

生命教育在初中心理课单元化教学中的实践与思考

高应昕 谢 斯

天津市西青道中学 天津 300122

摘要：随着社会的快速发展和教育改革的不断深化，尤其是自新冠肺炎疫情后，生命教育、心理健康教育愈发受到社会、学校及家长的关注，越来越重视其在学生全面发展中所起到的作用。从一名初中心理教师的角度出发，思考在心理课堂中打下生命教育的基础，将生命教育融入初中心理健康教育工作，尤其是在心理课的单元化教学过程中，更大程度发挥心理课在生命教育工作中的作用。

关键词：生命教育；心理健康；单元教学

1 生命教育

1.1 生命教育的内涵

在不同国家、不同社会文化背景下，对于生命教育有着不同的界定。我国对生命教育的研究有的聚焦于在较为狭义的生命教育，相对片面的安全教育，目的更多是为传递给学生保护生命的知识、提高保护生命的能力，减少不安全事件的发生；也有关注较为广义的生命教育，人自出生至死亡的全过程，人生命发展的过程，来助力人本主义教学理论所提倡的促进学生认知素质、情意素质全面发展和自我实现为目标的全人教育^[1]。

生命教育需要教会青少年珍爱生命，也要启发他们理解生命的意义，进一步去积极创造生命的价值；生命教育要呼吁青少年关注自身生命，也要让他们去关注、尊重、爱护他人的生命^[2]。

1.2 生命教育的意义

教育部制定的《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》中指出，生命安全与健康是人类生存、发展的基本需求和永恒追求。生命权、身体权和健康权是每一位公民的权利。良好的学校生命安全与健康教育有助于学生树立正确生命观、健康观、安全观，养成健康文明行为习惯和生活方式，自觉采纳和保持健康行为，为终身健康奠定坚实基础。

2 生命教育与心理健康教育的联系

《指南》强调要加强心理健康教育，重视生命教育，其中涉及到生长发育与青春期保健和心理健康领域。初中学生正处于生理和心理的快速发展的阶段，处在人生中非常重要的青春期，更处在自我同一性形成的关键期。学生缺少社会经历，遇事容易冲动、意气用事，看待问题较为片面、短浅，面对学业压力、人际问题或亲子问题时容易产生偏差、出现心理问题。

在互联网、社交媒体普及化的背景下，学生们获取

信息的渠道越来越多，信息繁杂良莠不齐，很容易受到网络平台的舆论导向或一些不知名网友的不良信息影响，进而产生一些个体或群体性心理危机问题。

从近几年发生的一些社会事件中，可以看出不少学生对生命持以漠视的态度，同时也缺少敬畏之心，不但不珍惜自己，也不珍惜他人的生命。个体心理健康关乎家庭幸福和社会和谐，因而将生命教育更大程度与心理健康教育相融合是十分必要的。在心理课堂中渗透生命教育，一方面有助于学生拓宽视野、增长见闻，丰富心理健康知识，另一方面也能够深层次挖掘生命潜在价值，对培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义^[3]。

3 心理课的单元化教学

3.1 初中心理课的现状

当前，心理课主要是《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》为参考。而初中七年级心理地方性教材在内容设置和课程形式上，与同学段的道法课有相似之处，对学生而言缺乏一定的吸引力，而在不同学段、年级间表现出延续性的缺乏。

初中学生尤其是七年级学生对心理课的认识，普遍为这是一节可以用来放松的副科，没有知识的讲授，课堂氛围轻松活泼。大部分学生是比较喜欢和期待心理课的，能够收获一些与学科课程不同的小知识。

但对于心理课时减少的八年级学生，甚至是学业压力增大面临中考的九年级学生而言，对心理课和心理活动则是更为期待。一方面，随着年龄的增长，学生对自我内心的关注增加，更多去思考自己想要什么、想成为怎样的人；另一方面，面对心理课这样一门没有硬性任务的课，学生们表现得更为放松，能够去很好地享受活动。

3.2 实施单元化教学的意义

心理课在初一年级每周一课时，初二年级每双周一

课时,初三年级则是定期开展一些辅导类活动,单元化教学一方面可以解决教师在课程内容选择、备课上的头痛问题,另一方面也让心理课在初中阶段具有一定的延续性和衔接性。

从教学出发,大单元教学活动的开展能为结构化教学提供新的思路,跳出原有的框架限制。从学生学习的角度来看,大单元教学能将零散的知识点整合起来,使知识结构更完整^[4]。教师将六大主题中相关联的内容串

联整合到一起,引导学生经历学习、理解、迁移、应用知识等过程,使学生在课堂中真正凸显“主人翁”的地位,充分培养学生的核心素养。

4 生命教育与心理课单元化教学的融合

4.1 横向:主题单元化设计

按照《纲要》中对心理健康教育内容设置形成七年级心理课常规主题单元:

	自我认识	学会学习	人际交往	情绪调适	升学选择	适应社会
1	我有我的精彩	时间管理我能行	“人”字需要相互支撑	多彩的情绪世界	我的未来不是梦	生活大不同
2	寻找我的“超能力”	学习的正确归因	我的友情使用说明	我的情绪ABC	“职业岛”初探	这天,我长大了
3	拥抱不完美的自己	学习的自我激励	父母与我	表达你的情绪	有梦想谁都了不起	我的人生画布
4	赞美的感觉真好	排除学习的焦虑情绪	不一样的性别,一样的美好	情绪大作战	写给未来的我	拥抱不确定性

4.2 纵向:单元主题融合

参照二者《纲要》和《指南》中关于初中,把原有的主题单元中与生命教育相关的部分提炼,并加入未涉及的内容整合形成生命教育尤其是青春期生命教育主题

单元,使生命教育在三个年级的心理课(心理活动)间更具延续性,也更加有针对性。

生命教育主题单元下的跨年级心理课程(活动内容):

	课题	核心元素	年级	要点
1	我有我的精彩	认识自我	七年级	注重对自我的多方面主观认识,形成立体形象
2	不一样的性别,一样的美好	人际交往,性别平等	七年级	探讨青春期男女生差异认识,树立人人平等观念
3	情绪大作战	情绪管理	七年级	提高情绪管理能力,学会减压放松法
4	我的未来不是梦	目标管理	七年级	初步设立关于未来的自我形象
5	我的人生画布	抗挫能力	七年级	通过活动创设的挫折困境,探究应对模式
6	拥抱不确定性	社会适应,自我接纳	七年级	面对环境变化,调整应对模式,建构支持系统
7	人生第一次	生命意义,感恩父母	七年级	从母亲怀胎十月到孩子呱呱坠地,体会自己的生命对于家庭的意义和不易
8	青春自护	人际交往	八年级	正确处理青春期的异性吸引和排斥,学会自我保护
9	活出我的精彩	生命意义	八年级	认识生命来之不易,感悟生命的强大
10	致未来的我	目标规划	八年级	通过给一年后的自己写信,厘清对自己期待和规划
11	打开五感,爱自己	关爱自我	八年级	视听嗅味触,通过五种感觉体会自己在生活中的快乐点滴
12	他与她	人际交往,亲密关系	九年级	将异(同)性交往问题放到课上,通过辩论的形式提高预防性骚扰与性侵害的意识
13	平行时空的人生选择	生活掌控感与积极选择	九年级	过去自己纠结的或成功(失败)时的选择对生活的影响,积极面对问题
14	你好!过去的我	认识自我	九年级	重启一年前写给自己的信,对自己形成更为清晰的认识并调整目标
15	逆风飞翔	积极面对挫折	九年级	通过活动体验,让学生认识到每个人都会遇到挫折、不如意,但只要积极面对,一定会有收获

在小学阶段低年级的性别教育,主要关注的是性别意识、性别接纳,认识男女有别、接纳爱护自己的身体,彼此尊重;高年级的青春期教育,对身体变化适应,初步形成自我同一性^[5]。

七年级的“不一样的性别,一样的美好”,从男女

生差异的探讨,对比陈旧认识中的女生应该文静大方、男生应该活泼好动,而对兴趣爱好有了框定,男生不能学舞蹈?女生不能踢足球打篮球?学生都能够举例说明相应的例子论证,体育舞蹈、花样滑冰,中国女足、女篮在赛场上的非凡表现。打破职业性别偏见,护士只适

合女性?警察适合男性?再到情景表演,什么样的男生女生会受到大家的欢迎和喜爱——尊重他人、有分寸感。

八年级的“青春自护”是基于学生在七年级下学期的生物课已学习过关于青春期相关知识上开展。在课上问到青春期的特点、变化,学生基本都能够回答上来。第一个活动“距离大考验”,请同学们体验人际距离,感受适当距离的重要性。论喜欢与爱的区别、爱到底要不要说出来,让学生分析其中的利与弊。进一步抛出问题面对“XXX,我喜欢你……”的情景要如何处理。对于青春期的学生来说,学会拒绝别人和接受拒绝是非常重要的事情。与异性的相处呈现公开、大方,避免他人误会,同时做好自我保护是在课堂上能够和同学们达成的共识。

九年级的“他与她”是青春期人际交往的课程延伸,学生的思维愈发成熟,能够做到辩证地看待问题。由较为普遍存在于中学阶段的“恋爱”问题作为导入,提问同学们眼中的“爱情”是什么样的?播放周恩来与邓颖超二人爱情故事的视频,引导学生思考两位优秀的革命前辈被彼此哪些优秀品质所吸引,在当时那个年代的人有什么优秀品质?对于生活在现代社会的我们,有哪些异性的品质会更吸引对方?针对社会上隐形的“性骚扰”现象,展开了一场小型辩论,讨论男生女生要如何保护好自己,成为本堂课的生成性资源。

其中,青春期教育课程的授课过程中会存在着学生起哄的声音和嬉笑议论,侧面反映出“性教育”的缺乏带来的神秘感。心理课旨在向学生传递青春期是一个人最美好的阶段,对异性产生好感是正常的现象,甚至对于同性有好感也并非所谓病态,更多的是要包容各种不同;但由于初中生目前心智不成熟,缺乏承担责任的能力,更需要则是做的是不断修炼、提升自己,让自己成为独立、自信自强的人。

七年级的“人生第一次”课程安排在母亲节前后的时间,从生命的起点是哪里展开探讨。观看央视网系列人文纪录片《人生第一次——出生》,新生命的诞生既伴随着喜悦,也伴随着为人父母生育过程中的种种选择与风险,让学生通过第三视角观看这一自己父母可能也曾亲身经历的过程。让学生感悟生命不只属于自己,因为它也承载着家人的爱与希望。通过回顾自己的和家人、朋友甚至是陌生人在生活中的点滴小事,进一步感悟生命的美好。“黑点的命运”——假如这一张带着黑点的白纸就是你的人生,你会怎样处理?同学们利用彩笔、剪刀、胶带对纸张进行二次创作,赋予它更加丰富的内涵。通过“黑点”让学生感受,也许我们的人生有缺憾、不足,但可

以积极主动地去创造一些美好的事物来改变它。

八年级的“活出我的精彩”是基于学生群体中存在的关于自我伤害倾向的表述来开展的,旨在向学生传递每个人的存在都有自己的意义。“我学习不好,长得也不漂亮,没有什么好朋友,家长总是唠叨我的学习,我真是没有用,也不知道自己这样活着的意义……”用这样的一段自述作为课堂导入后,提问有没有什么事物是所有人都喜欢的。钱——可能是所有人都喜欢的东西了。如果它褶皱变形了、沾了一些泥水、被撕破了呢?引导同学们思考,钱不会因为褶皱、污渍而失去了它本身的价值。人亦是如此,经历的挫折只会让自己更加坚强,而不是被它打倒。播放关于尼克胡哲的视频,让学生思考自己拥有怎样的“财富”。提问一百元能为自己和为他人能够做什么?那自己又可以为自己和他人做些什么?通过兢兢业业的快递小哥、为大山女孩圆梦的张桂梅、为等,给学生传达一种因为国家和平、社会安全,让我们有充足的物质保障,但能够活一次是非常不容易的,所以更要去做出积极的选择,为自己也为自己爱的人去做些事情,创造更多的价值。

我为什么而活着?我那么平凡普通,活着的意义又是什么?这是青春期学生常会思考并提出的问题。学生面对家人的期待,不愿落后、不服输的自我要求,还有人际交往的困扰,让他们不由得开始思考生命的意义。要传递给学生乃至家长的则是,每个人的存在都有自己的意义,活出自我、帮助他人、奉献社会都是意义。

结束语

心理课作为开展生命教育的重要载体,通过单元化教学加强内容之间的联系,增强课程的完整性。今后还需要进一步深化主题单元教学的课程内容、课时安排,同时也要凝聚家庭教育力量,在学校开展的家庭教育中辅以生命教育的指导,以更好地发挥教育的家校合力,促进每位学生的健康成长。

参考文献

- [1]卢立涛,刘可鸣.疫情下的思考:中小生命教育的内涵、内容及实施途径[J].中国教师,2020,(05):26-29.
- [2]李慧.将生命教育融入初中心理健康教育的实践与思考[J].读写算,2021,(34):31-32.
- [3]刘慧.生命安全与健康教育的时代意涵[J].中国德育,2022,(06):22-26.
- [4]彭庆慧.新课标引领下的小学美术大单元教学实践研究[J].教育界,2024,(01):80-82.
- [5]叶雅顺.化零为整深化素养——小学心理课单元教学的开发与设计[J].中小学心理健康教育,2024,(01):33-38.