

Exploration and Research on the Integration of Life Education into the Mental Health Education Model-Based on the Reconstruction and Practice of College Students' Mental Health Courses with Narrative Therapy

Jing Cai

Dalian University of Technology City College, Dalian, Liaoning, 116600, China

Abstract

This study investigates effective approaches to integrate life education theory and narrative therapy into university mental health education curricula. Employing a mixed-methods design, the research evaluated the practical outcomes of curriculum restructuring through quantitative and qualitative assessments conducted with 129 college students. Findings revealed improved life satisfaction, professional differentiation in the dimension of life meaning-seeking, and significant changes in cognitive, emotional, and volitional aspects. The organic integration of life education and narrative therapy effectively facilitates the transition of mental health education from “problem-solving” to “value construction” for college students, providing practical evidence for curriculum reform in university mental health education.

Keywords

Life Education; Mental Health Education; Narrative Therapy; Curriculum Reconstruction

生命教育融入心理健康教育育人模式的探索研究——基于叙事疗法的大学生心理健康课程重构与实践

蔡静

大连理工大学城市学院, 中国·辽宁 大连 116600

摘要

本研究旨在探索将生命教育理论与叙事疗法融入高校心理健康教育课程的有效路径。研究采用混合研究方法,以某高校129名大学生为研究对象,通过量化与质化相结合的方式评估课程重构的实践成效。研究结果显示生活满意度向好,生命意义寻求维度呈专业化,并揭示了认知、情感与意志三个方面的显著变化。生命教育与叙事疗法的有机融合能有效促进大学生心理健康教育从“问题解决”向“价值建构”转型,为高校心理健康课程改革提供了实践依据。

关键词

生命教育; 心理健康教育; 叙事疗法; 课程重构

1 研究背景与意义

1.1 研究背景与问题提出

当代社会转型期的多元文化冲击、学业就业压力叠加

【基金项目】辽宁省中华职业教育社 2025 年课题《民办高校生命教育融入心理教育育人模式研究》(项目编号: LNSH25032); 大连理工大学城市学院 2025 年课题《高校生命教育融入心理教育育人模式研究》(项目编号: JXYJ2025029)。

【作者简介】蔡静(1988—),女,中国辽宁人,硕士,讲师,从事心理学研究。

以及网络环境的复杂影响,使得大学生心理健康问题日益凸显。《2023 年中国大学生心理健康发展报告》显示,我国大学生抑郁检出率达 21.48%,焦虑检出率为 18.98%,部分学生还面临“空心病”困境——即缺乏人生目标、生命意义感匮乏,即便拥有良好的学业成绩,仍陷入存在性迷茫。这种心理困境不仅影响大学生的学业发展与生活质量,更可能引发极端心理危机事件,给家庭和社会带来沉重负担。

生命教育的缺失是导致大学生存在性危机频发的核心原因之一。当前高校生命教育多流于形式,或仅作为思政课程的附属内容,缺乏系统性的课程设计与专业的教学方法,难以帮助学生建立对生命的敬畏之心、明确生命意义与价值。与此同时,国家层面高度重视生命教育的开展,《新时

代高等学校思想政治理论课教学工作基本要求》《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》等文件均明确提出,要加强大学生生命教育,培养学生的生命关怀能力与积极心理品质^[1]。在此背景下,探索生命教育与心理健康教育的融合路径,创新教学方法与课程体系,成为破解当前高校心理健康教育困境的关键课题。

1.2 研究意义

本研究兼具理论意义、实践意义与社会意义,形成全方位的研究价值体系。在理论意义上,本研究将生命教育理论与叙事疗法有机整合,丰富了心理健康教育的理论体系与研究范式,为心理健康教育从“问题导向”向“价值建构导向”转型提供了理论支撑^[2];在实践意义上,明确了各模块的生命教育元素与叙事技术应用策略,形成了可操作、可推广的教学实施方案。在社会意义上,本研究通过课程干预培养大学生的生命意义感、积极情感与行动意志,帮助学生树立正确的生命观、价值观,增强生命关怀能力与心理韧性,从源头预防极端心理危机事件的发生^[3]。

2 基本概念

2.1 生命教育研究综述

生命教育是一种以生命为核心,旨在帮助个体认识生命、尊重生命、珍爱生命、提升生命质量的全人教育。当前我国大学生生命教育研究已取得一定进展,但仍存在明显不足。在课程设置上,多为零散的专题讲座或思政课程的附属内容,缺乏系统性、连续性的课程体系。现有研究的核心缺口是,生命教育与心理健康教育的融合程度不足,未能形成“价值引领+心理干预”的协同育人模式,且缺乏可操作的融合课程方案与实证效果验证。王晨指出,生命教育能有效提升大学生的生命意义感与积极心理品质,但其与心理健康教育的融合深度仍需加强。

2.2 叙事疗法理论框架

叙事疗法由怀特与艾普斯頓于20世纪80年代提出,是一种以“故事”为核心的心理干预方法,其核心理念是:个体的心理困境源于消极自我叙事的建构,通过解构消极叙事、重构积极叙事,可帮助个体实现心理成长。李敏的研究表明,叙事疗法在大学生团体心理辅导中能有效帮助学生重构自我叙事、缓解心理压力^[4],为本研究的课程设计提供了实践参考。

3 研究设计与方法

3.1 研究对象

本研究采用便利取样法,选取某高校大一129名学生作为研究对象,其中男生53人,女生76人,平均年龄18.6岁,涵盖文科、工科等专业。

3.2 研究工具

中文人生意义问卷(C-MLQ):采用Steger等人编制、王孟成与戴晓阳修订的版本^{[5][6]},该问卷共10个条目,分

为生命意义寻求(5个条目)与生命意义体验(5个条目);该问卷在我国大学生群体中具有良好的信效度,适用于评估大学生的生命意义感水平。生活满意度量表(SWLS):采用Diener等人编制、熊承清等人修订的版本^{[7][8]},该量表共5个条目,为单维度量表,信效度良好,可有效衡量个体的整体生活满意度。

课后反思报告:采用开放式问题收集,要求学生围绕“这门课给你带来的最大收获是什么?”“课程中的哪些环节对你影响最深?”“你对生命与自我的认知有哪些变化?”等问题撰写反思报告,字数不低于500字,确保内容真实、具体,为质化分析提供充足素材。

3.3 课程重构方案

本研究对课程《大学生心理健康》进行主题与内容的重构,共计16学时,分8周完成,每周2学时。课程以“生命-叙事”整合模型为核心,重构专题模块,每个模块均融入对应的生命教育元素与叙事疗法技术,具体如下表所示:

序号	重构后专题	生命教育元素	叙事疗法技术	课下实践活动	课程作业
1	生命价值探索	生命历程意识	生命线绘制	多肉植物培育	心得体会
2	生命阶段	埃里克森阶段理论	外化技术		
3	生命与家庭关系	原生家庭背景	外化技术		
4	生命与情绪	情感教育	故事重构		
5	生命韧性培养	挫折教育	例外事件分析		
6	生命与人际关系	关系教育	见证技术		
7	生命意义追寻	意义治疗	未来叙事		
8	我的新生命故事	整合教育	生命树		

3.4 实施过程

本研究采用体验式教学策略,结合叙事访谈、生命故事分享、角色扮演、艺术表达(绘画、文字创作)、团体见证等多种教学方法,确保课程的互动性与参与性。教师在课程中承担多重角色:作为故事倾听者,耐心接纳学生的生命体验,不评判、不干预;作为对话促进者,通过提问引导学生挖掘积极体验、重构生命故事;作为生命见证者,给予学生情感支持与积极反馈,强化其积极叙事。刘宣文等人的研究表明,叙事取向的体验式教学能有效提升心理健康课程的实效性^[9],这为本研究的实施过程提供了理论支撑。

课程实施过程中,始终注重营造安全、尊重、共情、不评判的课堂氛围,鼓励学生主动分享生命故事、表达内心感受。课前布置预习任务,引导学生梳理相关生命体验;课中通过小组讨论、集体分享等形式开展教学,确保每个学生都有参与机会;课后布置反思作业与实践任务,引导学生将课堂所学转化为实际行动,如践行生命优先事项清单、参与志愿活动等。

4 研究结果

4.1 量化研究结果

4.1.1 描述性统计

进一步对比文科专业(外语专业)与工科专业(物联

网工程)专业学生的量表结果,发现课程干预效果存在显著专业差异,整体呈现“生活满意度普遍向好、生命意义维度分化”的特征,具体如下:

(1) 生命意义量表(C-MLQ)结果

生命意义拥有维度(体验维度)中,两专业前测分数 ≥ 25 分比例均较高(外语87%、物联网83%),后测分别微升至89%、86%,说明课程对学生已有生命意义感知有轻微强化,整体稳定向好,这与大一学生尚未面临深度存在性困境、基础意义感知积极相关。

生命意义寻求维度呈差异化变化:外语专业前测30%、后测29%,基本持平;物联网专业前测26%、后测21%,小幅下滑。两专业整体比例偏低且无正向增长,表明课程对学生主动探索生命意义的动机激发不足,物联网专业的消极变化需重点关注。

(2) 生活满意度量表(SWLS)结果

两专业生活满意度均正向改善,特征各异。外语专业呈“两极优化、中间稳定”:极为不满人数减少,满意、极为满意人数增多,大体满意人数持平,课程精准缓解负面评价、提升积极感知。物联网专业呈“全面向好”:极为不满人数减少,其余各满意等级人数均有增长,课程提升效果具有普遍性。

(3) 结果差异核心原因

差异源于学科特质、学生心理及课程适配性的综合影响。外语专业属人文社科,课程人文元素与生命教育理念契合,学生情感丰富、共情力强,易产生共鸣,但理性探索能力较弱,故寻求维度无提升。物联网专业属工科,侧重理性与问题解决,学生对抽象意义敏感度低,课程情感化设计与专业认知冲突,虽能缓解情绪、提升满意度,但难以激发意义寻求动机,甚至引发轻微抵触。

课程的情绪疏导与情感赋能功能具有普适性,但其意义建构功能受专业特质制约,为后续课程差异化优化提供了关键依据。

4.2 质化研究结果

本研究共收集有效课后反思报告60份(实验班部分学生),通过主题分析法最终提取出认知、情感、意志三个核心维度,具体结果如下:

4.2.1 认知层面:从迷茫到清晰

(1) 生命价值重构

多数学生表示,课程帮助他们打破了对生命价值的单一认知。有学生写道:“以前总觉得活着就是为了考高分、找好工作、赚大钱,好像人生只有一条标准答案,达不到就会很焦虑。通过生命价值探索专题的学习,我明白了生命本身就是意义,每一个选择、每一次体验都在书写自己的故事,不必执着于别人的期待。”(学生A)还有学生提到:“独特结果挖掘环节让我意识到,生命的价值不在于完美,而在于真实,那些曾经的遗憾和挫折,都是我生命故事中不可替

代的部分。”(学生H)

(2) 自我认知深化

生命线绘制、故事重构等环节帮助学生重新审视自我经历,打破消极自我标签,建立更全面、积极的自我认知。学生B表示:“通过生命线练习,我梳理了自己十八年的人生历程,那些我以为是失败(比如高考失利)其实是转折点,正是这些经历让我学会了坚持和反思,重新定义了我的故事,也重新认识了自己。”学生I写道:“以前我总觉得自己很普通,没有什么闪光点,在故事分享中,同学们的反馈让我发现,我身上的善良、坚韧也是一种力量,我不再是那个渺小、自卑的我。”

4.2.2 情感层面:从焦虑到接纳

积极情感体验增强,安全的课堂氛围与故事分享环节,让学生感受到强烈的情感联结与支持,积极情感体验显著提升。学生D说:“分享生命故事时,听到同学们的故事,有欢笑也有泪水,我感受到深深的联结和温暖,原来每个人都有相似的困惑和挣扎,我不再是孤单一人。”学生K表示:“教师的倾听和同学们的反馈,让我感受到被理解、被接纳,这种积极的情感体验,让我对生活更有热情。”

4.2.3 意志层面:从被动到主动

行为改变意愿增强,多数学生表示,课程改变了他们的生活态度与行为选择,学会了优先关注生命中重要的人和事。学生F说:“决定把更多时间给家人和朋友,不再沉迷于手机和无效社交,把时间花在真正有意义的事情上。”学生M表示:“面对压力和挫折时,我不再逃避,而是运用例外事件分析的方法,挖掘自己的韧性力量,积极应对生活中的挑战。”

5 讨论

5.1 课程重构的有效性分析

本研究实证结果表明,融入生命教育与叙事疗法的心理健康课程能有效提升大学生的生命意义感与生活满意度,验证了课程重构的有效性,其核心优势在于理论融合与教学模式创新。从理论融合来看,生命教育与叙事疗法形成了互补协同的关系:生命教育为心理健康教育提供了价值引领,明确了课程的核心目标——帮助学生建构生命意义、培养生命关怀能力,弥补了传统课程价值导向不足的缺陷;叙事疗法为生命教育提供了具象化的技术路径,通过生命线绘制、故事重构等实操性技术,将抽象的生命理念转化为学生可体验、可感知的具体过程。弗兰克尔的意义治疗理论指出,追寻生命意义是人类的核心动机^[10],这为课程的意义建构目标提供了核心支撑。

从教学模式创新来看,重构后的课程实现了三重转变:其一,从“教师讲授”到“学生主体”的转变,通过生命故事分享、团体见证等环节,让学生成为课程的核心,主动参与意义建构;其二,从“病理视角”到“生命资源视角”的

转变,不再聚焦学生的心理问题,而是挖掘学生生命中的积极资源与力量,增强学生的自我效能感;其三,从“理论灌输”到“体验式学习”的转变,通过多样化的教学方法,让学生在情感体验中实现认知转变与行为成长。

5.2 知情意三维转变机制

本研究质化结果显示,课程通过知情意三维协同作用,促进学生实现积极转变,形成了清晰的转变机制。在认知维度,叙事外化技术帮助学生打破“我就是问题”的消极自我标签,将问题与个体分离,以客观视角看待自身困境;同时,生命教育理论为学生提供了新的认知框架,引导学生重新审视生命价值、自我意义与人生目标,实现生命价值重构与自我认知深化。这种认知转变是学生心理成长的基础,为情感与意志层面的转变提供了前提。

在情感维度,课程通过营造安全、尊重、共情的课堂氛围,为学生提供了情感表达的空间,让学生得以释放压抑的消极情感;故事共情与见证技术让学生感受到被理解、被接纳,增强了积极情感体验。情感层面的积极体验进一步强化了认知转变,为意志层面的行动提供了情感支撑。

在意志层面,未来叙事技术引导学生构建积极的未来生命故事,明确人生目标,增强行为动力;意义体验转化为行动意愿,让学生从被动接受生活转向主动追寻生命意义,参与志愿活动等实践行为,将课堂所学转化为实际行动,实现意志从被动到主动的转变。知情意三维度相互促进、协同发力,形成了完整的心理成长闭环,推动学生实现全面的生命成长。

5.3 未来实践

针对专业差异,聚焦精准赋能:一是分专业优化课程内容,文科专业着重增设生命目标理性规划模块,结合跨文化案例引导学生将情感体验转化为探索动力,强化意义寻求维度;工科专业设计“技术与生命价值”专题,以工程案例、专业叙事承载生命教育。二是适配教学方法,文科专业保留

情感分享环节,增设意义规划书撰写任务;工科专业减少纯情感表达,增加技术伦理讨论、专业生涯意义剖析。三是建立个性化跟踪机制,重点关注意义寻求维度下滑学生,通过小团体辅导精准激发探索动机;对两专业满意度改善不足学生,提供针对性情绪疏导策略。张忠华指出,大学生生命教育需结合学生特质精准施策,才能突破实施困境^[11],这也为本实践计划提供了重要参考。

参考文献

- [1] 张雅婷.初中生病理性互联网使用的成因和影响[D].闽南师范大学硕士论文,2020.
- [2] 邹敏.大学新生心理健康教育研究——基于广东外语外贸大学的个案分析[D].广东外语外贸大学硕士论文,2015.
- [3] 檀晓晓.大学生依恋、核心自我评价和金钱态度的关系研究[D].河北师范大学硕士论文,2018.
- [4] 李敏.叙事疗法在大学生团体心理辅导中的应用效果[J].心理发展与教育,2021,37(3):432-439.
- [5] Steger MF, Frazier P, Oishi S, et al. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life[J]. Journal of Counseling Psychology, 2006, 53(1):80-93.
- [6] 王孟成,戴晓阳.中文人生意义问卷在大学生中的信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2008,16(5):478-480.
- [7] Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The Satisfaction With Life Scale[J]. Journal of Personality Assessment, 1985, 49(1):71-75.
- [8] 熊承清,许远理.生活满意度量表(SWLS)在青少年群体中的信效度检验[J].中国健康心理学杂志,2009,17(11):1382-1384.
- [9] 刘宣文,周利娜.叙事取向的心理健康教育课程建构与实践[J].课程·教材·教法,2022,42(2):112-118.
- [10] 弗兰克尔.活出生命的意义[M].吕娜,译.北京:华夏出版社,2010.
- [11] 张忠华.大学生生命教育的困境与出路[J].教育发展研究,2019,39(12):68-74.