

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



资料图/千

珍惜生命 热爱生活 上好“生命教育”这一课

■ 记者 梁童童

又是一年清明至。经历了去年的疫情，或许对生命与死亡，每个人都有了不同于以往的思考。近几年，青少年自杀事件时有发生。2019年3月，江苏一名9岁男孩因撞坏学校玻璃怕被惩罚，跳楼自杀身亡；9月，重庆3名初中女孩因学习压力太大，手拉手从18层楼跳下；今年2月18日，江苏扬州一名11岁女孩坠楼身亡，据小区居民反映，女孩坠楼前，疑因假期作业问题和母亲发生争执……

据北大医疗脑健康儿童发展中心发布的数据显示，我国每年约有10万青少年死于自杀；而在国家卫健委的统计中，我国17岁以下儿童青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。

“（这些）儿童既不懂得保护自己，也无法找到处理情绪、解决冲突的办法，更谈不上对生命本身的尊重和生命意义的思考。”今年两会，全国政协委员张震宇指出，这些令人痛心的悲剧的上演，可能就是由于缺乏相关的教育和引导，他建议，将生命教育纳入学校基本课程体系。

然而，谈起“生命教育”，许多人都只有一个模糊的认识。成年人都得思考一阵的话题，如何跟孩子讲？作为一门课，它又该教什么、怎么教？带着这些问题，记者采访了成都七中万达学校心理组备课组长、专职心理教师易姜琳，她从设计课程和多年开展生命教育的经验出发，谈了她对生命教育的一些思考。

从一堂死亡体验课开始的探索

3年前，成都七中万达学校初一年级在学校德育特色大课堂活动中开展死亡体验课：54名学生集体躺在体育馆的地板上，蒙住眼睛，在20分钟完全黑暗的世界中，想象自己的死亡。“重生”后，他们为“前世的自己”写下墓志铭，有的述说遗憾；有的表达对父母亲人的爱；有的写出了对生死的感悟；有的表达了对新生活的决心。

“体验‘死’，是为了更好地活着，只有清晰地认识到每个人都是向死而生，我们才更加知道生命的珍贵，活在当下。”这是参与策划这堂课的易姜琳对其的理解。“通过20分钟的‘死亡’体验，我们希望学生能更深刻地理解生命是有限的，立足现在的自己，总结过去，规划未来。”

当时，这堂课引起了热烈的反响，不过在一片赞许中，也有质疑的声音。在我们的传统文化中，“死”是一个尽量避免被直接提及的字眼，有人认为，这样的形式不免有些“晦气”。在易姜琳看来，有这样的想法虽然可以理解，但直面死亡、思考死亡，是澄清生命意义的前置程序，能让人更加积极地思考自己到底为何而活。不过，站在教师和备课组长的角度，她也对这堂课进行了反思。

对大多数学生而言，躺在地上、在黑暗中想象死亡这种形式是可接受的，但对于那些有过濒死经历，或是

近期经历亲人离世的学生来说，这种方式对心灵的冲击可能会比较大。无论什么课，都应把“不伤害”作为首要原则，不能为了成全教学效果而去伤害一部分人。这样想着，易姜琳一方面更加坚定了做生命教育的决心；另一方面，她也接受了学工部主任孙履震的意见，以一堂死亡体验课为切入口，针对各学段孩子的认知特征重新设计出全覆盖、有体系、多层次的生命教育课程。

初一、初二年级，课程侧重于以创设情境、艺术表达的形式开展。教师通过带领学生共同阅读绘本《一片叶子落下来》，引导学生通过落下（也就是死去）的树叶，探讨自己对“死”的感受和理解，通过保护“生命蛋”、绘制“生命树”，书写生命小诗，制作树叶书签等活动，表达自己的情绪，感受生命的历程，感知生命的美好和珍贵，思考自己的生命意义。老师会“借助意象唤起情绪，让学生在课堂这种安全温暖的氛围中去讨论、表达，既可以达到效果，冲击也不会那么大。”易姜琳说。

高中阶段，课程会融入影视作品赏析和真实案例讨论、实地参观等，锻炼学生的批判性思维。比如《寻梦环游记》《心灵奇旅》《少年pi的奇幻漂流》《时间规划局》《小猪教室》《死亡诗社》等电影，都有对生命含义的探讨。又如，在不影响病人的情况下，和社区、医院结合，了解安养服务，参观临终关怀

机构，如安宁病房、疗养院等，感受生命的脆弱与珍贵。易姜琳提到，躺在地板上感受死亡这种方式也会继续使用，不过课时序列会后调，氛围营造、情绪铺垫也会更充分。

把生命教育作为一种理念 融入课堂和生活

死亡教育、急救知识、逃生训练、食品安全……这些是可以成为生命教育课程的内容。但在易姜琳看来，生命教育还可以有更广义的理解，就是学会认识和处理人与自己、与他人、与自然其他生命的关系。因此，性教育、生涯规划指导、人际关系、情绪辅导等，都属生命教育课程的一部分。“生命教育往大了说，就是把‘尊重生命、珍惜生命、享受生命’作为一种理念融入课堂和生活。”

就拿性教育来说，它成体系地被分到了生物、政治、心理三门课中，成为一门跨学科课程，在不同学科中又各有侧重。但不论是认识生殖系统、学习性道德、性安全，还是处理青春期的各种疑惑，最终都是让学生更加了解自己，学会融入环境和人相处，提升生命品质。

而生物、语文、美术等科目涉及的感知自然，不仅是启发学生感知美，也是引导他们认识人作为一种生物，存在于自然界、生物链中的位置。易姜琳说起自己偶然一次看见学生们上写作课的情形：一棵大树下，学生搭着小凳子挤挨挨地坐着，“类似这样的场景，都是生命教育的一部分。校园中的一花一木，

包括前几天校长放了3只鸭子到学校后花园，都可以是很好的生命教育资源。”

学会与自己相处，是三个层次中的第一层，是处理好与他人、与自然界其他生命关系的基础。中学时期的孩子，向内探索的时间多了，形而上的思考多了，发展阶段中的矛盾与冲突也凸显出来。学生发展中心中心的心理咨询室每天都接待着各种烦恼困惑的来访者。

易姜琳说起解决孩子们情绪问题关键的第一步，就是帮助他们“觉察”。情绪有很多种表现形式，当各种情绪混杂在一起时，人可能会被扑面而来的情绪压垮，感到不知所措，陷入情绪的漩涡就没有办法理性地思考，而找不到解决问题的行动策略。

因此，学生在心理课主要学习如何识别情绪，再就是如何排解负面情绪。

“心理课堂之所以需要一个让大家都感觉到安全的氛围，就是为了让学生敢说，不要压抑自己的情绪。”谈起心理课的“安全”，易姜琳表示，在把情绪付诸语言，或者用书写、绘画、手工的形式表现出来的过程中，情绪背后的东西也得到了梳理。“你焦虑考试，是怕自己之前没学好？还是怕考差了父母失望？分辨出情绪背后的想法、信念，有助于找到与对应的解决办法。”

课堂上的氛围是安全的，那么家里呢？如果父母表现出对孩子情绪问题的轻视，那么孩子也会学会回避和压抑它。但回避不等于解决，多数情况是情绪没有得到表达，就会压抑到潜意识中，有时候以梦的形式表达，也会以躯体不适表现出来，如头晕头痛、肠胃不适等。没有觉察到心理出了问题，单用治疗身体疾病的方法去解决，往往收效甚微。

“即使是现在，我们仍有很多父母有‘病耻感’，觉得孩子有心理方面的问题是一件不光彩的事，每当孩子想要谈起，就一味地回避。这样只会让问题变得更复杂。生命教育从娃娃抓起，成年人更应该主动学习。”易姜琳说。

对话

有关生命教育的一些讨论

记者：您认为广义上的生命教育与真实生活之间的关系是什么？

易姜琳：用陶行知的话来说，“生活即教育”，作为课程的生命教育也是从生活里来的。生活中的某些事情，经历过了，有切身的体验，都可能会有经验教训的收获。不过相对来说代价可能会比较大。比如家人去世了，大多数孩子还是能走出来，但这个过程可能会比较长，对生活的影响也很大。学校里的生命教育是系统性、发展预防性的，通过创设情景，借助他人的经验和分享讨论来学习。以后生活中真的遇到类似事件，孩子也知道大概是个什么情况，有哪些资源可以利用，有哪些途径可以应对困境。生命教育不可能脱离生活这个大背景，同时，生活也是生命教育的延伸、拓展，也是学校生命教育所学知识和经验的现实应用场景。课程中的实践部分，像扫墓、

参观医院、志愿服务，也是帮孩子去理解生命，去理解自己在社会和自然中的位置。

记者：很多家长羞于跟孩子谈性、避讳谈死，您怎么看？

易姜琳：这是受长久以来我们的文化传统影响，虽然可以理解，但是跟不跟孩子说这些、怎么样说这些，往大了说，是会影响到孩子的身心健康和三观建设的。前来寻求心理援助的孩子，他们的问题多多少少能看到受到家庭影响的痕迹。因此，家长一定要有自我提升的意识，了解孩子成长的规律，真正把他们的当作一个独立的生命个体来尊重。这也是生命教育的一部分，是家长应该学习的部分。

记者：家长可以怎样在家开展生命教育？

易姜琳：首先就是刚刚说到的自我提升，丰富自己的生活，给孩子活出一个生命的榜样。有的家长太过于关注孩子，做的一切都是为了下一代，这样会让双方的压力都很大，矛盾也就多了。生命教育跟学科教学不一样，生命教育是“生命影响生命”，更多的是用自身的精神风貌去影响孩子，实现品格的传递。老师也是一样的。然后，就是用好生活这个“老师”，抓住生活中的契机进行引导。

记者：可以举一些例子吗？

易姜琳：比如，有宠物死去的时候，就是引导孩子面对分离情绪的重要契机。如果孩子很伤心，像“死了就再养一个”这种话是不可以说的。实际上很多孩子第一次对死亡的认识就是来源于宠物的去世，家长完全可以利用好这个机会，告诉孩子什么是死亡。再比如，当家人去世时，家长不让

孩子参与，孩子便失去了和亲人最后告别的机会，那孩子的这些情绪怎么办呢？大人可能有很多消化情绪的方式和途径，但是孩子需要和离去的亲人完成仪式化的告别，需要和活着的亲人建立更亲密的支持和联结，在亲人的陪伴下，重新获得对生活的掌控感和对生命的希望。

还有就是每个人都会问的“我是从哪里来”的问题，家长一定要克服着耻感，好好跟孩子讲。这既是向孩子科普生命起源的重要契机，也是帮助孩子认识到生命来之不易需要珍惜的重要一课。如果家长避讳，那孩子也会认为是神秘的、羞耻的，如果孩子以后在亲密关系中受伤了，也不愿意跟家长讲。

另外，家长可以多带孩子出去玩，旅行、聚会等，多了解世界，让他看到生命的多样和精彩。一个人的生命有期待、有牵绊，就会有力量去

抵御伤害。

记者：您提到了很多次心理健康。心理健康在生命教育中的分量是怎样的？

易姜琳：我们说生命教育，笼统地讲就是处理好三个关系：与自己、与他人、与万物。我们要与他人建立良好的关系，识别他人的情绪并与其共情，首先必须学会与自己好好相处。生命教育旨在帮助学生探索生命的意义、澄清生命的价值、多元适应发展、启发创造力和培育沟通艺术、提升挫折承受的能力，这些和心理健康教育的目标是一致的。生命是底线，身心健康是发展更有品质的生命的基础。我们做课程有三个层次的目标，第一是让自己已经出现问题的学生不要主动结束自己的生命；第二是让每一个学生都能找到求助途径；第三是让他们感受到生命的价值，活出自己的生命意义。