



活。83岁高龄的荣格在其自传中言明自己很早就顿悟到“内心事件”对于克服空洞与虚无，大有作用，“对于生活的各种问题，要是从内心找不到解决之道，那它们只具有很小的意义；外部环境终究无法代替内心体验”，这内部感知成就了他独特的一生，“现在的我才是自己，我就是现在的存在”，经历了人生的众多苦难之后，他终于明白“按照自己的意志行事”之深远意义。由是，经由文本学习的内心颖悟，学生可获得心灵力量的共鸣，在《秋天的怀念》这一课的学习中，我们可以借助文本的情境叙述与“看花”这一具象化的描写，引导学生体察作者的人生处境与内心体验，体味作者双腿瘫痪之后的情绪压抑，体悟母亲强忍痛苦对“我”的生命关怀与精神慰藉，这有助于学生对“咱娘儿俩在一块儿，好好儿活……”“我俩在一块儿，要好好儿活……”等关键句的深层内涵有更多的认知，这里，作者史铁生完成了由“他者告知”到“自我觉知”的生命之力的淬炼，既是能量的释放与转换，又是生存勇气的重拾与建构。身体的病患，精神的抑郁，对于个体而言，就像人生的一场灾难。幸而人的求生本能是很强烈的，通过独立的心灵生活向内寻求生命的力量，脆弱的个体即获得了直面灾难的抗压力和战胜灾难的生命力。

面对灾难，我们除了从巨婴心理的泥潭中挣脱出来，用坚定的生存意志突围出去，恐怕没有其他更好的办法。我们能做的，就是直面灾难，用主动的行动化解危机，当一次次的自我超越所累积下来的达观状态愈来愈多的时候，就真的要感谢这灾难为自我实现带来了契

机，这里的感恩之心与“美化灾难”并非同一回事。在《再塑生命的人》一课的学习中，学生能够深切地感受到作者海伦·凯勒因盲聋障碍所导致的生命压抑，这种压抑感对于生命的摧毁力是极为强大的，即便是大人往往也承受不了。虽然生命的历程中充满了无助、脆弱，但人的感觉是灵敏的，求生本能也是坚定的，据此，海伦借助莎莉文老师的帮助完成了自我生命能量的转换，由悲观逐渐走向了乐观。课堂上，引导学生紧扣“水唤醒了我的灵魂，并给予我光明、希望、快乐和自由”这一关键点作发散性的思维训练极有必要，既要有内在感觉的反复体味，又要捕捉情绪转变的节点进行比较与感悟，更要借助体验与行动深化对人的行为的理解，在这里，“事物与文字”之间的联结打开了“我”封闭已久的心灵大门，让生存的阳光和幸福的爱温暖透“我”那灰暗的世界。当灵魂被唤醒，我们应该感谢生命中这些躲避不了的苦难，是它们让我们体会到了爱，学会了如何面对焦躁，学会了“面对灾难要迎难而上”，而心志的淬炼就在不知不觉之中提升了人的视野与境界。

在灾难教育中，学生需要不断地锤炼自己的生活接纳力。这里的接纳，既是对灾难的接纳，又是对自己的接纳，这种理性的态度能帮助我们战胜灾难。由于学生对灾难的认知比较贫乏，故其面对灾难时往往更容易受到创伤。为了帮助学生减缓这种创伤，我们可以借鉴身体体验疗法创始者彼得·莱文所提出的基本技巧——创造一个安全的环境；支持当事人探索、接纳躯体知觉；建立摆动与克制的空间；使用滴定分析法创造稳定性、适应性

和系统性；善用主动、富有掌控感的防御机制；将恐惧与无助感的条件反射与生物性僵直反应分离；循序渐进地释放和重新分配体内的求生能量；学会自我调节；觉知当下，重建社交能力。人在发展自己的时候，有时会忽略来自身体的众多感知反应，而“习惯性解离模式产生的分裂的自我”又很难获取完整感，为此，通过“具身化的生活”回到自己“身体的家”显得至关重要。接纳灾难，接纳生活，接纳自己，回归精神的家园，我们才能拥有生命的敬畏感。

大自然是神奇的，值得敬畏；生命也是神奇的，也应敬畏。唯有心存敬畏，人类的精神实体方能与大自然的神秘物象和谐共处。学习茨威格的《伟大的悲剧》一文，我们可以引导学生先感受南极探险者斯科特等五人的心情，在得知已有人捷足先登之际，他们极度不安、沮丧与失落，其间不乏面对失败的坦然态度；进而感受探险者在回程中面对严酷危险时的内心恐惧，面对大自然的巨大威力和冷酷无情，就算人的生存意志再强大，有时也无济于事，体能的衰竭，身心的摧残，死亡的威胁，一次次向他们走来，队员们一个个走向了死亡，这是一曲悲壮的哀歌，此中渗透着队员们在强大的精神压力下所表现出来的勇敢坚毅；最后再让学生感悟人在与灾难的斗争中所拥有的生命伟力，“一个人虽然在同不可战胜的厄运的搏斗中毁灭了自己，但他的心灵却因此变得无比高尚。”队员们的心灵经受了最酷烈的考验，尽管他们最终无法摆脱悲剧的命运，但他们的精神品质却给我们带来了深广的思考与多向的启迪。在这样的文本感触中，我们在不知不