

青少年现代美德教育全方案

丛书主要讲述青少年必须树立的现代各项美德意识的有关内容，使广大青少年读者全面认识和树立现代各项美德，不断提高现代道德素质。

主编 李正蕊 刘干才



青少年 生命教育艺术

QINGSHAONIAN
SHENGMING JIAOYU de
YISHU



吉林出版集团

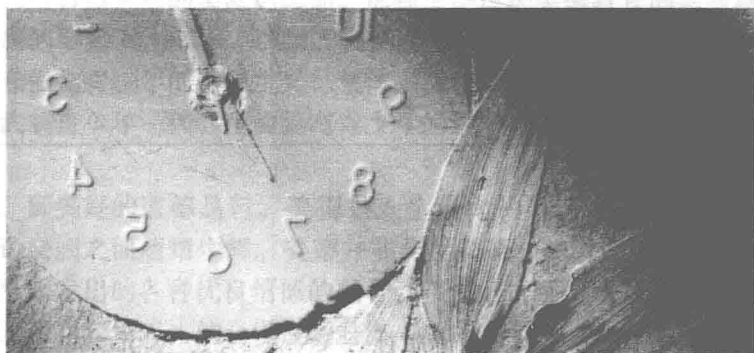


北方妇女儿童出版社

青少年现代美德教育全方案

青少年 生命教育 艺术

QINGSHAONIAN
SHENGMING JIAOYU de
YISHU



主编 李正蕊 刘干才



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年生命教育的艺术 / 李正蕊, 刘干才主编. —

长春: 北方妇女儿童出版社, 2012. 5

(青少年现代美德教育全方案)

ISBN 978-7-5385-6389-4

I. ①青… II. ①李… ②刘… III. ①生命哲学—青少年教育 IV. ①B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 061756 号

青少年生命教育的艺术

出 版 人 李文学

主 编 李正蕊 刘干才

责任编辑 赵 凯

装帧设计 王 萍

出版发行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85662027

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

开 本 690mm × 960mm 1/16

印 张 14

字 数 198 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5385-6389-4

定 价 27.60 元

版权所有 盗版必究



前言

启迪美好心灵，培养优秀品质，塑造良好性格，成就完美人生。

中华传统美德是中华民族历代流传下来的，有益于后代继承的优秀道德遗产，它包含了优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感、良好的民族礼仪等方面。它标志着中华民族的“形”与“魂”，同时也是中国人民两千多年来处理人际关系、人与社会关系和人与自然关系的实践的结晶。加强中华传统美德教育的宗旨就是为了在新的形势下，继承、弘扬、提高和发展中华民族的传统美德，不断培养和强化青少年的爱国主义、集体主义和社会主义的意识，用正确的思想武装青少年一代，全面提高青少年的素质，努力造就社会主义新人。

美德，即美好的道德品行。美德是人生最大的财富，具有美德的人，其生命会因之而熠熠生辉。美德并非与生俱来，也并非唾手可得，它是心灵所散发出的各种优良情愫的凝合。不过，这种情愫只要在日常生活中注意积累和培养，就会慢慢彰显出来。古往今来，在人类历史的长河中，涌现出无数仁人志士，他们已成为社会公认的道德典范，他们的美德故事也成为永恒的经典，潜移默化地影响着人们的世界观、人生观、价值观。

社会是个大家庭，维系它的是道德。美的道德使人更美，美的道德使社会更和谐。把美德植入我们的心灵，我们便会在社会的土壤中长成参天大树。当今社会，家长对孩子的教育问题越来越重视，每位家长都力争让孩子成长为德才兼备的优秀人才，以便顺应社会对人才的需求。因此，家长不仅要加强对孩子的文化素质教育，也要加强对孩子的思想道德素质教育。因为，一个人无论是贫苦或富有，是才华横溢还是才智平平，只要具备高尚的美德，就能得到别人的尊重。正如英国的培根所说：“美德好比宝石，它在朴素背景的衬托下反而更华丽。同样，一个



打扮并不华贵，却端庄、严肃而有美德的人，是令人肃然起敬的。”所以，学校与家长们都不能忽视美德教育的重要性。

在美德的花园中，盛开着各种美丽的花朵，它们是善良、正直、宽容、合作、关怀、坚持、谦虚……每朵都异彩纷呈，清香扑鼻。漫步美德花园，孩子们将拥有幸福的起点。

为加强孩子的美德观念，有效提高孩子的美德意识，向孩子传授全面的美德教育，为孩子走向幸福和成功奠定坚实的基础。基于此，我们组织编写了这套《青少年现代美德教育全方案》丛书。

本丛书以“美德”为主题，把人生的美德观念、美德意识融入到青少年日常的教育活动中。它将告诉你世上最珍贵的东西是什么——是那些从人们心里生长出来的、闪闪发光的美德：诚实守信、关爱他人、机智灵敏、善良友爱、积极乐观、自尊自律、坚毅勇敢、谦虚谨慎。

本丛书共包括 10 个分册，分别为：《青少年创新教育的突破》、《青少年安全教育的定位》、《青少年法制教育的创意》、《青少年文明教育的训练》、《青少年品德教育的细节》、《青少年科技教育的实践》、《青少年生命教育的艺术》、《青少年人格教育的策划》、《青少年能力教育的体验》、《青少年环保教育的设计》。

在这套书里，美德不再是空洞的辞藻，乏味的说教，而是一个个生动的情景，是循循善诱里的建议和忠告，是向你默默地传授的美德观念。

这套书就像一扇门，一扇通向成功的门，给人们带去无限的启迪和一生的影响。在这个生气勃勃的世界里，美德就是至关重要的阳光，播洒光明和温暖。

中华传统美德教育的主阵地应该是学校，作为一名老师，如何更有效地利用我们学校优质的教育资源对学生进行此项教育是我们研究的永久性话题。社会在发展，观念在转变，但中华传统美德的实质与内涵不能变。我们可以用不断发展的德育形式，结合时代特征，与时俱进地开展多样的教育活动，从而巩固我们的德育成果，让中华传统美德教育之花在我们的学校盛开得更加鲜艳！

编者

2012 年 6 月



C 目 录 CONTENTS

第一章 青少年生命教育与自我教育

学生树立自我生命观的意义	2
教育青少年珍惜生命关爱自我	6
唤起青少年对生命的自我尊重	11
促进青少年自我发展的生命教育方法	14
对青少年进行心理健康教育的必要性	17
青少年认识自我的教育方法	21
指导青少年学会自我教育的方法	33
阅读教学中的生命教育方法	36
体育教学中的生命教育方法	48
小学生生命自我教育的重要性	53
中学生心理健康教育的重要性	58
对大学生进行生命教育的方法	62

第二章 青少年生命教育与他人教育

青少年关心意识培养	68
青少年的爱心教育指导	71



孝心教育的社会意义	79
青少年的责任意识培养	82
青少年的民主意识培养	86
青少年合作意识培养	88
学生关心他人的教育方法	91
青少年关心他人的教学步骤	95
青少年感恩意识的教育培养	98
青少年孝心的教育培养	101
青少年爱心的教育培养	107
青少年的感恩意识培养	110
青少年民主意识教育培养	114
青少年责任意识的培养途径	117
青少年合作意识的教育培养	121

第三章 青少年生命教育与社会教育

社会公德教育的重要性	126
弘扬奉献精神的时代意义	130
青少年慈善公益精神的教育	138
青少年参加社会实践的重要性	142
青少年社会责任意识的培养	148
青少年公民意识的培养	151
青少年社会权利意识的培养	153
加强大的社会公德教育	158
指导学生参加社会实践	163
培育青少年社会责任意识的方法	167
培养青少年具有公民意识的方法	171
加强青少年社会权利意识的方法	177
青少年的社会奉献精神培养	180

青少年的慈善公益精神培养	185
--------------------	-----

第四章 青少年生命教育与家庭教育

对父母要有敬爱之心	190
与父母沟通的技巧	193
理解亲情，心中多份爱	197
孝敬父母，从点滴做起	200
如何面对父母过高的期望	204
拥有一颗宽恕的心	209
宽容地面对生活	212



第一章

青少年生命教育与自我教育





学生树立自我生命观的意义

所谓“三生教育”即生命教育、生存教育和生活教育。生命教育是帮助学生认识生命、尊重生命、珍爱生命，促进学生主动、积极、健康地发展生命，提升生命质量，实现生命的意义和价值的教育；生存教育是帮助学生学习生存知识，掌握生存技能，保护生存环境，强化生存意志，把握生存规律，提高生存的适应能力和创造能力，树立正确生存观念的教育；生活教育是帮助学生了解生活常识，树立正确生活观念，确立正确的生活目标，养成良好生活习惯，追求个人、家庭、团体、民族和人类幸福生活的教育。

“三生教育”属于学校德育的范畴。其实质就是通过教育的力量，使受教育者树立正确的生命观、生存观、生活观的主体认知和行为的过程。也就是要通过整合学校教育、家庭教育、社会教育的力量，激发学生的主体认知和行为实践，最终达到帮助学生树立正确的生命观、生存观和生活观的目标的过程。

所谓人生观，就是对人生目的、意义的根本看法和态度。人生观是世界观的重要组成部分，是世界观在人生问题上的具体表现。它指导着人们的生活方向，影响着人们的道德品质和道德行为，决定着人们一生的价值目标和生活道路。

人生观的内容包括幸福观、苦乐观、荣辱观、生死观等。人生观要回答的基本问题是：人究竟为什么活着、人生的意义和价值是什么、人应当怎样度过自己的一生以及应当使自己成为一个什么样的人等等。由于在社会实践中所处的地位不同，人们对于人生的价值、生活的目的和意义等问题，有不同的观点和态度，形成不同的人生观。在阶级社会里，人生观具有鲜明的阶级性，不同的阶级有不同的人生观。



无产阶级的人生观同历史上剥削阶级的种种人生观根本不同，它批判地继承了人类一切进步人生观的合理成份，把人的生命活动历程看作是认识和改造客观世界的过程，把消灭资本主义，实现共产主义，为绝大多数人谋利益，看作是人生的崇高目的和最大幸福。人生的价值和意义在于对社会所尽的责任和所作的贡献，人生的最大价值和意义，在于努力为人民服务，无私地把自己的一切贡献给共产主义事业。无疑，这是极为正确的人生观。

人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的倾向稳定的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。

1. 青少年树立正确人生观的必要性

当代学生生活在复杂的社会环境中，所经历的事情瞬息万变，总会遇到许多大小各异的矛盾、挫折和冲突，给人带来烦恼与困扰。这时就必须充分发挥个体的主动积极性，通过自我调节和控制，提高心理健康水平，才能掌握与各种致病因素作斗争的主动权。这就要求学生必须学会树立正确的人生观。

人生观是对人生的价值、目的、道路等观点的总和，是对人生的根本看法。它不仅决定着一个人对周围事物的态度，而且调节人的行为、活动方向和进行方式。树立正确人生观，就能够为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，努力学习，热爱生活，珍惜生命。

实际上，树立正确人生观，也是培养人的一种信念。在大千世界中，许多事情都不是以人的意志为转移的。但是信念对人的作用是不可低估的，它对人的潜能的发挥有着奇特的作用，信念在人们无能为力时显得尤为重要。具有坚定信念的人，无论其意志是来自思想意识或宗教信仰，还是来自丰富的经验，都能在最恶劣的环境中让他取得最好的结果。



2. “三生教育”的本质是以人为本

党的十七大报告指出：科学发展观核心是以人为本。以人为本是历史唯物主义的一项基本原则。作为一种社会思潮和价值观念，古已有之。我国古代思想家早就提出：“天地之间，莫贵于人”，充分强调了人的主体地位。

教育就是一个国家的未来，以人为本是现代大学教育的伟大使命，也是社会进步的象征。教育学中的以人为本强调的是“以人的发展特别是作为教育对象的具体的个人的和谐发展为本”。如果说，人的本质力量是人的自觉自为，教育则凸现出对这个自觉自为生命体的不断生成与和谐完整发展的动力特性，这一特性要求我们今天的教育必须从传统的知识性教育向发展性教育转变。

在传统的教育思想中，似乎知识多就意味着人的水平高、能力强。这一观点的缺陷表面上看是将知识的增长与人的发展相混淆，实质上是人性关怀的缺失。它将知识当作教育的目的，颠倒了知识与人的关系。“三生教育”在本质上充分强调以人为本，其根本所在就是以人为尊，以人为重，以人为先。

它以充分开发个体潜能为己任，以丰富的知识、完整健全人格的培养为目的，始终把学生的发展作为学校全部工作的出发点和落脚点。一方面，以育人为本，促进每一位学生的全面发展；另一方面，满足学生自身发展的需要，包括人格、尊严等方面的需求，以培养自主发展的创造性人才作为教育工作的主要目标。

心理学家威廉·杰姆士说：“人类所有的情结中，最强烈的莫过于被人重视。”在教育观念上，“三生教育”以人为本的教育理念突出对学生的人文关怀，把学生看成有情感、有需要的“人”，而不是知识的“容器”和考试的“机器”。在教学过程中，尊重每个生命个体，无好坏优劣之分，挖掘每个生命体的特点和优点，通过挖掘学生潜能、提高学生潜质达到教育目标，善于发展学生的优点并帮助其提高，不唯成绩论、唯表现论，让每一个学生都有自己的发展空间。

3. 对青少年进行“三生教育”的紧迫性

学生是一个特殊的群体，他们正在接受高层次的教育，是国家和民



族的未来与希望。现在，在许多高校，我们不时听到的消息是：某所大学又有学生跳楼，某所高校又发生一起凶杀案，不可以否认，随着知识层次的提高，也有越来越多的人存在着不同程度的心理问题，越来越多的生命因各种原因从大学校园里消失，而这些逝去的生命十有八九是正处于青春年华的学生。

这些生命的离去，对学生有没有什么触动？应该说基本没有，当代学生对同龄人的离去大多是漠不关心的，最多也是当成茶余饭后的谈资。很少去思考这个群体的安全，更没有想过想方设法去阻止这种现象的发生。

然而，仅仅责怪学生是不够的，最主要的应从教育体制和教育方法上找出缺陷和不足。所幸的是，近年来高校中屡屡出现的学生自杀现象，已引起了各级教学行政部门、各高校、家庭及社会各界的普遍关注。教育界已经充分认识到这已不仅仅是一个社会问题，更是一个教育问题，加强对学生的生命教育已刻不容缓。

长期以来，我们的教育没有把学生领入生命领域的探寻和思索，生命到底意味着什么？生命对自身、对家人和朋友、对社会究竟具有怎样的意义？教育者和课堂都没有告诉学生。高等教育尚缺乏足够的人文关怀和生命关怀。作为肩负重要育人任务的高等学校重视并切实实施生命教育，可以极大地帮助学生认识生命、尊重生命、珍爱生命，促进学生主动、积极、健康地发展生命，提升生命质量，充分实现生命的意义和价值。

为此，高校在“三生教育”活动中注重以人为本的理念，充分尊重学生的权利；在制度的制定和执行过程中要做到公平、公正、客观、科学；对违规学生的处理要抱着治病救人的态度，严而有情，严而有度，等等措施，都可以较好地唤起学生对生命、生存和生活的重新认知。

学校对学生开展挫折意识教育并开设“三生教育”课程，高校教育工作者要把“教书”与“育人”紧密结合起来，从学业、生活和情感等方面去关心学生等等，这样才可以更好地帮助学生认真审视生命的意义、学习生存的技能、确立生活的崇高目标。



教育青少年珍惜生命关爱自我

学生自杀是一个社会问题，它的原因是多方面、多层次的，并不是如一般人们最后看到的某一事件所导致，每个个案都有各自不同的因素，根源在于长期的负性累积，最后因无法承受才采取自杀行为。

1. 青少年不珍惜生命的原因

人们事后所分析的自杀原因，如情感问题、学业问题、经济问题可能只是导火索。从外界原因方面来看，学生自杀主要可以归结为以下三大方面：

(1) 社会的影响。

当前社会是一个变革中的社会，人们的思想理念、利益分配、生活方式也发生了剧变，当代学生成为这些变更的直接承受者。这种变化主要体现在两个方面：

一方面是就业压力的增大。过去学生就业统一由国家包分配，“皇帝女不愁嫁”。现在就业市场竞争激烈，“双向选择”对人的综合素质要求提高了。学生一入学就考虑毕业找工作的事：社会会不会挑选我，我需要什么能力来让社会挑选我？

面对即将踏入的激烈竞争的社会，不少学生都会有一定程度的心理恐慌。学生一旦到大学，发现十几年的辛勤付出苦读并不能从社会中获得个做大事、当大官、挣大钱的位置和机会。这种心理上的落差，使得很多学生产生了一种价值观上的失衡，产生了焦虑、抑郁等等一系列的心理问题。

另一方面，现在的时代是一个急剧变化的时代，有着太多不可知的因素，对社会的判断、评判都会产生相对性观念，而没有一个“终极”的概念。在这种极度不稳定的社会状态下，人生的事情变成每一天、每一件具体的事情。



在很多学生，包括成年人的眼里，找到恋人、找到一份好的工作，每一件眼前能把握的事情就成了生活的全部，一旦失恋、就业受挫，就什么意义都找不到了。这种对未来的茫然和不确定感，往往使得很多学生感受不到生命的真正意义，而容易选择极端的解决方式。

（2）家庭的影响。

现在绝大多数孩子都是家里的“独苗”，父母们对孩子成材都有较高的期待，这都给孩子带来很多有形的和无形的压力。这些压力，在很多情况下都超过了年轻的他们所能承担的范围，很多时候原本是一次小小的失败，在父母的压力下，也会让他们产生了更强的挫败感，对自己进行全盘否定。

这一代的孩子，家庭和学校为他们设置了过于优越的环境，很多孩子从小到大没吃过什么苦，也没经历过什么挫折，过于顺遂的人生其实是一种变相的社会隔绝，造成他们认识的社会和身受的社会有着巨大的差异，不适应、怀疑、对抗等等现象层出不穷，面对一些失败和不适应时他们的应对能力也远远不够，因而他们的心理问题最多。而大部分的家长，更多的是关注孩子的身体健康、物质条件的满足，而缺乏与孩子内心的交流，因此，一旦孩子遇上问题，很难从家庭中获得支持。

（3）学校的因素。

遇到打击、挫折，就选择终结生命作为一种解决方式，除了学生本身的心理脆弱外，还跟学校、家庭对青少年缺乏生命教育有关。据介绍，国外从初中阶段开始就有了关于死亡教育的课程，教育学生用客观的态度看待死亡现象，从而珍惜生命。而这方面的教育在我国目前是一片空白。

各种问题长期积累，而大学则恰恰提供了矛盾集中爆发的舞台：一进大学，周围的环境突然复杂起来，职业、学业、事业、人际交往、恋爱，所有成人必须面对的问题都接踵而至，学生在获得自由的同时也必须学会独立做出选择，独立承担后果，这种变化使得很多学生无法适应，在心理上还完全不成熟的他们，却要面对和成年人一样的甚至更多的问题，在这样的情况下原本就有心理问题的学生，会产生更多更大的问题。



(4) 性格因素。

自杀的人一般性格都比较内向，具有自卑、依赖性强、情绪不稳、固执、敏感多疑、心理闭锁等性格特征。这种偏执性人格，常会导致当事人对事物产生歪曲的认识以及消极悲观的情绪。此外，青少年缺乏责任感，以自我为中心的通病是使他们产生轻生念头并最终走向自杀的原因。

(5) 认知因素。

学生自杀往往是因为错误地评估世界、错误地评估自己。心理问题的出现，也是由于这些情况的长期存在而又得不到及时有效地自我调整造成的。常易出现的认知歪曲有“绝对化思维”，这是指非好即坏、非此即彼的思维模式，例如“如果我不能使男朋友回心转意，就没有活下去的意义”。这种思维方式，没有中间缓冲余地和其他任何抉择，大多数具有调节或忽视绝对化思维的能力，但自杀者缺乏这种灵活性。

(6) 行为因素。

心理学研究发现，有自杀倾向或自杀未遂的学生，他们在问题解决技巧上较少有信心，在问题解决的尝试上较少有系统性和主动性，在问题情境上感到控制能力薄弱。且在问题解决上较为被动，较少主动，趋向于让问题自行解决或在解决上依赖他人。

灵活变通性较少，做出对解决问题的努力较少，较少考虑到将来和他人。一个问题解决能力有缺陷的人，当遇到负性生活事件时，就有可能产生无能、无助感而逃避现实选择自杀。此外，还有一些因素容易引起学生的自杀行为：比如天气因素，春季是心理健康患症高发期，自古就有“菜花黄，人癫狂”的俗语，春天属于生发季节，容易引起“伤春情绪”。

人对爱情的反应强烈，尤其是情人节前后，如果一个人在这种气氛下感情受挫，或者会引起一定的困惑，若处理不好，意志力不够坚强，就会走向极端。同时，他人的自杀行为确实会给一些想自杀的人暗示、鼓励和支持，原来不敢做现在却可能敢做。他会认为这是一种解决问题的办法，因此发生效仿行为。



2. 加强生命教育的办法

自杀是一种社会现象，只要这种现象存在就难以避免它在高校中出现，重要的是尽可能让这种现象降到最低限度。清华大学党委副书记陈旭说：“不能因为危机概率始终存在就可以放松工作。每一个学生生命的逝去，无论是对家庭还是学校和国家都是非常大的损失。”

只要我们工作做到位，危机就可能化解。基础工作做好了，就可以降低变成危机的可能性。珍爱呵护每一个学生的生命是大学的责任。”具体来说，我们可以从以下几个方面加以努力：

(1) 加强青少年心理卫生教育。

在学生中宣传普及各种有关心理卫生知识是防止学生自杀的一个有效的办法，它主要讲授学生的心理特点、学生心理卫生和心理咨询等有关内容；提高学生对青年期心理特点的认识，帮助他们了解和掌握人格顺应和情绪控制的基本规律，教给他们有关青年期心理适应的技巧，如合理的宣泄、代偿、转移、升华等，使其应付挫折的能力得到提高。

(2) 开展心理健康主题教育。

我们在掌握学生基本心理发展特点和需求的基础上，针对不同年级的特点，开展具有鲜明年级特色的心理辅导主题教育，形成“适应篇”、“加速篇”、“缓冲篇”和“冲刺篇”为主要环节的心理健康教育四年规划，指导班级开展四年健康成长规划活动。

(3) 开展丰富的活动。

我们要加强校园精神文明建设，丰富学生课余的文化娱乐生活；大力开展各类文体活动，培养学生奋发向上、积极进取的敬业精神；开展各种学术活动，形成浓厚的校园学术风气；组织学生积极参加社会实践活动，在实践中引导他们正确地看待社会、看待人生。

(4) 鼓励青少年关爱自己 and 他人。

学生在生活或学习的过程中，遇到了困难或挫折，有的可以自我调节成功，化压力为动力，但有些则不能，如果此时仍没人化解其问题，就会产生自杀的冲动。