

高中语文单元教学渗透生涯规划的实践研究

四川省泸县第四中学 邓涛

内容摘要：教学人教版高中语文必修二第三单元《兰亭集序》《赤壁赋》《游褒禅山记》三篇古代山水游记散文，在处理语文知识的同时，引导学生做了以下几个方面的生涯规划实践活动：一是领悟生命的意义，早作生涯规划。二是勇于直面挫折，学会换个角度看问题，保持积极乐观的生活态度。三是明确生涯目标，行事当“尽志”而“无悔”。四是“深思而慎取”，走稳漫漫生涯路。

关键词：高中语文 单元教学 渗透 生涯规划 实践研究

人教版高中语文必修二第三单元安排了《兰亭集序》《赤壁赋》《游褒禅山记》三篇古代山水游记散文，它们借游赏之事，探索生命的意义、治学的道理。作为学生人生道路上摆渡人角色的老师，尤其是作为语文老师，有责任有义务在教学过程中帮助学生建立起积极的生死观，培养学生直面挫折的勇气，掌握多角度看问题的正确的思想方法等，助力学生更好的规划人生。结合本单元教学内容，可以从以下几个方面对学生进行生涯规划方面的引导。

一、领悟生命的意义，生涯早规划。

古往今来，许多文人面对宇宙和历史时都会感叹生命的短暂，人生的无常。如曹操“对酒当歌，人生几何？”陈子昂“念天地之悠悠，独怆然而涕下。”杨慎“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄”等。生命的意义是什么？在教学本单元前，就这一问题，我在班上作了个随机调查。有的说人生短暂当及时行乐；有的说生命只有一次要活得有价值；有的说多挣钱过自己想过的生活；更多的是一脸的茫然。生命意义是什么？每个人都有自己不同的答案，也正因为这千差万别的人生才组成了我们这个丰富多彩的世界。但并非所有的人生都是值得称道的。人到底怎样才能活得有价值？教学王羲之的《兰亭集序》时，我和学生作了这样的探讨：

1.提问：《兰亭集序》中王羲之批判庄子“一生死，齐彭殤”的消极生死观，认为“一生死为虚诞，齐彭殤为妄作”，试问庄子是从什么角度看生死问题，王羲之又是从什么角度看生死问题？

讨论明确：王羲之是从生命的社会意义角度看生死问题，提出“生死亦大矣”“将以有为”的积极生死观；庄子仅从生命的生物意义角度看问题，将生命物化，认为生死都只是生命的物理转化过程，它们一样都是生命的存在形式。

2.王羲之认为“一生死为虚诞，齐彭殤为妄作”，但没有具体说明理由，现在请同学们帮王羲之写一段批驳庄子的文字。限时 6 分钟。（即我们应当怎样看待生死？）

请学生展示成果：……

示例：古有庄子云：“一生死，齐彭殤。”这得到部分人的认同，但我不敢苟同，生死岂能相等？人生在世，当运用毕生所学服务人民、造福社会，实现生命价值的最大化。司马迁若不忍辱苟活，又哪有《史记》如日月光芒照耀历史长河？邓小平若经不起三起三落的折腾，又哪有现今的中华盛世？人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。同样是死，尚且有这么大的区别，更何况生死乎？

通过这样的引导，相信学生更能明白生命的意义到底是什么，该如何正确看待人生，如何更好的生规划自己的人生。是过及时行乐游戏人生，庸庸碌碌的过一辈子，还是让自己有限的生命绽放光彩，做些有意义的事情。每个人的自己的人生之路的是自己选择的。生命的意义是什么？王羲之用他的书法给我们作了很好的诠释。

释。希望通过这样的引导，能让学生多想想自己的未来，早作生涯规划。

二勇于直面挫折，学会换个角度看问题，保持积极乐观的生活态度。

世间从来没有一帆风顺的人生。在生涯旅途的各个阶段，每个人都会遇到这样那样或大或小的挫折。当遇到挫折时我们该如何才能走出人生的至暗时刻，保持积极乐观的生活态度呢？这是我们每个人一生的修行。青年学生人生阅历尚浅，他们需要懂得如何去直面挫折，更需要有人告诉他们当遇到挫折的时候应该怎样去应对。要说这方面的人生导师，曾被迫辗转于“黄州惠州儋州”的大文豪苏轼当是不二人选。苏轼一生坎坷，却始终保持豁达乐观的人生大境界，他是怎么做到的呢？我带着学生从本单元的《赤壁赋》中是这样寻求答案的：

师：从文中看，苏轼由“乐”而“悲”，那么他的“悲”从何来？

生：一悲人生的平凡，功业无成；二悲个人的渺小，生命的短暂；三悲欲求仙而不得，仕途失意理想难以实现。

师：“方其破荆州，下江陵，顺流而东也，舳舻千里，旗帜蔽空”，场面何等壮观，在江面上洒酒祭奠，横执长矛吟诵诗篇，一代枭雄何等气魄。一句“而今安在哉”？英雄豪杰不过是过眼烟云，随着岁月的流逝而灰飞烟灭风流散尽。贬谪中的苏轼哀叹：生命如此虚无，个人如此渺小，生命如此短暂，怎能不令人悲伤？接下来我们来看看苏轼是如何走出悲伤情怀的？

生：苏轼举“水”和“月”为例，“逝者如斯”“盈虚者如彼”，由变者观之，生老病死乃人生常态。从不变的角度来看，人类像水和月一样，“而未尝往也”“而卒莫消长也”，是代代相传的，是可以永恒的，所以没有什么好悲伤的。

师：这种理性的思辨使苏轼更加乐观。既然万物都有变的一面，又有不变的一面，那么用不着羡慕长江的无尽，哀叹人生的短促，而应该保持乐观旷达的心态。（过渡）解脱了，不羡慕了，那么再从哪里去找精神的寄托呢？

师：大家齐读“且夫天地之间……而吾与子之所共适”，在这段话里苏轼认为取什么，不取什么呢？

生：不取，“苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”即不争名利、随遇而安；取，清风明月，在享受大自然的美景中找到精神寄托。

师：换个角度看问题，心境往往就大不一样了。苏轼最终在哲学的领域中寻求到了他精神的永恒解脱，在大自然的山水中寻求到了他真正的生命价值和意义。从他多次遭贬的怀才不遇中突围出来。同学们，当我们遇到逆境时，该如何选择智慧的人生呢？

生：比如当我们考试考差了，难过是肯定的。但我们可以换个角度想，这是把我知识的不足暴露出来了，让我提前弥补，等到高考我可能遇到的问题不就少了吗。若能这样想，还有什么好纠结的呢？保持积极乐观的心态，我们才可能有下一次的好成绩。

师：著名的美学教授和著名散文家周国平说过这么一句话：“今天我活着，而明天我将死去——所以我要执著生命，爱护自我，珍惜今天，度一个浓烈的人生。今天我活着，而明天我将死去——所以我要超脱生命，参破自我表现，宽容今天，度一个恬淡的人生。”江水东流、明月长存，而我们的生命如此短暂，那么就让我们珍惜眼前、把握今天，微笑面对挫折，乐观面对困难，创造生命的价值，在历史的天空中留下飞过的痕迹！

“态度决定高度。”对待人生的态度，直接影响着学生将来的生活质量程度。通过这篇课文，让学生能理性的看到世间万物，明白“变”与“不变”、“取”与“不取”的人生哲理。勇于直面挫折，学会换个角度看问题，是走出人生低谷，保持积极乐观的心态的一大法宝。

三明确生涯目标，行事当“尽志”而“无悔”。

英国有句谚语：无目标的努力，有如在黑暗中远征。这句话正是我们身边不

少学生现状的写照，他们学习很努力，对人生目标却缺乏明确的规划。学习上或生活中一旦遇到点困难，就很容易丧失斗志。正所谓“胸中没有大目标，一根稻草压弯腰”。本单元的《褒禅山记》，作者王安石记述了自己一次没有尽兴的游历，曾为自己轻易地放弃而懊悔不已。并给后人留下了深刻的启示：“世之奇伟、瑰怪、非常之观，常在险远”，故行事当“尽志”而“无悔”。这正好能给学生上一堂生涯规划的课，让他们明白确立生涯目标的重要性，以及处理好“志”“力”“物”三者的关系对生涯规划的重要意义。课堂上我是这样来处理这个问题的：

师：反复诵读课文“于是余有叹焉。……此余之所得也”，说说对这段话的理解。

生1：王安石这段议论，意义深刻，既说出了不怕艰难，勇往直前，领略险峰上的无限风光的人生态度。也说出了“尽吾志而无悔”改革决心。

生2：王安石把游山（准确说是游洞）的成功归为三个条件：一是有志；二是有力；三是有物；三者缺一不可。但是他最强调的是志，在物和力允许的情况下，要“尽吾志而无悔”。

师：作者借这篇游记，向我们说出了他对待成功和失败的态度。那么在王安石看来，一个人做事的成功和失败，怎样的归因才有意义？

生3：“多为成功想办法，不为失败找理由。”……

四“深思而慎取”，走稳漫漫生涯路。

《游褒禅山记》中，作者不仅说明了无论是建功立业、治学或是办其它事情，都要矢志不渝，人尽其力，物尽其用。还有感于仆碑之“华山”音误，后世谬传“何可胜道”。作者用亲身经历告诫后人，治学当讲究方法，“深思而慎取”。在我们的生活中，有许许多多东西都是需要我们深思慎取的。比如交友，就必须深思慎取，多交善友，远离损友。作为学生，无论在学习上还是在生活中，在面临各种选择时，必须思而后行，才能避免做出蠢事，做出错误的选择而懊悔不也。凡事多想想，提前做好生涯规划，“深思而慎取”，走稳人生的每一步。

本单元的三篇教材选用的都是历史经典名篇，每一篇都闪耀着儒释道等光辉的思想。无论思想境界上还是学习生活中，都能带给学生的生涯规划带来诸多启迪。语文不仅是一门基础学科，更是一门生活的艺术，语文老师除了“传道受业解惑”外，也要让学生通过语文的学习，交给他们一把开启智慧人生之门的钥匙，引导学生做好生涯规划，在人生路上少走弯路，努力实现人生理想。