

在青少年心理健康教育中开展生命教育的对策

●朱慧中

【摘要】生命教育作为教育的一项重点内容,其本质是通过使人们关注生命自身,从而提高对生命本质的认识,懂得珍惜、尊重生命。近年来,社会上各种青少年轻生事件频发,这揭示了一个残酷的现实问题——我国对青少年的教育存在缺失,没有做好生命教育工作。这导致部分青少年在面临生活中的各种困境和挑战时,应对能力不足,心理防线崩塌,埋下了轻生的种子。因此,应尽快对青少年开展相关的心理健康教育,并在其中增设生命教育。

【关键词】青少年;生命教育;心理健康教育

一、树立学生正确的生命观,唤起学生对生命的热爱

生命观在生命教育中主要有两个层次:首先,教师应充分摒弃对于学生观的物化,保持对学生最基本的尊重,使其主体性得到充分发挥,使其精神生活得到关照;其次,引导学生树立正确的生命观,唤醒学生对生命的热爱和发自内心的尊重。在教学的过程中,教师应潜移默化地使学生的生命意识得到培育,美好心性得到发掘。生命情感有正向与负向之分,积极向上的生命情感有助于唤醒人们对生命的喜爱,这种精神指引我们一往无前,帮助开放我们的心灵面对大众,激起我们对于真、善、美的渴望,从而实现幸福人生。与之相反的是,负面的生命情感让我们无法认识到生命的宝贵,在他人遇到生命危险时,也是冷漠、事不关己的,这让人性格变得沉默、悲观或者是孤傲、自得、敌视,很难做到和他人进行沟通,这恰好也是不幸人生的源头。基于此,教育应提高学生对于生命的认知能力,从学生角度出发,培养其对于生命情感的渴望。令人遗憾的是,这种培训的重要性未得到充分重视,学生们缺乏生命情感教育的悲剧案例也数不胜数。

二、教育学生知恩感恩,帮助其懂得生命的可贵

目前,部分青少年缺乏自觉性的人文关怀,社会责任感较为淡薄,

这归根结底是其对生命的出现、价值及意义缺乏深入了解。因此,教师应充分利用手头所有资源,找到有关心理健康教育的相关教学内容,并选取合适的切入点,在合适的时机对学生进行相关教育,使其知恩感恩。例如,教师可通过使学生观看科普视频的方法,使其知道生命是如何产生的,从而帮助他们理解母亲的艰辛与伟大。除此之外,这也会让学生明白,创造生命只是万里长征的第一步,将小生命培养成真正的人,不只是经历分娩的痛苦那么简单。在学生对此充分理解后,教师应继续深入发掘知恩感恩教育,帮助学生领悟人生真谛:在人的一生中,我们不仅要感谢父母,还要感谢在困境中给予我们帮助的人,像家人、朋友、亲人、同学甚至是路人。这些人在我们遇到困难时施以援手,正是因为他们的无私奉献和爱心,使我们的世界变得温馨、幸福。知恩感恩不仅是一种对待生活的正确态度,也是中华民族的传统品德。试想人们彼此之间如果缺乏感恩之心,那么社会的人际关系将会冷漠到何种地步,这是无法想象的。如果一个人在不知感恩、冷漠无情的环境中成长,往往十分自我,无法站在对方的角度去思考问题,更是将生命视为自己所有,拥有绝对的支配权。这些问题也是知恩感恩教育要解决的根本问题,其本质是让学生理解和学会如何去爱,并懂得珍惜生命,这不仅是自己的生命,也包括他人。如果学生们领会到生命的珍贵之处,就不会在一时的挫折面前轻言放弃,更不会如儿戏般放弃自己的生命,也不会对他人的生命造成伤害,能够提高学生的抗压能力和抗挫折能力。

三、教育学生珍爱生命,帮助其体会生命之珍稀

我国传统的教育模式一直秉持积极向上的教育,避免谈及死亡等负面话题。然而,无论人们在世时做出多么惊天动地的成就,在面对死亡的问题时,都会受到难以言喻的冲击。基于此,教师可以在课上

让学生去回忆一位故人,这位故人是自己所熟悉、且已经离世的,让学生在内心与其进行对话,通过心灵上的沟通,让学生感受到生命的可贵,即生命无法重来一次,每个人都只有一次生命。与世间万物相比,生命是有限的而无法逆转的,就如同时间不能倒流。

四、培养学生抗打击能力,提高心理承受能力

挫折教育作为心理健康教育中的重要一环,能够帮助学生拥有良好、健康的心态,提高其承受能力,使其有勇气应对突发的困难或挫折。在进行挫折教育时,教师可以设定相应的挫折场景,模拟日常生活小事,让学生懂得挫折是难以避免的,这是成长过程中的考验,帮助他们做好思想准备,去应对生活中的磨炼,并帮助他们树立科学认知,学会用理智的思维方式思考、处理、解决问题。尤其是要循序渐进地培养学生理性思考的习惯,在面对挫折时理智分析。在学生仔细分析问题、搜索解决问题的途径时,这也是对自身能力、意志力的打磨。人们在面对挫折时,其应对能力往往与年龄成正相关,且其遭受的挫折越多,应对挫折时心态越平稳。在遭遇小挫折时,勇于面对并战胜它有助于提高自身的抗击打能力,帮助我们在遇到更大问题时保持镇定,以平和的心态对抗挫折。同时,学校的心理健康教育应将各方面的资源整合到一处,这包括但不限于社会、家庭中的教育资源,从而形成合力,为培育学生挫折承受力贡献自己的一份力量。

【参考文献】

- [1] 肖川. 生命教育的三个层次[J]. 中国教师, 2006(5): 28-30.
- [2] 北京大学儿童青少年卫生研究所. 中学生自杀现象调查分析报告[N]. 北京科技报, 2005-08-05(20).
- [3] 胡金木, 冯建军. 多元化社会中道德教育的困境及其超越[J]. 思想·理论·教育, 2003(6): 29-32.

(作者单位:江苏省淮安市洪泽湖实验小学)

小学生

教学把脉