

大学生生命教育课程化困境及其与心理健康课的融合路径

张静

贵州工程应用技术学院师范学院, 中国·贵州 毕节 551700

摘要: 落实立德树人根本任务过程中, 生命教育是塑造大学生健全人格的重要载体。国内多数高校普遍依托公共《大学生心理健康教育》课程嵌入生命相关教学内容, 形成“生命教育+心理健康课”的融合育人范式, 但从课堂实施效果来看仍然存在诸多问题。研究以“生命教育+心理健康课”融合模式作为分析对象, 梳理两类课程内在协同逻辑, 剖析生命教育推进课程化建设过程中的堵点, 结合高校育人实践与青年心理发展特征, 从顶层制度规划、课程内容重构、课堂教学革新、师资队伍培育、多元评价构建五个层面提出优化路径, 为高校推动生命教育规范化、常态化课程建设提供实践参考。

关键词: 大学生; 生命教育; 心理健康课; 课程融合; 课程化困境

The challenges in integrating life education into the university curriculum and pathways for its integration with mental health courses

Zhang Jing

Guizhou University of Engineering and Applied Technology – School of Normal Education, China Guizhou Bijie 551700

Abstract: In the process of implementing the fundamental mission of fostering moral character and nurturing talent, life education serves as an important vehicle for shaping the well-rounded personalities of university students. Most Chinese higher education institutions typically integrate life-related teaching content into their public "University Students' Mental Health Education" courses, establishing an integrated educational model known as "Life Education + Mental Health Courses." However, numerous challenges remain regarding the effectiveness of this approach in classroom implementation. This study takes the "Life Education + Mental Health Courses" integrated model as its analytical subject, examines the underlying synergistic logic between these two types of courses, identifies the bottlenecks encountered in advancing the curricular development of life education, and, drawing upon university educational practices and the psychological development characteristics of young adults, proposes optimization pathways across five dimensions—top-level institutional planning, curriculum content restructuring, classroom teaching innovation, faculty development, and the establishment of diversified evaluation systems—thereby providing practical guidance for higher education institutions in promoting the standardized and normalization development of life education curricula.

Keywords: University students; Life education; Mental health courses; Curriculum integration; Challenges in curriculum implementation

0 引言

社会结构转型、网络多元思潮冲击以及升学就业竞争加剧, 引发当代大学生人际矛盾、情感危机、自我认同困惑等问题日益突出。部分学生对生命的理解较为片面, 容易陷入精神内耗与价值虚无, 少数自伤、伤人等极端个案, 暴露出高校生命育人体系仍存在短板。生命教育以引导个体认知生命、敬畏生命、善待生命、追寻生命价值为核心导向, 聚焦人完整的成长历程, 能够从根源化解青年深层精神困惑, 是心理健康教育的价值延伸与理念升华^[1]。教

育部相关文件明确提出, 各高校应当持续推进学生心理健康培育, 同步完善生命教育实施载体, 将生命素养培育贯穿人才培养全过程^[2]。受制于师资编制、教学学时、经费保障等现实约束, 国内不少高校尚未开设独立的生命教育必修或选修课程, 转而将生命主题内容植入全校通识必修课《大学生心理健康教育》之中, 依靠心理课堂承载生命育人职能, 这也是现阶段高校落地生命教育最普遍的形式^[3]。但在一线教学实践中, 融合模式时常出现“重危机干预、轻价值引领”“重理论宣讲、轻体验感悟”“重事后处置、

轻前置培育”的失衡状态,课程化建设难以纵深推进。基于此,本文立足于“生命教育+心理健康课”融合教学实践,梳理课程化建设现存问题,探索可行的优化策略,推动两类课程实现深度融合,提升整体育人效能。

1 “生命教育+心理健康课”融合模式的内在耦合逻辑

生命教育与大学生心理健康教育同属于高校“三育人”框架下心理育人和德育工作的组成部分,育人目标相互呼应、教学内容互为补充、实施载体可以共享,具备深度融合的先天条件。厘清二者耦合关系,是突破浅层融合、构建规范化课程体系的重要前提。

1.1 育人目标同向:共同指向大学生健全人格培育

心理健康教育的主要任务是帮助学生预防心理问题,建立合理自我认知,掌握情绪管理、人际沟通方法,培育积极心理品质,降低心理危机发生概率。生命教育则引导学生理性看待生死、接纳自我与他人、正面应对挫折,树立正向三观,提升敬畏生命、积极生活、主动担当的综合素养。两类课程最终目标均服务于大学生身心健康发展与完整人格塑造。心理健康教育为生命教育落地筑牢心理基础,帮助学生具备接纳生命议题的情绪能力;生命教育为心理健康教育赋予价值内核,推动学生从被动调节情绪转向主动追寻生命意义,实现心理调适与生命丰盈双向赋能^[4]。

1.2 教育内容互补:兼顾问题矫正与价值建构

常规高校心理健康课程涵盖压力管理、情绪调节、人际沟通、危机识别等模块,整体呈现问题导向特征,侧重对现存或潜在心理困扰进行疏导干预。单纯依靠心理疏导仅能短期缓解情绪冲突,无法根治价值迷茫、存在性空虚等深层精神困境,这也是部分学生心理问题反复出现的重要诱因^[5]。生命教育包含生死认知、感恩教育、社会责任、生命价值创造等内容,偏向成长导向与价值建构,能够弥补心理健康教育“治标有余、治本不足”的局限。二者的融合可以搭建“情绪疏导—心理调适—价值重塑—生命成长”完整育人链条,兼顾被动干预与主动培育,统一问题矫正和价值建构两大功能。

1.3 实践场景互通:依托课堂主阵地推进全员育人

课堂教学是落实心理育人与生命育人的核心阵地。《大学生心理健康教育》作为全校公共必修课,覆盖全体在校生,学时安排稳定、教学框架成熟、受众覆盖面广,为生命教育面向全体学生常态化渗透提供载体。相较于主题讲座、社团活动、班级班会等临时性育人形式,依托心理公共课开展融合教学,能够改变生命教育碎片化、阶段性、

小众化的短板,把分散的生命认知教育整理成系统化教学内容,面向全体大学生普及生命素养,切实扩大生命教育的覆盖范围与实施稳定性。

2 大学生生命教育课程化的现实困境——基于融合模式的实践审视

借助“生命教育+心理健康课”融合路径,国内众多高校已经开展多年教学探索,初步搭建融合育人框架,但课程化建设尚未成熟,整体仍处于浅层融合阶段,诸多问题制约育人质量提升。

2.1 课程定位模糊:融合认知偏于表层,育人重心失衡

不少高校对于两类课程融合边界理解不清,存在定位模糊、主次颠倒、育人目标碎片化等问题。一方面,部分管理者与授课教师简单将生命教育视作心理健康教育附属板块,认为危机干预、情绪疏导等同于完整的生命教育,忽略生死智慧学习、生命意义探寻、抗挫素养培育等核心内容,生命教育被简化为风险防控工具,丧失独立育人价值^[6]。另一方面,课堂教学容易出现重知识讲授、轻价值引领的倾向,教师更多讲解心理调节技术与典型案例,对于生命责任、生死思考等深层议题草草带过,融合教学停留在内容叠加。同时,学校层面缺少生命教育课程化整体规划,未将其纳入人才培养核心方案,缺少专项建设文件作为支撑,融合育人实施存在较强随意性,难以形成稳定教学范式。

2.2 内容体系碎片化:模块衔接松散,系统性建构不足

当前融合模式下的生命相关教学内容普遍零散、同质化、浅显化,尚未形成标准化课程体系。第一,内容拼接痕迹突出,大多高校只是零散插入生命相关知识点,生死教育、挫折教育、责任教育等模块相互独立,缺少内在逻辑递进,难以帮助学生构建完整生命认知框架。第二,内容适配性不足,现有教材和教案多沿用通用模板,针对当代大学生网络生存状态、就业竞争压力、情感困惑等现实议题设计的教学素材偏少,对“空心病”、精神内耗、消极躺平等新型生命困境回应不足,难以激发学生情感共鸣。第三,内容偏重理论阐述,缺少生命叙事、情景感悟、社会实践等体验类教学设计,学生能够记住相关概念,却很难转化为尊重生命、积极生活的自觉行为,出现知与行相互割裂的现象。

2.3 教学模式固化:课堂形式单一,体验式育人缺位

现阶段融合课堂依旧普遍采用传统讲授模式,教学手

段固化、师生互动不足,缺少沉浸式体验环节,与生命教育注重情感共鸣、价值内化的内在规律相悖。心理健康课程本身兼具理论与实践属性,但很多教师为完成既定教学进度,以单向知识宣讲为主,较少组织小组研讨、情景模拟、生命叙事、案例辨析等互动活动^[7]。生命教育成效建立在个体感悟之上,单纯理论讲解很难引导学生发自内心的敬畏生命。此外,线上数字化教学资源开发程度较低,微课、虚拟情景体验、纪实影像等素材应用有限,课堂感染力不足,学生参与主动性不强。

2.4 师资专业性不足:融合教学能力薄弱,育人支撑有限

师资队伍建设和课程化推进的核心保障。而承担心理公共课、开展生命融合教学的师资普遍存在专业匹配度不足、融合教学能力欠缺、专项培训不足等短板。目前授课团队专职心理学教师占比较低。多数兼职教师并未系统学习生命教育、心理健康相关理论,仅掌握基础心理疏导技巧,无法准确把握两类课程融合切入点与价值育人重点。高校常态化专项教研培训机制不完善,围绕“生命教育融入心理健康课堂”的专题研修、教学交流偏少,教师更新教学理念、优化教学设计缺少渠道。部分授课教师课堂缺少人文温度,难以完成心灵滋养与价值引领任务,直接降低课程育人效果。

2.5 评价机制缺失:考核体系不完善,育人闭环未能形成

完整课程化建设离不开配套考核评价体系。当前融合育人普遍存在缺少反馈优化与激励约束机制的问题。现有考核方式多依靠期末论文、线上客观题测试,考核重点偏向理论知识点记忆,无法衡量学生生命认知转变、心理品质提升、日常行为改善等核心育人成效,难以客观反映课程真实育人效果^[8]。课程结束之后缺少学情调研、方案优化等环节,教师无法精准识别教学短板与学生成长需求,同类教学问题长期延续。同时,校内针对融合教学的教研激励制度尚不健全,教师开展教研的动力不足,课程建设缺少持续优化机制,形成“授课无标准、育人无评估、改进无依据”的闭环断裂问题。

3 “生命教育+心理健康课”融合模式的课程化突破路径

针对上述课程化建设困境,立足两类课程协同育人逻辑,结合新时代大学生心理发展特点与高校育人要求,从以下五个维度搭建系统化优化方案,推动生命教育规范化课程落地。

3.1 强化顶层设计,厘清融合课程定位与分层育人目标

高校应当提升重视程度,将生命教育课程化纳入立德树人整体部署和人才培养方案,确立“生命教育为价值内核、心理健康课为实施载体、双向赋能、深度融合”的课程定位。首先制定阶梯式育人目标,匹配大学生成长阶段特征:低年级重点开展生命认知启蒙,建立基础生命敬畏意识;中年级聚焦积极心理培育,提升情绪调节、逆境耐受能力;高年级侧重生命价值塑造,帮助学生确立生涯方向,实现生命价值升华。其次明确课程功能边界,心理健康课程负责心理调适、危机识别干预、积极心理品质培育;生命教育承担价值引领、生命赋能职能,实现心理矫正和价值升华协同推进,避免两类课程功能重叠混淆。学校需明确教学学时、授课规范、建设标准,为课程长期稳定实施提供制度保障。

3.2 重构内容体系,搭建模块化、递进式融合教学框架

针对内容碎片化、适配性弱的问题,依托现有心理健康课程框架,重构教学内容,实现生命教育深层次全覆盖。整合两类课程核心要点,构建四大教学模块:一是生命认知模块,引入生死观念、生命发展历程相关内容,树立生命敬畏意识;二是心理赋能模块,结合压力调节、人际交往、自我认同等心理健康核心内容,化解精神内耗,夯实生命成长心理基础;三是逆境成长模块,增设挫折认知、心理韧性培育内容,回应青年躺平、焦虑等现实心态;四是价值创造模块,融合感恩教育、社会责任、理想信念教育,引导学生在实践中践行生命价值。同时优化内容适配性,结合大学生网络社交、求职压力、亲密关系困惑,补充数字时代生命伦理、择业挫折应对等新兴议题。精简空洞理论表述,增加本土榜样故事、校园真实案例,拉近教学内容与学生现实生活距离,提升内容共情力,促进认知内化。

3.3 创新教学模式,打造体验式、混合型融合课堂

遵循生命教育重感悟、重内化、重践行的育人规律,转变单向讲授传统,推动课堂从知识传递转向情感共鸣、价值内化与行为实践。第一,广泛推行体验式教学,围绕课程主题设计生命故事分享、生死情景讨论、感恩实践等课堂活动,引导学生在参与过程中深化生命理解。第二,丰富多元授课形式,综合运用案例研讨、小组辩论、情景演绎等线下手段,搭配微课、生命纪实影像、线上主题讲堂等数字化资源,打造线上线下混合式课堂,提升课堂吸

引力。调整案例选取思路,以正向成长案例为主,警示性危机案例为辅,培育积极生命心态。延伸课堂育人边界,联动志愿服务、生命主题社团活动,打通课内外育人场景,做到学思践悟一体化。

3.4 夯实师资建设,构建专业化复合型融合教学团队

专业化师资是突破课程化瓶颈的关键支撑,高校需要建立“培训—教研—激励”一体化师资培育体系,提升教师融合教学设计能力。优化师资构成,组建专兼心理教师、一线辅导员构成的复合型授课团队,分工协作:专职教师主导课程体系搭建与核心理论教学,辅导员跟进课后学情追踪、实践组织与危机干预,发挥各自优势。搭建常态化研修平台,定期组织生命教育学、积极心理学、融合教学设计专题培训,邀请校外专家开展讲座交流,支持教师参与校外教研活动,补齐专业短板。落实校内集体备课、教学案例复盘制度,围绕融合教学重难点开展校本教研,沉淀优质教案与教学资源。完善激励机制,将融合课程改革、教研成果纳入绩效考核与评优指标,调动教师教学创新积极性。

3.5 完善评价体系,建立全过程闭环育人考核机制

契合融合育人目标,摒弃单一结果导向考核,构建过程与结果并重、知识与素养兼顾、多方主体参与的闭环评价机制,实现以评促教、以评促改。调整考核重心,降低理论识记分值占比,重点考察学生生命认知转变、心理韧性提升、责任意识养成等素养指标,全面衡量育人成效。丰富考核实施方式,提高过程性评价比重,综合课堂参与、主题分享、实践作业、小组协作开展评定;期末评价采用成长反思报告、生命素养自评量表等形式,取消单一闭卷笔试。引入学生自评、同伴互评、教师综合点评相结合的多元评价主体,保障评价客观完整。课程结束后开展教学满意度调研、学情跟踪评估,收集学生反馈,持续优化课程内容、教学方法,形成教学实施、效果评估、迭代优化的完整闭环。

4 结语

生命教育是新时代高校落实立德树人根本任务、培育时代新人的基础性工作,依托心理健康公共课开展融合教学,契合国内多数高校资源现状,具备较强实践可行性。

当前生命教育课程化推进中出现的诸多困境,本质上是两类课程浅层叠加、体系保障不完善造成育人效能不足。高校需要跳出简单嵌入的传统思维,把握生命教育与心理健康教育内在协同关系,依靠顶层制度规划、模块化课程重构、体验式课堂革新、复合型师资培育、闭环评价体系建设,推动两类课程由形式融合走向内涵融合。通过系统性改革破解课程化落地难题,依托心理教育筑牢身心健康根基,依靠生命教育实现人格价值升华,引导大学生敬畏生命、主动担当、追寻价值,助力青年实现身心全面发展,成长为符合时代要求的高素质人才。

参考文献:

- [1] 荆丽梅. 高校生命教育与心理健康教育协同育人机制构建[J]. 上海预防医学, 2024,36(08):721-725.
 - [2] 教育部. 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z]. 2023.
 - [3] 孟泽龙. 高校开展生命教育的路径研究——以“大学生心理健康”课程为载体[J]. 中国林业教育, 2024,42(02):78-82.
 - [4] 何季霖. 高校生命教育与心理健康教育的融合路径研究[J]. 西部素质教育, 2024,10(23):45-48.
 - [5] 刘静. 新时代大学生生命教育的现实困境与优化路径[J]. 高校德育研究, 2024(05):112-116.
 - [6] 张悦. 生命教育理念融入大学生心理健康教育课程的实践探索[J]. 教育观察, 2024,13(18):67-70.
 - [7] 王海星, 李媛. 基于园艺疗法的大学生生命教育模式构建与实践[J]. 职业教育研究, 2025(03):90-95.
 - [8] 李娟. 高校生命教育课程评价体系构建研究[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2024(06):56-59.
- 基金项目: 2024年贵州省高校心理健康教育专项课题“积极心理学视域下大学生生命教育的创新与实践”,项目编号: JYT-XLZX-2024-BK013; 2025年省妇联家庭教育、儿童关爱课题“整合与互动: 家校社协同推进未成年人生命教育的有效模式”。

作者简介: 张静(1979.10-),女,汉族,贵州毕节人,硕士学历,贵州工程应用技术学院师范学院,副教授。研究方向: 心理健康教育。