



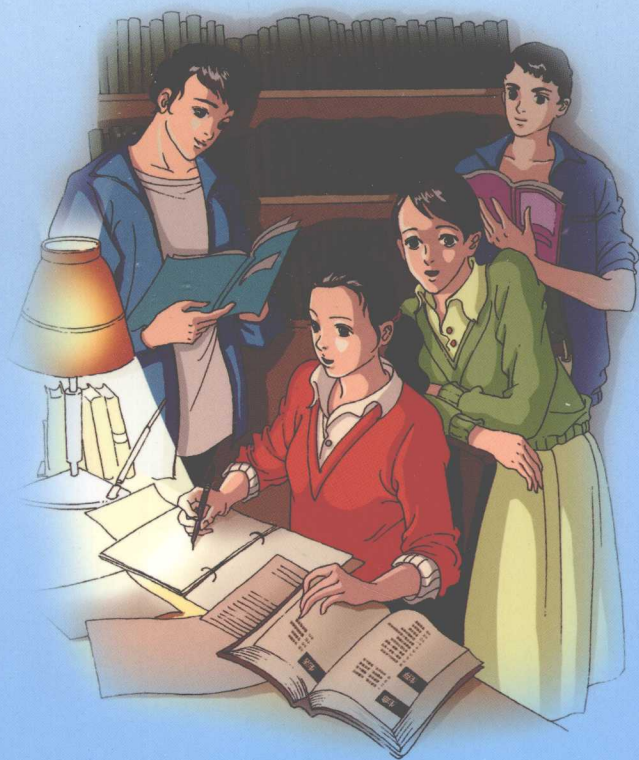
素质教育基础工程系列教材（第二版）

普通高中

生命 生存 生活

SHENGMING SHENG CUN SHENG HUO

罗崇敏 主编



云南出版集团公司
云南教育出版社



素质教育基础工程系列教材（第二版）

普通高中

生命 生存 生活

SHENGMING SHENG CUN SHENG HUO

罗崇敏 主编

云南出版集团公司
云南教育出版社

书 名 / 素质教育基础工程系列教材
(第二版) 普通高中
生命 生存 生活

主 编 / 罗崇敏

执行主编 / 常锡光

责任编辑 / 刘 苹

装帧设计 / 陈 旭

责任印制 / 张 阳

绘 图 / 多多卡通 刘 洋 鑫 泰

出版发行 / 云南出版集团公司 云南教育出版社

网 站 / <http://www.yneph.com>

地 址 / 昆明市环城西路 609 号

邮 编 / 650034

制 版 / 云南天元彩色制版印刷有限公司

印 刷 / 昆明佳辰印务有限责任公司

字 数 / 172 000

开 本 / 720×1010 1/16

印 张 / 11

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版

印 次 / 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5415-3825-4/G · 2686

定 价 / 16.50 元

凡发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换 (0871-7167317)

敬告作者: 本教材为教学需要, 选用(有修改和删节)的作品(含图片)因部分作者姓名和地址不详, 我们无法取得联系。敬请各位有著作权的作者与云南教育出版社联系, 以便向您支付稿酬, 并致谢忱!

素质教育基础工程系列教材（第二版）

《生命 生存 生活》编委会

主 任 罗崇敏

副 主 任 汤汉清 杜玉银 和福生 罗嘉福 陶 晴 邹 平 杨共和
王建颖 朱华山

委 员 李炳泽 陈丽娟 桂正华 魏 宏 雷 韬 卢宇辉 曾继贤
杨必俊 姚 勇 王永全 徐忠祥 杨 丽 何开喜 杨国良
卢 明 赵 纯 董一凡 金 程 章少宏 曾传虎 赵光武
杨中梁 常锡光 李宏坤 罗 文 杨 云 陈兴华 高明磊
陈永进 方 伟 杨红琼

主 编 罗崇敏

执行主编 常锡光

本 册 主 编 颜 悦

本册编写人员（以姓氏笔画为序）

师振黎 张文英 张玉代 张莉萍 张睿莲 梁文涛
谢海燕 颜 悦

编写说明

人生历程，漫长而又短暂。从呱呱坠地生命来到世界的那一刻起，无论是七彩童年，还是阳光少年；无论是求学问道，还是衣食住行，生命将伴随着每一个人生存，生活将每时每刻和我们的生命在一起。我们是怎样来到世界上的？怎样的生活才是有价值的？我们需要学习什么？怎样才能健康成长？太多太多的问题，答案在哪里？

教育是以人为主体的教真育爱的社会活动过程。教育必须重视这些问题，教育有责任回答这些问题。从2008年秋季学年开始，云南各级各类学校在全国率先开展生命、生存、生活教育。通过生命教育，帮助学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，主动、积极、健康地发展生命，树立正确的生命观，实现自然生命、精神生命和社会生命的价值；通过生存教育，帮助学生学习生存知识，提高生存能力，保护生存环境，把握生存规律，培养生存意志，树立正确的生存观；通过生活教育，帮助学生认知生活，热爱生活，奋斗生活，幸福生活，树立正确的生活观。最终使现实的个体生命、个体生存和个体生活转化为理想的社会生命、社会生存和社会生活。

正是在这样的背景下，为了适应各级各类学校开展“三生教育”的需要，在现代课程教学理论的指导下，我们组织编写了“三生教育”系列教材一套七册，作为综合人文地方课程教材，分别供幼儿园、小学低段、小学高段、初中、普通高中、中等职业学校、高等学校选用。此套教材注重认知、体验和感悟的统一，注重学校教育、家庭教育、社会教育相结合，注重在体现不同学段特点的基础上，处理好相应内容的衔接、递进与发展的关系，处理好生命、生存、生活之间相对独立但又十分紧密的内在联系的关系，为“三生教育”的顺利开展提供基本教学资源，为广大教师、家长，特别是各位同学提供有效的学习载体。期望通过这门课程的学习，能够帮助同学们以一个更加成熟、更加饱满的生命姿态走进生活，在更大意义上实现生存的价值，实现人生的理想。

此套教材由云南省教育厅组织编写，已经云南省中小学教材审定委员会审定通过。

编者

2009年6月

目录

生命

- 一 生命之旅，与爱同行 ➡ 2
- 二 直面生死，理解人生 ➡ 10
- 三 把握现在，追求卓越 ➡ 17
- 四 珍爱生命，远离艾滋 ➡ 26

生存

- 五 积极的人际交往 ➡ 34
- 六 孝理·孝能·孝行 ➡ 43
- 七 爱情·婚姻·家庭 ➡ 49
- 八 学习压力与学习策略 ➡ 66
- 九 我的高考我把握 ➡ 78
- 十 挫折伴随你成长 ➡ 86
- 十一 学会求助 ➡ 97
- 十二 学会合作 ➡ 105
- 十三 学会宽容 ➡ 115
- 十四 学会理财 ➡ 127

生活

- 十五 生涯规划 ➡ 138
- 十六 警惕网络陷阱 ➡ 145
- 十七 预防性伤害 ➡ 151
- 十八 拒绝毒品 ➡ 161
- 十九 阳光心态，幸福人生 ➡ 166

生命

生命的重要价值，第一在于它的一次性，每个人只有一条命嘛；第二在于它的基础性，没有生命，什么都谈不上。关于生命是人生和社会一切价值的基础，我归纳为四句话：热爱生命是幸福之本，同情生命是道德之本，尊重生命是法治之本，敬畏生命是信仰之本。

——周国平《生命的价值与追寻》

生命之旅，与爱同行

一个呱呱坠地的婴儿，身体的细胞共有2 000亿个。然而，在他（她）生命开始的一刹那，他（她）却只是一个细胞——受精卵。

受精卵是由父亲的精子和母亲的卵子结合形成的。父亲的睾丸是精子的摇篮，母亲的卵巢是卵子的故乡。每一次，数以亿计的精子们在接到命令以后，沿着男性的尿道，抵达女性的阴道，开始了它们的“万里长征”，不少年老体弱的精子和那些先天发育畸形的精子，被淘汰出局，只有部分“身强力壮”且意志坚定的精子，才能攀登到最后的目的地——输卵管壶腹部。最终，只有一个体魄最为强壮的精子能够胜出，荣幸地与卵子结合。此时，精子和卵子各自贡献了一套数目特定的染色体，成功地创造出一个新的生命体——受精卵，新生命的性别也在这一刻决定了。

紧接着，受精卵开始不断地分裂，并沿着精子来时的路回到子宫，胚胎在这块平坦而肥沃的“土地”上安营扎寨。经过母亲266天的艰苦孕育，婴儿终于诞生。此时，婴儿在哭，父母在笑，又一个新成员加入到地球大家庭。

试想，一个直径只有0.1mm的微小细胞，通过不断的细胞分裂，最后竟被塑造成一个四肢齐全、五官俊美的人，这项奇异美妙的建筑工程是何等的精准、伟大。无怪乎生物学家罗斯唐赞叹道：“这第一次分裂，比神话更奇妙！”

生命是个美丽的奇迹

40亿年前，一个由生物膜包裹着的具有能自我复制的原始细胞在地球上产生了。在漫长的地球历史中，生命经历了由简单到复杂，由低等到高等，由水生到陆生的进化过程。老子从哲学的角度在《道德经》里写道：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

一枝从污泥里长出的夏荷，竟开出雪一样洁白纯净的花儿；一只小小黑黑的萤火虫，竟能在茫茫黑夜里发出星星般闪亮的光芒；一只毫不起眼的鸟儿，在枝头唱出远胜小提琴的夜曲；一片荒无人烟的戈壁滩，竟能孕育出指路明灯似的仙人掌；一棵胡杨树，竟然能在浩瀚无边、环境恶劣的沙漠中茁壮成长、生生不息。这是生命的奇迹。

在漫长的人类历史中，各种文化、各个时期的人都曾经为人的生命本质着迷：什么是生命？生命从哪里来？又将去向何处？人类的祖先与其他形形色色的生物一

样，都是通过漫长的进化过程，从低级走向高级，才发展成今天这样的。达尔文说，“能够存活下来的不是最强大的物种，也不是最聪明的物种，而是对变化作出最快响应的物种”。古猿到人的转变，一个精子从千千万万个精子中脱颖而出，与卵子结合形成胚胎，经过漫长的十月孕育，再出生、长大到死亡，这些过程本身就是个奇迹。

生命的诞生是一个奇迹，而生命的存在更显现了奇迹的光辉。

北川县擂鼓镇达斡尔族老人阿拉坦巴根陶琦经历了唐山和汶川的两次大地震：1976年唐山大地震，他被埋矿井十天而未死；这次汶川大地震，他又被倒塌的房屋埋在下面，但仅受了点皮外伤。他是擂鼓镇在塌方中救出的唯一身体完好的幸存者。

汶川地震中，宋馨怡，这个长着一双大眼睛的三岁女孩，在与死神抗争了近40个小时才从废墟中被解救出来，人们惊奇她生命力的顽强。而真正保护她的是已经故去的年轻父母，他们在地震发生的一瞬间脸对脸、胳膊搭着胳膊，用自己的血肉之躯搭成一个拱双双挡住倒塌下来的沉重墙体，构筑了一道“生命的围墙”。

而德阳市东汽中学谭千秋老师的遗体被找到时，是“双臂张开趴在课桌上”。正是这个特殊的姿势令四名学生在他的身体和课桌的共同护卫下死里逃生。

生命是一个奇迹，一个美丽而伟大的奇迹。它所迸发的力量创造了一切，创造了我们所引以为傲的世界。

生命是唯一的

生命给了我们一种状态——存在，而且存在都是唯一的。

每一个生命都是独一无二的。世界上既不存在两个完全相同或完全不同的事物，也不存在两个完全相同或完全不同的生命，世界是由无数事物、无数生命串联在一起的。一滴水的存在，一朵花的存在，一粒沙的存在，一切生命的存在，想一想都是那么美好。我们可以感受到这一切的存在，包括我们自己的存在。

如果说个体的生命是一所学校，那你是这所学校唯一的建立者，是唯一的组织者，是唯一的领导者，是唯一的管理者，也是唯一的学生。它的净化与辉煌依赖唯一的你的呵护与努力。生命的终了无非是旅程从起点到终点的结束，而你则是这旅途唯一的行者。所以，生命是被动的，但更是主动的。

人从出生那一刻起，就踏上了征程，就成为了自己生命的唯一主宰。

生生死死，死死生生，生命无休止轮回。

每个生命也只有一次。所有时间里的事物，过去了就永远不会回来了。就像你

的昨天过去，它就永远变成昨天，以后我们也无法再回到昨天弥补什么了；就像今天的太阳即将落下去，如果我们错过了它，就再也找不回它了。

有人说：“人生就像一场游戏。”但人生永远无法与游戏相等同。因为在游戏世界里，你可以存盘，你可以有很多条命，也就是说，你的生存机会不止一次；即使你的运气不好，刚开始进行游戏时就不得不退出，你还可以重新来过。而在人的一生中，任何时候都没有存盘的可能性，因为人的生命只有一次。

生命不仅属于个人

生命是人生的最基本内容，人离开生命就没有具体的存在基础，生命贯穿于整个人生之中。只有生命存在，人才能存在，才能体会和享受到人世间的美好和幸福。但人生又不仅仅是生命，又不仅仅包含生命。也就是说，人生是人的整个生命过程，是生命的自然过程与社会过程的统一。

生命属于谁？每个人的生命都是与世间万物相联系的。

首先，生命是一种自然的过程。人的生命诞生是以人的生物机体为载体的。所以，生命首先依赖于自然生态，有生长和死亡；依赖于孕育和抚养生命的父母。从出生的那一刻起，你的生命便与这个世界有了联系，也与父母连接在了一起。我们的身体发肤皆受之于父母，是这两个人给予了我们生命，给予了我们生活，给予了我们赖以生存的环境。

第二，生命是各种社会关系的总和。生命不仅是自然过程，也是社会融合的过程，生命是在人与人的社会关系中展开的。死亡并非只是对于死者不幸，对于生者才是最大的不幸。人的生命不仅仅属于自己，它还属于我们的亲友，属于我们爱的人和爱我们的人。

生命也正因这种连接而拥有欢乐和温暖。

我们现在所倡导的和谐社会是：人与自然的和谐，人与社会的和谐，人与人的和谐，人与自身心灵的和谐。只有人、社会、自然之间和谐共生，协调发展，作为个体的人才能更好地发展。

帕斯卡尔说，人是“一棵会思想的芦苇”。由于有了思想，故仅仅生活在这个世界上并不能使人满足，他还要使自己的生活有意义，为自己寻找值得生活下去的理由。生命对我们每个人都至关重要，珍惜自己的生命，既是自爱，也是对亲人和应尽的义务。此外，我们还有关爱他人生命的社会责任。只有心存他人，让每个人都有良好的生命存在空间，生命才能创造更大的社会价值。

活动

我的生命谁做主

案例1:

2009年3月8日，凌晨2点左右，刚刚走过人生第16个年头的高一男孩小江却匆匆忙忙地离开了父母、同学和老师——从自己家中纵身跳下，结束了年轻的生命。究竟是什么原因让这个少年这么做呢？

事发当晚，父母没有和小江发生过任何争吵和矛盾，而且小江一点跳楼的迹象也没有。在班里小江人缘非常好，开朗活泼乐观，学习成绩也很好，还特别喜欢侦探推理，总希望自己长大后可以当个业余侦探，再开一家咖啡店。谁会想到这个平时爱笑爱闹的男孩子，突然就会走了呢？

后来，在小江的QQ空间里，发现在他的空间日志内有死的念头。在3月7日晚上10时59分所写的日志内，他这样写道：“我想死是有一段历史的了，只不过之前受到诸多事的牵制一直未实施/临死前是什么感觉呢？/终于要解脱了！我会这么说/人怕死是与生俱来的，但我觉得活到现在只感觉眼前一片黑……”

而关于自己以后的理想，小江则这么写道：“我的梦想吗，开个不为赚钱的咖啡店啊啥的/不出风头，生活俭朴/但是许多声音说：不！你要好好读书！读大学！硕士！博士！最后出国！/这样念下去完全没有意义/离我的梦越来越远/可能这样死了很不负责任/死前的话不仅有逻辑的错误也很幼稚/我也想让你们看看你们倾注的心血造就了怎样的一个人/明天的化学考试不想考了/作业也许会做但也不想做了/累了/我先走一步了/生命是我的/没有人能为我决定……”

案例2:

2005年8月29日，飓风“卡特里娜”把美国墨西哥湾沿岸的四个州变成了人间地狱，强烈的飓风也使洪水泛滥成灾。路易斯安那州首府新奥尔良市由于地势低于海平面，80%的地区都被洪水淹没，有8个市民在洪水泛滥时坐在一条小船上逃生。但小船还没有走多远，就因为负载太重，在水里直打转，并慢慢下沉，眼看着一船人就要葬身水底。

就在这时，一位体态较胖的中年男子站起来说：“让我跳下去，大家就得救了！”听了他的话，其他几个人也纷纷要跳下去。中年男子大声说：“谁也别争，跳下去的必须是我，我是所有人里最重的。”说完，他就跳了下去。小船停止了打转并开始上浮，其他人眼看着这个不知姓名的男子被洪水吞没，都失声痛哭起来……

这是美国有史以来遭受的最大的飓风。但在这场考验中，我们看到了光芒四射、铿锵峻拔的美丽人生。

讨论

1. 你认为小江在QQ空间里说的“生命是我的/没有人能为我决定”对吗？为什么？
2. 你认为导致小江自杀的主要原因是什么？
3. 如果你是小江的同学，知道他的想法后，你会怎样劝他？
4. 有人说，案例2中的中年男子的做法是不理智、不珍惜生命的表现，你认为呢？
5. 如果遇到类似案例2中的情况，你会怎样做？

知识链接

生命的姿势

一对夫妇是登山运动员，为庆祝他们儿子一周岁的生日，他们决定背着儿子登上七千米的雪山。

他们特意挑选了一个阳光灿烂的好日子，一切准备就绪之后踏上了征程。

刚天亮时天气一如预报中的那样，太阳当空，没有风没有半片云彩。夫妇俩很快轻松地登上了五千米的高度。然而，就在他们稍事休息准备向新的高度进发之时，一件意想不到的事发生了：风云突起，一时间狂风大作，雪花飞舞。气温陡降至零下三四十摄氏度。最要命的是，由于他们完全相信天气预报，从而忽略了携带至关重要的定位仪器。由于风势太大，能见度不足一米，上或下都意味着危险甚至死亡。两人无奈，情急之中找到一个山洞，进洞暂时躲避风雪。

气温继续下降，妻子怀中的孩子被冻得嘴唇发紫，最主要的是他要吃奶。要知

道在如此低温的环境之下，任何一寸裸露在外的皮肤都会导致体温迅速降低，时间一长就会有生命危险。

怎么办？孩子的哭声越来越弱，他很快就会因为缺少食物而冻饿致死。丈夫几次制止了妻子要给孩子喂奶的想法，他不能眼睁睁地看着妻子被冻死。然而如果不给孩子喂奶，孩子很快就会死去。妻子哀求丈夫：“就喂一次吧！”丈夫把妻子和儿子揽在怀中。喂过奶的妻子体温下降了两度，她的体力受到了严重的损耗。由于缺少定位仪，漫天风雪中救援人员根本找不到他们的位置，这意味着风如果不停他们就没有获救的希望。

时间在一分一秒地流逝，孩子需要一次又一次地喂奶，妻子的体温一次又一次地下降。

在这个风雪狂舞的五千米的高山上，妻子一次又一次重复着平常极为简单而现在却无比艰难的喂奶动作。她的生命在一次又一次的喂奶中一点点地消逝。

三天后，当救援人员赶到时，丈夫已经冻昏在妻子身旁，而他的妻子——那位伟大的母亲已被冻成一尊雕塑，她依然保持着喂奶的姿势屹立不倒。

她的儿子，她用生命哺育的孩子正在丈夫怀里安然地睡着，他脸色红润，神态安详。被伟大的母爱包裹着的孩子，他是否知道自己有一位伟大的母亲，她的母爱可以超越五千米的高山而在风雪之中塑造生命。

为了纪念这位伟大的母亲、妻子，丈夫决定将妻子最后的姿势铸成铜像，让妻子的爱永远流传，并且告诉孩子，一个平凡的姿势只要倾注了生命的爱便可以伟大并且抵达永恒。

可怜鸟兽父母心

我们常说，“可怜天下父母心”。无疑，那是专指人类，但同在蓝天下的芸芸众生，包括各种鸟兽，有无父母心呢？回答当然是肯定的，没有父母，何来后代呢？

◇某猎人在追杀一只藏羚羊，眼看猎物走投无路，突然，这只藏羚羊不再奔跑，而是面对猎人跪下了。“奇怪，这个畜生还会求生？”猎人思忖着。但他并未因此而动恻隐之心，举枪将近在咫尺的这只藏羚羊打死了。

回到驻地，剖开羚羊时发现，它的腹中竟有一个胎儿，猎人怔住了：这是一个就要生产的母亲。猎人明白了：它的求饶是为了孩子。猎人的铁石心肠融化了，“我干了些什么？真是禽兽不如！”终于，这位猎人丢掉猎枪，金盆洗手。

◇在非洲稀树草原，某探险家曾与一猎豹遭遇，人兽相斗，难解难分，双方均

受重创，最后，探险家终因将拳头塞进猎豹的口腔而使猎豹窒息死去。看着这只尽管双眼圆睁，却已一动不动的猎豹，探险家艰难地爬起来，带着一身伤痛，踉跄着跑回营地。

他找到一个助手来抬猎豹的死尸，可回到事发地点，大吃一惊，猎豹竟然不见了。循着血迹，他们来到一棵大树前，见树根下有一动物巢穴，猎豹就在里面，美丽的豹纹清晰可见。鼓捣了老半天，没有动静，原来，猎豹已死，待他们把死猎豹拽出来，都愣住了，大豹的身后居然还有两只没睁眼的、嗷嗷待哺的小豹。此时，探险家明白了，猎豹之所以死不瞑目，拖着垂死之身跑回巢穴，是为了给两个饥饿的孩子喂上最后一口奶。

◇屠格涅夫曾写了一篇名为《麻雀》的散文。一天，这位文豪正在遛狗，忽然，狗好像发现了什么，放慢脚步，蹑足潜行。原来，前边有一只羽毛稀疏、嘴带黄边的小麻雀刚从巢中跌落，眼看就要被狗打了牙祭。这时，麻雀妈妈飞身扑到狗的面前，她浑身战栗，羽毛竖立，叫声凄厉。尽管麻雀在狗面前显得极其孱弱渺小，力量对比悬殊，可母鸟此时表现出的一种比理智更强烈的力量，使狗先是一怔，继而惊惶而退。好心的屠格涅夫赶紧唤回了狗，怀着对麻雀的敬佩之情走开了。之后，屠格涅夫感慨地写道：我尊敬那只小小的、勇敢的鸟儿，我佩服她那爱的冲动和力量，爱，我想，比死和死的恐惧更强大。

◇这是一则有关犀牛的故事，令人心酸。游客在骑象游历森林时，遇见了大小两只犀牛，为了获得更好的观看效果，游人驱象而上，走到了两只犀牛的中间。哪知，母犀牛因看不到幼犀牛而大怒，冲向大象，保安为保游客，开枪射杀了母犀牛，游客无恙，可是，从此，世界上却少了一位母亲，多了一个孤儿。有时，即使不存恶意地进入动物的领域，都会给动物造成伤害，更别说蓄意屠杀了。

◇目前唯一一条人工饲养的白鳍豚叫“淇淇”，雄性，它已在武汉水生动物研究所形单影只地生活二十多年了。为了给它寻找配偶，1996年曾捕到一条雌性的叫“珍珍”的幼豚，可惜未过半年，“珍珍”便忧郁而死。

当时捕起两条（网三条，放一条），想不到放走的是母亲，第二天它还在原地打转、哀叫。而捕到的乃是父女，女儿年小体弱，屡屡下沉，父亲唯恐女儿憋死，用尽力气托起女儿，最后，自己衰竭而亡。刚刚失去母亲，转眼又失去父亲的“珍珍”孤零零地活了几个月，便被带到“淇淇”的水池中，可她尚未成熟，便病死了。至今“淇淇”年事已高，可还孑然一身。

关于鸟兽是否有母子亲情，唐代大诗人白居易为我们留下了一首字字珠玑的诗，可谓意味深长：

谁道群生性命微，

一般骨肉一般皮。

劝君莫打枝头鸟，

子在巢中望母归。

生态道德，有时，孩提不逊成人，古人高于今人。像大家习以为常的笼养野鸟、吃野味、垂钓、狩猎等行为，早已受到古代先贤的抨击。可如今，我们还对鱼翅、燕窝等津津乐道，殊不知，那鱼翅乃是鲨鱼之鳍，即其肢体，燕窝乃是金丝燕用唾液筑就的哺育后代的巢，我们为了区区口腹之欲，便要断人家臂膀、断人家后代，何德之有？万恶第一为杀，天地大德曰生。若为真君子，必有好生德！古人讲“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，现在，我们还应该补充：爱吾爱以及人之爱。

直面生死，理解人生

2008年5月12日14时28分，中国震动！以四川省汶川县为震中的里氏8级地震，瞬间摧毁了近千万中国人原本宁静平和的生活。巨大的天灾中断了正常的生产和学习，滑落的山石阻断了道路，泥石流吞噬了乡镇和村庄。孩子们的读书声消失了，鲜血从倒塌的教室里流出来。一场始料不及的灾难降临在全中国、全世界面前。截止7月8日12时，因这次地震，造成69 197人遇难，374 176人受伤，18 379人失踪。生与死，在这些凝重的日子里始料不及地扑入人们眼中。

地震发生后，在随时可能发生死亡的阵阵余震中，伴随着扭曲变形的道路，面对极其匮乏的物质保障，共和国的总理来了！部队的战士来了！国内甚至国外无数的志愿者来了！为了抢救每一个可能存活的生命，救援行动冒着死的危险没日没夜地展开。生与死，在瞬间紧密相连。

在这场浩劫面前，正如5月22日《东方早报》的题记：“在一个被怀疑失去了全部方向与重量的时代里，我们需要的是关于敬畏与信仰、命运与承担、脆弱与永恒的终极拷问，关于光明、辽阔、高尚如何战胜愚昧、狭隘、鄙俗的沉重思考。”是的，死亡虽然可怕，但是通过这次地震，它教会了我们爱惜生命、珍重生活；苦难令人伤痛，但是它能够彰显出华夏大地的美德、良知和团结。正是这种苦涩揪心的疼痛，让我们重新审视生与死的意义，反思生命的价值。

向死而生

“向死而生”（Being towards death）是20世纪哲学家海德格尔对人类生存意义作出的哲学阐释。他说：理解了死，才理解了生。意思是只有对生命进行反思，对自我存在进行认同，生和死才会有意义。

的确，死是人从诞生的一瞬间起就必须面对的问题，也是人类至今仍在探讨的一个命题。西方的哲人亚里士多德、康德、海德格尔，我国的先贤孔子、孟子、老子、庄子等，都一直试图找到最终的答案。这样的探索和思考虽不能躲避死亡，实现长生，却能够辨明生之价值。只有知道了生命的脆弱，理解了生命的价值，才会为生命的丧失而哀伤，也才会为生命的跃动而感恩，为生命的奇迹而礼赞。

向死而生告诉我们，热爱生命应当敬畏生命，敬畏生命应当敬畏死亡。因为向死而生，生命才有了赋予其意义的必要，才有了一种不断进取的力量，人类也才能在有限的生命历程中，持续地创造出灿烂文明和辉煌成就。