

《生命乐章》心理健康团辅课设计方案

理论依据

发展心理学指出,青少年阶段是自我意识迅速发展的阶段,自我认识日渐丰富、深入。当青少年将目光转向自身,对生命的思考也便成为了“我是谁”的重要组成部分。同时,初中阶段是价值观初步形成的重要时期,恰当的生命教育有助于他们建立合理生命观,影响着青少年的长远发展。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》中明确指出,“坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革发展的战略主题”,其中强调要“重视生命教育”。

生命教育内涵主要是认识生命、保护生命、珍爱生命、欣赏生命,探索生命的意义,实现生命价值。

背景分析

现代人的“疏离感”和时代的“空心病”影响着青少年的生命观,北京师范大学的徐凯文教授用“怕苦、怕累、不怕死”来形容青少年中的部分人。漠视自己和他人生命的现象正在滋生。探求生命的价值与意义,成为重要课题。

步入青春期的初中生具有探究自我、探究生命的需要,也具有了一定思考生命、思考人生的能力。初中阶段形成的生命看法,直接影响着未来的生命观念走向。与此同时,青少年“成人感”和“半成熟”的自我现状,决定了初中生会面对比以往更多的挫折与困惑。初二年级学生又是初中生群体中迷茫最深的人。感受生命的意义与价值,有利于他们走出迷茫,追寻积极的发展方向,助力成长。

活动目标

- 1.通过“生命猜想曲”活动,引发对生命的思考;
- 2.通过“生命狂想曲”活动,感受不同生命存在的价值与意义,学会尊重生命;
- 3.通过“生命畅想曲”活动,体会自身存在意义,知道在用心努力中彰显价值;
- 4.通过“生命变奏曲”活动,初步了解挫折与平淡是生命的一部分,延伸对生命意义的思考。

重点与难点

重点:每个生命都有价值和意义,值得尊重。生命的价值与意义蕴藏在用心努力的生活事件中。

难点：每个生命都有价值和意义，值得尊重。 挫折与平淡无损生命的价值与意义。

活动准备（场地、分组、材料）

场地：专用教室，桌椅 U 型排列。

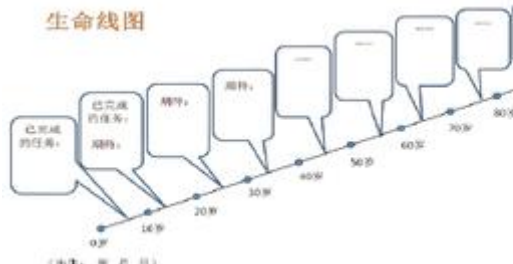
分组：报数分组，分八组，每组 5 人，男女生均分，确定组长。

材料：活动记录纸、PPT、桌牌、笔。

活动过程

序号	名称	活动目的	活动内容	预计用时	注意事项
1	生命猜想曲	热身引入关于生命的思考	指导语 1：生命如歌，时而激情澎湃，时而温婉舒缓，跌宕起伏，尽显魅力。今天，就让我们一起品味生命的价值与意义，感悟生命的乐章！ 活动一.生命猜想曲 指导语 2：下面，我们邀请几位同学来呈现 4 个情境，请大家来猜一猜，它们分别代表着哪个生命历程？ 学生活动：角色扮演（婴儿-青少年-中年-老年）；讨论发言 指导语 3：请大家谈谈，提到生命，你会想到什么？ 学生活动：发言讨论 指导语 4：生命是一个连续的过程，独特而珍贵。既坚强又脆弱，需要我们珍爱。	5'	角色扮演中生命历程的典型特征把握。
2	生命狂想曲	感受不同生命存在的意义，学会尊重生命。	过渡语：生命珍贵，尤其当生命面对挑战时，我们更能体会到生命之重。下面,就请同学们和我一起进入“生命狂想曲”，去经历一场危机。 活动二.生命狂想曲 指导语 5：请同学们闭上眼睛，和我一起想象一个画面：地球上发生了大灾难，一个被核污染的岛上有 10 个人，幸而	18'	对于不同观点的尊重和呼应，以及易被忽略的角色生命价值的启发。讨论中教师入组观察观点倾

			科学家研制出了空间有限的保护仓，先进入保护仓就意味着有更多生的希望。好，请大家睁开眼睛，大频幕上呈现了等待进入保护仓的十个人，他们是： 小学教师、怀孕的妇女、足球运动员、著名作家、优秀的警察、外科医生、睿智的高僧、著名演员、生病的老人、十二岁的小女孩 问题：如果你是入仓顺序的决定者，你会安排哪三个人先入仓？理由是什么？ 学生活动：小组讨论、班级发言 指导语 6：排序没有对错之分，不同的评价视角使我们做出了不同的选择。每个生命、每种社会角色都有其存在的意义和价值。所有生命都是宝贵的，值得尊重。		向。
3	生命畅想曲	体会自身存在意义，知道在用心努力中彰显意义。	过渡语：生命的价值与意义不是属于少数人的曲高和寡，它蕴藏在我们每个平凡人已经经历和期待的生活事件中。 活动三.生命畅想曲 指导语 7：请同学们将视角转向属于我们自己的生命，在绘制生命线图的过程中，去回顾和展望我们的人生大事。 （绘制要求：1.在生命线上标注出自己出生日期，以100年为期限，每10年一个刻度。2.在线条上选取三个点，标注你之前已经完成的成长任务/已有的收获;或未来某个年龄段，希望自己完成的人生大事/期待目标。） 学生活动：小组分享，投影展示分享	15'	讨论中教师入组观察。学生投影展示介绍时，教师应注重对不同期待予以反馈。

			生命线图  指导语 8：每个人的选择不尽相同，凡是用心经历，去努力实现期待的选择都是值得尊重的，彰显着我们存在的意义与价值。		
4	生命变奏曲	了解挫折与平淡是无损生命的意义，增添预防性。	活动四.生命变奏曲 指导语 9（过渡）：生命中，不只有成就和期待，挫折和平淡同样是生命中不可或缺的一部分，是生命的音符。在“生命变奏曲”中，我们来欣赏一组漫画，并谈谈你的感受。 材料：《我从 12 楼跳下去》（几米漫画节选） （素材：“现在我才知道每个人都有不为人知的困境，我看完他们之后深深觉得其实自己过得还不错……” 问题：1.你怎么看待主人公的行为？ 2.当生命面对挫折或平淡，你如何看待生命的意义？ 学生活动：班级分享 指导语 10：生命是美好的，但我们不能要求时时处处都保持美好。坦然接纳人生的跌宕起伏，做出积极的选择，更增加了生命价值的厚重。指导语 11：愿大家珍爱生命，尊重生命，追寻价值，奏响我们精彩的生命乐章！	7'	初步建立意识，引发思考即可。把握尺度，不肆意延伸。

延伸与作业

反思与交流:（二选一）

请你用几句话谈谈你对生命的感悟，与同学或家人分享。

请回顾一下你生命中的珍贵故事/精彩瞬间，与同学或家人分享。

课后反思

本课在课堂实施过程中，能做到符合需要，层次清晰，环节材料

相对合理，过渡自然，基本达成目标。特别是在狂想曲的讨论中，由于预设准备相对充足，学生能够做到各抒己见，观点充分呈现。

不足之处：

- 1.对时间的把握能力还需加强。
- 2.个别回应存在问题，源于预期和心理准备的不足。