

# 高校辅导员育人视域下大学生生命教育 实施路径研究

王梦竹

东华大学, 上海

Email: wangmengzhu@dhu.edu.cn

收稿日期: 2021年2月24日; 录用日期: 2021年3月23日; 发布日期: 2021年3月30日

---

## 摘要

探讨高校大学生生命教育内涵范畴, 并以高校辅导员育人视域为视角, 通过调研大学生的生命态度、观念和生命教育需求情况, 探讨高校辅导员对于大学生生命教育的具体实施路径, 以此提高大学生对于生命的认识, 培养大学生对生命的尊重和珍视, 进而帮助他们寻找生命的意义和树立正确生命观念。

## 关键词

高校, 辅导员, 大学生, 生命教育

---

# Research on the Implementation Path of College Students' Life Education from the Perspective of College Counselor Education

Mengzhu Wang

Donghua University, Shanghai

Email: wangmengzhu@dhu.edu.cn

Received: Feb. 24<sup>th</sup>, 2021; accepted: Mar. 23<sup>rd</sup>, 2021; published: Mar. 30<sup>th</sup>, 2021

---

## Abstract

We discussed the connotation scope for college students' life education. And from the perspective

of college counselors' education, we discussed the specific implementation approaches for college students' life education by investigating the life attitudes, concepts and requirements on life education of college students. In this way, college students' awareness of life will be enhanced, their respect and cherishment of life will be cultivated. Therefore, this research will be helpful for college students to find the meaning of life and establish a correct concept towards life.

## Keywords

Colleges, Counselors, College Students, Life Education

Copyright © 2021 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，是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极的生存、健康的生活与独立的发展，从而实现自我生命的最大价值[1]。我国生命教育体系建设起步较晚，直至 2010 年出台《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020 年)》[2]，才明确提出要“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育”，表明生命教育开始获得国家政策的重视和认可。而 2020 年以来，受新冠肺炎疫情的影响，大学生生命教育也越来越受到高校各方的重视。

## 2. 高校大学生生命教育内涵

### 2.1. 认识生命、理性看待死亡是大学生生命教育的基础

传授生命知识是生命教育的基础，也是培养高校大学生尊重与珍惜生命的前提。部分大学生对生命个体的认识、对死亡的认识存在一些问题。创造生命价值要以生命存在为基础[3]，大学生对生命的认知最终会影响他对待生命的方式，因而加强大学生对生命的认识，使其意识到对生命的尊重与幸福紧密相关，将有利于帮助其树立健康的生命观念。

只有当一个人看清自己有限人生的尽头时，才能将其视为组织生活所有可能性的统一点[4]。对死亡的了解和认知可以帮助大学生超越对死亡的恐惧，从而理性地看待死亡。通过对死亡的教育，可以让大学生将死亡看成生命的一部分，更加坦然看待，这也是让大学生更好地珍惜活着的时候，珍惜自己和身边的人的前提与基础。

### 2.2. 珍视生命、学会接纳自己是大学生生命教育的关键

自我肯定与珍视生命是构成积极生命观念的关键，因而大学生生命教育的关键就是在于让学生在尊重自己和尊重生命的基础上，热爱自己与珍惜生命。不懂得欣赏和珍爱生命，将严重影响高校大学生的健康成长、素质提升与全面发展，甚至导致极端事件发生。在生命教育中需要引导学生正视自己的不完美，在不完美中接纳与肯定自我，可以有效缓解消极情绪，增进积极情绪，激发内在潜能与动力。

引导大学生从不同角度审视生命，既珍爱自己的生命与生活，又尊重其他生命，不断发掘生命的价值与意义，这是大学生生命教育的关键。

### 2.3. 培养能力、创造爱与联结是大学生生命教育的重点

生命个体在整个生命过程中都要承担一定的社会角色，这就需要具备一定的生存能力、抗压抗挫能力、处理各种关系的能力、实现社会责任的能力。对于高校大学生生命教育而言，需要培养学生保护生理生命、独立生存生活的能力，还应包括学习知识技能、动手动脑的能力，以及学会爱人爱己、做人做事、构建和谐关系的能力。

生命教育的本质是一种爱与智慧的全人生命教育[5]。人类生命无时无刻不存在于各种关系之中，在大学这个三观塑造与成长成熟的关键阶段，需要帮助其在各种关系之中创造爱与联结，通过爱自己、爱他人与被爱的关系的体验和塑造，提升大学生个体生命爱的意识和爱的能力，将自己的生命与他人、与天地间建立美好的共融关系，这是大学生生命教育的重点。

### 2.4. 树立信念、丰盈自我价值是大学生生命教育的核心

2020年6月27日，习近平总书记在给复旦大学《共产党宣言》展示馆党员志愿服务队全体队员的回信中强调，“心有所信，方能行远。面向未来，走好新时代的长征路，我们更需要坚定理想信念、矢志拼搏奋斗”[6]。一个拥有理想信念的人才更能知道前方的路在哪里，才能不轻易停下，才能走得更远。一个人想要面对众多诱惑与选择依旧初心不改，历经种种困难与障碍依旧勇敢前行，走过世间千山与万水依旧斗志昂扬，也必须有坚定的理想信念做支撑。当代大学生容易出现信仰缺失、内心浮躁、价值观扭曲、空虚焦虑、钻牛角尖等现象，这就要求高校必须坚持帮助大学生树立共产主义信念、培养正确三观，用理想信念作为尊重与热爱生命、创造生命价值的有力保障。

有部分大学生处于不思进取、贪图享乐、游手好闲的状态，缺乏一定的自我价值感，容易感到空虚与麻木。一个拥有强烈自我价值感的人更容易珍视生命，也更能找到生命的意义，创造属于自己的人生价值。自我价值感的培养需要用理想信念支配思想和行动，不断拼搏向上、甘于奉献。因此高校需要在生命教育中引导大学生将个人梦与中华民族伟大复兴的中国梦紧密结合，从而获得诗意盎然的人生体验，丰盈人生价值。

## 3. 高校大学生生命教育现状

为更好地了解高校大学生的生命态度、观念和生命教育需求，开展了线上调研，共发放了来自东华大学、上海立信会计金融学院、北京林业大学、上海交通大学等大学生的问卷101份，其中有效问卷100份，覆盖大学一年级至研究生二年级学生。

### 3.1. 生命态度调研

在“喜欢自己吗”问题中，82%的受访者表示“非常喜欢”或“还行”，7%的受访者表示“不太喜欢”或“完全不喜欢”，可见大部分学生可以肯定与热爱自己，但仍有少量学生对自己的接纳程度还有待提高。对于“认为自己足够热爱生活、珍惜生命吗”中，7%的受访者表示“不太足够”或者“完全不够”，表明仍有部分学生的生命热爱程度不够乐观。同时两个问题对比发现，学生自我接纳程度与珍视生命程度密切相关(见图1)。

针对现实生活中最困扰的问题，选择最多的选项是“学习压力大”，其次是“自己能力差，怕没有未来”，“人际关系紧张”和“找不到生活的意义”紧接其后，说明对大学生个人能力的培养、职业发展的规划、生命价值与意义的发掘对生命的热爱都至关重要(见图2)。

此外，数据显示，12%的受访者有曾经或现在看心理医生或者服用相关药物的经历，29%的受访者表示“身边的朋友或认识的人有发生过自杀等极端行为事件”，说明有少数大学生个体已经存在“生命困

顿”或“心理危机”等现象，该群体亟需高校及时关注与帮助。在“对自己而言，生命观念形成受什么因素影响最大”的排序问题中，家庭教育以平均综合得分 3.33 位列第一，其次是学校教育(见图 3)，而选择“学校教育”作为首位的也有 20%，比例仅次于家庭教育，可见高校对大学生进行生命教育的影响力和重要性不言而喻。

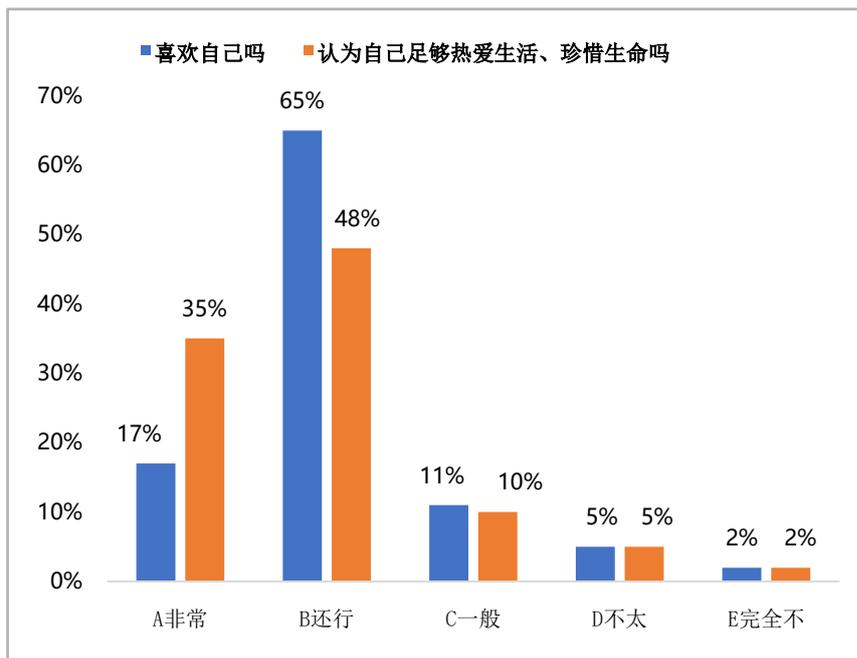


Figure 1. Degree of love for oneself and life  
图 1. 对自己和生命生活热爱程度

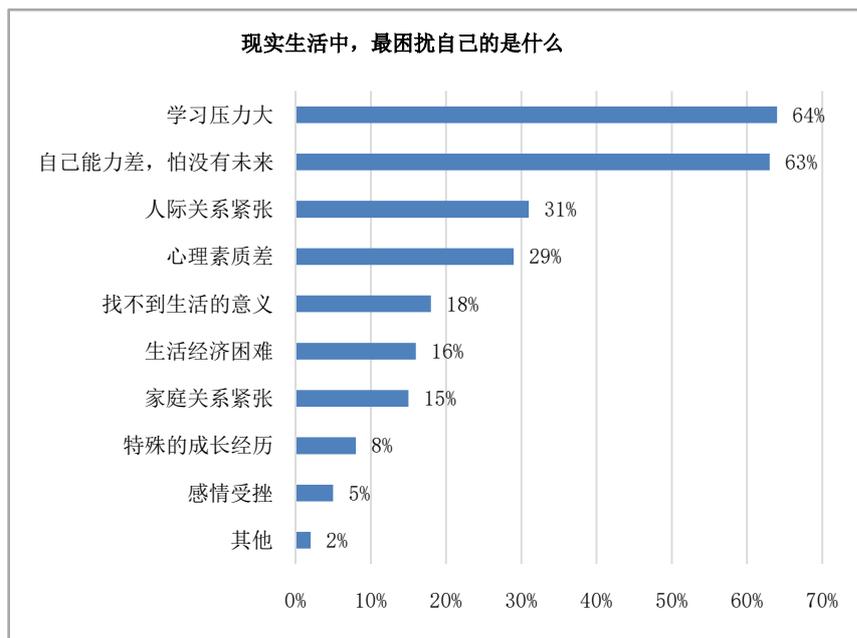


Figure 2. The most troublesome problem in real life  
图 2. 现实生活最困扰的问题

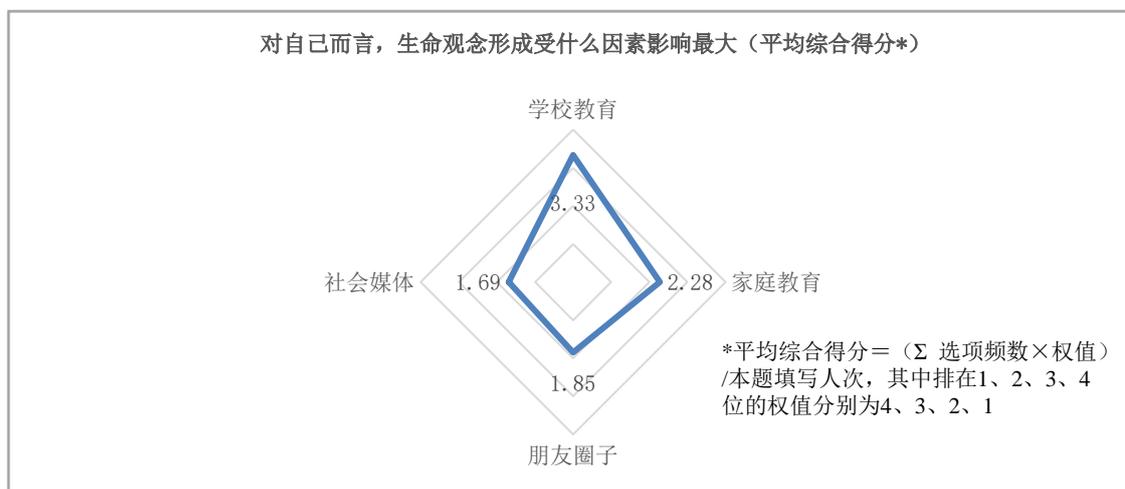


Figure 3. Factors affecting the formation of life concepts

图 3. 影响生命观念形成的因素

### 3.2. 生命观念调研

在生命认识方面，87%的受访者表示“世间万物的生命都很宝贵”，表示大部分大学生对于生命的认识还是较为正确与客观的，但仍有 3%认为“只有人类的生命宝贵，动植物的生命不重要”，4%认为“只有自己 and 在乎的人的生命宝贵，别人的生命不重要”，不可否认部分学生对生命的认识存在一定误区(见图 4)。针对“如何看待死亡”，73%的受访者表示“坦然接受”，可以正确、理性地看待生死；另有 20%表示“忌讳谈到死亡”、“非常恐惧死亡”，7%表示“死亡是生命的对立面”或“生命可以简单轮回”，可见仍有部分大学生对死亡存在错误的认知(见图 5)。

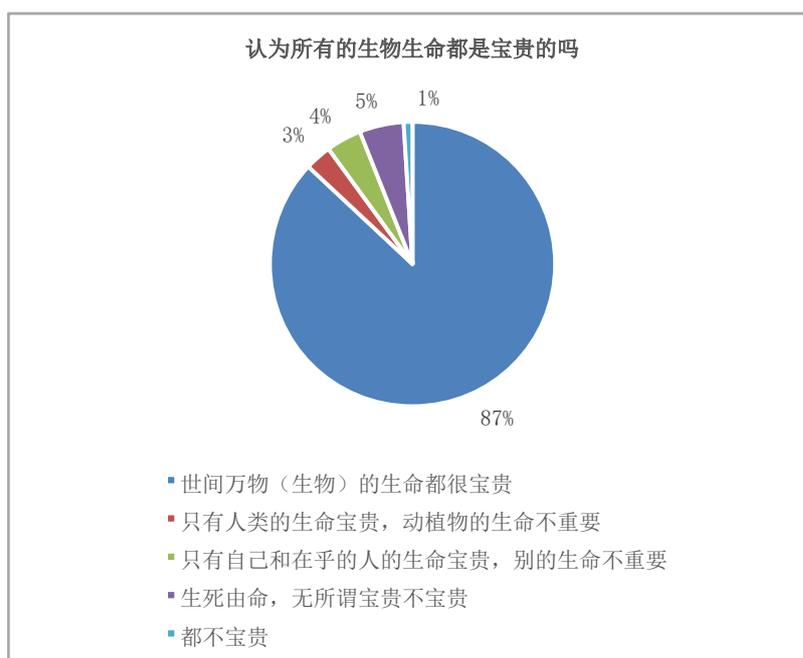


Figure 4. Conception of biological life

图 4. 对生物生命的观念

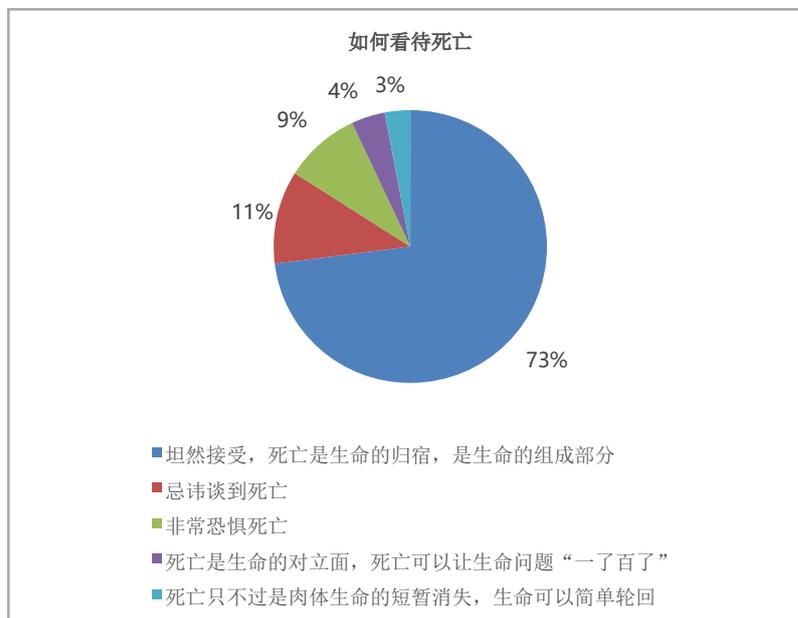


Figure 5. Conception of death  
图 5. 对死亡的观点

在看待生命的意义方面，“挑战自我、战胜自我、超越自我”选择项占比高达 80%，其次有 64% 的受访者选择了“生命的意义在于奉献，对社会有贡献”，60% 选择了“知识与能力完美结合”，大部分大学生可以在坚定理想信念和奉献自我中找寻生命的意义，而仍有 21% 选择了“吃喝玩乐单纯享受”，还有 6% 认为“没有意义”，这也需要高校关注(见图 6)。

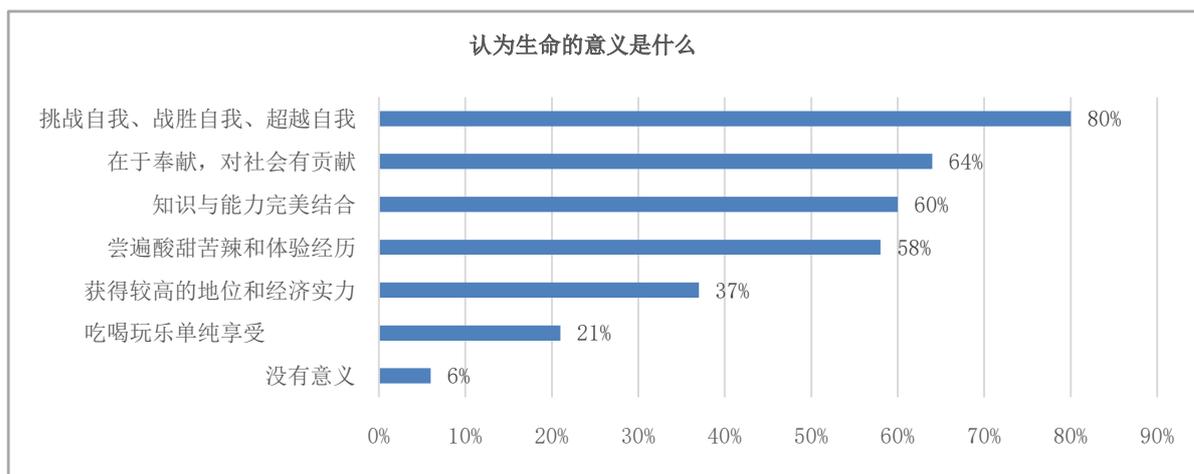


Figure 6. Conception of the meaning of life  
图 6. 对生命意义的观念

在“觉得以下哪些内容会对热爱生命更有帮助”问题上，选择人数最多的选项分别为 91% 的“学会接纳自己，学会爱自己、爱他人”、84% 的“被爱，拥有和谐的关系”、75% 的“树立理想信念，拥有信仰”、69% 的“生存生活能力提升，拥有自我价值感”和 40% 的“学习有关生命与死亡的知识”，这对高校开展大学生生命教育提供了思路。

### 3.3. 生命教育需求

在开展生命教育必要性方面,82%的受访者表示认同,在高校开展生命教育,76%的受访者表示辅导员是有必要在平时工作中适当进行生命教育的,而仅有4%持消极态度,可以认为在高校全覆盖进行生命教育具有必要性。

在“希望辅导员进行生命教育的途径”问题上,选择最多的分别为“一对一谈心谈话(60%)”、“主题班会(53%)”、“组织班委开展班团活动(38%)”以及“微信群转发相关信息等线上渠道(30%)”。与此同时,在“认为辅导员开展哪种生命教育形式更有效果”方面,59%的受访者表示“需要双方一对一交流与沟通”、其次是34%的“辅导员单方面一对多表达与传授就好”及31%的“组织班委开展班团为单位的多对多的活动”,最后是“让我倾诉与表达自己的想法就好”。可见学生对于生命教育的形式需求方式各不相同,有希望线上、线下单方面接受教育的,也有希望和辅导员一对一深入沟通的,还有认为集体活动比较有助于敞开心扉与解决问题,这就要求高校辅导员开展生命教育不能千篇一律,而要因人制宜。

## 4. 高校辅导员是大学生生命教育的重要落实者

大学阶段是人的世界观、价值观、人生观逐渐形成、生命个体逐渐走向成熟、完成人类社会化的关键时期[7],在如今社会局势变化下,高校大学生会面临各种生命困境,高校教育就是要准确把握大学生的思想脉搏,有效地进行引导。而根据《普通高等学校辅导员队伍建设规定》,高校辅导员是大学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者和指导者[8],是和学生接触最为密切的一线教师,理应承担起生命教育的重任,将生命教育渗透到日常工作管理中,以此提高大学生对于生命的认识,培养对生命的尊重和珍视,进而帮助大学生寻找生命的意义、自我价值和树立正确的生命观念。

## 5. 高校辅导员实施大学生生命教育路径

### 5.1. 在教育目的上要“教育预防”和“危机疏导”相结合

无论是辅导员还是高校相关部门,开展大学生生命教育的目的,首先是“预防”,在大学生还没有出现生命困惑时及时进行教育和引导,避免产生生命困顿或者心理危机等。为了增强预防,辅导员可以结合心理健康教育、生涯规划指导、校园危机事件等职责,开展生命教育相关活动,例如组织职业生涯规划大赛、开展生涯导航课、邀请职场人士开展就业指导、简历指导、模拟招聘等活动帮助学生了解自己、确定职业发展目标,从而创造更有价值的人生。在每年的5月25日全国大学生心理健康日组织开展“5·25心理月”心理活动,带领班级心理委员时刻关注同学思想动态,开展普及心理健康知识的宣传活动,提升学生的生命意识和对自我的热爱,从而引导大学生树立正确的生命观念,实现大学生身心健康发展与成长成才。同时,高校辅导员要在班级和团支部中培养更多的优秀学生干部,在广大同学中起到引领和带动作用。同时可以带领、指导班团学生骨干开展班级集体活动、团日活动,例如鼓励学生积极参与志愿服务和公益活动,培养学生奉献意识;组织班级观看生命事件有关的的专题教育片,引导学生感悟生命的可贵;在班级中开展书画、剪纸等中华优秀传统文化等活动,让大学生感受传统文化的魅力;通过组织校园文化活动进行生命教育,比如围绕生命教育为主题开展演讲朗诵比赛、辩论赛等。

其次是“补救”,人的一生都在不停地适应环境和发展自我,在成长过程中,一旦存在环境与心理不匹配的现象,无法调整好自身状态,就可能会出现适应不良、发展困难、无法抵抗挫折,还会造成生命价值缺失、生活意义缺失等情况,严重时可能会产生心理危机,甚至导致产生自我伤害等极端事件。这是外在环境因素和个人内在生命特质共同的作用,但深层次缘由是生命意识的缺乏,这就要求辅导员

必须充分理解生命困顿、心理危机形成的原因和应对措施，以便“转危为安”，增强处理心理危机事件的能力，帮助大学生实现生命的成长。

### 5.2. 在教育对象上要“全体宣传”和“个体教育”相结合

针对不同的教育目的，教育的对象也有所不同。《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中要求高等学校应按总体上师生比不低于 1:200 的比例设置专职辅导员岗位[8]。辅导员开展生命教育首先要全体普及，全面宣传。习近平总书记早在 2016 年 12 月在全国高校思想政治工作会议上提出，“做好高校思想政治工作，要因事而化、因时而进、因势而新”[9]。面对如今新媒体时代的复杂性，需要高校辅导员不断开辟网络思政教育阵地，帮助学生抵御非主流价值观和不当网络舆论导向冲击，用正能量去感化与引领学生。在全体教育上，辅导员可以利用新媒体时代的便利性和时效性，开展线上生命教育活动，如在易班群、班级微信群、公众号平台等广泛传播正能量讯息，开展心理调研与互动等，引导大学生正确使用新媒体，帮助学生形成积极向上的生命态度和良好的精神风貌。

与此同时，辅导员也可以积极运用新媒体等方式，主动关注学生网络发布的信息，了解舆情动态和学生的思想变化，及时地发现可能存在的思想和心理问题，有技巧地在线上开展学生的价值取向和三观的正面引导，关注学生的生命成长。针对少数存在“生命困顿”或“心理危机”的学生，需要辅导员通过一对一、点对点的方式开展深层次的生命教育，这就要求辅导员拥有敏锐的观察力、扎实的谈心谈话功底、熟练的沟通技巧、一定的生命教育能力，当觉察到学生的问题不是自己能力范围可以解决的时候，需要帮助学生及时联系心理咨询中心进行专业应对。

### 5.3. 在教育范围上要“生理生命”和“心理生命”相结合

生理生命层面的教育是高校开展大学生生命教育的最低目标，核心是预防生理生命的伤害，保护生命健康发展，包括自然生命的安全与健康，远离毒品、艾滋、新冠肺炎疫情等伤害，在自然灾害发生或者是人为伤害发生时拥有保护自己的能力和杜绝伤害自我或他人生命等事件的发生，主要通过辅导员等部门开展安全教育班会或者相关活动。

心理生命层面是大学生生命教育的高层次目标，核心为提升生命的能量，创造生命与自我的价值，不仅包括维持心理健康，还包括构建积极的世界观、人生观、价值观，培养在不同生命关系中实现自我价值的的能力，学会爱人爱己、理性对待生死等能力。辅导员需要在平时的教育中贯穿此内容，也需要辅导员自身保持良好生命状态，成为生命自我教育者，在陶冶自身的同时感染学生，启迪学生的生命意识[10]，用正能量去带动更多学生。

### 5.4. 在教育理念上要“理想信念”和“情感培育”相结合

要真正实现“以人为本”的大学生生命教育，辅导员需要贯穿两个教育理念，第一是要进行“理想信念”的教育。高校辅导员需要用习近平新时代中国特色社会主义思想来铸魂育人，加强学生的理想信念构建。辅导员可以在党、团重大纪念日或重要的时事节点，将生命教育融入党、团活动之中，宣扬优秀、青年们热爱生命、勇于作为、发挥自我价值、弘扬社会正气的先进事迹，帮助学生构建积极健康的生命观念；在课余时间组织、带领学生到当地红色教育景点、文明古迹、博物馆纪念馆等地参观，开展“大学生三下乡”、走访调研、支教、志愿者等社会实践活动，让学生接受红色教育，感悟感恩生活，丰富人生经历；邀请高年级党员深入低年级学生进行主题宣讲、入党教育，引导大学生树立正确的三观，寻找到生命的价值与意义。

第二，就是要进行“情感培育”，将个体生命纳入整体生命的发展历程来审视，帮助大学生通过了

解生老病死生命规律、不同阶段的生命任务和价值目标,促进他们对“真善美”的价值进行自觉追求,用关怀与爱教育人,引导大学生将个体生命纳入到具体的生命关系中,体验真实的情感,促进个体生命与其他生命体构建和谐的关系,促进个体生命走向成熟。

### 5.5. 在教育内容上要“生命教育”和“死亡教育”相结合

对于当代大学生来说,很少接受过死亡教育,生死知识较匮乏,缺乏对生命与死亡相互渗透的辩证认知,从而无法正确理智地看待死亡。同时,社会上近几年自杀等极端事件频繁发生,使人们对于“死亡”的恐惧不减反增。因此,对于从“死”的教育中来探寻如何更好地“生”,是需要被重视的。

辅导员在进行生命教育中,需要适当穿插“死亡教育”的内容,例如在主题班会上利用生命叙事方式,组织班会让学生现场撰写“墓志铭”,设想在面对死亡的时候,心灵深处认为最宝贵的东西与遗憾是什么,通过直面“死亡”和对生命的最后告白,让他们意识到生命的不可逆性,从而珍惜时间、珍爱生命。通过“死亡教育”,一方面帮助学生正视对死亡的恐惧,保持一颗平常心面对死亡,从而更好地热爱和珍惜生活;另一方面,适当唤起荒废时间的学生的意识,使他们可以珍惜时间、充实自我,努力创造属于自己的人生价值。

### 5.6. 在教育形式上要“单项传输”和“表达反馈”相结合

教育并非单向,在开展大学生生命教育的时候,不仅需要辅导员向学生讲解、说明理论知识,更需要教育者与受教育者以及受教育者之间,摒弃陈规传统的单向交流,产生生命之间的互识而实现生命的共同成长<sup>[11]</sup>。辅导员在和学生的交流与沟通中,要注意给予学生充分的肯定及表达的时间,耐心给予个体最适宜的指导和解答,争取实现最大成效的交流互动。同时,辅导员还应该使用集体力量构建朋辈交流的平台,使得学生可以充分敞开心扉,实现生命个体之间的互帮互助、帮助学生接纳自我,构建与他人和世界的联结。

在高校辅导员进行大学生日常教育中,要充分利用主题班会、谈心谈话、博文写作等专业技能。在开展主题班会时,可以设计形式多样、内容丰富的环节和流程,除了传统的宣讲教育方式外,可以进行电影片段赏析,选取与生命价值取向等有关的优质电影片段,设计互动问题,让学生在班会上进行思考和交流,实现思维与思维的碰撞,领悟各异的生命意义,加强教育成效;利用角色体验方式,组织开展有关“生命角色体验”的情景模拟班会,针对某一生命话题或者提出某一情景,让学生进行剧情创作、角色演出,产生情感共鸣,实现教育内化。在主题班会过程中,辅导员需要在互动交流时及时纠正学生出现的一些错误认知和理念,并积极认可学生的想法和观念。在谈心谈话过程中,辅导员可以通过与学生多次的一对一的深入沟通,建立谈话记录档案,有效了解学生的成长过程、生命态度、价值取向和未来发展规划等,进行生命教育引领,做大学生健康成长的人生导师和知心朋友。

## 参考文献

- [1] 人力资源与社会保障部中国就业培训技术指导中心. 生命教育导师[Z]. 2012.
- [2] 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)[EB/OL]. <http://www.gov.cn>, 2010-07-29.
- [3] 闫莉妍, 左全. 以厚植生命价值为目的的高校辅导员工作模式之刍议[J]. 牡丹江医学院学报, 2019, 40(4): 171-173.
- [4] 朱晓庆, 蒋丽萍. 疫情形势下大学生生命教育的内容关涉与切入路径[J]. 未来与发展, 2020(6): 37-41.
- [5] 何仁富, 汪丽华. 生命教育十五讲——儒学生命教育取向[M]. 北京: 中国广播影视出版社, 2018(7): 13-14.
- [6] 习近平给复旦大学青年师生党员回信勉励广大党员, 在学思践悟中坚定理想信念, 在奋发有为中践行初心使命[N]. 人民日报, 2020-07-01(01).
- [7] 吴胜华. 积极心理学视域下大学生生命教育内涵及工作机制探析[J]. 淮北师范大学学报(哲学社会科学版), 2016,

37(2): 150-153.

- [8] 中华人民共和国教育部.普通高等学校辅导员队伍建设规定(第 43 号令) [Z]. 2017-08-31.
- [9] 习近平: 把思想政治工作贯穿教育教学全过程. 新华网[EB/OL].  
[http://www.xinhuanet.com/politics/2016-12/08/c\\_1120082577.html](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-12/08/c_1120082577.html), 2016-12-08.
- [10] 植子伦. 辅导员育人视角下的大学生生命教育探究[J]. 大视野, 2019, 308(6): 36-41.
- [11] 张超. 辅导员工作视角下开展大学生生命教育研究[J]. 辅导员新论, 2017(12): 66-67.