

H₂O



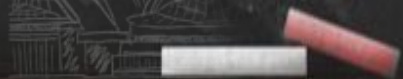
请同学们准备好：

一张纸、一支笔



$$\frac{\sqrt{AB+CD}}{2} = H^2$$

A³





心理
班会课

疫情下的生命启思

- ✓ 制作：中山大学附属中学心理室
- ✓ 主讲人：吴燕雁
- ✓ 时间：2020年3月

H₂O

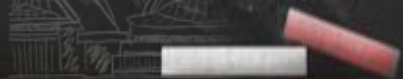
1. 生命中的

变化

$$\frac{\sqrt{AB+CD}}{2} = H^2$$



A³



变化中的危机

• 处在和平年代的我们，与危机的距离有多远？



• 澳大利亚森林大火肆虐4个月

• 非洲沙漠蝗虫蔓延至西亚、南亚

• 菲律宾塔尔火山突然爆发

奇妙的生命

• 在疫情蔓延下，感知生命：

如，空气中随时人传人的病毒

如，生病了，医院暂未能收治

如，家人即将赴抗疫一线工作

如，及时在家学习也不甘落后

• 既脆弱又坚强

• 既无助又有力

• 既短暂又永恒

• 既平淡又不凡



H₂O

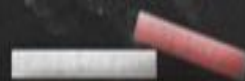


2. 生命中的 失去



$$\frac{\sqrt{AB+CD}}{2} = H^2$$

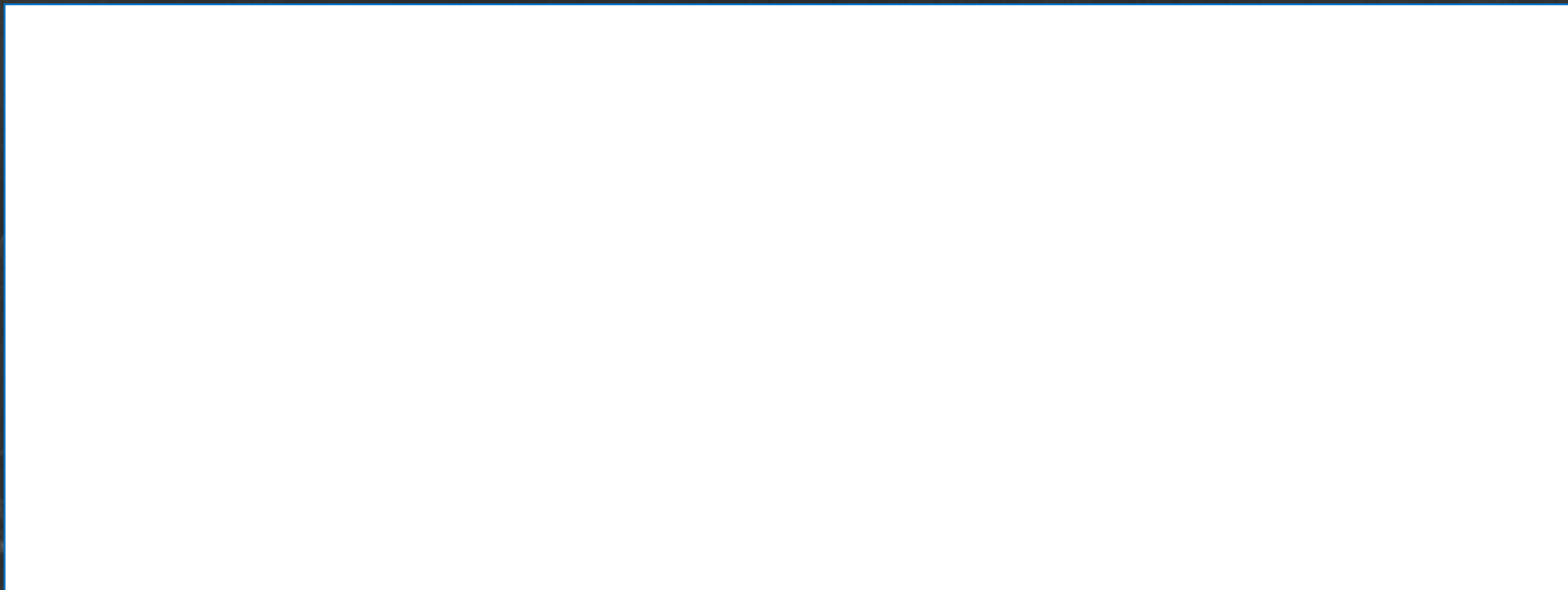
A³





假如要失去生命中珍贵的东西

此处应有
想象画面



失去的，弥足珍贵

死亡体验



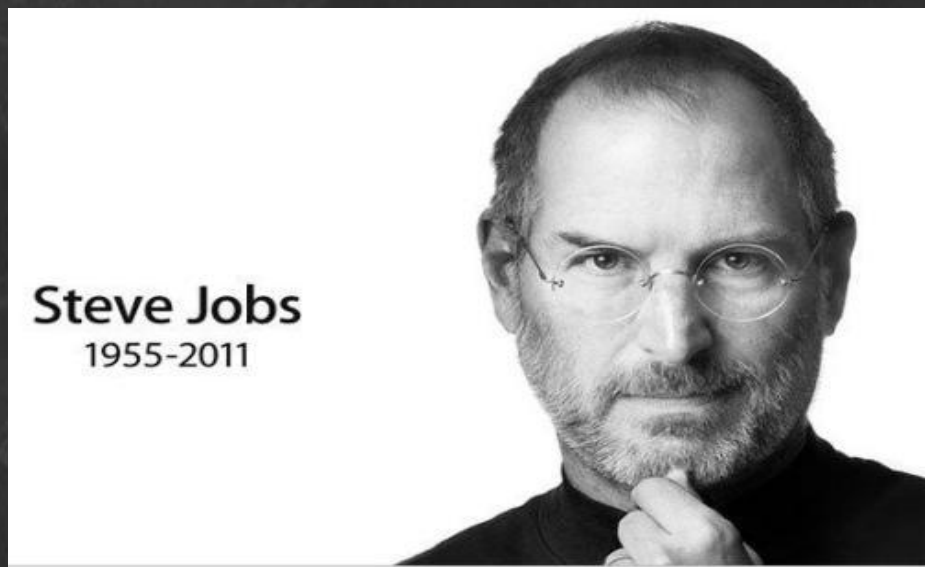
浙江金华殡仪馆举行的感悟生命体验活动，7名志愿者体验“死亡”



一位女大学生为自己策划举办了一场生前追思会，通过整理“遗容”、默哀致悼词、三鞠躬等

生命的回顾

- 乔布斯临终感悟



- 谈生命：生与死， 线的两端

大多数时间，生命给人感觉是平淡的

只有生命消逝，才能给人“生”的震撼



H₂O

3. 生命的

意义

$$\frac{\sqrt{AB+CD}}{2} = H^2$$



A³



人生的意义

与

甜甜圈

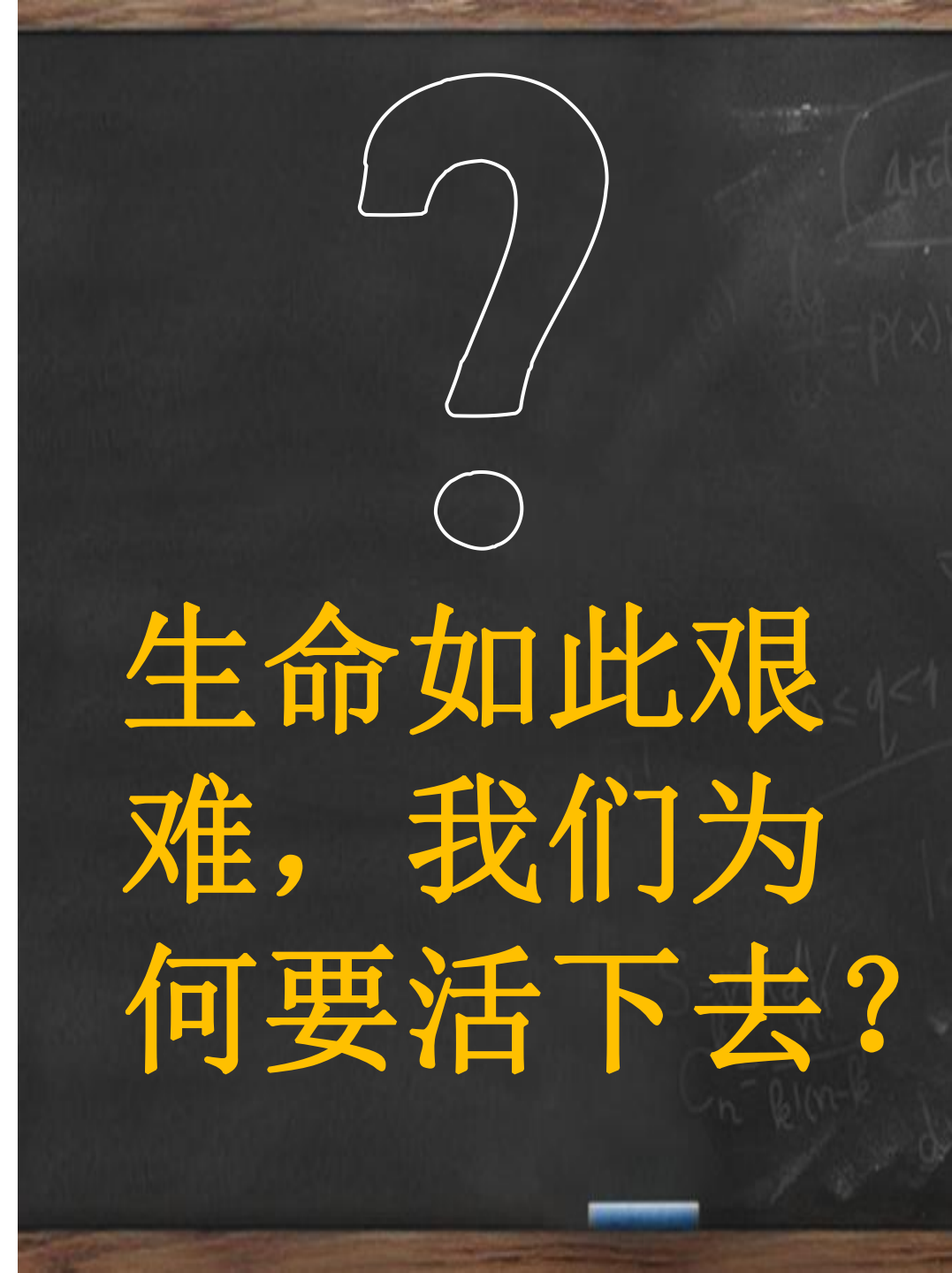
BY PABLO STANLEY

弟弟，你还好吗？

如果我们早晚是要死去的，那么人生的意义是什么呢？



如果你是姐姐，
你会告诉弟弟
人生的意义是
什么？



生命如此艰难，我们为何要活下去？

对，价值！



价值？



宇宙中的一切存在都有价值。



嗯！



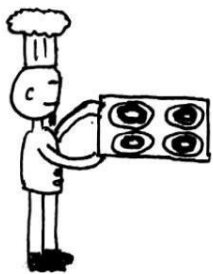
价值来源于创造者的目的。



哦？



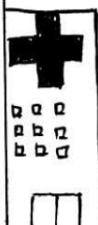
希望大家喜欢我做的甜甜圈，在享用美味的同时也能填饱肚子。



大自然创造万物，希望万物都发挥自身特色，为宇宙创造更多美好！



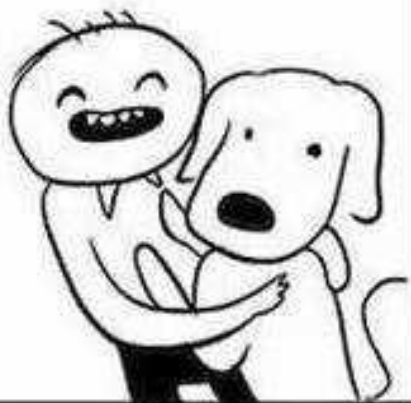
父母把我们带到这个世界上，希望我们快乐成长、幸福生活！



你有弟弟啦！



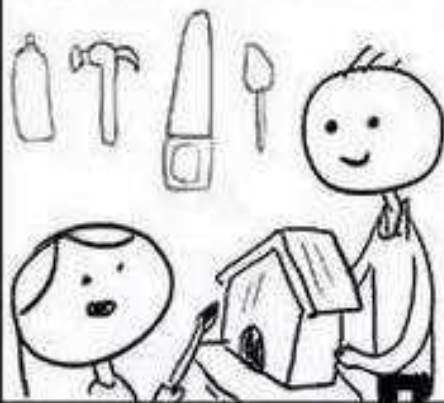
学会关心和理解



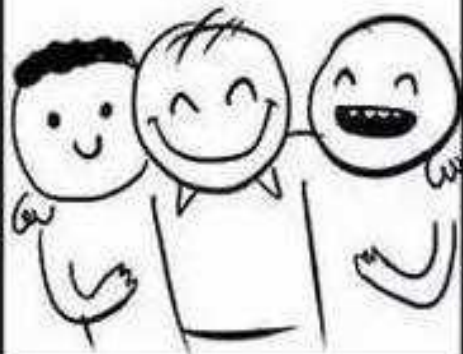
做你喜欢做的事，并且把它做好。



学习，并且把你学到的知识传递下去。



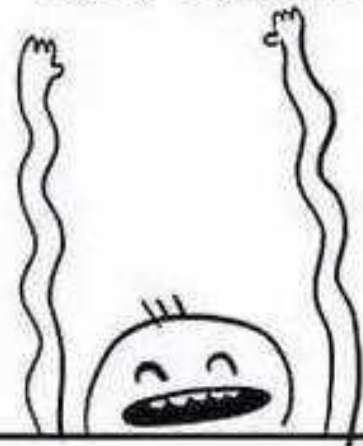
善待朋友，原谅敌人。



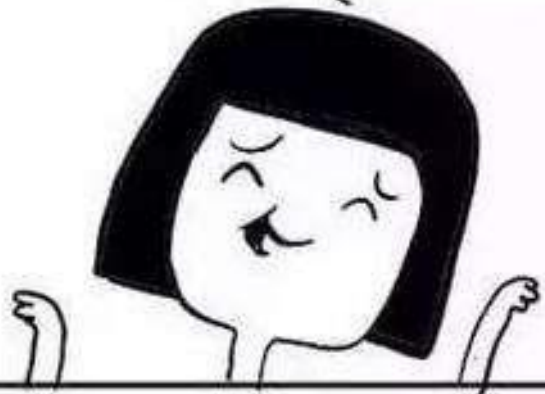
不要忘了那些愿意陪伴和守护我们的人。



奔跑、跳跃、欢笑、哭泣.....

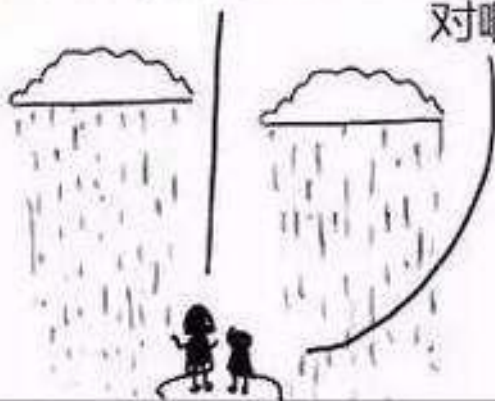


我们的人生没有意义，
我们只是宇宙的尘埃，
总有一天我们会被人遗忘。



在这样艰难的现实下，我们仍然可以活着，享受这个世界的美好。你不觉得这碉堡了吗？

对啊。



我知道你是个大孩子了，
但是你想吃甜甜圈吗？

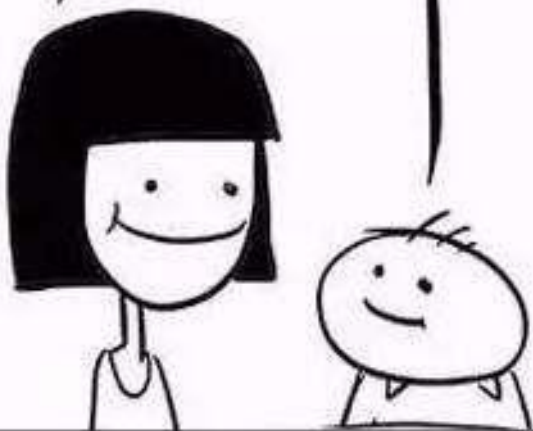
我想吃巧
克力味的。

没问题



你真的很喜欢
吃甜甜圈呢。

(#°▽°)☺



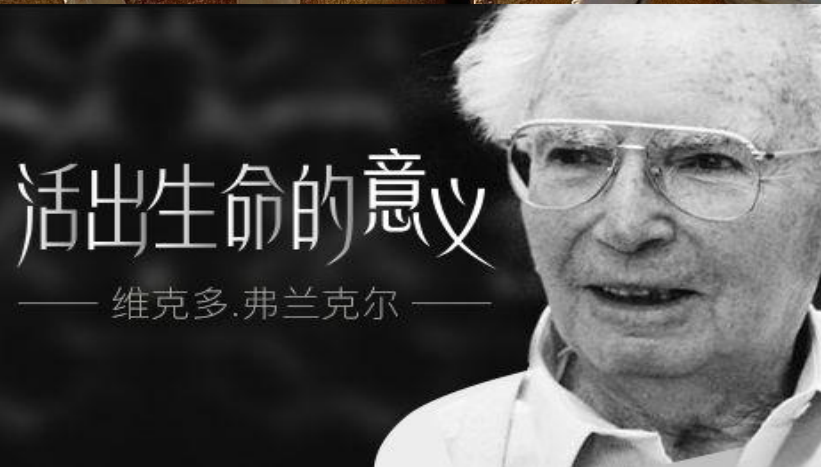
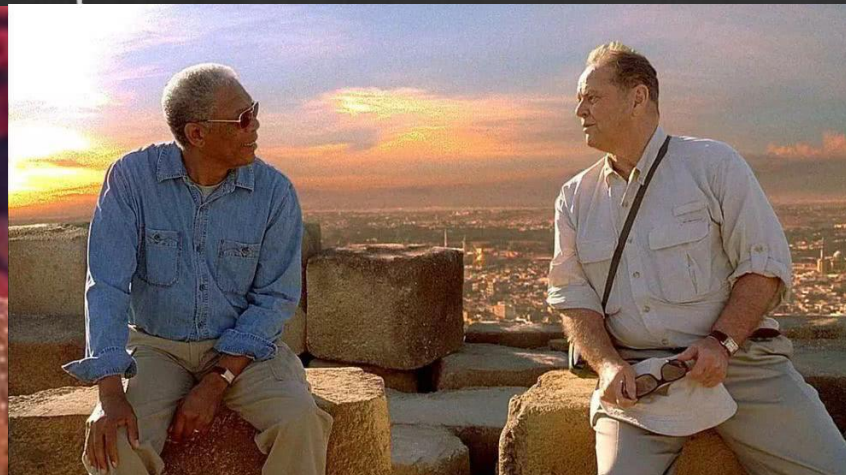
《人生的意义 与甜甜圈》



☀️ 电影：寻梦环游记
亲情、死亡



☀️ 电影：遗愿清单 (The Bucket List)
友情、死亡



☀️ 电影：我不是药神
疾病、生命

☀️ 书籍：活出生命的意义
灾难、疗愈

H₂O



4. 生命中的 幸福



$$\frac{\sqrt{AB+CD}}{2} = H^2$$

A³





幸福：活出精彩，实现价值

接纳
接纳自我

1

感恩
感恩生活

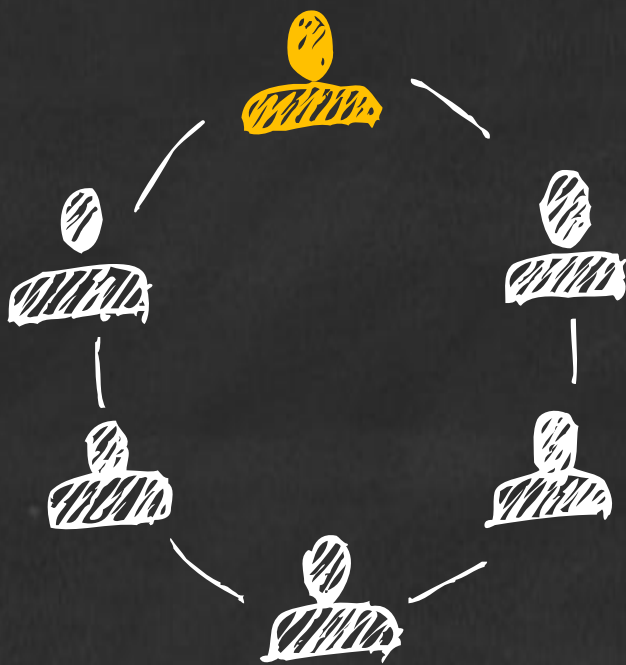
2

珍惜
珍惜当下

3

尊重
尊重他人

4



接纳自己

自我接纳练习1

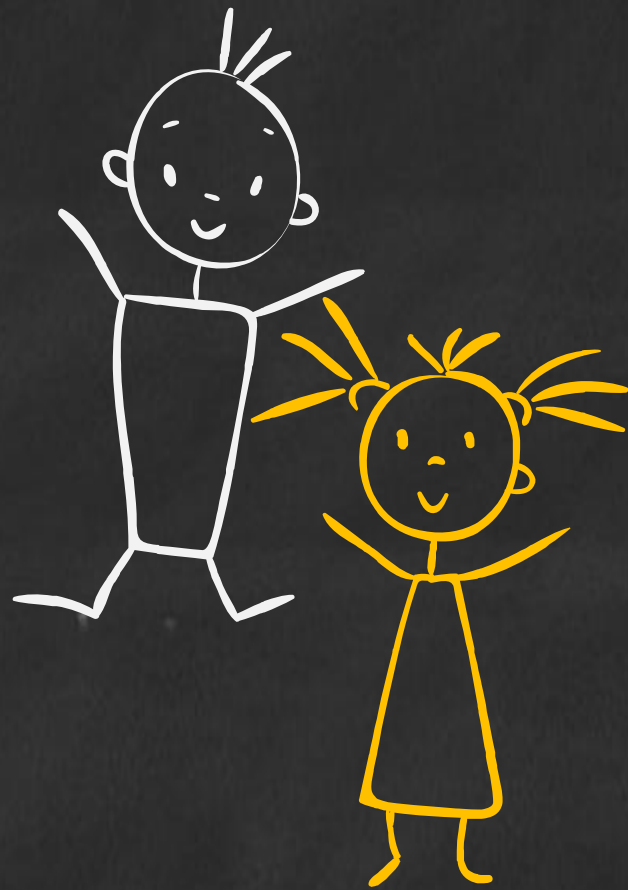
第一步：

用3个形容词，写出你对人的看法。

人是_____的。

人是_____的。

人是_____的。



第二步：保留形容词，把人换成我，大声读一遍。

我是_____的。

我是_____的。

我是_____的。

第三步：

找出消极词，填上反义词在后半句，再次大声读一遍。

我是_____ A（正）_____的，又是_____ A'（反）_____的。

风可以吹起一张白纸，却无法吹走一只蝴蝶，因为生命的力量在于不顺从。

——冯骥才（作家）



感知生命的变化



接受生命中的失去

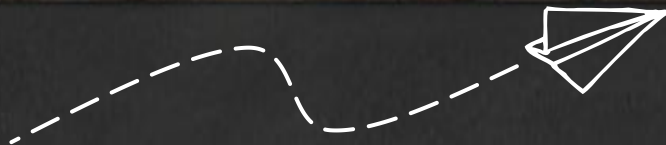


让生命的意义超越苦难



珍惜你当下所拥有的幸福

部分资料来源：《构建立体人生，追寻生命意义》抗疫教案



✓ 期待摘下口罩的那一天