

· 青少年健康成长教育丛书 ·

生命 健康安全教育

本书编写组 编

九年级上册



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命健康安全教育的九、九、九、九 / 《生命健康安全教育的九、九、九、九》编写组编. — 南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5537-7003-1

I. ①生… II. ①生… III. ①安全教育—初中—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第183229号

生命健康安全教育的九、九、九、九 九、九、九、九

编 写 本书编写组
责任编辑 熊亦丰
助理编辑 陆春艳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

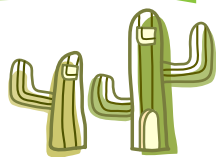
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏徐州新华印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 5.5
字 数 105 000
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7003-1
定 价 13.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言



学生是祖国的未来和希望，也是每个家庭的希望，是实现中华民族伟大复兴的生力军。然而快速的生活节奏，无边的学习压力，让我们无暇思考生活的意义，享受生命带给我们的震撼和惊喜。当我们被身边的知识追赶的时候，我们遗忘了曾经眺望远空的清澈眼神；当我们抱怨生活不满的那一刻，我们远离了生命的宁静与祥和；当我们挥霍青春的那一刻，我们忽视了生命的有限和珍贵。直到我们被青春撞了一下腰，才反思生活的杂乱与无序，感慨生命的残酷与脆弱，审视生命的价值和意义。“假如生命可以永远”，我们都想从头来过，但是生命对于你我只有一次，不容亵渎和荒废，每个灵魂都应当对生命充满敬畏，对生活充满热爱。

健康成长，提升生命质量是每个学生应有的权利，也是每个学生应当思考的重要话题，学校开展生命健康教育也就变得弥足珍贵；引导学生思考生命意义，关注身体健康，树立安全意识应当成为学校工作的重点。学校教育需要唤醒学生对人生价值的思考和探索，让学生深刻理解生命的意义，才能激发其全面而有个性化的内在发展需要。

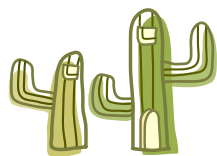
这套《生命健康教育》，是根据教育部关于加强学生安全教育的要求，针对学生群体编写的一部学习安全知识的读物。它以生命教育为总纲，从认识生命、关注生命、珍爱生命、生命成长出发，内容涵盖生命教育、健康教育、安全教育三方面，旨在引导学生过积极健康的生活，追求有意义的生命，成为幸福人生的创造者和文明社会的建设者。

本书编写组



目录

主题一	易折的青春	1
主题二	一起计算生命的宽度	7
主题三	谁说没有“免费的午餐”	13
主题四	感恩重在行动	19
主题五	酒，我不能喝	25
主题六	让流行病不流行	31
主题七	运动，你准备好了吗？	37



主题八	你会清洗蔬果吗？	43
主题九	练就火眼金睛	49
主题十	网络交往“对对碰”	55
主题十一	一个人的路上	61
主题十二	远离不良场所	67
主题十三	精彩世界游	73
主题十四	火灾似猛虎 防患于未然	79



主题一 易折的青春

2011年5月30日，是成都某校高二学生易明（化名）17岁的生日，令人唏嘘的是，他却选择在这天结束了自己年轻的生命。



易明是从18楼卫生间窗口掉下来的，居民到下午都还在为这个年轻的生命逝去而感叹万分。他们说：“早晨听他奶奶说，6点多时还叫过他，他当时在厕所答应了。但后来找不到人，下楼看见现场时，老人当场就昏厥了。”

“应该是自杀的。他爷爷看见了他写的遗书，其中好像有一句写的是‘我在学校是老师眼中的乖学生、在家里是家人眼中的乖孩子，但是都不知道我心里是肮脏的。’”

事发后不久，《华西都市报》记者敲开了18楼易明的家门。开门的爷爷泪眼婆娑，他说：“学校的校长、班主任早晨已经来过。”易明的姑姑悲痛得不愿接受采访。

正值青春年华却选择这样一种方式轻生，大家都觉得特别惋惜。一位认识易明的阿姨说，“他性格有些内向，平时遇到事情，很少明显表露出来。听说他希望爸爸能回来给他过生日。”

据了解，易明的父母在他很小时就已离婚，他随同爷爷奶奶在成都读书，成绩优异，还是班级的干部。他如今所住的小区楼房也是父亲修的，家境殷实。一名和易明同年级学生的家长说，“他在文科班读书，不久前把班干部辞了，说要专心读书，希望考上中国人民大学。虽然他爸爸不在身边，但还是很重视自己的娃儿，同时已经在关注人大招生的情况。”



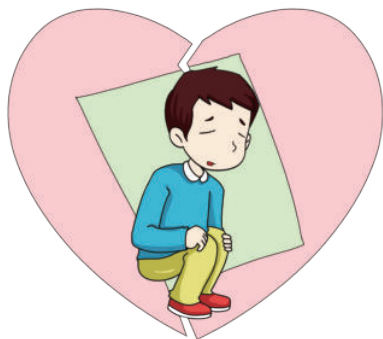
是哪些因素让青春过早的凋零？

生命只有一次，我们该怎样对待这宝贵的生命呢？



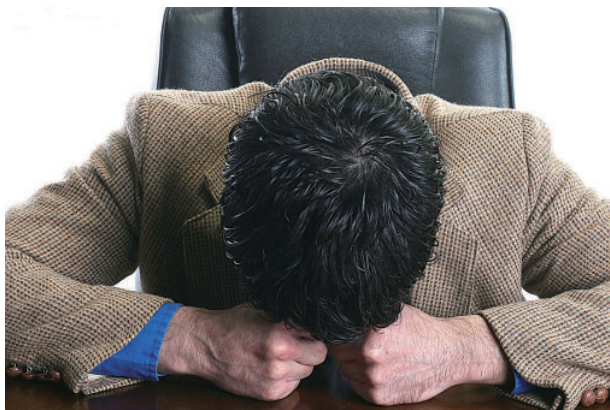
自杀是个体蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为。青少年所面对的社会压力比较大，家庭父母期望值高，当个人内在的不快乐因素或外界环境尤其是人际关系的冲突达到令人无法忍受的地步就会发生自杀行为。

其中，“自狂不能得志”“自卑难以自拔”“疾病无法摆脱”“家教方法不当”“挫折承受力差”等都是选择轻生的常见因素。



中国是世界上自杀率最高的国家之一，总的自杀率约为23/10万（每10万人中自杀23人），而国际平均自杀率为10/10万，中国当前的自杀率是国际平均数的2.3倍。全球每年自杀者中，有四分之一来自中国。

从不同心理发展阶段看，青少年自杀原因也不尽相同。小学生自杀的原因一般比较简单，比如被父母训斥、责骂，被同学欺负。初中生多因学习问题、家庭关系、考试、校内问题而自杀。高中生多因朋友关系、对前途担忧、高考压力、学校不适应等原因自杀。大学生自杀的原因多是个人的烦恼、学业压力、异性关系、求职择业等。



生命高于一切，青少年是国家的未来，自己毁灭自己，辜负了父母和亲人的期望，给所在学校及同学造成巨大不良影响，特别是给自己的父母留下了终身痛苦，给社会带来不安定的因素。一个人的自杀会给亲朋好友带来巨大伤害，这种伤害涉及情感、社会和经济诸多方面。据世界卫生组织的估算，每年与自杀有关的经济损失高达数十亿美元。

行动在线

性格内向的文杰，忐忑地来到学校心理咨询室，他跟老师说了自己的心情：

前一阶段曾和班主任吵了一架，一周都是闷闷不乐的，总觉得老师用异样的目光看着自己。昨天，老师发现其考试作弊，一声没吭，他觉得自己快喘不过气来。

角色扮演：假如你是心理咨询室的老师，你会采用哪些方式对他进行心理援助？

◎方式一：

◎方式二：

◎方式三：

自杀是可以预防的。如何预防、矫正儿童青少年自杀行为，具体如下：

- 学会自我调整，要主动适应逆境，善于自我解压；
- 积极面对生活，学会珍惜自己；
- 提高自信，进行人生规划，对自己适当定位；
- 辩证看待得失，知足常乐；
- 善于管理情绪，建立和谐人际关系；
- 及时发现矛盾，懂得与人沟通；
- 积极寻求专业心理医生的帮助。





某研究性学习小组开展了“筑起关爱生命的防火墙”为主题的调查活动，以下是调查表中的部分内容：

序号	调查内容	选项	我的选择
1	当自己的生命遭遇困境时……	A. 听天由命 B. 分析产生困境的原因，找到有效的方法 C. 寻求他人的帮助	_____ 其他：_____ _____
2	当自己的生命受到威胁时……	A. 等待救援 B. 不放弃生的希望 C. 想尽办法，积极应对	_____ 其他：_____ _____
3	当生命不再完美时……	A. 残缺也是一种美 B. 自暴自弃 C. 延伸生命的价值	_____ 其他：_____ _____
4	当他人的生命遭遇威胁和困境时……	A. 保全自己最重要，不要管闲事 B. 伸出援手 C. 力所不能及时，向他人求助	_____ 其他：_____ _____
5	遭遇心理危机时，我们可以通过哪些途径进行求助？	A. 自我调适 B. 向同学、老师、家长求助 C. 向心理危机干预中心等机构求助	_____ 其他：_____ _____
6	……	……	……



围绕“频发的自杀，谁该负主责”这一话题，同学们有两种不同的观点：



社会大环境太残酷了！考试竞争、就业竞争给年轻一代带来了前所未有的压力。这是一个“拼爹”的时代，贫富分化严重，年轻人看不到奔头啊！

达尔文说“物竞天择，适者生存”，生活永远属于强者！自杀是弱者的选择。为什么不去拼搏不去竞争？多扛几次挫折吧，没有过不去的坎儿！心理承受能力是关键！



我的观点：



帮助危机者走出困境的三大技术

一、沟通和建立良好关系的技术：获得信任

建立并保持治疗师与处于危机者双方的良好沟通及相互信任，有利于当事者恢复自信和减少对生活的绝望，保持心理稳定和有条不紊的生活，改善人际关系。

二、支持技术：稳定情绪

给予精神支持，而不是支持当事者的错误观点或行为。这类技术的应用会使当事者的情绪得以稳定，可以应用暗示、保证、疏泄、环境改变、镇静药物等方法，让其放弃自杀的念头，而不能对自杀原因反复评价和解释。同时，在干预过程中须注意，不应带有教育的目的。教育虽说是干预者的任务，但应是危机解除和康复过程中的工作重点。

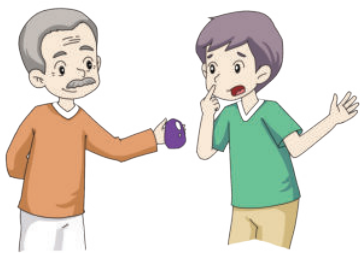
三、干预技术：问题解决、促进行动等

干预的基本策略为：（1）主动倾听并热情关注，给予心理上支持；（2）提供疏泄机会，鼓励当事者将自己的内心情感表达出来；（3）解释危机的发展过程，使当事者理解目前的境遇、理解他人的情感，树立自信；（4）给予希望和保持乐观的态度和心境；（5）培养兴趣、鼓励积极参与有关的社交活动；注意社会支持系统的作用，多与家人、亲友、同事接触和联系，减少孤独和心理隔离。



主题二 一起计算生命的宽度

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思？”院长总是笑而不答。



有一天，院长交给小男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，记住，无论别人出多少价钱，绝对不能卖。第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，有不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。回到孤儿院里，男孩兴奋地向院长汇报，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。最后

院长叫孩子把石头拿到珠宝市场上去展示，结果石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头，回到孤儿院，把这一切告诉院长，问他为什么会这样，院长没有笑，望着孩子慢慢说道，生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义，一块不起眼的石头，由于你的惜售而提升了它的价值，竟被传为“稀世珍宝”。你不就像这块石头一样？只要你自己看中你自己，自我珍惜，生命就有意义，就有价值。

读完故事，想一想决定你人生价值的是什么。





生命应该有梦想，为梦想勇往直前，百折不挠！生命应该具备一种精神，一种敢于斗争，不怕苦、不怕累，不怕流血的大无畏精神，这样的生命才充实，才有意义。

生命的价值不在于时间的长短，而在于奉献。只要有所奉献，不管是长久的默默无闻的奉献，还是在瞬间发出的灿烂光芒，这样的生命都是永恒的。



雨后的彩虹看到弧形的石桥，对她说：“大地上的姐妹，你的生命可比我长久多了。” 石桥回答：“怎么会呢？你那么美，在人们的记忆中必然是永恒的。”

彩虹的生命没有石桥永久，石桥也的确没有彩虹美丽。石桥固然不美，但它长久地稳固地架于两岸之上，默默地把彼此沟通，这是它生命的价值；彩虹的存在固然只是雨过天晴的瞬间，但却给人们留下永久的记忆，这同样是生命的价值。焦裕禄、孔繁森、雷锋……这些人，他们的生命虽然是短暂的，但却都是无价的。

实现生命的价值，需要我们有梦想、敢拼搏、愿奉献。它不仅在于轰轰烈烈，也在于兢兢业业；不仅在于国家集体的大事，也在于邻里同学甚至陌生人之间的小事，还在于我们自己怎样度过每一天。

生命的意义是通过自己脚踏实地的实际行动来实现的，人生的价值要靠今天的努力学习和将来的积极工作来创造。首先，实现人生价值要从现在做起，从小事做起。中学生年龄虽小，但也能在日常的学习、生活中，通过点滴小事，为他人、为集体、为社会作贡献，创造自己的人生价值。其次，青少年时期是人生学习和发展的宝贵阶段，我们一定要认真度过生命中的每一天，掌握科学文化知识，树立正确的人生价值取向，为将来更好地实现人生价值打下

坚实的基础。为更好地实现人生价值，我们必须努力学习，掌握现代科学技术知识，努力使自己成为社会所需要的复合型人才。同时还必须全面提高自身素质，其中很重要的一项是坚持正确的人生价值取向。胸怀祖国，心系天下，为祖国、为人民服务，奉献自己的一生，才能真正实现自己的人生价值。



珍惜生命中的每一分钟，让你的生命有价值必须做到：

1. 做你自己感兴趣的事情。
2. 大量的学习与阅读，你所看的书决定你的未来。
3. 学习成功人士的方法与技能。
4. 交对朋友，做对事情。
5. 承担责任，解决问题。
6. 管理好时间，学会做每天的计划，未来的计划。
7. 经常问自己；我是谁？我能干什么？我要到哪里去？我为什么不那么快乐？为什么对生活不满意？
8. 确定明确的目标。
9. 把行动和思想结合起来。
10. 做事分清轻重缓急。





收集与梦想有关的故事，记录 2 个，与同学分享。

故事一：

故事二：

思考：看了这么多关于梦想的故事，探讨梦想对于实现人生价值的作用。

作用：



2009年10月24日，湖北省荆州市长江大学三名年仅19岁的大学生为挽救两名落水儿童而献出了宝贵的生命。网络就此事展开谈论：三名大学生救两个落水儿童值得吗？



不值得。怎么算也不划算。那三条大人的命换两个小孩的本来就不划算。



值，值在体现了这三位学生的人生价值并为生者做出了表率。



仁义，不要用值不值得去讨论了，为仁义而死都是值得的。那些活着的不仁不义的人，活得又值不值呢？只是这些大学生在救人的方法上应该考虑妥当点。

回 复：

发 表



讨论：他们微不足道吗？如何实现人生价值？



杨绛先生百岁生日感言

我今年一百岁，已经走到了人生的边缘，我无法确知自己还能走多远，寿命是不由自主的，但我很清楚我快“回家”了。我得洗净这一百年沾染的污秽回家。我没有“登泰山而小天下”之感，只在自己的小天地里过平静的生活。细想至此，我心静如水，我该平和地迎接每一天，准备回家。在这物欲横流的人世间，人生一世实在是够苦。你存心做一个与世无争的老实人吧，人家就利用你欺侮你。你稍有才德品貌，人家就嫉妒你排挤你。你大度退让，人家就侵犯你损害你。你要不与人争，就得与世无求，同时还要维持实力准备斗争。你要和别人和平共处，就先得和他们周旋，还得准备随时吃亏。少年贪玩，青年迷恋爱情，壮年汲汲于成名成家，暮年自安于自欺欺人。人寿几何，



顽铁能炼成的精金，能有多少？但不同程度的锻炼，必有不同程度的成绩；不同程度的纵欲放肆，必积下不同程度的顽劣。上苍不会让所有幸福集中到某个人身上，得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。保持知足常乐的心态才是淬炼心智，净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，这便是人生哲学。一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。

主题二

谁说没有“免费的午餐”



重庆市大足县邮亭镇烈火村的赵晓萌是一个不幸的女孩，她的母亲智商偏低，父亲2004年因车祸死亡。但同时，她也是幸运的。2008年，大足县在全市首创“爱心午餐”项目，赵晓萌成为了第一批幸运儿，每天中午都可以在学校吃上一顿“爱心午餐”，午餐有荤有素，时不时变换花样，味道也不错。

同时，一个叫张贻勇的叔叔走进了赵晓萌的家庭，当起了她的“代理家长”，填补了她亲情上的空白，为她的学习、生活带来了很多的改变。赵晓萌说，“爸爸”经常给她买学习用品，还接她到他家玩，完全把她当成了自己的亲生女儿。



2011年，为增强学生体质，政府增加了对贫困学生的资助标准，重庆市进一步丰富“一日三餐”营养，该市北碚区共计投入1750万元，实施“一日三餐”营养行动，为9000余名中小学义务教育阶段非寄宿制贫困学生、留守儿童、农民工子女免费提供爱心午餐；投入1000余万元，让在校学生每天晚上能饮用到一袋奶。

看了这两则报道，你怎样认识“免费的午餐”？