

学校与教育 丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng Sheng
Jiao Yu
Yu Xin Li Pei Yang

学生的生命 与自我教育

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng Sheng
Jiao Yu
Yu Xin Li Pei

学生的生命 与自我教育

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生的生命与自我教育/学生生命与心理教育指导
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011.4

（学生生命教育与心理培养：1）

ISBN 978-7-5451-1133-0

I. ①学… II. ①学… III. ①生命哲学—中小学—教
学参考资料 IV. ①G634.213

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048206 号

学生生命教育与心理培养

学生的生命与自我教育

学生生命与心理教育指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 5 月第 1 版	印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1133-0	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。让青少年学生认识生命和珍惜生命成为这一活动的重中之重。心理素质则是生命整体素质的组成部分，是以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。



生命教育是一切教育的前提，同时还是教育的最高追求。因此，生命教育应该成为指向人的终极关怀的重要教育理念，它是在充分考察人的生命本质的基础上提出来的，符合人性要求，是一种全面关照生命多层次的人本教育。生命教育不仅只是教会青少年珍爱生命，更要启发青少年完整理解生命的意义，积极创造生命的价值；生命教育不仅只是告诉青少年关注自身生命，更要帮助青少年关注、尊重、热爱他人的生命；生命教育不仅只是惠泽人类的教育，还应该让青少年明白让生命的其它物种和谐地同在一片蓝天下；生命教育不仅只是关心今日生命之享用，还应该关怀明日生命之发展。

在对学生进行生命教育的同时，我们还不能忘记对学生心理素质的培养。心理素质是先天和后天的统一体。学生心



理素质培养不仅是素质教育的重要组成部分，也能够促进其它方面素质的形成和提高，在学生个性和谐发展过程中起着基础性的、动因性的作用。中小學生正处在身心发展的重要时期，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面会遇到和产生各种心理问题，有些问题如果不能得到及时有效的解决，不但会对学生的健康成长产生不良影响，还会给学校正常的教育工作带来困扰。

为了帮助青少年探索与认识生命的意义、尊重与珍惜生命的价值，提高综合心理素质，我们特地编辑了这套“学生生命教育与心理培养”图书，包括《学生的生命与自我教育》、《学生的生命与他人教育》、《学生的生命与自然教育》、《学生的生命与社会教育》、《学生的生命与创造教育》、《学生非智力因素的培养》、《学生智力因素的培养》、《学生能力因素的培养》、《学生心理现状因素的培养》、《学生社会适应因素的培养》10册。本书包括学生生命教育和心理培养的各个方面的内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，非常适合教育机构人士和大中小学教师阅读，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。



目 录

第一章 生命教育的教学指导	(1)
1. 学生树立自我生命观的意义	(2)
2. 教育学生珍惜生命关爱自我	(8)
3. 唤起学生对生命的自我尊重	(13)
4. 促进学生自我发展的生命教育方法	(16)
5. 对学生进行心理健康教育的必要性	(19)
6. 青春期学生认识自我的教育方法	(24)
7. 指导学生学会自我教育的方法	(39)
8. 阅读教学中的生命教育方法	(42)
9. 体育教学中的生命教育方法	(57)
10. 小学生生命自我教育的重要性	(63)
11. 中学生心理健康教育的重要性	(68)
12. 对大学生进行生命教育的方法	(73)
第二章 生命现象的正确解读	(79)
1. 青春期意味着什么	(80)
2. 青春期的年龄划分	(83)



3. 青春期的发育特点	(85)
4. 青春期的心理特点	(88)
5. 男性的生理结构	(90)
6. 女性的生理结构	(97)
7. 什么是第一和第二性征	(103)
8. 女孩的月经初潮	(104)
9. 乳房的构造	(108)
10. 乳房的发育	(111)
11. 男孩的初次泄精	(114)
12. 喉结与变声	(117)
13. 胡须的生长	(121)
14. 体重的变化	(124)
15. 青春期的性意识	(127)
16. 少男青春期心事	(131)
17. 少女青春期心事	(135)



第三章 无价生命的关爱呵护

1. 驱逐内心的烦恼	(140)
2. 赶走心中的压抑	(144)
3. 不良情绪的巧妙转移	(147)
4. 控制自己的冲动	(150)
5. 小心掉进易怒的陷阱	(153)
6. 为自己的情绪找出口	(157)
7. 敞开心灵接受失败	(160)
8. 总有一扇窗为你打开	(164)
9. 不要为自己的心上锁	(167)

10. 逃出焦虑的泥潭 (170)
11. 笑对生活的挫折 (174)
12. 灾难是上帝的恩赐 (177)
13. 爱护自己的宝贵生命 (182)
14. 换个角度, 人生便会不同 (185)
15. 除了眼泪, 还有阳光和蓝天 (188)
16. 挫折不是教训, 而是经验 (192)
17. 走出悲观的阴霾 (196)
18. 学会自我调适 (200)
19. 播种快乐的种子 (204)
20. 让微笑伴你成长 (207)
21. 笑对失败, 守望成功 (213)



第一章

生命教育的教学指导



1. 学生树立自我生命观的意义

所谓“三生教育”即生命教育、生存教育和生活教育。生命教育是帮助学生认识生命、尊重生命、珍爱生命，促进学生主动、积极、健康地发展生命，提升生命质量，实现生命的意义和价值的教育；生存教育是帮助学生学习生存知识，掌握生存技能，保护生存环境，强化生存意志，把握生存规律，提高生存的适应能力和创造能力，树立正确生存观念的教育；生活教育是帮助学生了解生活常识，树立正确生活观念，确立正确的生活目标，养成良好生活习惯，追求个人、家庭、团体、民族和人类幸福生活的教育。



“三生教育”属于学校德育的范畴。其实质就是通过教育的力量，使受教育者树立正确的生命观、生存观、生活观的主体认知和行为过程。也就是要通过整合学校教育、家庭教育、社会教育的力量，激发学生的主体认知和行为实践，最终达到帮助学生树立正确的生命观、生存观和生活观的目标过程。

所谓人生观，就是对人生目的、意义的根本看法和态度。人生观是世界观的重要组成部分，是世界观在人生问题上的具体表现。它指导着人们的生活方向，影响着人们的道德品质和道德行为，决定着人们一生的价值目标和生活道路。

人生观的内容包括幸福观、苦乐观、荣辱观、生死观等。人生观要回答的基本问题是：人究竟为什么活着、人生的意义和价值是什么、人应当怎样度过自己的一生以及应当使自己成为一个什么样的人等等。由于在社会实践中所处的地位

不同，人们对于人生的价值、生活的目的和意义等问题，有不同的观点和态度，形成不同的人生观。在阶级社会里，人生观具有鲜明的阶级性，不同的阶级有不同的人生观。

无产阶级的人生观同历史上剥削阶级的种种人生观根本不同，它批判地继承了人类一切进步人生观的合理成份，把人的生命活动历程看作是认识和改造客观世界的过程，把消灭资本主义，实现共产主义，为绝大多数人谋利益，看作是人生的崇高目的和最大幸福。人生的价值和意义在于对社会所尽的责任和所作的贡献，人生的最大价值和意义，在于努力为人民服务，无私地把自己的一切贡献给共产主义事业。无疑，这是极为正确的人生观。

人生观属于思想意识的范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性的意识倾向中，而这种作为心理的稳定倾向的人生观，在人的整个心理活动中，处于主导地位，对人的心理功能起着调节、支配的作用。



学生树立正确人生观的必要性

当代学生生活在复杂的社会环境中，所经历的事情瞬息万变，总会遇到许多大小各异的矛盾、挫折和冲突，给人带来烦恼与困扰。这时就必须充分发挥个体的主动积极性，通过自我调节和控制，提高心理健康水平，才能掌握与各种致病因素作斗争的主动权。这就要求学生必须学会树立正确的人生观。

人生观是对人生的价值、目的、道路等观点的总和，是对人生的根本看法。它不仅决定着一个人对周围事物的态度，而且调节人的行为、活动方向和进行方式。树立正确人生观，



就能够为大众的利益识大体、顾大局、克己奉公，不会为个人得失而斤斤计较，不会陷入“自我中心”而难以自拔；就能够为崇高的理想，以顽强的意志克服遇到的各种困难，不被矛盾所困扰，不向挫折屈服，不为冲突而忧虑，努力学习，热爱生活，珍惜生命。

实际上，树立正确人生观，也是培养人的一种信念。在大千世界中，许多事情都不是以人的意志为转移的。但是信念对人的作用是不可低估的，它对人的潜能的发挥有着奇特的作用，信念在人们无能为力时显得尤为重要。具有坚定信念的人，无论是来自思想意识或宗教信仰，还是来自丰富的经验，都能在最恶劣的环境中取得最好的结果。

“三生教育”的本质是以人为本

党的十七大报告指出：科学发展观核心是以人为本。以人为本是历史唯物主义的一项基本原则。作为一种社会思潮和价值观念，古已有之。我国古代思想家早就提出：“天地之间，莫贵于人”，充分强调了人的主体地位。

教育就是一个国家的未来，以人为本是现代大学教育的伟大使命，也是社会进步的象征。教育学中的以人为本强调的是“以人的发展特别是作为教育对象的具体的个人的和谐发展为本”。如果说，人的本质力量是人的自觉自为，教育则凸现出对这个自觉自为生命体的不断生成与和谐完整发展的动力特性，这一特性要求我们今天的教育必须从传统的知识性教育向发展性教育转变。

在传统的教育思想中，似乎知识多就意味着人的水平高、能力强。这一观点的缺陷表面上看是将知识的增长与人的发展相混淆，实质上是人性关怀的缺失。它将知识当作教育的



目的，颠倒了知识与人的关系。“三生教育”在本质上充分强调以人为本，其根本所在就是以人为尊，以人为重，以人为先。

它以充分开发个体潜能为己任，以丰富的知识、完整健全人格的培养为目的，始终把学生的发展作为学校全部工作的出发点和落脚点。一方面，以育人为本，促进每一位学生的全面发展；另一方面，满足学生自身发展的需要，包括人格、尊严等方面的需求，以培养自主发展的创造性人才作为教育工作的主要目标。

心理学家威廉·杰姆士说：“人类所有的情结中，最强烈的莫过于被人重视。”在教育观念上，“三生教育”以人为本的教育理念突出对学生的人文关怀，把学生看成有情感、有需要的“人”，而不是知识的“容器”和考试的“机器”。在教学过程中，尊重每个生命个体，无好坏优劣之分，挖掘每个生命体的特点和优点，通过挖掘学生潜能、提高学生潜质达到教育目标，善于发展学生的优点并帮助其提高，不唯成绩论、唯表现论，让每一个学生都有自己的发展空间。



学生进行“三生教育”的紧迫性

学生是一个特殊的群体，他们正在接受高层次的教育，是国家和民族的未来与希望。现在，在许多高校，我们不时听到的消息是：某所大学又有学生跳楼，某所高校又发生一起凶杀案，不可以否认，随着知识层次的提高，也有越来越多的人存在着不同程度的心理问题，越来越多的生命因各种原因从大学校园里消失，而这些逝去的生命十有八九是正处于青春年华的学生。

这些生命的离去，对学生有没有什么触动？应该说基本

没有，当代学生对同龄人的离去大多是漠不关心的，最多也是当成茶余饭后的谈资。很少去思考这个群体的安全，更没有想到想方设法去阻止这种现象的发生。

然而，仅仅责怪学生是不够的，最主要的应从教育体制和教育方法上找出缺陷和不足。所幸的是，近年来高校中屡屡出现的学生自杀现象，已引起了各级教学行政部门、各高校、家庭及社会各界的普遍关注。教育界已经充分认识到这已不仅仅是一个社会问题，更是一个教育问题，加强对学生的生命教育已刻不容缓。

长期以来，我们的教育没有把学生领入生命领域的探寻和思索，生命到底意味着什么？生命对自身、对家人和朋友、对社会究竟具有怎样的意义？教育者和课堂都没有告诉学生。高等教育尚缺乏足够的人文关怀和生命关怀。作为肩负重要育人任务的高等学校重视并切实实施生命教育，可以极大地帮助学生认识生命、尊重生命、珍爱生命，促进学生主动、积极、健康地发展生命，提升生命质量，充分实现生命的意义和价值。

为此，高校在“三生教育”活动中注重以人为本的理念，充分尊重学生的权利；在制度的制定和执行过程中要做到公平、公正、客观、科学；对违规学生的处理要抱着治病救人的态度，严而有情，严而有度，等等措施，都可以较好地唤起学生对生命、生存和生活的重新认知。

学校对学生开展挫折意识教育并开设“三生教育”课程，高校教育工作者要把“教书”与“育人”紧密结合起来，从学业、生活和情感等方面去关心学生等等，这样才可以更好地帮助学生认真审视生命的意义、学习生存的技能、确立生



活的崇高目标。

有助于树立正确的人生观

“三生教育”是学校德育工作的重要方面，对当代学生正确人生观的形成具有现实而深远的意义，它对于学生确立正确的人生观有不可替代的作用。

当今社会，许多学生生命意识淡漠、生存技能低下、生活目标缺失，不仅对他们的健康成长造成了严重的威胁，给家庭与社会也带来极大的压力。

“三生教育”的积极开展，有利于让学生树立正确的生命观，培养他们对自己和他人生命珍惜和尊重的态度，增强爱心和社会责任感，使学生在人格上获得健全发展；有利于他们学习生存知识，掌握生存技能，保护生存环境，强化生存意志，把握生存规律，提高生存的适应能力、发展能力和创造能力，树立正确生存观。



同时，有利于他们了解生活常识，掌握生活技能，实践生活过程，获得生活体验，确立正确的生活观，追求个人、家庭、团体、民族、国家和人类幸福生活的教育。只有通过“三生教育”，正确引导学生珍爱生命、学会生存、享受生活，才可能是实现现代教育的目的。

当代青年学生，是祖国的未来和希望，肩负着祖国和人民的重托。在校学生面临着人生发展的最为关键的时期。时代要求当代学生要在学习生活各方面全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。

学会生存、学会学习、学会创造、学会奉献都是学生将来面向社会和生活所必须具有的最基本、最重要的品质。其中，核心的就是学会如何做人，学会做一个符合社会不断进



步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人，人与社会，人与自然关系并使之能协调发展的人。这就要求每个在校学生，必须积极主动地接受“三生教育”，培养并牢固树立正确的人生观。

面对困难，保持乐观的态度；遇到逆境，不失去信心。在遭受挫折的时候，勇于迎接挑战、战胜自己、超越自我，唯有如此才能充分展示青春的魅力，使生命更有价值和意义。

2. 教育学生珍惜生命关爱自我



学生自杀是一个社会问题，它的原因是多方面、多层次的，并不是如一般人们最后看到的某一事件所导致，每个个案都有各自不同的因素，根源在于长期的负性累积，最后因无法承受才采取自杀行为。

学生不珍惜生命的原因

人们事后所分析的自杀原因，如情感问题、学业问题、经济问题可能只是导火索。从外界原因方面来看，学生自杀主要可以归结为以下三大方面：

（1）社会的影响。

当前社会是一个变革中的社会，人们的思想理念、利益分配、生活方式也发生了剧变，当代学生成为这些变更的直接承受者。这种变化主要体现在两个方面：

一方面是就业压力的增大。过去学生就业统一由国家包分配，“皇帝女不愁嫁”。现在就业市场竞争激烈，“双向选择”对人的综合素质要求提高了。学生一入学就考虑毕业找工作的事：社会会不会挑选我，我需要什么能力来让社会挑

选我？

面对即将踏入的激烈竞争的社会，不少学生都会有一定程度的心理恐慌。学生一旦到大学，发现十几年的辛勤付出苦读并不能从社会中获得个做大事、当大官、挣大钱的位置和机会。这种心理上的落差，使得很多学生产生了一种价值观上的失衡，而产生了焦虑、抑郁等等一系列的心理问题。

另一方面，现在的时代是一个急剧变化的时代，有着太多不可知的因素，对社会的判断、评判都会产生相对性观念，而没有一个“终极”的概念。在这种极度不稳定的社会状态下，人生的事情变成每一天、每一件具体的事情。

在很多学生，包括成年人的眼里，找到恋人、找到一份好的工作，每一件眼前能把握的事情就成了生活的全部，一旦失恋、就业受挫，就什么意义都找不到了。这种对未来的茫然和不确定感，往往使得很多学生感受不到生命的真正意义，而容易选择极端的解决方式。



（2）家庭的影响。

现在绝大多数孩子都是家里的“独苗”，父母们对孩子成材都有较高的期待，这都给孩子带来很多有形的和无形的压力。这些压力，在很多情况下都超过了年轻的他们所能承担的范围，很多时候原本是一次小小的失败，在父母的压力下，也会让他们产生了更强的挫败感，对自己进行全盘否定。

这一代的孩子，家庭和学校为他们设置了过于优越的环境，很多孩子从小到大没吃过什么苦，也没经历过什么挫折，过于顺遂的人生其实是一种变相的社会隔绝，造成他们认识的社会和身受的社会有着巨大的差异，不适应、怀疑、对抗等等现象层出不穷，面对一些失败和不适应时他们的应对能

