

# 成果公报

课题名称：《高中生生命教育团体心理辅导活动设计与实践研究》

课题批准号：CFA11119

课题类别：青年专项课题

研究领域：德育研究

课题负责人：要春娟 中学一级 北京市顺义区第一中学

主要成员：陈曦 胡绍平 田会秋 李勇 屈海方 柳红艳

正文：

## 一、内容与方法

### （一）研究内容

#### 1.核心概念界定

生命教育：通过特定的团体心理辅导活动，使学生认识生命、珍惜生命、进而发展生命的教育。

团体心理辅导活动：就是在团体中，通过体验性活动和人际互动，帮助学生心理成长的活动。

#### 2.研究的主要问题

（1）生命教育视域下的团体心理辅导活动的设计与实践

（2）高中生生命教育团体心理辅导活动实施途径与策略

（3）辅导者在活动实施中的角色定位。

#### 3.理论依据

（1）埃里克森的自我发展理论

心理学家埃里克森认为，中学阶段面临的主要心理发展任务是“自我统整”与“角色混乱”之间的矛盾。这一阶段，中学生开始思考“我是谁”“我在社会上应占什么样的地位”“我将来准备成为什么样的人”以及“我怎样努力成为理想中的人”等问题。努力实现“自我统整”是个体进入中学阶段了解自我的必经历程。

（2）生命教育理论

生命教育的理论是强调生命的意义与价值下的教育理论。是基于生命“生从

何来”、“该做什么事”、“死归何处”的意义下的价值体系的建构。它以生活教育的基本原理为基础，以学生生命价值的充分发展和发挥为宗旨。学生的核心任务是不断地发掘、培育和发挥自身的生命意义。

### (3) 积极心理学理论

积极心理学主要研究三个主题：

第一个主题：积极情绪体验。积极情绪的“扩展—建构”理论认为，个体看起来相对离散的积极情绪有利于增强在某一时刻的思想和行为能力。强调人要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对将来。

第二个主题：积极人格特质的研究。具体包括好奇、乐观等在内的 24 种积极人格特质，认为培养个体具有这些积极人格特质的一条最佳途径是增强个体的积极情绪体验。

第三个主题：积极组织系统的研究。积极心理学主要研究了怎样建立积极的社会、家庭和学校等系统，从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。

### (二) 研究方法及技术路线

研究方法：

文献法：查阅国内外生命教育研究现状。

行动研究法：从学生现实生活、学习中发现有关生命成长的素材作为活动主题，通过系统设计，边行动边研究，边总结边反思。

案例法：通过对具体团体心理活动分析，总结出生命教育实施途径和策略。

技术路线：组建课题组——查阅文献——调查分析——制定实施方案——构建活动体系——设计活动——实施活动——反思总结提升。

## 二、结论与对策

1. 本课题通过构建生命教育团体心理辅导活动体系，避免了活动的零散性和不系统性，保障了生命教育在学校开展的可持续性。这对于心理健康工作者在学校开展主题活动系统化提供了借鉴。

2. 本课题将生命教育与团体心理辅导活动结合起来进行操作，将心理健康工作与学校实际工作、学生发展相结合进行，这对开展学校心理健康教育提供了示范，将心理健康工作与学校和学生发展融合起来工作，焕发心理健康工作在学校发展的活力。

3. 本课题通过将团体心理辅导活动运用于班会中，以心理班会的形式推动生

命教育的发展，这对于心理健康工作者在学校开展工作提供了实践操作途径。

4. 本课题将生命教育和团体心理辅导活动相结合，给学校的育人模式提供了借鉴。一是根据主题，设计活动课程，避免单纯说教。二是从学生心理视角设计活动，将心理学运用于德育管理中，提高育人实效性。

### 三、成果与影响

#### 理性成果

本课题在研究过程中，深化了对生命教育视域下的团体心理辅导活动理性认识。

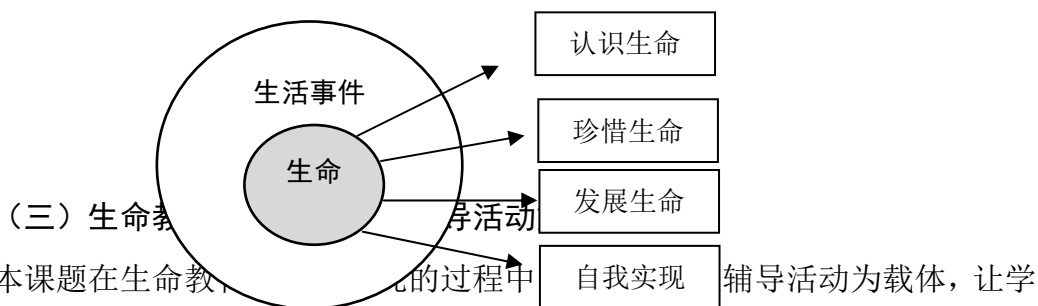
#### (一) 生命教育的活动观

团体心理辅导活动是进行生命教育的一个重要渠道。本课题将生命教育与团体心理辅导活动相结合，从学生生命发展的视角设计和实施团体心理辅导活动，提高了学生的参与性，体验性。这给我们提供了一个视角，对学生进行生命教育，应以“活动”为载体，建立生命教育的活动观。

#### (二) 生命教育的生活观

生命教育首先是与生活分不开的，它的内容应该源于学生的生活实际。课题组在设计和实施生命教育团体心理活动中，把学生的生活实际，学生身边发生的事，媒体报道的社会事件，家庭及学校遇到的生命问题，都作为生命教育的内容资源。但是生命教育内容又不能等同于生活，不是具体的生活事件，它应是一次次对生活事件的感悟。所有的生活事件都以“生命”为核心，让学生在一次次事件中认识生命、珍惜生命、发展生命，从而达到自我实现。图示如下。

生命教育的生活观



辅导活动为载体，让学生在活动和情景体验中感知生命，体会生命的意义，对团体心理辅导活动有了重新认识。

#### 1. 团体心理辅导活动不等于游戏

团体心理辅导活动强调体验性、参与性、趣味性深受学生欢迎，但团体心理辅导活动不等同于游戏活动，它是在辅导者精心设计下，根据活动目标，通过辅

导者的引导和启发，成员之间的相互探讨，学生的领悟从而达到生命教育的目的的活动。因此，活动过程中和结束的心理体验才是团体心理辅导的精髓之所在。

## 2.成员间生命资源共享

对于青少年，他们的年龄相仿、兴趣爱好相近，成员间彼此交流分享更能促进彼此的成长。因而，在团体心理辅导活动的实施中，注重开发参与成员的资源，设计了成员间的交流与分享。每个人都随时可以在同伴教育者和被教育者之间实现角色转换。此外，辅导者加深了对团体心理辅导活动的理解，将学生生成的现场资源引导得更深入。这样，成员之间蕴藏的生命资源，辅导者的生命资源相互融合在一起，丰富的资源，不同视角、不同立场的多元，开启彼此思路，拓展彼此的视野，共同在交流与分享中体悟生命的意义。

## 3.积极的视角审视活动

生命中出现的每一个事件，都有正的一面，也有反的一面，积极的人总是看到事情正的一面，消极的人总是看到事情反的一面。在本课题具体实施过程中，将积极心理学融入团体心理辅导活动的实施。对于生命的事件，尤其是挫折事件，换一种积极角度考虑问题，汲取积极的正能量，一次次累积的正能量就构成了积极的人生。

### （四）辅导者在活动中的角色定位

在生命这个大课题面前，我们每个人都应怀着敬畏生命的态度对待生命。辅导者应该关注和尊重每个学生的个性生命，用好奇和欣赏的眼神看待学生，进行循循善诱的陪伴。辅导者在活动中应该做好角色定位。

#### 1. 倾听者

对于生命教育辅导者来说也如此。辅导者应该放下你的价值判断，先倾听学生所要表达的内容，适以时机再加以引导。

#### 2. 追问者

辅导者放下自己的价值判断倾听学生的想法，并不是放任学生为所欲为，不加干预，而是在倾听的基础上带着好奇地语气适时追问。

#### 3. 尊重者

辅导者要尊重学生的想法，放下原有的价值量尺，不替学生去说他们心中的感受，让学生自己去表达。

## 实践成果

### 一、分析了我校高中生生命教育现状及生命价值观

课题组随机抽取我校 685 名学生进行生命教育现状调查。依据调查结果，课题实施过程中，将以下三个方面作为辅导侧重点。

1.针对生命价值观在性别上的差异，在课程实施过程中，进行有针对性地辅导。

2.针对高二年级生命价值观特点，本课题实施过程中，加强对高二学生生命价值观的引导。

3.加强对全校班主任的生命教育培训，心理老师与班主任形成教育合力。

## 二、构建了以“生命发展”为取向的生命教育团体心理辅导活动体系

本课题构建了以“生命发展”为取向的生命教育团体心理辅导活动内容体系。体系包括四个部分。即认识生命、珍惜生命、发展生命和自我实现。

### （一）根据研究目标确定了每一部分的分目标

#### 第一部分：认识生命

目标：认识和了解身体和生命的意义与价值。具体包括认识生命发展的历程、生命的脆弱、生命诞生的美妙和生命的有限以及个体生命的独特。

#### 第二部分：珍惜生命

目标：体验生命可贵，欣赏并热爱生命。具体包括体味生命与苦难，生命与死亡，磨练中的生命意义，寻找生命中爱的支持。

#### 第三部分：发展生命

目标：寻找生命中的重要伙伴；生命中的磨练教育；生命的价值；生命中的责任。

#### 第四部分：自我实现

目标：能力的培养、展现、人生规划，发展潜能、实现自我，积极应对挫折，体现社会关怀、社会正义与良知等。重在引导学生形成积极乐观的、热爱生命的人生态度；合理规划人生，发挥生命的超越性，追寻生命的不断发展和完善。

### （二）设计了生命教育团体心理辅导活动

本课题根据每一部分目标，设计了基于生命教育的高中生团体心理辅导活动。

#### 基于生命教育的高中生团体心理辅导活动

内容体系		活动内容	与生命教育的契合点
第一部分	认识生命	1.生命的诞生	*了解生命的起源、诞生、成长。

		<p>2.家谱分析和遗传</p> <p>3.雪花片片</p> <p>4.生命带</p> <p>5.生命曲线</p> <p>6.影片《泰坦尼克号》片段欣赏</p>	<p>*理解生命的生生不息和唯一性。</p> <p>*了解生命的独特性</p> <p>*了解生命的短暂</p> <p>*了解生命的历程规律，包括生命的有限性和曲折</p> <p>*深刻体悟生命的意义和价值。</p>
第二部分	珍惜生命	<p>1.翻叶子（与泰坦尼克号电影片段配合）</p> <p>2.电影《少年派的奇幻漂流》</p> <p>3.朱德庸漫画《跳楼》</p> <p>4.生死对话</p> <p>5.《相约星期二》读书欣赏</p>	<p>*体悟生命的可贵</p> <p>*体悟生命力量的无穷</p> <p>*善待自己的生命</p> <p>*了解正因生命短暂和不可重复性，才会更加珍惜生命</p>
第三部分	发展生命	<p><u>寻找爱的支持：</u></p> <p>1.盲人之旅</p> <p>2.生命蜘蛛网</p> <p><u>责任：</u></p> <p>1.自己的错误他人承担（报数失误）</p> <p>2.生命线（成人责任）</p> <p>3.故事启示：铁路扳工的选择</p>	<p>*理解生命中他人爱的支持</p> <p>*理解生命中亲人给予爱的支持</p> <p>*体悟自己的错误他人承担的感受，从而主动承担责任</p> <p>*体悟 18 岁应尽的责任</p> <p>*感悟社会责任在心中的地位</p>

		<p><u>生命中的挫折：</u></p> <p>1.生命成长三部曲</p> <p>2.故事：两粒沙</p> <p>3.漫画：十字架</p> <p><u>立体人生：</u></p> <p>1.生涯彩虹图看立体人生</p> <p>2.人生长宽高</p> <p><u>生命的价值：</u></p> <p>1.故事：石头的价值</p> <p>2.一杯米的价值</p> <p>3.50 元钱的故事</p> <p>4.一千万买你的身体器官</p>	<p>*体验生命成长的艰辛</p> <p>*积极的心态面对生命中的挫折</p> <p>*人生的苦难是生命成长的必经之路</p> <p>*了解人生中扮演的多种角色</p> <p>*了解在无法改变生命的长度时，努力增加生命的厚度</p> <p>*了解生命的价值在于用心思加工</p> <p>*如果你的价值在，没有任何人击跨你</p> <p>*生命的价值在于无价</p>
第四部分	自我实现	<p><u>生命的潜能：</u></p> <p>1.一杯水的容量（配“死亡爬行”影片）</p> <p><u>人生规划：</u></p> <p>1.自主探索（兴趣、性格、能力和价值观）</p> <p>2.探索外部世界；走近大学</p> <p>3.我的决策和选择</p> <p>①我的决策风格</p>	<p>*了解生命潜能的无穷，要勇于挖掘生命潜能。</p> <p>*凝炼生命智慧，完善生命规划</p> <p>*了解自己</p> <p>*了解外部世界就业市场现状及对人才要求；了解大学及专业设置。</p> <p>*理智地决策人生中的重要几步</p> <p>*了解人生选择的多样性</p>

		②我的人生规划 树 <u>幸福人生:</u> 1.一张纸的命运 2.《幸福的方法》 读书欣赏 3.生命绘本	*积极地心态看待人生 *幸福的人生需要幸福的方法  *描绘人生前景
--	--	---	--

### 三、实施了生命教育团体心理辅导活动

课题组根据调查结果分年级分重点实施了团体心理辅导活动。高一年级主要是认识生命和自我探索；高二年级主要是珍惜和发展生命，重点引导对生命价值的认识，提升对生命意义的理解；高三年级主要是自我实现。在具体实施中三个年级根据学生发展特点可以有选择性地实施团体心理辅导活动，也可以将活动整合。

#### (一)建立了班级团体心理活动课和心理班会同时并进的生命教育团体心理辅导活动实施途径

在学校生命教育团体心理辅导活动的设计和实施中，我们建立了班级团体心理活动课和心理班会同时并进的生命教育团体心理辅导活动途径。

高一年级以心理活动课的形式推进，每两周一课时。由两位心理老师担任主要研究任务；高二、高三年级以心理班会的形式推进。主要由班主任担任主要研究任务，专家和心理老师督导。

生命教育班级团体心理活动课开设过程中，通过创设情境，设计活动，学生在活动的体验中获得对生命的感悟。团体心理辅导活动的设计主要按学生的体验过程进行设计。具体包括三种形式：

- 1.情境导入——活动体验——交流与分享——感悟提升
- 2.激发情感——体验真情——学会欣赏——拓展延伸，情感升华
- 3.激发情感——体验真情——交流讨论——付诸行动。

生命教育心理班会辅导模式主要以主题的形式进行设计。时间一般为 90 分钟。辅导模式为:暖身活动或情景导入——团体心理主体活动——全班同学交流与分享——拓展延伸，情感升华。

#### (二)形成了有效的生命教育团体心理辅导活动实施策略



### 1. 活动载体策略

生命教育的有效开展应以心理辅导活动为载体，活动是生命教育实施的基本方式。在活动中让学生亲身体验，在体验中增强对生命的感悟。

### 2. 目标导向策略

团体心理辅导活动目标应明确具体，环环相扣。目标的设定应层层递进，符合学生的认知规律和体验过程。

### 3. 开发、提升学生现场生成生命资源策略

课题实施过程中，课题组注重从生命教育视角挖掘团体心理辅导活动蕴藏的生命资源。通过对团体心理辅导活动生命资源的深入挖掘，提升了活动实施的深度和效度。

#### 基于“生命教育”团体心理辅导活动的生命资源

活动名称	活动内容	生命资源的提升与挖掘
我的生命曲线	学生画一个坐标，横坐标表示年龄，纵坐标表示对生命的满意程度。找出自己生活中印象深刻的事件，用关键词表示出该事件，将点连成线，并对未来人生的趋向用虚线表示。	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 生命历程的独特性：每个人的生命曲线与众不同，都是独特的。经历让我们的人生曲线与众不同。没有人可替代，世界上没有与我完全相同的一个人。</li><li>2. 生命历程的曲折性：从形状上看，我的人生曲线的形状是曲线。人生曲线的跌宕起伏，说明人生并不总是一帆风顺的。</li><li>3. 生命历程的波峰和波谷：生命曲线有波峰和波谷。不管是波峰和波谷都会过去的。所以成功时不要得意忘形；失败时不要灰心丧气。学会把握人生。</li><li>4. 生命历程的丰富多彩：如何看待曾经的波峰和波谷。波峰让我们体验到快乐，波谷使我们的人生经历更丰富，人生更精彩。</li><li>5. 生命历程的不可重复性：生命历</li></ol>

活动名称	活动内容	生命资源的提升与挖掘
		程没有回头路，每一天都是现场直播，所以我们要珍惜现在，珍惜人生的每一次经历。
我的人生规划树	<p>学生在“人生选择树”，按照由树根向顶端的顺序，把每个分岔点想象成人生中的一次重要事件，它们可能是已经发生的，也可能是对未来人生的预期；把分岔后的每根树枝想象成面对这件重要事件后你可能采取的选择，做出一种选择之后，可能直接得到一个结果，也可能又要面对新的重要事件、新的选择，才能得到一个结果。</p>	<p>1. 人生的选择性：人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全把握在自己手中。不同的人生发展路径最终导致不同的人生发展。只要努力，终会有成。</p> <p>2. 人生选择时的因素影响：在每一次选择时，多种因素促成了我们下一次选择。</p> <p>3. 选择时学会与外界环境平衡：当选择与外界环境发生矛盾，学会对环境因素与个人意愿权衡比较。</p> <p>4. 积极面对每次选择：一位成功的选择者，总会从各种事件中找到事件积极的力量。无论哪一种发展途径，只要以积极心态面对每次重大选择，就会获得积极人生。</p>
我的人生目标	<p>学生在生命线上写出：过去的日子里曾经的目标有哪些？；今后的日子里你目标是什么？并在生命线上标示出来。</p>	<p>1. 生命线没填写目标时，给你什么感觉？写完后，你有什么感受？</p> <p>2. 过去目标的实现带给你什么的感觉？</p> <p>3. 生命线上的目标对你来说都是很重要的吗？如果重要，一生中我们可能就是这几个目标成就了我们的人生，使我们的人生更丰富。</p>

活动名称	活动内容	生命资源的提升与挖掘
		<p>4. 你觉得过去的目标和你现在和未来的目标有关系吗？</p> <p>（现在和未来的目标建立在过去的目标基础上。也就是我们的目标是一个个像台阶一样往上攀登的）</p> <p>5. 如果生命线上的目标到你预测的终点前都已经实现了，你会有什么样的感觉？</p> <p>6. 现在审视生命线的目标，不管是过去，现在，还是未来，当你清晰地写出来时，你感觉到了什么？</p> <p>7. 从人生价值实现来看，目标对于你人生价值实现有何意义？</p> <p>8. 想一想，在生命有限的时间里，我们能够实现几个目标呢？</p> <p>9. 在你的目标中，哪些是你一生都无法实现的？请将他搁置起来。</p>
雪花片片	<p>学员们闭上眼睛，不能说话，在事先准备好的 A4 纸上，按照教师的指导语来折纸和撕纸。第一步，将手中的纸对折，然后在右上角撕下一个边长 1 公分的等腰三角形；第二步，把手上的纸再对折，然后在右上角撕下</p>	<p>1. 生命的独特性：每个人撕的雪花图案都不同。</p> <p>2. 理想的我与现实的我发生矛盾时，学会接纳自己：有的学生不喜欢自己闭着眼睛撕的雪花，与理想的图案有差距，如何看待二者的差距。</p> <p>3. 生命的挫折性：学生撕的过程，遇到比较厚的角、难撕的角就放弃了，引导学生如何对待生命中</p>

活动名称	活动内容	生命资源的提升与挖掘
	一个半径为 1 公分的四分之一圆（扇形）； 第三步，把手上的纸再对折，然后在右上角撕下一个边长为 1 公分的正方形。	的挫折。

在生命教育团体心理辅导活动实施中，学生本身就是一个活生生的生命个体存在，每个个体背后都蕴含着生命资源的宝藏。北京师范大学裴娣娜教授认为生命教育课堂教学重要的一点是要关注学生活动经验的获得与积累。课题组注重挖掘并提升学生现场生成的生命资源，提升学生对生命的感悟。

#### 4. 心理活动课和心理班会同时推进策略

为了深入推进课题进程，课题组在高一年级运用了心理活动课和心理班会同时推进策略。即在一节心理活动课后，根据需要再配以一节心理班会，加深对生命的理解，巩固辅导效果。

#### 四、探索出团体心理辅导活动设计和实施原则

课题在研究过程中，总结出了生命视域下的团体心理辅导活动设计和实施应遵循的原则。

##### 1. 活动设计原则

- ①重引导轻说教的原则。
- ②强调活动环节少而精，环环相扣，层层递进的原则
- ③强调活动目标不宜过多的原则

制定的目标数量不宜过多，一节课不宜超过两个。

##### ④重学生体验的原则

团体心理辅导活动的设计应让学生在活动体验中体悟生命的意义

##### ⑤体现生命教育的原则

生命教育视野下的团体心理辅导活动课应关注并尊重学生的生命个体，引导学生关爱生命、珍惜生命和发展生命。

##### ⑥超越性原则。

在活动设计时，要注重开发学生的潜能，注重学生对于生命意义的反思，实

现学生生命境界的提升。

## 2.活动实施原则

①小组交流与分享，共同成长

②尊重个体生命，挖掘提升学生的生命资源和潜能，从而发现学生优势。尊重生命是非常重要的一个原则。

③寻找每次生命活动中的积极力量

课题成果在一定范围内产生了一定的影响。《以绘画为载体，促学生生命成长》发表在《课程教育研究》2013年26期，中国知网显示下载频次8；成果《学习·动力——做好我的生涯规划》发表在《中小学心理健康教育》2013年12期，中国知网显示下载频次64，《融生命教育于团体心理辅导活动中》发表在《中小学心理健康教育》2013年21期，中国知网显示下载频次107。

本课题的研究成果对全区及本市心理健康教育起到了导向作用，由关注学生的心理健康到关注学生整个生命的成长；研究成果在我校得到推广，通过课题组成员班主任的实施，带动了全校班主任参与；研究成果得到专家的好评。

## 四、改进与完善

生命教育作为一个新课题已经摆到我们每位教育者面前。如何在学校的教育活动中对学生进行生命教育？如何开展生命教育更有效？如何设计体现学生发展需求的生命教育课程？都需要我们每位教育者深思。本课题只是从团体心理辅导活动与生命教育的结合进行研究，这对于学校的整个课程只是很小的一部分。另外，在本课题的研究过程中，通过对我校高中生生命价值观及生命教育现状调查，发现，高二年级是进行生命教育的关键年级，分数低于高一和高三两个年级，但由于时间和精力有限，针对不同年级施予不同的生命教育课程系统研究不够，这也是今后我们继续研究的课题。

## 五、成果细目

本课题经过三年的研究，获得以下成果：

- 1.《高中生生命教育团体心理辅导活动设计与实践研究》获区“十二五”阶段性成果评选一等奖。
- 2.《融生命教育于团体心理辅导活动中》发表于《中小学心理健康教育》2013年21期。
- 3.《学习·动力——做好我的生涯规划》发表于《中小学心理健康教育》12期。
- 4.《以绘画为载体，促学生生命成长》发表于《课程教育研究》2013年26期。

- 5.承担北京教育学院校长研修学院市级观摩课：《感悟人生——我的人生曲线》  
《我的人生我主导》。
- 6.《绘画技术在心理辅导活动课中的运用》获北京基教所 中青会一等奖。
- 7.《生命教育，促进学生的自我成长》获中国教育学会分会一等奖。
- 8.《生命教育视角下的团体心理辅导活动的有效实施》获北京教育学会征文二等奖。
- 9.《我校高中生生命价值观的调查报告》获北京教育学会征文二等奖。
- 10.《我的生涯我创造》获北京市基教所征文二等奖。
- 11.《人生是选择的总和》获第四届中小学心理健康教育优秀成果评选二等奖。
- 12.课题组成员胡绍平编写了《成长的足迹》

北京市教育科学规划课题成果公报