

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题： 生命教育：绽放生命的幸福之花			单元教学学时 2	在整体设计中的 位置 第9次
授课 班级 级		上课 时间		上课 地点
教学 目 标	能力目标		知识目标	素质目标
	引导学生理解生命的意义，用爱去诠释生命。		让学生对生命的过程有一个科学的认识。	引导教育学生学会利用专业机构解决心理危机。
能 力 训 练 任 务	<p>情境：</p> <p>人的生命是有限的。有人说，人生苦短，应及时行乐；有人说，生命有限，当创新无限；雷锋有句格言：把有限的生命投入到无限的为人民服务当中。可见，每个人对生命的认识都有着不同的选择和回答。</p> <p>人生最宝贵的是什么？</p> <p>生 命</p> <p>生命的定义：主要包括：新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。生长和发育是生命的基本过程，而新陈代谢则是生命的最基本的过程，是其他一切生命现象的基础。</p> <p>人生最宝贵的是什么？</p> <p>生 命</p> <p>任务：</p> <p>体会到：生命来之不易， 生命短暂有限， 面对生命，我爱惜！</p>			

<p>本次课使用的外语单词</p>	<p>生命教育 Life education 生命 life 心理危机 psychological crisis 自杀危机者 Suicide crisis 幸福 happiness</p>
<p>案例和教学材料</p>	<p>教材</p> <p>王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)</p> <p>案例:</p> <p>2005 年春节联欢晚会上中国残疾人艺术团的节目《千手观音》感动了全中国。21 个平均年龄 21 岁的聋哑演员将舞蹈《千手观音》演绎得天衣无缝、美轮美奂。</p> <p>08 年北京残奥会上, 9 月 12 日, 在男子三级跳远 F11 级决赛中, 李端以 13 米 71 的成绩夺冠, 9 月 15 日上午, 他又以 6 米 6 1 的成绩成功卫冕跳远冠军。李端说过这样一句名言: “失去了光明, 灵魂不能坠入黑暗; 看不见道路, 脚步不能停滞不前”。</p> <p>网络教学资源</p> <p>http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html</p> <p>http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu/</p> <p>http://zlgc.gipc.edu.cn/JPKC/2016/dxsxljk/6.6.html</p> <p>http://mooc1.chaoxing.com/course/86887527.html PPT 课件</p> <p>开通网络 (学生团队查询资料用)</p>

教学过程 与时间 分配	主要教学内容	教学方法 与手段
<p>导入 5 min</p>	<p>导入新课</p> <p>人的生命是有限的。有人说，人生苦短，应及时行乐；有人说，生命有限，当创新无限；雷锋有句格言：把有限的生命投入到无限的为人民服务当中。可见，每个人对生命的认识都有着不同的选择和回答。</p> <p>人生最宝贵的是什么？生 命</p> <p>生命的定义：主要包括：新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。生长和发育是生命的基本过程，而新陈代谢则是生命的最基本的过程，是其他一切生命现象的基础。</p> <p>人生最宝贵的是什么？生 命</p>	<p>心情 放松，面 带微笑</p>

在中国先秦至今两千多年的传统文化中，儒家和道家都对“生命”问题进行了思考，并提出了各自的生命观。

儒家认为，宇宙本质是“生生”，“天地”有“好生之德”，即创生万物，亦长养万物。人应该有“生生不息”之精神，珍惜生命，注重人事，修养心性，以配天德。

所以，儒家重视生命，对死亡避而不谈，孔子告诫人们“未知生，焉知死”（《论语·先进》）

《孝经》开宗明义章第一：「身体发肤，受之父母，不敢毁伤。」

「身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也。立身行道，扬名於后世，以显父母，孝之终也。」 「夫孝，始於事亲，中於事君，終於立身。」

-----曾子所作

冯友兰先生说过“道家的出发点就是舍生避害”即保全生命，排除威胁生命的各种力量。

“今吾生之为我有，而利我亦大矣：论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富有天下，不足以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。”（《吕氏春秋·重己》）

由此可见，儒道两家都追求精神生命的“不朽”。但儒家主张积极人世，奋发有为的人生态度，即通过建功立业的实际活动来达到“不朽”。而道家却认为人们只能通过“心齐”、“坐忘”，在精神境界上摒弃生死的区分，与大道合一，达到“死而不忘”，从而派生出纯精神养炼不问世事的人生态度。

所以，“生命观教育”，是中国古代的传统人生教育的重要组成部分，也是构建当今大学生生命观教育思想来源。

马克思说过，“全部人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在”。

有生命个体的存在是人类社会存在和发展的基础性条件，而个体只有首先保持有生命的存在，才能在社会中实现生命的价值和体现生命的社会性意义。

人总是要死的，但死的意义有不同。中国古时候有个文学家叫做司马迁的说过：

“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”⁽²⁾为人民利益而死，就比泰山还重；

替法西斯卖力，替剥削人民和压迫人民的人去死，就比鸿毛还轻。张思德同志是为人民利益而死的，他的死是比泰山还要重的。

社会主义人生观要求人们树立为人民服务的人生目的，这既是无产阶级的阶级要求，也是最具有生命力的科学理性。

在科学人生观指导下形成的社会主义生命观：热爱生命、尊重生命、理解生命、珍惜生命、超越生命。这也是生命教育的最终目的。

三、当代大学生应该确立的生命观。

1. 生命存在观。

大学生首先要树立生命存在观，充分认识到生命存在的重要性，学

会有意识地有效地保存自己的生命，学会热爱和珍惜自己及他人的生命存在。

2. 生命独特观。

人类生命是自然界伟大的奇迹。每个个体的生命都是独一无二的，每个人的生命无论从肉体到精神都有不同于其他生命的特殊性。时间的一维性也决定了人的物质生命对每个人来说只有一次。

3. 生命品质观。

“每一种生命都十分脆弱，当它的生存之境突变之时；每一种生命又可以是相当强大，那是它依存于和谐的生存之间。”

-----远之《生命与生境》序言

生命品质的高低取决于个体把自己的生命放在一个怎样的位置。当生命从社会和他人那里获得支持的时候，就具备了提高生命品质、创造生命基础的前提和基础。

大学生怎样才能不断提高自己的生命品质？一方面要努力学习，形成合理的知识结构，不断充实生命的内涵；另一方面要把自己的生命投入到社会中，通过社会实现生命的价值，生命只有融入社会，在生命的相互依存中才能变得强大。

4. 生命超越观教育。

人类生命是一种超越的存在。存在不是生命唯一的和主要的目的，超越才是生命的本质所在。

大学生只有认识到生命是在不断超越自身的过程中体现其真正的价值，才能体验到生命存在的幸福感，也才能意识到社会对其生命存在的认同。

“一个人一旦了解他的地位无可替代，自然容易尽最大心力为自己的存在负起最大责任。他只要知道自己有责任为某件尚待完成的工作或某个殷盼他早归的人而善自珍重，必定无法抛弃生命。”

-----维克多·弗兰克的《活出意义来》

你如何看待活着也是一种责任？

企鹅的故事

在5月至6月，雌企鹅会产下一枚蛋，但此时它们身体储存的能量就会消耗殆尽，必须立即返回大海进行捕食。雌企鹅把蛋交给雄企鹅。雄企鹅把蛋放在脚掌上，用育儿袋包裹起来，孵化时间大约65天。这期间，雄企鹅将不吃任何食物，多数时间将在睡眠中度过，依靠燃烧身体中储存下的脂肪度日。为了在寒冷和大风中幸存下来，雄企鹅们会挤成一圈，然后轮流换到中间。如果在小企鹅出生后，妈妈仍没有回来，爸爸就会将小企鹅坐在身下，拿育儿袋将小企鹅全身覆盖，再从食道中分泌出乳白色的乳状物质来喂食小企鹅。

人类孕育的艰辛

胎儿期，就是指受孕到出生这一时期，约40周，即通常说的十月怀胎。胎儿的发育阶段为280天。

肚子一天天地大起来了，每个月例行去医院检查身体。

不知是什么原因，睡觉到半夜总会有想吐的感觉，但又什么也吐不出来，很难受。

	<p>翻身这个简单的动作也不是很利索就能做到了，搞不好腿还会抽筋。 休息的时候去街上为宝宝选一些物品。 不敢生病，即使生病也不敢吃药。 不敢做剧烈运动，不敢提重物，不敢爬高。</p> <p>滴水之恩，当涌泉相报</p> <p>生命不仅属于家庭，也属于社会。每个人的成长都离不开生活的集体和社会，我们每个人都和社会紧密联系着，我们的生命不仅仅是父母生命的延续，也是人类社会的延续。</p> <p>所以，我们不仅仅为自己，为家庭而活着，还应该为祖国的发展和社会的进步努力；每一个人都应该感谢为他健康成长而不断付出的父母家人，更应该感谢社会中各行各业的人们，那么就有限的生命，为国家和社会增彩吧。</p> <p>学会珍惜生命</p> <p>车祸仅仅是威胁我们生命的一个方面。</p> <p>有时候，人类在重大自然灾害面前是那样的不堪一击。</p> <p>2008年5月12日四川地震导致近7万人死亡，1万7千余人失踪。</p> <p>日常生活中，疾病也是人类的重大杀手。</p> <p>癌症、心血管疾病（心脏病、脑溢血等）、传染病（甲流、非典型性肺炎等）严重威胁着我们的生命。</p> <p>我们应该尊重生命，学会生存，懂得生活。每个人都应该快乐的生活。电视剧里有这样一句台词：</p> <p>“去爱吧，像不曾受过一次伤一样 ！ 跳舞吧，像没有人欣赏一样 ！ 唱歌吧，像没有任何人聆听一样 ！ 干活吧，像不需要钱一样 ！ 生活吧，像今天是末日一样 ！”</p>	
<p>学生训练 30min</p>	<p>【说一说】名字的故事</p> <p>生命既属于自己，也属于家庭</p> <p>生命既属于家庭，也属于社会,你的生命背负着责任和承诺，活着是一种责任，你无权轻易放弃生命，将痛苦留给爱你的人和你爱的人。</p>	<p>由学生讨论完成</p>

	<p>当你走向了另一个世界，将是与你有关的活着的人的最大不幸！因为你已经沉睡地下，摆脱了世间的沉埃，可你抛给亲人的是什么那！是那因你离去陷入伤心红肿的眼，是那再也发不出一个音符的颤抖的唇，是那难以诉说难以度日的悲苦，是那一想起昔日与你同在的苦与乐就会有流不尽的泪泉，诉不尽的凄凉！越是回忆起以前的点点滴滴，越是增加别后的凄凉，让人不敢揭开回忆的面纱……</p>	
<p>检查评价 35 min</p>	<p>活动一：荒岛生涯</p> <p>假如有一天你坐船出海，突然遇上风暴，船只被巨浪吞没，你被抛到一个荒无人烟的小岛上，你怎样寻求生存？</p> <p>活动二：谈判专家</p> <p>假如你是一个谈判专家，现在在 38 层楼高的天台上，有一位女孩准备纵身一跳，结束无望的人生，你将如何凭借你的三寸巧舌，说服这位女孩打消轻生的念头呢？</p>	<p>由学生独立完成</p>
<p>作业 40min</p>	<p>体验时刻：</p>	
<p>过关练习题 45 min</p>	<p>什么是心理危机？</p> <p>所谓心理危机，指个体面临突然或重大的负性生活事件时，既不能回避，又无法用通常解决问题的方法来解决时所出现的心理失衡状态。</p> <p>确定“危机”的三项标准：</p> <p>(1) 存在具有重大心理影响的生活事件；</p> <p>(2) 引起急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又均不符合任何精神病的诊断标准；</p> <p>(3) 当事人用平常解决问题的手段应对无效。</p> <p>引起危机的常见原因___负性生活事件</p> <p>急性残废或急性严重疾病；</p> <p>恋爱关系破裂；</p> <p>突然失去亲人（如父母、配偶或子女）或朋友；</p> <p>破产或重大财产或住房损失；</p> <p>重要考试失败；晋升失败；</p> <p>严重自然灾害</p>	<p>由学生讨论完成</p>
<p>课后反思</p>	<p>一个难题是否会构成危机，除了事件本身的性质之外，与当事人有效应对难题的能力有关。</p>	