

# 生命教育融入大学生心理健康课程的教学模式创新与效果评估

董学开

江西科技学院心理健康中心, 江西南昌, 330098;

**摘要:** 生命教育在大学生心理健康课程中的融入是当前教育领域的重要探索方向。本文深入探讨了生命教育融入大学生心理健康课程的教学模式创新与效果评估。首先阐述了生命教育融入的背景及重要性, 分析了当前大学生心理健康问题现状以及生命教育对心理健康的积极影响。接着详细介绍了多种创新教学模式, 包括案例教学、体验式教学、团体辅导等, 并结合实际案例说明其应用。在效果评估方面, 从评估指标体系构建到具体评估方法运用进行了全面阐述。最后总结了该融合模式的实践意义与价值, 并对未来发展提出展望, 以期为高校心理健康教育提供有益参考。

**关键词:** 生命教育; 大学生; 心理健康课程; 教学模式创新; 效果评估

**DOI:** 10.64216/3104-9702.25.01.014

## 引言

大学生作为社会的未来栋梁, 其心理健康状况备受关注。近年来, 大学生心理健康问题呈现多样化和复杂化的趋势, 如学业压力、人际关系困扰、就业焦虑等导致的抑郁、焦虑等心理问题频发。生命教育旨在引导个体认识生命、尊重生命、珍惜生命, 提升生命质量与意义感。将生命教育融入大学生心理健康课程, 为改善大学生心理健康状况提供了新的视角与途径。通过创新教学模式, 能够更有效地帮助大学生树立正确的生命观, 增强心理韧性, 促进其全面发展。

## 1 生命教育融入大学生心理健康课程的背景及重要性

### 1.1 大学生心理健康问题现状

随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快, 大学生面临的压力日益增大。据相关调查显示, 部分大学生存在不同程度的心理健康问题。在学业方面, 课程难度增加、考试压力等使得部分学生出现学习焦虑, 对自身学习能力产生怀疑; 在人际关系上, 与室友、同学、恋人之间的矛盾冲突时有发生, 导致孤独感、社交恐惧等心理问题; 面对未来就业, 就业市场的不确定性让许多大学生陷入迷茫与焦虑。这些心理健康问题不仅影响大学生的学习与生活, 严重时甚至会危及生命。

### 1.2 生命教育对大学生心理健康的积极影响

生命教育能够帮助大学生深刻认识生命的本质与意义, 从而以积极的态度面对生活中的困难与挑战。通过生命教育, 大学生能够学会珍惜生命, 明白生命的唯

一性和宝贵性, 减少因一时冲动而产生的伤害自己或他人生命的行为。同时, 生命教育有助于培养大学生的心理韧性, 当遇到挫折时, 他们能够从生命的意义层面去思考, 激发内在的力量, 勇敢地克服困难。例如, 在面对失恋这一常见问题时, 接受过生命教育的学生能够认识到爱情只是生命的一部分, 生命还有更广泛的价值与意义, 从而更快地调整心态, 走出困境。

## 2 生命教育融入大学生心理健康课程的教学模式创新

### 2.1 案例教学模式

案例教学模式通过引入真实的生命教育案例, 让学生深入分析和讨论, 从而加深对生命教育理念的理解。在心理健康课程中, 可以选取具有代表性的大学生自杀、校园暴力等案例。以某高校一名学生因学业压力自杀的案例为例, 教师引导学生分析该学生面临的压力源、心理变化过程以及可能的干预措施。学生们通过讨论, 不仅能够认识到生命的脆弱, 更能从案例中学习到如何识别身边同学的心理危机信号, 以及在面对压力时如何正确寻求帮助。案例教学能够将抽象的生命教育知识具象化, 增强学生的学习兴趣和参与度。

### 2.2 体验式教学模式

体验式教学模式注重学生的亲身体验, 让学生在实践中感受生命的价值与意义。例如组织学生参加临终关怀志愿服务, 学生在与临终患者相处的过程中, 能够真切地感受到生命的有限与珍贵, 学会关爱他人, 同时也对自己的生命有更深刻的思考。又如开展野外生存

体验活动，学生在面对自然环境的挑战时，需要发挥自身的意志力和团队协作精神，克服困难。这种体验让学生明白生命在面对困境时的顽强与坚韧，提升他们的抗挫折能力。

### 2.3 团体辅导教学模式

团体辅导教学模式以小组为单位，通过一系列的互动活动促进学生之间的交流与成长。在生命教育主题的团体辅导中，可以设置“生命之旅”活动，小组成员依次分享自己生命中重要的事件、经历以及这些经历对自己的影响。通过倾听他人的故事，学生能够拓宽视野，理解生命的多样性，同时在分享自己的故事时，也能够进一步梳理自己的生命历程，增强自我认知。此外，还可以开展“生命线”活动，让学生在纸上画出自己从出生到现在的生命轨迹，标注出重要的节点和事件，然后在小组内交流。这种活动帮助学生回顾生命历程，发现自己生命中的闪光点 and 成长点，提升生命的意义感。

### 2.4 线上线下混合教学模式

随着信息技术的发展，线上线下混合教学模式为生命教育融入心理健康课程提供了新的途径。线上教学平台可以提供丰富的生命教育资源，如专家讲座视频、生命教育相关的纪录片、在线课程等。学生可以根据自己的时间和兴趣进行自主学习。线下课堂则侧重于组织讨论、案例分析、实践活动等，促进学生之间的面对面交流与互动。例如，教师在课前通过线上平台发布生命教育相关的视频资料，让学生预习。在课堂上，组织学生针对视频内容进行讨论，并结合实际案例进行分析。课后，学生可以通过线上平台提交自己的学习心得和思考，教师进行点评和反馈。这种混合教学模式充分发挥了线上和线下教学的优势，提高了教学效果。

## 3 生命教育融入大学生心理健康课程的效果评估

### 3.1 评估指标体系构建

为了全面评估生命教育融入大学生心理健康课程的效果，构建一个科学合理的评估指标体系显得尤为重要。这个体系应当涵盖多个维度，全面反映学生在各个方面的表现和进步。具体来说，这些维度包括但不限于学生的生命认知水平、心理健康状况、心理韧性以及生命意义感等关键指标。

首先，在学生的生命认知水平方面，我们可以通过设计一系列的测试题目来评估学生对生命本质、生命价值、生命历程等核心概念的理解和掌握程度。这些测试题目应当涵盖广泛的知识点，确保能够全面地评估学生对生命教育相关知识的掌握情况。

其次，心理健康状况是评估体系中不可或缺的一部

分。为了准确测量学生的心理健康状况，我们可以借助一些专业的心理健康测评量表，例如症状自评量表（SCL-90）。通过这些量表，我们可以从多个维度了解学生的心理状态，包括焦虑、抑郁、人际关系敏感度等方面，从而全面评估学生的心理健康水平。

在心理韧性方面，评估体系应当关注学生在面对挫折和困难时的应对方式和恢复能力。我们可以通过问卷调查、情景模拟等方式，评估学生在逆境中的适应能力和恢复速度，从而衡量他们的心理韧性水平。

最后，生命意义感是评估体系中的一个重要维度。为了量化评估学生的生命意义感，我们可以采用专门设计的生活意义感量表。通过这些量表，我们可以了解学生对自己生命价值的认识程度，以及他们对生活目标和方向的清晰度。

综上所述，一个科学合理的评估指标体系应当全面覆盖学生在生命认知水平、心理健康状况、心理韧性和生命意义感等方面的各项指标。通过这些指标的综合评估，我们可以全面了解生命教育融入大学生心理健康课程的效果，为进一步优化课程内容和教学方法提供有力的数据支持。

### 3.2 评估方法

#### 3.2.1 问卷调查法

问卷调查法是一种广泛应用于收集学生反馈信息的有效手段。通过精心设计的问卷，可以涵盖生命教育课程的多个方面，包括课程内容、教学方法以及学习效果等。例如，问卷中可以包含对案例教学、体验式教学等不同教学模式的满意度调查，以及询问学生在课程学习后对生命意义的认知、心理健康状况等方面所发生的变化。问卷通常采用李克特量表形式，让学生对各项问题进行打分，从而便于后续的统计分析工作。

#### 3.2.2 访谈法

访谈法是一种深入了解学生学习体验和感受的手段。通过选取部分学生进行面对面的访谈，可以更具体地了解他们在生命教育课程中的收获、遇到的问题以及对课程的建议。在访谈过程中，鼓励学生自由表达，详细记录他们的观点和想法。此外，对教师进行访谈也是一个重要的环节，通过这种方式可以了解教师在教学过程中的体会以及对教学效果的评价。

#### 3.2.3 心理测评法

心理测评法通过使用专业的心理测评工具，对学生在课程开始前和结束后进行测评，从而对比分析课程对学生心理健康状况的影响。例如，可以使用抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）等工具来评估学生在抑郁、焦虑情绪方面的变化情况；同时，通过心理韧性量表来评估学生心理韧性水平的提升程度。

### 3.3 效果评估案例分析

以某高校为例,在实施生命教育融入心理健康课程的教学改革后,对参与课程的学生进行了详细的效果评估。通过问卷调查发现,大部分学生对课程的教学内容和教学方法表示满意,认为课程内容丰富有趣,教学方法新颖且有效。心理测评结果显示,学生在课程结束后的抑郁、焦虑情绪得分显著降低,心理韧性得分有所提高。在访谈中,学生表示通过课程学习,对生命有了更深刻的认识,在面对困难时能够更加积极乐观地应对。这表明将生命教育融入心理健康课程在一定程度上改善了学生的心理健康状况,提高了学生的生命认知水平和心理韧性。

## 4 生命教育融入大学生心理健康课程的实践意义与价值

### 4.1 促进大学生全面发展

为了实现大学生的全面发展,生命教育与心理健康课程的融合显得尤为重要。通过这种融合,我们能够从多个维度促进大学生的成长。在知识层面,学生们不仅学习到生命教育和心理健康的相关知识,还能够进一步丰富他们的认知结构,使他们对生命的意义和心理健康的重要性有更深刻的理解。在情感层面,通过培养学生对生命的敬畏与热爱之情,我们能够增强他们的情感稳定性,使他们在面对生活中的各种挑战时能够保持积极和乐观的态度。在意志层面,通过提升学生的抗挫折能力和心理韧性,我们能够帮助他们在面对困难和压力时,能够更加坚韧不拔,勇敢地面对挑战。这些方面的发展,不仅有助于大学生成为具有健全人格、积极心态和社会责任感的全面发展人才,还能够使他们在未来的生活和工作中更好地适应社会,实现自我价值。

### 4.2 提升高校心理健康教育质量

将生命教育融入心理健康课程,不仅能够创新教学模式和方法,还能够丰富课程内容。通过引入新的教学模式,如案例教学、体验式教学等,我们能够更有效地激发学生的学习兴趣 and 参与度,使心理健康教育更具实效性。案例教学能够让学生通过真实案例的学习,更好地理解和掌握心理健康的知识和技能;体验式教学则能够让学生在亲身经历中,更好地感悟和体验心理健康的重要性。同时,生命教育的理念和内容为心理健康教育注入了新的活力,拓展了心理健康教育的深度和广度,提升了高校心理健康教育的整体质量。通过这种融合,我们不仅能够帮助学生更好地应对生活中的各种心理问题,还能够帮助他们更好地认识自我,实现自我成长和发展。

### 4.3 营造良好校园文化氛围

生命教育融入心理健康课程在校园内传播了尊重生命、关爱生命的理念,有助于营造积极向上、和谐友爱的校园文化氛围。通过这种融合,我们能够让学生在日常生活中更加关注自身和他人的心理健康,形成互帮互助的良好风气。这种校园文化氛围不仅能够让学生在学习和生活中感受到更多的关爱和支持,还能够帮助他们更好地应对生活中的各种挑战和压力。此外,这种校园文化氛围对学生的成长和发展具有潜移默化的积极影响。通过这种融合,我们不仅能够帮助学生更好地认识自我,实现自我成长和发展,还能够帮助他们更好地适应社会,成为具有社会责任感和使命感的优秀人才。

## 5 结论与展望

生命教育融入大学生心理健康课程是一种具有重要意义和实践价值的教育探索。通过创新教学模式,如案例教学、体验式教学、团体辅导和线上线下混合教学等,能够有效提升教学效果,促进大学生心理健康水平的提高和生命认知的深化。科学合理的效果评估体系能够全面了解课程实施效果,为教学改进提供依据。然而,目前生命教育融入大学生心理健康课程仍处于不断发展完善的阶段。未来,需要进一步加强师资队伍建设和提高教师生命教育和心理健康教育的专业素养;深入挖掘生命教育资源,丰富课程内容;持续创新教学模式,适应新时代大学生的需求。同时,加强跨学科研究,整合心理学、教育学、社会学等多学科知识,为生命教育融入大学生心理健康课程提供更坚实的理论基础和实践指导,助力大学生健康成长与全面发展。

### 参考文献

- [1] 宋传颖,徐瑞.生命教育融入大学生心理健康教育课程中的思考与探索[J].科教文汇,2016(18):2. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwhc.2016.06.070.
- [2] 史云静,刘艳,代景华,等.生命教育理念融入大学生心理健康教育课程的路径探究[J].心理学进展,2024,14(8):620-625.
- [3] 夏薇.高校心理健康课程思政探析——以“生命教育”为例[J].中国科技期刊数据库科研,2022(8):3.

作者简介:董学开,1988年3月,男,汉族,江西省瑞昌市,研究生,助教,研究方向:心理健康教育方向。

基金项目:2023年度江西科技学院校级科研(教研)项目及平台开放基金项目《生命教育视域下“大学生心理健康教育”课程思政的实践研究》。项目编号:232JYYB01.