

# 生命的精彩

## ——初中生生命意识团体心理辅导活动设计

王 琰

(新疆库尔勒市实验中学 新疆 库尔勒 841000)

**【摘要】**初中生处于青春期自我同一性形成时期<sup>[1][2]</sup>,内心的迷茫困惑加上外在的学业压力,普遍存在没有目标,找不到生命的意义及价值,挥霍青春等现象。通过团体心理辅导活动<sup>[3]</sup>,可以帮助学生感受生命的有限和珍贵,寻找生命的意义和价值,确定当下的目标,积极付诸行动,让生命变得充实而精彩。

**【关键词】**生命意识;初中生;活动设计

### 【活动目标】

1. 认识到生命的短暂和珍贵,学会珍惜生命;
2. 澄清自己的生命价值取向,学会抉择和取舍;
3. 寻找当下的目标方向,积极投入行动,充实自己的生命,让生命变得更加精彩。

### 【活动重难点】

**重点:**澄清自己的生命价值取向,学会抉择和取舍,为自己的生命赋予意义和价值。

**难点:**探索生命的意义和价值,感悟生命的宝贵,珍爱生命,培养学生积极向上的生命态度。

### 【活动对象】

八年级学生

### 【活动准备】

室内活动场地,有可移动桌椅,多媒体课件、音乐,A4白纸(每人2张)、彩色卡片,签字笔(每人一支)

### 【活动时间】

90分钟

### 【活动过程】

#### 一、热身活动:抓手指活动

**活动规则:**所有同学围成一圈,一臂间距,面向圆心站立,左手掌朝下伸向左前方,右手拇指伸出并朝上点在右侧人员伸出的左手掌心中,大拇指必须与掌心接触;听老师读一篇小短文,当听到“生命”一词时,左手迅速逃开,右手迅速去抓同学的大拇指,无论是否抓到或逃开,这个动作完成后,迅速恢复到初始状态,重新开始下一轮的抓逃活动,直到老师读完全文。

活动结束后,请1-2名学生分享,你成功抓到了几次?活动中有什么感受?

**设计意图:**活跃课堂气氛,调动学生的积极性,让学生集中注意力,为后续主题活动做铺垫。

#### 二、主题活动

##### 活动一:撕纸人生

准备一张纸条,大概长16-18厘米,宽1厘米。然后把这张纸条分成10等分,在格子里依次写上1-10的数字。

**Step1.**请把你年龄前的纸条撕掉。如14岁,就撕掉前面1,以及2的一小半。

**Step2.**你认为自己可以活到多少岁,就把你活的岁数后面的纸条撕掉。如你觉得自己能活到80岁,那就把8后面的格子都撕掉。

**Step3.**请找到代表八年级生活的格子,平均分成四等分,撕掉四分之一,因为这第一学期已经过半了。

**Step4.**将剩下的纸条再撕去三分之一,因为我们有三分之一的时间在睡觉。

**Step5.**请估计一下在剩下的时间里,有多少时间是用于娱乐的,请把用于娱乐的时间纸条也撕掉。

##### 交流分享:

1. 从现在开始到死亡,我们手中的纸条还剩下多少?
2. 在这个活动中,你有哪些感受?

**设计意图:**让学生体会生命的有限和珍贵,提高珍惜生命的意识。

##### 活动二:我的八样

##### 活动步骤:

##### Step1.制作八宝箱

每位同学取一张A4白纸,将纸横向对折3次,再竖向对折1

次,得到一个含有八个格子的“箱子”。

##### Step2.价值收藏

请学生仔细思考“对你来说,生命中最重要的八样东西是什么?”,把它写在“八宝箱”的格子里,注意:这些东西可以是具体的,也可以是抽象的,八样东西之间不能重复,并且一个格子只能容纳一样东西。(播放舒缓的音乐《雨的印记》)

**设计意图:**探索生命中最珍贵的东西,对自己的生命价值和意义进行初步探索。

##### 活动三:价值抉择

教师说明在不同时期不同情况下,价值之间可能会有冲突,需要我们做出抉择。然后通过“漂流人生长河”情境,依次设置五个需要放弃其中一样东西的情境,要求学生在做每一次选择时,找到这样东西所在位置,并将所在的格子整个撕下来,并记下放弃的顺序。

##### 分组交流分享:

1. 你生命中最重要的一样东西是什么?
2. 在活动中依次放弃了哪些?说说做这样顺序安排的理由。
3. 为什么在放弃哪样东西时感到最纠结?

每组派代表发言,进行全班交流。

**设计意图:**感悟生命中的进程,并学会抉择和取舍,澄清生命价值取向,进一步探索生命的意义。

##### 活动四:浇灌生命之树

**活动步骤:**将生命比作一棵大树,但是只有付出行动,为它添枝加叶,才能让它充满生机。让学生为自己的生命大树添加枝叶,把自己的行动或努力写在叶片上。

##### 分组交流分享:

1. 你想为你的生命付出哪些行动?
2. 你觉得有哪些资源可以帮助你实施这些行动?

**设计意图:**寻找当下的生活目标及努力方向,积极付出行动,让生命变得更加充实而精彩。

#### 三、总结升华

**结语:**对我们来说生命都是短暂而珍贵的,只有明确的目标和方向,加上不断的努力和行动,才能让我们的生命变得充实而精彩。

**设计意图:**对本次活动体验感悟进行梳理和归纳,达到情感升华的目的。

### 【活动反思】

本活动目标清晰,学生参与度高,活动选题基于学生的现实问题,活动设计切合主题,情感逐步深入,最终回归到现实层面,有效增加了学生在现实行动中做出改变的意识。活动充分利用团体成员互动、互相学习的优势,让学生在分享与交流中拓展认识,在体验中获得理解与感悟。教师在活动中创设情境,启发学生主动思考,激发了学生珍惜生命,热爱生命,充实生命的成长愿望。

活动需要进一步加强联系现实生活,实现认知与行动的统一,唤醒学生立足当下,珍惜当下,把握当下的生命意识。

### 参考文献

- [1]周娟,青少年自我同一性的发展与自主建构的相关研究[J],课程教育研究,2013:25-28
- [2]刘靓、李三辉,青少年自我同一性发展研究[J],赤峰学院学报,2013:31-33
- [3]樊富珉、何瑾,团体心理辅导[M],上海:华东师范大学出版社,2010.