



素质教育基础工程系列教材（第二版）

初中

生命 生存 生活

SHENGMING SHENG CUN SHENG HUO

罗崇敏 主编



云南出版集团公司
云南教育出版社



生命 生存 生活
life live living

素质教育基础工程系列教材（第二版）

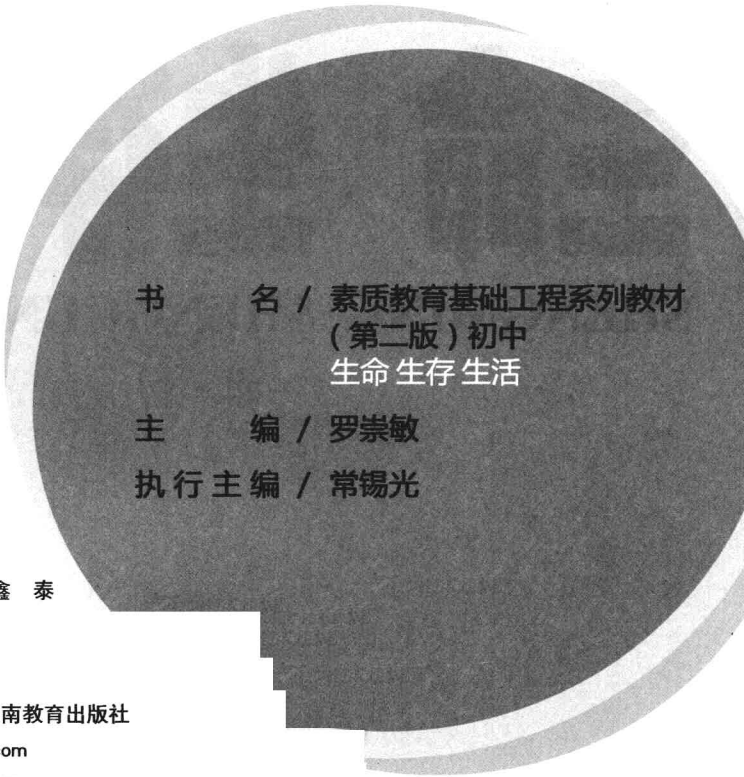
初中

生命 生存 生活

SHENGMING SHENGCUN SHENGHUO

罗崇敏 主编

云南出版集团公司
云南教育出版社



书 名 / 素质教育基础工程系列教材
(第二版) 初中
生命 生存 生活

主 编 / 罗崇敏

执行主编 / 常锡光

责任编辑 / 李昕蔚

装帧设计 / 陈 旭

责任印制 / 张 旸

绘 图 / 多多卡通 刘 洋 鑫 泰

出版发行 / 云南出版集团公司 云南教育出版社

网 站 / <http://www.yneph.com>

地 址 / 昆明市环城西路 609 号

邮 编 / 650034

制 版 / 云南天元彩色制版印刷有限公司

印 刷 / 昆明龙康印务有限公司

字 数 / 91 000

开 本 / 720×1010 1/16

印 张 / 5.75

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版

印 次 / 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5415-3826-1/G · 2687

定 价 / 8.60 元

凡发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换 (0871-7470166)

敬告作者: 本教材为教学需要, 选用(有修改和删节)的作品(含图片)因部分作者姓名和地址不详, 我们无法取得联系。敬请各位有著作权的作者与云南教育出版社联系, 以便向您支付稿酬, 并致谢忱!

素质教育基础工程系列教材（第二版）

《生命 生存 生活》编委会

主 任 罗崇敏

副 主 任 汤汉清 杜玉银 和福生 罗嘉福 陶 晴 邹 平 杨共和
王建颖 朱华山 杨嘉华

委 员 李炳泽 陈丽娟 桂正华 魏 宏 雷 韬 卢宇辉 曾继贤
杨必俊 姚 勇 王永全 徐忠祥 杨 丽 何开喜 杨国良
卢 明 赵 纯 董一凡 金 程 章少宏 曾传虎 赵光武
杨中梁 常锡光 李宏坤 罗 文 杨 云 陈兴华 高明磊
陈永进 方 伟 杨红琼

主 编 罗崇敏

执行主编 常锡光

本 册 主 编 朱启涛

本册编写人员（以姓氏笔画为序）

王海云 朱启涛 杨树美 张培宏 倪 维

人生历程，漫长而又短暂。从呱呱坠地生命来到世界的那一刻起，无论是七彩童年，还是阳光少年；无论是求学问道，还是衣食住行，生命将伴随着每一个人生存，生活将每时每刻和我们的生命在一起。我们是怎样来到世界上的？怎样的生活才是有价值的？我们需要学习什么？怎样才能健康成长？太多太多的问题，答案在哪里？

教育是以人为主体的教真育爱的社会活动过程。教育必须重视这些问题，教育有责任回答这些问题。从2008年秋季学年开始，云南各级各类学校在全国率先开展生命、生存、生活教育。通过生命教育，帮助学生认识生命，尊重生命，珍爱生命，主动、积极、健康地发展生命，树立正确的生命观，实现自然生命、精神生命和社会生命的价值；通过生存教育，帮助学生学习生存知识，提高生存能力，保护生存环境，把握生存规律，培养生存意志，树立正确的生存观；通过生活教育，帮助学生认知生活，热爱生活，奋斗生活，幸福生活，树立正确的生活观。最终使现实的个体生命、个体生存和个体生活转化为理想的社会生命、社会生存和社会生活。

正是在这样的背景下，为了适应各级各类学校开展“三生教育”的需要，在现代课程教学理论的指导下，我们组织编写了“三生教育”系列教材一套七册，作为综合人文地方课程教材，分别供幼儿园、小学低段、小学高段、初中、普通高中、中等职业学校、高等学校选用。此套教材注重认知、体验和感悟的统一，注重学校教育、家庭教育、社会教育相结合，注重在体现不同学段特点的基础上，处理好相应内容的衔接、递进与发展的关系，处理好生命、生存、生活之间相对独立但又十分紧密的内在联系的关系，为“三生教育”的顺利开展提供基本教学资源，为广大教师、家长，特别是各位同学提供有效的学习载体。期望通过这门课程的学习，能够帮助同学们以一个更加成熟、更加饱满的生命姿态走进生活，在更大意义上实现生存的价值，实现人生的理想。

这套教材由云南省教育厅组织编写，已经云南省中小学教材审定委员会审定通过。

编--者

2009年6月

目 录

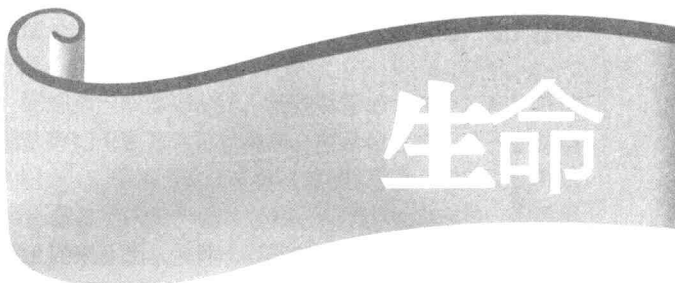
生命

一	爱与生命	➡	2
二	花季雨季	➡	8
三	珍爱生命	➡	15
四	超越自我	➡	20
五	学会做人	➡	25

六	保护环境	➡	30
七	健康成长	➡	35
八	预防危险	➡	42
九	防范侵害	➡	48
十	应对挫折	➡	53

生活

- 十一 勇于担责 ➡ 60
- 十二 和谐生活 ➡ 65
- 十三 智慧生活 ➡ 70
- 十四 追求幸福 ➡ 77
- 十五 志存高远 ➡ 82



生命

我们的生命因爱而生，并在爱的关怀下成长，它承载了许多亲人的爱和期望。一个人的成长要经历不同的阶段，青春期是人生历程中的一个重要时期，正确面对青春期生理和心理的变化，有利于我们健康、快乐地成长。

人作为一个生命个体，不可避免地要经历生老病死的过程。正确认识生命个体的生长规律，有助于我们真正懂得生命的可贵，更好地思考如何使有限的生命更有价值。人总是生活在一定社会之中，我们既要珍爱自己的生命，也要关爱他人的生命、关注社会，这样才能使我们更好地实现自身价值。

爱与生命

学习园地

“妈妈，我是从哪儿来的？”

相信我们小时候都问过爸爸妈妈这样的问题。记得爸爸妈妈的回答也总是千奇百怪：你啊，是我们抱来的；是天使送来的啦；垃圾堆里捡来的……现在，就让我们在回忆自己的美丽童年时，来了解一下我们的生命究竟源于哪里，是什么一直伴随着我们的成长。

想一想：



我们是怎样来到这个世界的？



是什么一直伴随着我们成长？

爱是世界上最伟大的，尤其是父母的爱。父母不仅给予了我们生命，还付出了他们辛勤的汗水与无私的爱。可以说，没有他们，就没有我们的存在；没有他们对我们的养育，也就没有我们的顺利成长。

爱孕育了我们的生命

我们的生命是父母给予的。爸爸妈妈因爱而结合，来自父亲的精子与母亲的卵子结合，成为受精卵，这就意味着一个新生命诞生了。

女性到了青春期，在脑垂体所分泌的性激素刺激下，每个规则的月经周期内卵巢都会排出一个成熟卵子。排卵时间通常在月经来潮前的第13天~15天。卵子的寿命只有12小时~14小时，卵子排出后如未能及时受精，很快就会老化，不久就会随月经排出体外。如与精子相遇，即在子宫内发育，成为生命的开始。

受孕是一个非常有趣的过程。卵细胞自卵巢排出后，被输卵管的伞部“拾起”。此时如果性交，则浩浩荡荡的精子部队宛如千军万马越过阴道、宫颈和宫腔。精子要穿越的男女性殖道的长度有20厘米~40厘米，相当于精子本身长度的7万倍。能成功走完这段路程的精子不到百万分之一，最后参与“围攻”卵子的精子只有200个左右，但是卵子的表面有透明带和放射冠两道防线，又阻碍了这些精子的长驱直入。只有少数几枚精子能穿越透明带和放射冠，但能进入卵细胞使之受精的精子通常仅为1个。所以，整个受孕过程中只有那些身强力壮的精子才有机会捷足先登，所以每一个孩子能够来到世界上，都是不简单的，因为它是男性每次排出的两三亿个精子中最优秀的一个。



每个生命的孕育和产生都是一个充满艰辛的过程。在怀孕期间，爸爸妈妈经历了很多的担忧和考验。尤其是我们的母亲，不仅要经受身体的变化，同时也要忍受因为怀孕而导致的焦躁、易怒、不安等各种心理重负。正是父母的爱孕育了我们的生命，并陪伴我们成长。

母亲怀孕后的一些变化是她自己可以觉察到的：一是月经停止；二是乳房肿胀，触摸时有疼痛感。接着还会出现不同程度的妊娠反应，即早上起床时觉得不舒服，有恶心、呕吐现象，或厌恶某种食物，而且比平时更易感到疲劳和瞌睡。我们在母体内，通常要生长266天，其中的发育一般要经历三个阶段：第一阶段为1周~13周，长度可达10厘米，但还看不出性别；第二阶段为14周~25周，身体长到25厘米~30厘米，全部器官都可以看出来了，但此时如果早产，成活率只有10%；第三阶段为26周~38周，胎儿体重可以达到4千克~6千克，身体各器官都长成，皮肤上的绒毛全部脱落，准备出世。足月的胎儿一般由母亲子宫收缩经过阴道推出体外，这是“自然分娩”。在分娩过程中，母亲要经受几个小时甚至数小时的阵痛。有的母亲因身体的种种情况，难以进行自然分娩，就需要与医生商量后实施“剖腹产”外科手术，即胎儿直接由腹部开口取出。

生命与爱同行

父母不仅给予了我们生命，而且含辛茹苦地哺育我们成长，教我们做人。为了让我们有一个良好的成长环境，父母辛勤工作，挣钱养家；当我们生病时，父母无微不至地照顾我们；当我们遇到困难和挫折时，父母鼓励我们，无私地支持我们……父母的爱，就像春天灿烂的阳光，带给我们温暖；就像狂风中的一把稳定而沉着的大伞，为我们遮风挡雨。总之，父母的爱是我们坚强的后盾。

父母对我们付出的爱，应当得到回报。孝敬父母是中华民族的传统美德，也是一个人健康成长应具有的美德。历史上“鹿乳奉亲”“卧冰求鲤”“扇枕温席”等孝心经典为我们树立了榜样，故事主人公们孝敬父母、尊重父母的做法历来被人们所称颂、尊敬，而不孝子孙则永远被人们所谴责和唾弃。

孝敬父母不能只停留在口头上，更重要的是要体现在行动上。我们不仅要用心体会父母对我们付出的爱，尊重父母的劳动成果，更要尽自己所能为父母做一些事。在父母工作劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时送上一张卡片，在他们情绪低落时表达一番问候与安慰……这些都是我们力所能及的事。理解父母，学会为父母分忧，才是孝敬父母的表现。

我们的成长同样也离不开他人和社会的帮助和关爱，让我们学会感恩，学会感激所有对我们付出爱的人。一个缺乏爱心、不懂得感恩的人，长大后也不可能懂得关心、体谅他人，更谈不上爱同学、爱社会和爱国家。在家爱父母，到学校才有可能关心同学、老师，在社会里才有可能关心同事、关心国家。

奉献爱心 延续生命

爱不仅仅是对父母、对亲人付出，还要对整个社会、国家和人民付出。生命是宝贵的，可有些人却不幸患上了疾病或者遭受到意外伤害，使身体受到损伤，生命受到威胁。这时，如果我们健康的人献出一份爱心，也许可以使他们的生命得以延续，生命质量得到提高。在他人遇到灾难时，付出我们的一份爱心，比如参与捐款、捐物、献血、捐献骨髓等，都是奉献爱心的体现。这些行为不仅可以帮助他人延续生命，也可以让我们体会到帮助他人的快乐。人与人之间的关爱就像一座桥梁，拉近了彼此之间的距离，温暖了人的心灵。

在这个世界上，虽然会有寒冷和黑暗，但只要人与人之间多些关爱，那么就会增添许多阳光。有时候我们就是别人命运中的一只手臂，关爱他，只需要我们把手臂伸向他，把他向前拉一把，或者从他背后向前推动一些。又或许只是在他烦闷时，给他一个微笑；在他难过时，给他一句安慰；在他伤心时，给他一句鼓励；在他无助时，

给他一个拥抱。一个微笑，一句鼓励，一个拥抱，这个世界就会变得很温暖。因为你的一份付出和关爱将会改变他人，同时也让自己的生命更精彩。

活动天地

活动一：感谢妈妈

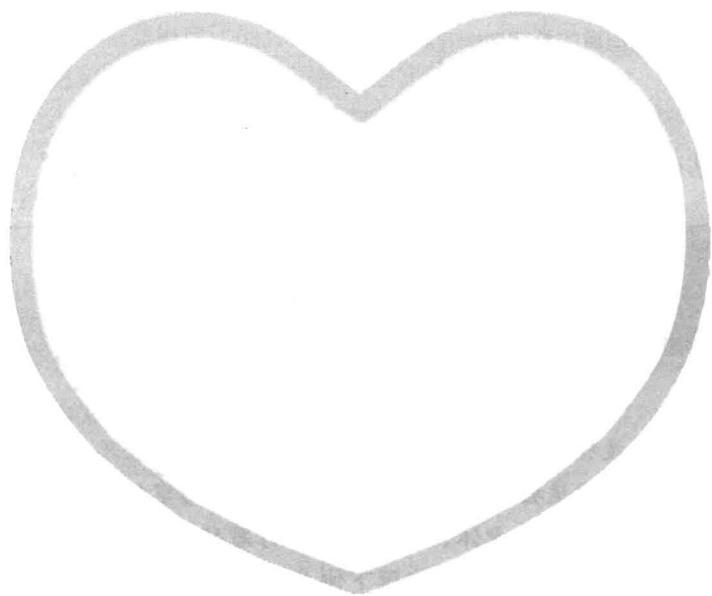
活动内容：

1. 了解妈妈在怀孕期间的生理和心理变化。

我们可以拟订一个提纲，向妈妈提问，并做好记录。提问可以参考以下内容：

- (1) 妈妈怀孕期间有什么生理反应？
- (2) 妈妈的体重增加了多少？体形发生了怎样的变化？
- (3) 孕期大约是多长时间？为迎接我的出生，爸爸妈妈做了哪些准备？
- (4) 分娩时，从阵痛开始到我生出来大约经历了多长时间？
- (5) 妈妈分娩时采用了哪种分娩方式，是顺产还是难产？
- (6) 我出生时的身高、体重是多少？
- (7) 妈妈在怀孕期间有哪些难忘的事？

2. 通过这次谈话，你对妈妈怀孕、分娩有了什么新的认识？想对妈妈说什么？把你想说的话写在一张卡片上，送给妈妈。



活动二：读懂爸爸妈妈的心

演一演下面的情景剧，谈谈自己的感受。

张明的爸爸妈妈工作很忙，经常很晚才回家。他看到别的同学每天都能和爸爸妈妈在一起，心里很不是滋味。一天，他给妈妈留了一张纸条，说出了自己的心里话：



妈妈，你和爸爸每天总是那么晚回家，把我一个人丢在家里。看着别的同学和家人快快乐乐在一起，我好羡慕呀！你知道我有多孤单吗？

有一次我摔伤了腿，你还埋怨我不听话。其实，那时我在想：要是我病了，你们就不用上班，可以在家陪我了。

早晨，他看到妈妈给他的一封信：

孩子，看到你的字条，我心里很难过，一夜都没睡好。我何尝不想早点回家，多陪陪你呀！可是我们要工作，要挣钱呀！下了班，我拖着疲惫的身体，匆匆地赶回家就是想和你多说一些话，多陪你一会儿。有时，我很晚回到家，看见你熟睡的样子，不由得亲亲你，忙着为你准备好第二天上身穿的干净衣服。

那次你淘气摔伤，妈妈埋怨了你。可你知道我是多么着急和担心。我自己也自责、哭泣，后悔没有好好照顾你。

孩子，妈妈和爸爸真的希望你能健康成长。



请你分别站在父母和孩子的角度，谈一谈他们看到信时的感受。

阅读感悟

生命的奇迹

汶川大地震后的废墟上，抢救人员发现她的时候，她已经死了，是被垮塌下来的房子压死的。透过那一堆废墟的间隙，可以看到她死亡的姿势，双膝跪地，整个上身向前匍匐着，双手扶地支撑着身体，有点像古人行跪拜礼，只是身体被压得变了形，看上去有些诡异。救援人员从废墟的空隙下伸手进去确认了她已经死亡，但又冲着废

墟喊了几声，并用撬棍在砖头上敲了几下，里面没有任何回应。当人群走到下一个建筑物的时候，救援队长忽然往回跑，边跑边喊：“快过来。”他又来到她的尸体前，费力地把手伸进女人的身子底下摸索，他摸了几下就高声地喊：“有人，有个孩子，还活着。”经过一番努力，人们小心地把挡着她的废墟清理开，在她的身体下面躺着她的孩子。孩子包在一个红色带黄花的小被子里，大概有三四个月大，因为母亲身体的庇护，他毫发未伤，抱出来的时候，他还安静地睡着，他熟睡的脸让所有在场的人感到温暖。随行的医生过来解开被子准备做些检查，发现一部手机塞在被子里。医生下意识地看了一下手机屏幕，屏幕上是一条已经写好的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你。”看惯了生离死别的医生在这一刻也落泪了。

读了这个故事，你有什么感受？

一、我的学习表现

根据自己对本课的学习进行自我评价和小组互评。其中A表示能圆满地完成任务；B表示基本完成任务；C表示勉强完成或不能很好地完成任务。

评价项目		自 评			组 评		
课 堂 参 与 情 况	积极认真参与课堂活动	A	B	C	A	B	C
	能与小组成员很好地合作						
	能在课堂上大胆地提出自己的见解						
	积极参与探究和实践活动，把知识运用到实际生活中						
	展示自己的小调查、小成果，内容充实、有意义						

二、我的学习收获与体会

我最喜欢的内容	
我对“生命与爱的关系”的理解	
我还想了解的内容	

花季雨季

学习园地

仿佛一夜之间，我们开始意识到自己的成长。我们步入了人生的春天，春天里每个男孩就像一棵茁壮成长

的树，每个女孩就像一朵悄悄绽放的花。激情与奔放，展望与憧憬，在青春的季节里变幻着色彩。

想一想：

我们了解自己的变化吗？

我们能从容应对这些变化吗？

青春是多彩的，青春是绚烂的。在青春的岁月里，我们充满了激情，充满了渴望。在成长的道路上，我们可能会看到无限的美景，也可能会遇到急流险滩；我们可能会受到加倍的关怀，也可能会体验心灵的孤独。正是这些感受，让我们健康地成长着。

变化的身体

青春期是人生历程中一个非常重要的阶段，是决定人一生体格、体能、智力、性格和行为习惯的关键时期。只有经过了青春期，才能使自己从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟。青春期是青少年快速成长发育的阶段，一般将 10 岁 ~ 20 岁作为青春期。它从第二性征的出现开始，到身体发育成熟结束，是以性器官和第二性征的发育为主要标志，包括全身各器官、各系统的形态结构和生理机能发生变化的生长发育过程。

青春期里男女同学的身体发育是不一样的。在这一时期，男生的生殖器官逐渐向成熟方向发展，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始出现遗精现象。身高和体重也快速增长，并且第二性征逐渐出现和发育，如喉结突出，声音变粗，胡须、阴毛和腋毛开始长出。对女生来说，青春期的发育是先由乳房开始，其次是阴毛、腋毛的生长。在乳房开始发育的一年里，女孩的身高会快速增长，此时身体的脂肪组织逐渐增加，身体的重量也逐渐增加，初经也会来临。

丰富的心理

除了身体的变化，我们的心理也会变得跟从前不一样，“心事”也逐渐多起来。特别是一些同学，总会觉得自己已经“长大了”，希望与众不同，能得到别人的注意和肯定，有时还会和父母“顶嘴”……其实这些都是青春期丰富的心理表现。

心理学家认为，人的一生有两个重要时期，第一个是生理断乳期，大约是1岁；第二个是心理断乳期，大约是12岁~13岁开始。心理断乳期里青少年的典型特点就是“变”，这种变有时是不知不觉的。不知从什么时候起，变得不再听话了，不愿意遵从成人的指挥，并且出现反感的心理。有心里话也不愿同父母说，对父母的批评和劝导不接受，甚至产生抵触的情绪。心理断乳期对青少年心理的影响是巨大的，甚至可以说是急风暴雨式的，如果一个人不能顺利渡过心理断乳期这一关键时期，就有可能走入误区，甚至有可能滑入犯罪的深渊。

我们要正确认识青春期的这一心理特征，既认识到这是一种在成长过程中的正常现象，又要认识到如果这种逆反心理不加以控制，任其发展，对我们的成长是有害的，容易形成对事多疑、偏执、冷漠以及不合群等病态的性格，会严重妨碍一个人身心的健康成长和发展。不良的逆反心理如果深一步发展，还可能向犯罪心理或病态心理转化，所以如果我们意识到自己有逆反心理后，要主动加强修养，调控情绪，对父母、老师再多一些理解和尊重，顺利渡过青春期。

萌动的青春

渴望与异性同学交往，这是青春期心理特点的一个反映，属于正常现象。根据男女生不同的生理、心理特点，在交往时要注意做到以下几个方面。

集体交往：集体交往可以避免与个别朋友的密切交往，缓解初次与异性交往时的羞涩与困窘，避免陷入“一对一”的交往，同时也不容易受家长和老师的阻拦。

自然交往：言语、表情、行为举止及情感流露要自然、顺畅。既不过分夸张，也不闪烁其词；既不盲目冲动，也不矫揉造作。

适度交往：不要故意疏远，也不能过分亲密。要保持适当的心理距离和空间距离，做到诚恳待人、热情大方。

保持独立：每个人都应有自己独立的心理世界，要学会独立思考，不能过分依赖朋友。

尊重对方：交往中要尊重对方，谈话涉及一些敏感话题时要及时回避。

小知识

男生在与女生交往时应做到“四要”：一要了解女生的生理和心理特点；二要主动关心和帮助女同学；三要有责任感；四要有道德标准和自制能力。

女生在与男生交往时也要做到“四要”：一要举止端庄大方，稳重得体；二要避免过分的身体接触；三要理智地谢绝异性的过分要求；四要敢于反抗异性的挑逗或侵害。

快乐地成长

进入青春期，我们可能会因为生理、心理的变化而产生种种烦恼。如何应对这些成长中的烦恼呢？

首先，要适应青春期身体上的各种变化，如青春痘的出现、毛发的增多、变声、体形的变化、乳房的发育等。特别是应正确认识第二性征的发育，这是人体生长的自然规律，不必为此感到羞涩和不好意思。另外，第二性征（如乳房的大小）主要取决于遗传因素和营养状况，很难由自己随意控制，而且每个人的身体发育也不会一律相同，因此不必产生不必要的心理负担。

第二，学习青春期保健知识，促进身体健康成长。青春期是一个身心发育的特殊时期，此时的健康对未来的学习、工作和生活具有决定性的意义。因此，我们要重视青春期的保健。总的说来，要注意以下几方面。