

戴 艳 主编

成就完美人生

——生命教育读本

*Cheng jiu wanmei
rensheng*

*Shengming
jiaoyu duben*

浙江教育出版社

戴艳
主编

Cheng jiu wanmei rensheng

成就完美人生

——生命教育读本

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就完美人生——生命教育读本 / 戴艳主编. —杭州:
浙江教育出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5338-7862-7

I. 成... II. 戴... III. 生命哲学—中小学—课外读物
IV. G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015926 号

责任编辑 孙露露
封面设计 曾国兴

责任校对 陈云霞
责任印务 温劲风

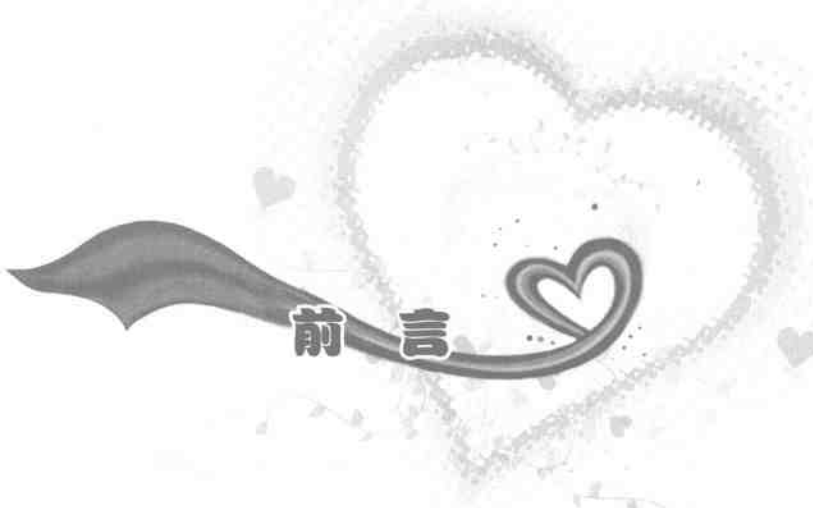
成就完美人生——生命教育读本 戴 艳 主编

- 出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)
- 排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
- 开 本 850×1168 1/32
印 张 5.625 插 页 1
- 字 数 122 000
版 次 2009 年 2 月第 1 版
► 印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数 0 001—3 000
- 标准书号 ISBN 978-7-5338-7862-7
定 价 10.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com

网 址: www.zjeph.com



前言

“我是谁”、“我从哪里来”、“我将要去哪里”，这是人类历史上对生命最深刻的追问。实际生活中很多人都将生命视为理所当然、再自然不过的事情，很少有人对自己的生命给予应有的关注和思考。偶然，我阅读了女儿星亿写的一篇作文：

思索着 微笑着

闷热的下午让人昏昏沉沉，无奈地凝望窗外，乌云密布，仿佛暴雨将至。扑地一下倒在床上，舒坦地摆了一个“大”字，心中却又深感空虚。

一首听得早已厌烦的曲子打破了宁静——手机响了。我懒洋洋地拿起电话，心不在焉地向电话的那一端传送我的倦意。但很快听筒里传来的久违的熟悉的声音又让我顿时兴奋起来，电话是一个旧友打来的，我们已很久没有联络了。

我们尽情地谈论着，不时发出欢快的笑声。然而她突然间一个奇怪而唐突的问题将这原本轻松的气氛凝结住了。



“你害怕死亡吗？”她问道。

我愣了愣，不确定地答道：“不怕。”

不过我紧接着就修改了自己的答案：“有时候不怕。”也就是说，其实大多数时候都还是很怕的。

她告诉我说，她很怕死亡，这几天这个问题已经想了很久，而且越想就越害怕，到后来睡都睡不着，就连自己都不知道是怎么开始，是为什么要想这个问题的。

作为朋友的我理所当然尝试着耐心地去开导她。在她说自己似乎明白了什么之后，我们放下了电话。

我再一次舒舒服服地躺在床上，依旧毫无拘束地摆成一个“大”字，脑中却不再空空，我开始思考，思考千百年来哲人们一直探求的问题——生命与死亡。

最后，我放弃了对这个问题的思考，却又因此而顿悟。生命与死亡对于不同的人就是一个不同的概念，而我觉得，生是一扇门，死又是一扇门，两扇门之间就是生命。人在这两扇门之间舞蹈，以“善”与“乐”的方式诠释着生命，又将此带给他人，这就是生命的意义——或许也可以说是死亡的意义，因为这早已不再重要。

想到这里，我莫名地静静微笑。

我起身倚在窗边，再一次凝望天空。雨没有下，乌云却已散去，太阳将其灿烂的光芒无私地撒向大地。

舒展舒展四肢后,我站直了身子,放眼向远方眺去,然后默默地许了一个小小的心愿——愿远方朋友那边,阳光一样灿烂。

读完后,我感到女儿已经长大和成熟,已开始思考生命的价值和意义,但也让我陷入了深深的沉思。在社会价值取向多元化的今天,许多人活着,却不明白自己为什么而活着;由于缺乏对生命的认识、理解、热爱和敬畏,在社会急剧变化、生存压力日益增大时,面对那些无法应对的压力和无法解决的困难,许多人选择放弃自己的生命作为最彻底的解决方式,或者以伤害他人生命或其他生物的生命作为缓解压力的手段。目前,我国学校教育主要是教学生“何以为生”,却不与学生一起探索生命的价值、意义,不去追问“为何而生”。在这样的教育环境中成长起来的学生,精于生存手段的谋取,穷于生命价值和意义的探索。帮助学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命,提高生命意识、生存技能,提升生命价值,正确处理人与自己、人与他人、人与自然和人与宇宙之间的关系,也就显得尤为重要。

2006年,我与成都市石室中学共同申报了四川省普教科研项目“中学生生命教育的实践与研究”,在中学开展生命教育实践;在此基础上,我又申报了四川省哲学社会科学科普项目“生命教育——成就完美人生”,试图以科普读物的形式诠释生命的价值与意义。

《成就完美人生——生命教育读本》一书,从心理学的角度关注人的生命。本书采用第一人称的写作方式,叙述了主人公——玖玖从一个受精卵开始发育,慢慢长大、成熟直至

老年的整个历程中每个阶段遇到的重大事件,并从心理学的角度剖析其普遍性和特殊性,力求帮助广大青少年顺利解决生命中的每一个重要课题,避免因解决不当而产生种种心理问题,目的是使广大青少年学生和所有关注自己生命的人懂得,不仅要“活着”,而且要“活好”,还要“活出价值”来。

本书不仅可以作为广大初中、高中甚至小学和大学实施生命教育的教材,也可以作为关注学生生命质量的学校推荐给学生的课外读物。同时,广大家长朋友也可以通过阅读此书,了解孩子在每一个阶段会遇到哪些重大生命课题,应该如何帮助他们合理解决,顺利进入人生的另一阶段。生命是全社会的,生命也是每个人的,因此每个关注自己和他人的生命的人也可以通过阅读此书,更好地了解自己和他人的生命,在提升自己生命价值的同时,提升他人的生命价值,共同构建和谐社会。

本书是我和我的研究生刘卡静、梁悦、雷鸣、徐浩岚、王琛、邹晓丹、杨震、刘霞和陈冠霖共同完成的。他们参与了资料的搜集和各部分内容的编写。全书由我统稿。

本书的编写中,借鉴和吸收了大量资料和公开发表的有关研究人员的研究成果,但由于本书的特点,书中没有列出研究人员的名单,在此对他们表示诚挚的谢意。由于作者水平有限,错误和疏漏之处在所难免,敬请读者朋友批评指正。

戴 艳

2008年12月于茂县



目录

第一部分 生命来之不易

- 1 我是冠军 / 1
- 2 可亲可怜的妈妈 / 4
- 3 危机四伏 / 8
- 4 我被曝光了 / 10
- 5 他们叫我玖玖 / 12
- 6 最美的乐章 / 15

第二部分 在爱的怀抱里

- 1 妈妈,我来了 / 21
- 2 他们是我的家人 / 23
- 3 我的无奈 / 25
- 4 我的能耐 / 27
- 5 快乐的“小猪”时光 / 29
- 6 我可以爬了 / 32
- 7 什么都好吃 / 34
- 8 迈开第一步 / 36

- 9 游戏中成长 / 39
- 10 我和爷爷 / 42
- 11 小小艺术家 / 45
- 12 郊外钓鱼去 / 47
- 13 自己的事情自己做 / 50

第三部分 成长的摇篮

- 1 阿姨不是妈妈 / 52
- 2 我是女生 / 56
- 3 安全岛 / 59
- 4 我要上学了 / 67
- 5 学习的乐趣 / 71
- 6 我们流行取外号 / 73
- 7 爱屋及乌 / 76
- 8 课桌上的“三八线” / 80
- 9 我成女人了 / 84
- 10 我们的友谊“变味儿”了 / 87
- 11 谁动了我的抽屉 / 90
- 12 从未有过的挫败感 / 94
- 13 彻底崩溃 / 97
- 14 重生的感觉真好 / 100
- 15 梦想破灭——现实与理想的差距 / 102
- 16 为目标而奋斗 / 105
- 17 走进象牙塔 / 109
- 18 难忘的军训 / 113



- 19 我的地盘我做主 / 116
- 20 生命的选择和生命线 / 121
- 21 大学毕业了 / 125

第四部分 发展的阶梯

- 1 我赚钱了 / 129
- 2 我和病人一起成长 / 134
- 3 知心爱人 / 139
- 4 宝贝计划 / 143
- 5 初为人母 / 146
- 6 突如其来的调动 / 150
- 7 面对死亡的无奈 / 153
- 8 人到中年了 / 157
- 9 千里传“音”缘 / 160
- 10 第三次生命 / 163
- 11 开往天堂的列车 / 167

第一部分

生命来之不易

1 我是冠军

这是一场特别的竞赛，一场鲜为人知、鲜为人关注的秘密竞赛。

我敢肯定，你难以想象那种盛况。天呀，预备线上，多达3亿的参赛者挤成一团（几乎相当于一个中等国家人口的总数），仅参加一项比赛——游泳。选手们要设法找到一条正确的路线，通过重重阻碍，在一个正确的地点与一位叫做“卵子”的小姐约会，并得到她的芳吻后融为一体，以一个全新的个体开始一段全新的旅程。

这是一场绝对残酷的竞赛：一是路途遥遥，没人预先知道正确的路线图；二是危机重重，路途中布满了陷阱、关口和岔道，大批大批的选手随时都有可能被淘汰，在这数亿选手中，最终抵达终点的只有区区数百个，而这区区数百的侥幸者还不是笑到最后的胜利者——高贵的卵子小姐通常只愿会见其中的一位。直截了当地说吧，每位参赛选手获胜的几率非常小。更不可思议的是，这位高傲的小姐并不随时赴约，

通常状况下,她每月只露面一次,每次出席的时间只有 24 小时。有什么办法呢,这就是神圣的不可抗拒的自然法则。今天,我们这一群有着大大的头、长长的尾巴、体形微小、被人们称为精子的“小虫虫”,就是在这神圣的法则指引下加入了比赛的行列。

砰!竞赛开始啦!

我们从寒冷的睾丸王国射入了陌生的领域——女主人的阴道,这里比以前住的地方暖和多了,可到处都是黑漆漆的、黏糊糊的,像是陷进了一块沼泽地。我们没有时间顾及这些,在黑暗中起程。

按照比赛规则,要到达目的地,我们要游过三个主要地段:阴道、子宫和输卵管。输卵管最宽敞的地方就是约会的地点。一想到可能会与美丽的卵子小姐见面,我们个个兴奋不已,所有选手摩拳擦掌、跃跃欲试,仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳、花样泳……应有尽有。可是,哎,你们怎么往外面游啊,错了,错了,快回来!——来不及了——比赛刚开始,就有一大拨兄弟找错了方向,逆流而出,惨遭淘汰!我提醒自己千万要谨慎,下面的路还不知多艰苦呢。

多亏了身后这条长长的尾巴,通过它的摆动,我得以全力游动。当然,除了我们精子自身的努力以外,女主人阴道和子宫肌肉规律性的收缩也帮了我们大忙,否则即便使出吃奶的劲也难以游过这片沼泽地。

现在到了一个关口要道,这里是女主人的宫颈口,它非常狭窄,四周由阴道底部围绕形成凹陷。哎呀,又有一大批弟兄不可避免地误入陷阱,被淘汰在颈口之外了!

幸运的是,现在我已经置身于子宫之内了。克服困难进入

这里的弟兄已经只剩下数万了。

我环顾四周,这是一个上下倒置的梨形殿堂,是一片充满神奇色彩的土地,是竞赛获胜者的宫殿。我没有时间仔细观赏,必须赶紧向前冲。可子宫上面有一个岔口分向两侧,各连接一条长长的输卵管——只有跟着感觉走了!我和一群弟兄选择往左行,我相信我的选择是正确的,因为我似乎已经闻到了卵子小姐的体香。

一、二、三……啊哈,只有我!幸福啊,我赢了。

我是冠军!

冠军是我!

.....



小贴士

生命的成长令人感到惊奇。美国心理学家霍尔认为,从某种意义上说,无论从身体上还是心灵上看,个体的生长过程都是在一步一步复演着整个人类的进化史,即胎儿的发育过程复演着人类从动物到人的过程。胎儿一开始在子宫里只是一个微小的细胞,就像第一个生物在海洋中出现的时候一样。几个星期以后,他们躺在温暖的羊水里,像鱼儿一样长出了腮,并且像两栖动物一样长出了尾巴。当他们快到1岁的时候就能站立起来。这是他们在庆祝数百万年前,我们的祖先不再用四肢行走,并且学会了灵巧使用手指……这个过程赋予人们太多的想象,但是人们对它的了解到目前为止还非常有限。

2 可亲可怜的妈妈

我进入卵子小姐的身体,赶紧去掉那条立下过汗马功劳的长尾巴,和卵子小姐融为一体。我不再是我,她也不再是她。或者说,我中有她,她中有我,我们各自从父体和母体中带来的基因已经重组在了一起,这个重组体有一个新的名字,叫做“受精卵”——当然,也可以说,我成长为一个受精卵。

生命的成长如此迅速。带着新的实质和新的身份,我开始了第一次分裂。从一个细胞分裂为两个,这是一个极富意义的里程碑,它的出现意味着,这样的分裂将在接下来的九个月时间里一直持续进行,直到一个由数千万个细胞组成的、体形是现在十亿倍大的活生生的婴儿诞生!天哪,多么伟大,多么神奇啊!

我一边分裂一边沿着来时的路往我的宫殿——子宫方向移动。想想在这条路上,当我还是个小小“精虫”时,曾是怎样奋力拼搏。即使是现在,作为胜利者的我仍然不能掉以轻心,要想从一个小小的受精卵成长为一个有血有肉的小婴儿,这期间会遇到多少阻力,我想都想不过来。就说此时吧,自然法则规定我必须在一周左右的时间内赶到子宫,如果有误,就很可能被滞留在输卵管中继续发育,成为人们所说的宫外孕,那可是危及女主人生命的大问题啊。

终于回到了女主人从青春期开始每月经历翻天覆地的变化打造的“王宫”,我现在有时间仔细看看了。平日里,它的



四壁光滑而平整,像粉红色的丝绒一般。一旦主人的卵巢把美丽成熟的卵子小姐释放出来,它就逐渐增厚,变成一床厚厚的“棉被”、一个舒适的宫殿,虔诚地等待受精卵入住其中;如果没有等到受精卵,这床“厚棉被”会慢慢萎缩脱裂,以月经血的形式排出体外,“王宫”再重新恢复到红色丝绒状态,如此循环往复。现在,“王宫”的四壁比先前更加厚实更加柔软、温暖了,这是在女主人体内激素的魔棒驱使的结果。真是不错的安身之处啊,我用了三四天的时间游历了我的“王宫”,最终找了个位置靠后的地方安营扎寨,这在专业领域中有个很形象的术语,叫做“着床”,我将在这里住上9个月。

但是,到现在为止,女主人还并不知道我的存在。

而我,可以称她为妈妈了吗?

在子宫温暖而舒适的“棉被”里,我快乐幸福地成长着。

表面上,我的生长并不是很快,还根本区分不出哪里是头,哪里是脚,就像一颗刚刚冒出地面探头探脑的小芽,所以此时的我也被称为“胎芽”。但只有我自己知道,生命的奇迹正在这小小的芽内滋生。不信吗?告诉你吧,现在是我入住“王宫”的第二个周末,我的神经系统已经开始发育;紧接着,到第三周,一个简易的血泵系统将发育完全;第四周,一些重要的器官,如肝和肺,将逐渐形成;第五周,肢芽开始发育,此时已可以分辨出我的头部和身体;第六周,性器官开始发育;第八周,大脑、脊髓和神经开始形成;第十周,我的小手小脚正式形成。到那时,我所有主要的内部器官将全部形成,剩下的时间更多的是身体器官组织的生长了。

由于有了脐带,我和妈妈血脉相连,合二为一了。

我是舒服了,可妈妈却越来越感觉到异样,在这一个月

里,她的那位从青春期开始每月必到的好伙伴已经比原来约定的时间迟到好几天了。她对爸爸说:“这些天好像不太对劲啊,我怎么老想睡觉,容易疲倦,看见床就犯困,乳房也有点胀痛,好像是要来例假了,又好像是感冒了,又什么都不像,真奇怪啊。”盼子心切的爸爸似乎更敏感些:“老婆,该不会是我们当爸爸妈妈了吧?”

得到这个推测后,爸妈的反应比我还快乐一万倍,他们马上去附近的药店买来早孕试纸,笨拙地操作起来。等待结果的那几分钟,他们那个紧张劲啊,我似乎都能听到两人“咚咚”作响的心跳了。当他们看到蓝色纸条上端赫然显现两条红线时,两人先是像孩子一样又蹦又跳,又叫又喊,然后开始兴奋地计划我们三个人的未来。看来,我还是蛮受欢迎的嘛。于是乎,我长长地舒了一口气。

接下来的日子里,我的地位立即上升。为了我,妈妈毅然放弃了钟爱的紧身衣、牛仔裤,加了一件据说对我有特殊保护作用的防辐射衣服,走路、说话也似乎一夜间变得矜持起来。爸爸一改往日大男子主义的毛病,承担起所有的家务事,并且突然间变得婆婆妈妈起来,哄着妈妈吃这吃那,强调不许做这做那。家里的电话也跟着繁忙起来了,先是这两个大小孩兴奋地对外发布消息,紧跟着若干电话打进来表示祝贺并提供一大堆有用无用的建议,而他们居然认认真真地全记下来了。——看他们如此折腾,真不如直接开个新闻发布会来得利索!

似乎为了更有力地证实“我”的存在,妈妈的妊娠反应越来越明显了。她开始恶心、晨吐、挑食,一看到油腻的东西或闻到油烟味就立即冲进洗手间“哇哇”狂吐。除了恶心、晨吐

以外,还有好多不适,像乳房胀痛啦、尿频啦等早孕反应也不期而至,这让妈妈在体验了短暂的幸福感之后开始变得有些烦躁不安,原本温柔体贴的她会莫名其妙地向爸爸乱发脾气,甚至独自垂泪。

幸亏有个开明的爸爸,他不仅对妈妈更加细致入微地关怀,还找来怀孕育儿的书刊和妈妈一起学习,学习的结果是他们知道了孕妇的情绪会直接影响胎儿的生长发育,甚至可能导致胎儿颚裂或唇裂;情绪还可能影响胎儿以后的性格;而呕吐是一种自然的保护机制,它使孕妇及时避开对胎儿可能不利或有害的食物或环境……这些新发现让妈妈受益匪浅,她在日记中写道:“我为这几天的情绪失控感到羞愧,哎,要知道,现在我不再是自己一个人了,我肚子里的小人儿也在感受我的快乐、我的幸福、我的爱,也会体验到我的不良情绪。尽管现在感觉有些不舒服,但不经历孕育的痛苦,又怎么能更好地体会宝宝带来的快乐和身为人母的伟大呢?”

我很抱歉自己的出现给妈妈带来了种种不适,也很高兴妈妈的情绪得到了控制。



小贴士

怀孕会给准妈妈带来巨大的身体变化,早孕反应是为了适应这种变化的生理现象,是妊娠后母体内激素的变化造成的。妊娠后,母体激素中的孕激素大量分泌,会出现发热等类似感冒的症状。另外,胎盘绒毛也旺盛地分泌HCG。HCG能促进受精卵发育,同时还能刺激呕吐中枢。这些激素分泌的变化,打乱了内激素的平衡,引起早孕反应。