



总第12328号 国内统一连续出版物号:CN33—0018
邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349
电子版:www.zjgrrb.com
E-mail:alan0104@163.com
地址:杭州市学院路107号楼718室 邮编:310012

生命教育成了“网红课” 成长不是一道思考题，而是实践题

■孟佩佩

去年9月，刚进入同济大学学习的00后浦荷晶选到了一门“网红课”。

起初她是被课名“生命的省思——如何过好这一生”吸引，没想到在课上，她与“孤独”对话，摆脱了“玩乐焦虑”，还在自己的“墓志铭”作业中认真写下了“埋葬在这里的人曾经很热烈地活过、爱过”。她说：“人生很辽阔，要好好地探索属于自己的生活。”

2023年的新学期还没开学，这门课程的240多个名额再次被早早抢空。课程总负责人、同济大学心理健康教育与咨询中心教授姚玉红谈道，生命教育课直面困扰学生的生命议题，“虽然没有人能断言自己的人生就是标准的‘好人生’，但我们希望能陪伴学生一起去探索对生命的思考、敬畏、珍视和热爱”。

据不完全统计，近年来，全国约有20余所大学开设了生死教育相关课程，很多课程一经推出就收获了不少“粉丝”。

生命教育课为何成了学生眼中的“网红课”？

当年轻人谈及生命时，他们想了解的是什么？

“你好！孤独。”“有时候我还挺害怕你的，你的存在让我觉得很难受。”“但有时候我也挺喜欢你的，和你在一起我可以有更多时间感受自己。”在一节“生命的孤独”主题课上，两名学生搭档进行了角色扮演，一名同学扮演另一名同学的孤独过往，并尝试对话。

这是浦荷晶第一次直面孤独。虽然她很清楚，进入大学后会面临着学习、生活方式和人际关系等方面的角色转换和重新适应，但对于要经历的孤独，她觉得自己“不耐受”，并习惯隐藏起来。

这一次对话，浦荷晶和同学把内心并未整理过的情绪和思路说了出来。课后作业是体验孤独1~2小时，她也感受到自己

“当代大学生知识面广、思维活跃，也想了很多道理，甚至能够讲得头头是道，但在生活中遇到现实问题时，还是缺乏解决‘弯弯绕绕’的经验，尤其是那些没遇到过的问题。”在姚玉红看来，大学生“知行合一”中的“行”，还需要老师进行适当的陪伴、点拨，为未来的人生打好基础。

同济大学的课堂上有一项“生命的消亡”主题实验，学生需要用一张纸比喻自己预期的生命长度，通过不断对折、再对折来进行假设：如果余下的生命只有40年、10年、5年，甚至只剩下最后1年，你还想做什么？

“生命的折叠对学生产生了很大的冲击。”姚玉红说，学生给出的反应各不相同：当生命只剩最后1年，有的学生说要退学

在一次小组实践环节，有学生对刘艳说，“学业太累了，我们小组的目标就是想要睡觉”。虽然内心惴惴不安，但刘艳还是让这一组学生实验了他们自己的“躺平”想法。没想到，在最后的小组分享环节，她为这一“躺平”小组打出了最高分。

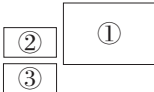
“课程最看重你的感受和心智的提升。”刘艳解释说，他们经历了没有任何目标的“躺”，反馈了自己对“躺平”的新认识，

一路 有你有我



浙江省教职工心理健康教育服务中心不断探索职工心理健康教育服务的特殊性、针对性和有效性，持之以恒开展职工生命教育，成立9年来，仅线下活动受众就多达5万余人次，成为我省工会服务职工心理健康、开展生命教育的一个重要窗口。

沈职心



①浙江省教职工心理健康教育服务中心在庆祝建党100周年高端心理论坛上开展“破冰行动”小游戏。

②③浙江省教职工心理健康教育服务中心咨询师叶立军带领“微拍堂”员工开展“一路有你”活动。

直击大学生现实生活中的困惑、挫折和问题

的变化。“好好地看一本书、听一段音乐、看一场电影，都是在与孤独相处，是享受孤独的一种方式。孤独不是成长的代价，学会与孤独共处就是成长本身”。

“如果缺乏合适的引导，面对孤独等矛盾情境往往容易造成其他心理困扰，如抑郁、回避交往等。”姚玉红认为，大学生学习知识和培养能力固然重要，但对生命的真实观照同样不可忽略。在与学生的交流中，他们发现，不少学生格外关注“如何活得好”，很多对于生命议题的困惑，也直接影响着学生的求学生涯和生活质量。

但现实问题是，姚玉红发现，一些有

心理辅导需求的同学并不愿意踏入咨询中心的大门，“他们觉得问题并没有严重到要去咨询，或者会被人看成有心理问题而感到难堪”。一项调查也显示，面对心理“阵痛”，66.46%受访大学生试着用“倾诉”疗愈生活，向他人寻求安慰和帮助。但其中，仅有1.51%的受访大学生选择向高校老师、辅导员诉说，仅有1.58%的受访大学生选择寻找心理医生，61.33%的受访大学生倾向于向朋友、同学等同龄人倾诉。

“我们希望通过开课，覆盖更多有心理辅导或心理素质加强需求的学生。”姚玉红

希望这门课成为学生成长的“陪伴”，学生也可以在课堂中找到面临同样问题的伙伴，然后共同面对。

“人们常说大学生心理脆弱，但这往往是因为他们的经验太少了。”姚玉红说，生命教育课更偏重实践和体验，他们以哲学、教育学、医学和心理学等多学科视角，从学生最关心的日常话题切入，让师生在互动讨论、模拟场景实验中相互得到启发，感悟、珍惜并敬畏生命。

浙江大学大三学生留榕泽在选课系统上找到“自我探索与心理成长”课时，也是被名字吸引了。“选课时并没有考虑自己的

“看清楚问题后就不再害怕了，更有力量生活在当下”

“1998年出生的主人公三悦一开始不知死、不畏死，看上去很‘丧’，其实是怕失败、怕受伤，用这种‘丧’包裹住了内心。进入殡仪馆工作后，从只看到自己的爱恨到可以见到众生的遭遇，理解了死亡的分量，她的世界变得辽阔了。”三悦逐渐明白了生的价值和死的意义，学会勇敢直面生活中的困难，理解生命中的艰辛，进而学会更坚强地珍惜当下。

作为生命教育的重要一环，死亡教育显得更为小众和神秘。不过，浦荷晶观察到，对于老师布置的“墓志铭”作业，身边的同学都在认真填写：“晚安，世界”“当我合上我的双眼时，我发现我的一生都是有意

义的”。她读了胡宜安的《现代生死学导论》，也记下了一句话：“唯有愿意触及死亡的终极限制，才可能从中开拓出生命的尊严和价值。”

“浙大成长课”授课教师李娟在日常工作中发现，多数学生感受到生命的压力和沉重是源于“对自己不满意”“并未得到自己想得到的”“辛苦一生最后还是要消失”等负面情绪。她希望帮助学生看到，在有限的生命中能够做些什么，学会与自己和解。于是在课上，他们毫不避讳地谈论丧失与哀伤、创伤与死亡等，以及这些主题中个人是如何受到家庭、学校、人际关系等的影响。

保持尊重，在学生心里种下一颗“种子”

在她看来，00后学生尤其需要空间，而不是一定要做什么。“在安全的空间内，在包容、理解和信任下，他们依旧可以有序地发现自己的本质，探索到属于自己的生命道路”。

生命教育就像在学生心中种下的一颗“种子”，当下并不一定都能看到明显的效

果，但可以“静待花开”。

“说句实话，一学期的课程结束，并不能看出学生特别明显的改变。我们也希望延长课程的效果评估，比如一年后再去看学生的变化。”让姚玉红高兴的是，在学生的结课作业中，她看到了学生对自己的认知越来越清晰了，也敢于面对负面情绪和

问题，但在课程中，我发现内心的疑惑正在不断被解决”。

留榕泽说，因为高考时发挥稍有失利，他的自尊心“不太稳定”。在课堂上了解到自尊调节策略后，他学会了系统性地分析自己。“学会了坦然面对失败，却觉得谈自己的成功之处是在炫耀，其实成功和失败都不应回避，精准把握自己的优缺点后才能扬长补短，让内心变得强大。”他说。

这门课被浙江大学学生亲切地称为“浙大成长课”。整学期的课程以虚拟同学“小兰”为故事主角，讲述她在大学校园里遇到的各种困境，就像一面镜子，每个同学都可以在“小兰”身上找到和自己类似的困惑。

在特别设置的匿名群里，“披着马甲”的学生们可以畅所欲言，把平时说不出的话一股脑儿地说出来。“学生之间会产生共鸣：原来并不只是我感到害怕，原来不是我一个人感到无力。”李娟认为，“这样的共鸣反而产生了力量，学生回过头来看清楚问题后就不再害怕了，更有力量生活在当下”。

“成长不是一道思考题，而是实践题。”在“浙大成长课”授课教师刘艳看来，中学时代“拼学业”阶段很少谈及分离体验甚至死亡话题，“来到大学后，学生的这部分成长出现了空缺，心智上或许并没有成长到与知识层面相应的高度，需要我们提供相应的环境条件，协助他们的人格有更深入地成长，绕过了这个弯，就更有智慧了”。

挫折了。她举例说，在“生命的传承”环节中，学生需要与家庭成员进行半小时以上的访谈。有同学说，“这是我在青春期之后第一次跟家长谈了这么长时间，我的父母还蛮厉害的”。

在不少大学校园里，生命教育仍处于相对缺失状态。在姚玉红看来，大学生的实际需求一直存在，各高校都可以以不同形式引导学生对生命进行思考和讨论。

■李凡

对自我也对他人的心理健康进行更好地守护。

对于生死、价值、意义等终极问题的求索和关怀，自人类诞生以来便已有之，此后也还将一直持续下去，指引人类文明抵达新的高度。与其因为各种原因便把有关生命的话题束之高阁，倒不如将其放在阳光下掰开了、揉碎了，让仁者见山、智者见水，总能在对生命的关照中找到令自我信服的答案。

人生路漫漫，学会勇敢直面生命带来的各种困惑，这是珍惜生命、尊重生命、理解生命意义的必经之路，对我们每个人，生命教育都是伴随一生长成的必修课。

生命教育是一堂伴随一生的课



“死亡，其实就是一扇门。它并不意味着一个生命的结束，而是穿过它进入到另一个阶段。”很多年前，第一次观看日本电影《入殓师》时，我曾被这句台词带来的生死哲思所震撼。电影通过一个入殓师的成长视角，深入、细腻地探讨了死之于

生的价值和意义，发人深省，以致于当我日后接触到“生命教育”这个领域时，首先想起的便是这部电影。

如今，“生命教育”已经不再是什么新鲜名词了，这几年的全国两会上就有代表委员建议将“生命教育”纳入中小学课程体系。如今，在代表着更高教育阶段的大学，全国已有20余所高等学府开设了“生命教育”相关课程，其中不少课程一经推出就收不少“粉丝”，成为学生们眼中的“网红课”，让这个原本有些“讳莫如深”的话题日渐“脱敏”，并伴随着阳光走进公众视野。

“生命教育”成为“网红课”背后所折

射的本质，正揭示了我们以往在“生命教育”这一领域的缺失。不知如何面对挫折、失落、困惑而产生的“意义感丧失”“找不到生命价值”等负面情绪，很大程度上是不少人走向“抑郁”的心理之源。越来越多的社会现象都在指向这一点：国家卫健委数据显示，我国17岁以下儿童、青少年约有3000万人受到情绪障碍和行为问题困扰；中国科学院心理研究所报告显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁的7.4%；简单心理发布的大众心理健康洞察报告显示，超六成职场人带着焦虑工作，有50%的人在工作中经历“无意义感”……

这些数据在告诉我们，既往在“生命教育”上的缺失不仅使未成年人先天成长受限，就连很多步入职场、组建家庭的成年人甚至是老年人，也在面临同样的困扰。尤其是在后疫情阶段的当下，如何更好地解决心理困扰、生命困扰，重塑大众心理健康的机制和环境，已经成为今后一个阶段刻不容缓的议题。从这个层面而言，“网红课”把生命教育从空洞的理论搬到具有实践意味的台前，这是“破而后立”的第一步。只有让生命成为一个可以在日常生活中大胆讨论而不必避讳的话题，才能建立起人们健全的世界观、人生观、价值观，从而