|  |
| --- |
| **河南理工大学《大学生心理健康教育》实验内容** |
| 实验时间 2021 年 11 月 27 日 得分： |
| **实验名称：生命价值观** |
| **实验目的：**  1. 思考、回顾、展望人生，重新认识、探索自我形成的路；  2. 引导学生思考自己的价值观念，帮助学生体验和澄清自己的人生态度，激发学生要抓住机会，不轻言放弃；  3. 让学生树立良好的规则意识、责任意识，学会为自己的行为负责，为自己的生命负责，学会珍爱生命。 |
| **实验内容与步骤：**  **游戏一：绘制生命卷轴**  1.每位同学一张生命卷轴，这个卷轴代表你的一生。从左到右一条带箭头的生命时间轴，在起点写上出生，在终点写上去世。生命轴分为，0-6岁（儿时），6-12岁（小学），12-18岁（中学），18-22岁（大学），22-40（青年），41-65（中年）65-去世（老年）  2. 一同思考、回顾、书写我们的人生，重新认识、探索自我形成的路径，展望未来的人生。在每一个人生阶段，回想让对现在的你产生积极影响的人和事，比如说你的天分、他人的赞美、成功的经历、愉悦的体验等等，用🌞太阳标注“愉快的日子”； 对现在的你产生消极影响的人和事，比如说你的缺陷、他人的批评、失败或者挫折、痛苦的体验等等，用🌛月亮标注“烦恼的日子”，❎叉号标注不想度过的日子。  3.组内分享自己的生命卷轴，每组一个代表分享自己画生命卷轴的体会，畅想未来，体验生命的意义……  **游戏二：聚焦“拥有”谈生死**  1.欣赏朱德庸的漫画《跳楼》。  漫画中的女孩感到漫无边际的痛苦侵蚀着她的生命，于是她选择从11楼跳下，她原本以为结束生命也就拜托了痛苦。可是，就在生命的最后一刻，她突然“顿悟”了。在这一段“生”与“死”之间、11层高度的距离，到底藏着什么样的故事？  2.分组讨论：坠落到1楼时，女孩终于明白了……  你觉得她明白了什么？女孩说，在我跳下之前，我认为自己是世界上最倒霉的人，现在她顿悟出了什么？当楼上的人们，跑下楼看到倒地的女孩时，你觉得这些围观的人们又在想什么？  **游戏三：价值拍卖**  1.游戏规则：  每人手中有10万元，它代表一个人一生的时间和精力。每个人可以根据自己对人生的理解随意竞买下表的东西。每样东西底价1000元，每次出价都以1000元为单位，价高者得到东西，有出价10万元的，立即成交。  温馨提示：购买所付出的钱不能超过10万元。  有主持人或学生主持拍卖，按照游戏方式进行，直到所有的东西都拍卖完为止，然后请学生认真考虑买回来的东西。  2.分组讨论：  （1）你是否后悔你买到的东西？为什么？  （2）你拍卖的过程中，你的心情如何？  （3）有没有同学什么都没买？为什么不买？  （4）你是否后悔自己刚才争取的东西太少？  （5）你争取过来的东西是否是你最想要的吗？  （6）钱是否一定会带来快乐？  （7）有没有一种东西比金钱更重要或比金钱带来更大满足感？  （8）你是否愿意为了金钱、名望放弃一切呢？  （9）请竞标人说明自己拍得该项内容的感受，以及选择的理由。  （10）有没有除了上面所说的这些更值得追寻的东西呢？   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **项目** | **顺序** | **预估价格** | **成交价格** | **是否中标** | | 1.学到一技之长（专业地位、成就） |  |  |  |  | | 2.当一个有名的人（名声） |  |  |  |  | | 3.指挥百人的老板或部门领导（领导） |  |  |  |  | | 4.与喜欢的人朝夕相处（情感） |  |  |  |  | | 5.环游世界（休闲） |  |  |  |  | | 6.读书、深造（知识） |  |  |  |  | | 7.从事公益事业救助他人（社会服务） |  |  |  |  | | 8.身心健康（健康） |  |  |  |  | | 9.拥有早出晚归的工作（生活形态） |  |  |  |  | | 10.拥有相处和谐的工作伙伴（人际） |  |  |  |  | |
| **活动中对自己和对他人的发现：**  本次绘制生命时间轴的过程中，我回顾了自己过去的18年历程，以及未来几十年的人生愿景，在这一过程中，我对每一阶段的人生划分了3个小部分，开心的事情和伤心的日子以及不愿去经历的日子，在这些过程中，关系着我的亲情，友情，以及社交人文方面，我都对自己的心理感受有了更清晰的认识；从我的生命轴来看，发生转折点的日子应该是在小学5年级的时候，我认识了一名对于我来说具有很深刻意义的A，生活中的种种事情对于我的影响是潜移默化的，而A对我的影响无论是从价值观上还是生活习惯上，以及对感情的认知都产生了巨大的变化，纵观整个生命轴来看，A同学的出现都是我这18年来最值得庆贺的事情。本次绘制生命轴也让我看清了自己这18年来最在意的到底是什么，在后来不断的学习过程中，因为A，我才知道学习的意义是什么，当然这是很好的一件事情，但后来学习上我还是遇到了点挫折，但那些形成的意识认知都依然存在，那将永远会是我不断学习，不断提升自我的根本动力。  在竞拍的过程中，我选择了去做公益事业，在我的认知中，这次的选择不是说真的不去选择就真的失去了什么，而是建立在同一个基础上，哪一件事情做的时候更加的有意义，如果我真的有本事有10万块钱去做一件事情，我会选择去帮助一些更加需要这笔钱的人，我一个人的10万元只能换取一个事物，但拿去做公益事务或许可以帮助更多的人，这样才更能去体现这笔钱的意义；  在本次活动中，每位同学都进行了生命轴的绘制，我知道每个人都或多或少经历过一些意义非凡的事情，但大部分，至少在我上课时的那群人之中，无论他们的最初的梦想有多么的远大和高尚，归结到最后，可能都会是一些很平凡的很安稳的人生轨迹。在观察他人的选择中，我发现我们的选择有很多，不同人有不同的看法和选择，每一种选择都是一种活法，但我发现大部分可能都会去围绕自己来想，如何让这笔钱的利益最大化； |
| **收获和感受：**  在绘制生命图卷的过程中，我体会到了时间的珍贵和生命的脆弱，在我前行的道路上，不断有人离开，也不断有人继续与我相遇，我看到了自己在成长过程中对自己产生影响的事情，回忆起了自己成长以来经历的一件件事情，小事也好，大事也罢，都是刻印在我人生轨迹图上的浓墨重彩的一笔；每个人都有一条自己必须要去走的路，这条路上值得开心的事情和不愉快的事情具有并发性，我在想，既然这些情绪的悲欢对于我们个人来说都是必然要经历的事情，那么我们就应该去放宽心，坦然的去面对它，我觉得，当你已经没有遗憾的为之努力过了，一切的结果就会水到渠成，不必去过分的焦灼，就像在最后一个视频中跳楼的女孩那样，当他做了最后一件了解全部事情的行为时，才发现，不是只有他自己不那么的顺心，每个人都有自己的烦恼与快乐。所以我想说，珍惜当下，不要胡思乱想，做好眼前的每一件事情，一切都是最好的安排，人生苦短，要多做些有意义的事，多做些自己想做的事情，责任固然重要，但也不要迷失了自我。 |
| **实验评语**  **按照优、良、中、差等级对以下内容进行评阅,在相应等级上打“√”**  主题突出（ 优、良、中、差 ） 内容充实（ 优、良、中、差 ）  和自身结合紧密,情感真挚（ 优、良、中、差 ）  条理清楚,字体工整,页面布局合理（ 优、良、中、差 ）  其它补充说明:  **实验成绩** 优、良、中、差  日期：2021 年 月 日 |