



职业教育特色精品课程规划教材
职业教育课程改革项目研究成果

——高职大学生—— “四项主题教育” 活动课程

主编 邓川



21 世纪职业教育特色精品课程规划教材
职业教育课程改革项目研究成果

—— 高职大学生 —— “四顶主题教育” 活动课程

主 编 邓 川

副主编 吴 敏 张黎飞 侯松林 周章明

参 编 张 爽 蒋绍华 申 曦 罗加勋

蒋芳华 袁 瑞 任 玲

主 审 侯长林

参 审 袁 瑞 白利国

统 稿 田银萍 彭明生

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生“四项主题教育”活动课程 / 邓川主编. — 北京: 北京理工大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5640-5099-3

I. ①高… II. ①邓… III. ①德育—高等职业教育—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182196 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 438 千字

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 胡 静

王玲玲

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

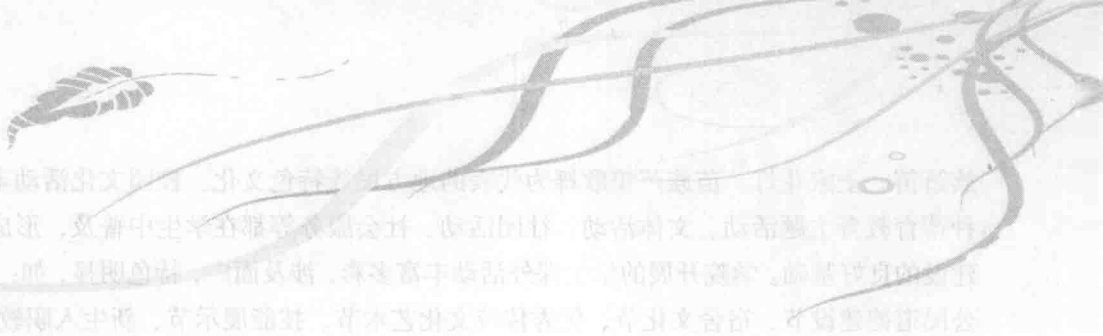
图书出现印装质量问题, 本社负责调换



序

我国当代的教育取得了巨大的成就，但是我也常常担忧，过去在普通高校的时候，担忧我们的教育重视了知识忽视了能力，来到高职院校后，担忧重视了知识和能力忽视了学生的品德。环顾我国的高职教育，没有哪一所高职院校不提技能提升的问题，应该说，高职院校把技术作为重要的工作来抓，是无可厚非的，因为高职院校本身就是技术类高校。但是只重技术，不重品德、不重文化，那肯定是不行的。印度著名哲学家克里希那穆提在他《一生的学习》一书中曾经指出：“技术上的知识虽然重要，它却不能解决我们内心的压力和心理上的冲突；由于我们获得了技术上的知识，而缺乏对生活整体过程的了解，所以技术变成了一种毁灭的手段。”克里希那穆提的这个观点，对我们从事高职教育的工作者来说，应引起特别的重视。否则，一味地强调技术就会忽视文化的积累和品德的塑造。一个人可以缺少知识和能力，但决不能缺少品德；品德的残缺是人生最大的残缺，它比知识、能力的残缺，乃至身体的残缺更可怕。所以，要培养一个对生活有完整理解的人，要培养一个心智健全的人，就必须重视对学生品德的教育，重视技术文化。高职院校不能只有技术，而应该有技术和技术文化。在这样的思想指导下，我于2007年在讨论我们铜仁职业技术学院办学理念的时候，提出在强化“以技立业”的同时要“立德树人”，并要求把“立德树人”落实到具体教育工作中，而品德教育的内容非常丰富，涉及的面比较宽，不可能面面俱到，于是我根据高职教育的特点和我们铜仁特殊的区域环境，提出了在我院学生的品德教育中要重点进行热爱生命教育、感恩教育、艰苦奋斗教育和立志成才教育，这四项教育被从事学生工作的同志们称为“四项主题教育”。这“四项主题教育”与我院的“五元文化”形成了独具特色的德育模式。同志们开动脑筋，紧密联系实际，把四项主题教育归纳总结上升到理论的高度并形成了一定的体系，是难能可贵的，尽管还不完善，甚至有的地方还有些粗糙，但本书的开创性是不容忽视的。就像在未开垦的土地上翻挖出的一块泥土，虽不精细，但它散发的是新鲜的泥土的气息。

侯长林（铜仁职业技术学院院长 教授）



前言

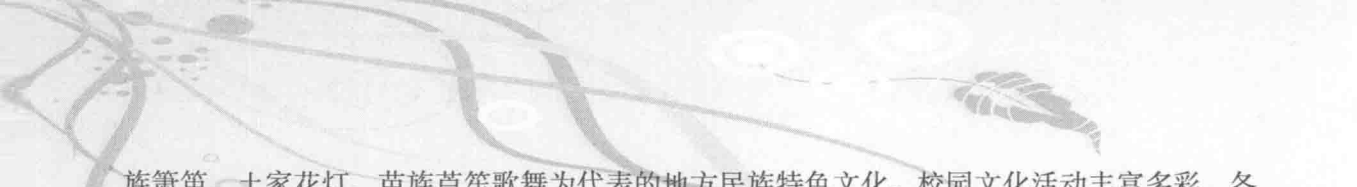
我国职业技术教育的历史虽可以追溯到公元前 135 年,但高等职业教育只有 20 年的发展历史。尤其近十余年来,我国高等职业教育才得到空前发展,高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型,肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线的高技能人才的使命。

从 20 世纪 90 年代末至今,生产力水平的提高和经济的快速发展亟须大量中高级职业技术人才,我国职业教育迎来了发展的大好时机。特别是从 1998 年到 2006 年年底,高职(专科)院校增加了 715 所,从 432 所增加到 1147 所,增长了 166%。2006 年年底,全国共有普通高等学校 1867 所,其中高职院校占普通高校总数的 61%。此外,还有六百余所普通本科学校举办高职高专教育,基本形成了每个地市至少设置一所高职院校的格局,高职教育在我国高等教育规模中已占半壁江山。

纵观高职院校近十余年的发展史,学生人数、教学场地、实验实训设备、图书资料等的迅速增加,标志着高职教育顺利地走过跨越式发展时期,但在市场激烈竞争的条件下,面对就业、环境、生源、自身发展等多方面的压力,加强内涵建设已成为高职院校迫在眉睫的任务。尽管人才培养目标已经明显地从只重视一元培养(职业技能培养)转变为两元培养(职业品德、技能培养),但高职大学生在校的基础素质培养,特别是人文素质、实践创新能力等的培养显得薄弱,学生毕业以后的就业能力和再就业的后发优势不足。

胡锦涛主席在庆祝清华大学百年校庆的讲话中指出:青年是民族的希望、国家的未来,青年学生是国家的宝贵人才资源。党和人民对包括广大青年学生在内的全国青年寄予厚望。并向全国青年学生提 3 点希望:第一,希望同学们把文化知识学习和思想品德修养紧密结合起来;第二,希望同学们把创新思维和社会实践紧密结合起来;第三,希望同学们把全面发展和个性发展紧密结合起来。结合《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》中“要提高学生的学习能力、实践能力、创新能力……开发活动课程,增强学生科学实践、生产实习和技能实训的成效”和《教育部关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见》要求,高职大学生的综合素质培养已经成为重要课题。

铜仁职业技术学院已经形成“五元一体”的高职德育教育模式,紧紧依托铜仁地区“一山两江四文化”(梵净山、乌江、锦江、傩文化、民族文化、佛教文化、红色文化)为主体的地方文化资源优势,融入以孔子为代表的优秀传统文化、以长征精神为代表的黔东红色文化、以梵净山生态产业背景为支撑的职业文化、以与时俱进为核心价值观的先进文化和以侗

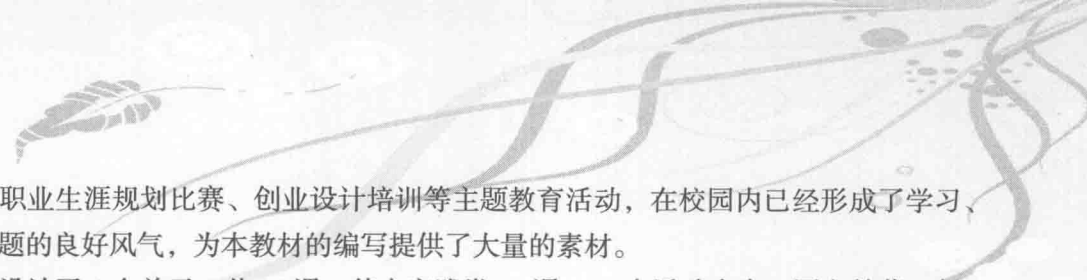


族箫笛、土家花灯、苗族芦笙歌舞为代表的地方民族特色文化。校园文化活动丰富多彩,各种德育教育主题活动、文体活动、社团活动、社会服务等都在学生中普及,形成了活动课程建设的良好基础。学院开展的学生课外活动丰富多彩,涉及面广,特色明显,如:长征火炬节、公民道德建设节、宿舍文化节、优秀传统文化艺术节、技能展示节、新生入职教育、劳动课、军事训练、百场讲座及多类文体活动,为活动课程的建设提供了丰富的实践基础。

铜仁职业技术学院围绕铜仁地区经济发展战略及目标,按照“立德树人、以技立业、服务新农村”的办学理念,以建设和谐校园、促进学生全面发展为根本,将“非专业能力”拓展训练的理念引入高职教育课程,突出课程的“体验式”。在原有的校园课外活动基础上,进一步规范活动内容,提炼、选择出符合现代职业发展需要、国情省情区情的文化经济发展需要、高职学生职业品德和技能提升需要的知识、能力标准的活动内容;按照“构基础、强技能、重发展”的原则和突出培养学生“学习力、胜任力、创新力”的要求,以项目任务为载体,开发具有高职特色的学生活动课程体系。

铜仁职业技术学院于2010年12月成为全国骨干高职院校建设单位,并获得了2010—2011年年度全国毕业生就业典型经验高校的称号。在骨干校建时期计划通过项目建设,以学生的身心发展需要和专业(行业)要求为逻辑主线,整合现有分散的学生课外活动内容,设计完成16门具有西部地方高职特色的大学生基本素质活动必修课程和近百项个性化素质选修课程。在完成专业学习的基础上,培养学生的德育水平、人文素质、心理素质、就业创业能力、社会实践方法和通用技能等,全面提高学生的综合素质,储备更多的后发优势,为学生未来的发展奠定良好的基础。在骨干院校建设的时间内完成:四项主题教育课程、劳动锻炼课程、军事技能训练课程、入职教育课程、微笑课程、形体训练课程、演讲与口才课程、黔东民俗民风采集课程、创业设计大赛培训课程、公民道德建设课程、心理健康指导课程、医学常识课程、茶文化赏析课程、职业化妆技巧、名著选读、民族歌舞训练这16门有西部地方性高职特色的大学生基本素质活动必修课程的设计与实施。

尽管大学生的政治思想教育有多方面的内容,但面对当今大学生逐年升高的自杀、自残、他杀事件,特别是大学生马加爵杀死寝室同学事件、药家鑫在校园内开车撞人后杀人事件、大学生溺水死亡等,让我们从事大学生思想政治教育的工作者不得不去思考怎样加强大学生对生命的理解,认识生命是所有存在的基础。而学会感恩是让生命闪光的第一行为,人从出生开始就要知道感谢父母的养育之恩,我们希望学生通过一句话、一封信、一首歌、一次劳动等方式学会感亲恩、感党恩、感师恩、感友恩,成为一个懂得感恩的人。更要培养一个会爱生命、会感恩的高职大学生,使他们能够清晰地看到市场对人才的需求,树立就业目标,做好职业生涯规划,设计在校期间的学习方案,立志服务行业和区域经济的发展,从入校的第一天开始积极地准备自己、丰富自身;同时重视培养学生吃苦耐劳、不怕困难的精神,才能扎根工作一线,进企业、到农村、入社区,真正成为社会所需要的高端技能型人才。为此,2007年院长侯长林教授明确提出在我院学生中开展热爱生命、学会感恩、艰苦奋斗、立志成才的四项主题教育。并已经开展了一系列,如:主题讲座、社会服务、主题班会、消防演练、



安全急救、职业生涯规划比赛、创业设计培训等主题教育活动,在校园内已经形成了学习、实践四项主题的良好风气,为本教材的编写提供了大量的素材。

本教材设计了4个单元,共34课,其中实践类20课,37个活动内容,图文并茂。每一课都包含了理论部分、实践部分,其中实践部分由学习讨论类、现场体验类、主题竞赛类、基地训练类、专题活动类等活动课程组成,主体鲜明、结构严谨、逻辑性强。特别是活动课程的设计,生动地展现了我院学生生活的原始文字资料和图片,如:院长侯长林教授为学生开设“做一棵高贵的苇草”讲座、学生丁丫患尿毒症后的坚强及学院和社会给予的援助、三次国家级评审中学生爱校、爱专业、自信自强的优秀表现、学生参加新校区建设的感人场面、学习黔东南长征精神观看红色电影、师生走进新农村开展为民服务活动以及学院优秀毕业生代表的事迹等,成为西部涉农地区高职院校特色鲜明的大学生思想政治教育实例。

本教材最大的特色:一是学校思想政治教育工作目标明确,载体生动,把毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的精髓与区域经济文化发展及职业(行业)的岗位品德、学院的办学理念、大学精神、校园文化思想等紧密结合,凸显出西部涉农地区高职院校的学生思想政治教育特色,围绕“岗位品德”的标准,真正教会学生如何做人;二是将学生的各种课外活动上升为课程来开设,每学期、每月、每周的学生活动按照教学计划执行,改革了大学生思想政治教育的课程体系;三是有效地将以往学生被动参加活动改为学生积极主动参加各门课程学习,变“要我学”为“我要学”,学生入校就能明白除了专业理论与实践课程外,还要完成丰富多彩的活动课程学习,学生根据自身实际计算学分,学习目标明确,学习积极性高,学生在活动课程的学习、实践中完成职业品德的提升,增强综合素质。

活动课程的管理实行院、系两级管理。院级负责设计活动课程的指导思想、培养目标、具体措施等,并负责对各种活动课程设置作出总体安排。系级具体负责本院系学生活动课程的指导、选课和检查等操作性活动,在活动课程进行过程中要加强指导、检查并要采取合适的考核方式。

课程的实施以课外时间为主,充分利用好周末、晚上、寒暑假,学院的院系领导、思政教师、辅导员、班主任等都可以竞争活动课程的教师资格,保证学生天天有活动、周周有讲座、月月有竞赛,形成良好的校园文化氛围,营造学习型校园。

本书的编写是我院学生活动课程校本教材的第一部,所有参编人员均为学院的学生工作者,但由于时间紧、任务重,及编者水平的差异,肯定存在很多不足,希望广大教师和学生在使用过程中多提宝贵意见,使之进一步修正和完善,能在高职院校学生素质教育中起更大的作用。

本教材得到了院长侯长林教授的亲自指导,并作序,在此表示感谢;得到副院长杨正水教授、游明伦教授、彭明生教授、田银萍副教授、王锋副教授、罗静副教授、舒燕副教授等专家的关心,还得到学生处、思政处、党政办、教务处等部门的大力支持,一并表示谢意!

目 录

第一单元 热爱生命主题教育	1
第一篇 理论篇	4
第一课 生命教育的认识	4
第二课 开展热爱生命教育的目的和意义	7
第三课 大学生怎样树立正确的生命观	13
第二篇 实践篇	27
第一课 热爱生命主题教育讲座设计	27
第二课 热爱生命主题教育体验设计	33
第三课 心理健康专题教育设计	53
第四课 热爱生命主题教育竞赛设计	60
第五课 基地训练	70
第二单元 感恩主题教育	77
第一篇 理论篇	80
第一课 感恩教育的认识	80
第二课 开展感恩教育的目的和意义	85
第三课 大学生怎样树立正确的感恩意识	95
附 感恩故事	95
第二篇 实践篇	103
第一课 感亲恩活动课设计	106
第二课 感党恩活动课设计	107
第三课 感师恩活动课设计	114
第四课 感友恩活动课设计	120
第五课 基地训练	126

第三单元 艰苦奋斗主题教育..... 135

第一篇 理论篇 138

第一课 新时期艰苦奋斗教育的认识 138

第二课 艰苦奋斗主题教育的目的和意义 142

第三课 大学生怎样树立正确的艰苦奋斗观 147

第二篇 实践篇 151

第一课 黔东红色文化学习讨论课设计 152

第二课 现场体验课设计 171

第三课 艰苦奋斗主题竞赛课设计(一) 174

第四课 艰苦奋斗主题竞赛课设计(二) 179

第五课 基地训练 294

第四单元 立志成才主题教育..... 205

第一篇 理论篇 208

第一课 立志成才教育的认识 208

第二课 开展立志成才主题、教育的目的和现实意义 210

第三课 高职大学生怎样树立正确的立志成才观 215

附1 我院优秀学生先进事迹 219

附2 中央领导人习近平同志在中南海接见的贵州省唯一的
“全国十佳大学生村官” 229

附3 毕节学院学生郭勇、陈忠同学的先进事迹 233

附4 贵州大学李明勇同学先进事迹 236

第二篇 实践篇 238

第一课 立志成才主题教育学习讨论课设计 239

第二课 立志成才现场体验课设计 243

第三课 立志成才主题竞赛课设计 247

第四课 立志成才主题素质拓展课设计 255

第五课 基地训练 260

参考文献 262

第一单元

热爱生命主题教育





导 读

当“哇”的一声啼哭响起，我们就此来到这个世界。父母给了我们生命，我们的血液里流着父母的血，我们的头发、牙齿、皮肤无一不是他们所给予的，在我们这个新生命上，他们倾注了太多的爱，当这些爱被我们发现，就会有动人的故事演绎。

在三国时代的战场上，夏侯淳的眼睛被敌将一箭射中，他毅然拔箭，吞下眼睛，因为他认为身体发肤受之父母，不能随便丢弃。虽然这已经是很遥远的事，甚至对我们来说简直犹如天方夜谭，但也依然可以从中发现他是多么的热爱自己的生命。

现在有许多青少年开始厌世，遇到一些小挫折，就吵着要自杀，让无助的父母悲哀地哭泣。可他们想过没有，多少人在逆境中尚且以生命为贵：海伦·凯勒在双眼盲、双耳聋的情况下，还认为生命是多彩的；张海迪在轮椅上，忍受着病痛，自学完了英语等一系列课程，她还发出了这样的感慨：我要超越生命……相比之下，那些不顾他人感受而轻视生命的人，是否会觉得有些汗颜呢？

在这个世界上，生命不仅是属于我们自己的，还属于我们的亲人，我们的朋友，若我们不珍爱我们的生命，最痛心的是我们的亲人，那种痛是揪心的，是任何药物都不能治愈的痛。为了他们，请珍惜自己的生命，更请热爱自己的生命。

四川地震，无数的生命被掩埋在废墟之下，那牙牙学语的孩子，还未学会生命二字，就剥夺了生命；那学前班的孩子，还在练习人生的比划，就终止了人生；那还未举办婚礼，享受生命中最美好的一刻，就被地震夺去了生命——地震中出现的生命奇迹，又让人感慨万千，生命以最高价值而重生。

人的一生，总会遇到这样那样的苦难，苦难是一所大学，主要从中学到什么——感恩，珍惜，热爱生命。泰戈尔有一句诗，生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。

万物之中为此长存、活着，并经历苦痛，能做到这一点，便是胜利，即使这场赌博已不再金光灿灿。有诗人写道——我能顽强地活着，屡经挫败，决不轻从，活到现在，就是因为，相信未来，热爱生命。只要热爱生命，一切都在意料之中。

左右苍茫时，总得有条路要走，这路又不能用腿去趟，便用笔去找——拿起手中的笔，我记录着生活的每一天，当看到文字变成铅字时，心里无限地欣慰。天空没有鸟的痕迹，我已经飞过——只有懂得爱自己，才能去爱别人，爱整个世界。经历过诸多的坎坷，我又迎来了生命的春天，亲情无时无刻的滋润，社会温暖的关怀，还有朋友的支持。坐在轮椅上的我，

像一株绿色的风信子，在春风中播撒，珍惜生命，共享人生，与天地同存，日月共辉！

生命自大自然中孕育而生，是艰难危险的，其中任何一个微小的环境变化，都会使生命出现夭折。看看许多物种的消亡，就可以知道生命群体是何等的脆弱。就生命的个体来说，更显得弱小单薄，很容易受到伤害。不说人类面临疾病、横祸等威胁。小生物在自然中活得更为艰难。但生命的力量又是令人震惊的，即使弱小的动植物也不例外。细小的种子珍惜了上天的赐予，不断努力，根拼命往下钻，芽使劲往上挤，就是在坚硬的石堆中也毫不畏惧，只为了接受轻风的爱拂，阳光的淋浴；一只小小的蚂蚁为了难得的生命不白白消磨，勤勤恳恳，忙忙碌碌；墙角的壁虎为了延续自己的生命，可以毫不犹豫地舍弃自己的尾巴。这些毫不起眼的动植物不忍生命的白白消逝，努力争取享受生命的乐趣，进行了不屈的抗争。我们，自诩万物灵长的人类又岂能漠视生命的存在。

生命是伟大的，生命是崇高的，没有人轻易放弃生命。每个人心中都饱含着对生命的渴望，身体健全的人如此，身体不便的人同样如此。健康的人为父母给予的一副好身体而努力，残缺的生命为了对生命的执著而努力。当我们欣赏满天繁星，体验宇宙的神奇时，霍金正用他仅能活动的双指探索着宇宙中的未知物质；当我们泛舟湖上，在碧波清风中流连的时候，哈森迈尔正在幽深的湖底探寻地底的奥秘；当我们翻开手中的书本，欣赏一篇赏心悦目的文章时，张海迪也许正在床榻上吃力地挥写她对生命的渴望；当我们驻足树林，望着那瑟瑟秋风中的枯叶飘落时，史铁生也许正沉浸在对生的遐想中。这些残缺的生命为了生命无悔而努力，因为他们知道生命不屈，生命可贵。

在学校，我们经常会看到这样的场景，走廊上，几位同学横冲直撞，根本不去顾及身边的同学；栏杆前，有同学踮起脚尖，甚至爬上栏杆，好奇地向下张望；楼梯上，一位同学不是走下楼，而是坐在扶手上滑了下去……

这些同学有没有想过这样的行为会导致什么样的后果呢？在走廊上飞奔的同学一旦相撞，往往鼻青脸肿、头破血流；栏杆上的同学一旦掉了下去，后果是可悲的；从扶手上往下滑，只要稍不注意，就会跌落，导致骨折、脑震荡……人的生命是脆弱的，生命一旦发生什么意外，会留下永远的伤痕；健全的身体一旦失去，将永远无法挽回。

我们的生命是用来珍惜的，是用来热爱的，是用来爱家的、爱国的、爱这个世界的，千万不要因为一点点微小的困难而轻易放弃了自己的生命。

第一篇

理论篇

第一课 生命教育的认识

一、基本认识

生命教育有广义与狭义两种：狭义的生命教育指的是对生命本身的关注，包括个人与他人的生命，进而扩展到一切自然生命。广义的生命教育是一种全面的教育，它不仅包括对生命的关注，而且包括对生存能力的培养和生命价值的提升。

二、什么是生命

生命泛指有机物和水构成的一个或多个细胞组成的一类具有稳定的物质和能量代谢现象、能回应刺激、能进行自我复制（繁殖）的半开放物质系统。生命个体通常都要经历出生、成长和死亡。

生命的哲学定义为：生命是生物的组成部分，是生物具有的生存发展性质和能力，是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动、行为表现出来的生存发展意识，是人类通过认识实践活动从生物中发现、界定、彰显、抽取出来的具体事物和抽象事物。

生命的本质表明，生命是条件产物，从出生到成长，到衰老、死亡，整个过程的完成都时时伴随着各种条件，有些条件具备延续生命则为福，有些条件具备结束生命则为祸。生命于自然，社会中就处于自我选择、自然选择、社会选择。

恩格斯关于生命的认为，生命是蛋白体的存在形式，这个存在形式的基本因素在于和它周围外部自然界不断地新陈代谢，而且这种新陈代谢一旦停止，生命就随之停止，结果便是蛋白质的分解。

现代生物学给生命下的定义是指，生命是生物体所表现出来的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等复合现象。

简而言之，生命是由生命体、意识和身体组合而成的统一体。生命体是生命存在的本源，意识是生命活动的依据，身体是生命的表现，它是一个气物存在人的大脑中。

三、生命的意义

中国古代哲学中,关于生死的论述不乏智者和睿者,而道家的生死观在对“生”尤其是“死”的全面而系统的论述中包含了苦生乐死、生死自然、生死必然、生死气化、生死齐同、不死不生、死而不亡者寿等哲学理论。庄子的生死观是建立在“道法自然”的哲学基础上的,他认为每个人都是“道与之貌,天与之形”,既然如此,我们就应该顺其自然,不要把生死看得太重。庄子对生命价值给予相当关注的同时,又由齐万物进而到齐生死,从自然的层面规定了“死”的意义。与儒家的“乐生”文化互补,构成了全面壮观的中国传统生死哲学。

恩格斯说:“生就意味着死,生与死是一个问题不可分割的两方面。”每个活着的人都将面临死和走向死。弗洛姆对此有精辟论述:人,无论是类人或个人,一旦降临斯世,便被抛入动荡不定、开放无羁的境遇之中。其间仅有一点是确定的:过去以至未来的尽头——死亡。人的一生有许多不确定的因素,唯有死亡归宿是亘古不变的。

既然我们的生存受到死亡的威胁,我们就应更加热爱生命、珍惜时光。生命是一切价值中的最大价值,因为一切价值都出自生命的创造活动;生命属于人只有一次,消逝了的生命不会重来。人虽然不能过于恐惧死亡,但也不能轻易去死。在“可以死,可以无死”时尽可能不去死;要死,也应该是“正命而死”。视生命如草芥、轻贱生命甚至毫无意义地舍弃生命是一种最大的自戕行为,是对社会和他人的不负责任的最大的不义行为。我们要自觉克服“横竖是一死”的貌似达观的虚骄心理,珍视生命,敬畏生命,通过对生命更加坚定的爱让生命绽放出永生的绚烂。既然人皆有一死,这是一切有灵有性的造物的共同命运,那么我们就应爱人如己、善待同类。每个人都对他人的生命负有道德义务,我们不能给他人带来痛苦和不幸,给他人的生存和发展造成障碍;不能以他人的痛苦甚至死亡换取一己之乐。我们要把自己的欲望限制在一定范围内,规范满足自己欲望的手段;我们要同情他人的苦难并尽可能帮助他人解脱苦难;我们要尽可能和我们的同类合作,在维持、促进、发展自身生命时也尽可能帮助维持、促进、发展他人的生命;我们要保有一份民胞物与的情怀、立人达人的心愿。既然死亡会将人未来的一切可能性悬置起来,我们就应锐意进取、积极创造,尽可能在有生之年去把握那些会与我们相遇的可能性。我们不能总是沉湎于死亡的冥想中,而要通过投身于创造性劳动以冲淡对死亡的焦虑。那些生命力充沛、创造力旺盛、活得充实和紧凑的人往往能坦然面对死亡,也很少有死亡恐惧。生存得越充实越不怕失去它,生活得越热烈越不惧怕死亡。“一个人在强烈的生活中所知道的生命是永恒的。”只要我们有一种生不得息、时不我待的紧迫感,积极投身于群体的创造性实践活动,为同类的幸福而努力劳作,并自强不息、进取不断,让生命之薪最大限度地燃烧,我们就能展现出生存的全部意义。

大江东去,浪淘尽,千古风流人物。平凡的、不平凡的,他们都曾站在我们脚下的地方生活,他们哭过、笑过、爱过、恨过……也曾立下惊世伟业,也曾一生碌碌无为,最终不过化作脚下一堆黄土。无论曾经多么伟大抑或平凡,最后的结局不过是回归于土,只有努力奋斗让自己的人生留下轨迹。就像冰川流过山岩留下雄浑的擦痕,火山爆发,天池留下壮美的馈赠。流星燃烧过,静夜里留下闪亮的光迹。我们也因为我们的人生可以留下轨迹而可以对自己说,

我曾问心无愧地活过。

人生本属自然，就像一张白纸，所谓的意义都是人所赋予的。不同的人，从不同的角度，用不同的方式赋予了人生不同的意义。不同的阶段，不同的时期，不同的环境也赋予了人生不同的意义。生命存在的意义就是要我们去寻找生命的目的。因此，我们必须要为自己确定一个人生的坐标，找到一个属于自己的天地，做你想做的事，做你该做的事，做你想做的人，完成你该完成的使命。这就是我理解的生命的意义。

无论从事什么职业，无论是身居高职还是街头行乞，无论追求的是金钱地位还是自由人生，每个人都在寻找自己心目中的那片人生乐土！活着就是一种幸福，当生命不存在，那人生的一切所谓的意义都是没有意义的。

四、什么是热爱生命教育

人说生命是余晖照斜阳，青松立峭壁；万里平沙落秋雁，三月阳春映白雪。人说生命也是恩仇快意，玄机四伏、险象环生的一场轮回。其实，生命的法则不可能那么固定，那么完美，生命可能绚丽也可能平淡，但它们共同的特点是：能静静地、安详地活在世上，享有生的权利和延续的幸福。

1968年美国的一位学者出版了《生命教育》一书，探讨必须关注人的生长发育与生命健康的教育真谛。近年来，日本、英国、中国台湾、香港等国家地区竭力推崇倡导生命教育，各种学术团体纷纷建立。

那么什么是生命教育呢？生命教育是在生命活动中进行教育，是通过生命活动进行教育，是为了生命而进行教育。从事生命教育的肖敬认为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。让青少年认识生命和珍惜生命成为这一活动的重中之重。

生命教育既是一切教育的前提，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，是在充分考察人的生命本质基础上提出来的，符合人性要求，它是一种全面关照生命多层次的人本教育。生命教育不仅只是关心今日生命之享用，还应该关怀明日生命之发展。

热爱生命教育是生命道德教育的一种形式，就是指通过有目的、有计划、有组织地对大学生进行生命意识熏陶、生存能力培养和生命价值升华，最终使其生命价值充分展现的活动过程，其核心是珍惜生命，注重生命质量，凸现生命价值。生命教育包括3个层次：一是认知层次，认识和了解身体及生命的意义和价值，熟悉与他人相处的法则以及知道爱惜他人生命的方法。二是实践层次，个体除了具备维护自身和他人生命的知识能力之外，还要能够真正去加以履行，不轻视、不践踏自己和别人的生命，不做出伤天害理的事，能为自己的行为负责。三是情感层次，应具有人文关怀、社会关怀和正义关怀，而且能够不断地自我省思，欣赏和热爱自己和他人的生命。



小故事

打 赌

契科夫的短篇小说《打赌》写道，一位法律学家与一位企业家在一次沙龙聚会中在谈到一个新近被判十五年徒刑的囚徒时争执起来。企业家认为在监狱里蹲十五年还不如判死刑的好；法律学家则认为活着总比死了好，活着就是希望。二人争执不休，最后打起赌来，赌注是法律学家让企业家把他关起来，十五年后如果法律学家不违约，企业家的全部财产归法律学家所有。第二天早晨，法律学家便被企业家关进自己后花园的一间小屋，这间小屋只有一个送食物的小小窗口。法律学家蹲在这个与世隔绝的小屋里开始过起监狱生活，企业家每天给他提供所要读的书。时间一天天流逝，法律学家读完了政治、经济、哲学、科学、神学、文学大全，十五年的时间终于到了。这时的企业家知道时间一到自己便会变成一个穷光蛋，于是他决定在到期的头天夜里杀死法律学家。企业家好不容易打开那把十五年来从来没有打开过的生锈的铁锁，发现法律学家正在残烛前伏案熟睡，企业家正欲趁机杀死这形同枯槁的法律学家时，却发现桌上放着一封给他的信。信中说，他感谢企业家，十五年来他读了许多书，这些知识将是他终身用不尽的财富，他还明白了许多道理。他决定不再要企业家的财产，他将于明天拂晓前破窗而出，自动毁约。银行家看完信决定放弃杀死法律学家的念头。第二天拂晓前法律学家果然毁约破窗而出，既保留了企业家的财产，也保住了自己的生命。

小说似乎包含了许多道理，热爱生命，活着便是希望，应该是它的主题，世间一切事物中最可宝贵的就是生命。

第二课 开展热爱生命教育的目的和意义

意大利教育家蒙台梭利曾指出过：“教育的目的在于帮助使生命力正常发展，教育就是助长生命力发展的一切作为。”教育源于生命发展的需要，教育应该是关怀人的生命、关注人的价值、关注人性的完善。美国学者杰·唐纳·华特士于1968年首次提出生命教育的思想，近年来各国生命教育的实践也在迅速发展。从1976年至今，美国有超过2000所中小学开设了生命教育课程，20世纪90年代美国中小学生的生命教育基本普及，同时美国还成立了各种专业协会，出版了许多专业及普及性的书籍和杂志，各种有关生命教育的书籍、影片、视听教材更是不计其数；澳大利亚的生命教育重点放在吸烟和吸毒的预防上，通过学校和父母的共同作用将酗酒和吸毒的伤害减至最低；日本则是通过口号为“热爱生命、选择坚强”的“余裕教育”来加强学生的生命教育，目的是使学生认识到生命的美好和重要，使他们能面对并很好地承受挫折，使他们更加热爱生命、珍惜生命；英国则成立了生命教育中心英国基金会，以流动教室的形式普及生命教育。1996年前后，我国台湾地区校园一再发生暴力与自戕案件，引起台湾当局教育部门的高度重视，并开始在学校开设生命教育课程。香港对生命教育也予以极大关注。

弗洛姆说过：尊重生命、尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。据不完全统计 2002 年大学生自杀是 27 起，19 人死亡；2004 年是 68 起，48 人死亡；2005 年中国内地报道大学生自杀事件 116 起；2006 年自杀“高发年”增加到 130 起之多，新闻瞭望东方周刊，2005 年 5 月报道，北大医学部一大三学生在成都双流机场跳天桥自杀；四川新闻网 2006 年 2 月报道，成都某大学一大四男生跳楼自杀；仅在 2006 年 2 月 20 日到 3 月 1 日，华南农大连续发生 3 起自杀事件，自杀者分别是一名在读本科的男生和两名女研究生；而就在 2006 年 4 月，新京报又报道一男大学生从湖南省衡阳市南华大学宿舍楼跃下，当场身亡，这是该校继上月连续 2 名学生自杀后，第 3 次发生自杀事件。仿佛只有“死”是解决所有问题的唯一途径。我们不禁要问，当代的大学生到底怎么了？为此，大学生热爱生命教育已经成为我们不能轻视的问题，我国一些学者在传统人生观教育的基础上，也提出生命教育的新见解，通过生命教育引导大学生以积极的心态去面对生命中的痛苦与失落，正确地认识死亡，培养理性健康的死亡态度，正确地认识生命的意义与价值，唤醒生命意识，开发生命潜能，提升生命质量。为此，推行生命教育变得刻不容缓，其必要性显得尤为重要。

一、开展生命教育是整体提升国民素质的基本要求

大学生是社会主义事业未来的建设者和接班人，大学生的生命质量决定着国家和民族的前途与命运。在高校大力开展生命教育，有利于提高广大青年学生的生存技能和生命质量，激发他们树立为祖国的繁荣富强而努力学习、奋发成才的志向；有利于将中华民族坚韧不拔的意志熔铸在学生的精神中，培养他们勇敢、自信、坚强的品格；有利于提高广大青年学生的国际竞争意识，增强他们在国际化开放性环境中的应对能力。

二、开展生命教育是社会环境发展变化的迫切要求

经济全球化和文化多元化的发展趋势，现代科技和信息技术的高速发展，为不同民族、不同文化的交流与合作提供了有利条件，为广大学生获取信息、开阔视野、培养技能提供了宽广的平台，但校园的高墙挡不住外界事物对学生的诱惑，于是随之而来的消极因素也在一定程度上影响了青年学生的道德观念和行为习惯，享乐主义、拜金主义、极端个人主义等的负面影响，导致部分学生道德观念模糊与道德自律能力下降。此外，校园伤害、意外事故等威胁青少年学生人身安全的各种因素，也一定程度上影响了青少年的身心健康。因此，迫切需要培养科学的生命观，进而为学生树立正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。

三、开展生命教育是促进大学生身心健康成长的必要条件

现代社会物质生活的日益丰富和社会环境的纷繁复杂，使青年学生的生理成熟期明显提前，极易产生生理、心理和道德发展的不平衡现象。长期以来，由于生理发展过程中出现的