



生命·生存·生活
life / survive / live

素质教育基础工程系列教材（试用）

<中等职业学校>

生命·生存·生活

SHENGMING SHENGCUN SHENGHUO

云南省教育厅组编
主编◎罗崇敏

云南出版集团公司
云南教育出版社



定价：15.90元

ISBN 978-7-5415-3533-8



9 787541 535338 >

ISBN 978-7-5415-3533-8/G·2654



生命·生存·生活
life/survive/live

素质教育基础工程系列教材（试用）

生命·生存·生活

SHENGMING SHENGCUN SHENGHUO

< 中等职业学校 >

云南省教育厅组编

主编◎罗崇敏

云南出版集团公司
云南教育出版社



书 名 / 素质教育基础工程系列教材 (试用)
生命·生存·生活 <中等职业学校>

组 编 / 云南省教育厅

主 编 / 罗崇敏

执行主编 / 常锡光

责任编辑 / 高 湧

装帧设计 / 陈 旭

出版发行 / 云南出版集团公司 云南教育出版社

地 址 / 昆明市环城西路 609 号

邮 编 / 650034

印 刷 / 昆明西站彩印有限责任公司

字 数 / 181 000

开 本 / 720×1010 1/16

印 张 / 11.5

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版

印 次 / 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5415-3533-8/G · 2654

定 价 / 15.90 元

凡发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换 (0871-7470166)

素质教育基础工程系列教材（试用）
“生命·生存·生活”编委会

主 任 罗崇敏

副主任 汤汉清 杜玉银 和福生 张海翔 罗嘉福 杨共和
王建颖 赵兴汉 田德成 周益群

委 员 何伟全 李桂武 张国华 杨 丽 姜征明 常锡光
王 鲁 杨 翠 孙 群 殷家福 云 波 刘寒雁
李 平 韩跃红 侯明明 师振黎 诸锡斌 张河川

主 编 罗崇敏

执行主编 常锡光

本 册 主 编 刘海君

本册编写人员（按姓氏笔画排序）

云 波 仲 新 李如良 刘海君 朱锡翔
张 颖 张峻诚 高 衡

编写说明

在人生长河中，学校生活是一个十分短暂而又对一生有着深刻影响的时期。当同学们带着期望踏入校园的时候，已经面临许多思索，同学们将一次次叩问：我降生到这个世界上意味着什么？生命怎样承载如此之多的梦想、情感与困苦？同学们将一次次考问：我能做些什么？外界需要我做什么？同学们将一次次追思：我是怎么生活的？我希望什么样的生活？这一切将汇成学习实践活动，素质教育基础工程系列教材《生命·生存·生活》会带领我们全方位体验生命、生存和生活。

“三生教育”以学生为本，是生命教育、生存教育、生活教育紧密联系、融为一体的系统教育。要让同学们认知生命、珍爱生命、尊重生命；提高环境适应能力、生存能力、生活能力和创造能力；热爱生活、奋斗生活、幸福生活。同学们将带着学习和磨炼的厚礼，以一个更加成熟、饱满的生命姿态走向生活，追求幸福生活，实现人生意义的终极寄托。

云南省首创的“三生教育”已经拉开序幕，将鼓励每一位学生敞开心扉，直面问题和矛盾，畅所欲言，创新思维，提高实践能力。这一新生事物的成长需要社会各界的关心、支持和帮助。正在走向富强的祖国需要更加强健、更有爱心、更富于创造力的新一代来继往开来，让我们师生携起手来，为明天更加健康的生命之花，更加和谐的生存环境，更加美好的幸福生活而努力！

素质教育基础工程系列教材《生命·生存·生活》已经云南省中小学教材审定委员会审定通过。

编 者

2008年6月

目录

Contents

生命

3 / 主题一 和绿树白鸥共享蓝天

3 / “一个物种就是一个宝库”

4 / 基本知识 / 1. 生命平等。 / 2. 人和自然是一体。

/ 3. 人与自然和谐发展。

5 / 实践活动 / “七彩云南保护行动”我参与

5 / 视野拓展 / 1. “科学发展观”的内涵。 / 2. “狼群效应”。 / 3. 渡渡鸟与大颅榄树。

8 / 学习收获与展示

9 / 主题二 成长的青春

9 / 身体变化的烦恼

10 / 基本知识 / 1. 青春期身体发育的主要表现。 / 2. 青春期保健。 / 3. 受孕。

11 / 实践活动 / 青春问题讨论

12 / 视野拓展 / 1. 关爱紫吉。 / 2. 怀孕初期的表现。 / 3. 男性生理保健。

14 / 学习收获与展示

15 / 主题三 健康人生，从心开始

15 / 境由心造

16 / 基本知识 / 1. 心理自助。 / 2. 积极求助。

17 / 实践活动 / 破冰游戏——“欢乐颂”和心境游戏——“戴高帽子”

18 / 视野拓展 / 1. 苏东坡与佛印斗嘴。 / 2. 让我来支一招。 / 3. 简易心理平衡。

目 录

Contents

21 / 学习收获与展示

22 / 主题四 感知生命价值

22 / 从温总理语录中感知生命的价值

23 / 基本知识 / 1. 生命是有价值的。/ 2. 学会感知生命的独特性。/ 3. 生命的价值在于奉献。

24 / 实践活动 / 生命存在研究活动。

25 / 视野拓展 / 1. 都江堰水利工程的生命奇迹。/ 2. 世界万物都有生命。/ 3. 案例分析：“一个人的奔跑”。

27 / 学习收获与展示

28 / 主题五 感恩

28 / 手术费 = 一杯牛奶

29 / 基本知识 / 1. 学会感恩。/ 2. 感恩与和谐的关系。

29 / 实践活动 / 故事模拟表演

30 / 视野拓展 / 1. 爱不能麻痹。/ 2. 感恩的回报。/ 3. 受助女孩的爱心接力。

32 / 学习收获与展示

33 / 主题六 对待生命的正确态度

33 / 一念之间

34 / 基本知识 / 1. 生命的属性。/ 2. 生命的具体表现。/ 3. 正确对待生命，促进自然、社会、精神生命的和谐统一。

35 / 实践活动 / 静心感悟生命

36 / 视野拓展 / 1. 自然生命过程之“死亡”。/ 2. 有人，有爱，就有家。/ 3. 坚定信念，实现理想。

38 / 学习收获与展示

目 录

Contents

生存

41 / 主题七 人生规划

41 / 我的未来不是梦

42 / 基本知识 / 1. 人生规划的内容。/ 2. 职校学生如何进行人生规划。

43 / 实践活动 / 规划自己的人生

44 / 视野拓展 / 1. 十字路口的职校毕业生。/ 2. 诺贝尔成功的启迪。/ 3. 案例分析——四个职校生的故事。

46 / 学习收获与展示

47 / 主题八 和谐构建社会支持系统

47 / 生命中可依靠的人

48 / 基本知识 / 1. 社会支持系统。/ 2. 构建社会支持系统的注意事项。

50 / 实践活动 / 体验“盲人走路”

51 / 视野拓展 / 1. 将心比心。/ 2. 社会支持系统的功能。/ 3. 社会礼仪。

54 / 学习收获与展示

55 / 主题九 节能减排我在行动

55 / 9月22日——“世界无车日”

56 / 基本知识 / 1. 节能减排的意义。/ 2. 节能减排是全民的责任。

57 / 实践活动 / 我们的节能减排行动

58 / 视野拓展 / 1. 地球资源接近衰竭。/ 2. 汽车的利与弊。/ 3. 节能减排胸

目 录

Contents

中有数。/ 附：《全民节能减排手册》中推荐的 36 项日常生活行为

62 / 学习收获与展示

63 / 主题十 学会理财

63 / “守望黄金”

64 / 基本知识 / 1. 什么是个人理财？ / 2. 个人理财的途径和方法。 / 3. 投资风险。

66 / 实践活动 / 理财方案设计

66 / 视野拓展 / 1. 理财知识小测验。 / 2. 如何成为一个高财商的人？ / 3. 学生理财的小案例。

69 / 学习收获与展示

70 / 主题十一 正视传染病

70 / 烦恼的假日

71 / 基本知识 / 1. 传染病的传播方式。 / 2. 传染病的种类。

72 / 实践活动 / 认识传染病

73 / 视野拓展 / 1. 预防传染病。 / 2. 防疫措施 / 3. 艾滋病案例分析。 / 4. “天花”的灭绝。

77 / 学习收获与展示

78 / 主题十二 预防意外伤害

78 / 拔河比赛

79 / 基本知识

79 / 实践活动

80 / 视野拓展 / 1. 运动可能导致意外伤害。 / 2. 要与实习单位签订实习协议。 / 3. 一起荒唐的“决斗”事件。 / 4. 公交车失火自救。

83 / 学习收获与展示

目 录

Contents

生活

87 / 主题十三 角色与责任

87 / 爱子又爱岗的公安干警

88 / 基本知识 / 1. 责任的意义。 / 2. 角色不同则责任不同。

/ 3. 多重角色，多种责任。

90 / 实践活动 / 角色的辩论

90 / 视野拓展 / 1. 狼的一家。 / 2. 从主动的员工到卓越的员工。

92 / 学习收获与展示

93 / 主题十四 诚信为本

93 / 失信的后果

94 / 基本知识 / 1. 诚实是立身之本。 / 2. 诚信是社会稳定与可持续发展的基础。 /
3. 诚信是市场经济的无形资产。

95 / 实践活动 / “诚信”主题班会活动

96 / 视野拓展 / 1. 信用是一种社会资本。 / 2. 诚实的尼泊尔少年。 / 3. 案例分析——
诚信无小事

98 / 学习收获与展示

99 / 主题十五 宽容的美

99 / 让他三尺又何妨

100 / 基本知识 / 宽容是福。 / 宽容是美。

100 / 实践活动 / “扔掉土豆”

目 录

Contents

101 / 视野拓展 / 1. 学会宽容。 / 2. 宽容的水。

103 / 学习收获与展示

104 / 主题十六 健康的异性交往

104 / 是她改变了我

105 / 基本知识 / 1. 健康的异性交往更有利于促进学生的全面发展。 / 2. 健康的异性交往需要学会区分友谊与爱情。 / 3. 健康的异性交往需要正确的交友方法。

106 / 实践活动 / 职校生谈恋爱利与弊的讨论

107 / 视野拓展 / 1. 正确使用交往的“空间距离”。 / 2. 集思广益——拒绝对方性要求的方法面面观。 / 3. 异性效应。

110 / 学习收获与展示

111 / 主题十七 奋斗生活

111 / 奋斗与成长

112 / 基本知识 / 1. 什么是意志? / 2. 有志者事竟成。

113 / 实践活动 / 奋斗故事会

114 / 视野拓展 / 1. 最大的敌人——懒惰。 / 2. 郑和七次下西洋。 / 3. 挫折是年轻人最好的礼物。

117 / 学习收获与展示

118 / 主题十八 网络生活

118 / 案例一：抗震救灾中互联网的作用

119 / 案例二：利用虚假电子商务网站实施诈骗、盗窃案

120 / 基本知识 / 1. 互联网是信息化社会的核心。 / 2. 互联网是把“双刃剑” / 3. 何为网络道德，其包括哪些主要内容?

121 / 实践活动 / “网络对本校学生学习与生活的影响”调查活动

目 录

Contents

122 / 视野拓展 / 如何摆脱网络成瘾的困扰

125 / 学习收获与展示

126 / 主题十九 追求幸福

126 / 另外那十七个罗汉在什么地方呢?

126 / 狗尾巴与幸福

127 / 财富就在身边

128 / 基本知识 / 1. 幸福是人类追求的共同目标。/ 2. 幸福是物质生活和精神生活的平衡。/ 3. 个人幸福和社会幸福要和谐统一。

129 / 实践活动 / 开展“幸福生活”问卷调查活动

129 / 视野拓展 / 1. “幸福与收入”——调查案例/ 2. 幸福是追求幸福的过程——来自一个中学生的感悟/ 3. 从“崇拜GDP”到“追求幸福指数”

133 / 学习收获与展示

134 / 主题二十 快乐健康的成长

134 / 成长的足迹

135 / 基本知识 / 生命成长的基本内容

136 / 实践活动 / “我是谁”——认识自我活动

137 / 视野拓展 / 1. 什么样的人最快乐。/ 2. 健康的生活。

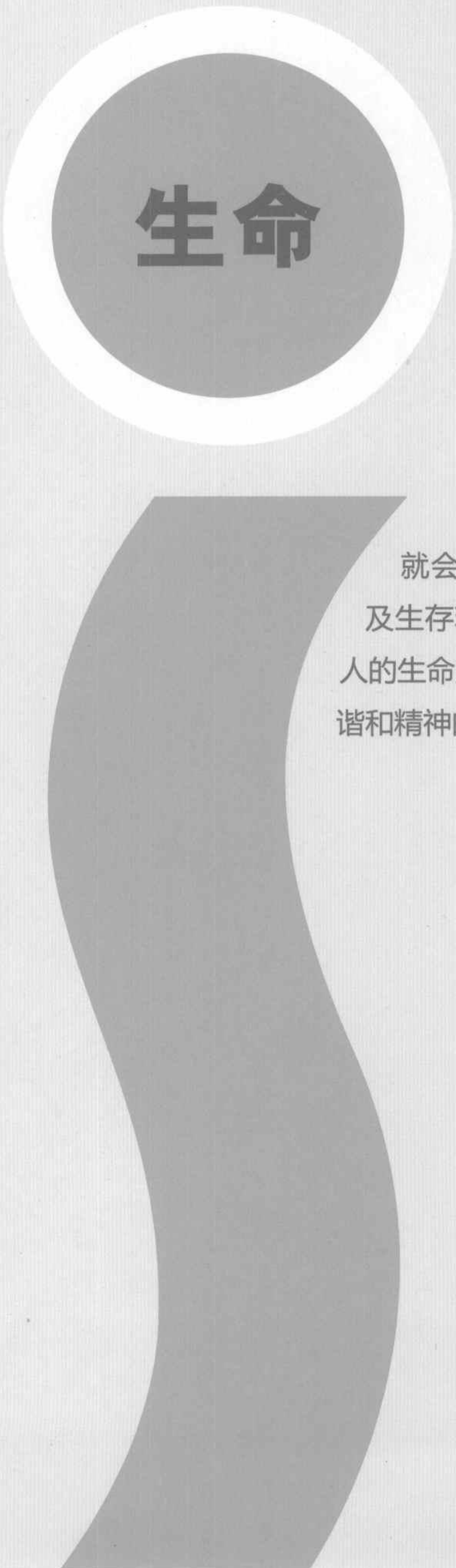
139 / 学习收获与展示

目 录

Contents

学生成长记录

- 143 / 成长记录表 1 / 学会树立目标——盖个小厨房
- 145 / 成长记录表 2 / 逐步实现目标——从打工走向管理
- 147 / 成长记录表 3 / 目标设计
- 149 / 成长记录表 4 / 改掉旷课的缺点
- 151 / 成长记录表 5 / 做心中有成长目标的员工/ 爱迪生唯一的合伙人
- 153 / 成长记录表 6 / 给家长的建议
- 155 / 成长记录表 7 / 找到自己的学习方法
- 157 / 成长记录表 8 / 自信，从接受自己开始
- 159 / 我印象最深的一次实践活动（一） / 你能走出逆境吗？
- 161 / 我印象最深的一次实践活动（二） / 参考答案与建议
- 163 / 班主任评语（一） / 什么是性健康？
- 165 / 班主任评语（二） / 吸毒的个人预防
- 167 / 家校联系表（一） / 什么是艾滋病
- 169 / 家校联系表（二） / 活着就是幸福
- 171 / 我的成长变化“自画像” / 让我们走向幸福的生活



生命

地球上的所有生命同等重要。稍加注意我们就会发现，每一种生物，其形态、结构、功能以及生存环境都是完美的结合，生命之间又息息相关。人的生命充满爱，富有追求，创造价值，体现社会的和谐和精神的丰富。人生美丽……



主题一 和绿树白鸥 共享蓝天

同在一个家园，生命同等重要。

地球是我们共同的家园，每一种生物都同等重要，是生物链中不可或缺的一环，我们需要与它们和谐相处、共享蓝天。

一个物种就是一个宝库

世界自然保护同盟于 2004 年 11 月在泰国曼谷举行的年会上宣布，又有 5 个物种被加入“已经灭绝”名单。在世界自然保护同盟的列表中，有将近 1.6 万种动植物面临绝种，其中约 3000 种动物是“极度濒危”。

世界自然保护同盟首席科学家麦克·利利说：“我们每失去一种动植物，就意味着破坏了进化了 35 亿年的生物链。”自公元 1500 年以来，大约 884 种动植物已经绝种。在地球的历史上曾出现过 5 次大规模的物种灭绝，其中包括人们熟悉的恐龙的灭绝。物种多样性的减弱逐渐明显，人类即将面临第六次大规模的物种灭绝。

在地球上，人类不能独自存在。物种的大规模减少，将直接削弱人类的生存基础，而且还会通过食物链引发其他物种的灭绝。大自然创造一个物种，是一个漫长的过程，一旦灭绝就无法重生。同时一个物种也是一个宝贵的基因库，