

论回归生活世界的心理健康教育

李炳南

(连云港师范学院学前教育学院,江苏连云港 222006)

[摘要]目前学校心理健康教育普遍存在着游艺化、病理化、形式化等异化现象。重申“回归生活”这一理念,并探寻其逻辑基础和实践进路,是当前心理健康教育理论建构的紧迫课题。心理健康教育回归生活世界的逻辑基础主要有:对心理学学科当代转向的呼应、对教育与生活互动关系的借鉴、对心理发展内在要求的观照。在实践进路上,心理健康教育要在源于生活、通过生活、为了生活中,自然地存在于个体生活的每一个角落,滋养每一个生命。

[关键词]回归生活;生活世界;心理健康教育

[中图分类号] G448; G40-02; B844 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2026)13-0034-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.13.013

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

当前,学校心理健康教育正得到社会各个方面越来越多的关注和重视,其专业化、系统化、科学化程度已取得长足进步。但与此同时,学校心理健康教育也不自觉地陷入一种异化风险:即将其简化为一套标准化、模式化的活动流程和操作技术。这种深受实证主义影响的“技术理性”范式,把人的鲜活心理从其赖以存在的、丰富的“生活世界”中抽离出来,将其对象化、客体化。其结果便是,心理健康教育在实践层面悄然窄化为“消除症状”与“适应规范”,而遗忘了其更为根本的目的——促进人更好地存在与生活。因此,重申“回归生活”这一理念,并探寻其逻辑基础和实践进路,便成为当前心理健康教育理论建构的紧迫课题。

一、目前学校心理健康教育存在的问题

如前所述,当前学校心理健康教育越来越走向专门化和技术化。与此同时,也带来了教育方式和手段的片面化与工具化,这导致学校心理健康教育的生态出现了诸多不可忽视的异化现象。

(一)游艺化倾向

一些学校为了提升心理健康教育工作的存在感和显示度,以及提高学生对心理健康教育的关注度和体验感,尝试以寓教于乐的路径去创新教育形式,如开展心理嘉年华、心理游园会等活动。但在实践中,我们发现这类活动似乎模糊了一般的游戏娱乐和心理健康教育之间的界限,突出表现为游艺形式冲淡心理内核,导致教育效果表层化。事实上,学生在这些活动中可能只感受到了游戏的乐趣,而并未触及个体深层的核心心理课题,如情绪管理、压力应对、自我认知等。由此,心理健康教育便沦为“玩玩而已”的课外活动,其教育意义被架空。此外,由于此类活动组织门槛低、场面效果好,也会使心理健康教育陷入资源错配与目标偏离的误区,即将大量资源和精力投入到活动的策划与形式上,而非心理世界的深度探索上。游戏本身并不是心理健康教育的必要载体,不考虑游戏活动与心理活动的内在联系,一味夸大游戏功能甚至依赖游戏就容易本末倒置,使心理健康教育“去专业化”而沦为普通的游戏活动。

(二)病理化倾向

为了更好地应对可能出现的极端心理危机事件,许多学

校都与精神卫生医疗机构合作,构建了“校医结合”的心理健康教育模式。这在一定程度上可以弥补学校心理工作人员在专业领域的限制,因为《中华人民共和国精神卫生法》明确规定:心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。但在实践中也出现了矫枉过正的“病理化”倾向。其表现之一便是将正常的心理困扰或情绪波动过度解读为“疾病”或“障碍”,如青春期常见的情绪低落、与父母的冲突、学业压力带来的暂时性焦虑等,这些本是人生发展阶段的常态反应,却被轻易贴上“抑郁症”“焦虑症”的标签,而忽略了心理问题的社会性、情境性和发展性,仿佛所有心理不适都必须对应一个医学诊断。其表现之二是把通过心理测验对某类症状的“检出率”直接等同于相应的心理疾病的“发生率”。一项横跨十年的元分析表明,中国大学生心理健康问题检出率由高到低依次是睡眠问题(23.5%)、抑郁(20.8%)、自我伤害(16.2%)、焦虑(13.7%)、自杀意念(10.8%)、躯体化(4.5%)、自杀未遂(2.7%)。如果把睡眠问题、抑郁、焦虑等同于精神疾病中的睡眠障碍、抑郁症、焦虑症,就必然会陷入“病理化”的误区,从而影响对学生心理健康状况的整体估计,干扰心理健康教育的正确路径。总之,这种“病理化”倾向的危害是深远的,可能造成不必要的恐慌和耻感,让个体陷入“病人”角色的自我暗示,进而削弱其自主克服困难的能力和韧性。

(三)形式化倾向

受教育功利化和短视化行为的消极影响,当前,学校心理健康教育领域也出现了一定的形式化倾向。具体而言,学校心理健康教育工作虽已全员、全过程、全方位展开,然而很多时候,那些精心构建的工作体系、热闹喧嚣的活动现场,让人感觉徒有形式上的“丰满”和“繁荣”,其教育效果却不甚理想,甚至暗藏着一股令人担忧的“虚假”和“凋敝”。比如:一些轰轰烈烈的主题活动,往往追求规模和声势,却缺乏深刻性、持续性和针对性,如同一阵风刮过,难以真正触及学生个体深层次的心理需求或困境,活动结束后一切复归沉寂,未能转化为日常化的关怀与支持。再如:大规模的心理普查常流于形式,与动辄花费数天时间、千余人密集参与的兴师动众相比,“后心理普查”阶段则显得相对低调冷清,测验数据

收稿日期:2026-1-15

基金项目:本文系江苏省教育科学“十四五”规划重点课题“‘回归生活’理念下大中小学心理健康教育课程一体化建设研究”(项目编号:B-b/2024/01/50)的阶段成果。

作者简介:李炳南(1980—),男,江苏泰州人,连云港师范学院学前教育学院副教授,硕士,主要从事大学生心理健康教育方面的研究。

信息的挖掘不够丰富、全面,缺乏科学的深度分析、有效的预警跟进和个性化的干预方案,没有发挥出与“投入”相匹配的“产出”效应。此外,承担大量一线心理工作的辅导员和班主任,作为高校心理健康教育的主体力量,普遍缺乏系统、深入的专业训练,在繁重的日常事务性工作挤压下,其所能提供的心理支持往往浅尝辄止,局限于事务处理或简单安抚,难以进行专业的评估和深度干预。最后,心理健康教育的评估体系过度依赖活动次数、参与人数、咨询数量甚至活动照片等表面指标,却严重忽视服务的质量、深度、学生心理素质的实际提升程度、求助体验的满意度以及危机预防化解的真实效果,导致工作重心偏移,甚至催生为“数据”而工作的形式主义现象。

总之,上述三种倾向不可避免地会使学生降低对学校心理健康服务的接受度,甚至会形成“信任漏斗”,导致他们即使遇到严重困扰,也可能不再主动求助,最终制约着学校心理健康教育工作的实际效能。而应对这一尴尬境地的路径之一便是使心理健康教育回归学生的生活世界,关注学生真实的内在心理生活,关心他们现实的态度、情感、需要、愿望、价值观等问题。

二、心理健康教育回归生活世界的逻辑基础

回归生活世界的心理健康教育是以现象学为代表的主观论哲学为基础的,现象学的基本主张是强调面向活生生的事物本身。这里的“事物”并不限于形而下的物理客体,也包括形而上的意识领域。“面向事物本身”即返回学生的心理生活,心理健康教育由此也转向了多元丰富的主体,关注他们的日常、关注他们的内心、关注他们的生活。心理健康教育回归生活世界并非简单的教育重心的调整,而是一种深刻的教育理念的转向,其背后具有坚实的逻辑必然性。

(一)对心理学学科当代转向的呼应

心理健康教育作为心理学的一个分支学科,其理论基础与实践向度不可避免地会受到心理学学科发展趋势和研究成果的影响。纵观心理学学科的发展历程,可以将其概括为三个阶段,即从最初的“本体形而上学”的心理学阶段,经过科学心理学阶段,正在转向关注人现实世界的心理学阶段。人本主义心理学的诞生在某种意义上就是这种转向的体现,人类在基本生活需要得到满足的基础上必然会产生出自我实现的需要,促使人们催生出对经验、价值、意义、潜能、创造等方面的追问,而这些都是直面真实的现实生活世界的。由此,心理学的研究便摆脱了本体化的哲学思辨和对象化的精确实验,回归到“人”的在场,去真正认识“人”、理解“人”、实现“人”。由此,心理健康教育应该也必须顺应心理学学科的这一发展趋势,更多地“在生活世界”中去开展理论探讨与实践研究,更多地关注人的现实生活和现实生活中的人。

(二)对教育与生活互动关系的借鉴

教育与生活的互动关系是教育学的一个基本命题,从教育史的角度来看,两者的关系可以从杜威提出的“教育即生活”和陶行知倡导的“生活即教育”的论述当中获得启发。随着社会的急速发展,教育与生活已经在更高阶梯上呈现出一体化的趋势,如教育与社会的一体化,教育与世界的一体化,教育与个体生命自身全程的一体化。一方面,教育应该具有生活意义,即教育对学生的人生过程和生命成长具有内在价值,从而使学生能够更好地适应生活、充实生活、创造生活;另一方面,生活也应该具有教育意义,生活世界是个体生命存在的表征方式,生活过程就是人的生命价值实现的过程,离开了具体生活,人的成长和发展就会成为无源之水、无本之木。个体生活中的种种心理活动,如认知、感悟、理解、体

验、唤醒、反思等等,都是具有成长意义的不可替代的教育资源。正如孙云晓先生所言,“生活体验是让孩子发现自己潜能优势的关键条件,也是培养健康人格的重要途径”。教育与生活之间互动关系的核心启发在于:心理健康教育必须植根于真实、具体的生活情境,成为学生应对生活挑战的内在力量。这种“回归”,本质是让心理健康教育重新成为照亮生活迷途的灯火,而非尘封于象牙塔的“知识标本”。

(三)对心理发展内在要求的观照

生活的本质在于实践着的人的生命存在,并指向人的生成。由此,个体的心理发展就离不开生活并内在于生活。皮亚杰的发生认知论表明,个体的心理是在与环境的持续互动中逐步演化的,脱离真实情境的抽象说教难以促成真正的心理适应;埃里克森的心理社会发展阶段理论则强调,人格的健康成长依赖于不同年龄阶段关键矛盾的解决,而这些矛盾(如信任与怀疑、自主与羞耻、勤奋与自卑等)无一不是植根于具体的生活实践。维果茨基的“最近发展区”理论进一步启示我们,有效的心理教育应立足于学生当下的生活困境(如校园欺凌、家庭变故、网络沉迷等),通过创设支持性环境,帮助其在解决实际问题中实现心理能力的跃升。我国著名心理学家、教育家朱智贤教授则认为,在主体和客体相互作用的过程中,社会和教育向个体提出的要求,所引起的新的需要和其已有的心理水平之间的矛盾,是个体心理发展的内部矛盾或内因,也是其心理发展的动力。这个新需要不是自然而然产生的,它是个体在社会生活中产生的,目的也是为了适应社会生活。离开了社会生活和教育的要求,个体的心理不可能得到正常的发展。由此可见,真正的心理健康教育,应当成为个体生活世界的“脚手架”,在真实的关系冲突、情绪体验和问题解决中,促进学生心理机能的自然生长。

三、心理健康教育回归生活世界的实践进阶

心理健康教育回归生活世界,就是要以生活为出发点和落脚点来统领心理健康教育的目标、内容、方法和手段等,使心理健康教育在源于生活、通过生活、为了生活中,自然地存在于个体生活的每一个角落,滋养每一个生命。

(一)源于生活:心理健康教育回归生活世界的基点

胡塞尔的现象学理论认为:个体只要在一定时空和各种关系当中生活,就必然会形成一个以自我经验为中心,具有意义界域的生活世界,生活世界对个体的影响在一般意义上优先于任何外在的抽象理论预设的概念世界。生活世界的实质是现实的人的生活,生活促进了人的生存和发展,对人的发展具有基础性作用。从发生心理学的视角来看,无论是心理活动的系统发生还是个体发生,都直接或间接源于特定的生活图景。因此,心理健康只能是“生活中”的心理健康,而不应是仅仅停留在“心理上”的心理健康,否则,就有可能使心理健康教育陷入歧途。

基于上述分析,我们认为,心理健康教育应该是以个体现实的生活经验为起点。心理是生活的投射,人的心理状态并非孤立存在,而是在与生活场景的互动中逐渐形成的。个体的心理健康问题也绝非是一个单纯的心理学问题,而是关涉其现实世界的生活性问题。因为,只有在具体的生活世界中,我们才能知道个体的心理健康问题是如何产生和发展的?其主要影响因素有哪些?进而拟定辅导或咨询方案。正如人本主义心理学家马斯洛所言:心理健康的教育本质是一种“人生哲学”,它不是“纯描述性的或纯学术性的”,它指向人的生活领域,人的行为领域,“它帮助人形成生活方式,这不仅仅是人自身内在隐秘的精神生活方式,而且也是他作为社会存在、社会一员的生活方式”。

(二)通过生活:心理健康教育回归生活世界的依托

生活世界,作为人类存在的原初场域,承载着个体全部的生命体验、意义建构和关系互动。心理健康问题从来不是抽象存在的病理标签,而是具体生活情境中的体验与反应。将这些鲜活的生活经验剥离后形成的“心理问题”,就像离开水的鱼,既失去了本来面目,也难以找到真正的解决之道。回归生活世界意味着承认心理健康的复杂性——它不是在真空中产生的症状集合,而是个体在与世界互动中形成的整体生命状态。

陈鹤琴先生对教育与生活的关系进行了不断研究,思考如何将富有教育意义的生活内容纳入到课程领域以加强教育与生活的联系,他提出的“活教育”课程中处处闪现着生活化课程的光辉,字里行间流露出对生活化课程的深刻理解。在生活化课程的方法问题上,他认为生活不仅仅是课程的源泉,而且还是课程的方式。受其启发,我们认为,心理健康教育也应该是实践形态的,要以生活世界各种场景为依托,让学生去体验、领悟生活的真谛。具体而言,心理健康教育的内容、内容及素材应植根于生活。在内容上,应更多关注那些与日常生活密切相关的心理技能——情绪觉察、压力管理、有效沟通、意义建构等;在方法上,应创设更多问题解析式的教育情境,让个体在真实或模拟的生活情境中形成直面问题、解决问题的能力;在环境上,应将心理健康教育融入社区、家庭等多元生活场景,形成支持性的生态系统。

(三)为了生活:心理健康教育回归生活世界的旨归

当前,关于心理健康教育目标的表述,大多都局限于心理层面,如学会心理调适、培养心理素质、开发心理潜能之类。但回归生活的心理健康教育认为这些表述还不够本真,心理健康教育的目标不应仅仅局限于“心理层面”,其终极价值更在于“生活层面”,即从学生的生活出发,培养学生的生活智慧,提升学生对生活的满意度和幸福感。“为了生活”这一最终目的,揭示了心理健康教育的最高理想——它不是为了塑造一个“无问题”的、标准化的“正常人”,而是为了帮助每个人在其独特的生活轨迹中,实现一种“诗意的栖居”。

事实上,生活世界是心理品质的试金石与练兵场,心理调适的好坏、心理素质的优劣、心理潜能的高下都要体现到个体的日常生活中来,否则就是一种没有实际意义的空谈。这包含两层意蕴:一方面是应对生活的“适应”,回归生活世界的心理健康教育,旨在培养个体在面对生活的挫折、丧失与不确定性时,所具备的耐受力、适应力与恢复力,这是个体

“栖居”的基础。另一方面是创造生活的“意义”,心理健康的核心标志之一是能够感知并创造生活的意义感。通过引导学生反思其价值取向、人生目标与日常选择,心理健康教育可以帮助他们在平凡乃至困顿的生活中,发现闪光点,构建属于自己的生命叙事,活出饱满和自洽的状态,这正是“诗意”的所在。

四、结语

综上所述,当下的学校心理健康教育实践必须进行深刻的范式重构,它需要坚定地以“源于生活”为基点,从学生真实的生活经验与现实困境出发;以“通过生活”为依托,将教育融入真实或模拟的生活情境,让学生在体验与问题解决中成长;最终,以“为了生活”为旨归,将培养生活智慧、提升幸福感作为终极目标,帮助学生不仅能够适应生活,更能创造意义,实现“诗意的栖居”。回归生活世界,绝非是策略性的权宜之计,而是实现上述范式重构的必由之路。唯有让心理健康教育深深扎根于生活的沃土,它才能真正赋能于每一个个体,使其获得面对生活、热爱生活、创造美好生活的智慧、勇气和力量。

参考文献:

- [1] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究, 2022, 43(4): 20-32.
- [2] 李炳南. 高校心理普查工作存在的问题及其对策[J]. 吉林省教育学院学报, 2021, 37(1): 75-78.
- [3] 张向葵, 丛晓波. 关于心理健康的哲学思考[J]. 东北师大学报, 2004(2): 119-126.
- [4] 朱永新. 回归生活世界——新教育实验“聆听窗外声音”的理论与实践[J]. 中国远程教育, 2025, 45(1): 3-30.
- [5] 陈明. 教育的魅力在生活[N]. 中国教育报, 2024-5-12(4).
- [6] 张忠. 论心理健康教育生活化的必然性[J]. 太原大学教育学院学报, 2012, 30(3): 7-11.
- [7] 王森林. 回归生活世界——高职院校思想政治教育实践向度[J]. 甘肃教育研究, 2023(9): 153-156.
- [8] 马斯洛. 存在心理学探索[M]. 昆明: 云南人民出版社, 1987: 5-6.
- [9] 郭景川, 闫蕊. 陈鹤琴幼儿园生活化课程思想: 生成逻辑、内涵及实践品性[J]. 陕西学前师范学院学报, 2023, 39(7): 19-26.

On Mental Health Education in the Context of Returning to the Life World

LI Bing-nan

(Department of Pre-school Education, Lianyungang Normal University, Lianyungang Jiangsu 222006, China)

Abstract: Currently, there are widespread alienated phenomena such as playfulness, pathologization and formalization in school mental health education. Reiterating the concept of “returning to life” and exploring its logical basis and practical approach is an urgent issue in the theoretical construction of current mental health education. The logical basis for mental health education to return to the life world mainly includes: responding to the contemporary shift in the discipline of psychology, drawing on the interactive relationship between education and life, and observing the intrinsic requirements of human psychological development. On the path of practice, mental health education should naturally exist in every corner of an individual's life, nourishing every life, in the process of originating from life, passing through life and serving life.

Key words: return to life; life world; mental health education

(责任编辑:陈思婷)