

诸暨市璜山镇教育办公室 编

学生 生命教育读本

浙江教育出版社

教育——让生命灿烂

曾几何时，我们的教育习惯于学科知识的教学，忽视了生命教育，致使一些青少年承受不了一点点挫折，并用终结生命的方式加以逃避，青少年学生自杀事件时有发生。究其根源，是由于生命教育的缺失。学生对“生命”缺乏最基本的了解和思考，我们的家长、老师甚至整个社会，都忽视了与孩子谈论生命的存在、自我保护和死亡等话题。这是教育的一个缺陷。因此，在中小学生中开展生命教育，以引导学生走出生命误区，教育学生珍惜生命，理解生命的意义，建立积极向上的人生观，已成为现代教育不可忽视的一环。这既是社会的责任、学校的责任，更是教育的使命、教师的使命。

诸暨市璜山镇教育办公室早在2004年9月就对生命教育通过课题形式进行了研究，课题“农村中小生命教育行动研究”由浙江省教科院立项，从内容、途径、方式等方面，通过认知、实践、情意三个层次全方位构建了生命教育体系，为中小学全面实施生命教育提供了很好的经验。

印度诗人泰戈尔说过：“教育的目的应当是向人类传送生命的气息。”教育之“育”应该从尊重生命开始，使人性向善，使人胸襟开阔，使人唤醒自身美好的善根，让美好和善良占据孩子的心灵，让生命教育结出爱之果、善之果。

生命教育是一个系统工程，其宗旨是：激发生命的潜能，提升生命的品质，捍卫生命的尊严，实现生命的价值。其实质就是：对生命认识的教育，人与人的教育，人与环境的教育，人与自然的教育，人与宇宙的教育。

生命教育首先是珍惜生命的教育，引导学生认识生命，学会保护生命。要让学生知道生命来之不易，生命不可重复；因为生命极其宝贵，所以要珍惜生命、爱护生命。

其次要让学生学会尊重，学会关爱，学会宽容，学会共同生活。生命

的存在只有在相互关爱中才有快乐和美好，也只有在爱他人中，自己的生命才能获得真正的提升。

三是对学生进行挫折教育、逆境教育、死亡教育。要创设一定的逆境，磨炼他们的意志，引导他们认识痛苦和苦难是生命的一部分，生命只有在战胜苦难中才会有提升，才会有生机和希望，而不是在遇到挫折和苦难时，选择逃避甚至放弃生命。

我们相信，随着生命教育在诸暨市中小学校的全面展开，越来越多的人会认识并体会到尊重生命、爱护生命的重要性和现实意义，越来越多的人会参与到生命教育的行列中来，给一代又一代的学子以心灵的启蒙。让我们用生命去温暖生命，用生命去滋润生命，用生命去灿烂生命。

诸暨市教育局副局长 钟光明

2006年8月

关注生命的存在和发展

历史的长河由于生命活动的存在而五彩纷呈，波澜壮阔。有感动世界、感动自然、感动民族的优质生命，马克思、列宁、毛泽东、邓小平等伟人，他们用自己的智慧影响了世界，改变了中国；牛顿、爱因斯坦等科学家促进了科学的发展和社会的进步……有壮志未酬、英年早逝的生命，均瑶集团董事长王均瑶，撇下了亲人和亿万财富，溘然长逝；浙大35岁的教授、博士生导师何勇未能充分展现自己的生命……也有危害世界、危害人民、邪恶无比的生命，如战争狂人希特勒、邪教魔头李洪志、杀人凶徒马加爵……

财富可以创造，世界可以改变，行为可以重复，但人的生命不可能重生。这就需要我们每个拥有生命的人去尊重，去呵护，去发展，特别是对幼稚的生命，我们更应该关注其成长和发展，关注其存在的价值，要为其注入不竭的生命动力。

生命教育关注的就是生命的存在和发展。在中小学开展生命教育，旨在让学生认识生命的意义，追求真实的生命，发展有限的生命，提高生命的质量。这是时代的要求，也是历史的责任。

生命教育是教育改革发展的需要。教育部部长周济在教育部学习贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》会议上强调，“要进一步加强和改进学校德育课程建设，不断改进教学形式和方法，并加强各级各类学校德育课程相衔接的研究”。部长的讲话要求我们去改革传统的无“人”的道德教育，探索和构建以人为本、从人的需要和人的发展出发、符合现代社会要求的生命教育体系。我们的生命教育工作正是基于这种人本需要、社会需要、教育需要而开展起来的。

生命教育体现了“以人为本”的教育理念。生命是一个人的真实体现，是一个人的人格的具体反映。回归生活，尊重生命，自主发展，是新课程背景下学校教育的新途径。因此，探索和构建学校教育与人的生命发

展相结合的教育体系是“以人为本”这一新课程教育理念的具体落实。

生命教育有助于揭示教育的真谛。教育的真谛就是发现人的价值，发掘人的潜能，发展人的智慧，提升人的品位。很显然，这些教育活动都基于生命的存在和发展，没有生命，就不可能有人的价值、潜能、智慧、品位和能量。而生命教育是以提高人的生命质量为旨趣，突出人的主体性和创造性，是教育的元基点。没有生命教育，就不可能有真正的教育，只有引入生命教育，才能揭示教育的真谛，只有依托生命教育，才能完成教育的使命。

生命教育弘扬的是民族文化精神。中国共产党代表了中国先进文化的前进方向，生命教育正是在这个方向的指引下，通过文化传递的功能，将文化遗产传给下一代，让他们继承和发扬这种民族文化精神。其中包括知识内容的传授、生命内涵的领悟、意志行为的规范、社会情感的培养，进而催生敬畏生命和尊重生命的情感，激发热爱生命、保护生命、激扬生命的热情，让生命永远灿烂，让民族精神不断延续。

生命教育在诸暨市璜山镇实施已有多年。2002年，“农村初中学生心理健康调查与对策”获诸暨市课题成果一等奖并被收入《为了明天》一书出版；2003年，“农村寄宿小学责任教育”获诸暨市课题成果一等奖；2004年，璜山镇中的“尊重生命发展自我”被浙江省教育厅教研室立项，次年获诸暨市课题成果一等奖（逐级评审）；2005年，“农村中小生命教育行动方案”又被浙江省教科院立项。这些都为本书的编写奠定了基础。

虽然生命教育的理论价值和现实意义是巨大的，但要想在较短时间内取得明显效果是十分困难的。一是当前人类对自身的认识还远远不够，人的生命规律有待进一步破译；二是目前生命教育刚刚起步，教学资料相当缺乏，完善和优化教材还需要很长的时间；三是挫折教育、艰苦生活的体验等社会实践活动尚难以开展。

限于水平，不当和疏漏之处，敬请读者批评指正。我们衷心期盼领导和专家们的指导，衷心期盼有志于生命教育的同仁并肩携手，为成就更多精彩的生命而努力。

编者·

2006年8月

Contents

目 录

第一章 感动的生命	1
第一节 五彩缤纷的人类社会	1
第二节 在交往中获取快乐	3
第三节 让生命在奉献中闪光	6
第二章 跳跃的生命	10
第一节 认识我们的身体	10
第二节 呵护我们的生命	15
第三节 远离毒品 关爱生命	19
第四节 我是怎样的人	22
第五节 珍惜我们的生命	26
第六节 以微笑面对死亡	28
第三章 精神的生命	32
第一节 人格——生命的指挥棒	32
第二节 诚信——生命的准则	35
第三节 节俭——生命的亮点	38
第四节 自理——为生命护航	40
第五节 劳动——生命的乐趣	43
第六节 遵纪守法——生命的责任	45

第四章 生命智慧	48
第一节 知识是生命发展的营养素	48
第二节 知识是生命存在的保护伞	50
第三节 知识是改造生活的金魔棒	52
第四节 学习是打开知识殿堂的密码	55
第五章 生命环境	59
第一节 水——生命之源	59
第二节 大气——生命存在的空间	61
第三节 土壤——提供生命营养的宝库	63
第六章 生命创造	66
第一节 创新是社会发展的动力	66
第二节 生活中的创造发明	68
第三节 人人都是创造之人	70
第四节 学会自主创新	74

第一章

感动的生命

社会是由人以及人与人之间的关系构成的。社会的发展和进步需要人来推动，需要人的探索 and 创造，而人又必须拥有生命，而且要有高质量的生命。没有生命，就没有人类，就没有社会，也就什么都没有意义了。

第一节 五彩缤纷的人类社会

世界上有许多关于人类生命起源的神话和传说。中国古代传说，天神女娲将泥土捏成一个个的泥人，然后吹一口气，泥人变活了，于是人类就产生了；《圣经》则说人的生命是由上帝创造的……



很早以前，人们就在探索人类生命的起源问题。19世纪中期以后，随着生产的发展和科学的进步，人类起源的秘密逐渐被揭开。1871年，英国生物学家达尔文经过广泛的考察与研究，论证了人类是从某种古猿进化而来的，但他没有解释清楚古猿是怎样

进化成人的。1876年，恩格斯提出“劳动创造了人本身”的论断，科学地回答了古猿是怎样转变为人的问题。当然，古猿转变成人是成群地进行的，经过了相当漫长的过程，大约300万年前，开始有了人类。在古猿逐步进化成人的同时，猿群也转变成了原始人群。

因此，人与人类社会是同时产生的。社会是一个过程，一种具有意识的生命个体——人与人之间互动的过程，正是这种互动才构成了现实的社会。当人们之间的交往达到足够的频率，人口达到一定的密度，以至于人

们能够相互影响并组成较为固定的群体时，社会便产生和存在了。我们的家庭、我们的班级、我们的学校等都是具有某种关系、有着某种人际交往的群体，是社会的一部分。而随着人际交往界面的拓展、群体规模的扩大、群体功能的变化、群体内复杂的相互关系的产生，最终导致社会结构的日益分化和复杂化，产生了复杂的社会关系，构成了五彩缤纷的社会。

由于人们在社会交往中往往会产生各种矛盾，社会便存在各种冲突。事实上，任何一种形式的社会都存在社会冲突，不存在冲突的群体即使存在，也是没有生命力的。社会冲突有助于社会整合，社会冲突有助于社会发展。正是人际交往中产生的种种矛盾以及由此而导致的群体规模的扩大催生了现代社会。

家庭是人生的第一个港湾，我们在其中受到孕育，受到庇护，并开始了航行人生大海的准备。从这个意义上讲，家庭是社会的一部分，家庭生活也是社会生活的提前训练。我们从家庭生活中，从与我们最亲最近的家人相处中，开始学习社会生活，进而走向社会，走向不同的岗位，从事不同的事业。

其实，学校的教育实践也是一种生活过程。同学们进入学校以后，就脱离了一个血亲关系的社会，而在非血亲关系的社会中活动了。从这个方面来说，同学们首先碰到的一个问题就是人际沟通的问题。同学和同学之间的关系，同学和老师之间的关系，都成为我们生活中的重要组成部分。我们不断了解生活的酸甜苦辣，掌握一定的社会知识，从而不断超越自身，并扩展和丰富个体的精神世界。



议一议

1. 人是从哪里来的？
2. 人类社会是怎样产生的？



说一说

人对社会应负有哪些责任？



实践活动

活动内容：参观博物馆。回忆平时游览的名胜古迹。

第二节 在交往中获取快乐

有这样一个故事，很久以前，一个人梦想如果世界上只有他一人，那生活该多快乐啊！有一天，他做了一个梦，这个世界真的只剩下他一个人了。他可开心了，这边游游，那边逛逛，想干什么就干什么。不一会儿，他肚子饿了，可他不会做饭，心想：如果妈妈在，能给我做饭就好了。念头刚落，妈妈就出现在厨房开始做饭了，他可高兴了。可不一会儿，妈妈出来对他说，没米没柴，没法做饭。这人一听连忙想：要有爸爸在就好了，爸爸会上山砍柴，从田地中收来粮食。想法一出现，爸爸就来到了身边。可爸爸说没刀没斧，需要个铁匠来制造刀斧，铁匠来了又说需要钢铁……那人听了大叫一声：大家都来吧！一梦醒来，还好，世界没变。

当然，这仅仅是一个故事，但这个故事告诉我们人类是一个群体，离开了这个群体人很难生存。

其实，从我们呱呱坠地的那一刻起，就注定要与外界打交道，与人相处，与人交往。我们是幸运的一代，大多数同学都是独生子女，被家里众多大人宠着、爱着，成为掌上明珠，成为“少爷”、“小姐”，过着衣来伸手、饭来张口的生活。但这样的生活容易使我们形成孤僻、自私的性格，会导致我们在以后的学习、生活中遇到困惑和困难。社会是复杂多变的，与我们交往的每个人性格各异，因此，学会交往，是一种技能，更是一门学问。如果我们要使自己健康成长，要使自己在德、智、体、美、劳等各方面全面发展，学会正确、积极地与人交往是十分必要的。

一、要学会熟悉环境。尽快地了解、熟悉和适应环境，是至关重要的，这往往关系到事情的成败。而了解、熟悉和适应环境的过程就是人际交往的过程。例如，我们新到一个学校、一个班级，或者到一个新的、陌

生的社会活动场所，如果不和周围的人接触，而把自己封闭起来，往往不利于自己的成长，不利于自己同周围的人进行感情上的沟通，不利于利用环境的有利方面来克服不利方面，时常会出差错、闹笑话。小涛，四年级学生，2004 学年转学到璜山镇小，



由于是在新的环境中，再加上学习成绩差，他常常一声不吭地呆坐着，上课回答问题会脸红，甚至口吃，大半个学期下来，还没有一个知心朋友，常因一些小事惹得同学们哄堂大笑。如果小涛能够学会主动与人交往，主动适应环境，他就一定能在新的环境里找到朋友，找到自信。

二、要学会交流。我们每个人都生活在群体之中，我们的思想活跃，渴求知识和信息的愿望相当迫切。一个班集体的学生、一个学校的学生，来自不同的家庭、不同的地方，我们的经历和以往所受的教育、我们的知识和社会活动能力、我们的气质和性格都不完全相同，各有各的优势和强项。我们用于相互交流、沟通信息的时间占了我们绝大部分时间。而正是通过这种交流和沟通，我们的知识不断丰富，能力不断提高，视野不断开阔。



三、要学会团结协作。大家团结一致、齐心协力所形成的合力，往往不只是单个力量的相加，有时甚至是相乘。在科技飞速发展的今天，很多事情不是一个人能够完成的，而需要相互配合、相互协作，利用整体的智慧和优势来完成。这就是团队精神。

我们只有具备了这种精神，才会在学习和生活中获得成功，并能感受其中的快乐，我们的集体才会生机勃勃，活力四射。

四、要使自己心理健康。作为社会的个体，每个人生命的长短不一定相同，但是在生命旅程的每个阶段，我们都会经历身体、心境和社会角色的改变，都会遭遇风浪和坎坷，都会获得喜悦和成功。我们只有坦然面

对生命中的起伏变化，才能从容走完生命的旅程，使自己的生命散发最大的光芒。英国著名学者培根说过：“当你遭到挫折而感到愤懑抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使你得到缓解，否则，这种压抑郁闷会使人致病。”这就是说，交往可以排遣心中的苦闷、不悦，我们可以从对方的言谈中受到启迪，重新产生积极向上的情趣，从而产生信任感和安全感。所以，要学着跟同学交往，通过与同学相互接触、交流，尽快排解心中的孤独与忧虑，与集体融合在一起。正如培根说的：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐；而你如果把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”



五、要学会自我认识与自我完善。以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失。人是在以他人为镜、在与他人比较中认识自己的。在同别人的对比中，更容易发现自己的优点和弱点、优势和劣势、长处和短处，从而更有针对性地保持自己的优势，吸收别人的长处，克服自身的缺点，不断地完善自己。

不难看出，正确积极的人际交往对我们的健康成长有着十分重要的作用。一位哲人说过：没有交往能力的人，就像陆地上的船，永远到不了人生的大海。



议一议

在与同学交往中，你应该怎么做？



说一说

1. 如果你到了一个新的学习环境中，你会怎么做？
2. 你在与别人交流、沟通中得到了什么？



实践活动

如果你是值日组长，每当值日时，组里一位同学总是找借口“开溜”。以下三种处理方式，你会选择哪一种？

1. 当“老好人儿”——不管。
2. 你“溜”，我也“溜”。
3. 找机会以适当的方式指出他的问题，提出你的建议。

第三节 让生命在奉献中闪光

人的一生，就像是一趟旅程，出生是起点，死亡则是终点。在这一旅程中大致要经过三个重要阶段：

一、出生。婴儿呱呱坠地来到这个世界，不仅是个人生命的开始，也是家族和社会生命的延续。出生代表的是我们即将迎来生命中各种未知的挑战，而不论挑战带来的是快乐还是伤悲，家人和朋友都会陪伴着我们逐步成长，直到我们有能力独立面对生命。

二、成年。当我们能独立面对生命，意味着已经成年。成年的意义相当重大，它表示我们的生理和心理已经成熟，能自行承担生活和法律上的责任，能经营规划自己的人生。父母将不再随时提供扶助，自己需要勇敢向前迈步，迎接未来的人生挑战。

三、死亡。死亡对生命个体而言，意味着终结；对其周围亲友的生活而言，会产生某种程度的影响。死亡经常在不预期的情况下发生，所以很少有人能够随时做好面对死亡的准备。然而，人们对于死亡的态度可以由消极接受转为积极面对，深刻看待自己和别人的生命，珍惜生命、尊重生命、享受生命、关怀生命。

在人生旅程中，每一个生命基于自身活力的强弱而形成了不同质量的生命，有伴随岁月的流逝而自生自灭、平庸虚度的生命，有危害世界、危害人民的邪恶的生命，也有经受不住风浪和挫折而自行毁灭的脆弱生命，

但更有感动世界、感动民族的优质生命。许许多多的人为了自己的理想，为了自己的利益，为了创造社会财富，进行着不息的奋斗，付出自己的辛勤和汗水，生命在奉献中闪耀绚丽的光彩。

诸暨海亮集团有限公司冯海良率领海亮人，艰苦创业，百折不挠，从1989年只有几十个人的小厂发展成为现在拥有员工3200余人，总资产23亿元的大型企业。2004年，已跻身中国企业500强、全国大型工业企业500强、中国民营企业100强、中国最具竞争力民营企业50强、中国有色金属工业企业销售收入50强。

诸暨申发轴瓦有限公司在许国林的带领下不断追求，锲而不舍，坚持走以人才兴企业、以科技强企业之路，现已成为浙江省高新技术企业、最佳经济效益企业、资信等级AAA级企业、诸暨市企业管理四星级企业和文明单位，是原冶金部、电力部和机械部的定点企业。公司现有资产5000多万元。

牛玉儒，被称为新时代共产党员的榜样，甘为孺子牛，背负着草原人的幸福上路。这幸福是他的给养，也是他的方向。风雨人生、利弊得失，他兢兢业业地遵循着“位卑未敢忘忧国”的祖训。为官一任，他给我们留下激情燃烧的背影，让精神穿越时代长青。他让活着的人肃然起敬，他让天空成为雄鹰的故乡！

袁隆平，被称为世界“杂交水稻之父”的科学家，是一位真正的耕耘者。当他还是一位乡村教师的时候，已经具有颠覆世界权威的胆识；当他名满天下的时候，却仍然只是专注于田畴。淡泊名利，一介农夫，播撒智慧，收获富足。他毕生的梦想，就是让所有人远离饥饿。喜看稻菽千重浪，最是风流袁隆平！

任长霞，以一身正气镇住邪恶的“女神警”，是中原大地上的又一个女英雄。扫恶打黑，除暴安良，她铁面无私；嘘寒问暖，扶危济困，她柔肠百转。十里长街，白花胜雪，挽幛如云，那是流动在百姓心中的丰碑！一个弱女子能赢得百姓的爱戴，是因为，在她的心里有着对百姓最虔诚的尊重！

还有，我们的人民子弟兵，为了国家和人民的安全，默默无闻，贡献着自己的满腔热血和美好青春。我们的父母，在各自不同的岗位上，兢兢

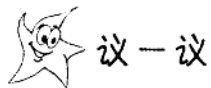
业业，无私奉献，用自己的智慧在这片生命存在和发展的土壤里不断播种、收获、再播种，播种着生命延续的必需，播种着人类明天的希望，创造着社会的物质财富。他们的生命在奉献中更加美丽，在奉献中闪烁更加灿烂的光辉。

同学们在学校里，发愤学习，孜孜攻读，是为了掌握驾驭社会的本领，打造一个优质的生命。这方面，璜山镇中学子的成功例子能为你提供学习的范例。

张生东，1993年9月至1996年7月就读于璜山镇中，自觉认真、刻苦努力，连续三年获全国数学竞赛一等奖，后毕业于中国科技大学。卞锋，1998年9月至2001年7月就读于璜山镇中，从小就有远大志向，并为之努力拼搏，2001年获全国数学竞赛一等奖、浙江省自然科学竞赛一等奖，现就读于清华大学。陈峰，1998年9月至2001年7月就读于璜山镇中，在学校里从来不与同学争吵，争分夺秒地学习，2001年获全国数学竞赛一等奖，现就读于清华大学。黄琪薇，1998年9月至2001年7月就读于璜山镇中，刻苦认真，利用一切可以利用的时间学习，2001年获浙江省数学竞赛二等奖，现就读于清华大学。

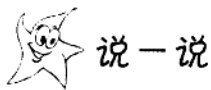
.....

所有这些人，使我们赖以生存和发展的社会更加绚丽多彩，更加充满勃勃生机和活力。作为21世纪的年轻一代，应该向这些为人类社会的进步事业作出贡献的前辈们、师姐师兄们好好学习，掌握现代化建设所需的本领，在学校、在社会中不断地积累智慧，吮吸知识，为实现自己生命的最大价值做好充分的准备。



议一议

人生最大的价值应该是什么？



说一说

说说你周围为社会作出贡献的人和事，并谈谈感受。作为学生的你，



如何立足眼前，为社会作贡献？



实践活动

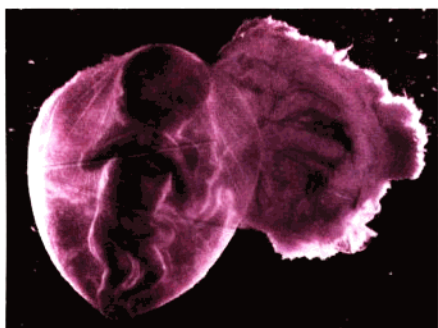
活动内容：采访一位你身边对社会有贡献的人。

第二章

跳跃的生命

财富可以创造，世界可以改变，行为可以重复，但人的生命不可能重复。每个人的生命只有一次，需要我们每个人去尊重生命、呵护生命、发展生命。

第一节 认识我们的身体



18周胎儿图

人的生命是从受精开始的，女性成熟的卵子与男性的精子相结合，这是新生命产生的第一步。随着受精卵开始分裂，原来的一个细胞分裂成两个细胞，细胞不断分裂，最后形成胚胎。左图是一个生长在子宫内的18周大的胎儿，只有20厘米长的身体已经“零件”俱全了。

在大约九个月（40周）时，胎儿就准备出世了。

一、身体的构成。整个人体可分为头、颈、躯干、四肢四个部分。头部有眼、耳、口、鼻等器官。颈部把头部和躯干部联结起来。躯干部的前面分为胸部和腹部，后面分为背部和腰部。

构成人体的基本单位是细胞。形态相似和功能相关的细胞借助细胞间质结合起来构成组织。几种组织结合起来，共同执行某一特定功能，并具有一定形态特点，就构成了器官。若干个功能相关的器官联合起来，共同完成某一特定的连续性生理功能，即形成系统。人体由八大系统组成，即运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统、循环系统、神经系统。如口腔、咽、食管、胃、肠、消化腺等组成消化系