

云南省教育厅 组编 罗崇敏 主编

生命 生存 生活

农民读本



人民教育出版社



生命 生存 生活
life live living

云南省教育厅 组编 罗崇敏 主编

生命 生存 生活

农民读本



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命 生存 生活·农民读本 / 云南省教育厅组编. —北京: 人民出版社, 2014.10

ISBN 978-7-01-011426-2

I.①生… II.①云… III.①公民教育—中国—通俗读物 IV.①D648.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第274542号

生命 生存 生活·农民读本

SHENGMING SHENG CUN SHENG HUO · NONGMIN DUBEN

组 编: 云南省教育厅

责任编辑: 陈晓燕 岳改苓

出版发行: 人民出版社

地 址: 北京市东城区隆福寺街99号

邮 编: 100706

电 话: 010-65258589

网 址: www.rmdfsy.com

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

版 次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 10.25

字 数: 168千字

书 号: ISBN 978-7-01-011426-2

定 价: 23.00元

本书在编写过程中参阅和选用了部分资料。由于种种原因, 未能与作者一一取得联系, 在此深表歉意并致谢。请相关作者及时与出版单位联系, 以便按有关规定付酬。

序

什么是教育？教育是发展人的生命、生存、生活，引领人类文明进步的社会活动过程。人类存在的一切危机都可以在教育危机中找到根源。教育危机的根源体现在教育价值流失和教育异化人类。人类需要构建共同价值，教育需要回归“教真育爱”的价值本真。人类共同价值的基础是教育价值，国家和民族的共同价值基础仍然是教育价值。教育价值高于一切价值。人类社会的一切价值都是人的主体价值的外化。政治价值、经济价值、文化价值、社会价值都是人创造的价值。教育创造了人的价值，教育使人成为有价值的人，成为幸福的人。教育使人自由全面发展，使人享有充分的权利和肩负应有的责任，使国家和民族实现民主、自由和法制，使人类和谐、文明、进步。

生命教育、生存教育和生活教育（以下简称“三生教育”）旨在构建现代教育价值。通过生命教育，使人们认知生命，珍爱生命，敬畏生命，树立正确的生命观；通过生存教育，使人们认知生存，学会生存，挑战生存，树立正确的生存观；通过生活教育，使人们认知生活，热爱生活，奋斗生活，幸福生活。通过生命教育、生存教育和生活教育，使人们知生理、调心理、守伦理、明事理、懂哲理，最终使人们认识生命的价值，生长生存的智慧，培养生活的信念。通过生命教育、生存教育和生活教育，使国家和民族走向自由、民主、法制，走向文明、和谐、进步、繁荣。

生命教育、生存教育和生活教育的根本途径是：认知教育、体验教育、感悟教育相统一；学校教育、家庭教育、社会教育相促进；社会化教育、国际化教育、制度化教育相结合。应当高度重视生命、生存、生活教育进教材、进课堂、进头脑，广泛开展社会实践活动，将“三生教育”宗旨和目标内化为受教育者的自觉行为和境界追求。要促进“三生教育”的家庭、学校和社会相互促进、相得益彰，家庭、学校和社会各界都应承担起“三生教育”的使命。“三生教育”的深入和广泛展开必须以学校教育为基础，向全体国家公民、向世界公民不断延伸，必须建立健全“三生教育”的体制和机制，促

进“三生教育”的制度化。

我们根据不同阶层和职业的特点和需要编撰出版《生命生存生活读本丛书》的良好愿望和价值追求，在于回归人类教育的本真，消除人类教育危机，构建人的主体价值，培养人类科学的信仰，促进人类的文明进步和安康幸福。我们深知这一良好宿愿和价值追求是否得以实现，靠的是人们对“三生教育”的认知、探讨和实践的客观实际，而并非丛书编写者的主观动机。我们衷心希望“三生教育”的认知者、实践者、探索者，即国内外各阶层人士和人民群众对丛书的编撰出版不吝赐教，尽力斧正。让我们同心协力，开拓进取，为发展“三生教育”——人类共同的事业而奋斗。

罗崇敏

2014年6月

前 言

我国是社会主义国家，教育的目的是要促进人的德、智、体、美全面发展，是要用社会主义核心价值观来推进教育价值的实现，那么哪里是切入点呢？“三生”教育的实践表明，关注人的生命、生存、生活，就是最好的切入点。由于“三生”教育的目的、内容和功用决定了“三生”教育对于社会的各种群体都是适用的，无论你是学生、家长，还是农民、工人、军人、干部，只要你是人，就必须认识生命、生存和生活。我国最大的人口群体是农民，推动农民群众循序渐进地领悟生命的精彩、生存的智慧 and 生活的幸福，是“三生教育”的应有之责。因此，从我国农民和农村的实际出发，编写能够为农民群众接受的“三生教育”农民读本，既符合教育的规律，也符合社会发展和社会主义核心价值体系建设的目的和需要，是创新性地推进社会主义价值教育的大胆尝试，也是教育工作者应尽的责任。

该读本的编写原则，一是注重了问题导入，二是注重了理性反思，三是注重了感情渗透，四是注重了生命、生存、生活的整体性、关联性、区别性和递进性。该读本尽量以情动人，以理服人；尽量使所选用的案例、所讲述的故事和所采用的图片都与现今农民的实际相吻合，并具有典型性；尽量融通现代文化和历史文化，使其特点鲜明、语言精炼、生动活泼、朴实深邃；尽量引导农民群众关爱生命、学会生存、幸福生活，从而从理想、信念、人格、能力等方面引导农民群众追求新的人生境界，使“教真育爱”的价值取向在社会主义核心价值体系建设中得以体现，进而为培养合格的新型农民作出应有的努力。

涉及农民问题的题材相当广泛，尤其是现今关于农民工问题的内容十分庞大，但限于读本的容量，已无法于此充分体现，期待着以后有适合农民工

的专门读本问世。由于时间紧、难度大和编者的水平有限，问题在所难免。但无论如何，这一读本的问世，是一次集体智慧的汇集。但愿这一出土的幼苗，能够给社会的发展和农民群众的进步带来清新的气息和生命的力量。

编 者

2014年6月

目 录

生 命

一 自然演化——生命的本性

1. 探究自然，追问生命起源	2
2. 历史演变，生命进化不息	4
3. 自然规律，生命延续法则	5
4. 重男轻女，荒唐可笑至极	6
5. 轻信迷信，害人害己害命	7
6. 以人为本，珍爱宝贵生命	11
7. 敬畏生命，还生命以尊严	13
8. 天下大事，食为生命之本	14
9. 保护环境，呵护生命之根	16

二 社会存在——生命的根基

10. 没有社会，人就失去本性	20
11. 勤劳致富，劳动伟大光荣	23
12. 家庭美满，共享天伦之乐	25
13. 邻里团结，相处和谐融洽	27
14. 外出打工，坚定坚强自信	28
15. 爱与责任，共牵生命之手	32
16. 投身事业，追求第二生命	34
17. 潜心付出，承担社会责任	36
18. 大爱至朴，写尽人间温情	37
19. 好好活着，就是最好交代	40

三 奋斗人生——生命的真谛

20. 点亮灯塔, 指引生命旅程	41
21. 直面挫折, 挑战生命考验	43
22. 追逐梦想, 书写生命奇迹	44
23. 定位自我, 绽放生命之花	46
24. 真情给予, 感恩回报社会	48
25. 奉献社会, 创造生命价值	50
26. 超越自我, 享受生命之美	52
27. 追求卓越, 做最好的自己	53
28. 跨越有限, 追求无限生命	55

生 存

四 坚强意志——生存的动力

29. 生命不息, 坚定奋斗不止	58
30. 正视困难, 积极冷静思考	60
31. 坚定信心, 一往无前不悔	61
32. 尊重人格, 捍卫自尊不屈	62
33. 不等不靠, 自立自强自尊	64
34. 不怕失败, 磨炼生存意志	66
35. 目标专一, 持之以恒不懈	67
36. 不断进步, 攀登永无止境	68

五 良好性格——生存的助力

37. 为何成功, 自信甚为重要	71
38. 克制自我, 顾全大局为重	72
39. 动静相宜, 持之以恒做事	74
40. 善于观察, 勤于分析思考	77
41. 果断决策, 抓住机遇不放	78
42. 快乐人生, 始于人生态度	80
43. 坚韧不屈, 难事也就不难	81

六 丰富知识——生存的基础

44. 掌握知识, 有利生存发展	83
45. 学习文化, 提高道德水平	86
46. 钻研科技, 培养科技素养	87
47. 知行合一, 提升劳动技能	89
48. 学法懂法, 依法捍卫人生	90
49. 储备知识, 从容应对挑战	91
50. 积累常识, 应对生存难题	92
51. 注重健康, 铸牢生存之本	94
52. 严禁毒品, 把好生存关口	96

七 卓越能力——生存的关键

53. 科学分析, 找准努力方向	98
54. 心念诚实, 待人言行谦和	99
55. 以心换心, 学会善与人处	101
56. 一生之计, 在于勤奋肯干	102
57. 重视效率, 促进事半功倍	103
58. 相互协调, 满足各自需要	104
59. 灵活应变, 合理抵御风险	106
60. 成长进步, 需要不断创新	107
61. 市场意识, 成就财富梦想	109
62. 危急求生, 至关生存大事	110

生活

八 认知幸福——生活的原则

63. 内心和谐, 源于积极心态	114
64. 体验幸福, 在于追求过程	116
65. 精神愉悦, 即为幸福境界	117
66. 崇高奉献, 实为幸福来源	118

67. 感悟幸福，在于爱与被爱	120
68. 幸福滋味，人生价值实现	122

九 奋斗幸福——生活的市真

69. 提高修养，培养高尚情操	124
70. 成功之始，在于目标确立	127
71. 遵守纪律，争做守法公民	129
72. 不会休息，也就不会工作	130
73. 积极进取，正确人生态度	133
74. 大胆实践，建设幸福家园	135

十 享受幸福——生活的目的

75. 家庭和睦，老幼团圆安康	137
76. 友情真挚，兄弟患难与共	140
77. 真情实感，爱情本质所在	141
78. 生活之舵，源于生活态度	142
79. 爱的力量，给人欢乐希望	143
80. 滴水之恩，当以涌泉相报	146
81. 赠人玫瑰，就会手留余香	147
82. 拥有理想，人生才能辉煌	148

生命

自然生命也就是物质性生命的再现，自然生命不是神的创造，也不是女娲抟土造人，它是自然界演化的结果。漫漫宇宙、天地之间，生命的出现是世间第一值得骄傲的事件，它蕴涵了自然界客观发展的规律，集中体现了物质世界的精华，是人类生命最基本的起点，也是认识生命的基本原则，只有坚持生命的物质性，人的本质才是真实的。

1. 探究自然，追问生命起源

生命，那是自然给人类去雕琢的宝石。

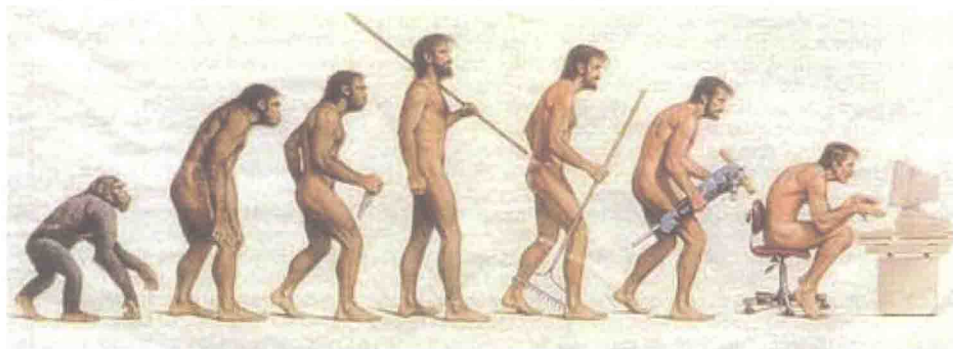
生命起源之谜

地球已有 46 亿年的年龄，千千万万年的花开花落，宇宙的进化，才有了生命的存在。1922 年，苏联生物化学家奥巴林根据地球和太阳系形成的最新材料，提出了生命起源的假说。他指出，生命起源的历史分为三个阶段：第一阶段是从无机物生成有机小分子，在这一阶段中，刚刚形成的地球上，火山喷发，天空中电闪雷鸣，原始大气中充满了甲烷、氨、氢、水、一氧化碳等物质和这些物质的化合物，这些物质连同火山喷发的物质一起被大雨裹挟着落下，并冲入到原始的海洋中，使海洋变成了一锅“热汤”。第二阶段是从有机小分子形成氨基酸、蛋白质、核酸等高分子聚合物，在这一阶段，“热汤”中的原始物质发生了化学反

应，形成了氨基酸、糖、核苷酸以至蛋白质和核酸等复杂化合物。第三阶段是形成有新陈代谢功能的原始生命，这一阶段是在完成第二阶段的化学反应后，“热汤”中的有机化合物进一步凝聚，形成了与外环境可进行物质能量交换的、具有“新陈代谢”功能的最简单的原始生命。奥巴林由于提出了这一学说，被誉为“研究生命起源的先驱”。

生命从简单到复杂，到人类的产生，我们的生命不断进化。在这个进化过程中，人类经历了南方古猿、能人、直立人、智人、现代人几个阶段，最终成为了“万物之灵”。生命是自然界给我们的最美好馈赠，我们的生命是大自然长期演化的结果，不是神的产物。

（选自伊力编著：《图说世界科学的故事》，人民日报出版社 2008 年版）



天行有常，不为尧存，不为桀亡。宇宙自然演化，生成生命。其实生命并不神秘，从简单的细胞到高度复杂的具有理性精神的人，无不说明生命与非生命并没有不可跨越的界限，人类就是大自然长期演化的结果。人类没有必要跪倒在神的脚下。

2. 历史演变，生命进化不息

物竞天择，适者生存。

达尔文生物进化论

从古代到 19 世纪，许多学者研究过动物与植物品种的起源、分布、特性和驯育的历史，并进行杂交、授粉、受精等种种试验，取得了许多成果。但是关于生物物种的起源和变异，总离不开神的创造和静止不变的观点。

直到 19 世纪，英国伟大的科学家查理士·达尔文创立了生物进化论，才改变了生物科学和人们的观念，摧毁了生物学中神的统治。进化思想开始取代神创造论和物种固定不变的观点。恩格斯称赞达尔文主义是 19 世纪三个最伟大的科学成就之一。

达尔文（1809 年 2 月—1882 年 4 月）出生于一个富有的医生家庭，具有良好的生活和学习环境，从小就有喜欢观察自然事物和努力寻求理解的独特个性，在跟父亲学医和在剑桥大学基督学院学习神学的时候，广泛阅读了各种自然科学书籍，幸运地参加了贝格尔舰的环球考察航行，这对他创立进化论产生了重大影响。从 1831 年 12 月 27 日到 1836 年 10 月 2 日近五年的航行中，他经历千辛万苦、重重危险，游历了三大洋、澳大利亚和南美洲，观察收集



了大量动物、植物、地质、地理和人类的许多资料和标本，同时产生了强烈的生物进化的观念和怀疑上帝造物的思想。环球考察结束以后，他仔细整理、研究所得的丰富资料，并进行试验研究，发表了许多论文和著作，终于在 1859 年 11 月 24 日发表了他

著名的著作《物种起源》。这一著作的出版，立即引起了有神论者的恶毒攻击，但是他以各种事实充分论证了生物进化和变异的原理，最终从根本上改变了生物学中神创论的观点，建立了科学的生物进化论。达尔文生物进化论证明了生物的进化是自然选择、生存斗争、适者生存、不适者淘汰的结果。

（选自《科技文萃》，2003年第1期）



六月不热，五谷不结。凡事都有规律，“物竞天择，适者生存”是世间万物生存发展的永恒规律。虽只有简单的两句话，却道尽了生物界演化的基本规则，其中变异是生物进化的内在根据，外界环境是生物进化的条件。在生物的进化过程中，根本就没有神的位置。

3. 自然规律，生命延续法则

生命是真实的，也是诚挚的。

一个新生命的诞生过程

通过一台高倍率的电子扫描显微镜，瑞典的里纳德·尼尔森带领人们进入一个原本无法观看的世界——身体的内部，即细胞、各种组织以及我们如何被孕育、如何在母亲的体内生长并最终来到这个世界上。它让人们感到与自己的身体从未有过的亲近。

人们把精子和卵子结合的过程叫做受精或受孕。性交时，男子每次排出约2—4亿个精子，精子通过女子的子宫颈管、子宫腔，最后到达终点站——输卵管壶腹部，在那里等待和卵子结合。女子在育龄期，卵巢每月排出一个成熟的卵子，排卵日期在下次月经来潮前14天左右。卵子从卵巢排出后立即被吸到输卵管内，并在输卵管等待精子的到来。



精子在女性输卵管内能生存1—3天，卵子能生存1天左右，如在女子排卵日前后数天内性交，精子和卵子可能在输卵管相遇，这时一群精子包围卵子，精子的头部会分泌一种酶，以溶解卵子周围的物质，为精子进入卵子开通道路，最终只有一条精子进入卵子，然后形成一个新的细胞，这个细胞就是受精卵。

受精卵从输卵管分泌的液体中吸取营养和氧气，不断进行细胞分裂。与此同时，受精卵逐渐向宫腔方向移动，3—4天后到达宫腔时已发育成为一个具有多个细胞的实体，形状像桑椹，所以称为桑椹胚。桑椹胚在子宫腔内继续细胞分裂形成胚泡，大约在受精后6—8天进入子宫内膜着床，然后就在子宫腔里逐渐发育，停经5—8周，受精卵发育为胚胎，9周以后发育成为胎儿，一个新的生命就此诞生了。



春来柳发芽，秋到谷米香。每一个生命的诞生都是自然发展的奇迹，但是生命只有一次，人人都应珍爱生命。生命是顽强的，可生命又是脆弱的，生命的存在重于生命的长度。

4. 重男轻女，荒唐可笑至极

两根筷子一样长，生男生女都一样。

婆婆重男轻女，没抱成孙子竟将媳妇赶出家门

2006年，打工妹赵佳佳怀孕了。婆婆知道后十分高兴，对媳妇也格外好，