

大学生心理健康教育与生命教育融合的实现途径研究

黄兴芹

(三峡旅游职业技术学院, 湖北 宜昌 443100)

[摘要]自20世纪末高等院校扩招以来,大学生群体人数越来越多。进而随着21世纪我国经济的迅速发展,人民生活水平普遍提高,大学生的生活大多比较轻松,但是,近些年来频频从高校传出的关于大学生自残、自杀等信息令人感到触目惊心。在生活条件优越、教育条件越发先进的今天,大学生们的心理却发生了这样的变化,甚至对于生命的看法也越来越随意。本文针对大学生的心理现状进行讨论,旨在为教师提供新的教育模式,帮助大学生认识生命、纠正错误思想。

[关键词]大学生;心理健康;生命教育;相互融合

[中图分类号] R395.6 **[文献标识码]** A

1 大学生的心理现状分析

大学生阶段的心理教育已经逐步发展起来,但是,就目前从高校传播的诸多令人心痛的消息来看,其效果并不明显,而学生作为受过多年教育的群体,却对生命意识淡薄,这也说明了大学生对生命的认识仍然不足^[1]。具体表现为:

①生命意识淡薄:根据一些新闻报道,我们可以看到,大学生在情绪不稳定的时候,多选择伤害别人或者伤害自己,这样的方式说明一些大学生对待自己或他人的生命时态度冷漠,没有仁爱之心,他们不热爱生命,也不珍惜生命,这些都使得他们有了错误的生命态度,从而引起悲剧发生。这也间接表现出我国从小就存在的生命教育效果不佳,学生在传统教育的背景之下,对生命的认识非常有限;②心理亚健康明显:心理教育在我国高校当中已经开始初步得到发展,但是就目前表现出来的状况来看,此类教育发展仍不成熟,一些大学生因为一直相对封闭在学习环境当中,对人际交往比较陌生,同时,他们因为各种原因造成的心理阴郁无法排解,这些都造成了大学生心理的亚健康状态。目前的高校当中,心理亚健康成为常态,这些学生在受到外界带来的压力时,比较容易走向极端。

2 心理健康教育的现状

心理健康教育在高校当中初具规模,大部分学校都开设了相关课程,或者开办了心理辅导机构,让学生能够在感知到自己心理上的问题的第一时间,能够得到专业的帮助,这些过程的最终目标就是为了避免大学生因为一时冲动而做出不可挽回的一些事情。但是,就现状来看,高校的心理健康教育几乎成为一个摆设,以某大学为例,该校设置了心理健康教育课程、心理健康测试和心灵之室,已经基本形成心理健康教育的体系,但是,心理健康教育课程的教师是临时调派,而非心理专业教师,心理健康测试在学生填完之后被搁置一边,最为重要的心灵之室常常不见专业教师的出现,也没有学生的出现。诚然,在中国,心理健康教育一直没能受到重视,也正是因为这样,学生和教师都没有将这些教育方式充分利用起来。

3 生命教育的现状

生命教育从小一直伴随着我们,但是,好不容易考上高校,即将面对自己的人生时的大学生们,对生命二字并不重视。在高校当中,一些马克思主义等课程都在告诉学生,生命的可贵,都在告诉学生,拥有正确的人生观念是一件很重要的事情。然而,在学生的心理,生命并非第一位,良好的价值观念也并非必要。在高校教育过程中,学生显示出了高智商、低情商的现象。一些学校还会采用专题讲座、征文活动等方式激励学生,思考生命的意义。

参考文献

- [1] 杨洪续,贾淑玲.大学生心理健康教育与生命教育融合的实现途径研究[J].教育现代化,2018,5(21):171-172.
- [2] 李巧巧.大学生心理健康教育与生命教育融合的实现途径研究[J].高教探索,2015,31(2):121-124.
- [3] 朱旭.现阶段高校大学生心理健康教育的重要性[J].心理月刊,2018,13(8):18.

4 现状的解决方式

大学生的生活、就业压力带给他们一些负面的情绪,在这时,就需要教师等人为帮助他们走出不良情绪的漩涡,帮助他们鼓起勇气,直面生命中的任何挑战^[2]。面对目前高校对于心理健康和生命教育的现状,本文提出几点解决方式,以供高校借鉴,具体包括:①融合两种教育方式:生命教育在于让学生知晓生命的可贵之处,让学生能够在认识生命、珍视生命的基础上,形成良好的人生观念,让自己的生命能够更有意义。这样,他们在遇到困难的时候,就能够拥有足够的信心和勇气去面对,可以说,生命教育就是在本质上让学生学会尊重生命、热爱生命。而心理健康教育则是将心理健康理论作为教育的基础,让教师利用课堂、访谈、活动等多种方式对学生进行心理上的引导,帮助学生保持良好的心理状态。为了让学生形成良好的心理,帮助他们健康发展,教师在进行教育的时候,应当将这两种教育形式结合起来,在生命教育中融入心理健康教育,在心理健康教育过程里加上生命教育。这主要是因为:首先两种教育都是为了学生的良好发展,其次两种教育互为前提,可以相互套用,共同起到对学生的教育和指引作用;②开展课外活动:课外活动本身就是让学生在学之余进行放松的形式,也能够让一些学生从相对封闭的学习氛围里稍微挣脱,让他们的身心都得到纾解。在进行生命教育和心理健康教育的时候,教师可以组织学生开展一些活动,比如朗诵活动、体育运动等。只有这些教育环节区别于其他教育模式,具备其吸引性和新奇性,就可以最大化地帮助到学生。例如,教师可以在春夏交接的时候组织学生去爬山,这不仅让学生感受到自己艰难完成一件事情的心境,也能够让学生在爬山过程中更加坚韧,更加坚强。而教师应当做的,除了鼓励他们,还可以在活动结束后进行总结,让学生在经历困难险阻之后,感知生命的力量、形成良好的心态;③宣传两种教育的益处:学校及教师应当做好对两者教育的宣传工作,让学生认识到这些教育是真正有利于他们的身心成长的。教育是一个长期发展、不断完善的过程,教师与学生应当相互理解,教师首先应该站在学生的角度,思考学生的顾虑,这样,才能让互相信任,形成良好的沟通,从而为学生提供良好的教育。

5 总结

心理健康教育和生命教育是相辅相成、相得益彰的。在进行心理健康教育时,适当加入生命教育,能够让学生在认识到生命的重要性时,增强他们的心理素质^[3];进行生命教育的时候,加入心理健康教育可以让学生缓释现实的压力。大学的教育需要在不断思考和总结中进行创新,将两种教育不断结合,形成新的教育方式,实现高校教育的最终目标。