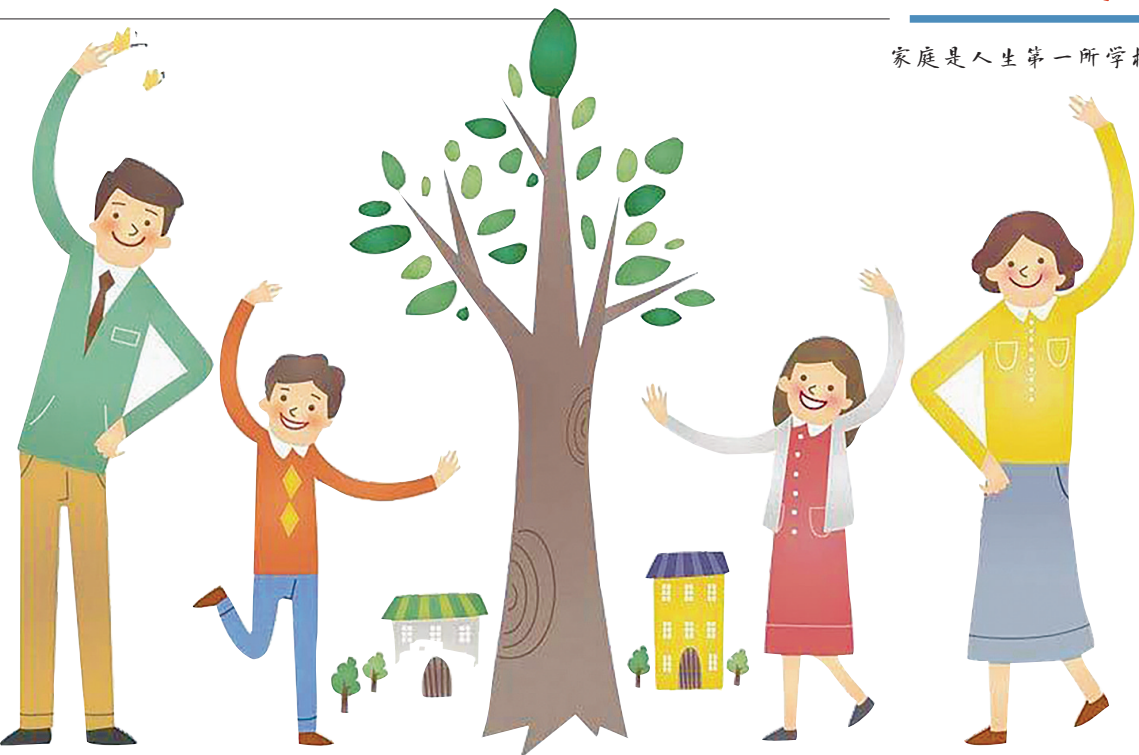


家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



生命教育： 成长路上不可或缺的一课

■ 实习生 徐琳

适时引导

让孩子找到生命的意义

最近一段时间，俄乌战争、MU5735空难事件、还有持续不断的新冠肺炎疫情，这些猝不及防的突发性事件一次次冲击着人们的内心。对于青少年来说，死亡直接闯入了他们的视野，“孩子们对死亡的概念有了更直观的了解和接触，他们可能会惶惑、迷茫，甚至是恐惧。”张皓说。例如MU5735空难事件之后，孩子可能会问，爸爸妈妈（或其他亲近的人）会死吗？什么时候会死？人死之后是怎样的？这种时候，很多家长因为害怕引起孩子的负面情绪而逃避回答。然而，此时借机对孩子进行生命教育才是更明智的做法。

“其实孩子们一直有这些疑问，无论哪个阶段的孩子，都会对死亡有自己的理解和看法。”作为小学一线心理教师，陈玉梅坦言，她遇到过许多无法正确看待死亡的孩子，“有些低年级的小朋友因为爸爸妈妈对死亡的讲解，反而对死亡产生了强烈的恐惧情绪。”

她提到，有一次给三年级的学生上课，当问到如何解决不好的情绪时，有位学生给出了“死亡”这一回答。此外，还有高年级的学生，因为情绪崩溃，或者和家人、朋友产生矛盾等问题，便轻言死亡。陈玉梅说：“这其实是缺少生命的意义感。”

遇到这种情况，陈玉梅的做法一般是，先与学生的家庭进行接触，弄清楚学生的问题来源。她经过调查发现，很多孩子是因为没有得到家人足够的关爱，找不到正确的生命意义，所以对自己的生命也不够重视。因此，她会选择先与家长沟通，阐明生命教育的重要性，呼吁他们多多关注孩子的内心。随后，在一些心理课堂上，陈玉梅还会跟学生讲解生命的起源，强调生命的重要性。“对于低年级的学生，我会以故事的形式，给他们讲解生命的形成。而高年级学生，我则会用

数学计算等方式告诉他们每一个生命都来之不易。”陈玉梅说，这样形象的解释会让孩子们更容易接受。

认可孩子的感受

生命教育的关键在沟通

不同年龄阶段的孩子对生命的认知是不同的，这也会影响他们的思维和行动。从认知发展的角度，瑞典心理学家皮亚杰最初以4—10岁的儿童为被试者，研究儿童生命概念的发展，并将儿童对生命概念的认识划分为5个阶段：阶段0，没有生命概念，儿童不能区分有生命的物体和没有生命的物体；阶段1，活动性阶段，儿童把活动的物体认为是有生命的；阶段2，运动性阶段，儿童把运动的物体看成是有生命的；阶段3，自主运动阶段，儿童把能自主运动的物体看作是有生命的；阶段4，成人概念阶段，具备了成熟的生命概念。

上海师范大学李丹教授也在她的论文里提到，儿童对生命和死亡的认知发展是随着年纪的升高从模糊不清、具体形象到认知生命本质直至表达态度、感悟哲理的一个渐次深入的过程。因此，家长要根据孩子的发展阶段进行适当的引导和教育。

而当灾难、意外等事件发生后，家长也要对孩子的紧张、恐慌情绪予以及时的疏导。在张皓看来，生命教育

的关键在于沟通，“从情绪、认知到行为，沟通也要分几步走。”

首先，要了解孩子的情绪，是恐惧，难过，还是疑惑？其次，是了解认知和想法，了解孩子对整件事的看法。最后，要了解孩子的行为。听到这件事之后做了什么，打算做些什么？“家长要在沟通的过程中了解偏差，并给予孩子共情和支持。”张皓说，家长要正视死亡，认可孩子的感受，不要逃避和忌讳。然后可以给孩子解释，死亡只是人生的一个阶段，是自然而然的过，同时顺势鼓励孩子珍惜生命。

张皓给家长们开出“良方”：帮助孩子建立正确的生命概念、获得保护生命的知识、培养热爱生命的情感、学习尊重生命的技能。

热爱生命 敬畏生命

树立正确的生命观

每当一些突发事件发生的时候，我们的内心总会出现一些矛盾的声音。世事无常，生命脆弱，是应该努力奋斗，迎接更好的明天？还是应该及时享乐，过好每一个今天？

张皓认为，帮助青少年树立正确的生命观，就是生命教育的意义。“去年，我们在不同的学校开展了几百场关于生命教育的讲座，就是为了给学生建立起生命概念，强调正确的生命意义。”张皓分享到，他们通过帮助学生宣读生命宣言、讲解绘本《一片树叶落下来》等方式，培养孩子建立热爱生

清明节即将到来，伴随这个传统节日而来的，除了扫墓、踏青、荡秋千这些由来已久的习俗以外，还有避不开的“生命”话题。如何正视生命？如何跟孩子解释死亡？如何开展生命教育？近日，我们采访了四川师范大学心理学院教授张皓、成都高新区朝阳小学教师陈玉梅，为家长和孩子带来一堂“生命教育课”。

每当我看到有学生意外伤亡、放弃自己生命和各类恶性伤人事件的新闻，心情都倍感沉重。在惋惜一个个鲜活生命离去的同时，我们要扪心自问：今天的孩子为什么不能深刻理解“生命”二字的内涵与意义？孩子不珍惜生命，是家庭教育的缺失，还是当前学校教育的空白？作为教育工作者，我们是否真正理解了生命教育？令人心痛的事件提醒我们，教育应多一些对生命的关注和呵护，学校和家庭开展生命教育刻不容缓。

一位哲人曾经说过，一个生命比地球还重。生命本是世界上珍贵的东西，对于个体而言，它是唯一的，所以每一个生命都值得我们去尊重与善待。生命教育是教会人领悟生命意义与本质，提高生命质量的教育，不仅包括个人及他人的生命，还包括一切自然生命。

首先，学校应设置独立的生命教育课程，开展多样化的生命教育主题社会实践活动，内容应涉及到“人与自然”“人与社会”“人与自我”等教育话题，让学生在体验与实践的过程中思考并品味生命的价值所在，理解他人，敬畏生命。

教育无小事，处处即教育。2020年新冠肺炎疫情的突发和中国人民在疫情防控过程中所表现出的令人感动的行为和令人感叹的气节，正是我们引导年轻一代热爱生命、珍惜生命的最好案例。疫情防控中有太多感人的故事，一群群最美的逆行者奔赴前线，用血肉之躯和汗水诠释生命的意义，用速度与激情和病毒赛跑。抗疫战场上逆行者的种种付出催生我们对生命真谛的探索，让所有的普通人关注生命、正视生命，从而理解心怀科学与理性，秉持一颗求真的心，才不会在灾难中迷失自己。

类似的生命教育主题与励志故事还有很多，教师和家长要用智慧的眼光去挖掘育人材料，深挖文本内涵，从认识生命的本质入手，进一步加强生命教育，让学生对生命充满敬畏与珍惜。

其次，要重视心理健康教育课程，从制度、岗位、培训、组织、实施等方面，强化心理卫生工作。教师要多关心学生，多和学生谈心，做学生的好朋友；要尊重学生的个性与独特性，关注学生的身心发展；要善于引导学生，正确面对学生的心理变化，帮助他们树立正确的人生观、世界观和价值观，激发学生对生活的热爱，培养学生优良的思维品质和健全的人格。

最后，要不定期对学生进行安全教育，提高学生自然灾害中的自我保护能力与意识，帮助他们掌握意外事故处理的急救措施和基本自救技能。

珍惜生命，敬畏生命，才能让每个生命都活出精彩。

教育，多一些对生命的关注和呵护

■ 蒋中志



本版图片均为资料图片

活出自己的精彩

■ 王晓宇

每一次岔路口都是一次选择，每一次选择都会成就不同的自己，人生就是一个不停选择的过程，最终成就一个更好的自己。

有一个小女孩，乖巧、听话，从小到大一直生活在单亲家庭里，因此，她从小就深深地懂得生活的艰辛，知道妈妈的不容易，所以从不惹妈妈生气，妈妈说什么她总是很顺从。

6岁那年，妈妈带她去上钢琴课，她不大喜欢，可是却不敢违逆妈妈的意思，怕妈妈伤心难过。去上钢琴课的路上，芙蓉开得正艳，她在树下捡拾着一朵一朵的芙蓉花，磨磨蹭蹭地混时间。妈妈大约看出了她的心思，对她说：“妞妞，你是不是不喜欢上钢琴课？”她点点头，可是她怕妈妈难过，马上又摇了摇头。

妈妈笑了，说：“不喜欢咱就不去上了，今天下午去公园看花儿。”她错愕

地看着母亲，问：“妈妈，你是不是觉得我不乖，难过得傻了吧？”母亲摇了摇头，说：“你喜欢的事咱就做，你不喜欢的事咱就不做，说得太深奥你不懂，等你长大了你就明白了。”

那天下午，她们真的没有去上钢琴课，而是去了公园看荷花、看芙蓉，看叫不上名字的花。那个下午，女孩乐疯了，一直玩到天黑，两个人才回家。

后来，上舞蹈课、上外语课，只要她不喜欢，就不去上，妈妈总是笑着纵容她。她喜欢学游泳，妈妈就带她去学；她喜欢滑冰，妈妈也带她去学，凡是她喜欢的，妈妈都支持她。当然，前提是好事而不是坏事。

上中学之前，她的成绩都不大好，老师把她妈妈叫去了，说：“你的女儿特长班不参加，兴趣班也不参加，成绩也不大好，老是拖班里的后腿，你这个

当妈妈的是怎么想的啊？”妈妈想了想说：“她不爱学的我不会逼她，学习成绩固然很重要，但比起来，我女儿的快乐或许更重要些。我希望她健康快乐地长大，做她喜欢的事情，做她喜欢的自己。”

老师无可奈何地摇了摇头，叹了口气，因为这么洒脱的妈妈，老师还是第一次见到。别的家长也不认同女孩妈妈的教育方式，但是那些孩子们、女孩的小伙伴们却很认同，都说：“你妈妈真好！我要是有那样的妈妈，还不快乐得疯掉？”

上了中学以后，女孩的成绩开始稳步上升，升到老师和同学都惊讶的地步，高考的时候，她报了外地一所她理想中的大学，而且如愿以偿地考上了。

临去学校之前的那个晚上，妈妈帮她收拾行李，离别在即的小伤感在屋子

里飘荡，她迟疑了半天，说：“妈妈，我是不是不该走那么远？丢下你一个人在家里我不大放心。”

妈妈却笑了，说：“傻丫头，我既不是稚童幼子，也不是老态龙钟，我还不需要人照顾，你去做你自己喜欢的事情就好。”

从小到大，妈妈总是纵容她做她自己喜欢做的事情，那些小事可以忽略不计，可是这一次不一样，一脚迈出门，可能很长时间都不会回来了，妈妈还这般纵容她。妈妈一个人留在家，会寂寞孤单的，她有些不忍心，说：“妈，不然我今年不去了，明年考咱们本市的大学也是一样的，那样我就可以天天和你在一起了。”

妈妈听了女儿这么懂事的话，非但没有笑容满面，相反却板起了脸，很严肃地告诉她：“妞妞，做妈妈的女儿，不是你人生的全部，只是你人生中的一个

角色而已，以后，你也会为人妻、为人母，甚至为人祖母，那些都将是你在人生中所要经历的角色。妈妈不希望你委曲地活着，妈妈希望你做你自己，做你自己喜欢的事，快乐地活着，活出自己的精彩，长成自己喜欢的模样，那才是人生的全部意义。”

妈妈一边嘟囔，一边往行李箱里塞东西，想起一样塞进一样，恨不能把家里所有的东西都塞进小小的行李箱里，让女儿带上她的温暖与关心。

她忙得不亦乐乎，忽然发现女儿半天没有吭声，转回头，发现女儿朝着墙壁，早已是泪流满面。她笑了，摸着女儿的头说：“傻孩子，哭什么啊？有什么好哭的？过来，让妈妈抱抱。以后你是大人了，妈妈只怕抱不动了。”

母女俩深深地拥抱在一起，在分别前的那个夜晚，两个人在床上笑成一团，在被窝里说了一宿的悄悄话。