## 奏响生命乐章

## ——中小学生命教育主题心理课

 一、教学目标

认知目标: 了解生命的独特性、有限性和意义，认识到生命的节奏是快慢交替、充满变化的。

情感目标: 体验生命的美好，感受生命的节奏，激发对生命的热爱和珍惜之情。

行为目标: 学会调节生活节奏，积极面对生活中的变化和挑战，以积极乐观的态度面对生活。

二、教学重难点

重点: 感受生命的节奏，理解生命的意义。

难点: 将课堂所学应用到实际生活中，学会调节生活节奏，积极面对生活。

三、教学准备

多媒体课件；音乐：《命运交响曲》、《春之声圆舞曲》；道具：白色卡纸、彩笔、剪刀、胶水

四、教学过程

（一）导入环节：聆听生命的节奏（5分钟）

1.教师：播放《命运交响曲》片段

提问：同学们，听完这段音乐，你有什么感受？谁能用几个词来形容一下？

学生回答，例如：激昂、振奋、紧张、充满力量……

教师总结1：很好！这段音乐节奏明快，旋律激昂，就像我们生活中那些充满挑战和奋斗的时刻，比如考试前的紧张复习、运动场上的奋力拼搏、为了实现目标而不断努力的过程……

2.教师播放《春之声圆舞曲》片段

提问：再来听听这段音乐，感受有什么不同？

学生回答，例如：舒缓、优美、轻松、愉悦……

教师总结2：没错，这段音乐节奏舒缓，旋律优美，就像我们生活中那些轻松愉快的时刻，比如与家人朋友相聚的温馨时光、沉浸在兴趣爱好中的快乐……

导入课题：其实，生命就像一首乐曲，有高潮也有低谷，有快节奏也有慢节奏。今天，我们就一起来绘制属于自己的生命节奏线，回顾过去，展望未来，感受生命的律动与精彩！

（二）转换环节：绘制生命节奏曲线（15分钟）

教师引导：在开始绘制之前，请大家闭上眼睛，回想一下你人生中那些重要的时刻，那些让你印象深刻的事件，它们带给你的感受是怎样的？是像《命运交响曲》一样激昂澎湃，还是像《春之声圆舞曲》一样舒缓优美？又或者是其他不同的感受？

学生思考

教师引导：好，相信大家心中已经有了答案。接下来，就让我们一起用画笔，将这些感受和事件串联起来，绘制出属于你自己的生命节奏线吧！你可以用不同的颜色、线条和图形来代表你生命中的不同阶段和感受。

比如，你可以用红色代表快乐、兴奋的时刻，用蓝色代表悲伤、沮丧的时刻；可以用波浪线代表情绪波动，用直线代表平静安稳的时期；也可以用不同的图形来标注出对你来说重要的事件，比如出生、上学、毕业、旅行、获奖等等。

在绘制的过程中，请大家静下心来，认真回顾自己过去的生活，用心感受那些曾经让你开心、难过、激动、平静的时刻，并将它们用你的方式记录下来。

学生活动：绘制自己的生命节奏线

教师引导：我看到很多同学都已经画好了，非常棒！每个人的生命节奏线都是独一无二的，都记录着你们独特的生命故事。

现在，请大家以小组为单位，组内轮流分享自己的生命节奏线，并讨论以下问题：

1. 每个人的生命节奏曲线有什么相同点和不同点？
2. 你是如何看待生命中的“高潮”和“低谷”的？

学生交流分享

教师引导：同学们，经过刚才的分享和讨论，相信大家对生命节奏线有了更深刻的理解。现在，让我们一起来听听大家的想法。

学生分享：举手非常积极的同学请你来说。

教师小结并提问：“你说所有人都会经历成长、学习、工作的阶段。都有开心（高潮）和难过（低谷）的时候，像考试考好会兴奋，和朋友吵架会伤心。”

那你如何看待生命中的“高潮”和“低谷”呢？

学生分享

教师小结：哦，这位同学说“高潮”时她会珍惜并分享快乐，比如比赛获奖后感谢帮助她的人。低谷时会告诉自己这是暂时的，像考试失利后分析错题，下次努力。

这组同学思考的非常深刻，也结合了自己在生活中的实际例子来说，非常好，感谢分享，请坐！

教师总结：同学们，每个人的生命都是独一无二的，生命中的“高潮”和“低谷”都是人生的一部分，就像乐曲中的高音和低音，共同构成了生命的完整旋律。我们要学会接纳和面对生命中的起起落落，在“高潮”时保持谦虚谨慎，在“低谷”时保持乐观坚强。

（三）工作环节：生命节奏感恩圈（15分钟）

1.教师引导：同学们，接下来，我们将进行一个特别的活动——“生命节奏感恩圈”。

在开始之前，我先给大家讲一个关于生命的小故事：

从前，有一个小男孩，他从小就喜欢画画。但是，他的家庭并不富裕，买不起昂贵的画笔和颜料。尽管如此，小男孩并没有放弃自己的梦想。他用树枝在地上画画，用泥土和花瓣制作颜料。他的画虽然简单，但却充满了童真和想象力。

有一天，一位路过的画家看到了小男孩的画，被他的天赋和热情所打动。画家决定资助小男孩学习绘画，并送给他一套专业的画笔和颜料。他更加努力地学习绘画，最终成为了一名著名的画家。小男孩非常感激画家的帮助，于是他......故事的后续走向会是什么样的呢？

我们先来看看

（1）故事中的小男孩身上有哪些积极的生命特质？

（2）小男孩会怎么感谢这位画家的帮助？

谁来回答？

学生回答：

是的，乐观积极、坚持不懈、心怀梦想、常怀感恩..这些积极的生命特质让我们的生命更加精彩，其实啊，生命就像我们刚刚画过的这幅画，充满了各种色彩和线条。我们会遇到挑战和困难，也会遇到机遇和帮助。

小男孩或许会给画家送上一幅自己用心绘制的画，或许会给画家送上其它用心准备的礼物，或许小男孩未来也会成为“另一位资助梦想的著名画家”，他们在层层爱的传递中演绎生命的精彩，构成生命的感恩圈。

请思考：你最想感恩的人，或者事情是什么？

现在，我们将开始“生命节奏感恩圈”活动。请大家站立起来，与身边的人手拉手形成自己的感恩圈，然后我指定谁作为我们的“感恩使者”，他/她将手持这个道具，开始传递感恩的行动。

当“感恩使者”走到某位同学面前时，这位同学需要分享一件让自己感恩的生命中的事情，并对“感恩使者”表达感谢。然后，“感恩使者”将道具交给这位同学，继续传递感恩的行动。

例如，我可以分享：“我感恩我的父母，他们一直支持我追求自己的梦想，并给予我无私的爱和关怀。谢谢你，“感恩使者”，让我有机会表达我的感恩之情。”

现在，让我们开始吧！

学生A： 我感恩我的老师，她在我学习遇到困难的时候，耐心地辅导我，帮助我克服了学习上的障碍。谢谢你，“感恩使者”，让我有机会表达我的感恩之情。

学生B： 我感恩我的朋友，他在我心情低落的时候，陪伴我、安慰我，让我感受到友情的温暖。谢谢你，“感恩使者”，让我有机会表达我的感恩之情。

同学们，刚才我们分享了那么多感恩的故事，相信大家心中都充满了温暖和感动。生命中有太多值得我们感恩的事情，感恩父母的养育之恩，感恩老师的教导之恩，感恩朋友的陪伴之恩，感恩生命中所有的遇见和经历。

通过“生命节奏感恩圈”活动，我们更加深刻地体会到：生命是宝贵的，我们要珍惜生命中的每一个时刻。感恩是一种美德，我们要学会感恩生命中的一切。感恩可以传递温暖和力量，让我们的生命更加美好。

（四）结束环节：奏响生命乐章（5分钟）

（教师播放轻音乐）

教师引导：同学们，请闭上眼睛，放松身心，跟随音乐的节奏，回顾一下今天这节课的收获。

教师提问：你希望自己的生命乐章是怎样的？是激昂澎湃的，还是舒缓优美的？你打算如何奏响自己的生命乐章？

学生活动

教师提问：（1-2分钟）好，请睁开你的眼睛，有没有同学可以来回答一下老师刚刚的问题？

举手最快的这位同学请你来说，我希望自己的生命乐章是既有激昂也有舒缓的——像一首交响乐。激昂时，我会勇敢追梦，比如努力学习、参加比赛，像乐章中的高潮部分；舒缓时，我会享受平凡的小幸福，比如和家人散步、听音乐，像温柔的间奏。奏响生命的方式是：用善意帮助他人，让我的“音乐”温暖世界。（根据学生的回答调整）

感谢你的分享，你的分享非常的优美，请坐！

同学们，生命就像一首乐曲，有高潮也有低谷，有快节奏也有慢节奏。我们要学会接纳生命中的一切，用积极乐观的态度去面对生活，用行动去创造属于自己的精彩人生。

希望你们能将今天课堂上学到的知识应用到实际生活中，用心感受生命的律动，用爱谱写生命的乐章！