

A study on the infiltration of Life Education in ideological and political education of college students -- from the perspective of psychological resilience theory

Yang Lei^{1,a,*}

¹ Marxism College of Shaanxi Institute of International Business and Trade, Xi'an, Shaanxi, China

^a 56994921@qq.com

*Corresponding author

Keywords: College students, mental flexibility, life education, path choice.

Abstract. Our country is in the rapid transition period of social and economic development, college students generally face the problem that the psychological acceptance ability can not be balanced with the social pressure, which reflects the urgency and importance of life education in colleges and universities. The infiltration of life education into the ideological and Political Education of college students is in line with the inevitable trend of educating people in the new era, which can effectively promote the integrated development of ideological and political education and Life Education of college students, and achieve better all-round and integrated effect of educating people. This paper attempts to explore the path of life education from the perspective of resilience in positive psychology, and to provide support for the infiltration of Life Education in ideological and Political Education of college students.

大学生思想政治教育中渗透生命教育研究 ——以心理弹性理论为视角

杨蕾^{1,b,*}

¹ 陕西国际商贸学院马克思主义学院 西安 陕西 中国

^a 56994921@qq.com

通讯作者

关键词: 大学生;心理弹性;生命教育;路径选择

中文摘要. 我国正处于社会和经济发展的急速转型时期,大学生普遍面临着心理接受能力无法与社会压力平衡的问题,折射出了高校生命教育的急迫性和重要性。大学生思想政治教育中渗透生命教育符合新时代育人的必然趋势,可以有效推进大学生思想政治教育和生命教育的融合发展,取得更好的全方位一体化育人效果。本文尝试从积极心理学中的心理弹性的角度探寻生命教育的路径,为大学生思想政治教育中渗透生命教育提供支持。

1.引言

我国正处于社会和经济发展的急速转型时期,大学生普遍面临着心理接受能力无法与社会压力平衡的问题。大学校园中相继出现的自杀、谋杀、伤害别人等问题亟待解决,消极的社会舆论极大的损害了大学的生活状态,扭曲了大学生的心理和价值取向。近年来,思想政治教育和心理学的研究学者开始重视生命教育的议题,也对大学生的生命教育路径的选择做着尝试性研究。本文从心理弹性的视域为大学生思想政治教育中渗透生命教育提供了几条路径选择,期望能为大学生解决学习生活中的困难困惑提供了理论基础。

2.大学生思想政治教育中渗透生命教育是有必要的

2.1 思想政治教育中渗透生命教育符合当代大学生自我发展的需要

大学阶段，正是一个人生命力旺盛的时期，他们的身心发育逐渐地成熟，开始从学校这一较为封闭的交际圈扩展到社会上去，这种状态会让他们自我感觉已经长大了，已经成熟了，可以去做自己想做的任何一件事情。但是社会上不断出现的有关于大学生遇害的事件告诫我们，此时的大学生相对于完全社会人来说仍是不成熟的，是精神个体相对弱勢的群体之一，他们仍需要接受更系统而具体的思想政治教育，并逐渐强大他们的内心，让他们在自我发展中学会用弹性的方式去解决遇到的困难和问题。有部分研究表明，大学生的心理压力以及心理健康问题比较突出地表现在，当大学生当遭受极大的心理压力时往往无法用正确地方法去应对，生命教育显得迫切而必要。

2.2 思想政治教育中渗透生命教育体现了课程改革的本质要求

伴随着经济社会的转型发展，人的生存需求快速增长，大学生处于向完全的社会人转型的时期，不成熟伴随着来自生活、学习、人际交往等各方面的压力以及未来工作上的焦虑，甚至是来自家庭的心理负担，这些都会加重大学生的心理负担，导致心理问题的频发。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，要用好课堂教学这个主渠道，各类课程都要与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。大学生思想政治教育中渗透生命教育符合新时代育人的必然趋势，可以有效推进大学生生命教育和思想政治教育的融合发展，并取得更好的全方位一体化育人效果。

2.3 思想政治教育中渗透生命教育是过去血的教训的反思

过去血的教训告诉我们，大学生思想政治教育需重视生命教育。当一个人能够正视自我鲜活的生命，他才有可能真正去珍视生命。当整个社会广泛认识到生命的价值和意义，就不会有这么多豆蔻年华的少女被害的消息流传于网上了，也不会有那么多人因为种种问题而选择了自杀来解决看上去并不难解决的问题。通过分析，我们发现造成自杀的原因多种多样：有为情所困；有为学业发愁；更有甚者只为同学之间的冲突而做出了伤害自己与别人的事。从全国各地的各大高校的这些自杀事件来看，在大学生思想政治教育中渗透生命教育，将生命教育与世界观、人生观、价值观等教育融合起来势在必行。

3.心理弹性视域下生命教育的路径选择

社会的发展已经进入后工业化的时代，独立的生命教育的弊端显现出来，因为单纯心理方面的教育过多地放大个体负面的问题并无助于人的心理弹性的增强。而将生命教育渗透到大学生思想政治教育中则不再将人割裂开来研究，可以将生命教育渗透到人的教育的所有环节去，照顾到生命不同层次的需要。

3.1 发挥思想政治理论课的重要作用

(1) 将生命教育渗透到理想信念教育和爱国主义教育中

在理想信念教育环节，帮助大学生树立崇高理想，将自己投入到各种有价值的活动和社会创造中去，积极实现自我的同时满足社会需要；帮助大学生形成合理的性心理和性道德观念；掌握自我保护能力，学会用合适的方法保护自己的合法权益；在爱国主义教育环节，重点引导大学生认识自然、热爱生活、珍视生命。

(2) 将生命教育渗透到德育的各个环节

道德离不开自然生命，自然生命本身也需要道德，道德是自然生命的调节器。生命教育不能以尊重生命为由，放弃对生命的道德引导。道德层面的生命教育，是强调道德关怀的生命教育，它既要关注生命的存在，又要延伸生命的意义。这个阶段要切实增强大学生掌控其

他生命体与自己的关系，要感受到如何调控自己与社会和谐相处的能力，要学会相互包容，要与其他生命个体和谐相处。

(3) 在“三观”教育环节提高生命价值教育的比例

在日常教学中，可以把生命教育融入大学生“三观”教育中，培养大学生的生命价值意识，激发他们对自我生命的热爱；同时，需要增强大学生责任感的培养和忧国忧民意识的教育。而唤醒了生命意识，大学生的心理承受能力会逐渐强化，意志会得到磨砺。另外，也需要增强大学生责任感的培养和忧国忧民意识的教育，使得大学生的生命积极性被激发出来，能够主动的创造生命的价值，对社会有所贡献，更好地实现自我生命价值的拓展。

(4) 把生命教育渗透到个人成长规划教育中

在个人成长规划教育环节，帮助大学生正确认识自我，引导他们积极践行生命价值。此时的大学生已经熟悉了大学的生活，开始思考人生以后的方向，这个时候的思政理论课要增加大学生个人规划的比重，要以调整大学生的学习、生活方式为重点，帮助他们摆脱对父母的依赖，处理好学业、就业、人际关系等方面，梳理好自己的人生，认清自我生命的意义，激发他们的生命热情，帮助他们乐观自信地面对生活，从而提高他们的生命质量。

(5) 在法制教育环节渗透生命教育

需要将生命意识理念引入法制教育领域，重视和发挥生命教育在大学法制教育中的作用。生命教育旨在形成学生健全的人格和对待生命的健全态度，这与法治的基本理念和法制教育的基本目标是高度兼容。因而，生命教育完全可以作为法制教育的有益补充，渗透到法制教育体系中去。在法制教育中渗透生命教育，需要关注特定和特殊的人格，以大学生生命意识的唤醒为目标，以善待生命为立足点。

大学生生命意识的唤醒并不总在平和中进行，可以将温情的生命教育与威严的法制教育相互结合、相互补充，以最大合力实现大学生生命意识的唤醒。例如刑法中的“无罪推定原则”和“疑罪从无”原则，能够最大限度地保障无辜人民免受刑事制裁，近年来社会反响强烈的呼格吉勒图案、聂树斌案等，就适合拿来作为教学案例，来唤醒学生的生命意识以及法律信念。要将善待生命作为法制教育的最终落脚点，只有这样才能有效避免大学生出现不珍爱自我生命和不尊重他人生命的现象。

3.2 更新教育工作者的教育理念

教师是学生从大学走向社会重要的领路人，因此要注重培养生命教育的师资。教育本身就是一项长久的大计，而生命教育也是需要很长时间才能看出效果的一项任务。“育人者必先接受教育”。教师在生命教育中扮演极其重要的作用，所以，在教育未来师资的时候需要对他们进行一定的心理培训，使他们能够激发出大学生心理的潜能，能够在面对压力是从容不迫的解它们。要培养教师的生命的情怀，让他们在教育中渗透着对生命正确的思考，实施生命的教育方式。一个学校里若是有这么支出色的师资队伍，就会带动整个学校生命教育的发展，以个人的能力扩大到整个学校的范围。我们还必须提高教师的心理弹性水平，只有高质量的老师才能教育出更加出色的学生。学校注重师资力量的建设，虽然在短时间难以见到明显的改进，但是从长远来说这是可以改变学校风貌的一项措施，大学生与教师之间的交流会更加便捷，使生命教育变成了一种自觉的行为，这样大学生思想政治教育中渗透生命教育才能真正的取得成功。

3.3 提高课堂教学的有效性

思想政治教育中在突出马克思主义基本常识的时候还需要强化能力、态度、情操等方面，要加强学生健全心理健康，人格健康的教育。生命教育不同于其他的学科教育，它是一种综合性的教育活动，它不仅仅靠理性的知识来完成的，更多的是靠着教学课堂上的积极互动配合来实现教育的目的。不论是学生还是老师，都应该让他们在课堂上有着享受的感觉，让他们享受自己在课堂上所做的事情，这样才能发挥学生和教师的潜力，心理弹性自然也就随之

提高，要营造好良好的是师生气氛，让学生和老师之间相互信任，相互欣赏。提高课堂上的有效性能更加切实的完成生命教育的任务，学生学得快，教师教的好，这对学生心理素质的提高是很有帮助的，可以减少大学生对高校的抱怨，树立他们积极向上的心态。

3.4 争取广泛的社会支持

生命教育需要社会营造一个良好的气氛，让每一个人都是生命教育的学生，这样爱护生命，敬畏生命的社会氛围便自然而然的形成，同时要推动大学生之间有关于生命教育团体的建立，这样团体内的大学生就会有一个积极向上的健康环境，这与心理弹性教育也是不谋而合的，更加有助于大学生形成坚强，自强不息的精神。还需要将大学生的生命教育纳入到法制法规中，众所周知的是只有有着法律的支持，一项新的教育方式才能顺利的推广下去，并切实的实施。最后，各种的传播信息的渠道也需要积极的报道生命教育的意义，舆论的导向会让大学生生命教育的空间不断的滋生和萌芽。

我国高校在追求高质量的教学任务是也应该注意营造一种“氛围”，这样才能使教学任务取得事半功倍的效果，大学生在人生的成长中会不可避免的遇到自己暂时理解不了的困惑，这些困惑会长时间的影响大学生的心理健康，甚至影响到他的一辈子成长，这就要求我们一定要加强对大学生思想政治教育中的生命教育。激发大学生心理的主动性，增进他们的参与热情度，让教育工作者和大学生之间产生在心灵阶层的共鸣，从而将更高尚的道德价值的准则转化为大学生能够接受的意识。学校通过开设生命教育课程，旨在形成大学生生命教育内容的完整性、形式的系统性、实施的有效性。于此同时注重其他学科的生命教育渗透则能起到画龙点睛、推波助澜的作用。

4. 结语

人类是有着理性认识的，但是人又并非是纯粹的理性，很多时候冲动会充斥在理性的间隙中，而思想政治教育就是要妥善的解决这些冲突，引导人们采用多重方式使理性与感性相结合，不再产生巨大的矛盾，在心理弹性下让大学生的思想更加纯洁友善。

References

- [1] Fan Hongli, On the path of college students life education from the perspective of ideological and Political Education, *Journal of the Hubei University*, vol.7, pp. 66-67, 2016.
- [2] Han Fengxia, On Life Education of college students in ideological and Political Education from the perspective of mental flexibility, *Journal and Social Sciences of Jiamusi University*, vol.4, pp. 87-90, 2014.
- [3] Yang Xiaojing, A study on strengthening education of life value in ideological and political education in colleges and universities, *Shaanxi Normal University*, 2015.