

生命教育

SHENG MING JIAO YU

初 中

辽宁大学出版社
辽宁教育电子音像出版社

生命教育

SHENGMINGJIAOYU

初 中

主 编 吴文菊

编 者 宋中华 李国民 叔 智
卢 骏 朱迎华 安冬冰

辽 宁 大 学 出 版 社

辽宁教育电子音像出版社

© 吴文菊 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

生命教育. 初中/吴文菊主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2005.8
ISBN 7—5610—4925—0

I. 生… II. 吴… III. 生命哲学—初中—教材 IV. G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092489 号

出版者: 辽宁大学出版社 出版
辽宁教育电子音像出版社
印刷者: 沈阳新华印刷厂
发行者: 辽宁大学出版社 辽宁教育电子音像出版社
幅面尺寸: 185mm × 260mm
印 张: 5.75
字 数: 84 千字
印 数: 1 ~ 8000
出版时间: 2005 年 8 月第 1 版
印刷时间: 2005 年 8 月第 1 次印刷
总 策 划: 姚 俊
责任编辑: 陈晓东 祝恩民 宋云龙 汪 娜 高 岚
封面设计: 珑羽文化
版式设计: 珑羽文化
责任校对: 开 永 齐 悦
监 制: 姚 俊 宋开永

定 价: 6.80 元

联系电话: 024—86242949 86864613

邮购热线: 024—86844840

Email: mailer@lnupress.cn

http: // www.lnupress.cn

写在前面的话

生命如虹，她是那么灿烂！

生命如歌，她是那么深情！

生命如风，她是那么洒脱！

生命如花，她又是那么脆弱！

生命那么的宝贵，失不再来！

意大利教育家蒙台梭利认为：“教育的目的在于帮助生命力的正常发展，教育就是助长生命力发展的一切作为。”教育是培养人的活动，它最关注的是人的成长与发展。而生命是个体存在的意义载体，因此，教育理应关注人的生命、关注人的价值、关注人性完善，理应让每一个个体都能强烈地感受到生命的意义，热爱生命，热爱生活，学会生存并努力提升自己的生命价值，这是社会赋予教育的神圣使命。但现实情境中写就的却是一桩桩令人痛心、令人费解、令人难以接纳的生命力封杀事件。有资料显示，我国自1999年以来每年中小学生非正常死亡达1.6万人以上，相当于每天消失一个班级。在青少年死亡的各种原因中，自杀排在第一位。今天，每一位老师，每一位家长，每一位成人都有责任把“生命至高无上”告诉中学生，都有责任时时激发他们的生命意识，发展他们的生命情感、培养他们的生命智慧、引导他们的生命价值，呵护每一个学生健康快乐地成长。

《生命教育》这套教材是实施生命教育工程的重要举措之一。该教材充分体现了综合性、活动性的特点，生命意义、生命意识、生命智慧等教育理念始终渗透在其中，主题循环、内容螺旋上升。具体而言：

从生理的视角，教材体现了生命与生存、生命与发展的主题。即以不同年龄个体生长发育的生理特点为基础，根据各个阶段的不同需要，使学生学会基本的生存技能和获得个体持续发展的生命智慧。

从心理的角度，力图展示生命与性别、生命与价值的内容。主要是以个体生长发育的心理特点为基础，根据各个阶段不同的心理需要，使学生建立健康的性别意识，了解自己内心情感的需要，树立正确的价值观。

从伦理的层面，教材包括了生命与尊严、生命与社会的旋律。通过伦理学的渗透，教育学生能感受、体验和思考人与自己、人与他人、人与环境、人与社会四种关系，对学生进行和谐人格、人文精神和科学思想的教育，以提高学生的综合素质。

教材内容具体包括生理健康、心理健康、安全自救、公共卫生、毒品预防、环境保护、法制教育以及国际理解教育等方面的内容，而生命教育的主线贯彻始终。

希望因为我们的共同努力，生命会变得更加完整、更加坚强、更加美丽、更加……

作者

2005.7

目 录

第一课	青春的印记	1
第二课	青春的情怀	9
第三课	懂你,我的父母	15
第四课	法规安全岛	22
第五课	生存技能大拼比	28
第六课	生命需要保护	36
第七课	远离毒品,珍爱生命	43
第八课	面对无情灾难	50
第九课	别让地球哭泣	57
第十课	习惯终定命运	64
第十一课	感受生命之美	71
第十二课	畅游地球村	79

第一课 青春的印记



我的喉结比别的同学的都要大，看起来怪怪的。冬天还好，可以用衣服遮挡住，夏天可怎么办啊？穿上高领衫还不被人家看成神经病啊！真愁人……

人家的是小小的，偏偏我的长得又高又大。上体育课的时候，我真不好意思，尤其是跑动的时候，一颤一颤的，就像揣了两只小兔子。平常走路的时候，我也害怕别人朝我的胸部看。我好害怕，好痛苦！



○ 同学们，随着年龄的增长，你发现自己的身体有了变化吗？

○ 你了解自己的体貌特征吗？



这些变化是青春期特有的发育现象，是身体发育过程中的正常变化，标志着我们在慢慢变成一个“大人”。

青春期是个体在成长过程中，以第二性征发育为明显特征，在生理和心理上发生重大变化的时期。第二性征是青春期发育的一种标志。在了解“第二性征”之前，我们先要知道什么是“第一性征”。从我们呱呱坠地那一刻起，就已经注定了我们是男孩还是女孩，这是由第一性征决定的。人的第一性征是指参与人类生殖的各种生殖器官的特征。



男性的第一性征包括：睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺、阴茎、阴囊等。



女性的第一性征包括：阴阜、阴唇、阴蒂、处女膜、阴道口等外露的部分和藏在腹腔下端的子宫、输卵管、卵巢和阴道等内在部分。

第二性征是在进入青春期后才开始发育的。自青春期开始，在促性腺激素及性激素的作用下，人体的生殖器官迅速发育，渐趋成熟，第二性征逐渐出现。第二性征是青春期里身体形态上的性别特征。出现了第二性征的男孩和女孩的身体会发生很大变化。

男性第二性征主要表现为：体格高大，肌肉发达，体表常有多而密的汗毛，长胡须，喉头突出，嗓音低沉等。

◎阴毛和腋毛的出现大约在11~12岁。阴毛色浅而细，出现在阴茎根部的两侧，腋毛的出现比阴毛晚一年左右。同时，在胸部、前臂和小腿上长出较长的汗毛。

◎胡须的出现大约在15岁左右。先从上唇两侧开始，然后逐渐扩及下巴及两腮。刚长出的胡须细而柔软，到了青年时就变得浓密粗硬。

◎喉结的突起与变声大约出现在15~16岁。这一时期喉头会逐渐向前突出，形成喉结。喉结在脖子前面高高隆起，是男性外形上一个显著的特征。变声即嗓音的变化，这种情况是由于男性睾丸酮造成喉结声箱变大，声带变厚变长，使嗓音的音调发生了变化，男性的声音变得很粗或低沉。



女性第二性征主要表现为：骨盆宽大，乳腺发达，体态丰满，嗓音细润等。

◎女性的第二性征以乳房的发育出现最早，通常在10岁左右，乳房便开始发育。

◎约在乳房开始发育后的半年至一年，阴毛开始出现。到青春期后期性成熟时，阴毛的分布像一个倒三角形，尖端朝下。

◎腋毛的出现比阴毛要晚一些，约在月经初潮后开始生出。

◎一般从9岁开始，女性的骨盆就逐渐向宽发育。到了青春后期，骨盆已经很宽大，臀部显得浑圆。





第二性征的发育大约开始于 10 ~ 12 岁，通常来说，女孩要比男孩早一至两年。无论是男孩还是女孩，第二性征的出现顺序及发育时间，都只是一般的规律。实际上第二性征的发育有很大的个体差异，个别不符合规律的情况也是正常的。我们每个人都有自己成长和发育的时间表，有些人发育得较早，有些人要晚一些，不用过分担心。



对于你的青春期发育，哪个变化最令你烦恼呢？你会如何解决这些烦恼？

对于青春期发育的困扰，同学们应记住以下几点：

- ◎你是正常的，虽然发育的时间与大多数人不同，但绝对正常；
- ◎你不会永远超前或落后，其他人很快会追上来，你也会很快追上其他人的；
- ◎不管你发育到哪个阶段，你都是独特且惟一的。正如没有两片完全相同的树叶一样，没有另一个人和你相同，你是特别的一个。



在性成熟的过程中，任何一个男孩或女孩面对身体上突如其来的变化，都会感到不适和困惑，我们应该用科学的眼光认识这些变化。

你知道遗精是怎么回事吗？



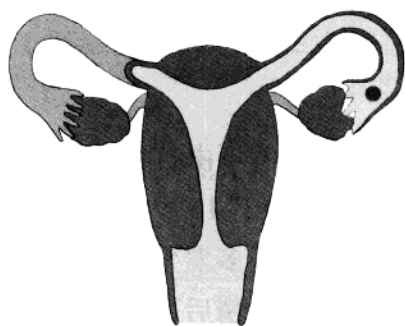
男性在非性行为的情况下，精液不由自主地排出，称为遗精。通常男性的第一次遗精发生在 13~15 岁，这是正常的生理现象。首次遗精和气候有很大关系，多发生在夏季，其次发生在春季或秋季，冬季最少。第一次遗精后可能过很长时间才有第二次遗精，有时一个月或一周内有 1~2 次遗精，这都是正常的。如果连续几个月不遗精也不必过分担心，因为体内贮存的精液有时可以被吸收，不一定排出体外。

频繁遗精的原因及治疗方法

引起原因	治疗方法
生殖器官方面：阴茎头炎、前列腺炎、包皮过长、包皮垢	到医院请医生诊治，消除炎症；手术切除包皮；清洗包皮垢
身体状态方面：过度疲劳、过度兴奋	劳逸结合，平稳情绪
机械刺激：憋尿、内裤过紧、被子过重	睡前不要多喝水；睡觉时穿宽松的衣裤；被子不要过重
精神刺激：观看淫秽书刊、光盘等	提高抗诱惑的能力，坚决不看淫秽书刊、光盘等
不良生活习惯：作息不规律、不注意个人卫生	按时睡觉，按时起床；每天清洗外生殖器

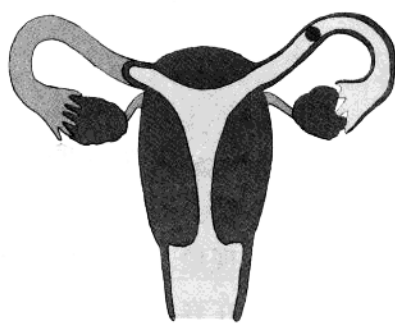


你知道月经是怎么回事吗？懂得保健知识吗？



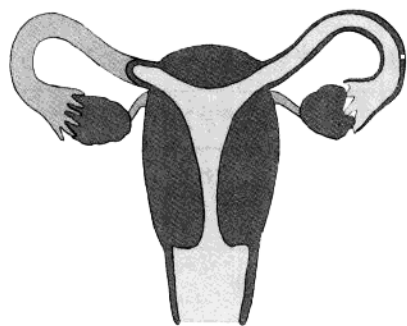
•

卵子从卵巢排出。



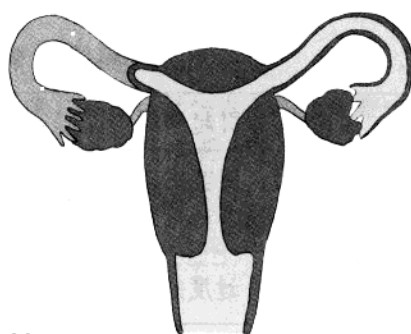
••

卵子经输卵管游向子宫。



••

子宫内壁同时增厚，积聚营养。



••

如果卵子未在输卵管中受精，则自动分解，增厚的内壁从子宫内膜上脱落排出，形成月经。

女性第一次来月经称为初潮，它是女性青春期发育的重要标志。女性月经初潮发生在 11 ~ 16 岁，一般在 9 ~ 17 岁范围内发生初潮都是正常现象。月经周期一般可在 21 ~ 35 天的范围内，平均是 28 天，提前或推迟几天都是正常的。

相关链接

经期保健

◎选用清洁、已消毒的棉花或卫生巾等，还要勤换，以免细菌滋生，产生异味。

◎保持外阴清洁。每天用温水清洗外阴，出血多时，清洗的次数适当多些，但不要坐浴，洗澡要用淋浴。洗外阴用的盆和毛巾，应与洗脚盆分开。便后要由前向后擦，避免把肛门周围的细菌带到外阴处。

◎避免受寒着凉。最好不要淋雨，不用冷水洗澡，不吃生冷刺激性的食物，不坐凉地。如果经期受凉，会使经血减少或停止。

◎劳逸结合，避免过度劳累。不参加剧烈的体育运动和重体力劳动，因为运动量过大会引起经血过多、经期延长甚至闭经。但参加适度的文体活动会加速代谢，使经血流畅。

◎视月经为自然情况。生活要有规律，保证充足的睡眠，保持愉快的心情。

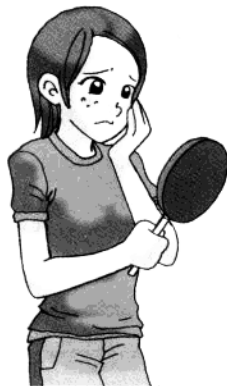


共同关注

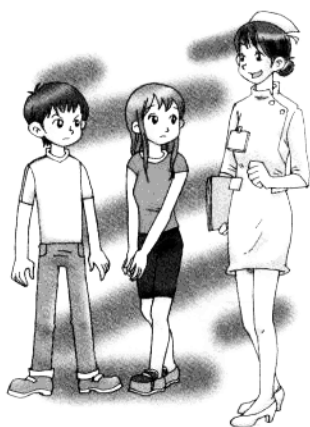
在青春发育期，雄激素分泌增多，它能引起皮脂腺合成和排泄皮脂增加，并能使毛囊上部角化增殖，造成毛孔堵塞，形成青春痘。

对于青春痘的预防及护理，我们应注意以下几点：

- ◎每天最少洗脸三次。
- ◎常洗头发，避免头发遮住脸部。
- ◎避免使用易堵塞毛孔的油腻护肤品。
- ◎少吃巧克力、海鲜、花生等食品。
- ◎要保持心情舒畅、情绪稳定。
- ◎不要挤压，以免形成痘痕。



紧身裤不宜常穿



紧身裤对男生、女生的健康危害很大。男性如果穿上紧身裤，阴囊长期贴近身体，就会使睾丸温度过高，影响精子的正常产生。长期如此，就会影响睾丸的正常生理功能，甚至会导致男性不育。女性阴道经常分泌一种能杀灭病菌的酸性液体，因此，外阴部经常处于潮湿状态。穿普通的内裤和外裤，空气流通，潮气容易散发。如果穿紧身裤，湿气不容易散发，阴部长期处于闷热和潮湿的环境，这就为细菌的迅速繁殖创造了条件，会引发外阴瘙痒、阴道炎等炎症。



青春期是我们每个人都要经历的一个特殊的生命阶段。在这一时期，我们在生理上发生了重大变化。其中每个变化都表明我们正在慢慢长大，每个人都该为此感到骄傲。

第二课 青春的情怀

一天，在我借书的时候，一个英俊的男孩看着我笑，当时我的脸就红了。后来，我对那个男孩产生了好感，现在发展到一天见不到他，就觉得无精打采，好像丢了什么东西似的。



学校组织我们去春游。本来大家是在一起玩的，可是，渐渐地我的身边只有班里那个帅气的班长了。我们之间的距离好近，在我记忆中从来没有一个男生和我走得这么近。迎着他的目光，我好紧张。

集体活动中，只要有女同学在场，我就做得特别来劲，做什么都想超过其他男生，以引起女同学的注意。有一次，我无意中碰到了一位女同学的手，有一种异样的感觉，这是我第一次碰到女孩子的手。



进入初中以后，同学们由陌生到熟悉，进而建立了深厚的友谊，成为亲密无间的朋友。此时的我们对异性感到越来越好奇，与异性之间的交往，也变得越发的敏感。

成长进行时

性意识的发展阶段



第一阶段：疏远异性期

在青春发育初期，由于性生理的迅猛变化，男生、女生了解到相互之间性生理上的差异，开始害羞、不安，甚至互相疏远、厌恶。这种现象一般持续半年到一年左右。此时，男生、女生之间界限分得很清楚。

第二阶段：崇拜长者期

在青春发育中期，男生、女生会对一些成年长者，如老师、熟人、明星以及学识、外貌出众的人，表现出仰慕和崇拜，并有意识地模仿其言行举止，收藏或张贴其像片，甚至到了痴迷的程度。



第三阶段：接近异性期

在青春发育后期，随着性发育的逐渐成熟，男生、女生开始对与自己年龄相近的异性产生越来越浓厚的兴趣。表现出喜欢、羡慕异性和彼此吸引的心理，感觉到时时、处处都有异性吸引的存在。总想以各种方式接近异性，引起异性的注意。



第四阶段：异性恋爱期

在青春发育期之后，青少年的性生理和性心理已发育成熟，开始步入成年。随着各种社会交往活动的广泛开展，青少年对异性的爱慕更加热情主动，并开始把自己的爱慕集中在某一个具体异性身上，这就进入了恋爱期。





男生、女生的交往，一直是个比较敏感的话题。其实，根据中学生的年龄及发育特点看来，这是非常正常的。



你有几个经常在一起的好朋友？其中有异性吗？

你是否很愿意和异性在一起？

你会选择异性做你的知己吗？为什么？

你是否和异性朋友有过约会？

两性小贴士

两性交往的好处

◎智力方面。男生和女生在智力类型上是有差异的，经常在一起互相学习、互相影响，可以取长补短，提高各自的智力水平和学习效率。

◎情感方面。人际交往中的情感是丰富而微妙的，在与异性交往过程中获得的情感和感受，往往是在同性朋友身上得不到的，这是因为两性在情感特点上存在差异。女生的情感比较细腻温和、富于同情心、富有使人宁静的力量，男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男生情感外露、粗犷、热烈而有力，可以排解女生的忧愁。

◎个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性交往又与异性交往更能丰富我们的个性。多向的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透、个性补充，使性格更为豁达，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。

