

高校研究生生命观教育的对策研究

张 澜, 吴卓燕

(沈阳航空航天大学, 辽宁 沈阳 110136)

摘要: 生命观教育不仅关系到自身的身心健康发展, 而且也与社会的安定团结息息相关。由于各种社会思想观念的冲撞, 部分研究生生命观意识不强, 甚至出现了自杀, 自残等行为, 甚至有些已经严重到伤害他人生命, 触犯法律的程度。基于此, 加强研究生生命观教育需要社会、家庭、自我各方面共同努力, 尽最大的可能与能力架构其稳固的三观体系, 维护社会和谐的稳定与发展。

关键词: 研究生; 生命观教育; 对策

中图分类号: G645 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-4513(2022)-01-000-00

引言

生命观教育是一种全人教育, 是直面生死问题的教育。教育者利用科学的理论教育和启发受教育者, 引导受教育者正视生命, 感悟生命价值。近年来, 研究生自杀的事件屡见不鲜, 这引起了社会各方的注意, 加强研究生生命观教育迫在眉睫, 此举不仅对自身有益, 也有利于为社会营造良好的生活氛围, 为社会主义事业建设培养内外共优的合格接班人。

一、研究生加强生命观教育的必要性

(一) 践行国家生命安全理念的需要

20 世纪 90 年代, 我国开始全面普及素质教育, 在党和政府的重视下, 各种生命观教育的活动轰轰烈烈地开展。2016 年年底, 国家 22 个部委下发《关于加强心理健康服务的指导意见》, 指出要“重视提升大学生的心理调适能力, 保持良好的适应能力, 重视自杀预防, 开展心理危机干预”。在 2020 年新冠疫情的大环境之下, 习近平总书记提出“生命至上, 人民至

上”的思想, 更是突出强调了生命的宝贵。教育部在 2021 年对政协十三届全国委员会会议提案的答复中强调, “在新冠肺炎发生以来, 高度重视疫情期间全社会的生死教育, 注重把生死教育与疫情期间的思想政治教育、心理健康教育等紧密结合。”由此可见, 国家高度重视生命观教育, 高度重视学生群体身心发展状况。

(二) 落实立德树人, 培养内外共优的人才的需要

现代社会的竞争是人才的竞争, 研究生是社会的高层次人才, 是国家社会建设的后备军。教育的根本目的在于促进人的全面发展, 然而“全面”发展不仅指德智体美劳各个方面的发展, 更是指精神世界的发展。当今社会健康的人不仅要求身体健康也要求心理健康, 研究生的发展也是如此。当今一些研究生生命意识不强, 在压力倍增之下, 缺乏明确的目标与人生规划, 遇到挫折之后, 很容易走向极端。因此, 对加强研究生生命观教育刻不容缓。社会的发

收稿日期: 2021 年 04 月 30 日

作者简介: 张 澜 (1968 -), 女, 辽宁清原人, 教授, 硕士, 主要研究方向: 心理健康教育。

吴卓燕 (1998 -), 女, 辽宁抚顺人, 本科, 主要研究方向: 思想政治教育。

基金项目: 2020 年校级教改课题“积极心理学下我校研究生心理健康教育模式研究”成果 (YJS202008)。

展,国家的建设需要加强生命观教育,需要全面发展的人才,更需要培养内外共优的研究生。

(三) 应对研究生生命意识淡薄的需要

在研究生群体中整体是积极上进的但仍然有一部分人存在错误的想法。世界卫生组织指出,全球每年约有80万人自杀死亡,自杀是15-29岁人群的第二死因,是15-19岁年轻女性的第一死因。据相关数据显示,美国大学生自杀率是十万分之七,日本是十万分之十四,中国是十万分之一至三。艾明等在对重庆大学9808名学生的随机抽查中,自杀未遂率为1.7%。复旦大学最新一次调查发现,研究生中有严重心理障碍需进行心理干预的占0.3%~0.5%;存在一定心理问题的占5%~10%;感觉心情郁闷的占20%。目前的情况是,研究生比本科生的总体心理状况显得更弱。防范研究生自杀工作形势严峻,加强生命观教育仍然是高校工作的重点之一。

二、高校研究生生命观教育存在的问题

(一) 高校生命观教育体制不完善,缺乏相应课程内容

长期以来,高校传统教育以传授专业知识与技能为主要内容,重视培养研究生学习能力与实践能力。部分高校过于看中就业、论文数量、实验数据等硬性指标,未对系统的生命观教育进行深入探究。在教育内容上缺乏完备系统的生命观体系,在教学方法上注重理论的灌输,缺少专门的选修课程进行引导。研究生对于生命观的认知停留在书本上,未能形成系统完善的生命价值体系。这种教育模式下培养的研究生虽然具有丰富的文化知识、较强的专业技能,但内心空虚,缺少生命意识与责任意识。

(二) 高校生命观教育思想淡薄,过于重视研究生专业能力培养

当今社会人们往往觉得研究生具有高等教育,认为研究生已经是成年人了,而且其中部分人已经拥有家庭和工作经历,又是社会的中流砥柱,具有夯实的知识基础和高等文化素养,在接受了多年教育之后,肯定拥有优秀的心理

素质,不必再对研究生进行心理教育,再专门进行生命观教育有些多余。由于这一误区,高校对于研究生的生命观教育的态度不积极,没有采取及时有效的教育方式,过分注重专业知识,技术能力的培养,也忽视了其人格、品德、人性、抗压能力等重要方面的培育。

(三) 高校生命观实践教育缺乏,忽视校园文化建设

生命观教育是全过程的教育,是一种体验式的教育。在进行教育的过程中,不仅要注重理论的引导,更要进行实践的亲身体验。当今的研究生对于生命观的认识仍是停留在理论层面,在实践层面缺少经验与锻炼,也未能深刻地接触出生与死亡。除此之外,校园文化建设是校园宣传的重要部分,但是大多数情况下文化建设的内容是时政新闻,高校精神文明建设,物质文化建设等方面,缺少普及生命观教育的重要性以及对生命价值的渗透。在学校举办的活动中大多数也是专业技术,学业知识等方面的讲座和学术交流,缺少心理健康的内容,例如“如何看待焦虑”“如何缓解压力”“尊重生命、珍爱生命”等。

三、加强高校研究生生命观教育的对策

(一) 发挥高校教育的引领作用

1. 强化思想政治教育功能,发挥价值导向作用

如何看待生命的开端、成长与完结,如何看待死亡等一系列问题都可以通过思想政治理论课程进行正确引导。课程可以更好地利用情景交融的方式向研究生传递生命观。通过贴近个人,结合不同的性格特征,不同的人格类型,使生命观教育的内容更加生动,丰富。例如如何应对人与人之间的冲突,如何应对交流障碍,如何平衡好感情与前途。另外,课程不但要对生命观内容进行系统讲述,还要与学生们内心相通,引发共鸣,增强亲身实践感,零距离感触人生。除了传统的讲授方式,也应该拓展新的实践方式。例如带领学生实地参观医院、育婴室、殡葬馆等地方。走出传统的课堂,融入

真实的社会生活,使研究生更生动形象地感悟生老病死的过程,正确认识人的起源与终结。在课程中激起学生的探究热情,在实践中更好地发挥课程的指引作用。

2. 加强心理健康教育,增强生命意识

近年来,研究生自杀的案例屡见不鲜。部分研究生因为各种压力,无法改变现实觉得前途迷茫,进而走上极端的道路。极端的想法与行为都是研究生群体无法应对现实而选择的下下之策。一旦遇到这种情况就需要加强心理健康教育,使前来咨询的研究生诚实地讲出自己的问题之处,利用心理咨询的方式,调节心理状态,掌握更多的心理调节经验,再遇到生活的挫折与困难时可以冷静判断、做出积极的选择。另外,在教育的过程中需要将消极问题的处理转化为积极态度的感悟。例如在学习中如何将论文压力、实验焦虑等情绪转化为发掘自身的优点,培养自信、乐观等积极品质,使学生充满热情地面对今后的生活。除此之外,在当前的大学校园之中,也需要重视心理咨询的重要地位,使研究生领会咨询的作用、意义。让更多的研究生愿意前来咨询,愿意正视自己的心理变化,避免选择极端的方式解决问题。

3. 拓展校园文化建设,加强生命观教育宣传

校园文化是一种活力和氛围,也是校园文明进步的重要体现。首先,学校应该利用线上直播或线下讲座的方式,使研究生了解系统的生命观念以及生命观教育对于自身的重要性。辅助其次,高校可以举办竞赛或演讲活动,使研究生主动了解“自己为何而活”“生活的价值与意义是什么”,提升生命意识与价值判断。最后,高校采取精心布置校园环境这种潜移默化的方式,在校园宣传栏上多宣传珍爱生命的内容,多弘扬社会正能量,在研究生的周围时刻传播珍爱生命的思想。

(二) 强化家庭教育的辅助功能

1. 树立正确生命观,发挥榜样作用

生命观教育是高校的义务,也是家长的责任。家庭的影响是人最直接最潜移默化的影响。家长要以身作则,为孩子树立良好的榜样。首

先,家长应树立积极的人生观,热爱生命,向学生传递正能量。其次,家长要学会包容,教会学生面对挫折不退缩、不灰心。最后,家长要学会反思,不仅要反思自己的三观体系,也要反思为学生传递的价值取向。

2. 改变家庭教育方式,加强沟通交流

研究生是鲜活的个体,尊重生命需要家长尊重孩子,既要有关爱,也要满足孩子的独立与个性需求。家长要改变传统的教育方式,摒弃“唯分数论”,懂得聆听学生的内心世界,学会沟通交流。例如,大部分家庭怀有“望子成龙”的心愿,但有时这种心愿会与孩子的理想背道而驰,在缺少沟通的情况下,这种关爱就会变成孩子的“压力”。因此,家长在关注学生外在能力培养的同时,也要注意双方之间的沟通问题,避免达到“过犹不及”的程度。

(三) 增强自我教育的主导意识

1. 培养完整的生命观念,增强社会责任感

树立正确的生命观就要对生命有着清晰的认识,了解生命的独特性以及生命对于人的成长与发展的重要性。第一,树立生命的存在观。无论何时何地,都要学会保护自己,学会热爱和珍惜自己及他人的生命。在保存生命这一基础上,寻找自我的可能性,不断充实生命的存在内涵。第二,树立生命的独特观。每个人都是世界的独一无二体,学会尊重与敬畏生命,如果缺乏生命的独特观,就会忽视生命存在的独特价值,陷入抑郁的氛围。第三,树立生命的超越观。存在不是生命的唯一状态,超越才是生命的本质。研究生要学会在自我的不断超越中实现生命的价值,领悟生命的内涵与价值。

2. 树立良好的三观体系,正确看待生命

面对压力日益增大的情况,学校与家庭的教育往往都是辅助功能,调节功能,最终起决定性作用的还是学生本身。解决这一问题最基本的途径就是建立良好的世界观、人生观、价值观。第一、树立马克思主义世界观。其中实践的观点、辩证思维、历史思维等都对研究生如何看待世界与人生起到了指导性的作用。第二、树立正确的人生观。研究生要明确自己的

人生目标, 认真务实, 对人生充满希望, 这样对待生命的态度自然而然就积极健康, 满怀热忱。第三、树立正确的价值观。当前研究生面临着发展关键期, 作为新时代的研究生, 应将个人利益与社会利益相结合、将个人理想融入全体人民的共同理想之中, 提升生命意识与责任意识, 争做新时代改革创新的先锋者。

3. 提高抗挫折能力, 积极面对人生

生命观教育要求研究生要提高抗挫折的能力。选择极端的方式解决问题往往都是在遇到挫折与困难, 没有能力应对之时的错误选择。人生从来不是一帆风顺的, 挫折是人生的必修课。第一, 正确认识挫折。挫折虽然会带来痛苦与折磨, 但相应地也会带来动力与坚持。研究生要对挫折有着充分的准备, 把每一次挫折作为成功路上每一步, 永远怀抱希望。第二, 及时行动, 避免“拖延”现象。挫折不会因为等待而消失, 相反拖得越久解决起来越困难。最合适的方式就是及时行动, 把握每一次锻炼自我的机会。第三, 学会合理宣泄。寻找合理的宣泄方式事半功倍。例如, 转移法, 将自己的注意力转移到积极乐观的事情之上, 跳出失落的气氛圈; 音乐欣赏法, 利用音乐抚平自我

急躁烦闷的心绪, 学会自我冷静, 自我调节。

参考文献:

- [1] 石静, 浅析大学生心理健康与生命教育融合途径 [J]. 当代教育实践与教学研究, 2020 (9); 245-246.
- [2] 段玮玮, 研究生生命教育中高校视角分析 [J]. 南京师范大学, 2011, 13 (3): 25-27.
- [3] 艾明, 况利, 王敏建, 等. 重庆市大学生自杀未遂及相关因素分析 [J]. 中国神经精神疾病杂志, 2008, 34 (10); 594-597.
- [4] 林振, 冯志明, 等. 浅论大学生压力和应对自杀危险性的关系 [J]. 高校后勤研究所, 2020 (8): 85-88.
- [5] 薛笑然, 大学生心理健康教育中融入生命教育探析 [J]. 江苏建筑职业技术学院学报, 2020, (20) 2: 84-86.
- [6] 赵姗, 王小琴, 王晓甜, 高校大学生生命观教育问题对策 [J]. 西部素质教育, 2020 (5); 74-75.
- [7] 陈影, 试论研究生生命观教育 [J]. 文学教育 (上), 2014 (9); 150-151.
- [8] 罗平, 当代大学生生命观教育的研究 [J]. 才智, 2017 (18); 1.
- [9] 仲李云; 贾林祥, 积极心理学视野下的研究生生命意义教育 [J]. 继续教育研究, 2014 (6); 84-87.

A Study on the Countermeasures of Life Outlook Education for Postgraduates in Colleges and Universities

ZHANG Lan, WU Zhuoyan

(Shenyang Aerospace University, Shenyang, Liaoning 110136, China)

Abstract: Life outlook education is not only related to one's own physical and mental health development, but also closely related to social stability and unity. Due to the collision of various social ideas, some postgraduates have a weak awareness of life outlook, and even commit suicide, self-mutilation and other behaviors, some of which are serious enough to harm the lives of others and violate the law. Based on this, strengthening postgraduates' life outlook education requires the joint efforts of society, family and themselves to build a solid three-outlook system to the greatest extent possible and to maintain the stability and development of social harmony.

Keywords: postgraduates; life outlook education; countermeasures

(责任编辑: 侯净雯)