

生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

珍爱生命 学会感恩

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

孟微微 陈文龙 王 玮 欧阳秀娟 编著



中国出版集团
世界图书出版公司



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目 (CIP) 数据

珍爱生命 学会感恩 / 《珍爱生命 学会感恩》编写组编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12
ISBN 978-7-5100-1641-7

I. ①珍… II. ①珍… III. ①品德教育—青少年读物
IV. ①D432. 62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 237659 号

珍爱生命 学会感恩

责任编辑: 吴怡颖

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(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: 广州市佳盛印刷有限公司

版 次: 2012 年 3 月第 3 版第 1 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5100-1641-7/B·0029

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

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书编者

孟微微 陈文龙 王 玮 欧阳秀娟

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学习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	1
第一章 感受生命的精彩	4
人类生命的诞生	瘦驼 / 7
生命	[美] 克伦·沃森 / 11
生命的问句	田彩虹 / 12
人生的加减乘除	牟丕志 / 14
享受生命的春光	李海燕 / 17
我很重要	毕淑敏 / 19
人生可以很简单	厉志 / 22
我喜欢	张晓风 / 24
无人喝彩	张小石 / 27
第二章 那一份清醒的疼痛	29
磨难，人生的一种财富	许文红 / 32
永不道别	[美] 博伊尔斯 / 33
吹着口哨回家	乔叶 / 36

风不能把阳光打败	毕淑敏 / 40
生命之约	解力夫 / 42
喜悦	鲍尔吉·原野 / 45
贫穷是最好的大学	金本 / 47
第三章 爱自己 是人生的起点	/ 53
为自己负责	乔叶 / 57
学会欣赏	张晓惠 / 60
在那生死一瞬间	刘墉 / 62
黄玫瑰的心	〔台湾〕林清玄 / 65
每天看到自己的优点	一哲 / 68
愉快的棒球	〔美〕大卫·威斯特菲尔德 / 70
微笑如花	董保纲 / 73
生命在于运动	〔德〕叔本华 / 75
第四章 真爱围绕在我们身边	/ 77
日不落家	〔台湾〕余光中 / 81
红木钢琴	〔美〕亚士里拉·杰夫 / 89
一个孩子的发现	〔加拿大〕巴尔特 / 92
母爱没有具体的内容	胥雅月 / 97
购买奇迹	〔美〕亚历山大 / 100
生命的药方	〔美〕托马斯·沃特曼 / 102

梅老师	汝荣兴 / 104
爱的礼服	朱蕾 / 107
恩重如山	鲁先圣 / 110
西蒙的爸爸	[法] 莫泊桑 / 112
第五章 感谢他人给予的一缕阳光	/ 123
孝心无尘	钱国宏 / 127
送给妈妈一副皮手套	荣星 / 128
爱中天堂	崔浩 / 131
祝你生日快乐	[美] 罗伯特·泰特·米勒 / 133
少年的拥抱	[美] 南希·诺埃尔·玛拉 / 137
一次喝彩，改变了他的一生	张峰 / 139
祖母的玫瑰花	[美] 萨拉·L·哈德森 / 141
为他人默默许愿	刘心武 / 144
第六章 为生活的赐福而感恩	/ 146
生活是什么	顾文 / 149
倾听大自然母亲的心跳	赵鑫珊 / 151
用爱倾听	方冠晴 / 154
谁是给你幸福的人	曼的 / 157
拿什么来报答你，我的母亲？	戴凤德 / 162
给予树	[美] 谢尔·西弗斯汀 / 165

小提琴的力量	[澳大利亚] 布里奇斯 / 167
第七章 生命中的每一天	/ 171
追寻充实的生命	巴金 / 175
人世欢乐	蒋丽萍 / 180
人格的核心是自信	刘丹 / 182
倾听滴水	何羽 / 185
拥有彩色的人生	刘墉 / 188
如果我是你	[台湾] 三毛 / 191
让我们藏起眼泪微笑	刘波 / 194



引言

神说，地要长出青草和结种子的蔬菜，各从其类，以及结果子的树，也各从其类，果子都包着核；事情就这样成了。于是，地长出了青草和结种子的蔬菜，它们各从其类，还有结果子的树，也都各从其类，果子都包着核；神说，这很好。

神说，水要多多滋生有生命之物；要有雀鸟在地面以上、天空之中飞翔。神就造出了大鱼和水中所滋生的各种有生命的动物，它们各从其类，又造出各种飞鸟，也都各从其类；神说，这很好。

神用地上的尘土造人，将生气吹到他的边鼻孔里，他就成了有灵魂的活人。

这是《旧约全书·创世纪·传道书》中对生命起源的一种描述。

中国古代神话中有着“女娲抟土造人”的传说，女娲根据自己的想象，用黄土捏出了一个泥娃娃，她用天地的灵气混合在这抔黄土之上，这个泥人立刻就活了过来，而且有着和她同样的说话和思考能力。于是，女娲扯来一根长长的野藤，用法力把野藤伸入到泥潭中，然后用力一抽一甩，无数的泥点被甩了起来，而这些泥点一落地，立刻变成了哇哇乱吼的小人。通过这个方法，女娲很快便造出了神州大地上的芸芸众生。

19世纪，英国生物学家达尔文为人类的起源提供了一个极具代表性学说——进化论。根据进化论，人们推测地球生物进化的总模

式是：无脊椎动物——脊椎动物——哺乳动物——灵长类动物——猿猴类动物——人类。由此推论出人类由动物进化而来，从而得出了人类起源于古猿的结论，这便是现代人类起源说。

脱离了古猿，人类就成为现代意义上的人类了吗？后来，历史学家、生物学家、考古学家、人类学家，甚至是哲学家，他们根据化石的发现，为我们描绘了人类脱离古猿后的发展历史：猿人阶段（约 200 万～300 万年以前）——古人阶段（约 20 万～5 万年前）——新人阶段（5 万年以前）。

从古猿到现代人，我们的祖辈足足走了几百万年，可见，人类的发展是一个多么漫长的过程。要知道，我们肩负着人类几百万年以来的历史使命，所以，我们必须踏踏实实地走好每一步！

人们常说“生命是美好的”，她朴素平淡而又绚丽缤纷，她坚韧刚毅而又泰然、超然。在诺贝尔的眼中，“生命是自然送给人类的未经雕琢的宝石”；在伯克的眼中，“生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实”；而大作家罗曼·罗兰对她的推崇更是让人心动，“世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人”……

在泰坦尼克号沉没的那一瞬间，男主角在冰冷的海水中对女主角说：“爱我，就要好好活着，活得越有意义，越能证明生命的价值！”凭这份爱的力量，女主角最终顽强地活了下来。男主角在灾难面前用生命诠释了“活着”的意义：好好活着，活得越精彩越有意义！

在北川灾区，一名老师奇迹生还后，他告诉人们的第一句话是：“一定要好好地过好每一天，珍惜每一天！”——只有经过死亡考验的人们才能真切地从心底发出这样的呼喊：好好活着，就是对逝者的一种最好的悼念！

珍爱生命，就是要珍惜人世间的每一份真情，爱你所爱，淋漓尽致，无怨无悔；孝你所孝，无微不至；快乐着你的快乐，忙碌着你的忙碌，感动着你的感动，享受着生命赐予的阳光雨露，书写着生活赋予的鲜活精彩。

“感恩”二字，现代汉语词典给出的定义是：“对别人所给的帮助表示感激。”，“谁言寸草心，报得三春晖。”“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”，我们小时候背诵的这些诗句，讲的就是感恩。“滴水之恩，涌泉相报。”，“衔环结草，以恩报德。”，中国绵延多年的古老俗语，告诉我们的也是感恩。

感恩是每个人应有的基本道德准则，是做人的起码修养。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人与人之间关系的冷漠，我们有些学生大手大脚花父母亲的血汗钱，对父母的馈赠从不感谢；对朋友的帮助少有言谢；稍有不如意，便大发牢骚，总觉得世界欠自己太多，社会不公平，动辄诉诸暴力，或以死相胁，一不小心就走入两个极端，或者目空一切，或者内向自卑……

不懂感恩，就失去了爱的感情基础。不懂得知恩图报、反而忘恩负义之人，必是遭人唾骂的无耻之人，所以，每个人都应该学会感恩。学会感恩，感谢父母给了我们鲜活的生命，无论贫穷与富贵，高尚与卑微，珍惜活着的感觉真好；感谢老师的谆谆教诲，是他把我们从一个无知的孩童，培育成一个全面发展的学生；感激朋友在我们最困难的时候能够伸出双手，真诚地帮助我们；感恩一切善待帮助我们的人，甚至仅仅是对自己没有敌意的人；还有怨恨你、伤害你、抛弃过你的人，毕竟都是我们短暂人生回忆中的精彩部分。

在我们身边，每天都有感恩的故事发生，如果用心去体会，时时都会有终生难忘的温馨。天天都有感恩之心，是多么幸福、清净的境界！

第一章 感受生命的精彩

地球因生命而生机勃勃，世界因生命而丰富多彩。生命来之不易，生命的诞生是一种偶然，更是一种幸运。科学告诉我们：我们来自于受精卵。受精卵是由爸爸的精子和妈妈的卵子结合而成的。几百万个精子争先恐后地游向它们的终点——隐蔽在输卵管中的卵子。如果在输卵管内正好遇到从卵巢里排出的卵子，这些精子就会立即包围卵子。每个精子都试图穿透卵泡壁而进入其中，但一般最终能攻破卵子的只有一个。精子与卵子相遇后形成受精卵，即生命的雏形。受精卵回到妈妈的子宫腔，住在温暖舒适的子宫里，开始了长达 280 天左右的“寄居”生活。受精卵分裂形成胎儿，胎儿通过脐带、胎盘从妈妈的身体里获得充足的营养，在妈妈的子宫里发育成长。

9 个月后，胎儿成熟了，可以到外边的世界生存了。妈妈的子宫发生剧烈收缩，迫使胎儿从阴道娩出。这就是生命诞生的全过程。

原来，我们每一个人都是爸爸、妈妈爱的结晶，是大自然的恩赐。我们能来到这个世界真是幸运。

生命是如此的来之不易，同时，生命中也充满了许许多多的精彩，用心去感受这些精彩，为生命学会感动，为生命懂得珍惜。

第一章 感受生命的精彩



《人类生命的诞生》：小时候，我们常常用天真的眼神望着父母，撒娇地问，我们是从哪儿来的么？长大一点，会知道作为一个母亲，怀胎十月生育的不易。但是，我们以为仅仅是“不易”，其实却是凶险万分。孕前反应、孕中身重、生产、产后调理——每一个环节稍有不慎，一个生命便可能消逝不见，更别提这个小生命形成过程中的生理和心理斗争了。

生命本身就是孕育了太多痛苦与喜悦的奇迹。我们有什么理由不珍惜自己创造的这个奇迹，让它变得更加有意义呢？

《生命》：蜜蜂和人在体积上比较起来，简直太悬殊了。但是面对人的两次攻击，它从未放弃对生命的渴求，一次次从沙土中顽强地钻出来，不懈地整理着翅膀，试图飞起来。蜜蜂的举动让人震撼，让人敬仰。试问，还有什么比善待生命更可贵的呢？

《生命的问句》：作者借四种人对有毒的树的不同心态来揭示人们对“生命”的不同看法。“人生永远是朝向你所思考的方向前进”，你用不同的方式对待，就会导致不同的结果。

《人生的加减乘除》：人生需要加法，这样我们才能把它变得丰富多彩；人生需要减法，减去人生过重的负担，否则，负担太重，人生不堪重负，结果往往事与愿违；人生需要乘法，抓住机遇，实现跳跃；人生需要除法，幸福公式告诉我们，在目标实现值固定的前提下，目标期望值越高，幸福程度越低，而期望值越低，幸福程度越高。所以与树立人生远大目标而言，人生树“近小”目标，是有其现实意义和科学因素的。

人生离不开加减乘除，它的精彩就在于需要自我经营。

《享受生命的春光》：生命的精彩不在于能索取多少，而在于那无私的奉献。从一个生命即将走到尽头，却执意要捐献出眼角膜的女护士身上，我们了解了生命原来可以如此的无私、伟大。学会奉献，学会爱，我们的生活会充满更多的幸福与快乐，我们的人生将变得更富有意义。

《我很重要》：在这颗生生不息，生命循环往复的蓝色地球上，每一个人都是独一无二的，即使平凡，即使普通，但对于在意我们的人来说，我们依然很重要。感受自己生命的那份精彩，健康地活着，让爱你的人无比安慰。

《人生可以很简单》：其实人生可以很简单，只要能懂得“珍惜、知足、感恩”，生命就会有光彩。珍惜现在所拥有的，不要等到失去的那一天懊悔不已；过多的欲望常压得人透不过气来，所以学会“知足者常乐”这门人生哲学是非常重要的；人生有感恩，便会有快乐，怀着一颗感恩的心去面对世界，你便会发现生活的美好。

《我喜欢》：活着是一种幸福，因为它可以让我们享受人世间一切美好的事物。只要心中洒满阳光，即使再平凡、再琐碎的生活点滴，都一样可以让我们感到喜悦，感到幸福。

《无人喝彩》：只要在自己生存与生活的环境中，大部分人能容纳你、接受你，小部分人能善待你、喜欢你，有那么几个人能牵挂你、真爱你，那么，即使无人喝彩，我们依然可以昂扬向前，没有掌声，我们一样可以虔诚地歌唱。

生命的精彩，无处不在。

只要善于发现，用心感受，精彩就在你的身边！