

“掌”握当下 点燃青春

——高中生命教育心理活动课设计

◎ 李小玲（广东省深圳市南山区华侨城中学，深圳 518053）

关键词：生命教育；手掌画；高一年级

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）20-0020-04

【活动理念】

本教学设计以正念为理论基础。正念最初源于禅修，1979年，美国生物学、医学博士乔·卡巴金将正念引入医疗界，并创立正念减压疗法。卡巴金将正念定义为“有意识地觉察，专注于当下这一刻，而不附加主观的评判”。在其著作《灾难生活：用身体和心灵的智慧面对压力、痛苦和疾病》中，卡巴金提出正念生活的七个态度：接纳、不评判、耐心、不强求、信任、放手、初学之心。如今，正念已经成为与运动、饮食、睡眠并列的保持健康的四大支柱之一。

研究表明，正念可以应用于普通人群的心理调适，有助于改善抑郁、焦虑情绪，提高个体的主观幸福感。近年来，正念在教育领域受到越来越多的重视，面向中小学的相关研究和应用逐渐增多。

本课将绘画引入心理课堂，应用手掌画的形式引导学生关注当下，找到现阶段生命中最

重要的东西，并制定行动计划，积极主动地参与到真实、丰富的高中生活中，感受生活的美好，从而产生热爱生活、热爱生命的情感。

【活动背景】

本课的教学对象是高一年级学生，教学时间安排在高一下学期开学初。经过一个学期的高中生活，学生们对高中生活有了一定的体验。有的学生已经适应了高中生活的节奏，能够比较好地平衡学习、人际交往、休闲生活等，开始享受高中生活。也有的学生生活内容过于单一，心中只有学习，繁重的学习任务和频繁的考试让他们心烦意乱，忽略了生活本身的丰富与美好，从而产生焦虑、迷茫、抑郁等不良情绪。

【活动目标】

认知目标：了解活在当下、体验生活对提升幸福感和促进身心健康的重要意义，看到高中生活的丰富多彩，找到自己当下生命阶段中的重点内容。

情绪情感目标：体验当下高中生活的酸甜苦辣，增强对自身情绪情感的觉察力和体验的敏感度，学习接纳、不评价的态度。

能力行为目标：学会应用手掌画和 SMART 原则行动清单来规划和管理当下的学习和生活。

【活动重点】

1. 应用手掌画进行“当下五样”的寻找、确认和铭记。

2. 应用 SMART 原则进行“当下五样”行动清单的制作。

【活动形式】

心理画，行动清单绘制。

【活动准备】

A4 纸，水笔，彩笔，轻音乐，《心灵奇旅》电影剪辑短视频，SMART 任务单。

【活动对象】

高一学生

【活动时长】

两课时

【活动过程】

一、导入阶段：《心灵奇旅》引发的思考

教师播放《心灵奇旅》电影剪辑，学生了解故事情节。

提示：对比灵魂 22 在剧初心灵学院中出场和最终奔向地球两幕中的表情和状态变化。

剧情简介：

男主 JOY 是一名生活一眼就能望到头的中学音乐教师，但他的梦想是成为一名专业的爵士乐手。当终于得到人生第一个音乐人的演出机会时，他在忘乎所以中一不小心掉进下水道，来到了心灵学院。JOY 急切地想返回地球，但在心灵学院，JOY 必须以心灵导师的身份协助灵魂 22 点燃火花（“spark”）获得地球通行证才能重回地球。22 愤世嫉俗，极度抵触去地球。很多伟人的灵魂当过他的导师，都以失败告终。JOY 使出浑身解数也没有让 22 点燃火花。一次偶然的机会，22 和 JOY 来到了地球。不过这个时候 22 进入了 JOY 的身体，而 JOY 的灵魂则进入一只猫的身体。地球生活深深地吸引了 22。重回心灵学院后，22 的火花被点燃了。最终，22 带着满心的期待投入地

球的怀抱，而 JOY 也如愿以偿地回到地球完成了他的演出，并对生活有了新的感悟。

师：灵魂 22 前后经历了怎样的变化？是什么点亮了 22 的火花，引发了这样的变化呢？

学生回答。

师：灵魂 22 点燃了自己的火花，我们都为他感到高兴。那么我们要怎样点燃自己的青春呢？本节课老师将带领大家通过一种非常有趣的方式——手掌画——来帮助自己找一找当下能点亮我们青春的火花是哪些东西和事情。

二、展开阶段：手掌画里的“当下五样”

（一）正念静心

教师通过引导语，带领学生调息、放松、静心，创设一个与自我的内在联结的场域。

具体步骤：选择舒适的姿势坐好，脊柱直而不僵。闭上眼睛，把注意力放到呼吸上，保持自然、顺畅、均匀的呼吸，通过呼吸带动身体放松。从上至下或从下至上有意识地觉察身体的各个部位，逐一放松。放松整个身体，通过身体的放松让内心进入平静的状态。当内心获得平静，慢慢睁开眼睛，进入下一个环节。

（二）手掌画的绘制

绘制要求：

1. A4 纸横放。
2. 在纸张一侧三分之二面积处画出手形。（右手掌心朝上，五指张开，平放在纸上；左手握笔画右手手形）
3. 在五个手指上，用小图标或文字简要标出现阶段（本学期）你认为最重要或最想拥有的五样东西。

说明：

1. 五样东西没有限定。可以是物质的，如球鞋、球拍，也可以是情感的，如友情、亲情；可以是具体的，如一只宠物狗，也可以是抽象的，如开心；可以是学业方面的，如某科成绩提高的分数或名次，也可以是爱好、习惯和品质，如学乐器、不熬夜。
2. 放下画得像不像、好不好的评判，自己能明白就好。
3. 命名和标注个人信息。
4. 在手掌上和周围添加任何你想添加的装饰。

5. 用时 10~15 分钟。

学生画的时候,教师播放舒缓的轻音乐,营造轻松、平静、愉悦的氛围。

(三) 手掌画交流

1. 小范围交流,前后左右的学生交换欣赏手掌画,交流画上的内容。

2. 班级内交流,邀请四五名学生分享手掌画上的内容,引发思考和讨论:(1) 同学们的选择引发了你哪些思考? 给了你哪些启发?(2) 现阶段大家普遍关注的共性的东西有哪些?

学生分享。“当下五样”中友情、亲情、健康、好成绩、好心情出现频率最高,是大家普遍关注的。

与此同时,教师要注意引导学生透过现象看本质,避免被那些自以为很重要,实际上只不过是达到目的的工具或媒介的东西所蒙蔽,例如游戏、钱、高分、高颜值等。教师要善于追问,让学生发现自己真正想要的是什么。

以下为教学过程中师生就“钱”这一选项的对话:

一位学生在几个手指上分别写下美元、人民币、黄金等。

师:看来,你对财富特别渴望。你确定这些就是你现在最想要的吗?

生 1: 确定。

师:那么请想象一下,如果你现在有了足够的钱,第一件想做的事情是什么?

生 1: 升级我的电脑。

师:很好。然后呢?

生 1: 然后,我就可以痛痛快快地玩游戏了!

师:所以说,在“钱”背后,你其实是想要获得痛痛快快地玩游戏的条件?

生 1: 是的。

师:再请你回顾一下,在打游戏的时候,你最开心、最享受的是什么?

生 1: 跟好朋友一起玩游戏啊!

师:那么,你现在觉得从钱到电脑到游戏再到好朋友,对你来说真正重要的是什么?

生 1: 哦,原来是友情!

师:按照这样的思路,你再看看,“钱”后面还有哪些你真正看重的东西。

(四) 教师小结

我们现在处于高中阶段,我们的主要角色之一是学生,但是对我们而言,生命中依然有很多学业以外的东西非常重要,像家人、朋友、健康、自己的兴趣爱好等。他们是我们当下体会到生活的快乐和幸福的源泉。

三、深入阶段: 将“当下五样”铭记在心

(一) 确认“当下五样”

再一次回到自己的手掌画。经过刚才的交流与分享,你现在对自己的“当下五样”有哪些新的认识和感受?

再次确认:这五样东西确实是你现阶段最想得到或认为最重要的吗?如果需要,请调整和修改,确认你的“当下五样”。

(二) 铭记“当下五样”

1. 右手掌心朝上,与画叠放在一起。想象画上的内容出现在手上相应的位置。

2. 盯着手中的五样东西,在心里反复默念它们,告诉自己:“它们对我很重要!它们对我很重要!”

3. 手握拳,想象自己已经把这五样东西牢牢地攥在手中。把拳头放到心脏的位置,轻轻地闭上眼睛,再一次默念这五样东西,告诉自己:“它们对我很重要。”重复三遍。

四、升华阶段:“当下五样”触手可及

(一) 制定“当下五样”行动清单

行动清单制作要求:

1. 在纸上剩下的三分之一处或手掌画的背面列出本学期与“当下五样”相关的行动清单。

2. 要求遵循 SMART 原则里的 SMAT,具体为: Specific 具体的; Measurable 可衡量的; Attainable 可达成的; Time-bound 有时限的。因本课的主题是活在当下,对 Relevant (SMART 中的 R) 与长远目标相关一项不作要求。

3. 任务数量宜少而精。

举例说明:

健康:每周坚持三次学校健身房器械练习,每次不少于 30 分钟;

亲情:每个周末,主动与家人聊天不少于 20 分钟。

表1 我的“当下五样”行动清单(供参考)

制作人:

年 月 日

	关键词	行动计划 (SMART原则/R不作要求)
1		
2		
3		
4		
5		

(二) 小范围交流

前后左右的同学交流自己的行动清单。

1. 讨论是否符合“SMART原则”，能不能帮助自己拥有“当下五样”？有没有需要修改和完善的地方？

2. 清单里哪些内容是自己已经在付诸行动的？这些行动带给自己的感受和体验是什么？

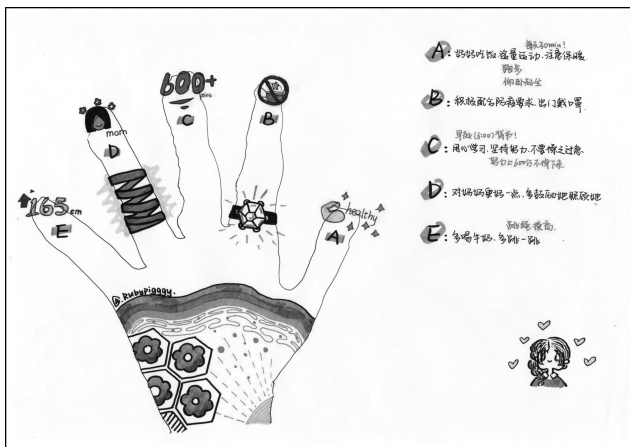


图1 学生的手掌画(一)

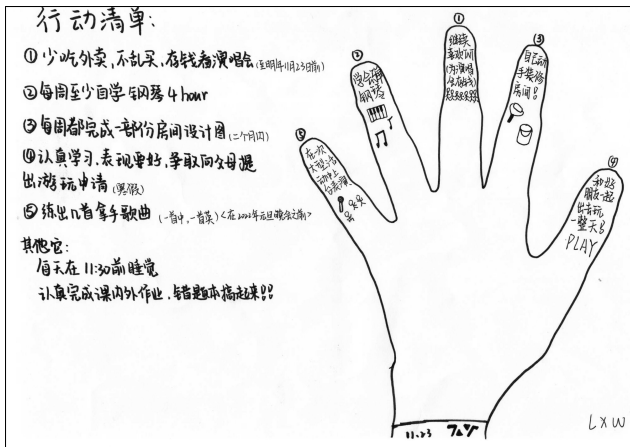


图2 学生的手掌画(二)

3. 接下来，你马上可以着手进行的行动是什么？你打算怎样开启你的行动？

(三) 班级内分享

邀请学生在班级内分享自己的行动清单，并引导其落实“SMART”原则。

五、总结与延展阶段

(一) 教师小结

让我们再一次回到电影《心灵奇旅》。在最后女乐手讲的那个故事里，小鱼一直在寻找海洋，却未曾觉察自己其实一直生活在浩瀚、奇妙的海洋，还以为那不过是水。而灵魂22因为开始用心体验看似普通的生活，慢慢觉察到生活的趣味和美好，竟然对人间产生了留恋，最终张开双臂飞往地球。生活就像海洋，原本就有着很多的美好。如果我们能带着更多的觉察，放下固有的评判，以开放、接纳的心态去参与和体验，经常跟生命中真正重要的东西在一起，就能像电影里的灵魂22一样，品尝到生活的趣味，点亮心中的火花，产生对生活和生命的热爱。

(二) 课后延展

找出清单中最想做的或最容易做的一条任务，设置一个启动按钮，现在就开始行动吧！

【活动感悟】

本课以手掌画为主要形式，是心理画应用于心理活动课教学的一次尝试。在活动中，教师将学生的注意力焦点拉回当下的生活，通过绘画、交流、追问、铭记、计划等环节，让学生感悟到：除学业以外，其实生命中还有很多重要的东西，比如友情、亲情、健康、兴趣爱好等，可以让我们当下的生活变得更加美好。最终推动学生们通过具体的计划和实际行动去品味平凡生活的美好。

活动过程中，新鲜有趣的绘画形式激发了学生们参与的兴趣，同伴分享和教师追问引发了学生们的深思，铭记“当下五样”的小仪式触动了学生们的内心，行动清单的制定帮助学生们找到了行动的抓手。整个活动环环相扣，达到了良好的效果。活动前如果能让完整观看电影《心灵奇旅》，效果会更好。