

积极心理学融入中小学班级生命教育的路径研究

黄以盛¹ 胡茹楠²

1.鹰潭职业技术学院公共基础学部 江西 鹰潭 335000

2.余江区第五中学 江西 鹰潭 335000

【摘要】：尊重生命、敬畏生命是中小校园德育工作、心理健康教育、班级管理的重要内容之一，并不是单纯地预防意外事件发生，更重要的是引导学生树立正确的生命观，增强自信能力、情绪调控能力和社会适应能力。而积极心理学强调的就是乐观主义、优良品格、良好人际关系、丰富人生体验以及成就感，这正契合了“认识生活、珍爱生活、追求进步”的育人理念。将积极心理学融入中学生生命教育课程的教学过程之中，能够有效解决过去过分侧重说教、告诫危险、应激处理的生命管理的不足之处，从而使生命教育从单一的专题化活动变成常态化、亲历式、支持性行为习惯的养成。

【关键词】：积极心理学；班级管理；生命教育；心理健康

DOI:10.12417/2705-1358.26.11.035

引言

积极心理学视野下中小学班级管理体现“以生为本”根本理念，倡导每一位班主任都要充分了解学生、信任学生，了解学生心理诉求，有针对性地予以疏导和启发，营造乐观、民主、融洽的班级管理氛围，改善师生关系，唤醒学生班集体荣誉感，进而自主学习、主动参与班级活动，助力身心健康成长。笔者在班级管理实践中发现，积极心理学为班主任工作带来了极大启发，突破传统班级管理的弊端，全面增强班级管理创新性与实效性，其应用价值不可小觑。教育部等十七部门联合印发的《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）》提出，要培育学生积极主动的生活态度、珍视生命的态度、自尊自信的人生态度、理性平和的健康心态以及满怀希望和激情的人生态度。

1 积极心理学融入中小学班级生命教育的理论基础

1.1 积极心理学与生命教育的价值契合

积极心理学强调人的积极情绪、优势美德、良好人际关系以及人生的意义，并认为人能够通过积极体验和运用自己的优势促进发展；而生命教育更多是着眼于学生对自我生命、他人生命、环境生命和社会生活的认识，在教学中并非强调生命知识的灌输。帮助他们建构起尊重生命、珍惜生命以及发展自我的内在信念体系。两种方式在育人目标上有着显著的一致性，积极心理学为生命教育提供了阐释的心理机制，而生命教育又为积极心理学的教室实践提供了价值引领。在中小学班级中，学生对生命价值的理解常常来自日常经验。一次成功的合作，一次克服困难的成就感，一次被老师关注的谈话……这些都可

能成为点燃学生生命正能量的火种。

1.2 中小学班级场域开展生命教育的育人优势

班级是生命教育的一个重要场域，其具有稳定、连续和联系的特点，比学校统一的课堂教学，更为贴近学生每日的情绪起伏、同伴关系以及学习情况。班主任熟知每位学生的生活习惯、家庭环境、交往能力和发展节奏，在平时的接触中能及时发现学生生活变化的情况。除此之外，在班级层面的小组合作、主题研讨、班级公约、劳动实践、体育活动及评价反思等活动中，也都可作为开展生命教育的载体。将积极心理学融入班级生命教育的核心，是将相关的理念转化为简单、有趣、可持续的学生在校园中的生活体验。例如，班主任可以在班会课上引导学生填写“本周值得感谢的人”。并制定出团体任务分配中的“优点角色的职责”和全班评定中重视勤奋、团结、毅力和义务，而不仅仅以考试名次评价学生的表现。

2 中小学班级生命教育存在的现实问题

2.1 生命教育内容偏重知识传授，积极生命体验不足

当前很多课堂上开展的生命教育仍停留在概念阐释层面的安全提醒阶段，形式表现为讲述生命起源、安全技能教育、观看警示视频、开展主题宣誓活动等。这样的教育教学手段虽有必要性，但若不实现学生的主体参与和自省，则学生只能对所学知识做机械化回应，却不能升华为自身价值观念。尤其在一些班级中，生命教育可能窄化为防溺水、防欺凌、防自杀等内容，让学生知道的是“不要做什么”，而缺乏对“如何更好地生活”“如何与自己 and 他人建立积极关系”的思考。从积极

作者：黄以盛，男（1991.03-），汉，江西赣州人，硕士，助教，研究方向：教育管理；胡茹楠，女（1995.01），汉，江西鹰潭人，本科，中小学二级教师，研究方向：班级管理。

心理学的角度看,要重视生命的教育,既包括对生命的保护,也包括对学生生存能力的教育,这样学生不仅知道什么是有害的行为,而且懂得发现生活中的有利因素,知道困难不是终点站,知道在遇到困难的时候可以寻求帮助,在人际交往中能够获得帮助,并且在不断地探索中自我进步。

2.2 班级活动形式较为单一,学生主体参与不深

不少学校生命教育以主题班会、黑板报、手抄报、专场演讲、观影等形式开展。这种方式便于统一管理,也容易在学校内进行整体安排部署;但如果缺少学生的深度参与,则可能呈现“老师讲得多了学生想得少了”“材料贴得多说了少了”的局面。尽管学生已经完成了发表意见、绘画图解、书写感悟这些任务,但他们并没有真正基于自己的经验去探讨生命困惑、情绪焦虑、人际关系、人格成长等问题。因为班级中生命教育受环境影响严重,所以学生对生命的认知往往来源于具体事件,如考试失利后怎么自我调适?跟同学吵架了怎么办?参与团体活动有什么责任担当?被老师表扬了自己应该怎样肯定?这些都可以作为生命教育的契机。

2.3 学生生命状态差异明显,个体成长支持不够

处于身心快速发展的中小學生,其在家庭情况、知识水平、人际交往、性格特征、情绪处理能力等方面各不相同。有的学生外在表现很安静,但内在可能感到孤独、失败或受挫;有的学生尽管学习成绩并不优秀,却在劳动、沟通以及合作和创新能力上有突出的表现。若只对全班学生进行统一的生命教育说教,不考虑每个人的不同境遇和缺乏有针对性的支持,则不能解决他们实际生活中的困难。据中国科学院心理研究所发布的2022版心理健康蓝皮书相关信息,青少年的心理健康堪忧;一项覆盖全国3万余名年轻人的研究发现,14.8%的年轻人有轻度至中度的抑郁风险,而且抑郁情绪、孤独感以及对智能手机的过度依赖随年龄增长而升高。

表1 乡村中小學生抑郁风险和焦虑风险检出情况

调查对象	抑郁风险 检出率	焦虑风险检 出率	相关说明
乡村小学生	25.2%	25.7%	心理健康支持需求较为突出
乡村中学生	20.0%	43.6%	其中轻度抑郁风险为16.2%, 轻度焦虑风险为34.5%

数据来源:中国科学院心理研究所《心理健康蓝皮书(2022版)》发布信息。

从表1可以看出,学生的精神状态差异很大,这也是必须

面临的育人环境。作为班主任要注意他们的精神变化、人际交往和学习状态,尤其是长期沉默寡言、突然变得颓废、一直情绪低落、过度自我否定的学生,都亟须被关注、被关心。同时,教师应尽量避免给他们贴上简单的标签,而是用优势发现、个别谈话、同伴激励及寻求专业人士帮助等方式,让他们在稳定的状态中健康成长。

2.4 家校协同参与不足,生命教育延伸机制薄弱

生命教育具有很强的生活延续性,学生的生命价值观念不仅来自学校,也来自家庭、亲子沟通和生活经验。虽然现在有些班级建立了良好的家校联系渠道,但大多数还是以学习情况反馈、行为约束提醒、作业完成状况、安全隐患通知为主,在学生的情绪状态、兴趣发展、家庭关系、成长困惑等方面涉及的内容不多;而且家长参与的生命教育方式也较为被动,常常停留在参加家长会、接受通知、配合实施等形式,没有形成一种家校合作共育促进学生生命成长的机制。在积极心理学看来,强大的社会支持力量是个体成长的动力之源。对中小學生而言,家庭的认可、倾听、陪伴及尊重,对其自尊水平和情绪状态至关重要。

3 积极心理学融入中小学班级生命教育的实践路径

3.1 融入积极情绪培育,增强学生生命体验感

积极情绪是学生形成生命安全感和生活热情的重要基础。所以要在学生的成长中给予持续的积极体验。班主任可以开展一些“微活动”,如“每日一积极反馈”“班里感谢墙”“心情日记”“每周小幸福”等,这类游戏的目的在于让学生表达积极感受,并找到生活中的依靠。积极情绪培育不是简单要求学生“保持开心”,而是帮助学生理解情绪的多样性。在遇到困难时,可以伤心,可以烦恼,可以寻求他人的帮助,也可以运动、写日记、做深呼吸来慢慢排解自己的负面情绪。同样,还要避免以贬低、比较、贴标签的方式来对待学生,而是用一种尊重的方式告诉他们,他们的感受是可以被接纳的。

3.2 创设参与式班级活动,提升学生生命表达力

参与式活动能够增强学生生命表达力。要更好地实施生命教育,应该把单纯灌输变为更多地让学生去实践、交谈、合作、反思。老师可以设计讲故事(讲自己的故事)、情境扮演、同伴访谈、情境讨论、观察学校生活、社会服务、劳动体验、小组探究等方式带领学生认识生命意义。例如,在“我和别人的联系”的主题中,可以让学生采访自己的家人或朋友,了解他(她)是如何战胜困难的经历,在学校向其他人送上一句鼓励的话,这样的活动可以教给学生倾听、理解并表达对他人的关怀;同时,这样的体验式学习方式还要与体育、美育、劳动教育相融合。根据教育部公布的2024年全国教育基本情况,小

学、初中和普通高中均在体育、音乐、美术、实验仪器配备方面具有较高的合格率，为在教室场域进行多元化生命教育提供了现实条件。

表2 中小学相关设施设备达标情况

学段	体育运动场 (馆)面积达标	体育器 械达标	音乐器材 达标	美术器材 达标	实验仪器 达标
普通 小学	94.50%	97.47%	97.25%	97.21%	96.91%
初中	95.84%	98.12%	97.90%	97.89%	97.54%
普通 高中	94.92%	96.95%	96.47%	96.59%	96.76%

数据来源：教育部《2024年全国教育事业统计公报》。

根据表2中的数据分析，班级生命教育不应局限于教室内的语言讲授。教师可以在学校操场开展迎战挑战、团队协作等活动，借助美术器材引导学生感悟生命、表达情感；另外，也可以将劳动实践与科学探究结合起来，帮助学生更好地了解生命的成长过程。工具场景并不能直接带来教育效果，关键是老师是否以生命教育的目标为导向来设计课程，这样的场景才能感人至深、有温度更有力量。

3.3 关注学生优势品质，完善个体成长支持

积极心理学主张每个学生都蕴藏着有待挖掘和发展潜能，若能用一个班级的教育手段增强学生的自信度，其自尊程度也

参考文献：

- [1] 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.
- [2] 张俊.积极心理学视野下数学教学渗透生命教育的探索[J].新教育, 2024(5):41-42.
- [3] 方姝.我的"幸福汉堡"——积极心理学视角下的生命教育课程设计[J].中学生博览, 2023(27):39-41.
- [4] 余冬冬.积极心理学视域下学生生命教育活动实践探究[J].中学教学参考, 2024(6):81-83.
- [5] 黄静.幸福银行——生命教育主题心理班会设计[J].中小学心理健康教育, 2024(8):70-72.

会随之上升。为此，教师可通过“优势卡片”“同伴优点反馈”“成长档案袋”“班级岗位轮换”等方式，引导学生认识自己在责任、创造、坚持、合作等方面的优势品质，这对于学习暂时落后的学生尤其重要，在他们身上这种认识尤为重要，因为这部分学生的自尊心容易受成绩影响而出现自卑心理，进而形成不良的人生观。当然，这种优良品质要想培养起来，就要避免空洞的表扬。

3.4 构建家校协同机制，拓展生命教育支持网络

将积极心理学融入班级的生命教育，需要建立家校联动机制，在家校沟通中，班主任要减少向家长反馈学生学习、纪律、作业等方面的情况，增加对学生优点、情绪变化、兴趣发展、同学交往等方面的交流。从而引导家长能够更加全面地关注学生的发展。来自家长的支持、倾听和关怀，将会对他的自尊和安全感带来极大的影响，因此，家长不仅仅应该扮演生命教育的辅助者角色，他还是学生生命成长的重要推动者。通过构建积极沟通、亲情体验、危机干预三位一体的家校协同机制能够达成这一目的。

结语

将积极心理学融入中小学班级生命教育，是实现生命教育由教育走向生活，由补救转向培育，由运动式变为常态化的重要路径。学校作为最基本的学生发展共同体，既可以成为积极情绪养育者，还可以是学生间互助互勉、发现自我优势的空间及展现自我的舞台。当前，中小学班级生命教育还存在着偏重知识传授的生命教育内容、单调的生命教育活动方式、忽视个性的生命教育关注、家校协作不力等不足，需要在积极心理学引领下进行系统性变革。