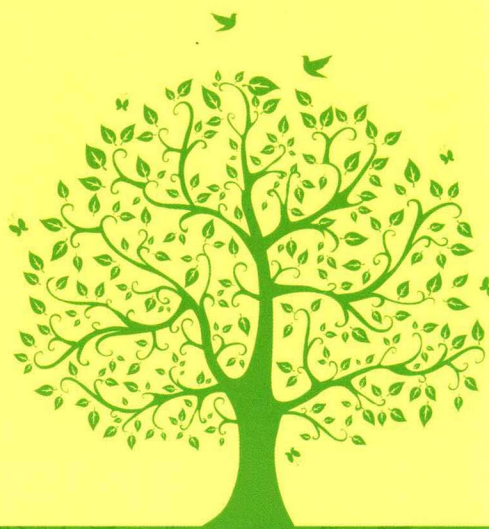




保护未成年人健康成长必备丛书

孩子的生命课 这样教 最有效

柴一兵◎编著



生命是珍贵的，因为拥有，所以幸福；
因为珍惜，所以充实；因为奋斗，所以有价值。



北京工业大学出版社

孩子的生命课 这样教 最有效

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的生命课这样教最有效 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5639-4438-5

I. ①孩… II. ①柴… III. ①生命哲学—家庭教育
IV. ①B083 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216247 号

孩子的生命课这样教最有效

编 著: 柴一兵

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 222 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4438-5

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

调查显示，发生在未成年人身上的意外事故和人为事故，绝大多数是可以避免的。但是，由于在过去的几十年间，很多家长都不太重视对未成年人的生命教育，导致孩子缺乏相关的危险意识，不懂得珍惜生命和保护自己，才导致事故频发，孩子的健康成长受到威胁。

对此，家长必须加强对孩子的生命教育。生命教育，就是指对孩子进行的与生命有关的、能让他们意识到生命的宝贵并学会用正确方式处理问题，保护自己的教育内容。只有让孩子明白了生命的意义，教他们学会远离危险、以科学方式应对困境，才能树立孩子的安全意识，让他们懂得珍惜生命，健康安全地成长。

本书共有10章，每一章都对应着一个生命教育的主题，对其进行了详细的阐释。并通过典型事例对其理论加以佐证，还提供了切实可行的建议，以帮助家长更好地对孩子进行生命教育。本书内容丰富全面，涵盖面广。不仅包括让孩子明白生命的意义，还包括了教孩子学会感恩、教孩子平等对待生命等内容，能为家长提供全面的参考，让家长以更科学的方式对孩子进行生

命教育，让孩子学会珍惜生命、远离危险，健康快乐地成长。

本书的特点是章节安排合理、内容全面丰富且生动具体，易于理解和借鉴。从全书的结构来看，先向家长阐述了生命教育的重要性，然后教家长如何让孩子明白生命的宝贵，树立孩子的生命意识，然后才从具体角度展开，从多方面提供方法，帮助家长对孩子进行全面的生命教育。尤为突出的是，书中还用几章篇幅来介绍提高孩子的生存能力、帮孩子安稳度过青春期的内容，这些内容一向容易被家长忽略。此外，本书采用的举例说明的方式也有助于家长理解和借鉴。

只有对孩子进行科学的生命教育，才能让他们学会正确地面对自己以及他人的生命，减少他们遇到危险的可能性，帮助他们学会保护自己。因此，家长们从现在开始，重视孩子的生命教育，并用科学方式对他们进行生命教育吧！

编 者

目 录

第 1 章 生命教育让孩子更健康快乐成长

家庭中应增加对孩子生命教育的关注	003
学校的生命教育仍不够成熟	007
家长需要了解什么是生命教育	009
生命教育能帮助孩子树立正确的生命观	012
生命教育是青少年的必修课程	015
对孩子的生命教育是父母长期的任务	018

第 2 章 让孩子明白：生命可贵，要懂得珍惜

让孩子知道生命只有一次，要懂得珍惜	023
帮助孩子建立永不放弃生命的信念	026

教导孩子正确看待见义勇为的行为	030
不要让悲观的孩子产生轻生的念头	034
告诉孩子，冲动更容易对自己的安全产生威胁	037
关心病弱的孩子，让他们懂得珍爱生命	041
让孩子做事不要拖拉，也是珍惜生命的一种方式	044
引导孩子改变孤独的性格，让孩子的生活更有意义	047
不要强迫孩子，让他走自己的路	051
孩子被同龄人欺负了，家长应该怎么办	054

第3章 告诉孩子：生命是神圣的，要尊重他人生命

告诉孩子：尊重生命就要学着拯救生命	061
告诉孩子：不可以伤害他人的自尊心	065
尊重生命的孩子会说“我理解你”	069
让孩子明白：坏人的生命也是需要敬畏的	072
家长要禁止孩子对他人使用暴力	075
不让孩子做危害人身的事情	078

第4章 让孩子明白：万物的生命是平等的

告诉孩子，要善待宠物	085
------------------	-----

教孩子学会救助动物的正确方法	089
去动物园，要提醒孩子不能违规给动物喂食	092
让孩子放生笼中的小鸟	094
花草有情，阻止孩子随意采摘	098
给孩子一盆花，让他好好照顾	101
教育孩子为地球生命创造一个美丽的家	105

第5章 孩子学会感恩，家长的生命教育才合格

分享快乐，孩子的生活更有滋味	111
回报恩人，孩子必须做到	114
懂得感恩师长是孩子的必备德行	116
孩子要学会鼓励他人珍爱生命	120
教孩子学会为社会奉献自己的力量	123
即使无人喝彩，孩子也要懂得感恩	125
让孩子学会孝顺长辈	129
让孩子学会感恩生命	131
教孩子学会为别人送上祝福	134
让孩子明白：宽容的人生更坦荡	137

第6章 青春期到了，家长更应重视生命教育

孩子沉溺暴力游戏有危险	143
孩子有小秘密，家长不能公开	147
要让孩子知道性生理的基础知识	150
告诉孩子，不能为朦胧的爱情放弃生命	154
让孩子学会在“恋爱”中保护自己	157
以柔克刚，保护我行我素的孩子	160
让乐观情绪充满孩子的生活	164

第7章 生存能力强，孩子的生命才更有保障

教孩子正确面对疾患	171
病从口入，让孩子注意食品安全	174
学习交通知识，平安出门快乐回家	177
培养孩子在危急情况下的自救能力	179
不让孩子做饭来张口的生活低能儿	183
鼓励孩子参加社会实践，增加生命体验	186
培养孩子野外生存能力，让孩子快乐游玩	190
灾害无情，让孩子学会保护自己	194

第8章 孩子热爱生命、快乐生活，家长的生命教育才成功

希望是给孩子最好的生命礼物	201
兴趣爱好让孩子的生命更有趣味	204
孩子爱运动，生命更健康	207
让孩子学点艺术，给生活增添美好色彩	211
幽默感教育，让孩子每天乐滋滋	214
让孩子学会品味生活中的美好	218
教给孩子减压的小窍门，让孩子轻松快乐	221

第9章 鼓励孩子为创造更多生命价值而奋斗

每只笨鸟都有属于自己的矮树枝	227
全面发展的孩子更有前途	230
让孩子明白，做好现在的自己，认真对待每一天	233
不要为孩子扫除一切障碍，在挫折中成长更有利	237
让孩子明白：金钱不是生命中的最高价值	240
孩子必须有理想	244
孩子会沟通，人脉才会广	248
孩子逆商高，前途更光明	251

第10章 体会生活点滴，让生命教育更完善

年龄不同，生命教育方式有区别	257
家庭的生命教育也要有计划进行	259
关注细节，生命教育更到位	262
生命教育不是说教，重在让孩子体会和认同	264
父母都在场，生命教育更全面	267
亲子互助，生命教育效果才更好	270

第 1 章

生命教育让孩子 更健康快乐成长



家庭中应增加对孩子生命教育的关注

潘辰是家里的独生子，从小就过着衣食无忧的生活。日常生活中，不管他提出什么要求，父母都会尽量满足他。

父母对潘辰寄托了很大的期望。他们希望他能够考上名牌大学，将来找份好的工作，好光宗耀祖。因此，对于潘辰的学习，他们一向有着很严格的要求，经常给他买些辅导书、习题集让他做，还给他报了少课外补习班，希望以此提高他的学习成绩。潘辰很理解父母，在学习上很努力，成绩在班里总是名列前茅。虽然有时会觉得上补习班没有必要，但为了让父母放心，他还是听从了父母的安排。

升入高中后，潘辰感到课程变得比以前复杂了不少，尤其是化学和数学，他都有些跟不上老师的节奏了。父母见状，十分担心、着急，连忙给他报了相关的补习班，这让功课本来就繁重的潘辰有点难以接受。他的压力更大了，有时甚至会失眠。为了不让父母失望，他经常学习到很晚，早上又早早起床预习功课。

渐渐地，潘辰有些支撑不住了，补习班并没有让他的情况有所好转，反而给了他更大的压力，导致他上课时都听不进去，成绩不仅没有提高，反而下滑不少。这让父母很是失望，常常训斥他不努力、不争气。

这天，期中考试的卷子发下来了，潘辰的数学竟然没有及格。他对

自己已经绝望了，更不知道该如何面对父母。考虑很久之后，他决定结束自己的生命，因为他觉得这个世界没有什么值得留恋的。他从教学楼的三层跳了下去，幸好被及时送到了医院，才保住一条性命。

上例中的潘辰由于成绩不理想而选择结束自己的生命，究其原因，就是父母没有对他进行科学、完善的生命教育，过于重视学习成绩，对他的要求过高，却没有教他明白生命的丰富和珍贵，导致潘辰把学习成绩看得过重，轻易选择结束生命。

不管是在西方还是我国，家庭生命教育在孩子的生命教育中都占有极其重要的地位。家长是孩子最好的老师，他们对孩子的生命教育将会直接影响到孩子对生命的理解和生命观的树立，进而影响孩子的成长和未来的发展。因此，家庭生命教育是生命教育的重要组成部分。

然而，我国的家庭生命教育状况却不容乐观。有的家长甚至不了解生命教育的相关内容，更不用说很好地教育孩子了。这也导致孩子不能树立正确的生命观，甚至做出伤害自己及他人的事。与发展较为成熟的西方的家庭教育相比，我国的家庭教育存在着不少问题。那么，这些问题是什么，家长们又该如何改进呢？

1. 孩子提及有关生死的问题时要认真回答

与西方国家的家长相比，我国大部分家长受传统观念的影响比较严重，对有关生命尤其是死亡的问题比较避讳。孩子问到有关生死的问题时要么闪烁其词，要么直接拒绝回答，有时还会批评孩子，阻止他们提起这些问题。这样做不仅不能让孩子明白生命的本质和死亡的真相，还有可能会让孩子对这些问题产生更大的兴趣，或是形成一些错误、扭曲的生死观，如受暴力游戏的影响，认为人死后可以复活，等等。这些错误的观念会影响到孩子对待

生命的态度，甚至会让孩子做出一些过激的行为，造成不可挽回的后果。

因此，在生死的问题上，家长不要对孩子有所隐瞒，也不要避讳，而应像西方的家长一样，以科学、平和的态度对待，给孩子讲明白，告诉他们生命的起源和本质，让他们知道生命只有一次，要学会保护自己。在孩子提出相关问题时，也不要闪烁其词，要大大方方地回答他们，让他们了解真相。只有这样，才能让孩子树立正确的生死观。

2. 孩子犯错时不要苛责，告诉孩子：有困难要向父母说

一些家长对孩子的要求比较严格，对他们寄予了很高的期望，希望他们永远是最优秀的、最好的。当孩子犯错时，家长往往会由于失望、生气而对孩子大发雷霆，狠狠责怪孩子，希望孩子意识到自己的错误，吸取教训。殊不知，如果孩子过分严厉，很有可能会导致孩子畏惧父母、不敢与父母交流，遇到困难或犯下错误后不敢告诉父母，自己去处理。在这个过程中，孩子很可能会采取不当的方式，甚至以自杀的方式来逃避父母的责怪。

因此，当孩子犯错后，家长对他们不要过于严厉，批评要适度，让孩子意识到自己的错误即可。同时，家长也要告诉孩子，不管遇到什么事，犯了什么错，都要尽早告诉家长，不要刻意隐瞒，甚至由于担心家长知道而选择逃避、自杀等过激行为。要让孩子学会正确地处理问题。

3. 不要只关注成绩，多教孩子一些安全知识和技能

出于国情的影响，与西方国家的家长相比，我国的家长一向最为重视孩子的成绩，对孩子的一些常识教育、安全教育却有些疏忽，一些基本的技能像如何在火灾中自救、如何防止触电等都没有教给孩子。这样会导致孩子没有足够的能力来保护自己，在遇到突发事件或灾难时很有可能手足无措，甚至付出惨痛的代价。

因此，在孩子的成长过程中，家长不能仅仅关注他们的成绩，要让孩子全面成长和发展。在平时的生活中，要多给孩子讲一些安全知识和技能，比如如何避免触电、地震时应怎么办、着火时如何逃生，等等，也可以带孩子听些讲座或看视频。只有这样，才能真正为孩子的成长保驾护航，让孩子掌握必备的生存技能和知识，学会保护自己的生命。

4. 不要宠溺孩子，要培养孩子的抗挫折能力

西方的家庭教育中，抗挫折能力训练是一项很重要的内容。他们的家长不会过分宠爱孩子，而是勇于放手，让孩子去面对困难。有时，他们甚至会给孩子有意制造一些困难，让他们学着面对和处理。与之相比，我国的很多家庭都存在着宠溺孩子的现象。家长因疼爱孩子而不想让孩子去面对一切不如意的事，总是自己替孩子处理问题。久而久之，孩子的抗挫折能力得不到培养，心理不成熟、不强大，面对挫折时总是期望靠别人去解决，甚至会因不断受到打击而选择自杀。

因此，家长要注意培养孩子的抗挫折能力，不要过于宠爱孩子，要让孩子在挫折中长大。当孩子遇到困难时，家长可以进行安慰、鼓励，也可以提供建议和解决办法，但千万不要一手包办，要让孩子自己去面对和解决问题。只有这样，孩子的能力和内心才会强大起来，才能有勇气和力量去面对生活中的不顺利，而不会选择逃避甚至是自杀。