

# 论生命教育视域下有氧课堂的 倡议与构建

——基于对课堂本体生命性的思考

李桂荣

(河南大学 教育科学学院,河南 开封 475004)

**摘要:**随着生命教育日渐深入人心,课堂改造越来越成为教育理论与教育实践关注的焦点。在生命课堂、生态课堂之后,本文进一步主张有氧课堂,即把课堂活动本身类比为一种生命运动,把课堂上与知识相伴而行的,积极的思想、观念、情绪、情感、生机、乐趣、灵性、智慧等喻之为课堂之“氧”,并认为目前课堂存在着严重的缺氧现象,致使课堂中学生生命被异化、教师生命被边缘化,课堂本身的生命力也被极度弱化。因此,要提升课堂生命质量,亟需培植课堂之氧。教师作为课堂活动的设计者与引导者,要构建有氧课堂,需做到:课前环节,修心养性,厚积情愫;课堂环节,激情互动,快乐享受;课后环节,反思优化,延展提升。

**关键词:**生命教育;教师生命;学生生命;课堂生命;有氧课堂

**中图分类号:**G421 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-8129(2016)06-0090-06

班级授课制是现代学校教育的基本组织形式,课堂是教育教学活动的主要场所,课堂改造越来越成为教育理论与教育实践关注的焦点。20世纪90年代以来,随着人本化教育的提出和人学形态教育学的出现,中国开启了以主体、生命、体验、生成、有趣、有效、深度、宽度等为时代音符的生命教育乐章,叶澜教授呼吁的“让课堂焕发出生命的活力”<sup>[1]</sup>成为了生命教育的最强音。从字面理解,叶教授主张的“课堂生命”一方面是指课堂中教师和学生的生命,另一方面是指课堂本身的生命。经过十几年的推进,课堂中教师和学生的生命已经受到广泛关注。在教育理论界,学者们认为,对于学生来说,课堂“不是一个寂静的世界,而是每一个学生所拥有的‘目标、价值、兴趣、爱好’生生不息的生命的生命的世界”<sup>[2]</sup>。“对于教师来说,课堂教学并非只是一项任务、一种付出,而是生命活动的一部分,每一节课都能得到生命满足的愿望。”<sup>[1]</sup>在教育实践中,一方面人们把现代学校能够尊重学生生命活力的课堂模式推崇成神话<sup>[3]</sup>;另一方面,人们又无奈于现代学校对学生生命灵性的忽视。有的家长选择让孩子远离现代学校,就读于以“国学”为核心的现代书院(据中国书院研究中心主任邓洪波统计,国内实体书院和网络书院合计超过700所,而实际的数目可能更加可观)<sup>[4]</sup>,有的家长组团开创了自己培养孩子的桃花源式教育<sup>[5]</sup>,还有家长甚至选择让孩子辍学,在家自学<sup>[6]</sup>。显然,课堂中的生命已经引起了广泛关注,并逐渐从理论建构走入实践运用。那么,课堂本身是否可以被看作是一个生命有机体,课堂的生命样态是否会影响到课堂中生命的质量呢?

有学者提出了“生态课堂”的概念,倡导赋予课堂“生态本位”的价值取向,认为“课堂应该是回

收稿日期:2016-07-13

作者简介:李桂荣,管理学博士,河南大学教育科学学院教授,博士生导师。

基金项目:河南省哲学社会科学重大项目“人才培养体制改革研究”(2015A022),项目负责人:李桂荣。

归自然和生命、流淌着挚爱和真情、唤醒了灵性和天赋的绿色课堂”<sup>[7]</sup>。在此基础上,本文进一步突出课堂本体的生命立场,把课堂类比成一个生命有机体,把教师、学生、教学内容、教学设施看作是课堂生命的躯干系统,把师生之间教与学的活动看作是课堂生命的循环系统,把课程标准、教学计划看作是课堂生命的神经系统,把教学相长的预期看作是课堂生命能量代谢的结果,倡建“有氧课堂”,基于“有氧课堂”的理念,分析课堂存在的缺氧症状,以及缺氧给课堂生命带来的危害,并提出教师将理性规训的课堂活动转化为激跃生命之有氧课堂的策略性建议。

## 一、课堂生命存在的缺氧症状

简单的医学常识告诉我们:生命之“氧”是由血液附带并循环传送的。如果课堂活动可以类比成生命活动,那么,教与学的活动作为课堂生命的循环系统,其间与知识相交织的积极的思想、观念、情绪、情感、生机、乐趣、灵性、智慧便构成了课堂生命之“氧”。科学教育学之父赫尔巴特早已指出“教学永远具有教育性”<sup>[8]</sup>,即任何知识及其传递必然带有其思想性、情感性。知识附着的如果不是积极的思想观念和情绪情感,必然会是消极的思想观念和情绪情感。因此,在这里我们强调,知识及其传递过程附有的积极思想观念和情绪情感可以被看作是课堂之“氧”,消极思想观念和情绪情感可以被看作是课堂之“废气”,有氧课堂即是指充满了积极思想风气的课堂。在有氧的课堂中,如表1第2列所示,教师和学生作为生命主体,都能全神贯注、快乐体验、思维活跃、言行活泼、师生互动、教学相长、在场享受,离场期待。同时,课堂本身也像是一个在做有氧运动的生命有机体,节律明快、循环通畅、代谢加速、生机勃勃,正能量不断生成,教师和学生作为课堂肌体的生命单元,得到有氧能量的滋养而生长得更加和谐、健壮。

表1 缺氧与有氧课堂比较

有氧运动的特性	有氧课堂的预期	课堂缺氧的症状
健康为本	以人为本 生命立场	知识主导
主动参与	积极投入 全神贯注	消极被动
全面关照	师生互动 共享生成	单向传输
激越兴奋	思维活跃 言行活泼	刻板枯燥
快乐陶醉	教师善教 学生乐学	厌学厌教
轻松适度	强度适中 有张有弛	紧张沉重
重视场景	情景教学 真情交融	抽象理性
重视过程	善待过程 尊重体验	轻视体验
习惯成瘾	在场享受 离场期待	倦怠排斥

《基础教育课程改革纲要(试行)》<sup>[9]</sup>中,情感态度与价值观、知识与技能、过程与方法,均是课堂教学的基本诉求,因此从课程政策上讲,课堂不缺“氧”。但现实的课堂,缺“氧”现象却司空见惯,如表1第3列所示,大多数课堂由知识和分数主导,重视抽象理论,轻视情感体验,单向传输、刻板枯燥;教师和学生压力沉重,厌学厌教,课堂目标体系中的情感、态度、价值观被边缘化,情感体验与自

尊自信、人生观与价值观成为中国学生发展中最为薄弱的环节,致使一些学者批评中国的教育是“没有灵魂的教育”<sup>[10]</sup>。

## 二、缺氧对课堂生命产生的危害

医学上把“缺氧”视为一种病症,轻度缺氧会给肌体各机能系统带来不适和危害,重度缺氧可以导致死亡。同理,课堂缺氧也会给课堂生命及课堂中的生命带来不同程度的伤害。

### (一)课堂缺氧导致学生生命的异化

现代社会对知识的需要与崇拜,使富有系统知识的学校教育成为现代人生命成长的必需品。由于课堂是学校教育的主要场所,因此课堂成为了学生生命成长的重要时空点,这个时空的生命状态影响着学生终生的生命质量。

基于对新生一代生命成长的忧虑,新时期的中小学课程改革发出了从知识课堂转向生命课堂的号召。但是,十几年过去了,知识课堂仍然是中小学的绝对主宰,甚至不少农村学校由于师资、场地等原因,根本不开设“知识含量低”的音、体、美课程。从学理上讲,知识蕴含着智慧能量和理性魅力,对人具有天然的吸引力,是人随时可接近的朋友。但是,由于学校对知识的过度崇拜和一些课堂对知识的不恰当呈现,致使知识变成了压制学生的威慑力量,学生走进课堂就像遭遇了劲敌一样,备受知识规则的愚弄。再加上教师为了保证知识的有效传递,在维持课堂秩序时,有时会随意熄灭学生灵动的思维火焰,有时又会无情亵渎学生敏感的生命尊严,致使课堂时空中学生的生命状态远离了他们的生命天性,并且这种远离贯穿于各个教育阶段。

幼儿园课堂,出现了严重的小学化倾向。本来,幼儿阶段是养性的关键时期,“健康”课重在养成幼儿良好的健康习惯;“科学”课重在保护幼儿的好奇心和探索欲;“社会”课重在养成幼儿快乐自信接触社会、与人相处的品格;“语言”课重在引导幼儿体会阅读、表达、交流的乐趣;“艺术”课重在培养幼儿感受美、表现美、创造美的情趣。但不少幼儿园却把这些课程都转换成了知识教学,以幼儿识多少字、背多少诗、算多少题、有多少才艺作为衡量幼儿成长和幼儿园教育质量的指标。这样的教育有可能给孩子的人生打下无彩的底色,使之终生缺失生命的情趣和乐趣。小学课堂,学生排坐静听、举手发言;动辄被老师训斥、罚站;天真活泼被贬为淘气,听话温驯被捧为优秀;好说好动的童年天性被压抑,“唉,真没意思”竟成了一些小学生的口头禅。中学课堂,知识成为强势主宰,教师和知识结盟成文化共同体,俨然是学生的敌对方,学生屈服于教师和知识的压力,成为知识的奴仆和考试的机器,思想灵性被遮蔽,“感动”成为稀有情愫,“书呆子”成为不少中学生的人格特征。大学课堂,学生的自主性得到了释放,但学习的积极性却“死灰难燃”。大学生习惯了静听,不屑于参与,好像是课堂的旁观者。“公共课必逃,专业课选逃”成为不少大学生的共识和集体行动。即便迫于点名制度,人在课堂,也仅是“上课”,而并非“学习”,睡觉、看闲书、听音乐、讲小话、吃东西等课堂问题频频出现<sup>[11]</sup>,大学生成为了学生群体中的逍遥一族,更有一些大学生极端地把自己比喻成“温水里的青蛙”,自喻正在慢慢丧失生命活力。

### (二)课堂缺氧导致教师生命的边缘化

教师是一种职业,职场是重要的生命场,职场的状态几乎决定着生命的质量。但教师职业历来被抽掉了人性底色,被“崇高”、“奉献”这些精神元素神化。社会心理中,教师不是一般公民,而是社会楷模,教师要像春蚕“到死丝方尽”,要学蜡烛“成灰泪始干”。在这样的职业意识熏陶下,不少教师选择忘我地工作。因为“忘我”,教师在课堂上习惯于进入“无氧”工作状态,忽视思想与思想的碰撞、拒绝心灵对心灵的呼唤,放弃内心的满足感、快乐感、幸福感,只把自己看作是知识的代言人。在教师内心,上课是他的工作,而不是他的生存方式、生活方式、生命方式,“是否能成为学生灵魂的工程师”在不少教师心中虚无缥缈,“所教班级平均成绩排名”在多数教师心中却重如泰山。长期因知识不能有效传递而产生的痛苦纠结,给教师带来了普遍的职业倦怠。用马勒诗提出的“情绪衰

竭、非人性化、个人成就感降低”三维指标测试,教师是一个职业倦怠高发群体,教师们经常会有种被工作耗尽的感觉,会出现冷漠、厌烦等情绪,甚至产生攻击学生的行为,致使教师陷入自我贬损、无聊无助的状态。泛览诸多教学督导、教学评价以及教学竞赛的评价标准,多是从教学态度、教学内容、教学方法、教学效果等维度考察课堂教学质量<sup>[12]</sup>。在这里,教师永远是被要求者、被指责者,而不是被尊重者、被促进者。课堂似乎不是教师的生命主场,课堂上,教师的生命之舟被暂时搁浅。

### (三)课堂缺氧导致课堂生命力的弱化

教育从本质上讲是培养人的活动,而人与动物的最大区别是人不仅生活在自然界和物质世界,而且生活在精神世界和灵魂世界,因而,雅斯贝尔斯指出“教育是人的灵魂的教育,而非理智知识和认识的堆集”<sup>[13]</sup>。现实课堂的“唯知识独尊”,显然偏离了教育本质,难免导致课堂生命的偏执:由于没有思想之“氧”,致使课堂生命循环不畅;由于学生排斥没有生气和乐趣的知识单向传输,不能充分吸收知识营养,致使课堂生命消化不良;由于去掉了情绪、情感的冷冰冰的理性知识,产出了肃穆的课堂,课堂氛围紧张压抑,导致了课堂生命的精神抑郁;由于对知识的盲目崇拜,掩盖甚至消解了课堂的灵性和智慧,导致了课堂灵魂的迷走或缺失;由于一切按先验的知识框架展开的课堂教案剧,拒绝了课堂自身的生成性,致使课堂生命力弱化,课堂教育功能不能被充分释放。

## 三、教师建构有氧课堂的关键环节

诸如以上,课堂缺氧普遍存在,并导致了课堂及课堂中生命的亚健康。因此,要提升课堂生命质量,亟需培植课堂之氧,建构有氧课堂。教师作为课堂活动的设计者,课堂活动能否进入有氧状态,教师起着主导作用。为此,本文从教师角度谈谈课堂教学活动转化成有氧运动的体会和建议。

### (一)课前环节:修心养性,厚积情愫

运动需要热身,课堂有氧运动也需要教师做足准备活动。一般教育学理论告诉我们,教师在课前要做到“三备”,即备内容、备学生、备策略。但基于场域理论启示,有氧课堂需要教师在进入课堂场域时,除做足“三备”外,还要准备好“情愫”。对于教师来说,走进教室时的心态可以有多种,如“我是来工作的”、“我是来育人的”、“我是来传授知识的”、“我是来上一节课的”,不同的心态必然会带来不同的课堂效应。工作者看重的是自己的工作业绩,学生进步是衡量教师业绩的砝码,教师自然会惩罚那些不上进的、给教师脸上抹黑的学生。育人者会全面关照学生的发展,会悉心呵护学生的灵魂,会有于漪“教育不能只‘育分’,更要教学生学会做人”<sup>[14]</sup>的责任感,会有桂贤娣的师爱呼唤:“你爱学生吗?你会爱学生吗?学生能感觉到你的爱吗?”<sup>[15]</sup>传授知识者看重的是学生掌握知识的结果,看重学业成绩,忽视知识掌握过程中的情感体验,教师会不客气地指责那些不认真学习的学生,不会多想在惩罚某一个学生时是否会对这个学生的心灵造成什么伤害,是否会养成其他学生的“漠然”情态,学生为学习知识常常需要付出“尊严”成本。从根本上讲,教师的情态是课堂的氧源,决定着课堂的氧量,也决定着课堂场域的特征。基于教师工作的科学性、思想性、主体性、示范性,教师要想在课堂上被同学们认同、敬慕、追随并引导课堂进入有氧状态,不仅需要具有仪表魅力、学识魅力,更需要具有思想魅力、人格魅力、人性魅力。为此,教师在平时,一方面要加强教育理论和教育政策的学习,树立正确的教育观和学生观;另一方面要品读优秀教师的思想经验之作,树立积极的职业观、人生观、价值观。同时,在课前热身时,要将这些积极的思想观点与教学内容交织、契合、强化、沉淀,以期实现“人师”与“经师”的完美结合,以自己积极的生命情态,示范、带动、感染、激发学生形成积极的生命情态。

### (二)课堂环节:激情互动,快乐享受

根据教学过程理论和有氧运动的规律,有氧课堂实际上是一个师生激情互动、快乐享受、节奏明快、教学相长的过程。

首先,根据教学节奏原理和有氧运动的节律特征,课堂安排的知识密度、授课速度、内容强度、

情感共鸣度要有张有弛,节奏适中。这需要教师有极强的学生立场,要密切关注学生的课堂反应,要为学而教而不能为教而教,课前预设的教学目标不能成为课堂进度的枷锁,要一切以学生的接受程度为考量标准,课堂上教师要最大限度地关照学生参与的广度、深度和梯度。

其次,根据建构主义教学观和有氧运动的氧化反应原理,教师要通过真诚分享和循循善诱,引导课堂进入氧化反应状态。教师要明确地意识到,在课堂上,被誉为课堂之氧的情感、态度、价值观,是比知识技能、智力、能力更为珍贵的课程目标,教师引导学生喜欢学习,比教给学生知识和教会学生学习更为重要。有氧课堂流动着的是浓浓的爱、深深的情,是怦然心动、浮想联翩的共鸣,是悠然心会、茅塞顿开的情趣。在有氧课堂里,学生是学习者而不是受教育者,教师是引导者而不是说教者,书本是学材而不是教材。教师不能把自己的认识强加给学生,更不能鄙视学生的认识,教师要鼓励学生快乐、自信地表达和分享自己对知识的理解,并以此释放学生的天性,激发学生的潜能,启迪学生的思想,提升学生的境界。教师自己也要在与学生的互动中,感受生命存在,体会生命精彩,享受生命乐趣,获得生命成长。

### (三)课后环节:反思优化,延展提升

根据反思性教学理论和有氧运动的周期性要求,课堂活动结束后,教师要及时反思、体会,寻找积极的课堂感受,以利于养成营造并享受有氧课堂的习惯。教师在课后反思时,如果自己有陶醉感、满足感、快乐感,那么课堂就是有氧的;如果自己感到精疲力尽、挫败烦闷,那么课堂就是无氧的。对于有氧的课堂,教师要把积极的体会及时存留下来,作为“心灵鸡汤”,既可以分享给别人,也可以滋养自己。尤其要把课堂上捕捉到的生成性内容记载下来,作为下一个课堂周期的养分。对于无氧的课堂,更要及时反思,认真查摆导致自己不快乐的因素,并做出整改方案,以利于下一次课堂能够规避和解决这些不快乐因素,避免一次性的不良情绪转化为持续的职业倦怠,进而因课堂缺氧衍生出不快乐的人生。

总之,根据运动常识,有氧运动不仅能强身健体,而且对心境状态和心理健康有积极作用,能产生快乐情绪和满足感,能改变人的生活方式。同理,根据生命教育理论,有氧课堂不仅能改善课堂生命状态,而且能为教师和学生课堂以外的精彩人生奠定基础。日常观察不难发现,拥有不同课堂状态的教师,往往具有不同的“类”生命特征。经常居于有氧课堂的教师,多是把课堂当作生命乐章的重要片段,进入课堂即如入氧吧,陶醉享受;下课后,情绪仍会略带激扬,好像刚做过一场有氧运动,脸上洋溢着兴奋、满足、幸福的红云;在平时,他们也显得更加自信、阳光、爽快、上进,在多种活动中都是积极的参与者。相反,经常课堂缺氧的教师,多是把课堂教学当作负担,一想到有课,内心总会莫名排斥;课堂上封锁自己的感性,不管学生是否有良好的课堂状态,只忠实于理性地传道授业;下课后,情绪平静,好像刚结束了一场无聊的程序性工作;平时的生活中,生命情态低调或消极,总是显得无聊、无助、退缩,在各种活动中多是居于边缘的旁观者。显然,能创造有氧课堂的教师,其教育价值、生命价值、人生价值是统和的,其人格是完整和健全的,堂上堂下都更有精神状态。学生们与这样的教师接触多了,他们也会获得更多更积极的生命体验和感召。相反,如果学生长期受到生命情态消极的教师包围,他们很难看到生活的阳光,不知道幸福在哪里,尽管教师教了些追求幸福的知识技能,但却无法生成幸福感。可以说,教师的生命情态决定着课堂的生命样态,而今日课堂的生命样态,又是来日社会的生命情态。新闻媒体经常曝出的人情冷漠事件,与课堂上一人受训受罚,其他人麻木认同与幸灾乐祸的多次强化不无关系。更为严重的是,现在社会上弱势心理蔓延,不少人都认为自己是弱者,抱怨自己受到了不公正待遇,宣泄自己的不快乐,这与职业倦怠的教师和沉闷缺氧的课堂也有一定关系。孩子们在教师的呵斥声和“作业多、负担重、个性压抑”的抱怨声中长大,踏入社会后,面对更复杂的困难,岂能不抱怨。为此,基于以人为本的生命立场,基于和

谐社会的构建梦想,教师必须重视课堂之“氧”。如果“蝴蝶效应”<sup>①</sup>存在,课堂之“氧”或许是实现中国梦的“蝴蝶”。为此,我们期待:一群有朝气的教师营造一片有氧的课堂,养成一批有朝气的孩子,形成一代有朝气的公民,进而组成一个有朝气的社会。

#### 参考文献:

- [1] 叶澜. 让课堂焕发出生命活力——论中小学教学改革的深化[J]. 教育研究, 1997(9): 3-7.
- [2] 钟启泉. “课堂互动”研究: 意蕴与课题[J]. 教育研究, 2010(10): 73-80.
- [3] 何涛. 杜郎口现象调查: 乡镇中学的课改神话[EB/OL]. (2010-06-02)[2016-06-15]. [http://news.xinhuanet.com/edu/2010-06/02/c\\_12170759\\_6.htm](http://news.xinhuanet.com/edu/2010-06/02/c_12170759_6.htm).
- [4] 潘琦. 灰色身份的全日制书院[EB/OL]. [2013-01-08]. <http://www.legalweekly.cn/index.php/Index/article/id/1817>.
- [5] 廖君, 李劲峰. 武汉 7 家庭放弃学校教育, 自办“桃花源”式教育[EB/OL]. (2013-01-04)[2016-06-15]. <http://learning.sohu.com/20130104/n362303541.shtml>.
- [6] 薛马义. 外企高管辞职在家教子, 16 岁儿子考上剑桥[EB/OL]. (2012-12-02)[2016-06-15]. [http://news.xinhuanet.com/edu/2012-12/02/c\\_113873392.htm](http://news.xinhuanet.com/edu/2012-12/02/c_113873392.htm).
- [7] 刘贵华, 杨清. 从标签式趋同到内涵式多样[J]. 教育研究, 2011(12): 54-58.
- [8] 赫尔巴特. 普通教育学·教育学讲授提纲[M]. 李其龙, 译. 北京: 人民教育出版社, 1989: 12.
- [9] 基础教育课程改革纲要[EB/OL]. (2001-06-08)[2016-06-15]. [http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content\\_61386.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61386.htm).
- [10] 李正涛. 没有灵魂的教育[J]. 新课程, 2014(1): 1.
- [11] 彭杜宏, 何敏, 刘电芝. 大学课堂教与学状况的个案观察报告[J]. 高教探索, 2009(2): 97-101.
- [12] 杨建国, 尚英. 高校课堂教学质量评估指标对比分析[J]. 高教发展与评估, 2009(1): 11-17.
- [13] 卡尔·雅斯贝尔斯. 什么是教育[M]. 邹进, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1991: 4.
- [14] 于漪. 树魂立根, 植根学生的理想信念[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/view/308267.htm>.
- [15] 桂贤娣. 爱的教科书[EB/OL]. (2012-08-20)[2016-06-15]. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s5147/201208/140782.html>.

## The Initiative of Building the Aerobic Class from the Perspective of Life Education ——A Thinking of Class Life

LI Guirong

(School of Education, Henan University, Kaifeng 475004, China)

**Abstract:** With the idea of life education deeply rooted in the hearts of people, class reform has increasingly become the focus of education theories and practices. After the introduction of life class and the ecological class, this paper further advocates an aerobic class, namely, the classroom activity is likened to a kind of life activity, and in the classroom, all of the positive thoughts, ideas, feelings, emotions, vitalities, joy, spirituality and wisdom with the knowledge are compared to the class oxygen. Meanwhile, we think the class is lack of class oxygen, and because of this, the students' lives in the classroom are being warped, the teachers' lives in the classroom are being marginalized, and the vitality of the class is becoming extremely weak. Therefore, to improve the quality of classroom lives, we need to cultivate the class oxygen and construct a kind of aerobic class urgently. Because teachers are the designers and conductors of classroom activities, to create the aerobic class, they should cultivate the mind and accumulate the emotion before the class, make passionate interaction and enjoy happiness in the class, and make reflection, optimization, extension and improvement after the class.

**Key words:** life education; teacher life; student life; class life; aerobic class

责任编辑 唐益明

---

<sup>①</sup> “蝴蝶效应”是指事物发展的结果对初始条件具有极为敏感的依赖性。在一个动力系统中, 初始条件下微小的变化能带动整个系统长期的巨大的连锁反应。亚洲蝴蝶拍拍翅膀, 有可能使美洲几个月后出现龙卷风。