



阳光下盛开的

玫瑰

——生命教育人文读本

从明天起，做一个幸福的人
喂马，劈柴，周游世界
从明天起，关心粮食和蔬菜
我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信
告诉他们我的幸福
那幸福的闪电告诉我的
我将告诉每一个人
给每一条河每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福
愿你有一个灿烂的前程
愿你有情人终成眷属
愿你在尘世获得幸福
我只愿面朝大海，春暖花开

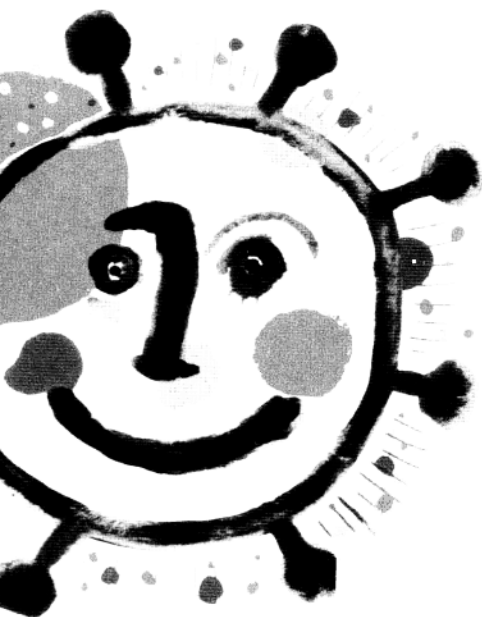
——海子

赛优工作室策划·校园系列青春读物

主编 刘海虎

阳光下盛开的 玫瑰

——生命教育人文读本



中国福利会出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光下盛开的玫瑰 / 刘海虎主编.

——上海: 中国福利会出版社, 2005.12

ISBN 7-5072-1146-0

I. 阳... II. 刘... III. 人生哲学 - 青少年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131988 号

阳光下盛开的玫瑰

——生命教育人文读本

主 编	刘海虎	副 主 编	卢 军 张 承
责任编辑	郑晓方	封面装帧	李雪梅
出版发行	中国福利会出版社	社 址	上海市常熟路 157 号
邮政编码	200031	电 话	021-64373790
传 真	021-64335603	电子信箱	cwiph@126.com
经销	全国新华书店	印制	上海建工印刷厂
开本	889mm × 1194mm 1/32	印张	4.5
字数	140 千字	印数	1-10000
版次	2005 年 12 月第 1 版	印次	2005 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5072-1146-0/G · 55		
定价	10.80 元		

前言

阳光下盛开的

玫

瑰

生命，人类存在的载体；生命，人与自然的和谐；生命，创造万物的源泉。人的一生，与生命同源，与生存同根，与生活同步。

《上海市中小生命教育指导纲要》指出，在中小学大力开展生命教育，有利于提高广大青少年学生的生存技能和生命质量，激发他们积极为祖国的繁荣富强而努力学习、奋发成才的志向；有利于将中华民族坚忍不拔的意志熔铸在青少年学生的精神中，培养他们勇敢、自信、坚强的品格；有利于提高广大青少年学生的国际竞争意识，增强他们在国际化开放性环境中的应对能力。

为了配合各学校开展生命教育活动，以上海市人大教科文卫委员会主任夏秀蓉等为主，以上海市崇明县、杨浦区、金山区、奉贤区、闸北区、南汇区、闵行区、虹口区、嘉定区等区教育局领导为副主任，组成了编辑委员会，编写出版了《阳光下盛开的玫瑰——生命教育人文读本》。全书共分为18个章节，每个章节围绕一个生命教育的主题，由寓意深刻的故事、言简意赅的论述和生动有趣的作业组成。

本书可作为中学生及小学高年级学生有益的课外读物，也可作为教育工作者开展生命教育的参考资料，还可推荐给广大中小学生家长，相信对教育子女会有所帮助。

《扬》、《聪明少年》杂志编辑部与赛优工作室在筹划出版本书之前，已编写出版了《中学生行为规范读本》和《小学生行为规范读本》，还将陆续编写出版关于中小学生心理辅导、青春期教育的读本。在此一并感谢广大读者的热心支持与帮助。

编 者

2005年11月

编委会主任

夏秀蓉 郭天成

编委会副主任

郁洪飞 姚家群 徐虹 顾生章 李伟民 黄孟源
陈效民 毛长红 王立强 黄强 杨德妹 洪萍

主 编

刘海虎

副主编

卢军 张承

统 稿

卢军

编 写

王颖杰 忻之湄 杜昕 沙然 陆漪 郭时雨

□ 赛优工作室策划·校园系列青春读物

一 生命的存在是一种恩赐 /5

《木偶奇遇记》里那个叫皮诺曹的小木偶，顽皮、爱撒谎，可是他一心要变成一个真正的男孩子。于是他努力又努力，直到梦想成真。仙女对他的奖励，就是让他拥有生命。

生命能够存在是自然和父母给予我们的恩赐。我们珍惜生命，将生命活得充实而光彩，是自己给自己的恩赐。

二 生命的偶然像首诗 /13

很多人把人生比喻为一场赛跑，但其实这赛跑早在我们还是精子和卵子的时候就开始了。哪一颗精子遇见哪一颗卵子，是不能预料的，所以生命的形成是偶然的。在生命的形成过程中，如果没有倾注关爱，生命的偶然很可能戛然而止。

三 生命在忧患中丰满 /21

传说贩鱼人在运送沙丁鱼时往往在桶里放一条追逐沙丁鱼的小鲇鱼，整桶的沙丁鱼便可以鲜活不死。这说明了生存的动力来自压力。正因为生命是有限和脆弱的，才显出它的可贵。

四 人与自然界的和谐生存 /27

人类的自我膨胀和对地球的摧残，其恶果已经逐渐显露。人类，比其他生物更能领略自然的美，也比其他生物从自然中获得的更多。我们热爱自然，正如我们热爱生命本身，我们热爱与我们生活息息相关的各种自然现象，正如我们热爱生活本身。

五 生命化茧成蝶的过程 /33

女孩子将来要承担做母亲、生育孩子的复杂任务，女人的身体孕育新生命的功能是自然所创造的、宇宙中最美好的机制。而男孩子的身体也会日渐变得强壮和匀称。

六 把真爱留给合适的季节 /41

假使瓶子代表人生，青春期的瓶子里最先应该装进去的是什么呢？若我们先用小石子把瓶子填满，结果大石头就无法放下。同样，当我们先把自己视为重要的东西如信仰、学识、人格、梦想等放进生命中，那你必定是个积极和成功的人。

爱不是随着人的生理成熟而自然可以具备的，它是一种崇高的情感形式。第一次亲密接触最好是和你所爱的人，这会使得你对性爱认识有比较健康、和谐、美好的开端。

七 面对意外，生存是第一位的 /49

生活中难免会遇到灾难，我们要相信自己，运用学过的安全防护知识保护自己；要相信爱的力量，在灾难面前，爱可以创造奇迹；要信任父母、老师、同学和周围善良的人，只有互相帮助，才能平安地度过难关。

八 飞扬的青春拒绝性侵害 /57

我们的身体与尊严神圣不可侵犯。当性侵害突如其来，要学会自我保护，机智应对。童贞虽弥足珍贵，生命却更值得珍视，青春更值得珍惜。受到性侵害的孩子应当勇敢地正视那黑暗的一页，要有勇气给那一页画上句号，让心中重新充满阳光。

九 拥有健康的身体才是最酷的 /65

当你点上第一根烟，喝下第一杯酒，甚至吸第一口毒时，你可能会觉得，未来是很遥远的事，生命也还长着。然而你蒙骗不了健康。今天你从它这里透支了多少，明天它就一定向你讨回多少；如果你舍弃了它，它也一定会舍弃你。原来，能拥有健康的身体，才是最酷的。

十 死亡来临请不要悲伤 /71

当生命走到尽头，我们每个人都会死去。所不同的只是，在死前对生的怀念中，你有没有比别人更丰富、更圆满的经历？只有活得充

实才能死得尊严。尽量以安定的情绪面对死亡、接受死亡，从而维护生命最后的尊严。有微笑的陪伴，便可以不可怕死亡。

十一 勇敢地与心灵创伤作别 /79

因某些事而引起一时间的心灵创伤并不可怕，重要的是如何自我调节，尽快走出阴影。所以从今天开始，不要再像负重的驴子一样，把没有解决的老问题背在身上。不要等待别人来解决你的痛苦，只有你自己才可以超越它。适当接受一些心理治疗，使沉重的心情得到放松，千万不要轻易让生命坠落。

十二 积极的自我认同伴你成功起飞 /87

积极的自我认同感，是成功路上最好的伙伴。它最大的敌人是自卑心理，同时也要避免盲目乐观的自信。要悦纳自己，正确地看清自己的优缺点，你的人生才会不断进步，才能更好地与人交往。要抱着宽容的心态去接纳他人和身边的世界，得到他人的认同，人生才更完美。

十三 良好的人际关系是现代社会的通行证 /95

没有一个人可以不依靠别人而独立生活。先主动伸出友谊的手，你会发现原来四周有这么多的朋友。在生命的道路上，我们更需要和其他的个体互相扶持，一起共同成长。在现代社会中，有竞争就难免有对手，有对手就难免有敌意。我们要学会妥协，学会宽容。

十四 社会关怀，社会健康发展的情感保证 /103

我们在索取的同时，要学会报答，懂得感恩。只有知道感恩的人，他的一生才会生活得更富足、更美好。人若是没有同情心，没有善心，就不会得到快乐。因为在你温暖别人的同时，自己也会获得幸福的感受。

十五 责任让你的人生充满希望 /109

责任心有时候代表着一种人生态度，不同的人对待同一件事的不同态度和责任感，就会产生不同的结果。责任是以情感为基础的东西，付出的同时一定有得到的快乐。责任心是对一个人综合素质的拷问，也是构建和谐社会的基本元素。每个社会成员愿意承担社会责任的民族才是充满希望的民族。

十六 地球是我们共同的家园 /115

地球是所有人共同的家园，当面临外来袭击和侵害时，我们应该肩负起保卫我们共同家园的重担。我们还要有勇于探索外太空生命奥秘的梦想和信念。拥有爱和温暖的地球，才是一颗运转着的、真正有意义和价值的星球。从这个角度来说，爱和温暖才是我们作为地球人的本质，是我们最根本的道德观和生命观。

十七 咀嚼生命中的点滴喜悦 /123

有句话叫“境由心造”。在很多情况下，人们的痛苦与欢乐，并不是由客观环境的优劣决定的，而在于你以什么样的态度去面对它。只有对生活充满了爱，用整个身心关爱他人、拥抱人生，你才不会踽踽独行，生活这杯美酒会更加甘醇！

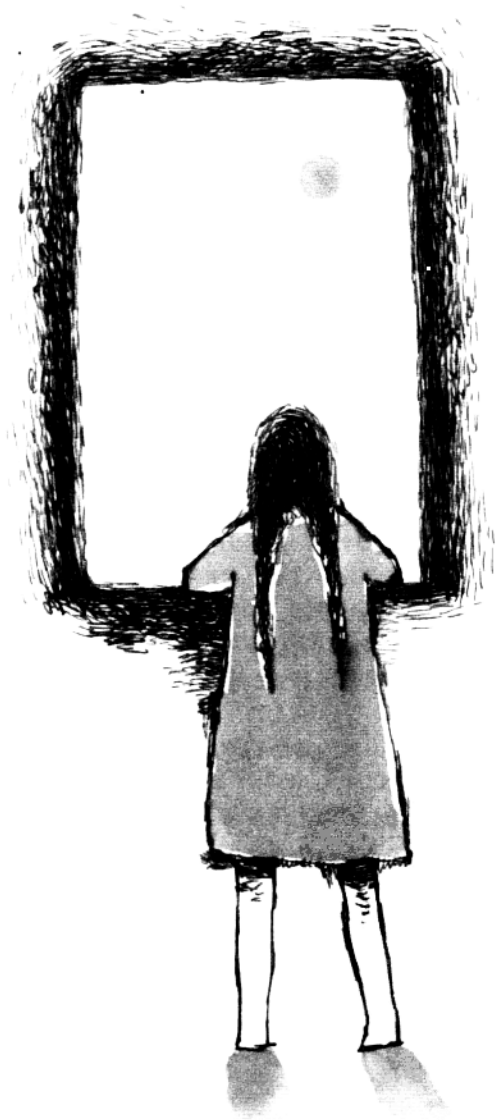
十八 让理想提升生命的价值 /131

理想的实现，是以生命的存在为前提的。无论是伟大的生命，还是渺小卑微的生命，都有权利和希望拥有理想。拥有理想的生命，未必一定成功，也有可能失败。但是，寻找理想的过程中，一定会收获很多其他有意义的东西。所以，拥有理想的生命才是有价值的。

壹

生命的存在是一种恩赐

在很小的时候，孩子就会问妈妈：「我从哪里来？」
作为一个整体的人类会问：「人类从哪里来？」
而我们作为地球上的一种生物，也会问：「生命从哪里来？」



一、生命的存在是一种恩赐

在很小的时候，孩子就会问妈妈：“我从哪里来？”

作为一个整体的人类会问：“人类从哪里来？”

而我们作为地球上的一种生物，也会问：“生命从哪里来？”

生命到底从何起源？人类的生命又经历了怎么样的演变，才形成今天我们眼中彼此的样子？我们的生命和其他生命有多少相似，又有多少不同？我们该如何把握生命的律动？

希望在这一篇章中，你能随着生命那漫漫的旅途，对这些问题有所了解。

※ 最鲜活的星球 ※

中国古代神话里说，盘古开天辟地，女娲造人补天。西方基督教的《圣经》说，是上帝创造了世界和飞鸟走兽，而后又按照自己的样子创造出人类的祖先：亚当与夏娃。在这些神话中，生命总是由无所不能的神创造的。

事实上，生命的产生，有其严密的过程。如果一定要说是一股神奇的力量创造了生命的话，那股力量就是伟大的自然了——

在遥远得似乎没有尽头的某一个时刻，混沌的宇宙产生了一次意义重大的变化，结果出现了许多能够构成生命的重要元素。随着宇宙空间种种复杂的化学演化的持续进行，最终在地球上出现了最原始的生物系统。在这之后，又经过几十亿年的生物学演化，才形成了今天生活在地球上的复杂而又先进的生命形式，其中当然包括人类。

目前，科学家们还没有在太阳系的其他星体上发现生命体。

在宇宙中遥望地球，那蓝色灵动的星体仿佛已经告诉你，它承载着无穷生命的奥妙。的确，地球上生命的产生，是许多必然和偶然因素共同作用的结果。如果其中一个环节出了差错，也许地球就和太阳系其他星球一样，或者终日岩浆滚滚，或者常年死寂一片，没有绿树植被，没有鸟语花香，也没有智慧的人类。想想看，这有多么沉闷和无聊啊！

地球孕育了生命，生命将地球变成了最鲜活的星球。



※ 1秒钟与24小时 ※

你今年多大了？你知道人类在地球上存在了多久吗？地球的年龄又是多少呢？

根据科学研究的结果显示，人类在地球上已经存在了百万多年。对平均寿命不到百年的人类个体来说，这已经是一个很庞大的数字了。

然而地球的岁数更大，有足足46亿岁呢！跟它相比，人类那百万年的存在，实在是微小。

关于这百万、上亿的年岁，还有这样一个“1秒钟与24小时”的有趣比喻。

如果把地球整个发展历程浓缩为1天中的24小时，把地球形成的时间看作是午夜零点，那么你会发现：

早上7点以后，最早的单细胞生物出现了；

再经过14个小时，单细胞生物进化到了简单的软体动物，例如水母和蠕虫；

21:00以后，更大型的、较复杂的生物在海洋里得以进化；

22:00，爬行类动物和昆虫类在地球上首次出现；

23:00，恐龙出现了，不过到了23:30，它们就已经灭绝了；

24:00的前1秒，激动人心的时刻终于到了——现代人类出现了！

也就是说，如果地球的历史延续了24小时的话，人类历史仅仅是1秒钟那么长。

这个对比，是不是让你觉得有些不可思议呢？

人类和地球上其他的生物一样，都经过漫长的进化。在这个进化过程中，人类能够脱颖而出，成为地球上最具有智慧的生命体，创造出辉煌的历史和文明，这实在是一件很不容易又很伟大的事情哦。

※ 游鱼和岩石 ※

一条游鱼和一块岩石，谁是有生命的？

你一定说，当然是鱼了。

那么，为什么鱼是有生命的，而岩石就没有呢？

简单来说，生命主要由蛋白质、水分和无机盐三大类物质组成。

细胞是地球生命最基本的结构单位，它就好像各色零件，能拼装成不同的生命体。只不过，有的生命体只需要一个或几个零件就可以了，而有的则需要数不清的零件才行。

1



此外，生命的特征还包括生长、适应、生殖、运动等等。
知道以上三点，你就可以准确地解释游鱼和岩石这个问题了。

不管是高度发达的人，还是看似弱小的昆虫，都在这个星球上共用着同一个基本的生命标准，我们抬头看见的是同一个天空，呼吸的是同一种空气。

这也就是印度的耆那教徒认定的那样：最低微的昆虫的生命与高贵的人的生命同样神圣，一样永恒。

※2522880000※

著名作家谢冰心曾经在自己 80 岁生日的时候算过这样一笔账，她说，如果人的一生活 80 岁，那么：

$365 \text{ (天)} \times 80 = 29200 \text{ (天)}$

$24 \text{ (小时)} \times 29200 = 700800 \text{ (小时)}$

$60 \text{ (分钟)} \times 700800 = 42048000 \text{ (分钟)}$

$60 \text{ (秒)} \times 42048000 = 2522880000 \text{ (秒)}$

也就是说，一个人如果活到 80 岁，他一生的时间就是由 2522880000 秒组成的。每到一个阶段，人就应该算一算，自己已经提取了多少秒，在生命库存中还剩下多少时间。

古埃及的法老王相信金字塔能带他们到达永生的彼岸；天马行空的科幻作家们写出了返老还童、死而复生的小说；医学正在努力攻克种种疾病，延长人类的寿命……人类的这些行为流露出对生命的渴望，同时也说明生命的宝贵。

是的，生命的宝贵在于它一旦结束就不可能重新开始。所以，如何度过这有限的生命，怎样运用那 2522880000 秒，就是一个值得我们经常去思考的问题了。

※ 生命的力量 ※

以下是两则真实的故事。

故事一：一个 6 岁的美国男孩在小河里玩耍，周围空无一人。然而，在他玩得高兴时，他并没有察觉到灾难即将发生在他身上。原来一条蟒蛇正向他游来。



当蟒蛇把他缠绕起来时，他在惊慌之中用手掐住了巨蟒的要害。蟒蛇很大，虽然被掐住要害，但还是本能地要把小男孩缠死。

好在小孩身材瘦小，蟒蛇无法把他缠紧。小孩就这样一直和蛇僵持着，抓住蛇的要害死死不松手，直到他晕过去。

这个小男孩最后获救了。令人们惊奇的是：当人们发现他时，他的手还在紧紧掐着蟒蛇，而蟒蛇早已死掉。

故事二：在台湾有一位叫做黄美廉的画家，她自小就患脑性麻痹症，因此肢体失去了平衡感，也没有发声讲话的能力。但是，她没有被身体的残疾和别人异样的目光击倒，通过努力，终于获得美国加州大学艺术博士学位。

有人问她：“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你从来没有怨恨吗？”黄美廉写下这样一句话：我只看我所有的，不看我所没有的，同时列出一张清单：

- 一、我好可爱！
- 二、我的腿很长很美！
- 三、爸爸、妈妈这么爱我！
- 四、上帝这么爱我！
- 五、我会画画！我会写稿！
- 六、我有只可爱的猫！
- 七、还有……
- 八、……

6岁的小男孩也许在平时连一只鸡也抓不住，可是在面临生与死的较量时，他迸发出强大的力量。他也许是幸运的，但我们更想说，是求生的意识令他战胜了死亡。

黄美廉的先天条件令她的人生道路异常曲折，但也让她的成功显现出特别的光辉。即使生命有残缺，但生命的力量依旧无可阻挡。

既然生命对我们只有一次，那么不管在生和死的考验前，还是在平凡的生活中，我们都不能轻言放弃。

《木偶奇遇记》里那个叫皮诺曹的小木偶，顽皮、爱撒谎，可是他一心要变成一个真正的男孩子。于是他努力又努力，直到梦想成真。

他说：“当我是个木偶的时候，我是多么滑稽可笑啊！如今我变成了个真正的孩子，我又是多么高兴啊！”

仙女对他的奖励，就是让他拥有生命，而我们又何尝不是那个小木偶呢？我们会犯错，会迷失方向，对生命也有一点迷惑，更有自豪

1



和喜悦。当我们意识到“生命”这个概念，并关注自身和周遭的生命的时候，就仿佛从木偶变成了人。从此，一切体会都将不同。

生命很广阔，无论你身在何处，只要静下心来便可以听见、看见、触摸到生命的痕迹。

生命很神奇，它令花草开谢枯荣，令鸟兽翻飞腾跃，更赋予人类无穷力量。

生命又很多样，既可以成为海洋中鲸鱼那庞大的身躯，也可以化作我们肩膀上浮着的一粒微尘——只要我们懂得去发现和领悟。

〔心灵游戏〕 模拟树的生长



在一个安静的环境里，学生取站立姿势站好，彼此间空出一定距离，闭上双眼。

老师在学生中间，引导学生这样想象：

现在，你们（指学生们）是一颗树的种子，沉睡在泥土中。春天来了，在雨水的滋润下，你们浑身充满了力气，想要破土而出了。

泥土很坚硬，但是你们不怕，你们使劲儿地顶啊钻啊，把阻挡你们的石头都挤碎了。

终于，你们一抬头伸出了地面。啊，呼吸到外面新鲜的空气了，身上好像忽然轻松了许多。你们愉快地生长起来。

可是，有时候你们会觉得很冷，浑身冰凉；有时候还有那些讨厌的虫子在你们身体上爬来爬去，啃食枝叶。

很快，你们的身量要赶上你们的前辈啦。

但是，忽然有一天，在大风雨中，你们被连根拔起，摔倒在地。

你们就这样死去了。

提问：谈谈你做过这个游戏后的感受，特别是你得知自己扮演的这棵树忽然死去时的心情。



〔名人感言〕

我国古代著名思想家荀子说过：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气、有生、有知亦且有义，故最为天下贵也。”

他的意思是：无机物（水火）是没有生命的，发展到植物才有生命，但没有心理；发展到动物才有心理，但没有社会性的“义”；只有人具备气、生、知、义，亦即形体、心理与社会性的统一，所以人的生命才是天下最可宝贵的。

〔结束语〕

- * 生命能够存在是自然和父母给予我们的恩赐。
- * 我们珍惜生命，将生命活得充实而光彩，是自己给自己的恩赐。



1



11

