

生命绿岛

——
智慧之源

成都青苏职中生命教育课题组 编

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命绿岛——智慧之源 / 成都青苏职中生命教育课题组编. —成都: 四川科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5364-8483-2

I. ①生… II. ①成… III. ①生命哲学 - 中等专业学校 - 教材 IV. ①G634.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第245609号

生命绿岛——智慧之源

出品人 钱丹凝
编者 成都青苏职中生命教育课题组
责任编辑 李珉
封面设计 墨创文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号: sckjcbs
传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 230mm
印 张 13.25 字数 280千
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
定 价 25.00元

ISBN 978-7-5364-8483-2

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031
电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■

编 委 会

编 委 会 主 任 徐 琨

编委会副主任 高 丹

学术顾问 曾宁波 文春帆 廖大凯 徐江勇 叶剑

总 编 张涛

副 总 编 但家明

主 编 廖承兰

编 委 (以姓氏笔画为序)

文 力	尹 杨	李晓娟	李娟娟	李 伟	刘一凡
但家明	吴天天	吴娇娇	张 明	张 涛	张源媛
张琳弦	张 毅	林 菊	杨 瑶	顾 铜	唐小琴
相 妍	黄莉莉	韩雪勤	廖承兰	鞠成燕	

前言

点击网络，打开电视，几乎每天我们都可以看到生命消逝的报道，他们或死于自然灾害，或死于人为事故。生命之花瞬间凋零，生命乐章戛然而止，生命遭受极端损害的一幕幕悲剧，让人扼腕痛心。不仅如此，在我们身边更多的生命伤害时有发生：因为不当追求耗费时间精力；因为寻求刺激损害身心健康；因为心灵空虚无聊，生活失去乐趣，生命缺少活力……

巴特勒在《生命之路》中说：“世界上除了人，所有的动物都知道生命真谛就是享受生命。作为高级动物的人，为什么就不懂得生命的真谛，不仅不享受生命，反而天天制造戕害自己 and 他人生命的悲剧呢？”原因当然很多。作为教育工作者，我们反思：今天的教育是不是过度地追求知识与技能的掌握、智能的开发、学业的成功而忽视对人的生命、生存和生活的关注，缺少对生命个体心灵的关怀？回归教育的本真，直面人的生命的教育、为了人的生命的教育才是我们教育工作者应有的担当呢？

面对相当部分中职学生生命意识淡薄，生活态度消极，生命价值观念混乱等严峻的生命状态，不少中职学校对生命教育还没有引起足够的重视。学校管理仍把传授专业知识、提升



专业技能作为首要任务，以学生的品德教育和行为规范为中心，忽视对学生生命独特性和自主性的关注；生命教育课程缺乏系统性，没有专用教材，实施途径单一，效果不够理想；教师的生命质量和生命素养也不容乐观。客观形势启示我们，在中职学校大力开展生命教育具有重要的现实意义；开发生命教育校本课程，系统规范地实施生命教育，提升生命教育实效是中职学校必须认真思考和要解决的紧迫问题。一年多来，成都市青苏职业中专学校生命教育课题组就“中职学校生命教育校本课程开发及实施研究”潜心工作，其中重要的一项就是编写校本教材《生命绿岛——智慧之源》在这个过程中，我们参阅了许多相关教材和专著，借鉴了一些专家学者的观点和资料，希望本书能为中职学校的教师开展生命教育提供参考，期盼教师、学生、家长在愉快地阅读中获得关于生命的智慧：生命自信，生命自强，生命自立。珍爱生命健康成长，发现生命的意义和价值，享受生命的快乐和幸福！

成都市青苏职业中专学校

生命教育课题组

2016年10月



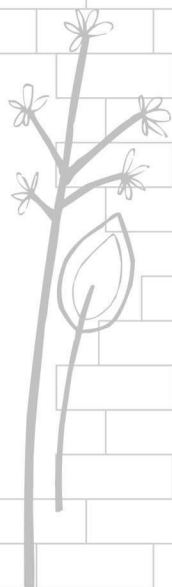
目 录

第一篇 生命自信·乐观

- 第一讲 我从哪里来 / 1
- 第二讲 我到哪里去 / 12
- 第三讲 我的身体 / 20
- 第四讲 我的心理 / 30
- 第五讲 我的青春 / 42
- 第六讲 我的梦想 / 50

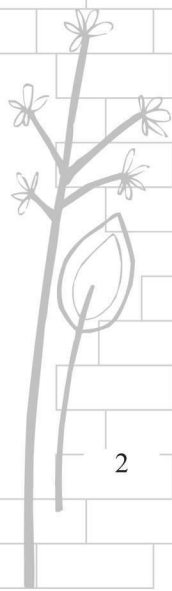
第二篇 生命自强·进取

- 第七讲 与自然和谐相处 / 59
- 第八讲 与他人合作共赢 / 68
- 第九讲 与社会同步前行 / 76
- 第十讲 博学苦练强技能 / 88
- 第十一讲 尊法用法守规则 / 96
- 第十二讲 珍爱生命保安全 / 112
- 第十三讲 预防艾滋与性侵 / 121
- 第十四讲 拒绝香烟与毒品 / 131



第三篇 生命自立·智慧

- 第十五讲 理智选择就业 / 142
- 第十六讲 发挥优势创业 / 153
- 第十七讲 敬业乐业守诚信 / 164
- 第十八讲 直面挫折向未来 / 175
- 第十九讲 感恩回报担责任 / 185
- 第二十讲 自我实现创价值 / 195



第一篇

生命自信·乐观



第一讲 我从哪里来

一粒貌不惊人的种子，往往隐藏着一个花季的灿烂；一条丑陋的毛虫，可能蜕变为一只五色斑斓的彩蝶。因为，生命本身就是一桩奇迹。

——杏林子

生命来之不易，一代代的传承，一次次的机缘巧合，千挑万选，亿里挑一，最终能够降临到世界上的每一个人都是真正的佼佼者，我们都应该格外珍惜那份胜利的喜悦与生存的机会，面对着人生路上的各种状况，我们更应该展现胜利者的骄傲与自信。

【生命探索】

最后的赢家

孩子：“妈妈，我是怎么来的？”妈妈：“嗯，是这样的。有一天呀，妈妈肚子里有一个卵子，很可爱，后来爸爸带来了好多精子，他们都很喜欢卵子，于是就争先恐后地跑向卵子……”孩子：“哈，知道了，我跑赢了。”妈妈：“是啊，每个精子在跑的时候，只能前进，不能停滞，更没有回头路。通常情况下只有一个精子能追上卵子，形成受精卵，它们的成功牵手意味着你生命的开始。”孩子：“那是不是我的每一个小伙伴都是最后的赢家？”妈妈：“哈哈，是的。我们千千万万个普普通通的人，都是那个最后的赢家。”

跑得最快的胜利者

今天上生理课，老师告诉我们生命的奥妙：“一大群精子向一个卵子冲去，跑在最前面的那个与卵子结合，形成了受精卵，经过母体最初的排斥和对抗，再经过九个月危险又漫长的怀孕孕育，人诞生了。”课堂里顿时一片欢呼，同学们都纷纷自我祝贺：“我们都是跑得最快的胜利者。”

——一个高中生的日记

【生命发现】

◆ 生命诞生全过程

1. 精子在输卵管里活动

数以万亿的精子进入女性的阴道后，立即开始了长时间的游泳，从阴道游到子宫的入口。顺利通过关卡的精子大约是最先的千分之一。这以后，它们以每分钟2~3毫米的速度往前游。至此，落后的精子是数之不尽的：体力不济的中途歇气了；没有干劲的早就放弃了；还有些在原地打转；



图 1

有的则走错了方向。坚持到最后、一直游泳着的精子，数目还不到 200 个，见图 1。

2. 决定性的相遇

最终只有一条强健的、幸运的精子进入卵子，精子完全进入卵子体内以后，通过核的融合，使父母各 23 条染色体结合成为 46 条染色体，然后形成一个新的细胞，这个细胞称为受精卵或孕卵，这个过程称为受精。我们作为一个生命的历程从此开始，见图 2。

3. 一周后

精子和卵子结合产生的胚胎滑向子宫，见图 3。

4. 再过一周

新孕育的胚胎吸附在子宫内膜上，22 天后，胚胎发育。

5. 第 28 天

受精后第 28 天，见图 4。



图 2

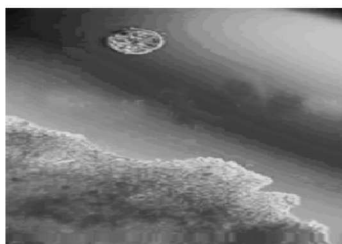


图 3



图 4

6. 5 周时

形成胎儿雏形，大约 9 毫米长，面部正在发育，嘴巴、鼻孔和眼睛正在形成，见图 5。

7. 40 天

外层胚胎细胞与松散的子宫表层融合，形成胎盘，见图 6。

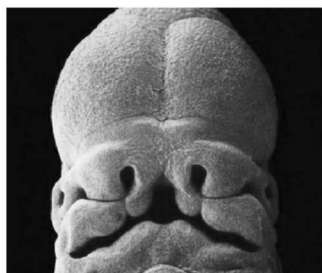


图 5

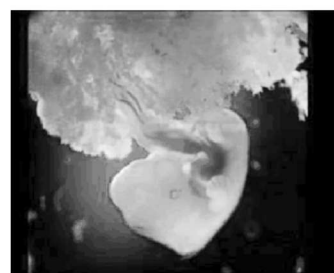


图 6



图 7

8. 第 8 周

胎儿大体成形。

9. 第 10 周

胎儿已经可以使用双手来探索周围的环境，见图 7。

10. 第 16 周

透过薄薄的皮肤，血管清晰可见，见图 8。

11. 第 18 周

胎儿可以感知来自外部的声音，见图 9。

12. 第 20 周

胎儿大约有 20 厘米长，头上开始出现头发，见图 10。



图 8



图 9



图 10

13. 第 24 周

婴儿继续长大，见图 11。

14. 第 40 周

婴儿将会来到世上，见图 12。



图 11



图 12

◆ 概念解读

1. 生命

生命是由高分子核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象。能利用外界的物质形成自己的身体和繁殖后代，按照遗传的特点生长、发育、运动，在环境变化时常表现出适应环境的能力。（《辞海》）

2. 生命的独特性

生命的独特性，简单地说就是人独特的性质，和其他生命相比，人的生命最具有智慧；每个人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径各不相同。每个人都要根据自己的个性特点，充分发挥自己的优势，选择一条适合自己的、独特闪光的成才之路，展示自己生命的风采，为社会贡献自己的智慧和才能，使自己的生命更有价值和意义。

3. 生命的有限性

人的生命是有限的，这是生命的本质属性。生命的有限性取决于时间的有限性，时间不可逆转，不可重复，生命的每一个瞬间都包括了过去、现在、将来，将来的尽头是生命的终结。死亡是生命的最终归属，死亡会触动每个人看到存在的边界，进而思考生命的意义。正是因为生命的有限性，才使人不停地寻求生命的本质和生命的意义，追求对自身有限性的不断突破。

从古至今没有人能够真正说清楚生命的尽头是什么，这样的不可知使人们感到恐惧，所以人们想方设法延长自己的生命，想使有限趋于无限。古时的帝王搜寻术士炼长生不老的灵丹妙药；今日的医学研究也在尽量延长人的寿命。其实，所谓生命的有限性是指生命作为物质实体存在的有限性，这个物质实体只是我们用来探索生命的无限意义即生命精神的工具，所以我们不必介怀有限物质实体的生老病死，没有人可以逃避生死，也无需惧怕。精神才是超越生死的，才是生命得以传承的那个无限。一个生命，只要充实了精神就是不灭的。即便是归于尘土后的若干年，他的精神还活着，使亲人朋友记得他，甚至陌生人也会记得他，因为作为生命他认真充实地活过一次。这样，生命的有限性被超越了，生命在这个意义上也就达到了永恒。

4. 生命的无限可能性

生命是有限的，但是生命并不是被决定的。生命不是像摄影机一样，将每一个细节都排演、拍摄、贮存起来，等待将来放映。生命是从“无”中创造出“有”，

如同画家在空无一物的画布上勾画美丽的图画一样。生命的本质处于不断生成和建构中，生命具有向未来开放的可能性，因为“无”，生命就没有被必然规律支配着，而是可以创造的。正因为人不是既定的，所以不同的选择成就了不同的人。每个人的独特性造就了人存在的价值，使人竭力试图实现自我，努力实现着自己的目标，而不是成为别人或权威意志的体现。

生命的无限可能性表现为生命的超越性。可能性与超越性是一致的，当人作为可能性存在时，表现的也是它的超越性实质。生命的超越性表现在与生俱来的能量与活力。生命有超越自身的能力，生命的过程是不断发展、壮大、超越自身的过程，它不仅创造出更多的生命来更新自己，而且从自身创造出非生命的东西，如教育、文学、艺术、科学等。

生命的超越性还表现在对时间的超越。人生活于现在，但思想上却可以先行到未来，规划自己，超越自己；人也能进入到历史中，从过去获得更多现在的可能性。人在静止、间断中体验不到生命的永恒与完美，只有超越现实的未来指向，才能架构起现实与未来连续不断而完整的生生不息，满足人类对永恒与完美的无限追求与渴望。

人生命的有限性表明，人来到现实世界，就无法选择，无法逃避，这使人的存在具有一定悲剧色彩，而生命的无限可能性与超越性却指出了人在生命面前的自由与能动性，这就是生命的本质要义，每个人都表现着自己生命的价值、体验、意义等，这就是人生命存在的独特方式。

◆ 启示与感悟

人生就是人的生命过程，所有人生的最基本的意义就是体验，体验从生至死的过程。生命的价值不在于生命的长短，而在于生命存在的意义，人的一生是有限的，但是他所做的事，其影响却不是时间所能限制的，即使生命再短暂，只要我们利用好每一分每一秒做有用之事，那么人生可以大放光彩，就算生命终止了，其精神带来的影响可以永垂不朽。

【生命体验】

◆ 案例分享

理智选择

著名物理学家杨振宁赴美留学时，立志要写出一篇实验物理论文。他来到艾里逊实验室，不久却传出笑谈：“凡是有爆炸的地方一定有杨振宁。”杨振宁痛苦地认识到，自己的动手能力比别人差。被誉为氢弹之父的泰勒博士一直关注着他：“我认为你不必坚持一定要写一篇实验论文。”杨振宁认真思考后，终于接受了泰勒的建议。从此，他把主攻方向转入理论物理研究领域。1956年他与李政道教授合作，提出了“弱相互作用中宇称不守恒”定律，对物理学的发展作出了杰出的贡献。他们因此获得了1957年诺贝尔物理学奖，成为全球华人的骄傲。

智慧成长

张立勇出生在江西省一个贫穷落后的乡村。因为家庭原因，从小酷爱学习的他在高中二年级时不得不放弃学业，远下广东打工。

1993年，张立勇19岁，在广东每天做十几个小时的体力劳动，但他不顾疲劳，还要坚持学习。敏锐的张立勇注意到身边外国人越来越多，感到中国融入世界的脚步会越来越快，英语必将越来越重要。从那时开始，他为自己的学习锁定了一个明确的目标——学英语。“一间屋子几个男人，除了烟鬼就是牌迷”，让张立勇觉得身边的环境不能满足对学习的渴望。1996年，他来到北京，在景仰的清华大学找到了一份工作——学生食堂的切菜工。在这里，12人一间的住宿条件让人根本无法读书学习，但困难挡不住他前进的脚步，他在路灯下学习，去教室上自习，节省吃饭时间背英语，到“英语角”练习口语……所有能想到的办法都被他用来学习英语，甚至在给学生打饭时也用英语和他们交流。

2000年张立勇顺利通过全国英语六级考试，2001年参加托福考试获得了630分的好成绩。全国100多家媒体陆续报道了他的学习事迹，在社会上产生了很大反响。“面对面”“新闻会客厅”“金土地”……张立勇在电视节目中频频露面。在共青团中央举行的首届中国青年学习成才奖颁奖典礼上，张

立勇成为“中国青年学习成才奖”的十大杰出者之一。他的《英语神厨》一书已出版发行。

张立勇现任美国金头脑(中国)公司CEO、高校天天英语角特邀高级英语顾问。

晴天霹雳

小学四年级的时候,我被安排与一名患有心脏病的同学同桌,同学私下里跟我讲他的心脏病会传染,劝我远离他。现在想来好笑,因为心脏病是不会传染的,可是当时年少无知,加上他的脸色又比健康人更红紫一些,手指的关节也额外的突出,我竟把同学们的话当真了,除了上课我都会第一时间离开他,远远地躲起来。时间久了,我发现自己并没有传染到心脏病,不免有些怀疑,再加上同桌喜欢买很多小玩意儿分享给大家,逐渐消除了我内心的恐惧感,我俩的关系也逐渐好起来。可其他同学小玩意儿拿到手时开心无比,事后却冷漠依旧,并没有真的跟同桌亲近起来。后来,我转学了,放假回家跟老同学聚会时听说在我转学一年后同桌就因为心脏病发作去世了。这个消息如晴天霹雳,让我愣了好久都没有回过神来。听说我的同桌病重住院后期,许多人因为曾经的恶作剧而心怀愧疚,结伴去看望他,希望能够原谅他们当初的做法。听到这里,我感慨很多……

议一议: 物理学家杨振宁取得的成功,以及“我”同桌的遭遇,给你的生命启示是什么?

◆ 实践活动

1. 展示我的独特

我的性别:	我的性格:
身高:	兴趣爱好:
体重:	特长:
鞋码:	情绪:
视力:	座右铭:
优点:	我的指纹:
缺点:	签名:

2. 书写我的故事

生命是一个过程，这个过程充满了欢乐。听一首好歌，读一首好诗，看一场球赛，战胜一次挫折……都会让我们无比快乐；妈妈的一句叮咛，师长的一次表扬，朋友的一个祝福……都会让我们无比幸福；生命中我们也会有一些烦恼和困难。写出你觉得幸福和烦恼的事。

生命是幸福的：_____。

生命是烦恼的：_____。

3. 规划未来

人生而不同。每一个人的出生和存在，本来就是一个生命的奇迹。每个人都是大自然的造化之物，天生我材必有用。世界因每个人的不同而精彩纷呈。无论别人怎样看待你，无论你在长相、能力、成绩等方面有多少不如意，你也要永远悦纳自己、欣赏自己。人的一生，就应该是充分发挥自己特长的一生，走出一条属于自己的人生之路。我的个性、兴趣爱好、能力特长是什么？我的人生目标及实现目标的途径是什么？自己规划，请同学参谋。写一写《我的未来规划》

4. “腹部捆绑”小实验

在自己腹部捆绑一个重3~4千克的物体，从事各类日常的活动，体验妈妈怀孕的辛苦，记录每天的感受，一周后和同学分享体验。

【生命穿越】

◆ 名言警句

●人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次，人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不应碌碌无为而羞愧。在他临死的时候，他能够这样说：我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。

●我们最好把自己的生命看作是前人生命的延续，是现在共同生命的一部分，同时也是后人生命的开端。如此延续下去，科学就会一天比一天灿烂，社会就会一天比一天更美好。

●三万六千日，夜夜当秉烛，白天何短短，百年若易海。

●生命，只要你充分利用，它便是长久的。

◆ 好书推荐

《钢铁是怎样炼成的》：苏联作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基著。“钢是在烈火与骤冷中铸造而成的。只有这样它才能成为坚硬的，什么都不惧怕，我们这一代人也是在这样的斗争中、在艰苦的考验中锻炼出来的，并且学会了在生活面前不颓废。”革命者在斗争中百炼成钢，是小说的一个重要主题。书中主人公保尔·柯察金珍惜和热爱生命的精神，很值得我们学习。

◆ 影视推荐

《127小时》：美国电影，影片根据真人真事改编而成，讲述了美国青年艾朗·罗斯顿断臂自救的故事。“人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，我们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，每一个生命依然是无价之宝”。

◆ 悦读

关于人类

《太平御览》卷七十八《风俗通》云：俗说天地开辟，未有人民。女娲抟^①黄土作人，剧务^②，力不暇供，乃引绳于泥中，举以为人。故富贵者，黄土人；贫贱凡庸者，引绳^③人也。

注释：①抟：tuán，揉成圆形。②剧务：工作十分繁重。③绳：gēng，粗绳索。

关于时间

“世界上有一家奇怪的银行，它给每个人都开了一个账户，每天都往大家的账户存入同样数目的资金，令人当天用完。不准把余额记账，不准预支和超支。如果用不完第二天就自行作废。请问，这家银行每天给我们存入的到底是什么？”——时间，时间的确是上天分配给每个人绝对公平的东西，每天 24 小时，1 440