

基于积极心理学视角下的小学生命教育教学设计

——以《生命解码》为例

万华仙

南宁市兴望小学

摘要：在信息化和科技化的告诉发展的社会下，一些消极的因素在一定程度上影响着小学生的价值观念和行为习惯，导致部分学生道德观念模糊、道德自律能力下降、虚度岁月和漠视生命的行为状态。有资料显示，中国每年有 20 万人以自杀的方式结束自己的生命，自杀的主要人群在15-35岁，且近两年呈现出明显的低龄化趋势。这些触目惊心的残酷现象和事实，使我们认识到对小学生进行生命教育的重要性和迫切性。积极的心理学教育对小学生的生命教育有着极重要的现实作用和积极导向作用。因此，本课在积极心理学的视角下对小学生生命教育进一步优化创新，引导学生寻找生命意义，形成热爱生命、珍爱生命的态度。

关键词：积极心理学；生命教育；小学生；教学设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.02.111

【活动理念】

生命教育对提升小学生生命意义感和心理健康水平，帮助他们树立正确的生命意识观有着重要作用。积极心理学倡导用一种积极的眼光去看待人类的潜能、动机和能力，并以此来激发个体自身所固有的某些实际的或潜在的品质和积极力量，使生命过得更加有意义。而目前大部分的小学生对生命的意义是非常缺乏了解和认识的，不明白活着的意义是为了什么。因此本节课利用积极心理学引导孩子们和生命对话，探索内心世界，激活生命的内在力量，用这些内在的力量让自己的生命变得更加精彩有意义。

小学四年级的学生已经具备了很强的思考能力，开始学会渐渐探索，思考自己是什么样的人，应该怎样塑造自己的问题。四五班的学生思维活跃，想法独特，我相信他们会在本课的学习中给出自己独到的见解。不过，四年级的学生年龄尚小，对于他们来说思考感悟生命的意义有一定的难度，他们对于生命的认识大多停留在日常生活中的生命现象和空泛的生命道理这一层面，所以在学习本课时，通过一些活动、事例让学生充分感悟生命，探索生命，从而激发生命的潜在力量。

【活动对象】

小学四年级

【活动准备】

学生分组、学习单、彩笔、多媒体课件、《一起酷跑吧》及《生命的诞生》视频；

【活动目标】

1. 学生了解生命来之不易，都有其存在的意义。
2. 学生通过探索生命和期待生命来激发生命的潜在力量，让生命变得更加精彩有意义。
3. 学生形成热爱生命，珍惜生命的人生态度。

【活动重难点】

1. 重点：探索生命绽放的潜在力量，让生命变得更

加精彩和有意义。

2. 难点：学生探索现在可以做的能提升生命意义的事情。

【活动过程】

一、热身游戏：《一起酷跑吧》

准备时间：5分钟

师：同学们，你们喜欢玩游戏吗？

生：喜欢。

师：今天万老师给大家带来了一款别致的游戏，叫作《一起酷跑吧》，它的游戏规则很简单，只需要大家全神贯注，跟着视频做相应的动作，同学们在做这些动作的时候注意保护好自己及他人的人身安全。

同学们，你们准备好了吗？

在刚才的游戏中，你的身体和情绪发生了什么变化呢？

学生：心跳加快，有点累，开心，激动。

教师小结：在刚才的游戏中我们的身体和情绪都发生了一些变化，其实我们每个人每时每秒在变化，正式因为有了这些变化，我们的生命变得丰富多彩有意义，那我们的生命是怎样的呢？让我们一起走进今天的心理课堂《生命解码》。

（设计意图：通过《一起酷跑吧》游戏，来激发学生的参与性，把注意力集中到课堂当中，同时引出本节课的主题《生命解码》。）

二、主题活动

（一）感受生命

准备时间：10分钟

师：同学们，你们有没有问过自己的爸爸妈妈，你们是怎么来到这个世界上的呢？

生1：垃圾桶捡来的；

生2：充话费送的。

师：同学们，父母亲告诉你们的答案五花八门，那

我们究竟是怎样诞生的呢?请看视频。

观看视频:讲述的是我们婴儿诞生的全过程,及母亲在怀孕和生我们时所付出的努力及忍受的疼痛,尽管怀孕给母亲带来很多的不利,但是她依然怀着期待,怀着爱生下孩子。

视频结束后,教师提问:看了视频,你想说写什么?

生1:妈妈很伟大,我以后要好好孝顺她。

生2:妈妈生我们的时候太痛苦了,付出很多,太辛苦了。

师:你的同理心真强,你真是一个暖心的孩子,那怀孕这么辛苦,妈妈为什么还要坚持呢?

生1:因为我们是她的孩子,她爱我们。

生2:因为妈妈期待我们的出生,她爱我们。

师:你在这过程中感受到了妈妈的爱。你在平时的生活中有哪些事情能让你感受到母爱的?

生:妈妈送我来学校,做饭给我吃。

教师小结:孩子们,母亲怀孕这么辛苦,可是母亲们都能坚持下来,让我们在爱里平安出生,因为每个人都有存在的意义和价值。那是什么让我们的生命变的更加有意义有价值呢?

(设计意图:通过《生命的诞生》让学生们了解到母亲十月怀胎的辛苦,以及为了让孩子能够平安出生,母亲尽力去保护好这个小生命,让学生看到他们生命的到来,背后是受到了许多的保护和祝福而来,知道每一个生命都是来之不易,都有其存在的意义和价值。)

(二)探索生命

准备时间:10分钟

1. 珍爱生命

观看视频《残奥会精彩片段》:展示残疾与运动员在赛场上拼搏的画面。

视频结束后,教师提问:你从这些残疾运动员身上看到了哪些品质?

生1:坚持、乐观、努力。

师:你真细心,除了这三个,哪位同学有补充的吗?

生2:自强不息、自信、学习、勇敢。

教师小结:你分析能力真强。是啊,从这些残疾运动员身上我们看到了许多美好的品质,我们一起来读一读。这些美好的品质成了Ta们生命的能量球,这些能量球让Ta们的生命散发出耀眼的光芒,使Ta们的生命变得更加有意义,有价值。同学们,我们的生命有许许多多的能量球,比如:生命、家人、理想、学习等、那么对你来说:你生命中最重要的能量球有哪些呢?

(设计意图:通过残疾运动员的精神来探索让生命变得有意义,有价值的能量,从而让学生去探索自己的生命能量。)

2. 寻找生命能量球

师:请大家写出6个你认为最重要的能量球?(限时90秒)

生1:家人、健康、理想、金钱、朋友、生命。

生2:娱乐、生命、家人、智慧、理想、健康。

生3:美食、娱乐、金钱、自己、学习、朋友。

师:每个人的能量球都有所不同,如果这6个能量球,要你舍弃5个,只留下一个,你会留下哪一个呢(请用彩笔标出来)?(邀请孩子们上台分享,采用放大镜技术)

生1:我会留下家人,因为没有爸爸妈妈就没有我。

师:老师感受到了你对爸爸妈妈的爱和感恩。

生2:我会留下金钱,因为有钱了我可以去做很多地方玩,吃很多好吃的。

师:我感受到了你对世界的好奇,确实有钱了,我们可以去探索很多的新鲜事物。同学们,如果没有了生命,一切还有意义吗?

生:没有。

教师小结:孩子们,我们的生命只有一次,如果没有了生命,一切都没有意义了,所以我们要懂得珍爱自己的生命。

(设计意图:此环节学生通过去探索自己的生命能量球明白生命是美好而珍贵的,同时每一个生命都不是孤独存在的,它的绽放会伴随很多东西,然而如果没有生命,一切都变得没有意义。)

(三)期待生命

准备时间:15分钟

1. 生命的期待

(1)教师引导:生命对我们来说是美好而珍贵的,而有些东西可以让我们的生命变得更加的精彩,比如生命能量球、生命期待。下面我们一起来绘制自己的生命期待。

规则:①你期待未来的生命是什么样子的(可以写出来也可以画出来)?

②用哪些生命能量球可以实现这个期待?

③小组合作:流转互赠能量球。

规则:A小组成员按顺时针的方式在流转生命期待,直到生命期待回到主人手中;

B在流转过程中,为每个小组成员外圈的能量球赠送一个你的能量球。

(2)学生分享

生1:我希望我将来可以成为一名教师,用自己学到的知识帮助更多的人。我会用生命、理想、努力、学习,坚持家人、金钱等这些能量球来实现这个期待。

生2:我希望我将来可以成为一名舞蹈家,我很喜欢跳舞。我将用学习,健康,家人,信念,生命,理想来实现这个期待。

生3:我希望我将来可以游遍全世界,我将用智

慧，生命，健康，金钱，奋斗来实现。

教师小结：听了同学们的分享，我仿佛看到了很多精彩的生命在绽放。加油，老师始终相信你们每个人都是最棒的，通过自己的努力，一定可以实现这个期待。

（设计意图：此活动学生们明白生命是可以被创造、被期待的。就像张爱玲说的那句：生命本没有意义，需要我们赋予它意义。进而激发学生想要掌控自己的人生，为自己生命赋予意义的动机。）

2. 生命的祝福

（1）请同学们给自己的生命留下一句祝福或者激励自己的话语：

生1：好好学习，珍爱生命。

生2：我是最棒的，我一定可以活得很精彩

通过这节课的学习，你收获到什么呢？

总结：最后就让我们一起接纳和珍藏过去，全神贯注地感受当下，满怀好奇地探索未来，生命解码的每个画面都是每个生命独特的样子。

【教学反思】

《生命解码》这一课以积极心理学为理论基石，从提升生命意义感的角度出发，引领学生感受生命、探索生命并期待生命。虽然生命的意义主题看似“宏大而空洞”，但真正引发学生深度思考并落实到他们的生活中，成了本课程的重中之重。作为团队心理辅导活动课，我们不能直接向学生灌输提升生命意义的方法，而是需要通过学生的自主生成，在活动中获得感悟，并以理论指导为指引，让了解生命的价值，探索生命的意义，并培养热爱生命、珍惜生命的积极态度。本课程的亮点有以下几点：

1. 在课程的一开始，我通过《一起酷跑吧》的热身游戏，让学生体验到生命的丰富多彩和有趣性。在游戏中，学生们积极参与，情绪高涨，同时也感受到了身体和情绪的变化。通过这个环节，我成功地引导学生将注意力转向了生命的多彩和有趣性，激发了他们的好奇心。

2. 在主题活动环节一中，我通过视频让学生了解生命的诞生过程和母亲在怀孕和生我们时所付出的努力及忍受的疼痛，并提问学生：“你在这过程中感受到了妈妈的爱吗？你在平时的生活中有哪些事情能让你感受到母爱的？”学生们纷纷表达了对母爱的理解和自己在生活中感受到的母爱。这个环节让学生们更加深刻地理解了母爱的伟大和生命的来之不易。

3. 在主题活动环节二中，我引导学生们通过观看残奥会精彩片段，了解残疾运动员们如何在赛场上拼搏，并提问：“你从这些残疾运动员身上看到了哪些品质？”学生们积极发言，表达了对残疾运动员的敬佩和鼓励。通过这个环节，我引导学生们从残疾运动员身上学到了坚持、乐观、努力等美好品质，并激发了学生们积极向上的心态。接着我让学生们写下自己生命中最重要的六个能量球，并引导他们思考：“如果这六个能量

球中，要你舍弃五个，只留下一个，你会留下哪一个呢？”通过这个环节，我引导学生们思考自己生命中最重要的事物是什么，并让他们学会珍惜自己和他人的生命。

4. 最后，在期待生命环节中，我让学生们绘制自己的生命期待，并写下或画出用哪些生命能量球可以实现这个期待。这个环节让学生们对未来充满了期待和憧憬，形成热爱生命，珍惜生命的人生态度

本课程环环相扣，步步深入，引发学生思考和感悟。通过先让学生感受生命，再去探索生命，最后对生命充满期待，以激发学生的潜在生命力量，让生命变得更加精彩，同时也让学生懂得热爱生命、珍爱生命。

通过这节课的学习，学生们更加深刻地认识到了生命的宝贵和意义。他们在活动中积极参与，积极思考，积极表达自己的想法和感受。他们学会了如何用积极的态度去面对生活中的挑战和困难，并且学会了如何珍惜自己和他人的生命。

然而，本课程也存在一些不足：

1. 在“寻找生命能量球”的小环节中，我原本希望学生能够留下生命，但大多数孩子并没有选择留下它，这并未达到我预期的效果。最后，我无奈地让学生猜测我会留下什么来引导，虽起到了一定的教学效果，但这样的效果并不理想。在未来的教学中，教师可以多观察，留意学生的课堂呈现，有目标地邀请某位同学回答，这样才会产生更大的共鸣，更好激发学生的内在心声，构建新的思想结构，实现教学目标。

2. 我未能很好地抓住课堂生成的教学素材。例如，在期待生命环节，有学生表示要变得比富富琪更有钱。我没有很好地进行反馈和引导。在未来的教学中，我需要注意聆听学生的声音，及时抓住课堂生成的素材，做好引导，帮助学生形成正确的价值观。

总之，《生命解码》这节课是一次非常有意义的教学体验。通过这次教学，我更加深入地了解了学生的需求和心理特点，同时也更加熟练地掌握了心理健康教育的基本方法和技巧。我相信这次教学对于学生的成长和发展将产生积极的影响，并为他们未来的学习和生活奠定良好的基础。

参考文献

- [1]何巧玲.基于积极心理学的高中生命教育策略研究[J].高考.教学管理,2022,8-80.
- [2]区淑玲,乐燕霞.以生命影响生命,以生命发展生命——积极心理学为导向的高中生“体验式”生命教育探索[J].广东教育·高中,2021(6)71-72.
- [3]沈丽.积极心理学视角下的中学生生命教育探索.文理导航[J],2012(439),61-63.

作者简介：万华仙，1992年7月，女，汉族，广西玉林市，本科，中小学二级职称，从事小学心理健康教育。