培育学生的生命意识中,学生认为生存意义(75.27%)、挫折教育(71.98%)、生存技能(68.13%)、基本生理知识(63.19%)、责任教育(59.34%)、生涯教育(50.55%)都很重要,超过一半人表示认同;学生选择的高校生命教育实施途径如下:开设生命教育课程(70.88%)、完善心理健康教育(69.78%)、加强校园文化建设,营造良好心理健康环境(62.09%)、进行生命教育专题讲座(54.40%)、开展生命实践教育(54.40%)、通过学科进行渗透教学(51.65%)、建立适当的预警干预机制(43.96%)、加强师资培训(43.41%)、联合家庭、学校、社会,发挥合力(38.46%)、组织生命教育班会(33.52%)。

2.3 大学生积极心理资本得分

表2显示积极心理资本的四个因子中,乐观分数相比较低,说明当代大学生不擅长使用现实、灵活的解释方式和归因风格,即根据过去经验和现有事实进行合理准确的评价。

表2 大学生积极心理资本四因子得分

因子	最大值	最小值	均值	标准差
自我效能	46	7	32.38	7.25
韧性	49	7	30.95	6.95
希望	42	6	29.90	7.22
乐观	35	5	19.88	5.96

2.4 相关分析

基于生命教育视角,探讨心理健康

表3 生命态度、积极心理资本各因子之间的相关矩阵

	理想	生命自主	爱与关怀	存在感	死亡态度	生命经验	自我效能	韧性	希望	乐观
理想	-									
生命自主	0.634**									
爱与关怀	0.412**	0.227**								
存在感	0.317**	0.306**	0.586**							
死亡态度	0.280**	0.276**	0.067	-0.103						
生命经验	0.483**	0.425**	0.623**	0.701**	0.174*					
自我效能	0.493**	0.488**	0.473**	0.483**	0.283**	0.633**				
韧性	0.566**	0.559**	0.472**	0.438**	0.389**	0.584**	0.738**			
希望	0.599**	0.534**	0.495**	0.505**	0.125	0.625**	0.739**	0.645**		
乐观	0.547**	0.582**	0.300**	0.283**	0.395**	0.415**	0.465**	0.788**	0.532**	

教育的积极发展方向和实施途径,将生命态度、积极心理资本进行相关分析。表3显示除了死亡态度和爱与关怀、存在感、希望之间不存在显著相关,其他变量两两间都显著正相关。这说明生命态度越正面,即拥有远大的生活目标,对自己的生命负责,对自我和他人充满爱与关怀,肯定存在的意义与价值,有能力处理生活中的种种困境与挫折,有助于形成积极向上的心理品质,而看待死亡的态度对积极心理品质影响不大。

2.5 回归分析

通过逐步回归分析,表4结果显示生命经验、生命自主、死亡态度、爱与关怀能正向预测自我效能,解释47.7%的变异。生命经验、生命自主、死亡态度、爱与关怀、理想能正向预测韧性,解释53.2%的变异;生命经验、理想、生命自主、爱与关怀能正向预测希望,解释52.4%的变异;生命自主、死亡态度、理想、存在感能正向预测乐观,解释44.1%的变异。除了乐观,生命经验对自我效能、韧性、希望三个因子都有较强的正向预测作用,这可能是因为生命经验的亲身感知及情绪体验的影响最为直接,这与家庭治疗师萨提亚的观点相一致。

除乐观外,存在感不能显著预测其余的三个因子,即个体在当下情境中对自我价值所持的正面态度,与自我效能、韧性、希望没有关系。这与大众理解的常识相悖,可能是因为存在感仅能代表具有思考性、辩证性地看待自我价值,是客观的态度,还未达到形成积极的自我感受和体验。

综上:大学生在爱与关怀、生命经

验的体验差异较大,乐观得分较低;高校生命教育的问题在于有效性,具体表现为学生参与度不高、主动性较低、内容空乏,教材大部分与身体健康直接相关,忽视了精神文明和心理健康的重要。探究生命态度和积极心理资本之间的关系,发现死亡态度和爱与关怀、存在感、希望之间没有显著相关,说明死亡态度对于积极心理品质的影响有限;回归分析发现生命态度和积极心理资本大部分因子间可显著预测。

表4 生命态度-积极心理资本模型

因变量	自变量	Beta	R ²	F值
自我效能	生命经验	0.412	0.477	42.200**
	生命自主	0.241		
	死亡态度	0.134		
	爱与关怀	0.153		
韧性	生命经验	0.253	0.532	42.195**
	生命自主	0.259		
	死亡态度	0.221		
	爱与关怀	0.182		
	理想	0.142		
希望	生命经验	0.330	0.524	50.833**
	理想	0.255		
	生命自主	0.201		
乐观	爱与关怀	0.139		
	生命自主	0.327	0.441	36.673**
	死亡态度	0.256		
	理想	0.224		
	存在感	0.138		

3 讨论

研究结果发现大学生生命态度能较好地预测积极心理资本水平,而当代大学生生命教育问题集中在学生参与度不高、主动性较低、内容空乏等方面,具有广泛的改善和提升空间,因此建议从核心理念、生命特色、教育模式三方面,充实丰富生命教育内涵,营造积极向上的心理健康教育氛围,助力学生健

康成长。

一是探索“积极取向”核心理念,强调生命潜能优势。作为现代化的教育理念,生命教育起源于对生命戕害等社会问题,发展历程中也频繁在公共卫生、暴力及自杀等突发应急事件后提及,这种问题视角将生命教育置于可有可无的尴尬地位,现实中“无事一身轻,事后来补救”比比皆是,而“亡羊补牢”的成本巨大且效果不佳,因此生命教育应该重视大学生生命潜能优势,宣扬积极取向核心理念,贯穿人生全过程,提前打好生命教育的预防针。

美国以直面“死亡”为载体,关注事物的消极面,从而认识人生的价值和意义,与我国“避讳死亡”的传统观念有所出入^[3]。考虑到研究中死亡态度对积极心理品质的影响不大和我国传统文化底蕴。建议大学生生命教育应探索“积极取向”的核心理念,将重点落在对生命积极情感的体验上,如:满足、感恩、幸福等,适当融合与死亡相关的内容。

二是打造“立体式”生命特色,突出学生参与体验感。现行生命教育尚在起步发展阶段,没有成熟的体系,仅追求掌握纯粹的知识和技能,如安全教育、体育锻炼、急救知识等课程,而忽视了学生的心理健康、生命观、人生观、价值观等精神内涵的培养,缺乏生活实践和情感体验,教育方式单一。因此生命教育应立足于生活实际情境,迎合大学生的内在

需求,激发学生兴趣和参与度是关键。

通过课程建设、实践活动、新媒体宣传等多种途径发展生命教育,重视个体的内在体验,形成积极心理品质,取得全方位、立体式教学成果。首先以课程为主线,通过课堂讲授、演绎、讨论等多种方式,创设生动活泼的学习情境,涵盖生存意义、挫折教育、生存技能、基本生理知识、责任教育、生涯教育等身心健康内容,奠定理论和知识基石;接着与实践活动有机结合,如:企业实习、实地参访、志愿活动、消防演习等,让学生在生活探究、思考和感悟,通过真实的情感体验加深对生命意义的解读;最后善用新媒体资源,营造内容简洁、反应迅速、互动性佳、共享性强的信息平台,架构微资讯、微课程、微活动等生命教育系列网络,引领学生形成健康向上的心理品质。

三是建构“隐性化”教育模式,发挥润物细无声的育人效果。生命教育并非危机事件发生后的教训吸取^[4],而是随着心脏跳动的终身教育;不同于“填鸭”、“说教”式的空洞表面,而应渗透于大学生活和学习的点滴,如:艺术、电影、旅游等生活常态。培养大学生对生命的兴趣、热爱、感恩之情,过程中会充斥着人际互动的温暖、同学朋辈的欢乐、家庭系统的支持,逐渐产生细微、持久、循序渐进的效果,覆盖人生的全时段。同时,也要抓住重要的时间节点,结合心理健

康活动月、世界卫生日等主题,扩大宣传科普范围,营造尊重生命、善待生命、热爱生命的积极健康氛围。

[基金项目]

2020年上海财经大学党建育人基金项目“基于生命教育视角的大学生心理健康教育积极发展模式”成果。

[参考文献]

- [1]庞莉.大学生生命态度与心理求助的现状调查及其教育对策研究[D].广西师范大学,2015.
- [2]张阔,张赛,董颖红.积极心理资本:测量及其与心理健康的关系[J].心理与行为研究,2010,8(01):58-64.
- [3]张荣伟.积极心理学视野下的学校生命教育方法探析[J].南京医科大学学报(社会科学版),2014,14(6):484-487.
- [4]闫凤霞,田晓景,吕佳.高校心理健康教育与生命教育融合模式探究[J].现代商贸工业,2018,39(26):158-159.

作者简介:

熊映莹(1994--),女,汉族,江西南昌人,华东师范大学心理学硕士研究生,上海财经大学党委学生工作部/研究生工作部学生心理健康教育和咨询中心专职心理咨询师,助教,研究方向:心理健康教育、生命教育、积极心理资本。

葛晓青(1994--),女,汉族,安徽安庆人,东南大学心理学硕士研究生,上海财经大学法学院专职辅导员,助教,研究方向:思想政治教育、宿舍关系。