

从“问题补救”到“生命赋能”：初中心育活动体系构建研究

毕玉

广东实验中学荔湾学校，广东 荔湾 510000

DOI: 10.61369/VDE.2026030042

摘 要：初中阶段是个体自我同一性发展的关键期，同时也是生命意义感萌芽和形成的重要阶段。在对本校439名学生的调查中发现，近半数的学生存在意义感缺乏的困惑。传统的心理健康教育偏重问题干预，难以回应学生深层的生命意义探索需求。本研究以根据弗兰克尔的意义疗法与PERMA-V幸福模型，构建了“生命感知—生命理解—生命内化—生命迁移”的四阶递进式心理健康教育活动体系，并进行系列化的实践。结果表明，该体系显著提升了学生的生命意义感与积极心理品质，实现了心理健康教育从“问题补救”向“生命赋能”的范式转型。

关 键 词：生命教育；心理健康教育；初中生；意义疗法；活动体系

From "Problem Remediation" to "Life Empowerment": A Study on Constructing a Mental Health Education Activity System in Junior High Schools

Bi Yu

Liwan School of Guangdong Experimental Middle School, Liwan, Guangdong 510000

Abstract： Junior high school is a critical period for the development of individual self-identity, as well as an important stage for the germination and formation of sense of life meaning. A survey of 439 students in this school shows that nearly half of them suffer from a lack of meaning in life. Traditional mental health education focuses heavily on problem intervention, which can hardly meet students' in-depth needs for exploring the meaning of life. Based on Frankl's logotherapy and the PERMA-V well-being model, this study constructs a four-stage progressive mental health education activity system: "life perception - life understanding - life internalization - life transfer", and carries out a series of practical activities. The results show that the system has significantly improved students' sense of life meaning and positive psychological qualities, and realized the paradigm transformation of mental health education from "problem remediation" to "life empowerment".

Keywords： life education; mental health education; junior high school students; logotherapy; activity system

一、初中生生命意义感缺失与心理健康教育活动融合不足的现实审视

（一）初中生生命意义感缺失与心理韧性不足的现实困境

初中阶段是学生身心发展的关键期，面临着学业压力激增、人际关系复杂化、自我认同困惑等多重挑战^[1]。这一时期的青少年正处于自我同一性形成的重要阶段，对“我是谁”“我为何而活”等存在性问题尤为敏感。然而，当前许多初中生在物质生活富足、信息获取便捷的环境中，却出现了“空心病”、意义感迷失、社交退缩等心理困境。

本校前期调研显示，尽管多数学生能够参与学校组织的心理健康教育活动，但深层次的心理困境并未得到有效缓解。在积极心理品质方面，虽然学生在“认知维度”（77.2%）和“意志维度”（72.8%）表现良好，但在“情感维度”（67.4%）与“利群维

度”（66.4%）相对薄弱，尤其是在“爱”的表达（72.6%）和“领导力”（65.8%）方面有待提升^[2]。“律己维度”（65.8%）是最薄弱环节，其中“持重”（62.5%）——即自我控制、审慎决策的能力——亟待加强。

（二）当前初中心理健康教育活动存在的主要问题与矛盾

传统心理健康教育多聚焦于“问题干预”与“情绪疏导”，难以回应学生对生命意义探索的深层需求^[3]。本研究通过问卷调查发现，当前初中心理健康教育活动存在三大核心矛盾：

一是供需矛盾。68.79%的学生希望更多融入生命教育内容，但专门的生命教育主题活动参与率仅为23.92%，39.18%的学生表示活动“经常涉及”生命教育内容。

二是形式与效果矛盾。79.04%的学生对活动表示满意，但40.77%的学生认为活动“缺乏深度，未能触及心灵”，说明现有活动虽具有趣味性，却未能深入挖掘生命教育的核心内涵。

三是认知与行为矛盾。学生具备一定的生命认知，但缺乏将认知转化为实践的能力，导致生命意义感缺乏稳定性。

（三）构建生命教育导向的心育活动体系的研究目标与意义

基于上述问题，本研究旨在构建一套以生命教育理念为核心、体验式学习为路径的心理健康教育体系，实现心理健康教育从“问题补救”向“生命赋能”的范式升级，提升学生的生命意义感、心理韧性及积极心理品质，为初中阶段生命教育与心理健康教育的深度融合提供可复制、可推广的实践范式^[4]。

二、基于意义疗法与积极心理学的理论框架与实施路径

（一）本研究所依托的四大核心理论支撑体系

本研究以四大理论为支撑。弗兰克尔意义疗法强调“求意义的意志”是人最根本的动机，通过创造价值、体验价值、态度价值三条路径引导学生发现生命意义。塞利格曼 PERMA-V 幸福模型涵盖积极情绪、投入、人际关系、意义、成就与活力六大元素^[5]。生命叙事疗法认为个体通过讲述自身生命故事来建构“我是谁”，意义在叙事中产生。体验式学习理论强调“在做中学”，通过创设情境、激发情感、引导反思，实现知行合一。

（二）基于“三阶闭环”与“三化落地”的实施策略设计

本研究采用“三阶闭环+三化落地”的核心策略。

“三阶闭环”包括三个递进层次。第一层次是探索意义，通过具象化活动帮助学生感知生命意义的来源；第二层次是塑造价值，通过深度研讨与反思，将感性体验升华为稳定的生命信念；第三层次是培养技能，通过游戏化、场景化训练，将价值认知转化为可迁移的心理技能。

“三化落地”包括三项实施原则。一是意义探寻具象化，将“生命意义”等宏大概念转化为可操作的具体任务；二是价值塑造场景化，通过高度沉浸的模拟场景，让价值观在体验中形成；三是技能培养游戏化，将关键心理技能的培养嵌入有趣的游戏机制。

三、活动体系设计与实施：四阶递进式心理健康教育活动的构建与开展

（一）“感知—理解—内化—迁移”四阶递进活动体系的构建

本研究构建了“感知—理解—内化—迁移”四阶递进的心理健康教育体系，具体内容如表1所示。

表1 四阶递进式心理健康教育体系

阶段	目标	典型案例	核心机制
感知生命	激发共情，建立生命联结	《生命的故事》	生命叙事、情感共鸣
理解生命	掌握心理复原机制	《“不倒”法宝探索记》	类比学习、小组探究

阶段	目标	典型案例	核心机制
内化生命	凝练生命信念	《捕捉生命的光谱》	价值整合、自我对话
迁移生命	实践心理技能	《捕捉生命的光谱》	场景化体验、技能训练

（二）三大核心教育活动的具体实施与案例分析

《捕捉生命的光谱》：基于游园会形式的意义赋能实践。

本活动以 PERMA-V 幸福模型与意义疗法为双核，通过游园会形式设计多维度互动活动，构建“探索意义—塑造价值—培养技能”的三阶闭环^[6]。活动目标包括：认知层面要求90%以上参与者能识别 PERMA-V 模型中至少3个元素；情感层面要求显著提升学生对“我的生命有价值”等陈述的认同度；行为层面要求85%以上参与者完成至少5项活动挑战。

游园会共设置11个活动摊位，分三大主题区域。

探索意义阶段涵盖三大路径。创造价值路径通过小狗集市（亲手创造并装饰纸小狗赠予他人）、时空胶囊（给未来自己写信）、生命温暖传递圈（书写并传递感恩卡片），引导学生体验“我是世界的创造者”。体验价值路径通过优点轰炸（体验被他人真诚肯定）、声音盲盒（体验全身心投入当下）、Give Me Five（体验作为独特个体与集体一员的双重归属），引导学生体验“我是世界的感受者”^[7]。态度价值路径通过情绪急救箱（学习面对负面情绪时选择自我疗愈的积极态度）、生命守护者联盟护蛋行动（选择以专注、负责的态度守护脆弱生命）、积极心理品质套圈圈（选择以乐观坚韧的态度争取理想品质），引导学生体验“我是命运的抉择者”。

塑造价值阶段通过“人生关键词条”作为整合性活动，通过抽答关于人生意义的问题，促使学生将前面活动中获得的碎片化感悟进行深度思考与整合，最终凝练成属于自己的核心价值信条。

培养技能阶段将关键心理技能的培养嵌入游戏机制，通过“我逗你笑”“情绪急救”“感恩表达”等活动培养可迁移心理能力。

成效数据显示，90%以上参与者能识别 PERMA-V 模型中至少3个元素，85%以上参与者完成至少5项活动挑战。

（三）实现具象化、场景化与游戏化的活动设计特色

本研究活动设计体现三项核心原则。

第一，意义探寻具象化。将“生命意义”转化为“给未来的信”（时空胶囊）、“被看见的价值”（优点轰炸）、“传递的温暖”（生命温暖传递圈）等可操作任务。

第二，价值塑造场景化。通过护蛋行动让“责任”可触摸，通过声音盲盒让“投入当下”可感知，通过情绪急救箱让“自我疗愈”可练习。

第三，技能培养游戏化。通过套圈圈争取“品质”，通过逗笑挑战传递“快乐”，通过联盟打卡坚持“行动”，使技能学习在无形中完成。

四、实施成效与价值：学生成长、教师发展与学校建设的多维收获

（一）学生生命意义感与心理韧性提升的显著成效

生命意义感显著提升。活动后，82.3% 的学生能明确说出生命意义的三大来源（创造、体验、态度），较活动前提升31.5%。“人生关键词条”显示，学生凝练的核心价值信条包括“感恩”“责任”“勇敢”“坚韧”“温暖”等^[8]。

积极心理品质增强。积极心理品质量表后测显示，“律己维度”中“持重”提升18.3%，“利群维度”中“合作力”提升15.2%、“领导力”提升20.1%。

心理调适能力提升。89.6% 的学生表示“掌握了至少2种考试后调节情绪的方法”，学生主动求助率提升40%。整体量化数据显示，学生生命意义感得分提升26.8%，心理韧性得分提升22.3%。

质性资料方面，学生“时空胶囊”信件中85% 的学生表达了对未来的积极期待；“人生关键词条”中92% 的学生凝练出正向价值信条。^[9] 学生表示“我知道为什么活着”“我愿意为自己和他人努力”。

（二）教师专业素养提升与学校心育体系完善的实践成果

教师对生命教育理念的理解从“概念”走向“实操”，专业素养显著提升，形成了《活动案例集》与《教学设计反思集》。学校建立“心理教师+班主任+学生志愿者”三位一体的活动组织机制，构建“课程+主题活动+社团联盟”三维融合的生命教育心育体系。家长满意度达92.3%，家校共育机制初步形成。

五、创新之处：理论融合、形式创新、评价优化与成果推广的四重突破

（一）理论融合创新

本研究首次将弗兰克尔意义疗法与塞利格曼 PERMA-V 模型系统融合于初中心理健康教育活动的实践设计，构建“意义—价值—技能”三阶闭环，突破了传统心理健康教育“问题导向”的局限，

实现了从“规避痛苦”到“追求幸福与意义”的目标转变。

（二）活动形式创新

在具象化转化方面，将“生命意义”“心理复原力”等抽象概念转化为“不倒翁制作”“护蛋行动”“时空胶囊”等可操作体验。在游戏化嵌入方面，将心理技能训练融入游园会、闯关挑战等游戏形式。在序列化设计方面，活动遵循“感知—理解—内化—迁移”认知规律，形成螺旋上升的成长路径。

（三）评价机制创新

本研究采用动态评估方法，实施“前测—过程记录—后测—追踪”四步评估法。建立多元评价体系，结合量表、作品分析、行为观察、学生自评与互评。同时注重质性资料挖掘，通过“人生关键词条”“时空胶囊”等学生作品进行生命叙事分析。

（四）成果推广价值

本研究形成可复制、可迁移的“生命教育心育活动设计模板”，三个典型案例已在区域内3所中学推广，反馈良好。形成《研究报告》《活动案例集》《调查报告》等系列物化成果，为同类研究提供参考。

六、反思与展望：研究局限性与未来改进方向

（一）存在的不足

本研究在实施过程中也存在一些不足。在《“不倒”法宝探索记》活动中，部分小组聚焦手工制作技巧，对“不倒”原理与心理复原力的关联思考不够深入；课后联盟的监督与反馈机制不够完善。^[10] 在心理游园会中，部分活动摊位人气不均；活动对个体差异化的生命困惑回应不够精准；家校社协同机制未充分建立。此外，尚未开展系统性的长期效果追踪研究。

（二）改进方向

未来研究将加强活动设计的层次性与选择性；完善联盟打卡与反馈机制；开展长期效果追踪研究；加强家校社协同，通过家长会、家长学校等形式向家长传递生命教育理念，设计家庭延伸任务，营造全域支持的生命教育氛围。

参考文献

- [1] 方咪. 初中心理健康课程中开展生命教育的策略 [J]. 青春期健康, 2024, 22(23): 86-87.
- [2] 杨倩倩. 将生命教育融入初中心理健康教育的实践与思考 [J]. 课堂内外 (高中版), 2023, (07): 30-31.
- [3] 魏仪, 徐金红. 开展生命教育, 享受生命精彩——初中心理健康教育中生命教育的开展 [J]. 新课程导学, 2022, (17): 35-37.
- [4] 林榆. 初中育课堂“境入式”教学模式探究 [J]. 成才之路, 2023, (26): 97-100.
- [5] 刘娟. 基于家校社合作的青少年心理健康教育模式研究 [N]. 天津日报, 2025-12-31(011). DOI: 10.28789/n.cnki.ntjrb.2025.013823.
- [6] 王晶, 徐玉竹. 积极心理学视域下大学生心理资本培育路径研究 [J]. 文教资料, 2025, (19): 174-177.
- [7] 郭巧梅. 新时代大学生生命教育的路径优化研究 [D]. 西北师范大学, 2024. DOI: 10.27410/d.cnki.gxbfu.2024.000910.
- [8] 李珍. 将生命教育融入初中心理健康教育的实践与思考 [C]// 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集 (四). 湖畔中学; , 2023: 667-671. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.014804.
- [9] 李高田. 初中心理健康教育与班级管理的融合路径 [J]. 甘肃教育, 2026, (01): 52-55.
- [10] LiJ, ChenM. Application of Experiential Teaching in the Reform of College Students' Mental Health Course from the Perspective of Life Education[J]. Journal of Contemporary Educational Research, 2021, 5(8): 12-17. DOI: 10.26689/JCER.V5I8.2345.