

一张薄薄的A4纸 能承载起一瓶矿泉水吗?

这堂课,让同学们吐槽、演戏
也让他们深思如何提高生命耐挫力



一张纸的承重力实验。

最好听的
思政课



▲学生们进行情景模拟。



◀学生们在课堂上“吐槽”、交流。

新学期伊始,宁波市江北外国语学校毛唯维老师,给初一学生们上了一堂特殊的思政课。这堂课上有吐槽,有案例分析,还有即兴的情景表演,学生们在欢声笑语中,懂得了如何看待人生挫折以及如何提升生命韧性。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭 文/摄

A 初中生有什么烦恼? 同学们开启“吐槽”模式

课堂一开始,就开启了“吐槽大会”模式:谁来说说看,你记忆中印象最深刻的不顺心的事?在你的成长中,有怎样的烦恼?

“我历史怎么也学不好,考试成绩也不好。”一名男生话音刚落,班上的氛围瞬间热烈起来。有的同学点头附和,另一个女生说:“我压力也很大,每次考不好的时候,回到家就会被爸妈质问‘为什么别人都行,就你不行’,好像我什么事也做不好。”

教室里,不少同学纷纷和同桌小声交流,“父母不理解自己、要求太高”等吐槽引发了大家的共鸣。

“我在体育课上没有完成任

务,被体育老师惩罚了。”“有一次考试,我把试卷做完了,才发现我和其他同学的都不一样,结果又重新做了一份。”“我的好朋友突然不理我了,听说还在背后说我坏话,其实,他误会我了。”……

一通“吐槽”下来,同学们发现,大家的烦心事有很多类似的,比如学业压力、自我认知不良、人际关系等。而这些烦心事的共同点是,都会影响心情,让人或愤怒或恐惧或悲伤。

人生难免有挫折,同学们明白了,挫折就是:在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中,遇到的阻碍、失利和失败。

B 神奇的实验 一张A4纸承接住了一瓶矿泉水

可是,遇到挫折时,为什么有的人会产生畏难情绪,会逃避、退缩、攻击甚至出现极端处理方式,有的人却能越挫越勇、突破自我获得美好人生?

对于这个问题,毛唯维老师没有直接揭晓答案,而是现场做了个小实验:一张薄薄的A4纸,能承载起一瓶矿泉水吗?在两个承重物中间,悬空平直地放一张白纸,一瓶矿泉水刚放上去,就把白纸压垮掉下来了。

大家开始想办法。在老师的引导下,同学们通过把白纸折叠成各种各样的形状来挑战。最终,一张白纸通过反复折叠成波浪状,神奇地承接住了矿泉水的重量。

毛老师总结道:其实,这白纸就好似我们的生命旅程,人这一生往往不是平滑、顺利的,都会有折

痕般的一道道小坎,它让我们的生命更具韧性。

紧接着,毛老师和同学们针对一正一反两个案例展开了讨论,一个是面对苦难积极努力、改变现状、拥抱变化最终获得人生荣耀的运动员,一个则是近期让全国唏嘘不已的青少年极端事件。

“这个案例中的同学,他遇到了什么困难和挫折?”从一张张手写的心情记录上,同学们读出了很多信息,“新环境对他影响很大,他性格内向无法融入”,“他遭到了人际关系的困扰,没有收获朋友”,“他有学业压力”,“他遇到困难没有求助,很消极”……课上到这里,同学们意识到,面对困难处境时,掉进去是挫折,爬出来是成长,挫折并不可怕,关键在于我们如何应对。

C 同学们化身“戏精” 帮助“孤独先生”走出低谷

如何应对生活中出现的挫折?一则三分钟的小视频,给同学们讲述了具体可行的小方法。接下来,就是实操的情景模拟环节了,如果你身边有这样一位“孤独先生”,该如何帮助他——

“小李,初中学生,已在班级学习2年,可到现在还没在班级找到志趣相投的朋友,他感到很难过、无助,甚至想退学。小李很想有属于自己的朋友,他希望有人能陪他一起吃饭,一起运动,他希望能参与同学们的闲聊。他害怕被拒绝,害怕被孤立,可他不知道该怎么改变现状,每天都在煎熬。”

同学们收到题目,立刻分小组投入到热烈的讨论中。在各小组中,有的饰演小李,有的饰演同学,有的饰演父母,还有的饰演老师。同学们一个个戏精上身,每个人都从自己的角色出发,和小李

进行互动。小李正在郁郁寡欢中,“老师”角色走过来说:“小李,你怎么啦,怎么不和大家一起玩呢?”小李说:“我交不到朋友,没人找我玩。”“老师”继续给他支招:“你可以主动去找同学们,先从一些小事入手,比如一起锻炼、一起写作业。”

“同学”角色拍着篮球走过来:“小李,你会打篮球吗?我们一起去篮球场吧!”小李开心地和“同学”一起去玩了。“妈妈”角色耐心倾听小李诉说,并给了他许多交朋友的建议。

台上同学们传神的演绎把台下的观众们看得哈哈大笑,教室里甚是热闹。同学们也在潜移默化中,懂得了面对挫折时,强大内在心灵智慧、壮大外部生命支柱,才能解决难题、提高自己的生命耐挫力。

D 这堂精心设计的思政课 让同学们学会面对烦恼和挫折

既然生命之旅具有很多不确定性,苦痛和挫折无法回避,那么,你设想未来的自己会遇到哪些挫折?又应该怎么做呢?一节课下来,同学们有了许多感慨。一位男生说:“我懂得了‘求助’≠‘无助’,遇到困难和挫折时,要积极面对,学会向身边的父母、老师、同学求助。”一名女生说:“我们可能会遇到中考失利,但我们的人生不只有这一件事,要向前看。不过,现在我不去想糟糕的事,而是想为了上一

所理想的高中,我现在能做什么,着眼当下才能厚积薄发。”

毛唯维老师说,“认识挫折”这节课是初一年级第一学期的内容,这次上课没有完全按照课本,而是根据学生的“困惑点”进行了选择和调整。想通过这样一节特殊的思政课,让同学们学会面对生命中的烦恼,理解挫折是人生的“常客”,相信在这样的互动课堂中,同学们能更真切感受到“挫折并不可怕”,我们可以战胜它!