

石家庄一中校本课程系列教材·必修

体悟

TIWU SHENGMING



刘雅洁 主编

河北出版传媒集团
河北教育出版社

石家庄一中校本课程系列教材·必修

体悟生命

主 编 刘雅洁

编 者 李凌起 张建秋 陈志刚 王忻瑜

卢冀川 李国义 董 宇 李海霞

统 稿 刘雅洁 张建秋



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体悟生命 / 刘雅洁主编. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5545-1820-5

I. ①体… II. ①刘… III. ①生命哲学—中小学—教材 IV. ①G634.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第250922号

书 名 体悟生命

主 编 刘雅洁

责任编辑 郝建东 张翠改 刘书芳 张 畅

装帧设计 于 越

出版发行 河北出版传媒集团

河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路705号, 050061)

印 制 赵县文教彩印厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12

字 数 165 千字

版 次 2015年10月第1版

印 次 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5545-1820-5

定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究

前 言

亲爱的同学们：

你们好！高中生活已经扬帆起航，做好自己人生之舟的船长，把握好自己的航向，无疑是前进过程中最重要的事情。你为自己规划好航线了吗？在前进的道路上你遇到新的风景了吗？面对随时可能出现的新情况，你是否做好了充分的准备来应对呢？驾驶自己的人生之舟顺利、成功地航行，到达理想的彼岸，相信是每位同学都热切期待的。

我们石家庄一中躬行“生命的教育”办学理念，关注一切生命的存在，以同学们身心成长的特点和需要为基础，促进生命的发展，帮助大家认识生命、敬畏生命、珍爱生命，尊重生命的灵性，张扬生命的个性，追求生命的价值，享受生命的幸福。

同学们正在翻阅的这本教材，是我们石家庄一中在学生生命发展指导方面具有丰富经验的教师们共同研究并编写出来的，是凝聚了集体智慧的结晶。教材中共分为四个大的篇目——认识生命、敬畏生命、发展生命和生涯规划，涉及18个主题，这些都是从与一中历届学生日常生活和学习最密切相关、最具

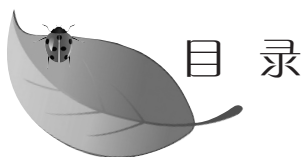
代表性和普遍性的课题中选择出来的。要完成好这些生命课题，同学们除了要仔细阅读书上的内容，还要积极参与其中的活动并认真完成教材中布置的任务。因为这些都是你们在成长过程中提升自我所必不可少的。

最后，衷心地希望这本教材能成为陪伴和支持你度过高中生涯的真挚伙伴。

还等什么？快快出发吧！

《体悟生命》教材编写组

2015年7月



目 录

第一篇 认识生命

主题 1 宇宙中的惊喜

——审视生命 /3

主题 2 行进中的姿态

——生命的意义与价值 /11

主题 3 手心中的璞玉

——做最好的自己 /21

生命经典（一）感受生命的嬗变

——“听叶季”活动 /29

第二篇 敬畏生命

主题 4 为生命筑一道护堤

——谈安全防护 /35

主题 5 做自己情绪的主人

——情绪认知和管理 /42

主题 6 我有一双隐形的翅膀

——与父母和谐相处 /51

主题 7 携手同赏旅途风光

——谈友谊 /59

主题 8 静心等待彼岸花开

——谈异性交往 /67

主题 9 不做手机的提线木偶

——远离电子产品伤害 /75

生命经典（二）生命安全大于天

——紧急疏散演练 /84

第三篇 发展生命

主题 10 美好生活，健康先行

——追求健康的生活方式 /91

主题 11 我是自己的起点，也是世界的起点

——谈自律 /100

主题 12 磨刀不误砍柴工

——提高学习效率 /108

主题 13 相信我，没错的

——谈责任心 /116

主题 14 绽放思维的花朵

——培养创造力 /125

主题 15 我的对手，我的队友

——竞争与合作 /134

生命经典（三）健康为幸福奠基，让生命沐浴阳光

——心理健康教育月系列活动 /142

第四篇 生涯规划

主题 16 我的未来我做主

——开启精彩职业生涯 /147

主题 17 适合的才是最好的

——洞悉多彩职业世界 /156

主题 18 让笑容更加灿烂

——科学决策助力成功 /165

生命经典（四）我们已经长大

——纪念“3·18”成人节仪式 /174

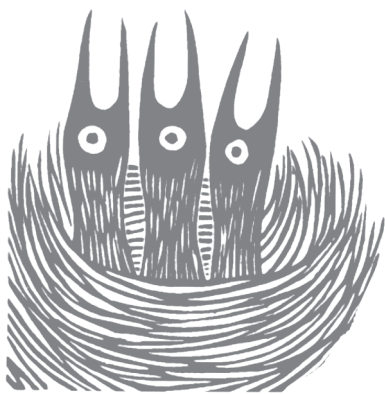
附录一 《体悟生命》课程说明与教师教学建议 /177

附录二 石家庄一中生命教育经典活动 /182

第一篇 认识生命

生命是什么？在整个地球生物中，恐怕只有人，而且只有努力探寻生命意义的人，才会有这样的发问。对生命意义的关注尤其适合于当今社会，因为当我们越是把物质丰富当作幸福，我们就越难在生活中发现意义。其实，每个人都是一本生命之书，而心灵则是那默默书写吟唱的笔。

生命究竟有没有意义，并非我的责任，但是怎样书写和安排此生，却是我的责任。



主题 1 宇宙中的惊喜

——审视生命

生命，那是自然付给人类去雕琢的宝石。

——诺贝尔

小贴士：诺贝尔（Alfred Bernhard Nobel，1833—1896），瑞典化学家、工程师、发明家、军工装备制造商和炸药的发明者。拥有 355 项专利发明，一生积累了巨额财富。在逝世前一年，立嘱将其遗产（约 920 万美元）作为基金，设立物理、化学、生理或医学、文学及和平五种奖金，授予世界各国在这些领域对人类做出重大贡献的人。



生命印迹

吕日新，他的生命正如他的名字一样：日日创新，事事求新。他从石家庄一中毕业后，当过兵，做过医生，曾担任过石家庄市卫生局副局长、河北省卫生厅职业病防治所所长。在他从事过的每个行业中，他都争做最好，争当第一。

“洞阳坡，旱年多，无水洗脸不刷锅。十年九旱少收成，山高路陡难出窝。”就是这样的一个省级贫困村，2000 年迎来了她腾飞发展的希望，因为吕日新来了。这个村，人家三三两两地散落在一条

4千米长的七拐八绕的山沟里。“能干的都走了，就剩下俺们这些棺材瓢子啦！”

六十岁的村支书张双牛说，

“俺村最多时有400多口子人，这几年走得就剩下80口人了，老的老，小的小，五十岁以上的有52人。村小学还有8个学生1个老师。”村民们为自己的前途命运进行了一次重大抉择：



图 1-1 吕日新在洞阳坡考察

请老吕来承包治理荒山。时任河北省卫生厅职业病防治所所长的老吕，还有4年才到退休年龄。这个毕业于解放军军医大学、从事了36年医学临床与管理工作的医生能承载起这份信赖吗？他能肩负起这份责任吗？

他辞掉了所长的职务，放弃城里优裕的生活条件，联络了省城的8位志愿者，一起来到洞阳坡，承包了1万多亩荒山。先后投资330万元，带领乡亲们在这万亩荒山上架设了5座铁索桥、24条索道、3个拦河水坝和8千米长的盘山道，栽植了80万株连翘，20余万株香椿、桃、杏、李子、核桃、棕子等。现在的洞阳坡，春天桃花红，棕花白，连翘黄；秋天果实满山，瓜香满径。他被乡亲们亲切地誉为“一个真正的共产党员”。2008年6月15日，在河北省城乡绿化工作汇报会上，省绿化委员会代表全国绿化委员会，郑重地将2007年度“全国绿化奖章”颁发给了吕日新。

虽然吕日新现在已年过七旬，但他说：“我的身体年龄是四十岁，我的心理年龄只有三十岁。”有人问他支持他在困难面前敢承担、不言败、不放弃、争第一的动力究竟是什么？他说：“是让生命绽放的愿望，为人民服务的信仰，是带民求福的责任。”



生命魔镜

你认同你的校友吕日新“让生命绽放，不言败、不放弃、争第一”的理念吗？

你在学习、生活的过程中有过“让生命绽放”的体验吗？

你考虑过在未来的人生中，自己的生命应该怎样度过吗？

你有人生的信仰吗？你对自己的人生价值有着怎样的预期？

下面，让我们一起对“生命”展开深入的探索——



生命探索

◎ 活动一：摸一摸——感知生命的外在体征

请同学们静坐，保持内心的平静，动手触摸一下生命的存在。

A. 请同学们将手放在鼻子前，感受一下生命的呼吸。

B. 请同学们将手放在自己的额头上，感知一下自己的体温。

C. 请同学们用手摸一摸自己的腕部动脉，感受一下生命的律动，数一数心跳次数。

◎ 活动二：听一听——感知生命的内在流动

请同学们闭目，用心聆听生命之河的声音。

A. 请同学们集中注意力，将大脑清空，让自己什么都不想，时间两分钟。看看大家脑海中都出现过哪些事物，有过怎样的念头。

B. 睁开眼，将注意力集中在一道数学题或某一件事上，看是否还能感受到刚才大脑中那些念头的存在。

C. 请同学们展开讨论，我们是否能彻底清除那些念头。



◎ 生命探索

生命是什么？这是个哲学问题。要回答这个问题，决不能依赖诸如“生命是上天赐予我们最珍贵的礼物！”之类的非理性的答案。字典解释为“生命是生物所具有的活动能力，是特殊的、复杂的、高级物质的运动形态”。这也会让人觉得很奇怪！生命怎么一下子变成了“能力”和“形态”了？其实，这不过是人类现阶段的研究成果。即使我们真正懂得了它的含义，我们对“生命是什么”还是一头雾水。

要想更进一步回答生命这个话题，必须要依靠哲学。无论是西方哲学通过对普遍人格的理性反思，还是儒家的伦理从具体而实在的生活践履中提升，都非常注重生命个体自身的实践与体认。

人的生命源于善而表现为爱，是个不争的事实。在“降生”与“死亡”这两个点之间，是我们的生命存世的阶段。这一段的“生命”有一个绝对的普遍性，即为人子女。任何人都一定是以子女的身份到来这个世上的。如果没有爱，生命就不能成活，就难以成长。“孝悌也者，其为仁之本与？”儒家的人伦思想正是抓住了这一点并自此成长起来，生发开去，成就了其宏大的哲学构架，并具有数千年的一贯性。它强调在此种身份上功夫做到了家之后，自此身份突破出来而贯通所有种种身份。比如，救死扶伤是医德，传道授业是师德。对生命的探索正是从这种职分上出发，进而成就人之所以为人的德行的展开和落实。这正是贯通各种具体道德行为而体现出生命之本性的，即是“仁”，“仁者爱人”。

◎ 生命内涵

我们对生命的探究，其实是与前人的一次对话。思想永远不是一

种完成态，它不同于技术可以“接过来”，只进行推广和应用；思想是以开启的方式到来，它更像是一粒种子，任何接过种子的人必须在自己这里重新种植和培养，然后才可能生根发芽，敞开种子的生长力量。我们



图 1-2 “生”的古体字形



图 1-3 “命”的古体字形

对生命的探索也必须在苦思力索之后，其内涵才能在我们大脑中生长发芽。

我们先来看看前人是如何认识

生命的。古人对“生”的理解是在大地上长出一株植物。那它至少昭示我们“生”有如下义项：①生长，即由小到大，由少到多；②生存，即活着；③生成，即产生、创生，从无到有。

古人对“命”的理解，与我们现在有些不同。“命”与“令”在最初是一个字，只是后来加一“口”字强调命令之意。从𠂔(木铎形，即铃)，从卪(跪人)，古代振铎以发号令，表示向人发出命令之意。本义是差遣，但并非一般的差遣，“曰命者，天之令

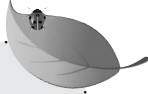
也”。古人用一个跪着的人在听别人发号施令来表现：①上对下的“命”；②下对上的“聆”；③差遣时的神圣、庄重、严肃和虔诚。

因此“生命”一词的含义，首先是活着。人只有活着才有生命，



小贴士：卢梭（Jean-Jacques Rousseau，1712—1778），法国18世纪伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家，是18世纪法国大革命的思想先驱，杰出的民主政论家和浪漫主义文学流派的开创者，启蒙运动最卓越的代表人物之一。主要著作有《论人类不平等的起源和基础》《社会契约论》《爱弥儿》《忏悔录》等。

活着是生命的前提；但又不单单是活着。卢梭说：“生命不等于呼吸。”因此，生命是充满活力地活着。其次，生命是活动。生命不是一个虚空的概念，而是实实在在的存在，它表现为经历各种事情，参与各种活动。再次，生命是生长、生发，生命是创造。一粒种子被我们吃掉，就变成营养；撒在田野就开花结果。它虽然有着不同的发展取向，但种子是被动的，它的命是不能自主选择的，而人是有自我意识和自由意志的，全球七十亿人，就有七十亿种活法。可见，我们每个人对生命的活法有着无比的创造能力，我们的“命”虽不是我们所知道的，但也不是先天注定的，而是靠着我们的活力，在各种活动中不断自我提升而最后获得的。原来命运确实是真正掌握在自己手里的，我们有什么理由不心存敬畏，认认真真地活过一生？



小贴士：海德格尔（Martin Heidegger, 1889—1976），德国哲学家，20世纪存在主义哲学的创始人和主要代表之一。曾任弗莱堡大学校长。其思想核心是：个体就是世界的存在。其哲学对现代存在主义心理学具有极其巨大的影响。

◎生命存世

生命问题并不能单独成立，因为“生命”是针对“死亡”而言的。我们谈到“生命”，在我们内心就隐含着“死亡”的意念。换句话说，生命问题就是生死问题，生命与死亡是一体的两面，二者在过程上是同一的。从这个意义上来看，人生观亦即“人死观”。孔子讲的“未知生，焉知死”，海德格尔说的“生命是向死的存在”，大概就是这个道理。孔子在谈到超脱生死时，有一句很著名的话：“朝闻道，夕死可也。”生命的意义只在于“闻道”，活着就应永远执守对“闻道”的追求。要想让“死”有意义，就得让“生”有价值。

生命是活在世上的，但每个人的世界却各不相同。作为常人，我

们拥有共同的生存形态，比如吃饭、睡觉、工作、娱乐，等等。当我们把生命建立在常态的生活中时，个体生命的心智通常会发展出一套对事情理解的方法，即“常理”，常理再经过心智的开掘就形成了常识。常人、常态、常理、常识相互交织就构成了世界。尽管客观的世界只有一个，但由于心智的差异，个体生命的世界也就各异。不仅如此，我们当下的每一个生命都深切感受和经历着一种时代的促迫。社会发展的速度之快前所未有，它给生命所带来的生存情境的无常与变迁，对生命都是巨大的挑战。这种世界的无常极大影响了我们的常态生活，使我们的生命更处于一种变动无常的状态。没有一个永恒的世界可以依凭，每个人只能让自己的生命存活于透过自己的心智理解所建立起来的精神世界当中。

我们生命存在的世界，就是这样一个同一性和统一性越来越破碎的世界。生活存世的使命就是要极力维护其同一性和统一性。早在 20 世纪就有人深刻地意识到，生命存世的整个人生历程，就是心智不断拓展，格局不断扩大，个体生命不断成长，群体生命无限沟通，对客观世界永远适应的过程。生命是被世界规定着，又被时代簇拥和裹挟着，世界的无常和变动不居也就决定着存世生命的常态，那就是终生学习，毕生长成。

珍惜生命吧！虽然海德格尔的“生命是向死的存在”说得异常尖锐，但毕竟生命存在还有个实存的世界，尽管是无常和变迁的；如果生命终结，即使生命还能存在，一个“存在却没有世界”的生命，那它还能做什么呢？



生命绽放

1. 史铁生、张海迪、桑兰、海伦·凯勒、贝多芬等，他们或先天或后天成为残疾，或健在或早已离世。通过对他们生命状态的考察，你觉得怎样度过一生才更有意义？

2. 每一生命都是一种“可能生活”，你倾向或欣赏现实生活中的哪一位成功者的生命形式或生存状态。在对他进行深入考察之后，请思考，如果你拥有他那样的人生成就，还应该准备哪些条件？

3. 唐朝的洞山禅师，卧病在床，对其弟子做了一次精彩的说法。

弟子问道：“师父有病，是否还有不病的体呢？”

洞山回答：“有。”

弟子又问：“不病的体是否看得见师父呢？”

洞山回答：“是他在看他。”

弟子又问：“不知老师怎样看他？”

洞山回答：“当我看他时，看不到有病。”

读了这段师徒问答，你对生命本质有着怎样的理解？请认真研究之后，做出你的回答。



生命链接

1. 《病隙碎笔》，史铁生著，湖南文艺出版社，2014年7月。

2. 《当生命陷落时：与逆境共处的智慧》，[美]佩玛·丘卓(Pema Chodron)著，胡因梦译，中国藏学出版社，2007年4月。

3. 《超越死亡：恩宠与勇气》，[美]肯·威尔伯(Ken Wilber)著，胡因梦、刘清彦译，生活·读书·新知三联书店，2006年6月。