

珠串生涯

——小学生涯规划教育启蒙课

◎ 钟莉（重庆市九龙坡区第二实验小学，重庆 400050）

关键词：生涯规划教育；启蒙课；串珠游戏；小学生

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）15-0034-02

【活动理念】

生涯规划教育的核心在于引导学生认识生命、设计未来，架起“现在之我”与“未来之我”的桥梁，立足当下，活出美好，从而让生命出彩。本节课的理念，就是将生涯规划教育融入学生的生活。

目前，部分小学生的学习状态不佳，出现了一些问题，我认为是家庭、学校、社会等层面在学习目标教育方面做得还不够，学生缺少目标引领，内心迷茫。本课通过串珠游戏，让学生在轻松、有趣、有安全感的氛围中思考，初步树立生涯规划意识。

【活动目标】

1. 激起学生对自己未来生涯的好奇心和兴趣。
2. 激发学生探索自己生涯的主动性和信心。
3. 使学生初步树立生涯规划意识。

【活动准备】

1. 教师：PPT 课件、游戏用具、工作纸、板书用具等。

2. 学生：两支笔（红色、黑色签字笔各一支）。
3. 场地：按小组摆放桌椅，放置串珠的桌子。

【活动对象】

小学四、五、六年级。

【活动时长】

40 分钟

【活动过程】

一、暖心活动：串珠游戏

（一）读游戏规则

师：请进入“串珠游戏”。我们一起读读游戏规则吧！

学生齐读 PPT 展示的游戏规则：

1. 保持安静、有序，注意礼仪。

2. 当珠子掉到地上时，请立即将其捡起。

3. 未遵守规则者退出游戏，担任观察员。

（二）选择珠子

教师安排学生安静、有序地站到放置珠子的桌前。

师：当听到“开始”的指令时，请开始选择珠子，时间 1 分钟。

学生选珠子。

师：时间到，请立即停手。带着你的珠子，注意安全，安静、有序地回到自己的座位上，将珠子放在桌上的纸盘里。

（三）串珠游戏

师：现在正式进入串珠游戏环节。请 1 分钟内将所有的珠子串起来，然后佩戴起来，视为完成任务。

师：准备，计时开始。

学生 1 分钟串珠。

师：时间到，请立即停手。请完成的同学到讲台上来。

（四）分享感受

师：在刚才的串珠游戏中，你有什么感受与大家分享吗？

先请台上完成串珠游戏的学生分享，再请座位上没有完成的学生分享。

教师将学生自由分享的感受关键词展示在黑板上。

学生的感受：时间太短，想要串更多，紧张，遗憾，后悔，好玩，简单，自豪，有成就感，等等。

二、转换环节：问题呈现

师：如果这条线代表的是你的生涯——你一生

拥有的时间，每一颗珠子代表的是你这一生最终能够做成的事情，此刻你的感受是怎样的？

学生分享感受：生命太短暂了，我不想有遗憾。

师小结：生命短暂如白驹过隙，要好好珍惜。珍惜生命就是珍惜每一分钟、每一秒钟。因为，我们正在经历的每一分、每一秒构成了我们的生命。珍惜时间就是珍惜生命，有了时间，我们才能去完成想做的事情。因此，生涯规划很重要，我们要尽早规划。

三、探索环节：应对训练

教师指导语：请同学们拿出抽屉里的工作纸，看着这张纸。

_____的生涯

这一生完成的事情：_____

这一生没来得及完成的事情：_____

师：首先，请在标题位置写上你的名字，字写得大些，跟标题的字差不多大。

现在，请你看着纸盘里串好的珠子，想象一下，如果通过串珠游戏，让我们能够站在生命结束的那一刻回顾我们的一生，这一生的成就就在我们眼前：串入线里的珠子代表你这一生能够做成的事情，这些事情都有哪些呢？请写在工作纸的左边。那些没来得及串的珠子代表的是这一生你没有来得及完成的事情，可能是什么事情？请写在工作纸的右边。你有3分钟的时间完成这项任务，请用简短的语言写出即可。计时开始。

学生独立思考、完成自己的生涯规划纸。

师：如果倾尽所有的精力，这一生你只能完成一件事情，你会选哪件事情？请用红笔在这件事情上打钩。

学生分享。

师：你将如何完成这件事情呢？请小组讨论。

PPT展示小组交流要求：

组内交流时每个人都要发言，说说你完成这件事情的方法；之后选出发言人代表本小组在全班交流，时间为3分钟。

小组交流之后全班分享。

师小结：完成这件事情的方法有很多种，无论选择哪一种方法，都需要你积极、果断地去行动。

四、冥想环节：整合结束

冥想指导语：现在，我想邀请你安静地坐在自己的座位上，调整坐姿，让自己坐得舒服一些。然后，全身放松，从头到脚，放松，慢慢地闭上你的眼睛。请充分发挥你的想象力，想象在自己的努力下实现了愿望，也就是刚才你在纸上勾选出来的这件事情。刚才，你写在纸上的生涯规划，已经变成了你的生涯规划2022年1.0版，未来，你还会有新的生涯规划。你的生涯规划也许会如期实现，也许未能如愿，你需要调整这个规划。但是，无论结果如何，请从现在开始行动。如果你很确定这一点，请给自己一个肯定的微笑，记住这个微笑，它是你力量的源泉。好，现在请你慢慢地回到这间教室，睁开眼睛。请你从现在开始做起，去实现自己的规划。

【活动反思】

本活动设计运用小学生熟悉的“串珠游戏”作为热身活动，成功吸引了学生的注意力，让学生能够很好地投入游戏活动中。“如果，这条线代表的是你的生涯——你一生拥有的时间，每一颗珠子代表的是你这一生最终能够做成的事情，此刻你的感受是怎样的？”教师用简洁的过渡语，引导学生从生命的视角、从生涯规划的视角去思考、审视自己现在的生活，并有所领悟。

从学生完成的工作纸看，有的学生有明确的生涯规划，例如，当教师，当宇航员，当科学家，成为电竞选手，当足球运动员，当足球明星，等等；有的学生的目标是考出好成绩，去北京旅行，去××的演唱会，尝尽天下美食，挣很多钱，当名人，等等。学生很活跃，乐于分享，课堂氛围热烈。

在分享环节，学生能够说出一些自己知道的方法。最后的冥想整合，活动组织有序，问题聚焦，教师提炼总结到位。

参考文献

[1]顾明远.教育的本质是生命教育[J].课程·教材·教法, 2013(9): 83-85.

[2]冯建军,朱永新,袁卫星.论新生命教育课程的设计[J].课程·教材·教法, 2017(10): 12-18.

编辑/于洪 终校/石雪