

02

我的生命我热爱



心灵成长目标

唤醒生命意识，明白生命的宝贵，热爱生命、珍惜生命。



主题引入

生命是世界上最神奇的创造。每个生命都是鲜活的、有气息的，每个生命都充满着力量和勇气，每个生命都那么独特而美妙，每个生命都值得珍惜和热爱！



## 故事启迪

在非洲的荒漠里，有一种被称为Yimi的小花，音译过来的名字叫“依米”。它默默无闻，很少有人注意过它。非洲的植物都有庞大的根系采水，以满足自身的生长需求。但是，依米花没有根系，只有唯一一条主根，它需要将主根蜿蜒着钻入地底深处，在干燥的沙漠里寻找有水的地方，一点点积聚养分。这个过程，需要5年左右的时间，更需要幸运和顽强的努力。然后，某一天，它在地上开出一朵小小的四色鲜花，而花期仅仅只有两天。依米花的花语是“奇迹”，这正如它的生命，即使环境恶劣也从不放弃，哪怕只有48小时，也要绽放出自己全部的美丽！

❓ 依米花的故事，给了你什么启示？我们应该怎么做，才能拥有顽强的生命力？



## 自我认识

请在符合自己实际情况的选项前打“√”。

- ☐ 1. 面对生命中的挫折打击，我从不怨天尤人。
- ☐ 2. 在逆境中，我不会接受命运的摆布而放弃自己。
- ☐ 3. 相信我能克服生命中的苦难。
- ☐ 4. 我珍爱自己的生命。
- ☐ 5. 我清楚地知道自己的生命只有一次。
- ☐ 6. 我认为不可以轻易放弃生命。

**说明** “√”越多，说明你越懂得珍爱生命。



## 科学研究

当一个人觉得自己的生命有价值的时候，就会感受到生命的意义，就会珍惜生命。虽然生命的意义是主观的，但是只关注自己是远远不够的，要感受和寻找

生命的意义,更重要的是要考虑我们应如何为他人服务,对国家和社会发挥作用。感受到自己生命有意义,就能更好地与他人相处,使自己变得更乐于帮助他人,从而构建一个健康的人际关系。



## 策略一 感受生命我热爱

生命充满了美好和惊喜!每天,我们感受每一次呼吸的空气,自由奔跑在学校的操场上,愉快漫步在回家的路上,拥有家人、老师和朋友的爱与温暖。

生命是真实的,我们可以通过以下具体的方式来感受:

1. 观察一株植物的生长。
2. 记录太阳的东升西落。
3. 用心感受身体的每一部位,体会五种感官知觉的异同。
4. 摸摸自己的脸和手。
5. 拥抱爸爸和妈妈。
6. 对同伴说一句温暖的、关心的话。

### 活动1: 生命幸福曲线

(1) 请回顾过去的经历和想象未来可能会发生的事件,从中选出10件让自己感到幸福快乐的积极事件,将它们按照时间排序,标记在直线上。

(2) 请根据自己体会到的积极情绪的强度,在时间点上为每件事画上长度不同的竖线。如果你体会到的情绪越强烈,就将竖线画得越长。

(3) 画完十根竖线,将竖线的顶端连接起来,形成自己的生命幸福曲线图。看着这张曲线图,你对自己的生命有什么样的感受?

过去 ————— 未来





## 策略二 珍爱生命我有责

生命只有一次,要保护自己的生命不受威胁和伤害。当我们在生活中遇到一些突发事件时,在确保自身安全的前提下,要懂得积极求助。我们平时也要有意识地学习一些基本的安全知识,提高自我保护能力。

为了安全,我们在生活中应该这样做:

1. 不在教室、走廊里聚众打闹。
2. 不擅自靠近有警示标志的地方。
3. 不随意攀爬树木、高墙。
4. 不随身携带刀具等危险物品。
5. 不吃陌生人给的食物。

### ♥ 活动2: 安全问答

以下是几种可能会威胁到生命安全的情境。小组讨论:应该采取什么方法应对才是正确的。

- (1) 面对校园暴力: \_\_\_\_\_
- (2) 面对消防隐患: \_\_\_\_\_
- (3) 面对洪水来临: \_\_\_\_\_
- (4) 面对突发疾病: \_\_\_\_\_

## 策略三 生命价值我寻找

生命的自觉意识包括热爱生命和生活,能呈现出积极主动的人生态度,简单地说,就是如何让自己的生命有意义、有价值。对大多数人来说,生命的价值和意义,就在生活之中,就在我们身边,甚至就是我们本身。

生命的价值,我们可以从这些方面去体会:

1. 参加社会公益活动。
2. 认真学习,成为一个优秀的人。
3. 不做“完美主义者”。

- 4. 不浪费时间。
- 5. 有自己的梦想，并为之努力。

💖 活动3：选一选

下列词语中哪些代表积极的生命价值。

自我 诚实 享乐 沮丧 乐观 自控 友善 功利 虚荣 接纳  
敬业 攀比 友善 勤奋 坚忍 悲观 宽容 节俭 极端 懒惰

💡 反思内化

有人说：“只有生命是神圣的，对生命的爱是第一美德。”每个人都是自己生命的第一责任人。懂得热爱生命，对每个人都具有重要意义。

🔄 反思：我的人生愿望

假设你现在可以坐时光机到生命中的任何时间段去，在那里实现自己的小愿望，说一说你想实现什么小愿望以及这个小愿望对你的生命意义是什么。

出生	童年
我的愿望是：  对我的生命意义是：	我的愿望是：  对我的生命意义是：
现在	未来
我的愿望是：  对我的生命意义是：	我的愿望是：  对我的生命意义是：