生命教育赋能青少年心理健康发展的路径研究

赵桂青，卢鹏飞，陈梦洁，代双双，张译丹，杨诗晨
南京师范大学中北学院，江苏 镇江 212300

DOI:10.61369/EIR.2026100014

摘　　要： 青少年心理健康问题日益受到社会重视，生命教育是培育青少年心理韧性、强化其生命意识的重要载体，推动生命教育与家校协同机制深度融合，是化解青少年心理发展现实困境的重要抓手。本文基于丹阳市两所中学的问卷调查与深度访谈，对当前青少年生命教育与心理健康的现状与问题进行了分析和总结。研究发现，当前青少年心理健康面临三重困境：家庭对生命话题的普遍回避、学校生命教育课程的碎片化倾向、以及青少年情绪管理能力的普遍缺失。本研究在“情感共育”理念上，构建以情绪自我管理为核心的生命教育实践路径，从而推动青少年心理健康能够从“被动应对”向“主动预防”转变。

关 键 词： 生命教育；青少年；心理健康；情绪管理

Research on the Path of Life Education Empowering Adolescent Mental Health Development

Zhao Guiqing, Lu Pengfei, Chen Mengjie, Dai Shuangshuang, Zhang Yidan, Yang Shichen
Zhongbei College of Nanjing Normal University, Zhenjiang, Jiangsu 212300

Abstract: Adolescent mental health has attracted increasing social attention. Life education serves as an important carrier for fostering adolescents' psychological resilience and strengthening their awareness of life. Promoting the indepth integration of life education and the homeschool collaborative mechanism constitutes a key measure to resolve practical dilemmas in adolescents' psychological development. Based on questionnaire surveys and indepth interviews conducted in two middle schools in Danyang City, this paper analyzes and summarizes the current status and existing problems of adolescent life education and mental health. The study identifies three major dilemmas for adolescent mental health: the widespread avoidance of liferelated topics within families, the fragmented tendency of lifeeducation courses in schools, and the general deficiency of adolescents' emotionmanagement competence. Guided by the concept of "emotionoriented coeducation", this study constructs a practical path for life education centered on emotional selfmanagement, so as to realize the transformation of adolescent mental health support from "passive response" to "active prevention".

Keywords: life education; adolescents; mental health; emotion management

引言

青少年时期是个体身心发展的关键阶段，也是心理问题的高发时期。在学业压力、人际冲突、自我认同困惑等多重因素交织影响下，青少年心理健康问题逐渐呈现低龄化、多发性特征[1]。部分青少年在多重压力下容易滋生消极生命认知，甚至产生极端心理倾向，由此凸显出推进生命教育的现实紧迫性。放眼教育长远之计，针对“唯分数论”，习近平总书记指出：不能过于注重分数，分数是一时之得！2023年，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，明确提出坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置[2]。2025年，教育部办公厅印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，要求“加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育，提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力，增强心理韧性和心理免疫力”。这些政策文件为生命教育与青少年心理健康工作的深度融合指明了方向[3]。

然而，相关政策在落地过程中依旧面临现实阻碍。现阶段国内中小学生命教育还存在价值定位不够明确、实践路径不够明晰、教育形式较为单一等问题，教育开展多偏向危机应对，临时性特征较为明显。家庭与学校之间尚未形成成熟的生命教育协同机制，难以凝聚起有效的育人合力。怎样推动生命教育由碎片化的课程活动转向系统化的育人实践，实现由浅层知识讲授走向深度情感共鸣与价值内化，是当前亟待破解的理论与现实命题[4]。

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

一、理论基础与分析框架

（一）生命教育的理论源流与当代价值

生命教育作为一种教育理念与实践形态，其理论基础可追溯至存在主义哲学对生命意义的追问。2010年，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》从国家层面强化了生命教育的必要性；2016年，《中国学生发展核心素养》将“珍爱生命”列入其中。2021年，教育部印发《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》，明确生命安全与健康教育内容涉及健康行为与生活方式、心理健康等5个领域30个核心要点。这一系列政策文件的出台，标志着生命教育已从学术倡导上升为国家教育战略。

在理论层面，叶澜提出的“生命·实践”教育学派为生命教育提供了重要的理论支撑。该学派认为，终身教育以促进人的多方面终身发展和人格完善、创造更富有意义的人生和更美好的世界为价值取向。在这一视野中，家校社协同被赋予“教育责任承担的全社会视域和教育学立场”。儿童的主动、健康发展构成家校社合作的三个理论脉络之一。这一理论框架启示我们：生命教育不应局限于学校课堂，而应延伸至家庭与社会，形成教育责任的共同体。

（二）积极心理学 PERMA 模型的理论启示

积极心理学创始人马丁·塞利格曼提出的 PERMA 幸福模型，为生命教育的实践提供了操作性框架。PERMA 模型包含五个维度：积极情绪（Positive Emotion）、投入（Engagement）、人际关系（Relationship）、意义（Meaning）和成就（Accomplishment）。其中，“意义感”对个体成长的影响是多方面的，包括提升生活满意度、增强自我认同感、激发内在潜能等，是学校心理危机预防工作应着力关注的因素。

PERMA 模型对生命教育实践的启示在于：生命教育的目标不仅是传授“珍爱生命”的知识，更是帮助青少年在积极情绪体验、深度投入、健康人际关系、意义追寻和成就感获得中，实现对生命的理解与认同。这要求生命教育从“知识传授”转向“情感互动”，从“认知灌输”转向“体验生成”。

（三）“生命认知—情感联结—价值践行”三维分析框架

综合上述理论资源，本研究构建了“生命认知—情感联结—价值践行”三维分析框架。该框架认为，有效的生命教育应包含三个递进层次：第一层次是生命认知，即青少年对生命起源、价值、意义的基本认知与理解；第二层次是情感联结，即通过家庭情感支持、学校人文关怀和同伴互助关系，建立青少年与自我、与他人、与社会的深层情感连接；第三层次是价值践行，即在认知与情感的基础上，将生命价值内化为日常行为准则与生活态度。家校协同在这一框架中发挥着贯穿始终的支撑作用——家庭提供情感联结的温床，学校提供认知建构的场域，二者的有效协同才能促成价值践行的落地。

二、研究分析

本研究结合问卷调查（量化）与深度访谈（质性），详细了解当前家校协同开展生命教育的现状与需求。量化研究通过问卷星平台设计并发放电子问卷，收集青少年生命认知水平、家庭沟通频率、学校生命教育开展情况、心理困扰表现等核心变量数据。质性研究通过半结构化访谈，深入探究青少年、家长和教师对生命教育的认知、态度与期待。

调研选取丹阳市两所中学作为试点学校。问卷调查面向青少年学生与家长，发放问卷近百份，回收有效问卷121份。深度访谈共开展4场一对一访谈。

（一）生命认知：意识薄弱与知识碎片化

调研发现，青少年对生命教育认知存在明显短板。部分学生接触过心理健康知识，但对生命教育完整内涵缺乏系统理解。学校开展的教育内容覆盖生命价值、情绪管理、死亡教育、性教育、自我保护、校园霸凌、心理疾病等方面，但多依托主题讲座、短期活动推进，课程碎片化、形式化问题突出，缺少连贯系统的课程设计。究其原因，生命教育尚未形成独立课程体系，内容大多依附于班会、德育及心理课程，课时与教学质量难以保障；同时教师缺乏生命教育专项培训，直接制约实际教学成效。

（二）情感联结：家庭话题回避与沟通缺位

访谈结果显示，不少家庭刻意回避生命相关话题。家长虽主观上关心孩子成长，却缺乏和子女探讨心理、生命议题的沟通方法。青少年遭遇负面情绪困扰时，更愿意向同辈倾诉，较少向家长求助，亲子之间有效情感沟通不足。家庭作为生命教育的首要场域，亲子情感联结弱化会阻碍青少年生命观念养成。与此同时，家校在生命教育工作上衔接不足，尚未构建稳定协同的育人格局。

（三）价值践行：情绪管理能力缺失与被动应对

调研反映出青少年普遍存在情绪管理能力不足的问题。“渴望被理解”是青少年较为突出的心理诉求，部分学生存在网络依赖、情绪易失控等现象，是生命教育缺位的外在体现。现阶段学校心理健康教育多停留于知识科普，很难转化为学生可运用的心理调适能力。面对学业压力、人际矛盾等现实挫折，多数青少年缺少可行的调节策略，只能被动应对各类心理困境。

（四）问题归因：三重困境的交互作用

综合调研情况，当前青少年生命教育存在认知、情感、行动三重相互交织、彼此强化的现实困境。认知层面，学校生命教育开展较为零散，学生难以建立完整的生命认知；情感层面，家庭回避生命议题，亲子沟通存在隔阂，生命教育缺少情感土壤；行动层面，家校协同机制尚不健全，双方各自为政，无法形成育人合力。

三重困境形成恶性循环：认知不足造成亲子沟通缺少共同话语；情感隔阂又使得学校的教育内容难以内化于心；实践机制的缺失，进一步加剧认知与情感层面的矛盾。由此可见，破解青少年生命教育现实难题，亟需推动教育理念与实施模式的转型。

三、启示

（一）完善生命教育课程体系

建议教育相关部门进一步明确生命教育在中小学课程中的定位与实施标准，推动生命教育由碎片化主题活动转向系统化课程

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

建设。学校严格依据《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》要求，将生命教育内容有机融入各学科教学，保障每月至少开展一次综合性生命教育实践活动。

（二）强化家校协同机制

建议将家校协同开展生命教育纳入学校考核评价体系，搭建制度化的沟通渠道与协作工作机制。学校定期开展生命教育主题家长会，帮助家长树立生命教育理念，掌握亲子沟通的实践方法。教育行政部门可探索多元协同治理模式，明晰家校双方责任边界，构建良性循环的家校育人生态。

（三）加强教师与家长能力建设

建议将生命教育实施能力、家校协同育人能力纳入教师职前培养和在职培训体系，提升教师开展生命教育教学以及家庭沟通的专业水平。依托家长学校、社区家庭教育指导服务等载体，提高家长的生命教育素养与情绪沟通能力，推动生命教育由校园课堂有效延伸至家庭场景。

参考文献

[1] 教育部等十七部门 . 全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025 年)[Z].2023.

[2] 教育部办公厅 . 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施 [Z]. 教基厅〔2025〕2 号 ,2025.

[3] 教育部 . 生命安全与健康教育进中小学课程教材指南 [Z].2021.

[4] 叶澜 ." 生命・实践 " 教育学派的教育信条 [N]. 光明日报 ,20170221(13) 光明数字报 .

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License