



05

生活有苦也有乐



心灵成长目标

积极面对生活中的困难，主动感受生活中的快乐。



主题引入

人生不可能一帆风顺，有顺境也会有逆境。苦难、挫折既是生活的一部分，也是我们成长中有益的经历。即使在困境中，生活也不乏美好和快乐，亦能让我们感受到生命的幸福。生活的苦和乐总是相对的，无论顺境、逆境，我们都要保持乐观、积极的态度，这正是“苔花如米小，也学牡丹开”。



故事启迪

北宋著名政治家、文学家欧阳修，四岁时父亲就去世了，家中生活的重担全部落在母亲郑氏身上。欧阳修到了上学的年龄，郑氏想让他读书，可是家里穷，买不起纸笔，郑氏就用池塘边的荻草秆当笔，铺沙当纸，教欧阳修练字。在母亲的教导下，欧阳修在地上反复练习写字，每天坚持学习，积累越来越多。后来欧阳修踏上仕途，有位高权重时，也有遭贬谪时，人生的大起大落里，他依然热爱生活，以“醉翁”自居，治理一方成绩斐然，成功领导古文运动，成为一代文坛领袖。



欧阳修的人生经历，给了你什么启示？



自我认识

在生活中经受挫折打击或者遇到困难时，你会出现什么态度，采用什么应对方法呢？请将对应选项的字母填在括号里。

A. 不采取 B. 偶尔采取 C. 有时采取 D. 经常采取

1. 通过学习或一些其他活动转移注意力。 ()
2. 向父母、朋友或同学寻求建议。 ()
3. 尽量看到事物好的一面。 ()
4. 改变自己的想法，重新发现生活中重要的事物。 ()
5. 不要总把问题看得太严重。 ()
6. 坚持自己的立场，为自己期待的结果努力。 ()
7. 找出几种不同的解决问题的方法。 ()
8. 培养业余爱好，积极参加文体活动。 ()
9. 改变原来的一些观念或做法。 ()
10. 借鉴他人处理问题的办法。 ()
11. 通过发脾气、抱怨来排解烦恼。 ()
12. 自己一个人哭，默默承受。 ()



13. 试图休息或休假,暂时把烦恼抛开。()
14. 通过吃东西、打游戏解除烦恼。()
15. 认为时间会改变现状,唯一要做的就是等待。()
16. 试图忘记整件事情。()
17. 依靠别人解决问题。()
18. 接受现实,因为没有其他办法。()
19. 幻想可能会发生某种奇迹改变现状。()
20. 自己安慰自己。()

说明 选择A记0分,选择B记1分,选择C记2分,选择D记3分。1~10题代表积极应对,11~20题代表消极应对。分别算出两组题目的得分,对比分数,判断自己更倾向于用哪种态度应对生活中的挫折和困难。



科学研究

研究发现,面对困境时,消极的人会体会到更多的痛苦,而积极的人却能较少受到困境的影响。其实,影响我们的不是困难本身,而是我们对困难的看法,消极的人采取悲观的态度,而积极的人则会选择乐观的态度来面对困难并解决问题。同时,研究还发现,人在达到自我实现时,能拥有一种超越时空、超越自我、趋于顶峰的满足与完美体验,这被称为“高峰体验”。反复体验“高峰体验”时的感受,有助于开发自己的潜力,实现自我超越。



策略方法

策略一 积极应对“苦”

面对生活中的“苦”,有的人唉声叹气、抱怨不断,有的人却从容淡定、冷静应对。既然“苦”是人生不可避免的一部分,如何从“苦”中获得成长的力量,就是我们需要思考和学习的。

1. 接受现实。不逃避不否定，坦然面对。
2. 积极乐观。保持积极乐观的态度，相信自己能够解决问题。
3. 解决问题。思考多种办法，积极尝试独立解决问题。
4. 寻求帮助。如果自己无法解决，寻求他人的帮助。
5. 总结经验。回顾行为和想法，总结如何避免此类问题的再次出现。

活动1：“半瓶水”的故事

以小组为单位，一人旁白、一人扮演千千、一人扮演桥桥，续写对话并表演，完成后讨论、交流各自的感受。

旁白：今天我们爬山，到了半山坡，打开背包，发现只有半瓶水。

千千：我只有半瓶水了_____

桥桥：真好！我还有半瓶水_____

旁白：终于爬到了山顶，看见了美丽的景色！千千对桥桥说_____

策略二 积极体验“乐” \\\\\\\\\\\\\\\

我们都有疲惫、烦躁、焦虑的时刻，“乐”可以让我们从负面情绪当中脱离，为心灵赋能，积极面对未来的生活。

1. 寻找快乐。每个人获得快乐的方式不一样，有的喜欢看电影、运动，有的喜欢聊天，找到自己喜欢的事情和方式，有意识地体验、感受快乐，享受当下。
2. 记录快乐。记录下让自己感到开心愉快的事情和当时的感受。
3. 分享快乐。和家人、朋友分享自己的快乐，积极的情感体验可以让我们感受到更多的满足。



活动2: 传递“快乐球”

准备一个排球,全班同学围坐成一个大圈,传递“快乐球”。同学们一边拍手,一边欢呼“传递快乐球,说出我快乐”,同时一边传球。老师喊“停”时,球在谁的手上,谁就分享一件快乐的事。分享完毕回到位置,继续游戏。结束后请同学们分享这次活动带给自己的感受。



反思内化

快乐的人,常常能从平凡的日常生活中发现美好和幸福,更容易拥有满足感。



反思: 找到你的“快乐秘方”

当你在生活中遇到困难、问题,情绪低落时,不妨去做做让自己快乐的事情,并且提醒自己用心体验这样的感觉,找到自己的专属快乐秘方。

日期	问题或事件	“快乐秘方”