

# 生命教育视域下中学心理健康教育课程优化

包莉莉

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年4月14日; 录用日期: 2023年6月5日; 发布日期: 2023年6月14日

## 摘要

生命教育成为心理健康教育课程中重要的一课, 生命教育视域下的中学心理健康教育课程优化具有重要教育价值。它既符合学生身心健康发展的需要, 又符合当代社会发展的需要。目前, 中学心理健康教育课程的内在制约因素有三方面: 一是课程体系顶层设计不足; 二是对心理健康教育课程、生命教育认识不全面; 三是学校、家庭、社会合力不到位。据此本文提出了生命教育视域下中学心理健康教育课程优化路径, 包括建立并完善中学生心理健康教育课程体系、师生共同参与, 提升理念认识、家校社会合力, 生态系统建构。

## 关键词

生命教育, 心理健康教育课程, 课程改革, 基础教育

# Optimization of Middle School Mental Health Education Curriculum from the Perspective of Life Education

Lili Bao

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Apr. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 5<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Education for life has become an important part of the mental health education curriculum, and optimizing the high school mental health education curriculum from the perspective of life education has significant educational value. It not only meets the needs of students' physical and mental health development but also the needs of contemporary social development. Currently, there are three internal constraints to the high school mental health education curriculum: insufficient

**top-level design of the curriculum system, incomplete understanding of mental health education and life education, and inadequate collaboration between schools, families, and society. Based on this, this article proposes an optimization path for the high school mental health education curriculum from the perspective of life education, including establishing and improving the high school students' mental health education curriculum system, promoting teacher and student participation, enhancing conceptual understanding, strengthening collaboration among families, schools, and society, and constructing an ecological system.**

## Keywords

**Education for Life, Mental Health Curriculum, Curriculum Reform, Elementary Education**

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“生命教育” (Education for Life)由 Krishnamurti (1953) [1]首次提出。我国首先引入生命教育的是香港、台湾地区。并且,台湾宣布 2001 年为“生命教育年”,而大陆则借鉴香港和台湾的经验,从 2001 年起对生命教育进行调整以本土化[2]。生命教育,是指一门关乎人类生命的基本知识、能力、价值观和态度的教育,是指一门以探索人的生命本体为基础,以重视生命的尊严和价值为基础,以人的生命的全面性、和谐化发展为目的的教育。从现实的角度出发,其针对青少年自杀、他杀现象;从发展的角度出发,其针对青少年迷茫、抑郁等生命困顿[3]。

在现代社会,心理健康越来越得到人们的关注。中学生作为年龄层次和心理特点相对集中的群体,心理健康教育尤为重要。科学研究已经证实,生命教育能够帮助学生形成积极健康的人生观和价值观,提高自我意识和使命感,增强解决问题的主体意识,培育社会责任心和环保意识[4]。因此,在生命教育视域下优化心理健康教育课程,有利于帮助中小學生形成健康的生命认知和积极的生活态度、维护和提高生命价值,从而为中小学心理健康教育课程提供优化路径。一般认为生命教育包括两个方面:一方面是关注生命的教育,即在心理健康教育中围绕个体生命所展开的具体化内容,比如性教育、死亡教育等等;另一方面是生命化教育,即站在心理健康教育立场上来思考生命的问题,其核心问题是心理健康教育与生命的关系[5]。

## 2. 生命教育视域对中学心理健康教育课程优化设计的重要意义

### 2.1. 符合学生身心健康发展的需要

中学生处于生理心理迅速发展的时期,这一时期存在身心发展不均衡的现象。具体而言,虽然中学生的身体发育已趋于成人,但人格尚不健全,心理发展速度落后于生理发展[6]。这种发展的不平衡容易导致当前中学生出现漠视自己生命、他人生命的现象[7]。冯建军教授认为自然生命才是人类道德的物质基础,不具有脱离物质的精神,或摆脱自然生命的道德[8]。人的生命不仅仅只是一种自在的,受制于自然规律的生物存在,相反,它是一种自觉的、有意识的存在。人们只有真正认识了生命的价值并理解了它的终极意义,才能够从心中迸发对于生命的激情。生命意识的唤起,以及积极健康的人生观、价值观和生活观的培养,是学校开展生命教育工作的根本。因此,中学时期的生命教育是心理健康教育课程必

不可少的一部分，是弥补中学生身体和心理发展错位的最佳方式之一。

## 2.2. 符合当代社会的发展需要

在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》的“战略主题”一章明确强调重视生命教育的概念后，生命教育作为一个学术焦点越来越受到关注。生命教育的研究随着社会和家庭对学生心理健康教育重视程度的提高，也在不断深入。2016年，教育部发布了《中国学生发展核心素养》，该文件指出培养全面发展的人是教育的根本任务，其中健康生活素养包括珍爱生命、树立自我保护、自我安全意识，因此，这是教师教学的必要任务。同时在《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》文件中更明确提出“开展生命教育，增强学生尊重生命、珍爱生命意识”。这提示，生命教育作为独特教育价值的教育资源应该被充分利用在心理健康教育课程中，生命教育是对已有学校心理健康教育课程体系的“加法”，可以通过生命教育赋予心理健康教育课程新的内涵[9]。

## 3. 当前课程中生命教育的内在制约因素

马克思主义中关于人的解放和人的全面发展思想为中国现代素质教育奠定了思想基石，并在中华民族的发展实践中进行了全面阐述，即培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。然而，“五育”方针在实施过程中面临诸多阻碍，如“唯文凭”“唯分数论”的功利主义教育观，仅从事“某一育”的教育主体和主体责任对“五育”整体性的割裂，教育场所中学校唯一性对“五育”自由性的抑制等。融入生命教育的心理健康课程贯穿在“五育”之中，“五育”面对的现实困境同样制约着生命教育在心理健康课程中的实施[10]，具体体现在以下几个方面。

### 3.1. 课程体系顶层设计不足：“唯心理问题论”

长期以来，中学心理健康教育的单元课堂教学过于突出。由于自身意愿或能力的限制，大多数学校暂时无法建立全面的心理健康教育课程体系。因此，只有在学生出现心理困惑或危机时，才进行个案干预或专题辅导，而无法提供更全面的支持。心理健康教育本身尚存在连贯性的课程设计问题，生命教育作为心理健康教育的组成部分，这个问题尤为突出。在一线的教学实践中，往往仅在某个特殊的时间点，针对某个特定问题进行，如只世界艾滋病日开展相应的讲座。价值观的塑造是长期的过程，如果要培养学生尊重生命、珍爱生命的观念，就必须将当前生命教育的“游击战”转为融入心理健康教育课程的“持久战”[11]。可以说，当前中学心理简快教育课程的设计模式，未能充分发挥对生命危机的预防作用。与此同时，中学教育问题中最为关注的依旧是“分数”问题，而忽略学生心理健康及生命教育的价值。目前，中学心理健康教育课程一直都不被关注，较少被当做正式内容列入中学课程体系之中，这也反映出当前中学心理健康教育课程体系顶层建设的缺失。

### 3.2. 对心理健康教育、生命教育认识不全面：各学科教学利益间的价值冲突

学生是心理健康教育课程中生命教育的受众，是生命教育的重要组成部分和开展生命教育的中心对象，把握生命教育课程的调控必需注重学生的自我感受反馈。但目前对于心理健康课程及生命教育的认识并不全面，往往除了心理老师以外的教师都变相忽视课程价值，表现在：一是教师认为心理健康课程是无关紧要的“闲课”，可有可无，所以大量老师会“占用”心理健康教育课程时间；二是教师认为只有患了心理问题的学生才需要上心理健康课程，才需要进行有针对性的心理辅导、生命教育；三是学生对于生命教育的认识浅薄，认为生命教育的核心内容局限于掌握处理某些突发状况的方法以及不虐待自己的身体；四是学生对于生命教育的意义认识不足，只关注于学习能否带来高收入工作，却忽视了生命成长过程中遭遇挫折所获得的珍贵精神财富[12]。上行下效，学生也会为生命教育倡导的观念感到矛盾。因此，

仅仅只靠心理老师不够的，需要全体教师全面认识心理健康教育课程、生命教育。

### 3.3. 学校、家庭合力不到位：教育场所的脱节

生命教育的实施，离不开学校与家庭的支持与合作，尽管学校是进行生命教育的主要场景，但“生命教育”具有特殊性。它要求理论与实践相结合，并需要学校与家庭的紧密配合，以超越心理健康教育课程自身的课程建设。目前不少研究发现家庭中父母缺失会影响子女对生命教育的认识。根据内隐课程的观点，父母本身的行为举止也在教育着儿童。因此，倘若家庭环境中缺乏生命教育的氛围，也难以承接学生在学校所接受的理念[12]。

## 4. 生命教育视域下中学心理健康教育的课程优化路径

生命教育帮助学生建立正确、完善的人生意识，培育学生关爱自我、他人和世界的的能力。生命教育的顺利开展需要各个学科的共同参与，而心理健康教育课作为生命教育的主要渠道和平台，对提高学生生命实践能力发挥着不可或缺的作用。针对存在的问题，本文尝试提出以下优化路径。

### 4.1. 将生命教育融入中学生心理健康教育课程体系

第一，从课程目标着手，中学心理健康教育课程目标应确立知识层面、意识层面、技能层面的三维度目标。首先，掌握并应用心理健康专业知识，提高自我心理保健和加强预防心理危机的策略探索；其次，学会自我知觉、接纳自己、自我调节；最后，通过技能提升，锻造心理素质，推进全面发展。在三维度中贯穿生命教育的理念，让学生理解生命是教育的起点和基础，教育是生命的延伸和升华[13]。在生命教育理念下，生命是教育的基石，教育必须服务于生命，生命教育的目的是为了生命价值的实现，关注生命个体本身才是生命教育，也是教育的终点，通过生命教育，以期每个个体都能完善其人生。

第二，从课程内容出发，中学心理健康教育课程内容应以发展为首要目标，以预防为次要目标，以及在需要时进行危机干预。一是要关注全体学生，着眼于学生的整体幸福感和价值感，注重培养学生积极情感和情绪体验、塑造健全的人格、加强生命教育，以获得积极的心理品质和生命态度；二是关注学生的心理健康，通过提高心理健康意识来预防心理障碍和生命安全问题，以解决学生的实际问题，特别是心理异常问题，以帮助他们更好地应对现实环境；三是提高对心理危机的警惕，特别关注特殊人群、特殊事件和特殊时期，以便早期发现并及时干预心理危机

第三，从课程对象和形式出发，不同学生具有不同的生命观，这与他们所处的年级、专业、性别、发展关键点以及心理背景有关。为了保证心理健康教育课程的有效性，需要根据这些因素为学生提供相应的内容体系、内容呈现方式和阶段性目标。为了优化中学生心理健康教育课程，不仅需要为学生提供优质的课程，也需要为教师和家长提供相应的课程。中学心理健康教育课程应将知识传授、生命体验和行为训练相结合，强调积极的生命体验和有效的行为训练，从知识、情感、意志和行为方面提高学生的心理素质和塑造健康的生命观。

### 4.2. 基于体验式教学方法，师生共同打造生命教育的心理课堂

生命课程必须多方投入，仅靠老师一个人很难持续开展。所以，当班主任或心理老师履行安全教学的责任后，校内的教职工也应当参与进来，并起到恰当的角色。如此才能建立学校教职工多元力量的共同培养体系，共同创建平安和谐校园，维护学校平安稳定。不同的教职工在生命教育中承担不同的教育角色，教师是生命教育的主要执行者，需要亲自参与生命安全知识的普及、生命危机的评估和干预、学生行为表现的观察和班级安全氛围的营造等任务。生命教育的成功需要全校共同参与，建立坚实的生命教育支柱，不仅仅是单纯的传授学生知识。

在教学中,教师可以创设与生命教育相关的教学情境,以创造更有益的学习体验。如在课堂上进行模拟心理咨询和行为训练。在体验活动中,教师应适当指导,但不宜过多干涉,以促进学生自觉参与。学生是体验的主体,在体验过程中要发挥主动性和积极性;教师则担任指导的作用,指导学习者觉察、体验和反省自身或别人的心理活动,养成正确的认知方法,树立正确的道德价值观,促进良好的学习活动和行为适应[14]。此外,学生可以根据需求自主选择教学内容,实现教学内容的个性化定制,提高心理健康教育主动性,同时满足学生内隐性的教育需求[15]。

在学校里,老师可以充分挖掘利用学校内本土的心理教学教育素材,使之和生命教学相结合,形成积极向上的生命教育气氛。首先,可以合理使用校园内的宣传栏和黑板报,用来彰显着生命教育的精髓。可以鼓励学生参与创作易于领会深入浅出的宣传语,并张贴在显眼的位置使学生在潜移默化中牢记生命大于天。借助相关节日,如世界精神卫生日、世界睡眠日、世界微笑日等,纵向扩展生命教育的范畴,借助生命健康的讲座宣传和文章宣传,横向收缩生命教育的真谛与内核;其次,可以留心收集生命教育的生活化素材。教师进行心理健康教育活动时,可以借鉴校园中与生命有关的案例,这些案例贴近学生生活,更易于唤起个体的情感共振,促进学生对生命意义的思考。可以借助网络平台的优势,利用微信、微博、抖音等社交媒体,聚焦校园安全,增设生命教育相关的宣传和科普专栏[16];最后,学校可以通过组织各种形式的活动来重视生命教育,依托学生社团、家委会开展各种交流活动,组织辩论赛、运动会、各类球赛等文体活动;并组建心理服务、朋辈心理辅导等专注于生命教育的学生社团,开展团体辅导、观看生命电影、心理情景剧等生命教育活动,向学生传递学校对其生命的爱护和重视,让其在过程中,体验生命的平坦和低谷,学会发现生命的美好与活力。

### 4.3. 围绕生命教育,家校社会合力构建心理健康教育的生态系统

心理学家布朗芬布伦纳(Bronfenbrenner) [17]所提倡的生态系统学说指出,学生的心理发展不但受个人自身特点的影响,还受周围环境系统的影响。其中环境系统分为微观系统,如与学生直接接触的家长、亲友、老师等;而中间系统,指大小系统之间的联系程度,如父母与老师之间的联系;外层系统,涉及间接对学生发展产生深远影响的重要他人因素,如课堂教学的合作机构、父母的工作环境;宏观系统,涉及社会文化中的价值观、传统和法律因素等以及历时系统,涉及学生发展的时间因素。因此,中学生心理健康教育具有多维度和多系统等特点。在这些系统中,学生是核心,其心理健康的发展需要在多层次的环境系统中得到支持和关注,共建教育,形成教育的合力。

在中观层面,生命教育视阈下的心理健康教育课程教学实施需要增强家庭系统和学校系统的连接,共同营造一个具有生命氛围,富含生命活力的教学环境。生命的发展不可置否会受到周围环境潜移默化的影响,“孟母三迁”的寓言生动说明了环境对人的影响作用。因此,为了给学生创造一个良好的“生命型”教育活力课堂,学校和家庭应该承担起优化教学环境的责任[18]。生命教育课程属于学校校本课程的内容,但基于生命教育的课程特点,学校教育仅能提供一个为学生开启生命教育大门的作用,在生命教育的实施上,家庭是第一课堂,家庭是生命的诞生地,家庭关系是最基本的社会关系,家庭生活是生命最基础的生活形式。完美的家庭不一定能养育完美的孩子,但完美的孩子一定出现在完美的家庭中,因此生命教育必须有家庭教育的积极参与。

在宏观层面,即社会意识形态,需要提升全社会生命教育的心理健康意识,形成相应的社区教育手册。正如教育家陶行知所说,“社会即学校”,教育应当面向社会,整合社会的力量帮助发展学校生命教育。我们要在社会中寻找教育的素材,并让学生将学习到的知识,应用到社会生活中去。其中社区是学生生命成长的重要场所,是一个拥有丰富生命教育资源的空间[19]。社区工作者应定期开展生命教育活动,尽量了解每户居民的家庭氛围,关注服刑人员的子女和遭受家庭暴力的学生,防止学生因家庭原因

而漠视生命。与此同时，社区工作者可以广泛收集居民意见，与居民共同撰写社区生命安全和家庭心理保健手册，促进生命心理健康教育的普适化。

在这个信息化发展的社会，教育不再是学校中就能完成的，教育的质量也不再只由学校教育决定，家庭和社区发挥着越来越大的作用，争取学校教育、家庭教育和社区教育形成合力，共同促进生命教育的发展，让生命教育发挥更多效力，让学生生命熠熠生辉。

## 参考文献

- [1] Krishnamurti, J. (1953) *Education and the Significance of Life*. Harper, New York, 19.
- [2] 罗楚春. 生命教育的研究与探索[J]. 中国教育学刊, 2004(12): 8-11, 15.
- [3] 雷静, 谢光勇. 近十年来我国生命教育研究综述[J]. 教育探索, 2005(5): 92-94.
- [4] 王晶. 生命教育对初中生生命意义感和心理健康的影响[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2018.
- [5] 郑晓江. 生命困顿与生命教育[J]. 南昌大学学报(人文社会科学版), 2012, 43(2): 48-54.
- [6] 沃建中, 林崇德, 马红中, 李峰. 中学生人际关系发展特点的研究[J]. 心理发展与教育, 2001(3): 9-15.
- [7] 封慧, 刘旭. 仁爱思想下中小生命教育的现实审视及推进路径[J]. 当代教育理论与实践, 2020, 12(5): 47-51.
- [8] 冯建军. 走向道德的生命教育[J]. 教育研究, 2014, 35(6): 33-40.
- [9] 任家熠. 我国生命教育二十年发展的现状与超越[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(20): 12-15.
- [10] 郭淼, 王保中, 黄燕霞. 生命哲学视域下“五育融合”之学理基础与实施路径[J]. 林区教学, 2022(6): 1-5.
- [11] 时颖彤, 沈章军, 党婧雯, 周龙清. 中学生物学课堂中生命价值观的塑造[J]. 中学生物教学, 2022(5): 26-29.
- [12] 韩润, 郑淑萍. 中小生命教育现实问题及改进策略[J]. 基础教育论坛, 2022(24): 4-5.
- [13] 缪艳君. 生命教育视角下中职院校心理健康教育模式的构建[J]. 中小学心理健康教育, 2021(28): 64-67.
- [14] 陈永珠. 生命化教育视野下中职心理健康课程体验式教学实施初探[J]. 西部素质教育, 2022, 8(11): 16-19.
- [15] 朱锦华. 小学道德与法治课程的德育实践研究——基于生命教育视角[J]. 吉林教育, 2023(1): 21-23.
- [16] 王俊梅. 用动态生成性资源 构建充满生命活力的课堂[J]. 福建教育, 2020(52): 31-33.
- [17] Bronfenbrenner, U. and Morris, P.A. (2007) *The Bioecological Model of Human Development*. In: Damon, W., Lerner, R.M. and Lerner, R.M., Eds., *Handbook of Child Psychology*, John Wiley & Sons, Hoboken. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- [18] 梁娜妹. 教育社会生态视角下的中小生命教育研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2018.
- [19] 麻超, 王瑞, 曲美艳. 家校社协同推进青少年生命教育: 基于交叠影响域的视角[J]. 当代教育论坛, 2022(5): 1-9.