



武华锋
编著

珍爱生命 呵护心灵

ZhenAi ShengMing HeHu XinLing

光明日报出版社

武华锋
编著

珍爱生命 呵护心灵

ZhenAi ShengMing HeHu XinLing

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

珍爱生命 呵护心灵 / 武华锋编著. -- 北京:
光明日报出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5112 - 4048 - 4

I. ①珍… II. ①武… III. ①中学生—心理健康—健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028205 号

珍爱生命 呵护心灵

编 著: 武华锋

出版人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 宋 悦

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmchs@gmw.cn songyue@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 261 千字

印 张: 14.5

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 4048 - 4

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：武华锋

副主编：毕小华

编 委：关 蔚 李玉强 刘丽媛

序 言

以人为本的时代，期待教育回归生命。让教育与生命同行，成为关注生命的事业，是中国教育发展的必然选择，也是教育者需要为之奋斗的目标。

生命教育可以帮助青少年认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能，树立健康观念，采纳有利健康的行为和生活方式，对他们的成长和发展至关重要。

但是，当前青少年的生命与健康教育还存在着缺乏总体规划、内容形式单一、社会资源缺少整合等问题。为此，我们社会各界希望由政府主管部门牵头，尽快制订实施科学、权威、可操作的规划和实施计划，把生命健康教育内容作为中小学必修课，确保青少年从小学、中学到大学接受连贯、系统、完整的教育；组织相关部门根据不同阶段学生的生理和心理特点，编印适宜的教育学习资料，包括教材、课外读物或设置专门网站；有效整合宣传教育资源 and 传播手段，包括动员文化宣传、报刊出版、电视网络媒体、广播广告及志愿者辅导咨询等；调动社会家庭参与教育，特别是政府部门要严打黑网吧、黄赌毒和非法出版物，整治和净化社会环境，为生命健康教育营造课内与课外、教育与指导、咨询与自助相结合的良好环境；坚持生命健康教育的正确方向，社会各界联手建立有效的支持保障与监督评价机制。

《珍爱生命》系列丛书正是基于生命教育的考虑，编写而成。系列丛书共包括三篇：《珍爱生命，呵护心灵》（自我篇）、《珍爱生命，热爱生活》（社会篇）、《珍爱生命，守护健康》（自然篇）。系列丛书的编写体现了两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多关系到中学生在青春期身心发展过程中的生命安全问题；二是注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年思维角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的教育性和可读性；同时，从中小学

教育者的视角出发，便于教师从中遴选课例编写自己的活动设计，实施操作，具有较高的参考价值。本丛书也可供关心青少年成长的父母、社会家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。

保护美丽的心灵，珍爱宝贵的生命！《珍爱生命，呵护心灵》一书将会引领青少年走出迷茫，抛开郁闷，释放伤痛，跨越失败；让心坚如磐石矢志不渝，让心韧若缆绳百折不挠，让心纯若水晶涤去污秽，让心烈如火焰激情燃烧！

最后衷心祝愿莘莘学子们在荣成二中这片意蕴丰盈的沃土上都能有个性的快乐成长、健康发展！

王玉春

2012年10月3日

王玉春，山东省威海市赤山集团董事长兼党委书记、著名社会公益活动慈善家、全国优秀乡镇企业家、全国劳动模范、山东省优秀人大代表。

前 言

“锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年”。年华如水，生命如歌。歌有高亢，歌有低沉，歌有激昂，歌有悲伤。但是，对于每一个人来说，生命只有一次。正因为它的唯一性，我们才要更加珍惜。人的生命是一次机缘，是一项尊严，也是一种权利。

1968年，美国学者杰唐纳华特士针对美国社会中吸毒、自杀等问题在加州创建了“阿南达村”阿南达学校，希望借此唤醒人们对生命的热爱，首次倡导和践行着生命教育的思想。

1979年，澳大利亚创办一所生命教育中心。

1989年，日本新《教学大纲》中针对青少年的自杀、欺侮、杀人、破坏自然环境、浪费等现象日益严重的现实，明确提出以尊重人的精神和对生命的敬畏之观念来定位道德教育目标。

在我国台湾，生命教育受到官方的大力提倡，并将2000年特定为“生命教育年”。

冯建军先生在《生命与教育》一书中写到：“人要活着，而且要有尊严有意义地活着。生命化教育的目标，基础层面是教人珍爱生命，更高的层次则在于教人体悟人生的意义，追求人生的理想。只有实现了这一目标，才能使生物学层面上的个体生命真正转化为文化层面上的独立的、有尊严的、自由的价值主体，即成为大写的‘人’。”他归纳出生命化教育的四个特征：“敬畏生命、解放儿童、融入生活、充满人文关怀。这每一个特征，都值得教育者去身体力行。”

生命教育是旨在帮助人认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能，提升生命质量的一种教育活动。

“活着没意思！”如果不是亲耳听到，这句话从一个花季少年嘴里说出来，

实在让人难以置信。

2003年11月22日，普宁市一18岁女生罗某，趁学校放假之机在本校上吊自杀。

2005年4月30日，高考在即，北京延庆县某中学高三学生郭某因害怕考不上大学被父亲责骂，在学校扎死一名同学后自杀；6月7日，也就是高考第一天，遵义市的一名高三女学生小霞从其外婆家居住的三楼坠楼自杀死亡；6月13日，中考前一天，广州某中学初三女生阿珊，忽然觉得“活着没意思”，在家里喝下致命的药物；6月27日，合肥市一名高三女生因高考成绩不理想，哭泣着跳入汹涌的河流……

2011年7月，学期结束，北京某中学8名高一声乐班的家长接到了学校的劝退函，称孩子有数门学科不达标，要求劝退。被劝退后，8名孩子曾相约一起服药自杀。截至报道时，其中一名被劝退女孩自杀，正在医院抢救。另外7名学生中，3人已回家，4人失踪。

一个又一个血淋淋的事实摆在我们面前，触目惊心。以上事件并非特殊案例，笔者在互联网上搜索一下“中学生自杀”的关键词，电脑立即显示出300万余条信息。据卫生部近期上半年公布的调查，15岁到34岁人群死亡的第一原因不是医学上束手无策的什么疑难病症，而是自杀，并且自杀者年龄也越来越低龄化。北京大学儿童青少年卫生研究所曾经公布了一项全国性的调查结果：中学生5个人中就有一人曾经考虑过自杀，占样本总数的20.4%，而为自杀做过计划的占6.5%。

为什么目前中学生对于生命意识如此脆弱呢？

首先是社会原因。急剧的社会变迁使中小學生面临的外部世界变得日益复杂。例如，多元文化的冲击，给学生价值观形成带来的负面影响；互联网使学生的视野远远超出校园，拓展到世界的各个角落；市场经济的发展带来社会阶层的分化、家庭的不稳定、下岗人员的增多，使得处境不利的学生增加；再加上升学的压力和沉重的课业负担等，使得中小學生面临的心理压力越来越大，由此而产生的心理问题和危机事件也越来越多，诸如离家出走、暴力倾向、甚至自残自杀等。让人们感到担心的是，一些青少年丧失了对生命应有的敬畏，对死亡的认识相当模糊，当欲望得不到满足或内心矛盾无法控制时，就容易引发冲动性行为。

其次是心理原因。随着年龄的增长，青少年的自我意识不断发展，其自

我评价意识不断趋于独立、自尊与日俱增，尤其是到了青少年时期，进入心理上的“第二次断乳期”，按照埃里克森的心理社会发展理论，这个阶段的青少年处于自我认同与角色混乱的危机冲突之中，顺利地度过危机，会使青少年变得更加成熟和社会化。大量研究和事实表明，自我认同感较好的学生，在学习和生活中能够体验到较强的自尊和自信，热爱生活，充满生命的活力；而自我认同感较差的学生，常常体验到自卑和沮丧，他们常常觉得自己一无是处，觉得被人排斥，对于自己的社会角色认识模糊，感到生活没有意义，生命没有价值。可见，在儿童青少年时期，个体对于生命意义的认识和体验开始丰富了、深化了，他们不仅感受到自然的生命，而且感受着社会的生命和精神的命。他们不断地在内心追问自己：人为什么活着？人的生命意义和价值何在？他们不断地根据自己的生活经验和思维方式对生命作出自己的价值判断和理解。以自我为中心是青少年犯罪最普遍的主题。当代青少年他们既是独生子女，又赶上了我国社会快速发展的年代，市场经济也带来了自我意识不断膨胀的现象。随着这一代孩子成长起来，一部分孩子逐渐暴露出人格上的缺陷，比如自我中心、冷漠、不懂得换位思考。他们不知道怎么同情别人，对别人没有爱心，他们永远处在被爱中，却不愿意把感情分给别人。

第三是家庭原因。研究表明，父母长期不和，孩子的积极健康的情绪得不到正常发展，消极情绪发展的结果必然会使孩子寻找“精神刺激”。北京一名16岁的中学生因憎恨母亲的严格管教，全然不顾母亲的养育之恩，残忍地将生母杀害。正确的家教应该是民主的、温暖的。而据调查，现在有不少的家庭存在教育方式不当的问题，要么对子女过分保护，要么过分干涉他们。“听话教育”、“分数教育”，是当前中国家庭教育的典型代表。在家里，父母关心的往往是孩子的学习成绩是否优异，而对子女的思想变化、心理状况以及成长中所遇到的人生困惑等则少有关心，相互之间缺乏相互理解和沟通。另外，家庭关系不和，对学生造成了相当大的心灵伤害。有的学生因为父母关系不和，不愿再见父母，整天就想往外跑，心里烦闷极了，觉得人活着真没意思。

有哲人说：“人是点燃的灯，迟早会熄灭的”。生命是有限的，它总在还没有充分展示它的风采时就走到终点，生命永远总是在生存与建构之中的。认识生命首先培养的是对人的尊重。必须承认生命是有限的、脆弱的。敬重生命意味着对个性的尊重。生命是具体独特的，每个生命都有着不同的天赋、

兴趣、气质、情感体验等，在这世上人不可能两次踏上同一条河流，在这世上也不会有一模一样的人，一模一样的生命，当然也没有一样的个性。

对于我们的教育来说，个性的完善不仅是对学生思想上的正确引导，还在于丰富其情感世界，那些与生命意识相关的诸如同情、怜悯、感伤、畏惧等情感的丰富，其实都是对生命的珍惜与热爱。敬重生命还意味着对生命的热爱。曾听说有关德国人遵守交通规则的故事：在无人执勤的郊外路口，他们依然照着红灯停绿灯行的交规。问及原因，他们说，你知道吗？在你看不到的窗口里，也许有孩子们在注视着，你的行动就是对他生命意识的教育。那是怎样的一种对生命的负责与热爱。敬重生命其实不但是认识自己的生命，还要懂得尊重他人的生命，进而珍惜人类的共同生存环境，那才是对生命的“大爱”。也许这样才有可能造福更多的生命。这样看来，当我们的教育真正培养起学生懂得尊重自己，懂得体会身边的一草一木的生存，懂得同情他人的疾苦，理解生命的时候，或许我们身边的美好与完善会将挫折与无助驱离开。那时，那些令人惊诧的悲剧该会少发生了吧。敬畏生命，才能远离荼毒，修养自我；敬畏生命，才能贴近自然，维护生态；敬畏生命，才能拥有尊严，拥有未来！

静下心来思考，我们作为教育者应该承担什么样的责任呢？

“生命教育”课堂无处不在。我们需要创设全方位、全员育人的教育模式，所有学科教学中渗透生命教育的思想，尤其是心理、生物、体育、美术、音乐等联系较密切的学科。充分利用青春期教育、心理教育、安全教育、健康教育、环境教育、禁毒和预防艾滋病教育、法制教育等专题教育形式，开展灵活、有效、多样的生命教育活动。课外活动是学生体验生命成长的重要途径。利用班团队活动、节日、纪念日活动、仪式活动教育、学生社团活动、社会实践活动等多种载体，带领或鼓励学生走进大自然、贴近生命，体会生命的力量和多姿多彩，让学生感悟生命的价值。

教师以身作则，不断提升自己的个人魅力。所谓“亲其师，而信其道”。同时以个人生活中的案例或贴近学生的案例结合课堂教学，让学生感受到老师热爱生命、热爱生活的内心，从情感上得到良好的熏陶。

家长配合学校来共同完成生命教育。家长成为学校教育工作伙伴，并鼓励孩子参与服务学习；参与学校活动，全力支持学校发展，使学校成为孩子最有利的学习环境；建立事亲尊亲、夫妻和睦、亲子融洽的和乐家庭气氛；

建立学习型家庭生活，使家人间形成生命共同体；结合社会资源，提供师生多元教学环境；悦纳、珍赏、尊重孩子；陪伴孩子学习成长，丰富家庭生活；热心参与学校、社区、亲子教育活动，增进与孩子和谐关系；充实自我，认真生活，做孩子的生活典范。

从身边小事做起，从关心身边亲人、朋友做起，从爱惜每一件物品做起。多读好书，多读人文学科书籍和世界名著、电影，拓宽个人的知识面和思维的深度。

在一部美国电影《让爱传出去》中一位美国教师对学生说：“如果你认为这个世界太烂，让人失望，那么从今天起，你就要想个办法，好重新改造这个世界。这就是你的课外作业，一个可以改造这个世界的作业，不能只是空想，必须能够实践，并且就从自己做起。”

生命教育方兴未艾，需要学校和社会做的事情很多，需要我们不断地思考、探索、实践，帮助青少年树立科学的生命观。

《珍爱生命，呵护心灵》一书内容包括九课、共十八课时。主要针对中学生常见的自卑、抑郁、逆反、厌学、挫折、焦虑、早恋、网瘾、嫉妒等心理障碍，通过典型案例剖析、心理透视、团体辅导、个案疏导、自我诊断、心灵鸡汤、心灵感悟等环节为他（她）们解开心结，点亮心灯，塑造一个阳光自信的自我，让每一位走进二中的学子都能有个性的健康发展。

在本书的甄选和撰写过程中，得到了荣成市教育局的领导同志和社会各界知名人士的鼎力支持与帮助。同时，我们在选编过程中的部分优秀课程资源和团体课例也参考和采纳了部分网络资源，在此一并致谢！

由于本书筹备、选编时间短促，难免存在诸多不足与纰漏之处，敬请专家和广大读者批评斧正，谢谢！

俞华峰

2012年9月16日

目录

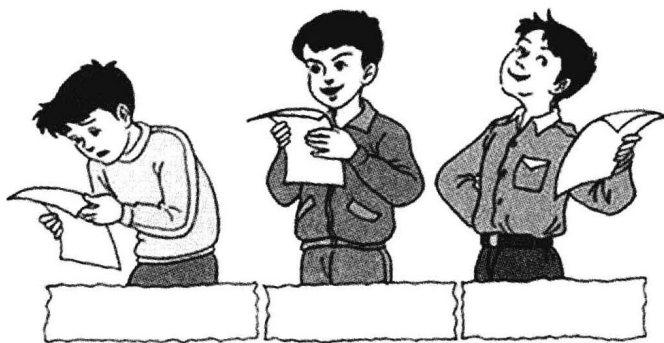
第一课	走出自卑,乐观自信	1
第二课	告别忧郁,阳光豁达	22
第三课	摒弃厌学,勤奋自勉	50
第四课	戒掉网瘾,励志笃行	68
第五课	克服暴躁,理性沉稳	95
第六课	远离嫉妒,共情宽容	119
第七课	切莫早恋,静心致学	140
第八课	跨越挫折,勇往直前	170
第九课	缓解焦虑,从容淡定	187

第一课 走出自卑，乐观自信

汪国真说：“什么事都可能遇到，这就是生活，什么样的境遇都不可能将你打垮，这就是强者。”也许你面临的事情的确很多，但你要相信，这个世界上没有什么问题是不可以解决的，也许与我们所期待的结果并不相同，但终究会尘埃落定，会变得没有再让我们费神的价值。

人生在世，无论处于何种境地，无论发生什么，我们都要告诉自己：只要生命还在，一切都有可能。前途因未知而充满希望，我们有理由用乐观去展望。

因为，乐观造就卓越！



◎ 典型案例

小军，16岁，男，高一学生。小军性格十分内向，从很小时候，他的父母就给他订了许多规矩，他谨小慎微地生活在一个人的世界中，没有朋友，没有爱好，陪伴他的只有书本。好在上天不负他，他以较高的分数考上高中。在新的环境中他很自卑，同学们的爱好很多，知识面广泛，说话他根本就插不进去，他感到自己像傻子一样。同时他的成绩也不再突出，同学们凑在一起高谈阔论的时候，他总是躲在一边。

【设计理念】

从初中过渡到高中对学生来说有太多的变化：学科种类的增多、学业负担的加重、竞争意识的加强等等。让一部分的学生渐渐丧失了在小、初中的优越感，自卑感却得以悄悄地滋长。美国科学家爱默生说“自信是一个人成功的法宝”，因此自信往往被列为心理健康的重要标准，自信在青少年成长过程中十分重要，只有自信才可以释放人的各种力量。但事实证明并不是所有的孩子都充满自信的，他们因为各种原因导致自信心不足。有一句教育名言是：要让每个孩子都抬起头来走路。“抬起头来”意味着对自己、对未来所要做的事情充满信心。

【教学目标】

1. 知识学习目标：加强对自信的理解，认识到自信对人生的重要影响，并能认识到自信是可以培养的。
2. 能力训练目标：通过对他人的帮助，达到助人自助，掌握一些培养自信的技巧和方法，学会在生活中通过体验成功来增强自信。
3. 情感教育目标：体会自卑给自己带来的失落和伤害，在活动中体验成功，体验自信带来的快乐。

【活动重点】消除自卑，增强自信。

【活动难点】帮助学生消除胆怯、自卑，掌握建立自信的方法和步骤。

【适合对象】高一新生

【课时安排】2课时

心理透视

★【课程资源】

一、自卑与自卑心理

自卑是一种消极的情感体验。在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低。自卑的前提是自尊，当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。自卑的核心内容就是认为自己不如别人，无法赶上别人。

二、自卑的危害

著名的奥地利心理学家阿德勒就认为：人类都有自卑感，以及对自卑感的克服与超越。自卑其实并不可怕的，从某种程度上讲，自卑也是推动一个人不断自我完善的动力。但是，如果你已经认识到自己的自卑，而不愿去进行自我突破的话，那么自卑对你来讲就是非常有害的。

自卑是一种负面情绪，会令学生对自我存在的价值感到困惑，对自己想做的缺乏信心，对前途较悲观，很容易否定自己、批判自己，导致自己不愿意在同伴面前展示自己，容易变得孤独。自卑引起心理压力和紧张，激起逃避或退缩反应，抑制自信，导致焦虑，从而形成怯懦退缩心理。

长期的自卑感，会让敏感的青少年的精神状态变得非常差，他们渴望通过努力来改变现状，但却害怕遭受失败变得有些畏手畏脚的，以至于不知所措，情绪会处于紧张、矛盾、焦虑和痛苦之中，这样的状态持续下去，必然会阻碍学生以后的正常发展。

第一，影响人的心理健康。在自卑者中，一些不良的情绪（如悲伤、恐惧等）很常见，长此以往，就会使人产生心理问题，甚至产生心理障碍。

第二，影响人的身体健康。长期的自卑会使人产生生理方面的变化，造成各种器官受损，导致各种心身疾病，如消化性溃疡、高血压等。

第三，影响人的社会适应能力。因为认知能力欠缺使人不能正确地对待问题，所以，自卑的人很难与人相处，也很难取得成功。



三、自卑的类型

一般来说，自卑感的产生与主客观因素及自我评价因素有密切关系，其表现有：

1. 胆怯封闭

一些人由于感受自己不如别人，在与人交往或者从事某项事业中必败无疑，于是把自己封闭起来，不参与竞争，不干有风险的事，坚信“安全第一”。越是封闭自己，越是对自己没有自信，造成不良循环。事实上，我们发现自卑的人很少会主动与人交往，在一些有激烈竞争事业中更难觅芳踪。

2. 自做逼人

即人们常说的过分的自卑以过分的自尊表现出来，尤其当屈从的方式不能减轻其自卑之苦时，就采用好斗方式。有自卑感的人，他们比任何人更注意到不让自己被别人发现其内心的真实想法，因此当他认为别人可能会发现时，便采用这种好斗的方式阻止别人的了解。人们常发现这种人动辄就会为一件微不足道的事寻找借口衅事。其实，这种矫枉过正的做法，反而暴露出自己真实的内心世界。

3. 跟随大流

丧失信心之人，常对自己的决定缺乏自信，便随大流以求与他人保持一致，去应验一句“人随大流不挨罚，羊随大群不挨打”的古训。害怕表明自己的观点，努力寻找他人的认可。我们发现对自卑者来说的一个“规律”：他们在做了某一件事之前就想：别人是不是这样的看法？我这样做会让人笑吗？会不会被认为是出风头？在做了事之后，又想：不知会不会得罪人？如果刚才不怎样做就会更好等等。总而言之，求同心理极强。

四、自卑的原因

形成自卑的原因很多，但它们都是通过自卑者本人的消极自我暗示所产生的。

1. 自卑产生的客观原因

据调查，引起学生自卑的客观原因，主要有以下几个方面：

(1) 身体上和生理上的因素。有的学生自觉身材矮小、体形不美、外貌不佳，或是生理上有某些缺陷而产生自卑。那些有生理缺陷的学生，虽比正常人经历了更多的磨难，但他们内心敏感脆弱，因此更容易产生自卑感。不过，在学生中，由于此类原因而产生自卑的人数较少。

(2) 能力上的因素。有些学生在初中时期是班上的佼佼者，他们大都有较强的自尊心和优越感。但当他们进入高一级校园后，就会发现“强中自有强中手”，忽然觉得自己变得渺小、无能，自己已没有赢得别人尊重的本钱，于是产生了极强的失落感，原来的优越感一下子变成自卑感。对于大多数学生来说，他们往往由于这方面的原因而产生自卑。



无形的压力 王尚志 著

(3) 家庭经济因素。部分学生由于出身卑微，家庭贫寒，生活困难，与别的同学相比，觉得自己家庭经济条件实在太差而感到自卑。这几年来，由于这方面原因引起自卑的学生人数有增加的趋势。这可能与社会上一些人过分强调金钱的作用，追求物质享受，以赚钱多少来衡量一个人成功与否的不良倾向有关。

(4) 挫折因素。学生有着强烈的自尊心和好胜心，事事都争强好胜，不甘落后，对自己的声誉和社会地位极为看重，希望得到别人的尊重。如果在学习上、生活中屡次落后，自尊的需要得不到应有的满足，便逐渐累积为较强的挫折感，就会由此产生再努力也赶不上别人的心理而自卑。

2. 自卑产生的主观原因

除了以上所说的客观原因以外，自卑的产生最终还受到个人主观因素的影响。个人主观因素包括气质、性格、意志品质、价值取向和思维方式等。

(1) 气质、性格因素。气质抑郁、性格内向者大都对事物的感受性强，对事物带来的消极后果有放大趋向，而且不容易将消极体验及时宣泄和排解。因而外界因素对他们心理的影响往往要比对其他气质、性格类型者的影响大，产生自卑的可能性也相应增大。

(2) 意志因素。意志是人类意识能动作用的集中表现，积极的意志品质表现为自觉性、果断性和自制力。大多数学生都有较好的意志品质，在其上进心、自尊心受到压抑时，不是变得自卑，而是激起更加强烈的自尊，及时调整自己的行动，以更大的干劲冲破压抑，努力拼出一条成功之路来。但是，有自卑心理的学生正好相反，当其自尊需要得不到满足时，便放弃努力，不相信自己，由自尊走向自卑。