



青少年生命健康幸福教育丛书

# 生命素养 (二)

杨俊东 孔志毅 熊玉珍 主编





青少年生命健康幸福教育丛书

# 生命素养 (二)

杨俊东 孔志毅 熊玉珍 主编

广州新华出版发行集团

 广州出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命素养.2 / 杨俊东, 孔志毅主编. —广州: 广州出版社, 2015.1

(青少年生命健康幸福教育丛书 / 熊玉珍主编)

ISBN 978-7-5462-1934-9

I. ①生… II. ①杨…②孔… III. ①安全教育—青少年读物②健康教育—青少年读物 IV. ①X925-49  
②G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第264637号



Shengming Suyang Er

责任编辑: 杨 斌 徐莉雅

文字编辑: 彭向明 衣 然

责任校对: 叶贵莲

出版发行: 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建大厦9、10楼 邮政编码: 510635)

网址: [www.gzcbs.com.cn](http://www.gzcbs.com.cn))

印 刷: 广州家联印刷有限公司

(地址: 广州市天河区东圃镇吉山村坑尾路3-2号 邮政编码: 510663)

规 格: 889 mm × 1194 mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 168千

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5462-1934-9

定 价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。

甲午年秋于穗

黄浩书



实现健康幸福前景  
提高生命素养水平



## 《青少年生命健康幸福教育丛书》编委会

编委会主任 魏国华

主 编 杨俊东

副 主 编 孔志毅 熊玉珍 苏 宁

编 委 安建国 孙 柱 许国彬 彭小川 林景泰 黄效德  
张艳梅

编 写 人 员 (按姓氏笔画排列)

孔志毅 邓斐文 申怡畅 苏 宁 杨俊东 张 麒  
周文静 洪 骞 高梦舒 桑 烨 黄思远 温 柔  
熊玉珍

美 工 黄韵斐 杨楚君

鸣 谢 广州市云源信息科技有限公司  
少年成长云源平台: [www.growlife.com.cn](http://www.growlife.com.cn)  
沃尔沃汽车销售(上海)有限公司  
广州市月天动漫设计有限公司

# 感悟生命 托起梦想

当翻开这套《生命素养》教材的时候，我想你们一定会对“生命”这两个字充满好奇。生命是什么？我们从哪里来的？什么样的生命才精彩？这些看似简单又普通的问题，都曾经困扰着我们每一个人。

德国哲学家莱布尼茨曾经说：世界上没有两片一模一样的树叶。同样道理，我们每一个人的生命都是独一无二的存在，都有它存在的价值和意义。那么，我们到底应该怎样看待生命呢？我们先来听个小故事。从前，有个小男孩问妈妈：“我是妈妈生的，妈妈是姥姥生的吗？”妈妈说：“是啊，所有的人都是他们的妈妈生的。”小男孩继续问：“那最早的妈妈是谁生的呢？”妈妈答不上来了，她说：“孩子，世界上有好多事情对我们来说可能是个谜，你快快长大吧，这些谜等着你去揭开！”

同学们，你知道这个小男孩是谁吗？他叫达尔文。达尔文怀着解开生命之谜的梦想长大，到过世界许多地方，靠自己的学习积累写了一本书叫《物种起源》，给我们揭示了生命的起源和发展，最终成为一位著名的伟大生物学家。

小朋友们在探寻生命秘密的过程中，也常常有这样那样的梦想，有的想知道无垠星空里有什么，有的想驾着神舟飞船翱翔太空，有的想做一名无所不知的科学家，等等。这许许多多的梦想，就像一颗颗生命的种子，在我们的心中发芽、生长，开出美丽的花朵，激励我们立志成为对社会有用的人，给我们的人生增添了绚丽的色彩，共同汇聚成为伟大的中国梦。

为更好地帮助小朋友们认识生命的价值和意义，广州团市委的大哥哥、大姐姐们，为小朋友们编写了《生命素养》这套丛书。接下来还将为小朋友们准备公民素养、人文素养、媒介素养、审美素养、创造素养等系列丛书，相信大家一定会喜欢并从中得到启发。在《生命素养》这本书里，有很多有趣的人物和故事，大家能够在这里认识人类历史上一些伟大人物，走进他们成长的历程，感悟生命的价值；也能够参与里面各种各样的兴趣活动，体验生命的本质；还能够自己动手做一做，锻炼生活的技能，增添生命的活力。读这本书，和课堂学习不一样，大家可以一起探索生命的奥秘，调和生命的颜色，体验生命的神奇，思考生命的意义，经历一个新鲜、快乐的读书体验，还可以从认识生命、欣赏生命开始，学会尊重生命、创造生命价值，在感悟生命、快乐成长的过程中“成为最好的自己”。

同学们，你们是祖国的花朵，是爸爸妈妈的希望。希望你们能够从增强“生命素养”开始，长大成为一个健康的人，一个高尚的人，一个胸怀梦想能为社会做出贡献的人。

祝同学们学习进步、生活愉快、健康成长！

杨俊东



# 前言

当今社会比任何一个时代都更为尊重生命与人文。加强生命教育，促进青少年的健康成长和全面发展成为世界各国教育改革的重点。

生命素养，是科学素养与人文素养的结合，一方面强调科学的生命知识与生存技能，另一方面重视正确的体验与涵育生命情怀。

生命素养教育课程，借鉴国外生命教育课程的成功经验，结合本土实际，构建了一个全面培养学生知识、态度、技能的课程体系。以认识生命、尊重生命、创造生命价值为主旨，以符合不同年级学生认知特点，遵循健康教育规律为准则，利用体验式教学，帮助学生学会更好地维护生命安全、保持身心健康，最终促进学生的身体、心理、道德全面发展，实现健康幸福成长的目标。

本系列丛书为生命素养教育课程的配套教材，分为六册，五大模块：心理篇、安全篇、急救篇、户外篇与人格篇。各模块内容由浅入深、图文并茂、新颖有趣，是学生了解安全应急知识、培养良好心理素质与技能的良师益友。

心理篇旨在帮助青少年更好地认识自我，培养其自尊自信、提高学习兴趣，训练其情绪管理、社会交往和生活能力。

安全篇通过情景模拟，让孩子们了解生活中常见的不安全因素，并掌握应对不安全因素的方法，从而培养安全意识，确保安全成长。

急救篇旨在培养孩子们掌握实用的医疗急救知识和技能，在医疗事件突发时第一时间减缓自身或他人的伤情，更好地保护生命安全。

户外篇通过情景体验，让孩子们在快乐里收获丰富、科学的生存智慧；通过自己动手实践，轻松掌握终身受用的生存技能！

人格篇在讲故事的同时，潜移默化地培育孩子们良好规范的习惯，促进他们的灵性、道德、社会与文化和谐发展。

本教材在内容设计和编排上做了精心的设计，力求做到：

行文通俗易懂，语言生动活泼，符合小学生认知水平。本教材借鉴了国内外关于青少年生命素养的优秀教材，在正文中嵌入了“你将学习”、“导入”、“知识小百科”、“活动与练习”、“知识补给站”等模块。力图实现各模块衔接有序，让学生在知识学习和活动拓展中掌握技能，逐步提升自身生命素养。

本书属于交叉学科联合编写，编写成员在教育学、心理学、生命科学、医学、美学和语言学专业领域各有所长。尽管编者集思广益，但由于水平和时间有限，书中难免存在不足之处，希望广大读者和各界专家多多提出宝贵的意见。

广州市少年宫“生命素养”课程建设团队  
2014年11月3日

# 目 录

---

## 第一篇 心理篇

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第1课 | 认识自己 .....      | 2  |
| 第2课 | 学会观察 .....      | 8  |
| 第3课 | 集中注意力 .....     | 14 |
| 第4课 | 做个受大家欢迎的人 ..... | 20 |
| 第5课 | 有乐同享更快乐 .....   | 26 |

## 第二篇 安全篇

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第1课 | 居家突发情况 .....    | 31 |
| 第2课 | 学校活动安全要注意 ..... | 40 |
| 第3课 | 食品安全要注意 .....   | 49 |
| 第4课 | 交通安全 .....      | 60 |
| 第5课 | 户外活动的安全 .....   | 71 |
| 第6课 | 灾害性天气要注意 .....  | 82 |

## 第三篇 急救篇

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第1课 | 急救的原则 .....   | 92  |
| 第2课 | 药箱里面有什么 ..... | 100 |
| 第3课 | 按压止血 .....    | 107 |
| 第4课 | 膝盖擦伤了 .....   | 114 |
| 第5课 | 昆虫咬伤怎么办 ..... | 118 |
| 第6课 | 感冒了怎么办 .....  | 125 |

## 第四篇 户外篇

|     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 第1课 | 出发，武装好自己 ..... | 134 |
| 第2课 | 揭秘天气的魔法 .....  | 148 |
| 第3课 | 识图 .....       | 157 |
| 第4课 | 神奇的绳结 .....    | 165 |
| 第5课 | 户外防病与求救 .....  | 174 |

## 第五篇 人格篇

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第1课 | 按规则行动 .....  | 185 |
| 第2课 | 讲文明懂礼貌 ..... | 193 |



## 第一篇

# 心理篇



# 第1课 认识自己



你将学习

- ▶ 正确认识自己的方法
- ▶ 正确认识自己的意义



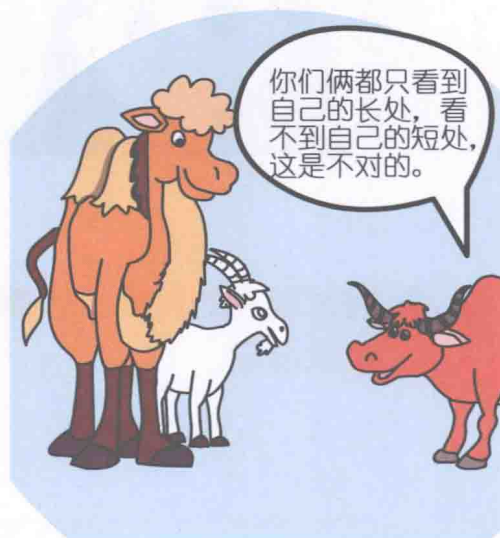
骆驼和羊





## 思考：

1. 骆驼和羊在争论什么？
2. 为什么骆驼和羊都认为他们自己说的是对的？
3. 老牛的话对你有什么启发？





### 正确认识自己的方法：

- ▶ 通过自我反省和检查来认识自己。



- ▶ 通过别人的评价、态度来认识自己。



- ▶ 通过和别人比较来认识自己。



## 正确认识自己的意义：

- ▶ 发扬自己的优点，受到其他小朋友的欢迎。



- ▶ 找到自己的不足，加以改正，获得家长和老师的表扬。

## 活动与练习

1.认识自己：请把符合自己的特点的图形涂上颜色。你能想到更多特点的话，请写在空白的图案里。

爱学习

爱劳动

爱运动

乐于助人

懂礼貌

乐观

诚实

尊老爱幼

有爱心

勇敢

2.我的自画像：用画笔画出心目中的自己。

（“自画像”可以是肖像画，也可以是比喻画。）

3.小调查：采访3~5位朋友或同学，记下他们眼中的你是怎样的。

—— 眼中的我是 ——

—— 眼中的我是 ——

—— 眼中的我是 ——

—— 眼中的我是 ——

—— 眼中的我是 ——





## 第2课 学会观察



你将学习

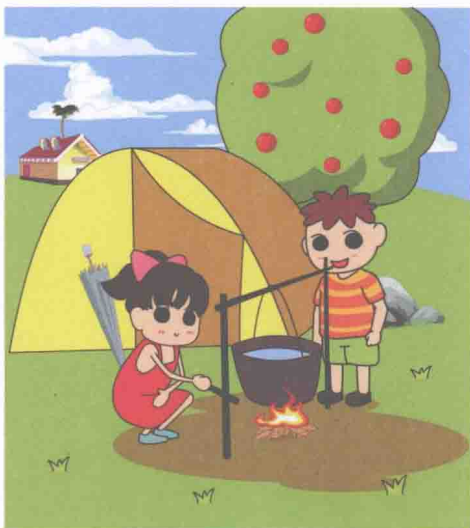
- ▶ 观察的技巧
- ▶ 如何训练观察能力



你觉得你的观察力够强吗，我们来挑战一下吧！

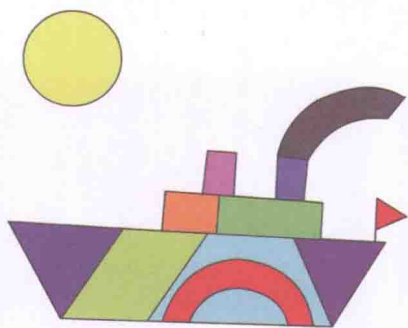
### 一、找不同

观察下面两幅图，请在30秒内找到它们的5处不同，并用笔圈出来。

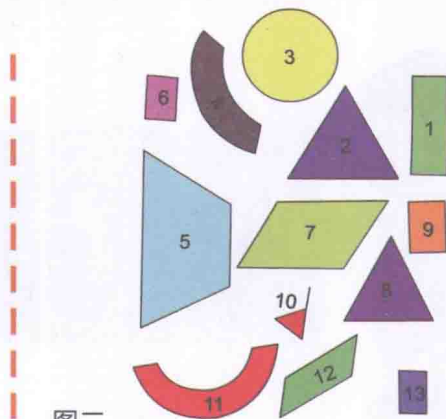


## 二、火眼金睛

仔细观察图一和图二，将图二的图形组合起来，可以组成一条船（如图一），但是1~13的积木中有一块是多余的，请你在30秒内把它找出来。多余的图形编号是\_\_\_\_\_。



图一



图二

你挑战成功了吗？成功的关键是要善于观察。你知道吗？观察可是有技巧的哟。

## 知识小百科

### ► 观察的技巧

观察要明确目的。没有“目的”的看不是观察。



不清楚目的，怎么找？没有计划地找，找晕了，不想找了。