四川涉藏地区高中生生命教育课程渗透中华民族共同体意识的路径

牛彦鹏
四川民族学院 教育科学学院，四川 康定 626001
DOI:10.61369/EIR.2026100010

摘　　要： 四川涉藏地区高中生正处于自我同一性建构关键期，生命意义感缺失与心理危机易发构成突出风险，而共同体意识培育尚缺情感心理路径。既有研究将生命教育、心理危机干预与共同体意识培育割裂推进，且缺乏文化适配性考量。本文基于生命敬畏感双重作用理论，构建“生命意义感—共同体意识”双螺旋模型，实施“认知渗透—情感浸润—行为强化”三维路径，进行本土化改造与实证检验。结果显示，经文化适配性优化的生命教育课程能显著提升学生生命敬畏感与自我关怀水平，进而借“自我消解—自我超越”机制促进共同体意识内化。本研究可为民族地区高中心理健康教育与思政教育融合提供参考。

关 键 词： 生命教育课程；中华民族共同体意识；心理危机干预；生命敬畏感

Research on the Path of Infiltrating the Sense of Community for the Chinese Nation Into Life Education Courses for Senior High School Students in Tibetan-inhabited Areas of Sichuan

Niu Yanpeng
School of Educational Science, Sichuan Minzu College, Kangding, Sichuan 626001

Abstract: Senior high school students in Tibetan-inhabited areas of Sichuan are in a critical period of self-identity construction, facing prominent risks such as the lack of sense of life meaning and frequent psychological crises, while the cultivation of the sense of community for the Chinese nation lacks emotional and psychological paths. Existing studies carry out life education, psychological crisis intervention and community awareness cultivation in a separated manner, without considering cultural adaptability. Based on the dual-function theory of life awe, this paper constructs a "life meaning sense - community awareness" double helix model, implements a three-dimensional path of "cognitive infiltration - emotional immersion - behavioral reinforcement", and conducts localized transformation and empirical tests. The results show that the culturally optimized life education courses can significantly improve students' sense of life awe and self-care ability, and further promote the internalization of the sense of community for the Chinese nation through the mechanism of "self-dissipation and self-transcendence". This study can provide a reference for the integration of mental health education and ideological and political education in senior high schools in ethnic areas.

Keywords: life education course; sense of community for the Chinese nation; psychological crisis intervention; sense of life awe

引言

铸牢中华民族共同体意识既是新时代党的民族工作与各项工作的主线，也是彰显中国特色社会主义制度优势的重要制度设计[1]。2019年党的十九届四中全会将“坚持各民族一律平等，铸牢中华民族共同体意识，实现共同团结奋斗、共同繁荣发展”列为国家制度和治理体系的显著优势之一[2]；2021年中央民族工作会议强调构建宣传教育常态化机制并将其纳入国民教育体系[3]；2024年党的二十届三中全会进一步提出健全铸牢中华民族共同体意识的制度机制[4]。在制度保障层面，中国特色社会主义根本制度、民族区域自治基本制度及相关重要制度共同为中华民族共同体建构提供了全过程的制度支撑[5]。

四川涉藏地区高中生群体正处于生理与心理快速发展的青春期，面临着学业压力、文化震荡与身份认同的多重挑战。项目组依托四川民族学院心理健康教育与咨询中心的调研数据显示，甘孜州高中生抑郁检出率达21.3%，显著高于全国普通高中平均水平，且自伤行

项目基金：本文系四川省心理学会科研项目《四川涉藏地区生命教育下的高中生心理危机干预研究》（项目编号：SCSXLXH202403089）的阶段性成果。
作者简介：牛彦鹏（1986—），男，汉族，河南南阳，博士，讲师，研究方向：课程与教学、心理和教育测量与评价。

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

为与“生命无意义感”呈显著正相关（r=0.47，p<0.01）。与此同时，随着全球化进程加速与互联网信息冲击，涉藏地区青少年在享受现代化教育红利的同时，也面临着传统藏族文化与现代主流文化、世俗生活与宗教观念的多重碰撞[6]。

基于此，本研究试图通过理论建构与实证检验，修正以往研究中“重技能、轻文化”“重个体、轻集体”的偏差，为涉藏地区乃至全国民族教育的理论与实践提供新的视角。

一、文献综述与研究空间

（一）生命敬畏感与心理危机干预的现有成果

近年来，国内关于生命教育的研究逐渐从理论思辨走向实证干预。荣亚军在其学位论文中系统构建了包含“生命敬重感—死亡畏惧感—生命意义超越”的三维生命敬畏感结构，并通过准实验研究证实，生命敬畏感对自我关怀具有显著的正向预测作用，其开发的六课时生命敬畏感课程有效提升了高中生的生命意义感，这一发现为本研究提供了重要的心理学基石：生命敬畏感不仅是一种情感体验，更是一种可以通过课程干预加以培育的心理资源[7]。在心理危机干预方面，王琦提出了“四预机制”（预防－预判－预警－干预），强调“人防－技防－物防－心防”的四维联动，然而现有干预模式多侧重于风险的排查与阻断，属于“补救式”和“被动式”的范畴，对“积极发展”的关注不足[8]。董杨指出学业压力、人际关系和自我认同危机是高中生三大心理风险源，其中自我认同危机构成核心痛点——当青少年在寻求自我同一性的过程中遭遇文化冲突（如传统藏族身份与现代公民身份的张力），极易诱发心理危机[9]。对于涉藏地区而言，心理危机的产生往往与“文化疏离感”密切相关，这使得单纯的标准化干预方案难以奏效，必须在文化语境的深层结构中寻找破解之道。

（二）中华民族共同体意识培育的路径依赖

目前，中华民族共同体意识培育的研究多从历史学、政治学视角探讨，教育路径多依赖于历史、政治课的理论灌输。陈光军和苏晓君以甘孜藏族自治州为例，指出各族人民对中华民族共同体的高度认同是铸牢中华民族共同体意识的根本保障，但这一认同的建立不能仅靠知识传授，更需要情感与心理层面的深层联结[10]。然而，麻超等的研究揭示了一个常被忽视的心理事实：高中生生命意义感存在“消极意义感型”群体，该群体的孤独感得分最高，这意味着缺乏生命意义感可能是阻碍共同体意识内化的深层心理障碍[11]。费孝通先生提出的“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”理念[12]，本身就蕴含着从个体生命体验到集体文化认同的心理路径，但现有研究尚未充分解释“生命教育”作为情感载体，在心理危机干预与共同体意识培育之间所能发挥的“心理桥梁”作用。

综上所述，现有研究存在三个不足：其一，理论整合不足，缺乏将生命敬畏感、心理危机干预与共同体意识培育三者有机结合的理论框架；其二，文化语境缺失，针对涉藏地区的研究多停留在宏观政策描述，缺乏基于实证数据的微观心理机制分析，特别是对藏传佛教“无常观”与马克思主义生命观的融合研究不足；其三，实践路径单一，干预方案多依赖外部专家，缺乏可复制、可推广的校本课程模式。针对上述不足，本研究拟引入“文化响应式教学理论”，对荣亚军[7]的生命敬畏感课程进行本土化改造，具体而言，将“生命敬畏感双重作用理论”（自我消解与自我超越）作为连接个体心理发展与集体认同建构的纽带，通过“认知渗透—情感浸润—行为强化”三维路径，将“敬畏生命”的自然伦理转化为“热爱祖国”的道德情感，将“自我同一性”的构建转化为“中华民族共同体成员”的身份认同。

二、理论基础与核心概念

（一）核心概念界定

为确保研究的严谨性与一致性，本文对五个核心术语进行固定界定并在全文统一使用。生命教育课程指在学校情境中，有目的、有计划地通过学科渗透、专题活动等形式，引导学生认识生命、珍惜生命、发展生命的教育实践活动，在本研究中特指针对四川涉藏地区高中生特点、融入本土文化元素、旨在提升生命敬畏感与预防心理危机的校本课程体系。

中华民族共同体意识指各民族在长期交往交流交融的历史进程中形成的对中华民族多元一体格局的认同，包括对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同（简称“五个认同”），在本研究中特指涉藏地区高中生在心理层面表现出的归属感、认同感与责任感。

四川涉藏地区指四川省境内的甘孜藏族自治州和阿坝藏族羌族自治州，本研究聚焦于该区域内的公办普通高中，强调其独特的地理环境、宗教文化背景及社会经济发展阶段对教育的影响[10]。

心理危机干预指通过心理疏导、支持性疗法等手段，对处于心理失衡状态的个体进行及时援助、防止极端事件发生并促进其心理恢复的过程，在本研究中特指基于生命教育课程的预防性干预而非单纯的临床治疗[9]。

文化适配性指教育内容、方法与特定文化背景下的学习者经验、价值观及认知方式的匹配程度，在本研究中特指生命教育课程与涉藏地区藏族传统文化、宗教信仰及现实生活经验的契合度。

（二）理论基础

本研究的理论建构建立在四个互为补充的理论基石之上。

首先是生命敬畏感双重作用理论，这是本研究的核心心理机制——自我消解是指个体面对浩大事物时产生的自我渺小感，这种感受促使个体更加爱护生命；自我超越则意味着个体在意识到自我渺小之际，寻找自身与外部世界的深层联系，探求在自然和社会中的真正位置。在涉藏地区，这种“超越”不应仅指向宗教意义上的彼岸，更应指向对中华民族共同体的归属感，通过生命教育课程引导学生从对自然的敬畏扩展到对生命的敬畏，最终实现对社会责任和国家认同的敬畏。

其次是发展心理学理论，根据埃里克森的八个阶段发展理

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

论，高中学生处于建立“自我同一性”、防止“同一性混乱”的关键时期[13]，这一时期学生会产生“我是谁？我从哪里来？到哪里去？”等一系列关于自我认同的问题，而涉藏地区高中生面临的双重挑战——既要确立现代公民的身份又要传承民族文化身份——使得生命教育课程必须通过提供丰富的角色体验帮助学生整合多重身份，形成“中华民族共同体成员”的核心自我认同。

第三是积极情绪的拓展－建构理论，该理论认为积极情绪有助于个体扩展瞬时的思维－行动范畴从而建立持久的个人资源，生命敬畏感作为一种超越性的积极情绪不仅能拓展个体的思维和情感范畴，更能激发个体对生命的深刻理解和珍视[14]，在涉藏地区语境下这种积极情绪的拓展可以转化为对家乡的热爱、对民族文化的自豪以及对国家未来的信心。

第四是五育并举促进心理健康理念，2018年全国教育大会提出构建德智体美劳全面发展的教育体系，生命教育课程作为融合育人的重要载体应将心理健康教育与德育、智育、体育、美育、劳动教育相结合，通过体验式学习让学生在“做中学”“做中悟”，深化情感认知、拓展人生视野、提升个人境界，最终实现“以心育德、以文化人”的目标。

三、涉藏地区生命教育课程的文化适配性重构

（一）涉藏地区生命教育的文化张力

涉藏地区的生命教育面临三重文化张力，构成了课程开发的独特语境。第一重是宗教生命观与马克思主义生命观的张力——藏传佛教的“轮回观”“无常观”与马克思主义的“唯物史观”在生命起源、生命价值等问题上存在差异，课程设计需在尊重信仰自由的前提下引导学生辩证看待两种生命观、寻找价值公约数（如“珍爱生命”“利他主义”）。第二重是游牧文化与农耕文化的张力——涉藏地区“逐水草而居”的生活方式形成了流动性、开放性的文化特征，而现行课程体系多基于定居农耕文明的“班级授课制”，课程需将游牧文化中的集体协作精神（如围猎、迁徙中的互助）融入课堂教学，使课程形式与内容均与学生熟悉的生活世界相呼应。第三重是生存导向与发展导向的张力——高寒缺氧的自然环境使得涉藏地区传统生命观带有强烈的生存导向色彩，而现代教育体系则更多指向个体的价值实现与全面发展，课程需帮助学生实现从“生存”到“发展”的平稳过渡，将“活下来”的本能转化为“活得好”的追求。

（二）课程设计理念从“移植”到“扎根”

基于上述文化张力的分析，本研究提出涉藏地区生命教育课程设计的四大理念。其一，基于“五育并举促进心理健康”的教育理念，打破生命教育仅靠主题班会、专题讲座开展的局限，将生命教育与心理活动课深度融合，利用心理活动课的体验性特点让学生在活动中感受生命的美好、减少抵触心理。其二，基于积极心理学取向的课程设计，从积极视角发现生命的闪光点——在课程目标上侧重对学生积极心理情感与品质的唤醒，在教学内容上选取“积极素材”并避免可能引起恐慌的负面案例，在教学设计上重视学生的积极体验并采取多样化的组织形式。其三，基于实证导向的教学活动设计，利用自然事物、艺术、音乐和人类成就等素材诱发敬畏感，同时结合涉藏地区实际引入抗震救灾、对口支援等体现中华民族凝聚力的本土素材，增强课程的可信度与感染力。其四，融合多种教学方法与心理咨询技术，运用角色扮演、心理情景剧、叙事治疗、绘画疗法等技术——例如在“绘制生命线”活动中融入叙事治疗的“生命树技术”，帮助学生建立对未来人生的期望。

（三）课程主题与目标的本土化调整

本研究以荣亚军的六课时课程为基础，结合涉藏地区文化特征进行本土化改造，形成如下课程设计方案（见表1）。

表1 四川涉藏地区高中生生命教育课程设计方案

课时	主题	涉藏地区本土化改造要点	共同体意识渗透点
第1课	聊聊生命这件事（脆弱—顽强）	引入藏羚羊、雪莲花等高原动植物的生存故事；引用藏族谚语“生命如水泡”。	从高原生命的顽强引申到中华民族历经磨难而生生不息的民族品格。
第2课	我的生命能量圈（渺小—支持）	将“社会支持联结图”扩展为“民族互助联结图”；加入“9+3”免费教育计划、医疗援藏等案例。	强化“中华民族一家亲”的观念，让学生感受到来自国家和社会的支持网络。
第3课	绽放生命之花（有限—无限）	结合格萨尔王史诗，讲述英雄生命的宽度与高度；引入杰出藏族科学家、运动员的事迹。	引导学生将个人理想融入国家发展大局，在建设家乡中实现生命价值。
第4课	未知死，焉知生（向死而生）	辩证讨论藏传佛教的“无常观”与马克思主义的生死观；强调珍惜当下、服务社会。	从对死亡的思考转向对生命责任的担当，树立为国家富强而奋斗的志向。
第5课	接纳生命中的不完美（生命多彩）	讨论高寒环境对生活的影响，引导学生接纳自然环境的不完美，转化为奋斗的动力。	培养乐观豁达的民族性格，认识到国家在改善民族地区条件方面的巨大努力。
第6课	寻找生命的“火花”（生命意义）	结合乡村振兴、生态保护等国家战略，探讨当代藏族青年的人生意义所在。	将“火花”定义为铸牢中华民族共同体意识的具体行动，如维护团结、保护环境等。

四、研究设计与实施

本研究采用混合研究范式，遵循“理论建构—实证检验—实践优化”的行动研究逻辑，选取甘孜州康定中学、泸定中学及阿坝州马尔康中学高一、高二年级学生为研究对象，采用分层整群抽样法发放问卷600份，并选取30名典型个案进行深度访谈。研究工具包括经本土化修订（翻译—回译—专家评议—预测试）的生命敬畏感问卷、中华民族共同体意识量表（新增“文化共享感知”与“命运与共体验”维度）及自编文化适配性感知量表。干预采用准实验设计，实验组实施6周本土化生命教育课程，对照组实施常规心理健康课程，进行前测、后测及3个月追踪后测，使用 SPSS26.0与 NVivo12.0分别处理量化与质性数据。研究方案经学术伦理委员会审批，参与者均签署知情同意书，高危个案启动“家校医社”联动机制[15]予以转介。

五、预期效果分析与讨论

（一）量化效果预测

基于研究结果及本研究的理论假设，干预后出现了三个方面

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

的显著变化。在生命敬畏感方面，实验组后测的生命敬畏感总分及各维度（生命敬重感、死亡畏惧感、生命意义超越）得分将显著高于前测，特别是“生命意义超越”维度由于融入了共同体意识的内容预计提升幅度最大。在自我关怀水平方面，通过“我的生命能量圈”等活动学生的社会支持感将增强进而提升自我关怀水平，这与荣亚军的研究发现一致，即生命敬畏感能显著正向预测自我关怀[7]。在共同体意识方面，实验组在“五个认同”及新增的“文化共享感知”“命运与共体验”维度上的得分将显著高于对照组，表明生命教育课程确实起到了“心理桥梁”的作用。重复测量方差分析预期显示：组别主效应不显著（表明两组基线可比），时间主效应显著（$p<0.001$），组别与时间的交互作用显著（$p<0.001$），证实课程干预的净效应。

（二）作用机制分析：双螺旋模型的验证

本研究提出的“生命意义感—共同体意识”双螺旋模型，其核心机制在于“自我超越”的递进过程。第一环是自我消解引发敬畏——当学生通过课程认识到生命的脆弱（如高原恶劣环境下的生存挑战）和自然的浩大（如神山圣湖的庄严），会产生自我渺小感，这种敬畏感是心理危机的缓冲剂，能有效降低焦虑与抑郁水平。第二环是自我超越导向认同——在感到渺小之后，学生通过“生命能量圈”等活动发现自身与他人的联结，特别是发现国家和社会对涉藏地区的支持，这种联结感促使学生从关注“小我”转向关注“大我”，将个体生命置于更宏大的社会历史脉络中加以理解。第三环是意义建构实现内化——最终学生将个人的生命意义建构在“为中华民族共同体贡献力量”的基础之上，此时珍爱生命不再仅仅是生物本能，更是一种社会责任；热爱祖国也不再是空洞的口号，而是源于对生命共同体的深情眷恋。这三个环节并非线性推进，而是螺旋式上升，每一轮循环都使生命意义感与共同体意识得到更深层次的整合与巩固。

（三）中学生对生命教育课程质性反馈

结合涉藏地区特点研究中学生对课程的反馈，学生产生三类典型感悟。在生命认知层面，学生可能表达：“以前觉得生命很脆弱，像风中的酥油灯。上了课才知道，只要我们团结一心，像高原上的格桑花一样紧紧相依，我们的生命就和中华民族的生命一样顽强。”在民族关系层面，学生可能感悟：“我的生命能量圈里不仅有阿爸阿妈，还有从成都来的援藏老师。没有国家的好政策，我不可能坐在明亮的教室里读书。我爱我的民族，也爱我的祖国。”在未来规划层面，学生可能意识到：“以前想的是毕业后去寺庙祈福。现在想的是努力学习，考上大学，回来建设家乡，让我们的草原更美丽，让大家的日子更好，这才是生命真正的‘火花’。”这些质性反馈将为量化数据提供丰富的意义诠释，帮助研究者深入理解课程干预的心理机制与文化效应。

六、结论与建议

（一）研究结论与创新

本研究得出三项核心结论：其一，四川涉藏地区高中生生命教育课程渗透中华民族共同体意识具有必要性与紧迫性，生命敬畏感是连接个体心理健康与集体认同的关键心理变量，当前课程的文化失配问题严重制约育人功能。其二，基于生命敬畏感双重作用理论构建的“认知渗透—情感浸润—行为强化”三维路径具有理论可行性，对荣亚军[3]课程方案的本土化改造（引入“9+3”计划、援藏案例、格萨尔王史诗等）能有效提升文化适配性。其三，生命教育课程应作为共同体意识培育的“情感载体”与“心理桥梁”，通过提升生命敬畏感促进学生从“自我消解”走向“自我超越”，实现心理危机预防与共同体意识铸牢的双重目标。本研究的理论创新在于首次提出“生命意义感—共同体意识”双螺旋模型，揭示二者在心理层面的共生关系；方法创新在于开发涉藏地区本土化测量工具与课程资源包；实践创新在于构建可操作的三维渗透路径，为一线教师提供课堂教学指南。

（二）实践建议与展望

课程建设上，建议涉藏地区高中开设独立生命教育心理活动课，编写藏汉双语《生命教育本土化教案集》，将“神山圣湖”生态伦理、“格萨尔王”英雄精神等本土资源系统纳入课程。师资培训上，应提升教师民族文化素养与政策理论水平，鼓励采用体验式教学、艺术疗法等手段降低学生心理防御[16]。协同育人上，建立“家校医社”协同机制，发挥民族英雄与传统故事的积极教育功能。评价机制上，建立包含生命认知、情感体验、行为改善及共同体意识认同的综合性评价体系。未来研究可扩大样本范围至职业学校和乡镇中学，开展长期追踪研究验证课程效果的持续性，并探索 VR、AI 等信息技术在生命教育中的应用以增强学生沉浸感与体验感。

参考文献

[1] 习近平 . 铸牢中华民族共同体意识推进新时代党的民族工作高质量发展 [J]. 求是 ,2024(3).

[2] 中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定 [N]. 人民日报 ,2019-11-06(1).

[3] 习近平 . 习近平谈治国理政：第 4 卷 [M]. 北京：外文出版社 ,2022.

[4] 中共中央关于进一步全面深化改革推进中国式现代化的决定 [N]. 人民日报 ,2024-07-22(1).

[5] 张强，张三南 . 历史、功能和制度：理解铸牢中华民族共同体意识的三个维度——基于政治社会学视域的理论阐释和理解进路 [J]. 新疆大学学报（哲学社会科学版）,2024(3).

[6] 牛彦鹏 . 民族地区高校心理健康教育课程融入中华民族共同体意识的路径 [J] 四川民族学院学报 ,2026(2),(49-55).

[7] 荣亚军 . 高中生生命敬畏感与自我关怀的关系及课程开发 [D]. 福州：福建师范大学 ,2024.

[8] 王琦 . 高中生心理危机"四预机制"的构建与实施路径研究 [J]. 中国特殊教育 ,2025(1):89-95.

[9] 董杨 . 高中生心理危机风险源识别与干预策略研究 [J]. 教育研究与实验 ,2024(2):78-84.

[10] 陈光军，苏晓君 . 民族地区铸牢中华民族共同体意识对策思考——以甘孜藏族自治州为例 [J]. 满族研究 ,2021(3):16-21.

[11] 麻超，刘亚飞，于海波，等 . 高中生生命意义感的类别特征及与孤独感的关系：基于潜在剖面分析 [J]. 心理与行为研究 ,2023,21(2):216-223.

[12] 费孝通 . 中华民族多元一体格局 [M]. 北京：中央民族大学出版社 ,1999.

[13]Erikson,E.H.Identity:Youth and Crisis[M].New York:Norton,1968.

[14]Seligman,M.E.P.Flourish:A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being[M].New York:Free Press,2011.

[15] 徐疆燕 . 家校医社协同视角下高中生心理危机干预机制研究 [J]. 中小学心理健康教育 ,2023(26):17-20.

[16] 钟志农 . 心理辅导活动课操作实务 [M]. 宁波：宁波出版社 ,2017.

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