

新课程背景下高中生命教育心理辅导课教学探微

◎ 罗玉青 (江西省安义中学, 南昌 330500)

摘要:为促进高中生命教育心理辅导课教学真正聚焦问题,实施有效教学,在教学实践的基础上,梳理出如下教学内容:尊重生命,关怀彼此;热爱生命,积极应对;探索生命,追寻幸福等。另提出四条教学建议:精准定位,明确素养导向的教学目标;精心设计,构建真实性问题情境;精诚实施,以成长型思维指引教学过程;精细观察,追求生命真善美的教学评价取向。

关键词:新课程;生命教育;心理辅导课

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 10-0023-04

“健全的心智寓于健全的身体”。教育不仅应关注学生“学”的增长,更应关注其作为“人”的生命质量、价值和意义。心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质,培养学生积极乐观、健康向上的心理品质,开发心理潜能,促进身心和谐可持续发展^[1]。由此可见,心理健康教育与生命教育在目标上深度契合。因此,作为心理健康教育的重要途径,心理课自然而然地融入了生命教育的内容。

在新课程改革不断深化的背景下,为促进学生核心素养的提升,本文将在理论研究的基础上,结合高中心理课教学实际,探讨高中心理课中生命教育主题教学尚待明晰的几个关键问题,以期对未来心理教学的实施提供参考,提升生命教育心理辅导课的教学效果。

一、困惑的由来:生命线活动关注生命意义还是生命体验

在一节“寻找生命意义”主题心理展示课中,授课教师以生命线活动为媒介,请学生分享成长故事以及这些事件带给自己的情绪感受和收获等。生命线活动引导学生回顾过往经历,收获正向能量。授课教师从学生的分享中总结出生命意义由创造、体验、态度三种途径产生。然而,在生命线活动中分享的个体成长事件以及情绪感受和收获

是否等同于学生所认为的生命意义呢?如果是,那么这节心理课的潜在设定就是生命意义在于对生活经历的感受和觉察,这与Frankl提出的生命意义需要个体从其所处的不同存在环境去探寻的观点相符^[2]。

一项针对5246名中学生的生命意义感调查显示,31.7%的中学生生命意义感缺失^[3]。反观这节课“寻找生命意义”心理课,要使教学设计有效,即教学目标有效、教学形式有效、提问方法有效等,就无法回避“生命意义是什么”“它存在于何处”“它是如何产生的”等诸多问题。

电影《心灵奇旅》作为热门的心理素材,常被用于心理课中探讨生命意义和幸福等话题。电影所传递的正是“意义追寻”的过程。它之所以打动无数人,激发他们寻找和感受幸福的“火花”,正是因为它捕捉到了当下社会心理中的“空心化”现象。个体的价值观混乱或缺失,导致迷茫、焦虑和抑郁等状态,其核心在于缺乏意义感和存在感。这正是生命教育心理辅导课需要关注的内容。

当前,生命教育作为一个更具广度和深度的概念,在心理课程的场域中存在两种呈现思路:一是从生命教育视角出发,以生命教育为导向开发心理健康教育课程,强调将生命教育融入心理课,

注重课程的整体性和系统性；二是立足心理健康教育课程本身，在心理课中关注生命教育相关主题，注重课程的局部性和静态性^[4-5]。前者将生命教育融入挫折教育、人际交往等心理课程主题中；后者则是通过心理课传递珍爱生命的理念，如刊登于《中小学心理健康教育》2023年第27期的课例《落叶的“重生”——初中生命教育心理辅导课设计》^[6]。不同的视角带来了心理课设计出发点的差异。

根据浙江大学盛群力教授总结的首要教学原理，有效教学的开展应依次聚焦解决问题、激活学习基础、展示论证新知、灵活变通创造^[7]。基于上述教学实践感悟和理论启示，心理课中的生命教育主题应从片段式设计向以学生为本的有效教学优化。为此，有必要对可能涉及的具体教学主题、主要概念及相关理论依据进行梳理，使生命教育主题真正在心理课的场域中生发出来，进而以其独特的“心理味”影响学生的生命观。

二、生命教育心理辅导课的功能定位

（一）培养学生积极心理品质的基础保证

积极心理品质是指个体能够体验并珍视自身的积极心理力量，感受美好生活的心理品质。一个能感受自身及生活美好的人，首先必然具备生命的重要属性——自然属性，懂得珍惜生命，爱护身体，好好生活。《“健康中国2030”规划纲要》及《生命安全教育进中小学课程教材指南》（以下简称《指南》）均明确提出了生命至上的价值观^[8-9]。这同样是生命教育心理辅导课的核心理念。许多心理教师从积极心理学的视角出发，运用积极情绪、积极关系和幸福模型来引导学生感受生命成长与生活的美好。这既符合生命教育心理辅导课的积极、建设性引领作用，也体现了生命教育与心理健康教育“融合共生”的实践路径。

（二）促进学生发展核心素养的有效载体

《中国学生发展核心素养》提出以培养“全面发展的人”为核心，健康生活为六大素养之一，珍爱生命为基本要点之一^[10]。生命教育心理辅导课为学生提供了温和、抱持的自我觉察和情感表达空间，使他们在审视自身对生命、生活、生涯的态度时，能够增强自我认知，理解他人，进而促进

心理健康。相关研究发现，中学生的生命意义感水平越高，其心理健康问题发生率越低^[11]。因此，开展生命教育心理辅导课对学生的身心发展乃至全面发展具有重要意义。

（三）持续推进育人方式改革的重要手段

课堂是育人方式改革的核心阵地。2019年，《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》强调要加强学生发展指导，内容涵盖理想、学习、生活、生涯规划等方面^[12]。这与《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的内容高度契合。生命教育心理辅导课将生命教育融入心理课，拓展了生命教育的实施范围。因此，开展关注生命存在、个人成长、提高幸福感的心理课是持续推进育人方式改革的重要手段之一。

三、生命教育心理辅导课的教学内容、关键概念及相关理论

在探讨生命教育心理辅导课的功能定位后，还需要关注生命教育心理辅导课的教学内容。无论教师从整体、系统的视角出发，还是从局部、静态的视角出发，都需要面对选择教学内容的挑战。

个体生命具有自然、社会、精神三重属性，分别指向珍惜生命、热爱生活、成就人生^[13]。从自然属性看，关注人的生命安全与健康，包括身体健康和心理健康；从社会属性看，关注社会适应和人际交往；从精神属性看，包含生涯意识、生命意义、生死智慧等。青少年时期，个体的生理、心理都在经历剧烈变化，同时也面临着自我同一性的发展。

基于此，本文梳理出以下三个层次的生命教育心理辅导课教学内容、关键概念及相关理论。

（一）尊重生命，关怀彼此

尊重生命体现在个体对自身及他人生命的珍视与关怀上。心理健康教育中的“预防”与“干预”原则均源自对生命的尊重。该层次的主要内容是让学生了解、感受、理解生命的脆弱、珍贵与顽强，从而敬畏生命、尊重生死、爱惜自己及他人的生命。此处的关键概念为“生命”，它具有有限性、独特性、完整性、意义性、可塑性等特征。与之相关的理论包括东西方生命哲学、人本主义心理学、生涯发展理论、生态系统理论、积极心理学

理论、意义治疗理论等^[13]。

（二）热爱生命，积极应对

生命意识是个体对生命的深刻体悟。学生如何理解、看待并赋予生命意义，将直接影响其生活态度。高中生正处于自我同一性发展的关键时期，需要在与他人的互动中积极整合自我与物我的关系，发展出生命意义感。研究表明，中学生在生命意识提升、生存技能增强的同时，生命意义感却相对较低^[14]。该层次内容在认知和情感方面关注个体的生命意义感，鼓励学生采取积极建设性的方式，获得更多的意义感；同时引导学生正确应对思维反刍引发的消极情绪体验。另外，要关注应对方式，即个体为应对应激事件及伴随产生的情绪困扰所采取的策略。此处的关键概念为“生命意义”，包括认知、动机、情感三个维度。生命意义的获得在于体验和发现。与之相关的理论有意义结构的三成分模型、寻找意义模型、应对与成长模型、整合模型、层次模型等^[15]。此处重点列举意义结构的三成分模型（见图1）。

（三）探索生命，追寻幸福

除了珍惜生命，还需要培养学生积极的生命观，引领他们积极探索生命的意义，推动其全面发展。积极心理学注重探索积极关系、积极情绪、积极人格、积极行为等，并强调积极的生命观。从心理动力学角度看，个体的生命价值需要通过不懈的探索和深刻的体验来呈现和丰富。因此，该层次的内容旨在引导学生进行生涯探索，开发个人潜能，促进自我成长和自我实现，感受和主动创造生活的幸福感。此处的关键概念为“潜能”和

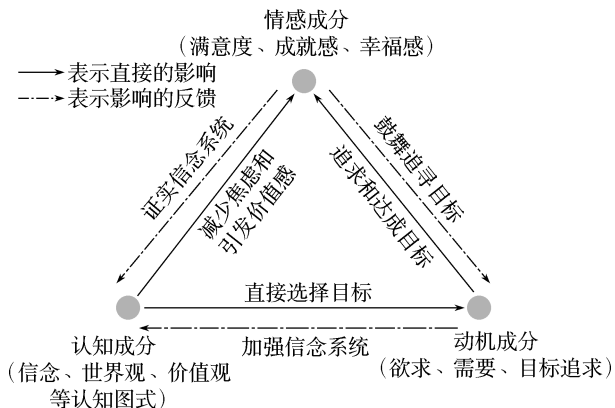


图1 意义结构的三成分模型

“幸福”。相关理论包括积极心理学理论、需要层次理论、生活设计理论、意义治疗理论等^[16]。

四、高中生命教育心理辅导课的教学建议

要充分发挥心理课区别于思政课、学科课程的育人价值，就需要以心理课为立足点，在心理课的场域中深入探索生命教育主题。从广义上看，生命教育是一种教育价值取向；而从具体教学实施的角度看，则需要注意避免生命教育心理辅导课在教学过程中出现授课主题模糊化、课堂内容碎片化、活动体验形式化、学生反馈浅显化、课堂生成表面化等问题。对此，本文结合相关课例，提出以下四点教学建议。

（一）精准定位，明确素养导向的教学目标

在生命教育这一大概念之下，教师要精准定位教学目标。素养导向的教学目标可以通过自上而下或自下而上两种方式提取。以“有限生命无限可能”与“‘掌’握当下点燃青春”两节心理课为例，前者主要基于课程要求和学生发展需求提取教学目标，而后者则主要基于对学生的日常观察^[17-18]。这两节课都整合了认知、情感、技能三个维度，引导学生珍惜生命，理解自我生命成长，为其生命发展赋能。

（二）精心设计，构建真实性问题情境

心理辅导课离不开情境的设计，生命教育心理辅导课更是如此。设计情境要经过确定目标、寻找原型、明确类型、设计框架、精修呈现五个步骤。以周志锋^[19]“枯叶的华丽‘变身记’——高中生探索生命意义的心理辅导课”一课为例，该课选择了绿叶与枯叶作为道具，设置了关于生命价值的情境，让学生通过绘画和创作进行转化，使得“枯叶”获得新生。树叶是生活中常见的事物，“一叶落知天下秋”，人们常常将对生命的感悟投射在叶子上，因此，这一情境具有真实性。在建立树叶与生命的关联后，根据情境（绿叶—枯叶）、人物（学生）和任务（利用枯叶进行创作）三要素设计教学框架。由此可见，教师要善于发现素材，精心设计，才能构建出触动学生的真实性情境。

（三）精诚实施，以成长型思维指引教学过程

心理课的魅力在于其以开放包容的态度，允

许学生个性化地呈现自己。学习深坑理论(The Learning Pit)认为,在学习过程中,要使学生走出舒适区,需要让他们体验一些“坑”,使他们有不舒适的感觉^[20]。学生身处其中,面临挑战但不至于绝望,最终能够在成长型思维的指引下,从困惑走向清晰。在生命教育心理辅导课上,有时会触及学生内心的失落、哀伤、愤怒甚至无能为力之处,教师除了要真诚地实施教学活动外,还要以成长型思维引领教学过程,向学生传递生命在不断丰盈、人生在不断发展的理念。

(四) 精细观察,追求生命真善美的教学评价取向

教师在开展生命教育心理辅导课时,应在坚持教学评一体化的基础上,追求生命真善美的教学评价取向^[21]。生命教育心理辅导课的“真”在于关注真实问题、呈现真实心声、获得真正成长;“善”在于善待彼此生命、善用生命活力、善导全面发展;“美”在于构建优美情境、激发美好心灵、追求美好人生。所谓以评促教,生命教育心理辅导课更应精细观察,促进学生生命向真善美方向发展。

五、结语

新课程背景之下,课堂教学改革更应关注教学的有效性。心理教师要在明确教学内容、确定目标层次、厘清关键概念、依据相关理论的基础上开展生命教育心理辅导课。在教学实施方面,要以成长型思维组织教学活动,引导学生学习,做到教学相长;要秉持对生命真善美的追求进行教学评价,让优质的生命教育心理辅导课推动学生尊重生命、热爱生命、探索生命、成就生命。

参考文献

[1]中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/201212/t20121211_145679.html, 2012-12-11.

[2]刘丽君. 中学生个人生命意义问卷的初步编制[D]. 长沙:湖南师范大学, 2009.

[3]孟四清,刘金明. 中学生生命意义感及相关问题的调查[J]. 天津市教科院学报, 2020(4): 45-52.

[4]卢珊,何一澜. 生命教育融入心理健康教育课程的探讨与实践[J]. 佳木斯职业学院学报, 2015(2): 132-133.

[5]曾于秦,关京,钟珩. 中学生生命教育主题课程框架和实践探究[J]. 中小学心理健康教育, 2024(22): 27-32.

[6]陈燕霞,高达维. 落叶的“重生”——初中生命教育心理辅导课设计[J]. 中小学心理健康教育, 2023(21): 40-42.

[7]盛群力,陈伦菊. 国际教学设计研究发展二十年探微[J]. 开放教育研究, 2022, 28(3): 57-66.

[8]中共中央、国务院. “健康中国2030”规划纲要[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.

[9]中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/s8001/202111/t20211115_579815.html, 2021-11-02.

[10]林崇德. 中国学生核心素养研究[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(2): 145-154.

[11]魏灵真,刘衍玲. 中学生生命意义感的发展特点及其与心理健康的关系[J]. 中小学心理健康教育, 2020(36): 22-27.

[12]国务院办公厅. 国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-06/19/content_5401568.htm, 2019-06-19.

[13]崔淑慧. 文化视阈下的青少年生命教育研究[D]. 郑州:河南大学, 2013.

[14]刘卡静. 中学生生命意识、生存技能和生命意义感现状研究[D]. 成都:四川师范大学, 2008.

[15]张荣伟,李丹. 如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合[J]. 心理科学进展, 2018, 26(4): 744-760.

[16]庞红卫,张建州,陈娟怀. 积极心理学视角下中小生命教育的再思考[J]. 教学与管理, 2024(18): 62-66.

[17]袁章奎. 有限生命无限可能——一堂高中生命教育心理辅导课实录[J]. 贵州教育, 2010(22): 19-21.

[18]李小玲. “掌”握当下点燃青春——高中生命教育心理活动课设计[J]. 中小学心理健康教育, 2022(20): 20-23.

[19]周志锋. 枯叶的华丽“变身记”——高中生探索生命意义的心理辅导课[J]. 中小学心理健康教育, 2023(27): 40-42.

[20]刘徽. 大概念教学:素养导向的单元整体设计[M]. 北京:教育科学出版社, 2022.

[21]李瑞. 生命美学取向教学评价的价值意蕴、时代境遇与实现路径[J]. 中国考试, 2024(7): 36-43.