

ShengMingKe

生命课



YI GE XUE SHENG DE BI XIU KE CHENG

一个学生的必修课程

让学生学会感动，让学生学有思想，让学生学出意义，
让学生学得快乐。
用生命温暖生命，用生命激活生命，用生命滋润生命。

袁卫星 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

生命课程

一个学生的必修课程

图书在版编目 (CIP) 数据

生命课—— 一个学生的必修课程 / 袁卫星编著—天津:天津教育出版社,
2006.1

ISBN 7-5309-4627-7

I. 生... II. 袁... III. 人生观—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147942 号

生命课 —— 一个学生的必修课程

出 版 人 肖占鹏

编 著 袁卫星

选题策划 张纪欣

责任编辑 田 昕

装帧设计 郭亚非

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 天津金彩美术印刷有限公司

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

规 格 28 开 (850×1168 毫米)

字 数 119 千字

印 张 8

插 页 1

书 号 ISBN 7-5309-4627-7 / G·3833

定 价 16.00 元



★ 本书体例说明 ★



【导言】

提示学习要点，
引起学习兴趣。



【自读】

提供丰厚材料，
广角、深入地对专题
进行展开、诠释。



【思考】

检测学生对
“自读”内容的
理解和把握。



【讨论】

深入检测，通过
“事件回放”，以事
求理，开展讨论，并
给出参考观点。



【探究】

开展研究性学
习，显现学生在生
命教育中的综合实
践活动能力。



【体验】

开展生命体验，
在体验中感悟生命。

生命教育——让教育回家

全国政协常委、苏州市副市长、博士生导师 朱永新

在教育在线，谁最能让你动情？

在教育在线，谁最能让你流泪？

我想，许多人都会推荐同一个人：袁卫星。

袁卫星是教育在线网友中我认识最早的一位。好多朋友也是他介绍以后我才认识的。

到政府工作以后，我一直为苏州没有像李吉林、斯霞、邱兴华这样的著名教师而苦恼。因此，见到一些出类拔萃的年轻人我是格外开心。我在张家港的一次教育活动中认识了踏实能干的他，我们不久就成了朋友。由于长他10多岁，我自然把他视为小弟弟。后来，我知道他父亲已经去世，我自然又有了“长兄为父”的责任。我的来信很多，大部分是请研究生和秘书处理的。但是，卫星的信，我必须自己回。

卫星在中学做了13年语文教师，于2003年调任苏州市教育局教研室语文教研员。从事中学语文教育研究的同时，他投身我所倡导并主持的新教育实验，开展起他的生命教育来了，现在又以丛书的形式，推出他的“生命课”。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对

中小學生進行生命的孕育、生命的發展等知識的教授，讓學生懂得生命至高無上的美的價值，特別是要悅納自己，善待自己，享受生命成長的快樂，同時也尊重他人和其他形態的生命。

生命教育，首先應該引導和教育學生熱愛生命，珍惜生命，享受生命，優化生命，激揚生命。生命本身就是美的，每個人的生命都是美的傑作，因而應該為自己擁有生命而自豪。儘管先天賦予我們不同的容貌與身材，我們誕生在不同的家庭與地區，但因為都是“人”，我們便無比偉大因而足以自豪！正是無數充滿個性的生命的存在，這個世界才會富有生機、色彩斑斕。

生命教育，還要讓學生感受生命發展的流程，在成長中享受不同生命階段的美。20多年前有一部名為《晚霞消失的時候》的中篇小說，其中的主人公有這樣一段評論：“人在自己一生的各個階段中，是有各種各樣的内容的。它們能形成完全不同的幸福，價值都是同樣的珍貴和巨大。幼年時父母的慈愛，童年時好奇心的滿足，少年時榮譽心的樹立，青年時愛情的熱戀，壯年時奮鬥的激情，中年時成功的喜悅，老年時受到晚輩敬重的尊嚴，以及暮年時回顧全部人生毫無悔恨與羞愧的那種安詳而滿意的心情，這一切，構成了人生全部可能的幸福。它們都能給我們帶來巨大的歡樂，都能在我们的生活中留下珍貴的回忆。”

近几年，媒体关于中小學生自杀或者杀人的报道越来越多，也越来越觸目惊心。往往只是一些在成人看来微不足道的小事，便足以讓孩子放棄自己如花的生命或剝奪他人寶貴的生命。面對這些現象，教育者和專家往往從教育體制、思想教育、心理素質培養等方面進行分析，這當然是對的，但我認為還不夠。我們還應該從生命教育缺失的角度來分析這個問題。

我們現在的教育太“直面現實”，有太多的社會陰暗面的

“实况转播”，或者在严酷的升学竞争中训练明天孩子的“生存能力”，即使有所谓“理想教育”，也是“吃得苦中苦，方为人上人”以及“读书就是为了挣大钱娶美女”之类的“切身利益”诱导，还有各种暴力凶杀电影、电视、卡通漫画的耳濡目染……于是，在儿童精神的天空中没有了追逐鸟儿的云彩，在少年心灵的原野上没有了随风起舞的花朵；于是，在孩子们的意识中，没有了纯真没有了纯正，没有了童话没有了梦想，没有了生命的一往情深的爱怜与呵护，以及对人生的一往情深的憧憬与向往；于是，小学生向同学的心脏捅出了尖刀；于是，中学生向母亲的头颅举起了榔头！持刀杀人的孩子当然是极少数，但小小年纪便“看透了世界”“看破了红尘”因而变得冷酷起来，这样的孩子应该说在现在是相当普遍的。本来应该是享受生命的年龄，却表现出了对生命的令人震惊的麻木乃至蔑视！如果一个人动不动就“拼命”，你还指望他能珍惜什么或者对自己对亲人对自己周围的人有什么起码的责任感呢？

应当指出的是，生命教育在国际上方兴未艾：正在或者即将成为一种潮流。在瑞典，老师会让孩子们摸着孕妇的肚子给他们讲人的出生，教育孩子什么是生命，为什么生命来之不易，从而使孩子认识到生命之可贵。此外，小学生还被允许到医院太平间与遗体接触，同时被告知，一个人的死亡对自己、对亲人意味着什么，轻贱生命将会带来什么后果……

我所高兴地看到的是，卫星对生命教育的研究和实践起步在国内基础教育界是比较早的。在他的积极倡导下，我们新教育实验的部分学校开辟了生命教育陈列室，建立了心理咨询中心，开通了24小时生命求助热线，组建了生命教育领导小组，确定了各个层面生命教育的实施要点，正在逐步形成生命教育资源库；在

他的努力推动下,这些学校的广大教师通过学科渗透、主题教学、综合实践等多种形式,促进学生保持身心健康,协助学生设计职业生涯,引导学生追求自我实现,用生命温暖着生命,用生命激活了生命,用生命滋润着生命。

这几年,我在全国各地倡导并推行新教育实验。新教育实验的核心理念是:为了一切人,为了一切人的发展。我们主张以人的个体生命为本位,根据个人发展的需要确定教育的目标并实施教育。我们希望从知识的人本化和学习的人本化出发,引导教育圈中每一个人发展个性,舒展自我,在教育中将人提高到“人”的高度,最终把人“还原”为“人”,达到人的“自我实现”。卫星的生命教育正是由此确立并尝试开展的。

卫星是教育在线(www.eduol.com.cn)的创始人之一。策反我“下网”的“三剑客”中,他是其中的一位。而且,他是新教育实验的军师。卫星担任教育在线版主的时间不是很长,但他在这里发表的文章,却都是重量级的。网友们特别感动的,就是他对生命的珍爱。

他在他为女儿写的《生命课——一个父亲的谆谆教诲》中这样告诉他的孩子:

“生命是一笔上帝给每个人放在银行里的储蓄,究竟它有多少?没有人在生前知道,但有一点是真实的,我们都在一天天地消费它,直到有一天生命出现了赤字。人的生命用减法,价值实现用加法。在这里,加法和减法之间并没有恒等关系,也就是说,减去多少,并不意味着增加多少。在这里,昨天是使用过的支票,明天是未发行的债券,只有今天才是现金,才可以使用。”

通俗易懂的比方蕴含着深刻隽永的内涵,相信每一个孩子,不,包括家长读了都会有深深的启悟。

我知道,卫星的语文教学也是别有特色的。他是一个敢于创新的人,他说“教育是一种唤醒”“学语文从某种意义上来说就是学做人”;他把“感悟亲情”“善待生命”作为最重要的话题和学生讨论,努力让学生学会感动,让学生学出意义,让学生学有思想,让学生学得快乐;他把“精神发展”作为教给学生的一门隐性课程;他把生命教育熔铸到了他的语文教育中去。我相信,在他的课堂里,肯定有许多孩子重新认识了他们自己的人生,有许多孩子流下过蕴含复杂情感的泪水。

卫星班上一名自小受西方悲观主义哲学影响甚深的学生在日得本上写下了遗书性质的文字,被他及时发现后,他在课前30分钟临时取消原来的授课计划,改上《善待生命》。他从台湾一个罹患软组织恶性肿瘤,在与癌症对抗的过程中截去了一条腿的9岁小女孩的诗《我还有一只脚》入手,将生命的韧性和弹性一一引来,最后鼓励学生认识自我,挑战自我,超越自我。一堂课挽救了一个学生的生命。教育在线的网友、四川教育出版社常务副社长李晓翔女士由衷地感叹:“这哪仅是挽救一个孩子的生命,还给了孩子们有关生命、责任、爱……我想,他们一生都会记得的。一堂好课,一群好孩子,一个好老师!”

这些用心,不,是用生命上出的好课,如今就被收录在《生命课——一个教师的教育手记》中。

为了让每一个孩子,每一名学生都能获得生命教育的真谛,卫星还盛邀他的朋友,苏州大学博士后王海燕女士、博士陈国安先生,以及我的博士生王明洲等志同道合者联合编写了《生命课——一个学生的必修课程》。这本书通过“自读”“讨论”“探究”“体验”等环节,以贴近生活实际的综合性实践活动,让学生对生命有一个全新的、完整的、深刻的感知。他们试图以课程的形

式,让学生对生命由敬畏而珍惜,进而通过对环境的积极的适应,达到人生的“盈满”。在这门课程中,贯穿着哲学、心理学、成功学、教育学等多种领域的知识,文字浅显易懂,操作方便灵活,但蕴含的道理是深刻的,可以视为一本全新的德育教材。

中共中央、国务院强调加强和改进未成年人思想道德建设工作,要坚持以人为本,促进未成年人的全面发展。人的生命是道德的载体,没有生命,自然就无道德可言;从而也就可以说,不讲生命教育,道德教育自然也会落空,要改进道德教育,生命教育是一个重要方面。可见,教育的起点就是“人”,“生命教育”是教育的基点。生命教育,让我们在纷纷扰扰的教育改革中听到这样一种声音:迷路的孩子应当回家;教育,要从原点出发……

2005年5月于姑苏滴石斋

期待您的回声——生命教育图书读者意见反馈表

作为教育出版社，我们一直以来都以关注青少年的健康成长为己任，为此我们陆续出版了《培养独生子女的健康人格》、“天骄心理丛书”、《与孩子共享自然》等书，在社会上引起一定的反响并获得了广泛的好评。点化和润泽生命是教育之核心，是教育之本。作为一名教育工作者，卫星老师在学校教育和家庭教育的领域同时开展生命教育，是一种令人感奋的尝试。所以我们推出了他的这本《生命课——一个父亲的谆谆教诲》。今后我们还将陆续推出一系列生命教育图书，为了使其在内容、形式等各方面能有进一步的提高，我们在这里真诚地期待您的真知灼见：

一、个人情况

1. 您的姓名：
2. 您的年龄：
3. 您的通讯地址：
4. 您的邮政编码：
5. 您的联系电话：
6. 您的E-mail：
7. 您的学历：

二、意见反馈

1. 您认为本书在哪些方面还需改进
A 内容 ☐ B 价格 ☐ C 印刷及纸张质量 ☐ D 版式设计 ☐
2. 除图书内容以外，以下哪些因素会对您选择图书产生影响
A 作者知名度 ☐ B 老师推荐 ☐ C 同学推荐 ☐
D 报刊广告 ☐ E 封面封底信息 ☐ F 前言、目录和内容提要 ☐
G 定价 ☐ H 其他 ☐
3. 面对内容相近的图书，您会如何选择？
A 看出版社给我的印象 ☐ B 选择价格低的 ☐
C 选择篇幅多的 ☐ D 看作者 ☐
E 看品牌 ☐ F 出版日期 ☐ G 其他 ☐
4. 您认为本书的版式设计
A 很好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐

5. 您认为本书的编校质量

A 很好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐

6. 您认为本书的印刷质量

A 很好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐

7. 您对本书的总体评价是

A 很好 ☐ B 较好 ☐ C 一般 ☐ D 较差 ☐

8. 您是通过何种渠道购买到本书的?

A 书店 ☐ B 邮购 ☐ C 网上 ☐ D 其他 ☐

9. 您觉得本书定价为多少钱比较合理?

定价:

10. 与其他内容相近的图书相比,您认为本书最主要的优点和缺点是什么?

11. 您认为与本书内容相近的图书比较好的是
书名:

出版社:

定价:

12. 您认为应从哪些方面努力,以提升生命教育图书的品质?

非常感谢您在百忙之中填写此表。有了您的支持我们会更加努力!
欢迎投稿!

反馈表寄回地址:天津教育出版社(天津市和平区西康路35号康岳大厦1509室)

邮政编码:300051

电话:022-23332319

联系人:张纪欣

E-mail:shengmingjiaoyuke@126.com

目 录

C o n t e n t s

总序 生命教育——让教育回家 / 朱永新 001

【第一课】

生命只有一次…………… / 001

宇宙间一切奇迹之中,最令人惊叹的也许就是生命。

我们必须让珍惜生命成为全社会的基本伦理!

一、敬畏生命 / 003

二、热爱生命 / 014

【第二课】

青春永不回头…………… / 047

如果在你的生命中抹去了这段岁月,那么,也就丧失了生命中最充满活力、最情趣盎然的一段时光。

一、定义“青春期” / 049

二、定义“爱情” / 059

三、定义“性” / 069

【第三课】

我和我的世界…………… / 089

如果一个人是正确的,他的世界就会是正确的。

一、认识自己 / 091

二、走向社会 / 108

【第四课】

你有你的责任…………… / 133

人只有在对社会和他人的责任中,才能体现自身的价值和尊严,也才能得到别人的尊重,才能使自己的生活变得更加充实而富有意义。

一、走近责任 / 135

二、承担责任 / 152

【第五课】

假如没有明天…………… / 175

假如今天是我生命中的最后一天……

如果不是的话,我要跪倒在上苍面前,深深致谢。

一、直面死亡 / 177

二、活在当下 / 180

【代后记】

关于本书…………… / 编者 206

第1课

生命只有一次

敬畏生命恐怕是我们守卫和谐生活的最低也是最本质的一道防线,我们总要敬畏一点儿什么,倘若连生命都不敬畏,这个世界就再也没有什么可敬畏的了。

第1课

生命只有一次



[导言]

宇宙间一切奇迹之中,最令人惊叹的也许就是生命。一只夏夜闪亮的萤火虫、一头笨重无比的大象、一棵参天耸立的杉树,以及一个个走在熙熙攘攘人群中,有着不同肤色、不同名字的人……所有这些,都构成了这个世界的活力所在。

生命到底是什么?似乎没有一个统一、公认、确切的答案。

生物学家认为:生命是物质运动的最高形式,生命的物质基础是以蛋白质和核酸为主要成分的原生质,生命运动的本质特征自我更新和自我复制,生命是一个开放的系统。

生物化学家认为:生命是包含有储存和传递遗传信息的核酶和调节代谢的酶与蛋白质的系统。

生物热力学认为:生命是个开放系统,它通过能量流动和物质循环而不断增加其内部的有序性。

生理学家认为:生命是具有进食、代谢、排泄、呼吸、运动、生长、生殖和应激性等功能的系统。

遗传学家认为：生命是通过基因复制、突变和自然选择而进化的系统……

而我要说的是，对我们每一个人而言，没有了生命，就没有了一切的基础；放弃生命，就放弃存在的基础！所以，生命道德律的第一条，就是善待生命。既要珍惜自己的生命，也要珍惜别人的生命。世界上最大的罪过，就是将生命无辜剥夺。

我们必须让珍惜生命成为全社会的基本伦理！



[自 读]

一、敬畏生命

1. 生命的征服如此简单

先让我们来看一个绝对真实的故事，它发生在美国的洛杉矶市，时间是 1997 年 7 月 25 日——

一劫犯在抢劫银行时被警察包围，无路可退。情急之下，劫犯顺手从人群中拉过一人当人质。他用枪顶着人质的头部，威胁警察不要走近，并喝令人质要听从命令。警察四散包围了他，劫犯挟持人质向外突围。突然，人质大声呻吟起来。劫犯忙喝令人质住