



我与我生命中的风景

儿童生命教育心视野

刘正奎 主编

中国科学院心理研究所力作
图书与科技的巧妙结合
中小学心理健康教师必备



世界图书出版公司

我与我生命中的风景

儿童生命教育心视野

刘正奎 主编

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

我与我生命中的风景：儿童生命教育心视野 / 刘正奎主编. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2018.5

ISBN 978-7-5192-4659-4

I. ①我… II. ①刘… III. ①生命哲学-中小学-教学参考资料 IV. ①G633.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 099063 号

书 名 我与我生命中的风景：儿童生命教育心视野
WO YU WO SHENGMING ZHONG DE FENGJING

主 编 刘正奎
策划编辑 王 洋
责任编辑 王 洋 于 彬
装帧设计 刘 岩

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街 137 号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 6
字 数 89 千字
版 次 2018 年 7 月第 1 版
印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-4659-4
定 价 23.88 元

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

主 编：刘正奎

编 委：吴坎坎 方若蛟 刘 洋 王 蓊 李晓景

课程设计：方若蛟

活动与分享设计：王 蓊

插画设计：马也工作室 / 江锋

打开“手机百度APP”，点击搜索栏中的“相机”图标，选择“AR”模式，并将镜头对准图片，您将看到完整的课程活动说明！



图1 “纸片人”的故事



图2 第二章第二节，游戏“爱的密码”图解

目 录

CONTENTS

第一章 这本书在讲什么.....	001
关于生命教育	001
关于绘本与多手段活动	002
关于生命中的风景	003
第二章 欢迎来到心理健康课堂.....	005
帮助儿童、青少年建立小组	005
爱的密码	006
第三章 每个孩子都是特别的.....	010
与儿童、青少年一起发现自我	010
绘本分享：《我不知道我是谁》	011
视频分享：《哆基朴的天空》	015
绘本分享：《最想做的事》	019
绘本分享：《冬冬的第一次飞行》	022
第四章 万物之间皆有联系.....	027
与儿童、青少年一起探索自然	027
绘本分享：《我的黄色小番茄》	028

绘本分享：《爱心树》	031
活动：养殖苜蓿	034
第五章 生命的价值	037
陪伴儿童、青少年感受生命的厚重	037
绘本分享：《兰斯·阿姆斯壮》	038
视频分享：《大爱全记录之谢坤山》	041
绘本分享：《莱恩的愿井》	044
第六章 我与我生命中的风景	047
带领儿童、青少年梳理体验	047
半程总结	048
第七章 爱与尊重	050
与儿童、青少年分享人与人的故事	050
视频分享：《暴力云与送子鹤》	051
绘本分享：《爷爷一定有办法》	054
综合活动：妈妈的爱	057
绘本分享：《猜猜我有多爱你》	063
绘本分享：《大脚丫跳芭蕾》	066
绘本分享：《迟到大王》	069
绘本分享：《大熊有一个小麻烦》	073
绘本分享：《搬过来，搬过去》	075
活动：保护鸡蛋	079
第八章 我与我生命中的“相遇”	083
重温一起走过的旅程	083
告别与启程	083
第九章 跟上孩子的脚步	086
方案试行的总结与经验	086

—— 第一章 ——

这本书在讲什么

关于生命教育

人生命的全过程是由一次次生命活动组成的。这些生命活动的质量决定人生命全过程的质量。重视每一次生命活动的质量就是重视生命全过程的质量。生命教育就是对儿童、青少年的每一次生命活动进行关怀。在生命教育中的学习过程就是享受生命的过程。这种关怀是社会价值、个人价值和教育自身发展价值在“生命活动”实践中的统一。在此教育实践中，带领者的价值得到体现，生命质量得以提升。

在本手册的设计和落地实践过程中，我们主要以生命教育为心理健康活动的主题。基于目前取得成绩和教育指导方向，我们在此将以生命教育为基础的心理健康教育模式推荐给使用本手册的带领者。

关于绘本与多手段活动

绘本是指艺术家通过图画阐明故事的故事书。这种书主题简单、内容简短，其主要的读者对象是儿童，所以内容通常轻松明快、适合儿童阅读。绘本的目的在于教育和启发儿童，使他们更好地成长。书中的图画和文字对儿童的心智成长有帮助，可以提高他们的学习能力。

绘本通常只有很少的文字，它们以精练、简短的文字描述构筑出一个个跌宕起伏的故事；它们风趣活泼，符合孩子们的语言习惯。因此，专家认为绘本是最适合孩子阅读的图书。儿童心理学的研究者认为，个体认知图形的能力是从很小的时候发展起来的。如果在这时，大人可以有意识地和孩子一起阅读绘本，营造温馨的环境，给他们读文字，和他们一起看图讲故事，孩子将在听故事的过程中感受绘画的艺术，在欣赏图画的过程中认识文字、理解文学。总之，欣赏绘本是一种美妙的体验。

在这本手册中，除了绘本，我们还引入了多种活动手段，包括视频活动、团体游戏等。与以往课堂活动中的讲演、灌输教科书的内容的方式相比，儿童和青少年更乐于接受这些“有趣”的活动手段。因此，采用多手段活动，有利于引导他们主动参与到活动中来，使他们更好地感觉到他们是在“做自己”。

当然，无论采用什么样的活动手段，要达到本手册所倡导的活动理念，带领者的行为需要遵循以下几个原则：充满善意，具有正向的目标，具有开放性的接纳态度，对儿童和青少年给予积极关注。

希望带领者可以尽力让每一位同学都获得表达的机会；使用适当的奖励机制取代惩罚机制；善于抓住儿童、青少年的发言中的内容，使他们本真的表达紧扣活动主题；尽可能地运用孩子喜闻乐见的互动形式。最重要的是，时刻让孩子们感受到你对他们的重视与关爱。

关于生命中的风景

在一年的相互陪伴中，儿童、青少年的心情如何？

“我觉得这学期的课比上学期的课有趣多了，特别是有了‘胖哥’以后，每节课我的嘴巴都没停下来过。”

“上心理健康课的时候我很开心，有时候也会哈哈大笑。”

“每次上完心理健康课，我的心里总会有一阵微微的激动，总想再来一次这样的活动。我会不时地感到非常高兴。Happy，开心，激动，总想着这些。心理健康课的老师真有趣，这几节心理健康课是我这一学期最难忘的几节课。我盼望每一周的星期三，因为这一天又有心理健康课了……”

“每次上课都很开心。但是上完课又有点伤心，因为还想多上几节课。”

在两个学期的共同成长中，我们能带给孩子什么？

“我知道了爱是永恒的。从一个人是否爱自己的爸爸妈妈，可以看出一个人的性格、修养。”

“学了《哆基朴的天空》这一课，我收获了一句话——‘上天不会无缘无故地创造你，它一定为你做好了妥当的安排’。”

“上课时总会发生意想不到的事情。”

“遇到困难，要多动脑筋才能解决问题。要像长颈鹿小姐和鳄鱼先生一样，多动脑筋。”

在24节心理健康课之后，孩子有什么改变？

“学会帮助别人了，也开始关心家长了，经常被生活中的事情感动。”

“自从上了心理健康课，我上课时有些不守纪律了。我上课时变得真像得了多动症一样，爱动来动去的，一点也不专心，爱哈哈大笑了。最喜欢我们的心理

健康课老师了，他很有趣！”

“我还觉得我比以前更坚强了，因为我心中想着‘我长大要去当兵，这点苦都吃不了，还当得成兵吗？’”

“上了心理健康课以后，我在课堂上会经常举手回答问题了，和同学们也相处得很好……”

—— 第二章 ——

欢迎来到心理健康课堂

帮助儿童、青少年建立小组

“小组”是活动的关键单位，它不仅是传统活动中带领者将儿童、青少年随机分配而成的群体，也是在不同的“任务”中，共同面对困难、克服困难，共享相同经历的一群伙伴构成的团队。

在我们的“小组”中，成员之间彼此信任、相互支持，他们在组内开放地分享自己的经历与见解，无论他们的看法是否一致，都能够理解和接受个体间的差异，同时尊重小组里的其他成员。因此，在建立小组的过程中，应该着重促进小组成员间的情感联系，让他们成为为同一目标而努力的团体。

在本章中，我们将引入一种重要的互动方式——“爱的密码”（详见后文）。对于本手册中提到的活动而言，“爱的密码”将是贯穿小组内和小组间积极互动的重要手段，它可被用于对积极表达、完成任务等成功经验的鼓励，亦可作为对负面情绪体验的抚慰。带领者尽可能多地运用“爱的密码”，将有助于儿童、青少年感受他人对自己的尊重与关爱，表达自己对他人的积极关注，不断积累他们共享的情绪，最终建立儿童、青少年与带领者之间的深刻的情感联结。

爱的密码

活动简介

本活动是这本手册一系列活动的起点与铺垫，在本活动中，带领者将和参与活动的儿童、青少年约定活动的形式和守则，并分享一些只属于这个课堂的“密码”。

活动目标

- 1.帮助儿童、青少年建立小组。
- 2.指导儿童、青少年学会贯穿活动的关键手势和小游戏。

活动流程

活动准备阶段

- 1.确定活动地点：室内，有较多空间为宜。
- 2.活动道具：（以48人，分4个小组为例）

A4纸4张，正面用大字体分别打印“2”“3”“4”“2”，每张纸背面打印一幅图画，例如水果、动物、地图等。将每张A4纸分为12份，每一份上都有图画信息的一部分。（纸张正、背面如下图所示。）

大白纸4张，彩色笔4套。



正面示意图



背面示意图

3.设计手势：带领者可自行设计一个能够引起儿童、青少年注意的简单手势。

活动阶段（40分钟）

1.引入与介绍（5分钟）：带领者自我介绍，并向参与活动的儿童、青少年介绍本系列活动的大致内容、时间安排（持续时间和上课频率）以及主要的活动形式（活动与视频）。

2.约定手势（5分钟）：带领者向参与者演示自己设计的手势，并邀请他们练习完成这个手势。

当他们正确完成动作后，带领者说：“这个动作是我们的第一个课堂指令。以后，每当我或其他带领者在课堂上做出这个动作时，就表示需要你们把注意力集中过来，当看到带领者做这个动作时，你们就跟着带领者一起做。如果有人没看到，你们可以向他做这个手势。我们再来试一次。”

带领者重复动作一到两次，强化参与者的记忆。

在后续的活动过程中，带领者请坚持使用此手势，不断强化参与者的记忆，以增强课堂控制的效果。你也可在任何需要参与者关注你的环节先使用此手势，以吸引他们的注意。

注意：此处教给参与者的手势是一种积极的课堂纪律规范手段。在以后的活动中，当他们出现吵闹或过于活跃等情况时，带领者可以采用此手势。请避免使用喝止的方式。

3.游戏分组（13分钟）：游戏名称为“寻找有缘人”。

带领者将打印好的48张纸片分发给参与活动的儿童、青少年，每人一份。

带领者：“下面我们先来做一个游戏，叫作‘寻找有缘人’。大家看手上的纸片，每张纸片上面都有一些零碎的信息，这些信息分别来自四张不同的图画。什么叫作‘有缘人’呢？如果你们手中的纸片能够组成一幅完整的图案，那么你们就是‘有缘人’。下面我邀请大家凭着你们纸片上的信息找到你们的‘有缘人’，但是在这个过程中，任何人都不能讲话。”

参与者进行游戏。

当参与者完成拼图后，带领者说：“现在请大家看看自己的‘有缘人’都是谁。看到你们找到自己的‘有缘人’，我很高兴，既然你们这么有缘，那么我将邀请你们组成一个小组来完成之后心理健康课的活动。”

带领者：“请大家看看手中这幅拼好的图案。我在这幅图案背后藏了一个‘大秘密’，下面请你们将这幅图案翻过来，看看它到底是个什么样的秘密。”

请每个小组的参与者念出图案背后的信息。

带领者总结并在黑板上记录：“我听到你们说有‘2’‘3’‘4’‘2’。你们猜猜这些数字是干什么的呢？”

参与者做出回答。

带领者：“大家说得都很好，这几个数字其实是一串密码。”

注意：当参与活动的儿童、青少年完成游戏时，带领者要求他们待在当前的位置。

4. 爱的密码（12分钟）：

带领者提问：“大家知道密码的作用吗？”

参与活动的儿童、青少年做出回答。

带领者分享：“大家说得都很好。我给大家的密码是用来传递信息的，我们看到密码是2、3、4、2。我们不能用嘴巴念、不能用手写密码，不然就不能保密了，大家想想还有什么方法能传递密码呢？”

参与者分享。

带领者总结：“我们可以用手和脚打出节奏来传递这个密码。下面我给大家演示一下。”

带领者演示，有节奏地击掌，每小节分别为2、3、4、2次，如下所示：

x x | xx xo | xx xx | ox xo

带领者：“大家听懂了吗？请和我一起尝试一下。”

带领者与参与者共同完成一次“爱的密码”，当参与者基本掌握时，可以尝试用跺脚或拍桌子等其他方式传递这一密码。

带领者总结：“看来大家都学会了爱的密码。既然学会了，我们就要使用它，当我们要鼓励他人的时候，我们就用这样的形式传递信息，当我们需要勇气的时候，我们也可以给自己这样的支持。”

在后续的活动过程中，请带领者坚持使用爱的密码，不断强化儿童、青少年的记忆，活跃课堂气氛。在任何需要鼓励或支持的环节，带领者都可以邀请参与者用爱的密码来表达。

5.建立小组（5分钟）：带领者分发大白纸和彩笔。

带领者：“在刚刚寻找有缘人的游戏中，聚在一起的人是很有缘分的，你们以后可以共同参与游戏、活动，共同讨论问题，所以你们就是一家人了。请你们在课后一起为自己的家起一个好听的名字，再想出一个属于自己的响亮口号，大家还要在这张白纸上绘制一张自己家族的名片。下节课，我们会邀请每个小组介绍自己家族的名称，而后每个小组会得到一分钟的时间，这期间你们可以用自己设计的最具吸引力的表演或最独特的介绍方式向其他人展示你们家族的个性与特色，让大家记住你们。”

邀请参与活动的儿童、青少年以小组的形式在课后讨论自己小组的名称、口号和标志动作，并在白纸上制作自己小组的名片，在下次活动中展示。

☆ 温馨提示

可能有些活动团体或班级已经有了其他小组，带领者也可以将他们原有的小组进行强化和重新赋予意义，并作为本系列活动的小组，以便开展以后的活动。

第一印象十分重要，在首次活动中，带领者如果能够充分地向参与活动的儿童、青少年传递出尊重的感觉，将有助于发展出平等的活动氛围，有利于提升后续活动的效果，开发他们的创造力、发展他们的个性、增强他们的自信心、促进他们的人格发展。

—— 第三章 ——

每个孩子都是特别的

与儿童、青少年一起发现自我

“自我认识”是儿童、青少年重要的成长任务，是人格发展的重要阶段，也是自我实现的关键基础。

我们在本章提到的自我认识，既包括广义的“了解自己”“认识自己”，也包括帮助儿童、青少年悦纳自己、爱自己，引导他们萌生对自己的生命负责的意识。达到这一目标的途径即体验式学习，它可以让儿童、青少年更多地分享彼此获得的经验。

在此，我们向初次引领儿童、青少年分享的带领者或想在分享环节取得更多进展的带领者推荐4F经验学习法。这里的4F分别是：**Facts**（事实），从不同角度去看、去观察，通过观察就能描述的时间和经验，无须多做解释；**Feelings**（感受），由心而发的感觉或情绪，表达情感触动；**Findings**（发现），探索经验中对个人与群体带来的意义和价值；**Future**（将来），未来的很多可能性和可能的选择，把发现、获得的经验转化和应用于将来的生活。

更简单的方法则是在引导分享的环节灵活运用下表中的各种提问。