积极心理学视角下高校生命教育实践研究

丁银辉

昆山登云科技职业学院

DOI:10.12238/er.v7i11.5566

摘要：积极心理学致力于研究人的积极体验、积极特质并以积极的环境唤醒人内心世界的积极力量。本文基于积极心理学的视角，分析了积极心理学与生命教育融合的必要性和可行性，深度挖掘积极心理学丰富的内涵在高校生命教育中的实践创新，赋予高校生命教育教育新内涵、新作为。在生命教育的实践探索中，高校以创设生命健康的积极环境为切入点，通过强化实践教学，持续丰富学生生命成长的积极体验，增强学生的幸福感。同时，在生命教育过程中，充分运用关怀教育理念，发挥学生的人格优势，培育有益于生命价值实现的积极人格，激发生命的积极能量，教育和引导学生实现人生价值，成就美好人生。

关键词：积极心理学；高校；生命教育；实践研究

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

A Practical Study of Life Education from the Perspective of Positive Psychology in Colleges and Universities

Yinhui Ding

Kunshan Dengyun College of Science and Technology

Abstract: Positive psychology is dedicated to studying positive human experiences, positive traits, and using positive environments to awaken people's inner positive forces. Based on the perspective of positive psychology, this paper analyzes the necessity and feasibility of integrating positive psychology with life education, deeply exploring the practical innovations of positive psychology's rich connotations in college life education, and endowing college life education with new connotations and new accomplishments. In the practical exploration of life education, colleges start from creating a positive life environment for health, and through strengthening practical teaching, continuously enriching students' positive life experiences, and enhancing their sense of happiness. At the same time, in the process of life education, fully applying to caring education concept, developing students' personality advantages, cultivating positive personalities beneficial to the realization of life value, stimulating students' positive energy for life, educating and guiding them to achieve their life value, and achieving a wonderful life.

Keywords: Positive psychology; Higher education; Life education; Practical Research

引言

大学生肩负着实现国家富强、民族复兴、人民幸福的时代重任，是国家的希望，民族的未来。近年来，大学生心理健康问题备受社会关注，作为加强心理健康教育举措之一的高校生命教育深受学生青睐。越来越多的学生开始关注“生命”的话题，积极寻找生命存在的意义和自我价值的实现。积极心理学注重培养人积极的心理品质，丰富人的积极体验，鼓励创造积极的支持环境，将积极心理学的内涵运用到生命教育中，有助于拓展生命教育的内涵和形式，推动高校生命教育的实践创新。

一、生命教育与积极心理学的内涵

生命教育是根据每个不同生命个体的特征，承认其生命个体的差异，为其创造丰富的活动氛围，从而促进其全方位、

和谐统一发展的教育^[1]。生命教育是一种多层次认识生命本质、理解生命意义、提升生命价值的教育，生命教育是一切教育的前提。学校的生命教育主要通过指导学生亲身经历、体会、建构生命的真正意义，通过认识自身的优势和不足，建立自信心和自尊心，学会珍惜生命、敬畏生命、热爱生命，树立科学的生命观，增强与他人和社会融洽和谐相处的互动能力，从而实现生命价值。生命教育的本质是帮助学生认识和热爱生命的过程，也是教育和引领学生实现从生命存在到生命成长，再到生命价值实现的过程。

积极心理学是在传统心理教育的基础上，利用心理测验、心理实验、心理跟踪等方法，研究影响人心理的积极因素^[2]。主要包含三个方面的内容：一是积极主观体验研究。积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面，主张个体对待

过去、现在和将来的积极体验；二是积极人格特质研究。积极人格特质主要是通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，使其变成一种习惯性的方式，并提出了24种积极人格特质。三是积极社会环境研究。积极心理学主张个体的意识和经验既可以在环境中得到体现，也在很大程度上受到环境影响。当周围环境和人员提供最优支持时，最有可能实现人的健康成长和自我价值实现。

二、生命教育与积极心理学的融合

大学阶段是学生成长的黄金时期，大学生在享受着时代发展带来的进步和生活富足的同时，“心理健康”也成为了大学生活的关键词。

面临着学业压力、恋爱问题、家庭矛盾、人际关系、个人发展等各方面问题，一些学生在不同程度上陷入了心理危机。“佛系”和“躺平”已成为近年来流行的网络用语，给学生的人生价值实现和高校人才培养质量带来了不少的挑战。

（一）生命教育与积极心理学融合的必要性

中国青年报社中青校媒2023年9月的一项调查也显示，面对大学生不同程度的心理“阵痛”，66.46%受访大学生试着用“倾诉”疗愈生活，向他人寻求安慰和帮助。面对需要被倾诉的群体，生命教育成为了一种“陪伴”，从学生最关心的日常话题切入，让学生在互动讨论、模拟场景实验中相互得到启发，感悟、珍惜并敬畏生命。

印度伟大诗人泰戈尔曾说过：“教育的目的应当是向人类传送生命的气息”，反映了生命教育在整个教育领域中的重要性。每年发生在教育领域的意外伤亡事件在一定程度上折射出了目前学校、家庭、社会在生命教育方面的缺失，值得教育领域予以高度重视。而积极心理学注重的是预防性教育，通过唤醒人内心的积极能力从而避免极端性事件的发生，为高校的生命教育提供了一种新的视角，拓宽和丰富了生命教育的内涵和实践。

（二）生命教育与积极心理学融合的可行性

积极心理学的研究内容为高校生命教育提供了全新的视角，教育者在教育教学工作中为学生提供积极体验、培养积极人格特质、构建积极的环境支持系统，使学生收获积极的成长能量、实现生命价值。据不完全统计，目前有20多所大学开展了生命教育的相关课程，同济大学、浙江大学、广州大学等一批学校的生命教育课程成了“网红课”。

积极心理学的运用可以弥补现有生命教育的不足，使教育者在教育过程中，运用积极的理念帮助学生消除过往生命历程中的一些消极情绪，教育和引导学生以积极乐观的态度体验生命的意义，从而能以乐观的态度对待生命中的一切。诺贝尔和平奖获得者史怀哲认为，任何一种生命都有其存在的价值和理由，他们之间没有高低贵贱之别，我们应该宽容

和尊重他们的存在，并将那些有发展能力的生命提升到最有价值的地位，这是形成良善和博爱品德的基础。作为一名教育者，有能力也有义务使教育之“育”从尊重每个生命开始，教育和引导学生向善、向上，通过运用多样化的教育方式唤起学生身上美好的“善根”，促进学生个体生命的健康成长和价值实现。

三、高校生命教育创新性开展的实践探索

高校开展生命教育，既是学校人才培养质量提升的需要，也是学校安全稳定与长远发展的重要举措。华东师范大学叶澜教授指出：“教育是直面生命、通过人的生命，为了人的生命质量的提高而进行的社会活动，是以人为本的社会中最体现生命关怀的一种事业”^[3]。高等教育承载着培养具有创造性思维和创新性能力人才的职责使命，其背后是由每一个具有积极人格、健康体魄的鲜活生命组成，更加凸显生命教育在高等教育过程中的重要性。

（一）重视生命教育，创设生命健康的积极环境

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。高校开展生命教育，首要任务是加强对学生的健康教育，包括心理健康和身体健康，保障学生在校学习和生活的生命安全。积极心理学强调人的健康发展和个人的积极力量，创造积极并富有支持性的学校环境对于学生的健康成长至关重要。

高校在开展生命健康教育过程中，可以从完善制度建设、师资队伍建设、教学内容完善等多方面为生命健康教育提供支持并提升教育实施效果。

一是完善身心健康与生命安全教育制度。学校需从尊重生命的角度，高度重视生命健康教育，制定并完善一系列关于加强学生身心健康教育、安全教育的制度，并确保制度落实到位，切实保障学生在校学习和生活的身心健康、生命安全。

二是加强对相关专业教师队伍的配备与建设。学校在专职辅导员、专业心理教师、体育教师、安全保卫工作人员方面应按国家相关规定配备到位，定期加强对教师队伍的专业能力培训，提升业务技能并将强化责任意识，确保生命健康、安全教育工作扎实有效。

三是多举措丰富教学内容。在思想政治教育、心理健康教育、安全教育中要充分融入生命教育的内容，加强对学生的生命健康教育和保护。在思想政治教育中，教育引导学生尊重生命、敬畏生命，强化使命担当，实现生命价值；在心理健康教育中，积极构建教育、筛查、干预、治疗服务于一体的健康教育体系；多措并举强化安全教育，将生命安全教育纳入必修课程，全面提升学生的安全意识和安全防护能力；开齐开足阳光体育课程，将体育课程和体育活动相结合，丰富校园体育文化生活，多举措营造积极向上的校园氛

围。

（二）强化实践教学，丰富生命成长的积极体验

生命教育对于学生的成长来说，不只是理论教育，更是一道无止境探索的实践题。同济大学心理健康教育与咨询中心教授姚玉红谈到，“生命教育课直面困扰学生的生命议题，虽然没有人能断言自己的人生就是标准的‘好人生’，但我们希望能陪伴学生一起去探索对生命的思考、敬畏、珍视和热爱”^[4]。姚教授开设的“生命的省思——如何过好这一生”已成了同济大学的“网红课”。

在开展生命教育的过程中，学校需充分尊重学生的个性化特色，在安全的空间内，在包容、理解和信任的环境中，教育引导学生在探索生命的多样性。在教育教学中，可以探索从以下方面着手：

一是加强“体验式”生命教育。生命个体的成长是一个体验的过程，要针对生命教育赋予更多的“体验感”方产生良好的教育效果。教育者通过展示关于生命生老病死的情景体验，让学生体验生命的珍贵、无常和脆弱，教会他们真正懂得珍惜生命、爱护生命。在开放、平等、互动式的生命教育体验教育中，可以充分利用生命教育体验馆、医院急救中心、养老院、福利院、殡葬场所等作为体验式生命教育的重要载体，增强他们的生命体验感，从体验中感悟生命的意义。

二是促进“聚力式”生命教育。生命教育是一个全社会共同关注的话题，生命教育与政府、家庭、学校密切相关，在生命教育过程中学校应积极扮演“借力 聚力 发力”的角色。学校可通过多方面的努力，充分统筹和发挥各方力量，汇聚教育工作的合力，共同为生命教育注入更多的积极力量，通过国家政策支持、家庭积极配合、社会舆论导向、教学环境创设等将生命理念灵活且深度地嵌入到教育过程中，通过形成教育合力和共情来唤醒学生对生命的珍惜与敬畏，

真切感悟生命的积极力量。

三是开展“辐射式”生命教育。“辐射式”生命教育是以“易受害群体”为中心，向其他群体进行辐射，发挥教育的辐射作用。在教育教学中，教育者可通过校园真实发生的各类生命安全事件，以受害者事例为切入点，并深入剖析其中的风险点，向可能受到此类伤害的群体进行辐射教育。“辐射式”教育重点关注的是以点为中心，向周边进行全面辐射，从而强化预防教育的正面引导和风险控制，是学校开展预防教育和危机干预的重要手段，可达到以点向面辐射的良好教育效果。

（三）注重关怀教育，培育生命价值实现的积极人格

关怀教育理论在教育领域的运用，教育被赋予了充满关怀与爱的教育，生命教育更是一种充满人文关怀的教育，根本目的在于发现和激发学生的积极品质，并引导其产生积极行动。著名积极心理学家塞利格曼和彼得森通过共识命名法将人的优良品质进行汇总和归纳，最后归纳出24种性格优势（如下表1-1所示）。在后期的研究中，塞利格曼和彼得森等又将24种性格优势分别划归为智慧和知识、勇气、人性、公正、节制和超越六大美德，并开发了“行动价值-优势量表”（Values in Action Inventory-Inventory of Strengths, VIA-IS）（如下表1-1所示），用于测量和发现人们最显著的性格优势。心理专家麦格拉斯采用VIA-IS此项调查工具，对来自全球75个国家共计1063921个公民（保证每个国家至少有150个有效样本）通过历时10年（2002年-2012年）进行调查，调查结果显示：被调查的75个国家公民的性格优势存在明显的趋同性和跨文化一致性，诚实、公平、善良、好奇和开放性思维在至少50个国家公民的性格优势中都名列前茅5位。

六大美德	24个性格优势
智慧与知识 （知识的获取和运用）	<ul style="list-style-type: none"> ●创造力：思考新颖、独特、成效的做事方式 ●好奇心：对所有的体验都感兴趣 ●开放性思维：从各个方面思考和检视问题 ●好学：掌握新技能、新知识 ●洞察力：能够给他人提供明智的建议
勇气 （在困境中仍然坚持完成目标）	<ul style="list-style-type: none"> ●勇敢：不逃避挑战、困难或痛苦 ●毅力：做事有始有终 ●诚实：以真实的方式展示自己 ●热情：以热情和活力对待生活
人性 （关爱他人）	<ul style="list-style-type: none"> ●爱与被爱的能力：重视与他人的亲密关系 ●善良：为他人做好事 ●社会智力：意识到自己和他人的动机、感受
公正 （健康群体生活的贡献者）	<ul style="list-style-type: none"> ●团队合作：作为一个团队成员具有良好的工作表现 ●公平：平等对待所有人 ●领导：组织和监督团队活动
节制 （防止过度行为）	<ul style="list-style-type: none"> ●宽恕：原谅错误 ●谦虚：让自己的成就为自己代言 ●审慎：慎重地做选择 ●自我调节：调节自己的感受和行为
超越 （为广阔的世界提供意义或联系）	<ul style="list-style-type: none"> ●欣赏美和卓越：欣赏美和卓越 ●感激：对美好的事物心存感激 ●希望：期待好的结果，并努力实现它 ●幽默：爱笑，喜欢开玩笑 ●灵性：对生命意义持有连贯的信念

表 1-1 “行动价值-优势量表”（Values in Action Inventory-Inventory of Strengths, VIA-IS）

图表来源:McGrath, R.E. (2015). *Character strengths in 75 nations: An update, The Journal of Positive Psychology, 10(1), 41-52.*

积极心理学的研究成果表明,人的积极特质,尤其是诚实、公平、善良、好奇和开放性思维等是人普适性的性格优势。在教育教学中,如教育者能基于学生的性格优势加以强化教育和引导,充分挖掘其成长的潜在空间,激发其潜能和正能量,必将实现学生价值观和行为方式的转变。

在教育实践过程中,教育者应关注和学习积极心理学的相关理论知识,并努力为生命教育教学工作提供指导,可以尝试从以下方面做出努力:

一是挖掘和培育“善良”的本能。生命教育是一种爱的教育,“行动价值-优势量表”六大美德中的“人性”强调关爱他人的特质。在生命教育的过程中,教育工作者应本着“关怀”的原则,给予学生更多“善意”的关爱,通过建立积极的人际关系和友好的环境,培育学生爱与被爱的能力,从而挖掘和培育学生“善良”的本能,感受生命的美好和珍贵,这是生命存在和发展的基础。

二是发现并消除“危机”的发生。教育者可运用积极心理学的理论,聚焦于“发现”危机,扮演着积极主动的角色。从加强预防入手,通过开展心理健康筛查、家庭情况调查、学习情况、日常行为表现等多方面增进对学生的了解,较为全面掌握学生的情况,从而做到早发现、早干预。“行动价值-优势量表”六大美德中的“节制”,意在防止人的过度行为。在掌握学生实际情况的前提下,适时给生命教育注入新的“积极力量”,培育学生具有宽恕、谦虚、审慎以及自我调节的品质,从而使学生做到原谅错误、慎重做选择,并及时调整自己的感受和行为,从而有效降低危机事件的发生率,减少因各类危机事件带来的生命损失。

三是教育和引导“价值”的实现。积极心理学认为,人的积极变化主要取决于内在改变,个人如果能在每天的生活运用与生俱来的优点,将会最大限度地促进个体的参与感与意义感。“行动价值-优势量表”六大美德中的“智慧与知识”“勇气”“公正”“超越”,为生命教育的有效开展提供了有益的指导。在接受教育的过程中,学生通过教育者的知识传授、实践锻炼,可以获得知识并学会如何运用,培养出具有创造力、好奇心、开放性思维、好学的能力以及洞察力,同时还能形成在困境中仍然坚持完成目标的动力。在此基础上,可通过进一步丰富教学方式和内容,汇聚生命教

育的合力,培育学生具备勇敢、毅力、诚实、品质的积极人格。通过接受学校、家庭和社会的多方面教育,学生能享受到健康的群体生活,具有良好的团队合作能力,感受到公平公正的力量,从而实现生命的超越,并赋予生命更多的意义,且持有生命连贯的信念。这与马斯洛需求层次论中人的需求实现分别由低到高为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我价值实现需求是一致的,充分反映了教育工作应充分尊重人的成长需要的规律,在满足学生基本需要的基础上,教育和引导学生追求生命的价值与意义,追求生命所展现出来的美好与进步,以持之以恒的努力实现人生价值。

四、结语

生命教育是一场教育者与被教育者关于生命的对话,在双向体验的生命教育教学中,从感悟生命的健康存在和成长体验出发,共同追寻和探讨生命的意义与价值,实现从了解生命、尊重生命、敬畏生命到生命价值实现的过程。积极心理学在高校生命教育中的有效运用和创新实践,将为高校的生命教育增添新活力,为人才培养质量提升贡献积极力量。作为每一个具有鲜活生命的学生个体,将更加深刻地感受到教育的温度、生命的厚度与高度,形成更为科学的生命价值观,拥有积极的心理品质和人生体验,积极主动地追求生命价值的实现,让生命更有意义、更加精彩!

[参考文献]

- [1]李泽鸿.生物教学中的生命教育融入环境教育[J].吉林师范大学学报:人文社会科学版,2011(6):64-65.
- [2]李慧芹.积极心理学视野下高校学生心理健康教育体系构建研究[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(03):139-141.
- [3]叶澜.为“生命·实践”教育学派的创建而努力[J].教育研究,2004.
- [4]生命教育成了“网红课”成长不是一道思考题,而是实践题[EB/OL].

光明网 2023-02-14 08:32.<https://m.gmw.cn/baijia/2023-02/14/36364482.html>

作者简介:

丁银辉(1985.4-),女,汉族,江苏省昆山市,助理研究员,研究方向为教育管理、思想政治教育。

基金项目:

江苏省教育厅2022年度江苏高校哲学社会科学研究一般项目,项目名称《积极心理学视域下大学生生命教育的实施研究》,项目编号:2022SJYB1697