

点亮生命的光

——中职语文教学融入生命教育的实践研究

肖丽峰

长沙市中等城乡建设职业技术学校

摘要：近年来，各级各类学校学生漠视生命、自杀、校园欺凌等问题频出，学生生命教育亟待加强。中职学校学生由于家庭环境、个人成长生态等多种原因面临更多自信心不足、生命价值感缺失、生无可恋等问题，除家庭、社会教育外，更需要学校、教师对他们进行生命教育。而中职语文教材本身蕴含着丰富的生命教育阅读资源，故中职学校的语文教师理应充分挖掘文本内涵、拓展阅读资源、借助榜样力量，帮助学生树立健康的人生观。

关键词：中职语文教学；融入；生命教育；实践研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.07.061

今年两会期间，全国人大代表赵皖平提出，广大青少年对生命的意义还没有充分理解，生命教育刻不容缓，他认为青少年只有尊重生命、爱惜生命、敬畏生命，才能重视生命，同时更爱护别人、爱护动物。因此，他强烈建议将生命教育纳入中小学课程。生命教育是指直面生命和人的生死问题的教育，在当今社会各类生命问题频发之时，学校作为重要的教育场所，更加要重视学生的生命教育。中职语文教材因其本身丰富的生命教育阅读资源，理应自觉扛起教会学生珍爱生命、目标明确、直面困难、懂得感恩、自信勇敢的生命教育大旗，助力学生点亮生命的光。

一、中职语文教学融入生命教育责无旁贷

1. 中职学生亟需加强生命教育。中职学生正值十五六七岁，由于自身的学习基础及成长环境不是很理想，他们大多自信心不足，生活意识淡薄，生命价值感缺失、人生目标不明确，心理素质较差，抗压抗挫折能力较弱，也缺乏爱护他人、尊重他人生命的精神，一不如意就容易走极端，校园欺凌、心理抑郁、轻生等问题频发。因此，中职学生是亟需进行生命教育的一群人。

2. 生命教育理念与语文教育不谋而合。《生命教育导师》中指出：生命教育，即是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极的生存、健康的生活与独立的发展。中职语文教学最根本的任务也是在传承中华优秀传统文化的同时，教会学生如何做人做事，即如何珍爱生命、寻找生命的意义、实现人的价值。

3. 生命教育是语文课程思政的内在要求。中职语文课程思政教学中，教师要注重培养学生的情感体验、生

命意义、积极态度及价值观教育，引导学生形成正确的世界观、人生观和价值观，提高他们的思想道德修养和综合素质，这也是生命教育的应有之义。

4. 生命教育是语文教学的应有之义。中职语文教材本身有着丰富的生命教育阅读资源，一篇篇文本中活跃着生命的多种样态，教师若能从文学文化角度剖析语意味，则能比其他学科更好地引导学生理解生命的意义，唤醒生命意识，提高抗压能力，拥抱生命的终极关怀，树立正确的人生观，价值观。

综上所述，在中职语文教学中融入生命教育责无旁贷、刻不容缓，这不仅是中职教育的开始，也是中职教育的终极目标。它不仅有助于学生的全面发展和个人成长，还能够为社会的和谐稳定和国家的长远发展做出积极贡献。

二、中职语文教学中融入生命教育实践策略

（一）充分挖掘教材，走近生命教育

中职学生阅读面大多不广，对生命的多种样态了解不多，生命价值感不强。基于此，在语文课融入生命教育时，我们要充分挖掘教材文本，可以重组设计生命主题的教材单元。

1. 重构人生主题单元内容，厚植生命至上理念

结合“三自三成两奠基”德育管理模式的自信-成人教育，在教学内容上，设计“人生”主题模块，从中职语文教材三个模块中选择4-5篇文章，也可另选课外文章重构单元课程，达到精准施策生命教育的目的。

一是加强人生目标教育。可精选罗曼·罗兰《我为什么而活着》为人生主题单元的第一课。课前安排学生讲史铁生《命若琴弦》的故事，师生共同思考为什么老瞎子明知道治疗眼睛的秘方是一张白纸，还要告诉小瞎

子，让他继续弹断 1200 根琴弦后再打开“白纸”秘方？由此学生认识到目标对于每个人的重要性。再结合罗曼·罗兰三个活着的理由，引领学生思考自己活着的动力和目标，并结合职业生涯规划课内容，认真做好各自的人生和职业生涯规划。

二是加强积极心态教育。鼓励学生主动阅读课文相关延伸资料，比如作家的生平遭遇、作家的其他作品，或是与人生主题相关的其他生命教育的内容。比如，在讲授《赤壁赋》章时，我们可以延伸分析苏轼等人的生平遭遇，学苏轼笑看人生一切坎坷，做一个多边形战士。他一生仕途坎坷，乌台诗案后，被流放湖北黄州，独自伤神后，创了东坡肉。到了广东惠州，无处安放的愁情却化作“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的旷达。即便到了海南的儋州，他还在吟“我本海南民，寄生西蜀州”，从生蚝中得到治愈，仍觉人间值得，因为在他的人生态度里，此心安处是吾乡，所以他能笑着自嘲：“问汝平生事业，黄州惠州儋州。”在讲《合欢树》时，可以深挖作者史铁生的遭遇，通过师生互相提问，引导同学们从史铁生身上学会与自己和解，与命运和解，悦纳生命给你安排的一切。既然命运给你安排了这出戏剧角色，就尽情地去演好。再通过同学们自己分享的与苦难、困境抗争却一无所获的故事，让学生们感悟到：如果你对自己的苦难一直耿耿于怀，如鲠在喉、如芒在背，时间久了，你的世界可能变得阴暗，你会纠结，会犹豫不果断，心胸可能也会变得狭隘，最后，你人生中的光可能会越来越淡，人生会越来越不通透，所以要学会接受命运和命运加诸给你的一切，并且学会理解和消化，这样一来，你就与自己、与世界和解了。

三是加强自信心教育。中职学生很多因为成绩或其他家庭等原因，自信心不足。基于此，在开展人生主题单元教学时，要设置自信心教育内容。在讲授口语交际内容时，可在课前五分钟安排学生讲述自己或身边同学的优点的教学环节，让同学们认识到自己也并非一无所长。老师也可以讲述朝三暮四的故事，给同学们一些启发。猴子早上得到三颗桃子晚上得四颗，跟早上得四颗晚上得三颗的结果其实是一样的，引申到人生中来，如果现在是中职生靠自己的努力和奋斗过上了幸福生活与现在是名校高中生大学毕业后过上稳定生活的人生结果其实是一样的，所以，每个人都有人生出彩的机会，中职学生不应该妄自菲薄，要永远相信自己，相信人生唯有奋斗才最终改变命运。另外，在拓展讲授《沁园春·长沙》

一文时，可引申讲湖湘文化中曾国藩的故事，给学生加强自信心教育。曾国藩自小就以笨为名，背书背不过小偷，秀才连考 7 次才中，带领湘军作战也是“结硬寨，打呆仗”，可就是这样一个出身普通、天资平庸的农家子弟，靠着种种“笨”办法，人生却得以开挂，最终成为晚清四大名臣之一，赢得后世一致的称赞与敬仰。

2. 重构最美奋斗者单元内容，以榜样之光点燃生命奋进之火

中职语文教材（基础模块）上下册中编辑了 5 名最美奋斗者的故事，我们可以把这五篇文章重组为一个最美奋斗者单元，引导学生讲好他们的故事：发现青蒿素的药学家屠呦呦，一生只追求“让天下人都吃饱饭”的农夫袁隆平，亲民爱民的县委书记焦裕禄，心中一团火、温暖众人心的张秉贵，一生都在用身躯践行航空报国的敬业奉献模范罗阳。引导同学们学习他们埋头苦干、顽强拼搏、一心只想一件事、胸怀一团火的精神。特别是要学习张秉贵一团火的精神，他的职业只是一名普通售货员，平凡得不能再平凡了，但他在职业生涯中，练就了“一抓准”和“一口清”的过硬本领，成了那个时代商业领域的服务规范，商业服务的简单操作，被他升华为艺术境界，他的售货艺术被人们誉为“燕京第九景”，他的这种对工作、对人生的态度值得我们每一个人学习，不管在多么平凡的岗位上，我们的胸中都要升起一团火，温暖服务对象的心，树立“完全、彻底”为人民服务的思想。

（二）拓展阅读资源，理解生命教育

一是加强挫折教育。中职学生普遍看起来光鲜亮丽，但实际上心理比较脆弱，用现在的流行语“草莓族”来形容一点都不过分。在跨入中职学校大门后，多少也有点挫败感，因此一年级开学就对他们进行挫折教育是非常有必要也是很有效的。在教授演讲这个口语交际的知识点时，我们可以给同学们播放《超级演说家》《我是演说家》中的励志演讲视频，引导他们正确看待困境和挫折。比如，看残疾人企业家崔万志的《不抱怨靠自己》，当听到崔万志结结巴巴地讲完他求学被拒、创业一次次失败后仍然不绝望，不抱怨，屡败屡战，愈战愈勇后的总结陈词：“世界是一面镜子，照射着我们的内心。我们内心是什么样子，这个世界就是什么样子。选择抱怨，我们内心是充满着痛苦、黑暗和绝望；选择感恩，我们的世界就充满着阳光、希望和爱。”请学生带感情反复吟诵，同时请学生分组讨论并总结从崔万志身上可学到

的精神品质，让学生加深直面挫折的体验。还可组织同学们继续观看东方维纳斯 90 后女孩雷庆瑶的《变美的权利》演讲，分组完成学习任务，前几组同学复述雷庆瑶的故事，后几组同学讲述雷庆瑶给我们的启示，雷庆瑶用努力实现人生的逆袭，她用脚吃饭化妆，当上游泳运动员，硬是将一副烂牌打成了王炸。同学们在讲故事和讨论中向雷庆瑶等人学习正确对待挫折的方式和态度，以启发同学们虽然自己出身比别人低，但没关系，只要肯用一生去努力，一定可以奋斗出一个绝地反击的故事。在此基础上，再与同学们一起理解尼采：“一个人知道自己为什么而活，就可以忍受生活加给他的任何苦难。”和罗曼·罗兰：“世界上只有一种英雄主义，就是看清生活的真相之后依然热爱生活”的生命哲学。

二是加强死亡教育。中职学生中有不少同学有轻生倾向，我们一定要对他们进行死亡教育，引导他们正确看待生死，敬畏生命。关于死亡教育可以在《合欢树》的拓展教学时开展，给同学们播放关于作者史铁生的相关访谈和解读视频，与同学们探讨作者史铁生对待死亡的坦然态度。他 21 岁瘫痪到 59 岁死亡，整整卧床 38 年，靠透析续命，虽然中间有过三次轻生的举动，但后来毅然决定要好好活着，因为他已参透人生：“一个人，出生了，这就不再是一个可以辩论的问题，只是上帝交给他的一个事实；上帝在交给我们这件事的时候，已经顺便保证了它的结果，所以死是一件不必急于求成的事，死是一个必然会降临的节日。”在这里，要同学们直面死亡，告诉他们死亡是一件必然会降临的事，但在生的时候，就一定要好好地活着，要向史铁生学习他对生命的热爱和渴望，他即使多次在死亡的悬崖边徘徊，但仍可在悬崖边唱歌给被人听。再延伸讲史铁生在《病隙碎笔》中关于“生病的经验是一步步懂得满足”文段。让同学们经自由讨论后认识到：不要等失去了才懂得珍惜，世上最值得我们珍惜的就是我们的身体和健康，我们的健康是很多病榻上的人满心羡慕的，所以一定要敬畏生命、珍爱身体，珍惜健康。

（三）丰富教学活动，践行生命教育

一是与学生尝试描画自我生命三维（三度）坐标轴：以热爱为 x 轴，即生命的长度，主要是自我发展程度；价值意义为 y 轴，即生命的宽度，主要是对他人、家庭、社会的支持与贡献；影响力为 z 轴，即高度，主要是社会认同影响力。通过此活动，引导学生进一步思

考我现在到底是一个什么样的人。二是可以与班主任一起设计“点亮生命的光”主题班会：请同学们分组讲述袁隆平、航天员、钟南山、张桂梅等感动中国人物的故事，再分组讨论他们的生命发生了什么？为什么说他们是有光的生命？引导同学们认识到，生命要发光，要有意义就要活出自我、帮助别人、奉献社会。三是组织学生做一些生命测试卷，设置三个题目：生命判断题：你觉得人生有意义吗？引导学生为自己确立一个生命意义。生命选择题：在人生的几个重要节点，如何做好生命的单选或多选题？如果你是路遥《人生》中的高加林或是《项链》中的路瓦栽夫人或是《清塘荷韵》中的荷花种子或是《老人与海》中的老人，你会怎么选择？这样引导学生进一步思考人生的价值观及奋斗观，让学生深度思考人该怎么活着的问题。生命写作题：致 30 岁的我——16 岁的生日愿望。这样的设计主要是帮助学生规划未来。四是组织学生开展辩论赛或演讲比赛。在辩论口语交际的教学中，组织学生开展主题为“逆境还是顺境更利于个人成长”的辩论赛，请学生结合国际大中专辩论赛模式，充分查阅资料，以辩论的形式让学生明白逆境对人生的重要性，让他们正确认识压力和挫折。在教授演讲知识点时，组织学生开展人生主题的演讲，让学生充分思考：我为什么而活着，我该怎样活着？通过丰富的课堂教学活动，以期同学们对个体生命有个大致的理解，能有给自己设计一个有意义的人生的意识和积极态度。

结束语

总之，在中职语文教学中渗入生命教育是可行的，也是行之有效的。作为一名语文老师，我们一定要不断锤炼自身素质，涵养丰富的文化底蕴，这样才能在生命教育上，带领学生充分挖掘语文教材文本的生命内涵，深入拓展相关的阅读资源，竭尽所能丰富课堂教学形式，这样才能让语文课更有语文味、生命味，让学生在语文课中如春风化雨般接受生命教育，理解生命、敬畏生命、珍惜生命，树立正确的人生观，帮助他们点亮生命的光。

参考文献

- [1] 杨捷. 生命教育视域下的高中语文阅读教学研究 [D]. 华东师范大学硕士论文. 2024.
- [2] 崔慧. 生命教育融入语文教学的策略 [J]. 江苏教育. 2024 (01).
- [3] 林允. 高中语文大单元教学中生命教育渗透路径 [J]. 语文世界 (教师之窗). 2023 (11).