



生命·生存·生活
life / survive / live

素质教育基础工程系列教材（试用）

高等学校

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
云南人民出版社



生命生存生活
life / survive / live

素质教育基础工程系列教材

生命·生存·生活

life / survive / live

(高等学校)

云南省教育厅◎组编

主编◎罗崇敏

云南出版集团公司
云南人民出版社

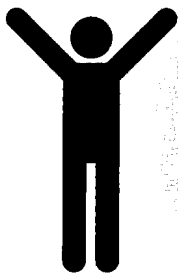
图书在版编目 (CIP) 数据

生命·生存·生活 / 罗崇敏主编. —昆明: 云南人民出版社, 2008

ISBN 978-7-222-05570-4

I. 生... II. 罗... III. 德育-高等学校-教材 IV. G641

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第126155号



书 名 / 生命·生存·生活

主 编 / 罗崇敏

执行主编 / 常锡光

责任编辑 / 郭素芹 董继梅

责任印制 / 洪中丽

装帧设计 / 陶汝昌 窦雪松

出版发行 / 云南出版集团公司 云南人民出版社

地 址 / 昆明市环城西路 609 号

邮 编 / 650034

印 刷 / 昆明市五华区教育委员会印刷厂

字 数 / 360千

开 本 / 787×1092 1/16

印 张 / 18.25

版 次 / 2008 年8月第 1 版

印 次 / 2008 年8月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-222-05570-4

定 价 / 32.00元

素质教育基础工程系列教材 “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	刘寒雁	
本册编写顾问	李 平 周本贞	

本册编写人员 (以姓氏笔画为序)

王春雷	刘寒雁	杜 涛	侯明明
段春锦	晏月平	韩跃红	廖炼忠

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！

编者

2008年6月

序 言

一、高校“三生教育”思想阐释

大学四年是人生的一个转折点，是个体进入真正意义上的社会生活的预备期。在这个预备期内，个性自由第一次得到充分彰显，到处盛开着理想、憧憬，甚至幻想的鲜花，但同时，挑战和考验也前所未有的地横亘在我们面前。大学对人的磨砺和考验是全方位的，在生命、生存和生活三个层面尽显其真实与严肃。

在生命层面，大学生们不仅要和各种负面情绪作抗争，而且还要回答自我意识发自内心的叩问：我降生到这个世界上意味着什么？生命的价值究竟是什么？它如何才能承载如此之多的梦想、情感与困苦？在生存层面，大学生们不仅要独立核算“财政收支”，克服不期而遇的“经济危机”，还要完成第二次“断乳”，学会社会化生存，在临近毕业时还必须向自己交出一份满意的职业生涯规划。在生活层面，大学生们的独立生活才刚刚开始，需要思考并逐渐明确适合自己的生活理想和生活模式。寻找生活伴侣，培育生活情趣，建立生活中的朋友情谊……也都是大学时期回避不了的议题。这么多任务要在以紧张学习为基调的短短四年中完成，实属不易！难怪大学生涯总是那么步履匆匆，却给人留下深刻记忆，令人感慨万千。

人生每一阶段都要接受严峻的考验，大学时期也不例外。虽然绝大多数学生能够经受住考验，带着学习和磨炼的厚礼，以一种更加成熟、饱满的生命姿态走出校门，跨入社会，但同时，毕业时总会少了几个人，没有能够和同学们一道走出校门。今天高等教育不能回避的一个严峻问题是：大学生心理问题和社会适应障碍日渐增多，校园自杀和校园刑事犯罪案件也有增多趋势。这不能不引起人们对整个社会的沉重思考，而教育须在此时承担起最重要的角色。

高等教育既是用知识和职业技能锻造人才，满足国家现代化建设的需要；同时，也应当以人为本、以生为本，帮助学生解决成长过程中面临的种种困惑和难题。这些困惑与难题在传统教育体制下主要靠学生自己去摸爬滚打。这种自我教育的方式虽然也能最终解决问题，但学生因此要付出更多、更大的成长代价；有些境遇艰难、相对脆弱的生命就可能在远离家庭、无人指导的情况下，承受不住挫折或考验，迷失在求学之路上，因疾病、自杀、堕落、犯罪而



酿成一幕幕人生悲剧。毕业时花名册里划掉的不仅仅是几个名字，而是鲜活的花季生命以及带给家人的永远不能平复的伤痛！教育以人为本，就不能无视学生的切身利益，就不能不在学生需要之时伸出援助之手，就应当对学生在成人成材过程中渴望解答的问题有所回应。正是在这样的背景之下，中共云南省委高校工委、云南省教育厅开始实施“三生教育”。

“三生教育”由生命教育、生存教育、生活教育三个部分组成。其中，生命教育的主要目的是帮助学生树立正确的生命观和生命价值观。使学生认识人类自然生命、精神生命和社会生命的存在及发展规律；认识个体的自我生命与他人生命及非人类生命之间密不可分的关系；领悟生命的本质、价值和意义，牢固树立尊重生命、热爱生命、生命尊严的价值理念，在生命层面上做到“知己”（珍视自己的生命）、“知人”（尊重他人的生命）和“知物”（爱护大自然的生命系统）。生存教育的主要目的是帮助学生增强生存意志和提高生存能力，使学生在知识层面上把握生存规律，在意识层面上强化生存意志，在实践层面上提高生存技能，学会应对生存危机和摆脱生存困境，能够合法、高效和较好地解决安身立命的生存问题。生活教育的主要目的是帮助学生确立健康、高尚的生活目标和生活观念。让学生在了解物质生活与精神生活、个人生活与社会生活、职业生活与公共生活之间相互关系的基础上，学习和锻炼生活能力，养成健康生活和绿色生活的基本生活方式，在此基础上逐步确立高尚的生活理想，把追求个人的幸福生活与实现社会的和谐发展和祖国的繁荣富强有机结合起来，统一在自己的人生道路上，以普通的生命谱写出不平凡的人生篇章。

生命教育、生存教育、生活教育三者之间互为基础、相辅相成。生命教育是前提、是根本，生存教育是基础、是关键，生活教育是方向、是目标。我们对“三生教育”丰富内涵的认识将随着这项教育实践的推进不断深化，但可以肯定的是，“三生教育”既是一种教育理念，又是一种教育行为；它不仅体现为学校的自觉行为，也应当成为家庭和社会的共同教育目标和教育氛围；“三生教育”的特殊性在于它既肯定教育者的主导作用，更强调受教育者的主体作用和内因作用，其教育目标最终是通过学生主体对主流生命观、生存观和生活观的认同、内化以及实践而逐步实现的。因此，“三生教育”从以人为本、回应学生需求出发，但在其推进过程中，必定展现出更加宽广的意义，有可能引发我们对传统教育体制弊端的深刻反思，推动我们对教育内容、教育形式、教育目的等方面的进一步改革或完善。具体而言，“三生教育”的重要性和必要性体现在以下方面：

第一，“三生教育”是贯彻党和国家的教育方针，落实以人为本精神的具体表现。

党和国家的教育方针在《教育法》第五条表述为：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”随着改革深化和开放扩大，我们逐渐认识到，教育除了服务于社会和国家的目的之外，还应同时具有服务于受教育者的目的。党的十六大响亮地提出了以人为本的发展目标，同时在其报告中指出：“坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”与《教育法》的表述相对照，新的表述在教育的目的上加入了“为人民服务”五个大字；在教育的途径上加入了“与社会实践相结合”；在培养什么人的问题上把德智体全面发展增补为“德智体美全面发展”。十六大对教育方针的新概括融入了改革开放的新认识、新成果，更全面、更完整地反映出我党的根本教育思想，鲜明地体现出发展为了人民、人民利益高于一切的宪法原则。

第二，“三生教育”是全面推进素质教育的基本要求。

实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就“有理想、有文化、有纪律”的、培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。素质教育的核心是解决好“培养什么人、怎样培养人”的根本问题，具有基础性、主动性、发展性、实践性、创新性、参与性等基本特征。“三生教育”关注学生的健康成长，辅助学生成人成材，既注重开启学生的心智，提高学生的身体素质和心理素质，培养学生的健全人格、创新能力和实践能力；也注重培育学生的爱心和感恩之心，增强他们作为国家公民的公共意识、社会责任感和社会正义感，最终归到把个人目标与社会目标有机融合；并且，“三生教育”的途径、手段将突破课程化的传统做法，强调以主题活动和学生实践为主，教师将改变居高临下的知识传授者的形象，他（她）只是以组织者、引导者的身份出现，带领学生自主探索真理、共商化解人生难题。无论在“培养什么人”的问题上，还是在“怎样培养人”的问题上，“三生教育”都符合素质教育的基本特征。“三生教育”能否成为素质教育的一块“试验田”呢？我们希望如此，也希望用心在这块“试验田”里耕耘的人们将为素质教育提供鲜活的成功经验。



第三，“三生教育”是现代教育的基本任务。

现代教育具有人本化、大众化、社会化、国际化、现代化和公平性、民主性、科学性、法制性、创新性等特点。现代教育的根本是实现教育现代化，本质是实现人的现代化，核心是培养适应当代社会和未来社会需要的人，关键是办人民满意的教育。“三生”教育不仅仅是一门课程、一项活动，它作为我国教育现代化的产物，将对传统教育体制的某些片面性在一定程度上予以弥补或者说予以矫正，所以，作为具有现代意识的教育管理者和教师们，应当把“三生”教育当做一项具有长远意义的事业，以此作为推进我省教育现代化的一个新的切入点和新的契机。

第四，“三生教育”是促进学生自由而全面发展的基本途径。

实现人的自由而全面的发展是马克思主义教育理论的基点，也是当代教育理论的共同价值追求。我们所要求的全面发展是以承认学生的差异和个性化发展为前提的。那种把全面发展理解为“科科全优”或千人一面、整齐划一的发展模式是不准确的。人因其先天禀赋和后天境遇的不同，是注定要各自踏上不同的发展道路的。教育不能以曲解的“全面发展”的名义造成磨灭个性、泯灭天才的后果，而是要为人的自由、健康、充分的发展提供宽广的舞台和宽松的环境，使学生能在符合社会基本要求的前提下，扬长避短，发掘潜质，充分展现其特殊才华，在为社会、国家做出自己特殊贡献的同时实现自己的人生价值和理想抱负。因此，我们有必要重新反思“全面发展”的内涵，正确把握全面发展与自由发展、个性化发展的辩证关系，关注每一个学生的成长过程，包括关注、理解、爱护那些在传统教育观念中不符合“整齐划一发展模式”的特殊学生的成长，尊重每一个学生的个性和权利。

为了真正实现“三生教育”的特定功能，有必要对其教育教学提出一些基本要求，并在实践中总结其教育教学的评价机制。

二、“三生教育”教学基本原则

基于以上“三生教育”的提出背景和目的意义，我们可以概括出若干实施的基本原则，以此反映对“三生教育”教学的基本要求。

第一，“三生教育”必须坚持人本性原则。

实施“三生教育”的领导干部和教师们，首先自己应当牢固树立以人为本的思想观念，应在新的历史条件下，对古老的“以人为本”词语有新的理解。以人为本是以对人的主体性地位予以充分肯定和尊重为前提；作为一种价值观念，它明确了人是所有价值的中心，人是发展的目的，也是教育、政治、经济、文化和社会建设的最终目的，因而教育应当始终不忘同人的自由、尊严、权利、互助、发展、幸福联系起来，使教育真正成为服务于人民的教育；“以人为本”作为一种思维方式，要求我们工作中改变长期以来形成的以国为本、以政治为本，甚至以革命（斗争）为本的思维定势，同时，也要求我们自觉抵制实际存在着的以钱为本、以物为本、以政绩为本的思维方式。

第二，“三生教育”必须坚持求真性原则。

好事要做好，关键在于求真务实。“三生教育”是一项前无古人的开创性工作，我们没有现成的、完整的经验可资借鉴，只能从学生真实的实际出发，去悉心地了解他们的需要、他们的问题、他们的渴求、他们乐意接受的方式，从而达到帮助他们完善生命、学会生存、快乐而积极地生活的目的。能否坚持求真务实的科学精神，是“三生教育”能否取得成效的关键，也是避免形式主义、一风吹过的关键。

第三，“三生教育”必须坚持实践性原则。

“三生教育”以辅助学生成人成材为目的，而不是以传授知识为目的，这是“三生教育”与专业教育最大的不同之处。“三生教育”所有的教学要求都必须通过学生自己认同、领悟、内化、实践才能真正实现，因此实践是“三生教育”最基本的教学形式之一。“三生教育”的课堂是为学生提供一个交流实践心得的平台，使学生通过交流获取新的实践勇气、实践方向和实践智慧，又反过来指导他们各自的实践。因此，“三生教育”必须改变传统的教育教学形式，倡导以活动和交流为主；强调学生为主体，教师为辅助；鼓励多种多样的实践教学方式；要求学生勇于生活实践，勇于改变、超越自我。实践性在“三生教育”教学中不再是一个抽象的口号，一个泛泛的要求，而是应当成为探索、创新的教学形式的指导原则。



第四，“三生教育”必须坚持开放性原则。

如果我们坚持“三生教育”的人本性、求真性、实践性原则，那么“三生教育”必定采取开放式的教育教学方式。其开放性表现在“对外”、“对内”两个方面。所谓“对外开放”，是指“三生教育”必须根据“面向现代化、面向世界、面向未来”的战略方针，大胆吸收和借鉴一切优秀文明成果、一切优秀教育成果、一切同类教育的成功经验，在立足学校、立足第一课堂的同时，注重面向社会、面向家庭，以开放的姿态来推进工作。

所谓“对内开放”，是指“三生教育”在第一课堂上要向每一位学生开放，摒弃“满堂灌”的传统灌输式的教学方式，在平等交流的平台上，鼓励每一位学生敞开心扉，直面问题和矛盾；畅所欲言，共商解决问题的思路和方法；包容差异，尊重多样性的思维和实践探索。

第五，“三生教育”必须坚持整合性原则。

“三生教育”的一些内容已经存在于我们现行的教育体系中，但它们分散在不同的管理部门、不同的教学单位和不同的教育教学领域，比如在一些高校，已经由学生处开展了职业规划教育和就业指导；更多的高校设立了大学生心理教育咨询中心；全国高校的思想政治理论课中也要求联系学生思想实际开展价值观和人生观的教育；许多高校的素质教育中心或通识教育部门也开设了一些相关的选修课程如生命伦理学、人生哲学、心理健康等。实施“三生教育”应整合各种已有的教育要素和资源，以优化配置和重新整合的方式来打开局面。“三生教育”不仅要整合已有的资源，把原来分散的、自发形成的资源要素按照教育教学规律整合起来、固定下来，在此基础上，在资源空白区创造新的教育教学要素，使新老要素联结成为一个合理的教育体系，做到各种要素和资源在“三生教育”体系中既各尽所能、各展所长，又优势互补、互为延伸，形成整体合力。

附 表：

一、“三生教育”实践活动鉴定表

表一

大学生支教（或志愿者）活动鉴定表	
个人总结	活动组织单位鉴定
组织单位领导签字（盖章）：	

表二

大学生义工活动鉴定表	
个人总结	活动组织单位鉴定
组织单位领导签字（盖章）：	

表三

大学生社会实践活动鉴定表	
个人总结	活动组织单位鉴定
组织单位领导签字（盖章）：	

表四

大学生工作实践鉴定表	
个人总结	单位鉴定
实践单位领导签字（盖章）：	

二、“三生教育”评估表

“三生教育” 学生自评	
完成专题名单	
完成选修课 名单	
选修课学分	
完成实践 活动名单	
学分总计	
院（系）总评 签名（盖章）：	

目 录

Contents

1 / 序言

生命

1 / 生命篇

2 / 一、何为生命

14 / 二、生命存在

21 / 三、生命价值

30 / 四、生命伦理

46 / 五、生命责任

56 / 六、生命之美

69 / 七、人生信仰

78 / 八、生存权、发展权

生存

87 / 生存篇

88 / 一、生存的智慧

100 / 二、你、我、他（她）

114 / 三、学会理财

125 / 四、直面挫折

130 / 五、双刃科技

140 / 六、生态文明

150 / 七、关注民生

165 / 八、职业规划

178 / 九、职业生涯

196 / 十、创业之路