

生命教育，还需补上哪些课？

教育部近日出台《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”。

热爱生命、尊重生命，青少年需要接受必要的生命教育。当前中小生命教育开展情况如何？“新华视点”记者进行了调查。

1 生命教育正在兴起

2024年11月20日，贵州省纳雍县第六中学的数十名学生走进当地消防救援大队，了解消防官兵的日常训练和生活，并与他们面对面交流，探讨生命的意义和价值。面对学生的提问，多名消防官兵说，虽然消防工作很危险，但每次成功守护人民群众的生命财产安全，都让他们倍感荣耀。

拜访不同职业、年龄的群众是纳雍六中生命教育系列活动之一。近年来，该校通过开展“以生命影响生命、以生命感悟生命、以生命激励生命”系列特色活动，引导学生认识生命、尊重生命、绽放生命。高二年级学生杨俊杰说，这能让他感受到生命的坚韧，更清楚该如何确定人生目标、应对困难。

记者调查发现，生命教育正受到越来越多的重视。自2004年起，辽宁、上海、湖南、黑龙江等地相继颁布了中小生命教育实施纲要或方案。2010年，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确提出重视生命教育。

洛阳师范学院教育科学学院副院长赵丹妮说，生命教育是一种生命意义观的教育，目的是帮助学生认识、尊重、珍爱生命，促进学生主动、积极、健康地发展生命。

有的学校将生命教育融入学科教育。贵阳市云岩区第三小学校长杨和娅介绍，该校除了采取召开主题班会的形式开展生命教育外，还会将生命教育融入学科教育。该校语文教师王新雨说，在日常教学中，她会根据课文内容适时引导学生探讨生命的来之不易，从而树立“生命至上”的价值观念。

有的学校将“萌宠”引入校园，开展一场以爱启智的生命教育。青海省西宁市文逸小学在校内饲养了小羊、兔子、珍珠鸡、孔雀等动物，让孩子们真切感受到生命的奇妙与温度。学校相关负责人说，孩子们了解动物生活习性、成长过程的同时，也能缓解学业焦虑，培养团队合作能力和责任感。

有的学校将生命教育融入社会实践。在浙江省余姚市第四中学，综合实践课教师钱剑波从2014年开始通过“义冢”项目进行生命教育，带领学生们为“无主骨灰”举行义务树葬仪式，引导学生去体会生命、尊重生命。

全国生命教育示范学校重庆市江北中学提供的数据显示，该校近5年学生轻生率为零，心理测评优良率从78%提升到93%。



生命教育课也可以走出教室走进大自然。（资料图片）

2 开展生命教育面临一些困难

记者调查发现，尽管生命教育越来越受重视，但真正上好这堂课还面临一些困难。一些学校的生命教育形式大于内容，针对性、实效性不强。

——缺乏大纲指引、资金支持，课程体系不健全。

西部某县教育局副局长杨某等人反映，由于缺乏统一的教材和教学大纲，生命教育的内容碎片化，不成体系。一些地方虽然出台了生命教育指导纲要，但实际教学中仍存在“重安全、轻意义”倾向。

“不管是带学生走出校园开展活动，还是在校内开办各种实践项目，都需要资金支

持。”西部某中学德育处负责人说，由于缺乏具体政策和资金支持，学校目前只能从生均公用经费中匀一部分用于开展生命教育。

——专业师资匮乏致使学校“有心无力”。

目前，部分中小学尚无专职心理教师，一些学校即便有专职心理教师，但因工作任务繁重，花在生命教育上的精力很有限。青海一位受访教师说，学校上千名学生，仅靠一两心理教师，很难有效开展生命教育。

多名受访对象反映，因缺乏系统培训，大多数学科教师难以在课堂教学中有效融入生命教育的内容，还有的老师简单地将生命教育等同于安全教育。

——不少家长更关注学生学业成绩，缺乏生命教育意识，家校难形成合力。

河南洛阳老城区第二小学教师尹永彩反映，一些家长因工作繁忙或受传统观念影响，不愿直面死亡话题，在家庭教育中没有引导孩子正确理解生命的意义，“当孩子问到‘死亡’相关问题时，有的家长会回避，甚至呵斥孩子”。

同时，现有评价体系侧重知识掌握，忽视了学生价值观的养成。受访专家认为，生命教育成果要摒弃唯分数论的评价模式，更多地从德育成果评价出发，发挥生命价值观念的引导力。

3 多举措加强生命教育

学等多学科知识，形成细化的生命教育实践指南，引导教师创新教学方法，让学生真正理解生命教育的内容。

“有条件的师范类院校可在人才培养方案中设置生命教育课程，培养具有生命教育理念、知识、技能和素养的未来教师。”赵丹妮说，相关部门还可以在有生命教育研究基础的高校建立培训基地，在各类培训中嵌入生命教育模块。中小学校可通过专题讲座、研讨会、实践交流等形式加强教师培训，让他们掌握生命教育的方法和技巧。

在赵丹妮看来，社会各界也应营造重视生命教育的良好氛围，通过媒体宣传、社区活动、公益组织等形式，向公众传播生命教

育的理念。相关部门还可以整合社会资源，为学生提供更多的生命教育实践基地，让学生在实践中感受生命的力量和价值。

杨和娅认为，相关部门应鼓励教师开展生命教育的课题研究，探索更多有效的教学方法，并建立成效评价机制。“学校可以设计‘生命成长档案袋’，收录学生的助人记录、情绪管理日志等，期末以‘生命之星’徽章代替传统评语。”她说。

刘慧等人说，相关部门和学校还要加强对家长的生命教育，促进家校社实现良好协同。“家长要树立正确的教育观念，关注孩子的身心健康，与孩子进行有效的沟通和交流，引导孩子尊重生命、热爱生命。”赵丹妮说。

排解“情绪毒素” 以体育促身心健康

——专家热议教育部要求全面落实“体育每天2小时”

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》（以下简称《措施》），其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”，把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受新华社记者采访时表示，这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念，体育不仅是强健体魄的重要途径，更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动，构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为，体育在学校教育体系中的地位，正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为，这一措施的出台“特别及时”，将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示，体育活动不仅能改善学生体质健康，更能增强心理韧性和抗压能力，是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、动起来、强起来”。“动起来”是数量保障，要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。“动起来”是质量提升，既要让体质好起来、技能强起来，也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍，她在重庆、四川等地调研时发现，学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊，在赛场上变成了敢拼的小猛虎。”“强起来”则是习惯养成和责任意识的提升，要让孩子成为自己健康的第一责任人，当他们把健康放在首位时，体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中，体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为，这一政策不仅关注“运动量”的达标，更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身体锻炼，而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

来自四川天府七中的实践，为体育赋能心理健康提供了生动样本。学校体育学研室主任付强介绍，天府七中自创校以来就将体育教育与心理健康教育深度融合，探索出一条以体育促进身心健康、以运动激发生命活力的路径。

“体育是最好的心理健康教育，让学生能出汗、会微笑、敢挑战。”他说。

天府七中中小学部学研室主任汤然介绍，学校以“无处不体育、人人能上场”为目标，这为“每天锻炼2小时”提供了坚实的运动时间保障。

“孩子从早晨第一节下课就开始动，运动成为校园生活的底色。”他说。学校还开设“乐跑天府”等户外课程，把运动课堂搬到绿道、公园和湖畔，让学生在自然中强健体魄、调适心情。“比赛不再是少数人的特权，而是每个学生的节日。”汤然说。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示，目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势，情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加，让孩子们缺乏精神成长空间。”

她同时指出，体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动，比如篮球、羽毛球或跑步时，身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素，会自然产生快乐感，也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说，“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口，让孩子们在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸认为，全面落实“体育每天2小时”不仅是教育管理的细化要求，更是心理健康促进的系统工程。

“培养健康的体魄，是促进心理健康的有效路径。”宋逸建议，从理念到机制，学校都应形成系统推进格局。校长和管理层要具备“以体育促进全面健康”的意识，带头参与体育活动，

将体育育人纳入治校理念；同时要强化体育教师队伍培训，完善培训机制，提升教学水平，让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。

她还建议，在校园环境建设中科学规划运动空间，丰富器材种类，结合体育节、主题宣传和荣誉评选等活动强化文化浸润，逐步形成“人人参与、乐在其中”的校园风尚。

专家们普遍认为，《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”，不仅可以强化学生体质，也能在运动中培育自信、合作与坚韧，成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

每天坚持锻炼有益身心健康。（资料图片）



来源：新华社

阳光心理 健康成长

无论走到哪里，无论做什么，带上自己的阳光，成为我们绽放的向日葵。

1. 快乐每天，自信每天，充实每天，阳光总在风雨后，快乐总在倾诉中。
2. 眉头紧皱，不吐不快，想上扬。
3. 融合内心，打开天窗说亮话。

孩子们制作的生命教育心理健康手抄报。（资料图片）