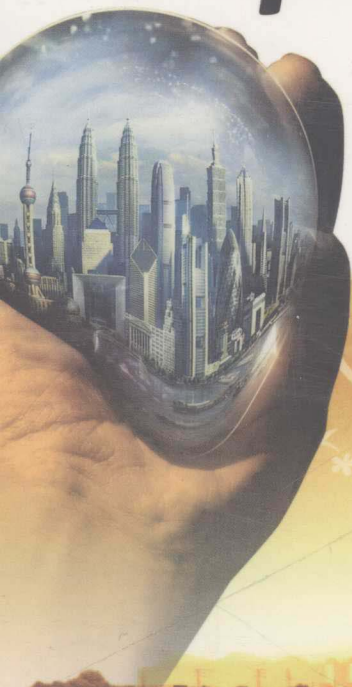


生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

个人与社会

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

个人与社会

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

个人与社会/《个人与社会》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1259 - 4

I. 个… II. 个… III. 个人社会学 - 青少年读物 IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204820 号

个人与社会

责任编辑: 柯绵丽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1259 - 4/G · 0494

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编：

梁晓声 著名作家，北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委：

孟微微 于 始

总策划/总主编:石 恢

副总主编:王利群 方 圆

本书作者

钟廷顺 科普作者

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

CONTENTS

目 录



引言 海边的孩子	1
第一章 隆重的登场	4
第一节 积极的态度	5
第二节 和谐的心灵	14
第三节 优秀的习惯	20
第四节 精细的作风	24
第五节 强健的体魄	28
第六节 爱的行囊	32
第七节 自己的主人	34
第二章 大海中的游泳术	38
第一节 生存第一	39
第二节 我是学生	42
第三节 成功之母	49
第四节 立身之本	52
第五节 多为少善，不如执一	54

第六节 擦亮你的眼睛	/ 57
第七节 并不简单的说话	/ 60
第八节 社会通行证	/ 68
第九节 善借者活	/ 72
第三章 人生的渡船	/ 76
第一节 世相百态	/ 77
第二节 游戏规则	/ 79
第三节 同舟共济	/ 82
第四节 同窗滋味	/ 86
第五节 两位老师	/ 90
第六节 各就各位	/ 93
第七节 有容乃大	/ 95
第八节 诚信为先	/ 101
第九节 与人分享	/ 107
第十节 勇于担当	/ 110
第十一节 过则改之	/ 113
第十二节 将心比心	/ 117
第十三节 广交慎友	/ 121
第十四节 让与争	/ 124

第十五节	微妙的关系	130
第十六节	保护自己	133
第四章	心灵的港湾	137
第一节	温暖的港湾	138
第二节	父亲、母亲	141
第三节	百善孝为先	143
第四节	关于爱情	147
第五节	琐碎的幸福	151
第六节	心灵的放牧	153
第七节	心灵的安顿	155
第五章	人生的彼岸	158
第一节	人生的意义	159
第二节	梦想的翅膀	161
第三节	跳起来摘桃子	165
第四节	一步之遥	169
第五节	适时则贵	172
第六节	排乱聚焦	173
第七节	别把长跑当短跑	178
第八节	把握当下	180

081	第九节 心有定力	183
081	第十节 知进知退	186
131	第十一节 学会转弯	189
081	第十二节 遗憾的早退	191
141	第十三节 追求而不强求	193
141	第十四节 成长比成功更重要	196

141	第十五节 学会感恩	199
171	第十六节 学会宽容	202
231	第十七节 学会换位	206
191	第十八节 学会合作	209
151	第十九节 学会沟通	213
021	第二十节 学会倾听	217
181	第二十一节 学会尊重	221
201	第二十二节 学会分享	225
081	第二十三节 学会坚持	229
171	第二十四节 学会反思	233
021	第二十五节 学会总结	237
181	第二十六节 学会自律	241
201	第二十七节 学会自强	245
081	第二十八节 学会自立	249
171	第二十九节 学会自信	253
021	第三十节 学会自强	257
181	第三十一节 学会自立	261
201	第三十二节 学会自信	265
081	第三十三节 学会自强	269
171	第三十四节 学会自立	273
021	第三十五节 学会自信	277
181	第三十六节 学会自强	281
201	第三十七节 学会自立	285
081	第三十八节 学会自信	289
171	第三十九节 学会自强	293
021	第四十节 学会自立	297

引言 海边的孩子

曹操有一首著名的诗，叫《观沧海》。那是建安十二年，曹操率兵征讨乌桓，九月胜利班师，途经碣石山时，他登高望海，写下了这首著名的诗：“东临碣石，以观沧海。水何澹澹，山岛竦峙。树木丛生，百草丰茂。秋风萧瑟，洪波涌起。日月之行，若出其中，星汉灿烂，若出其里。幸甚至哉，歌以咏志。”林则徐也写过一副对联：“海到无边天作岸，山登绝顶我为峰。”几年以前，我在海南的南山寺前，面对大海，静听涛声，心中波澜起伏，不由得就想起了这首诗、这副对联。

那是我第一次与海这么亲密的接触。当时我是陪一位即将离开部队的领导去看海的。时年40岁的他，曾长期在要害部门工作，任正团职4年多，已列入预提后备干部名单。但文人气质很浓的他，因为一件事与上级领导发生了争执，一气之下，他选择了转业。临离队时，他说他转业后的第一件事就是先去看看海，而我也早有看海的打算。于是便有了那次海南之行。谈起看海，我们共同的感受是：不虚此行。

我读过很多文学作品，包括名人传记、游记类散文、心灵散文等，渐渐发现，人类似乎和海洋有着某种特殊的关联，很多人

都喜欢大海，与海有关的神话传说、故事、成语、诗词也有很多。比如，“阿拉丁神灯”、“哥伦布发现新大陆”、“精卫填海”、“望洋兴叹”、“海枯石烂”，等等。于是我就常想，人们为什么会有这样浓烈的海洋情结呢？思考的结果是：社会如海、人生如海！所以人们把经商叫“下海”，把社会叫“人海”。

海总是给我们非常奇特的感觉。海的博大，海的深沉，海的神秘，海的神奇，海的静谧，海的动荡，海的如诗如画，海的如梦如幻，海的如泣如诉，海的浮浮沉沉，当然，也包括海的不可预知，包括海的风起云涌。大海如此，社会如此，人生亦复如此。站在海边，大海总能给我们以人生的启迪、心灵的慰藉。

相对于社会这个大海来说，我们学生就是在海边戏水的孩子。人们常说，“跨出校门，踏入社会”。其实，这话不够准确。因为不管我们愿不愿意，学校也是社会的一个角落；每一名学生，本身就是社会的一员。社会的“海风”早就吹遍了学校的每一个角落。事实上，我们已经站在了海边，需要做的，是各种各样的热身准备。在校门里，在课堂上，我们所学的知识，都是为着社会需要而准备的。

学校的课堂，好比浅滩泳池。我们学到了知识，却少有搏击风浪的机会；我们学到了理论，却还要在生活中总结经验；我们学到了技术，却还要在现实中体会人生。所以，作为学生，在集中主要精力进行学习的同时，也有必要适度地参与社会生活。学

生是祖国的花朵，但不应该是温室中的花朵。终有一天，我们要到大海中去。风也好，浪也好，都是我们要面临和经受的。我们或将看到喧嚣与躁动，或将遇到诱惑与困难，或将感到精彩与无奈；我们或将会懂得世态炎凉，或将会懂得沧海桑田，或将会懂得“天凉好个秋”的滋味。

成长的过程，就是一个“人的社会化”的过程。认识社会、融入社会、适应社会、改造社会，这是社会的需要，也是我们每一个人的社会责任。多年以后，也许我们会经商，也许我们会从政，也许我们会创业，也许我们只是公司的普通一员，总之，我们会扮演着各种各样的社会角色。我们终是要走出“象牙塔”的，社会才是我们真正的舞台，大海才是我们最终的宿命。

那么，来吧！从现在开始，就做好准备，去迎接社会之海的风风雨雨吧！

第一章 隆重的登场

一个孩子“呱呱”坠地，那是他在向世界庄严地宣告：“我来也！”

对于整个社会来说，多一个人，少一个人，算不了什么。少了谁地球同样都会转。但对于我们一个家庭来说，对于我们自己来说，那却是天大的事了。我们来到这个世界上，从婴幼儿时期、少儿时期，进入青少年时期，这已经是多么不容易、多么了不起的一件事了。想想我们摔过多少跤，生过多少病，吃过多少苦，受过多少罪，才成长到现在这个样子！所以，我们千万不要把自己不当回事：每一个人都是重要的。

人，是社会的人。我们来到这个社会上，就是要融入社会、适应社会，在社会上立足，在社会上生存。达尔文在《进化论》中提出了自然界的基本法则：物竞天择、适者生存。人类社会虽然和自然界不一样，有“爱”，有“以人为本”，有“同情和帮助”，但是，这些东西都代替不了生命个体自身对社会的适应。自己，也只有自己，真正适应了社会，才能更好地生存，更好地生活。那么，哪些东西是适应社会所必需的呢？我认为，简言之，那就是四个字：身心健康。

曾遇到一个哲学意味很浓的问题：一滴水要怎样才能不干涸？

答案是：一滴水在大海中它就不会干涸。

是的，就让我们成为社会海洋中的一滴水。

到大海中去，我们将永不干涸！

第一节 积极的态度

蜀之鄙有二僧，其一贫，其一富。僧富者数年欲买舟而下南海，犹未能也；僧贫者仅一瓶一钵而往，越明年而还。西蜀之去南海，不知其几千里也，僧富者不能至而贫者至焉。

这就是大家都很熟悉的“蜀鄙二僧”的故事。这个简单的故事，蕴涵着一个深刻的道理：能不能到达你心目中的“南海”，不在于贫还是富，不在于有船没船，关键是你要有积极的态度。

人生中的一件事情是我们无法改变的，比如，一个人在出生时就已经发生、正在发生或必然发生的事情，也就是所谓的“命运”吧。一个人出生的家庭，可能很贫穷，也可能很富有；一个人出生的地点，可能是一个繁华的城市，也可能是一个偏远的山村；一个人出生的国家，可能是非洲的穷国，也可能是北欧的富国；一个人出生的年代，可能是战火纷飞的年月，也可能是和平安宁的时期。这些都没办法改变。但也有一些事情是我们通过努

力可以改变的。比如，培养积极的心态，学习多方面的知识，提高自身的能力素质，不断地解决问题，这就是以积极主动的态度改变命运。

无数成功人士的奋斗历程告诉我们：成功总是由那些抱有积极心态的人所取得的。拥有积极的心态，即使身处逆境、遭遇困难，他也可以逢凶化吉、遇难成祥，事事称心如意。

也有很多人，他们各方面的条件并不差，人也不比别人笨，但却碌碌无为，一事无成，诸事不顺。究其原因，那就是缺乏一个积极的心态。

拥有积极态度的人为什么更容易到达心中的“南海”呢？是运气的原因吗？表面上看似乎是这样的，但如果我们往深里想，就不那么简单了。

让我们先来看看拥有积极心态的人们的主要特质：

1. 积极的人他是乐观快乐的

乐观跟悲观反映了两种不同的人生态度，一种是阳光灿烂的，一种是阴暗潮湿的。乐观者遇人、遇事往好处想，即使有不如意，他也会从中看到希望，结果便是快乐相随。而悲观者遇人、遇事总往坏处想，即使是好事，他也会产生幻灭感，于是便忧心忡忡，甚至整天处于担心和恐惧之中。乐观和悲观的情绪都有传染性，看到一天笑呵呵的人，大家心里都高兴；而那种整天愁眉苦脸的人，像别人借了他的米欠了他的糠似的，这种人让人看着就不