



素质教育基础工程系列教材（第二版）

中等职业学校

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



素质教育基础工程系列教材（第二版）

中等职业学校

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)中等职业学校
生命生存生活

主 编 / 罗崇敏

执行主编 / 常锡光

责任编辑 / 高 湧

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 / 昆明西站彩印有限责任公司

字 数 / 157 000

开 本 / 720×1010 1/16

印 张 / 10

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版

印 次 / 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5415-3827-8/G · 2688

定 价 / 14.00 元

凡发现印装质量问题,请与承印厂联系调换(0871-8188979)

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 刘海君

本册编写人员（以姓氏笔画为序）

云 波 仲 新 李启开 刘海君 张 颖 张峻诚

编写说明

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。

此套教材由云南省教育厅组织编写。

编者

2009年6月

目录

生命

- 一 和谐生命 ➡ 2
- 二 生命之贵 ➡ 10
- 三 成长的青春 ➡ 17
- 四 对待生命的态度 ➡ 24
- 五 生命的价值 ➡ 32

生存

- 六 公共卫生与健康 ➡ 40
- 七 意外伤害 ➡ 49
- 八 社会支持系统 ➡ 56
- 九 逆境与成长 ➡ 65
- 十 理财规划 ➡ 74

生活

- 十一 追求幸福 ➡ 84
- 十二 角色与责任 ➡ 90
- 十三 感悟诚信 ➡ 97
- 十四 感恩与宽容 ➡ 104
- 十五 从自信开始 ➡ 112
- 十六 网络生活 ➡ 121

成长足迹

成长记录（表格）
走进职业生活（小知识）

生命

地球上的所有生命同等重要。稍加注意我们就会发现，每一种生物，其形态、结构、功能以及他们所赖以生存的环境都是完美的结合，生命之间息息相关。人的生命充满活力，富有情感，极具创造价值，构成社会和谐与丰富的精神世界。生命美丽……



和谐生命

地球是我们共同的家园，每一种生命都是生物链中不可缺少的一环，在生态系统中都有各自的位置。生命同等重要，所有的生命和谐相处、共享蓝天。

天路合一——青藏铁路建设中的环境保护

50年前铲去一锹草皮，至今还是一个土窝，难以恢复。这是对青藏高原气候寒冷、空气稀薄，生态环境脆弱的真实写照。在青藏高原逐渐隆起的漫长过程中，逐渐形成了草甸、湿地、冻土、荒漠的独特高原生态系统。这里栖息着藏野驴、藏羚羊、白唇鹿、黑颈鹤等珍禽异兽。在青藏铁路的建设过程中，铁路建设者为了保护好世界屋脊上的这片净土，殚精竭虑。

青藏铁路工程设计上，对穿过可可西里、楚玛尔河、索加等自然保护区的线路设计采用了绕避方案，设计青藏铁路从11个国家级自然保护区的边缘穿过，进入西藏后，完全避开了林周彭波黑颈鹤自然保护区。青藏铁路格尔木至唐古拉山段设置了野生动物通道33处，保证野牦牛、藏羚羊等动物迁徙活动来去自由。施工中采取一切可能的手段保护铁路周围的生态环境，工程建设完工后，铁路两侧径流畅，植被及水土环境基本没有改变，措纳湖等水域，未见水土流失和水质污染现象。



2006年7月，历时18年的《西藏藏羚羊生物生态学研究报告》经过国家权威部门认定，西藏藏羚羊总数已近15万只，在青藏铁路施工期间，藏羚羊存活数量每年平均

增长率为7.9%。通过可可西里等4个保护站的巡查、监测表明,青藏铁路自2006年7月1日通车运营两年多来,没有对藏羚羊等野生动物的觅食、迁徙和繁殖活动造成影响。

人们并不能完全预知自己的行为对环境究竟造成了什么长远影响,青藏铁路各有关部门在强化环保工作的基础上,仍保持对当地环境变化的警觉,检测工作不敢有一丝松懈。

►思考: 我们在保护人类生存环境方面可以做哪些力所能及的事情?

基本 知识

1. 生命的含义与特点。

现代科学认为,生命是蛋白质和核酸物质运动的形式,是一种特殊的、高级的、复杂的物质运动形式。原始生命是由无机物演化而成,它在同体外环境进行物质、能量、信息的交换过程中,实现自我保存、自我更新、自我复制和自我组织。生命现象主要包括:新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。新陈代谢是生命最基本的过程,是一切生命现象的基础。

生命具有如下的几个特点:一是生命的不可逆性。从胚胎起,生命便一直生长、发育,直至衰亡,返老还童绝非现实;二是生命的不可再生性。生命只有一次,人死不能复生;三是生命的不可替代性。不同人之间的生命不可以相互交换,彼此不可替代。

2. 人与自然和谐发展。

生物间相互依存又相互竞争,在这个过程中不断建立平衡。人类作为一个生物物种,是自然界的一部分,人体的生命活动始终遵循自然规律。在自然界的长期演化中,人类形成了超越其他物种的智能,并建立起极其复杂而严密的社会组织体系。虽然人类同其他生物和无生命的物质相比具有许多不同的特征,特别具有高度的能动性和创造性,但是人类本身是自然长期进化的结果,而且始终同自然之间保持着物质、能量和信息的交流。没有人类,自然照样存在,人类只有在一定的自然环境中才能生存。人类如果为自己的利益破坏了这种平衡,将会付出巨大的代价。每一种生物在自然界中都有自己的作用,人类从自己的利益出发把它们分为“有益

的”和“有害的”，是不对的。我们应该从整个自然界平衡的角度看问题，了解自然、尊重自然，和大自然和谐相处。

建立人与自然和谐共处、协调发展的关系，首先必须确立大自然观、大生命观，真正认识到人类与自然是相互依存、相互联系的整体，并以此作为认识自然和改造自然的基础。其次，必须走出“人类中心”的误区，建立人与自然全面和谐共处、协调发展的关系。其三，必须全方位地探讨自然的价值，善待自然、保护自然、尊重自然。在评价一切经济活动和社会活动时，不仅要考虑其经济价值，而且要考虑其生态价值；不仅要考虑眼前价值，而且要考虑长远价值；不仅要考虑从自然中所得，还要考虑如何回报自然。

3. 生命中的伦理问题。

原子弹爆炸、“二战”时德国纳粹医生的人体试验、环境恶化导致的生态灾难三大问题，引起了人们对生命伦理的深入思考。如今，克隆人、安乐死、基因遗传服务、脑死亡条例制订等，都需要进行伦理的分析，作出伦理的判断，提供伦理的依据，找出合乎伦理的解决办法与途径，由此形成了生物学伦理自主、有利、不伤害、公正四项原则。

在日常生活领域，植物与人一样具有平等的生存权，但人类为了生存，又不得不吃植物；动物是人类的朋友，我们又不是素食主义者；植物之间具有平等的生存权，外来物种生物入侵的危害又不容忽视……日常生活中的生命伦理，就是建立在对诸如此类问题的思考和判断基础之上的。生命创造自我，就是实现自身生命的吐故纳新，使生命自我永远处于生动活泼、创造力旺盛的状态，必须摄取、吸纳能量，要从自然界获取生存的来源。生命创造生命，是要实现生命的共在与互存、共生与互生。

第一，生命重于一切，必须尊重生命、关爱生命、敬畏生命。从道义的角度看，人类一切思想和行为都是为了追求人的幸福，人类所创造的物质财富、艺术、科技、教育乃至国家、政府最终都是服务于人的手段。从功利的角度看，人的生命是实现人生幸福和其他一切价值的首要前提，对于个体而言，失去生命等于失去整个世界，生命具有最高的价值。从伦理原则的可行性角度看，人人都希望自己的生命不要受到伤害，都希望别人尊重自己的生命和健康。这就要求所有人都尊重他人的生命，没有正当理由，决不能去伤害他人的生命，这是生命伦理的道德底线。

第二，生命平等。人与人之间，不分性别、年龄、种族、宗教信仰、权力地位，人人都是平等的，无论是生物学伦理还是日常生活伦理，对所有人都要平等对待。

第三，要坚持人与自然和谐发展的原则。生命伦理不仅需要考虑人类自身生存的问题，也要考虑所有物种的生存问题。只以人为中心进行思考，就会将自身定位在“征服自然、改造自然”的自利思想之中。

实践活动

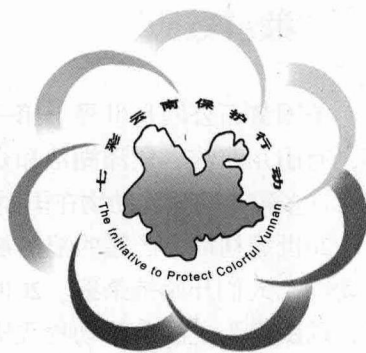
“七彩云南保护行动”我参与

1. 活动目的。

通过参与“七彩云南保护行动”，全面了解人与自然的关 系，体验自然生命 的存在，学会尊重生命，珍爱生命。认识每一个公民在保护生态环境方面应尽的责任。

2. 活动建议。

(1) 了解云南省“七彩云南保护行动”系列活动的内容和要求。



“七彩云南保护行动”

“七彩云南保护行动”是云南省政府倡导、公众参与、社会推动的全民环境保护行动，以“七彩云南，我的家园”为主题，实施“七大行动”——环境法治行动、环境治理行动、环境阳光行动、生态保护行动、绿色创建行动、绿色传播行动和节能降耗行动。2007年在全省范围内全面启动，并要持久性开展。

全面实施“七彩云南保护行动”，将极大地促进一大批影响经济社会发展和人民群众生产生活的突出环境问题的解决，促进人与自然和谐相处，树立“云南是生态环境状况最好的地方，是生态环境保护得最好的地方，是开发与保护的关系处理得最好的地方”的崭新形象。

(2) 借助一定组织参与“七彩云南保护行动”，并且选择与自然保护有关的主题开展活动。

(3) 设计好活动方案并有组织地实施，用笔记、摄影、摄像等方式记录活动全过程。

(4) 活动结束后，写出活动体会和反思。



“狼群效应”

美国黄石公园是世界上第一个自然保护区，占地约九千平方公里，地形高低错落，有山川河流、沼泽湖泊和众多的火山奇景。起初，野牛、麋鹿、狼和黑熊……还有许多较小的哺乳动物在里面自由自在生活着。

20世纪初期，凶猛的狼群被视为公园的一大公害，为获取皮毛、保护人类和食草动物，人们开始捕杀狼。20世纪30年代，最后一只狼从黄石国家公园消失了。此后，以麋鹿为主的食草动物飞快增长，最多时达到二万多只。它们吃完青草就啃噬幼树，严重地破坏了公园的植被。

杨树是西部多种生物的巢穴，多种鸟类在树上栖身。杨树、柳树幼苗在20世纪初期很多，但到20世纪30年代至90年代，整整60年间，这些树不再有幼树能够长大到成年。缺乏食物和隐蔽所，迫使许多动物离开了黄石公园。没有幼树苗，海狸没有了食物，所以自20世纪50年代起它们就在黄石国家公园里绝迹了。没有海狸修筑的水坝和挖掘的池塘，河边的湿地开始缩小干涸，湿地上生长的多汁植物大部分都难以存活，冬眠后醒来的灰熊没有了主要食物，也离开了。公园中秀丽的拉马尔山谷也变成了荒山秃岭。

为了治理迅速增长的麋鹿，20世纪60年代，公园管理部门专门派护林员执行“直接减少”计划，他们诱捕射杀了数以千计的麋鹿。但是，猎杀行动由于遭到公众的强烈抨击不得不取消。自此以后，麋鹿数量一直不断增加。

为挽救黄石公园，在激烈的争论之后，一项引狼入园的科学研究计划开始实施。1994年，首批花巨资从加拿大引进的31只大灰狼被分为三群放入黄石公园。面对

数量众多的麋鹿，狼群开始了无情的杀戮。10年以后，麋鹿只剩下不到1万头。黄石公园的生态平衡逐渐得到恢复。

狼改变了人们在公园里看到的一切，其结果被称为“狼群效应”。“引狼入园”标志着人类和自然关系的革命性变化。我们不再自视高于其他动物，我们是地球大家庭的一个成员，在这个大家庭里每个成员都同等重要，都需要关爱。“引狼入园”是人类违反自然规律后的自我校正，是现代生态学上一次成功的科学实验。

渡渡鸟与大颅榄树

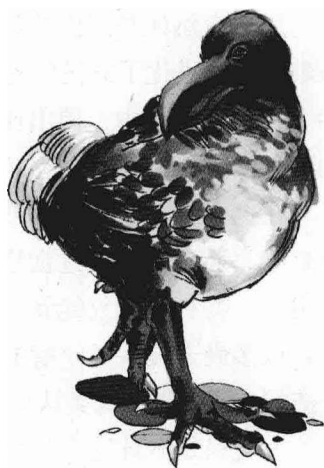
印度洋上的毛里求斯岛，气候温和，森林茂密，是许多珍稀物种的生活乐园。其中世界独有的大颅榄树是一种树干挺拔，木质坚硬，树冠秀美的珍稀物种。在大颅榄树下生活着毛里求斯特产的、笨拙的大鸟——渡渡鸟。渡渡鸟身高1米，体重10千克以上，它们不会飞，在陆地上也行动迟缓。渡渡鸟体态肥硕，憨态可掬，喜欢在大颅榄树林中筑巢产卵，过着自由自在、无忧无虑的生活。

16世纪初，欧洲殖民者带着枪支和猎犬踏上了毛里求斯岛。动作缓慢、肉肥味美的渡渡鸟很快成为殖民者滥捕滥杀的对象。1681年，最后一只渡渡鸟在地球上消失了。

渡渡鸟灭绝后，大颅榄树便从此一蹶不振，日渐稀少。到20世纪70年代，毛里求斯全岛只剩下13棵大颅榄树了。眼看这一珍贵树种就要从地球上灭绝，科学家们焦急万分，采取很多措施来挽救大颅榄树，可是，他们仍不能使大颅榄树的种子发芽。

就在渡渡鸟灭绝300年后的1981年，美国生物学家坦普尔来到毛里求斯岛。他测定现生大颅榄树的年轮后，发现它们的年龄都在300年以上。这个巧合引起了坦普尔的关注。看来，渡渡鸟活跃时，大颅榄树生机盎然，而渡渡鸟绝种后，大颅榄树似乎就得了不育症，种子不能萌发，后代不能繁衍，数量日益减少。坦普尔由此推测，渡渡鸟可能与大颅榄树种子的萌发有关。

可渡渡鸟已在地球上永远消失了，如何来验证这种假想呢？他想到了吐绶鸡〔火鸡〕——一种与渡渡鸟亲缘关系近又不会飞的鸟。他让吐绶鸡吃下了大颅榄树的果实，然后在吐绶鸡的粪便中找到大颅榄树的种子，把这些经吐绶鸡消化液“处



理”过的种子栽在苗圃中，不久竟然长出了绿油油的大榄树幼苗。人们终于明白了渡渡鸟与大榄树之间相依为命、共生共荣的关系：树为鸟供食，鸟为树催生。吃光了渡渡鸟，也就扼杀了大榄树的生机。

一个物种就是一个宝库

世界自然保护同盟2004年11月在泰国曼谷举行的年会上宣布，又有5个物种被加入“已经灭绝”名单。在世界自然保护同盟的列表中，有将近1.6万种动植物面临绝种，其中约3000种动物是“极度濒危”。

世界自然保护同盟首席科学家麦克·利利说：“我们每失去一种动植物，就意味着破坏了进化了35亿年的生物链。”自公元1500年以来，大约884种动植物已经绝种。在地球的历史上曾出现过大规模的物种灭绝，其中包括人们熟悉的恐龙灭绝，物种多样性的减弱现在逐渐明显。

在这个世界上，人类不能独自存在。物种的大规模减少，将直接削弱人类的生存基础，而且还会通过食物链引发其他物种的灭绝。大自然创造一个物种的过程极其漫长，物种一旦灭绝就无法重生。同时一个物种也是一个宝贵的基因库，其中蕴含着很多尚未被人类了解的东西，随着人类科学技术的发展会不断得到利用而为人类造福。“如果在人类认识到其价值之前就已经灭绝，将是无可挽回的损失。”

人类只是地球这个生命乐园中的一员，我们与欣欣向荣的其他生命一起共享蓝天、白云、阳光、空气、水源……有它们，才有我们，才有这个生机盎然，其乐融融的世界。

学习收获
与分享

提示：地球上生命同等重要

同学们，我们学习“和谐生命”后，有什么收获和体会？反思一下，用一句话写在下面，并完成“成长记录”的相关内容。

分享人签名：

年 月 日

生命之贵

生命对于每一个人都只有一次，生命不仅仅属于你自己，而且属于所有关心你的人，珍爱生命是我们的权利，也是我们的义务。

别让悲剧再发生

● 一名16岁的职业学校学生吊死在学校宿舍里，他在留下的遗书上说：学校伙食太差，他愿意为同学们“作出牺牲”。这位同学，平时看起来自信、开朗，事发前并未发现异常状况，他为什么就这样轻易上吊自杀呢？

● 某学校一少女因在看个人演唱会时被偶像冷落，回家后口服80片安眠药自杀。这位少女年仅19岁，是某中职学校三年级的学生。两年前她喜欢上了港台的一位男歌星，从此便迷上了。不久前，这位男歌星来当地举办个人演唱会，这位少女买了一张场地票，买了一套新衣服，想给偶像留下一个好印象。可是在演唱会上，她没有机会和这位歌星面对面说话，于是在看完演唱会后，她服药自杀，爸爸和邻居发现后，一起把她送到医院抢救才脱离了危险。

近年来，因为一点小挫折，青少年就自杀的现象越来越多，导致了一出又一出的家庭悲剧，增添了社会负担。2007年初，北京心理危机研究与干预中心发布的《我国自杀状况及其对策》报告显示：在中国，自杀是死亡总人口的第5位死因，15~34岁死亡人群的首位死因。全国每年有28.7万人死于自杀；200万人自杀未遂，由此造成的疾病导致巨大的经济负担。170万人因家人或亲友自杀出现长期而严重的心理创伤，16.2万未成年人因此失去母亲或者父亲。专家认为，这种严重的心理影响会持续十余年，甚至会持续影响他们的后半生。自杀是悲剧，是对自己、对亲人、对朋友和对所有关心自己的人的严重伤害，别让悲剧再发生。

►思考：你怎样看待这些青年学生的问题？