第一图书网, tushu007.com

# <<生命教育公民读本>>

## 图书基本信息

书名：<<生命教育公民读本>>

13位ISBN编号：9787010088693

10位ISBN编号：7010088691

出版时间：2010-5

出版时间：人民

作者：郑晓江//张名源

页数：382

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

人最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。
在构建和谐社会的实践中，党和政府始终坚持以人为本，关注人的生活质量、发展潜能和幸福指数，关注人的价值、权益和自由，体现出了敬畏生命、尊重生命、造福人民的人文情怀。
特别是在“5·12”汶川特大地震灾害发生时，从中央到地方，都将生命至上的理念贯穿于每一次救援行动和每一个救援细节中，不抛弃，不放弃，努力抢救生命，创造了感天动地的人间奇迹，也成就了一次最具震撼力的珍爱生命的现实教育。
要成为物质和精神同样丰富的人，最基本的是要“珍爱生命、学会生存、幸福生活”。
只有“珍爱生命”，才会体会人生的不易，珍惜现实给予你的一切；才会给人以尊重，予人以信任。
只有“学会生存”，战胜坎坷，主宰自己，勇于超越，才能让生命更有尊严。
只有懂得“幸福生活”，才能豁达包容，才会创造新生活，去延伸扩展生命的价值和意义。
因此，在公众中积极推进生命教育，就是让每一个人都具有珍爱生命的智慧和信念，注重实现生命价值，提高生命的质量，实现自我发展。
妇联担当着家庭教育和家庭文明建设的重要责任。
为推动社会、家庭、学校重视生命教育，成都市妇联与北京Relax（瑞来克斯）文化传播有限公司共同策划，由江西师范大学道德与人生研究所提供学术支持，编写出版了这本《生命教育公民读本》。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

孩子缺少生命关怀，就无法形成正确的生死观念，也就缺乏正确的生命意识……从心底里没有正确的生命意识，就会轻率对待自己的生命，同时任意草菅别人的生命。

我国长期以来的家庭教育、学校教育和社会教育都比较重视对青少年进行应试教育、成才教育或所谓的成功教育，反而忽视了最根本的生命教育。

怎样使教育真正成为有人性的教育，使生命教育成为贯穿生命发展全程的终生教育，所拷问的仍是国家与社会的教育理念与体制。

泰戈尔：“教育的目的是应当向人类传送生命的气息。”

## 书籍目录

序本书导读第一章 生命教育刻不容缓一、四川汶川特大地震与生命教育二、各国与地区生命教育兴起的概况三、从“三生教育”看生命教育的本质第二章 学会生存一、反省生存危机(一)交通事故(二)自然灾难(三)校园暴力与自杀事件(四)溺水事故与性侵害二、强化生存意识(一)要有正确的生命意识(二)要有正确的生活态度(三)要有战胜困难的生存勇气(四)要有创新的生存理念三、培养生存能力(一)学习能力(二)生活能力(三)自救能力(四)生存技能四、学会生存的途径与方法(一)学校中的生存教育(二)家庭的生存教育(三)社会生存训练第三章 学会生活一、生活和幸福(一)幸福是生活的目的(二）幸福的迷途二、懂得珍惜，学会取舍(一)选择一个可以带来幸福的目标(二)学会放弃(三)珍惜生命，珍惜拥有(四)克服贪欲三、与人为善，学会宽容(一)君子和而不同(二)放下心中的仇恨袋(三)学会换位思考四、懂得感恩，学会分享(一)没有一种给予是理所当然的(二)心存恩惠，与爱同行(三)学会分享，让幸福加倍五、直面生活，学会坚强(一)学会独立，告别“啃老”(二)痛并快乐着(三)把挫折变成人生的加油站第四章 学会生死一、人类生命的奥秘(一)实体性生命(二)关系性生命二、二维四重生命与生命困顿(一)为什么有人会自杀(二)人生的意义与价值在哪里第五章 学会做人一、德乃做人之本(一)人无德不立(二)以德养身(三)为仁由己二、见利思义，以义为上(一)君子喻于义，小人喻于利(二)先义后利则荣，先利后义则耻三、严于律己，宽以待人(一)己欲立而立人(二)必有容，德乃大四、三种理想人格(一)儒家的君子人格(二)道家的真人人格(三)佛教的菩萨人格第六章 学会休闲一、休闲：追求幸福与快乐的艺术(一)休闲的词源学意义(二)现代学者关于休闲的种种定义(三)关于休闲定义的思考(四)休闲对生命的意义(五)影响休闲的主要因素二、丰富多彩的休闲方式(一)音乐休闲——和谐身心，提升境界(二)棋牌休闲——体会哲理，培养智慧(三)书画休闲——凝神聚气，怡情养性(四)游艺休闲——丰富生活，增添乐趣(五)运动休闲——强身健体，锤炼意志(六)保健休闲——益寿延年，涵养性情(七)饮食休闲——怡养身心，涵育性情三、中国人的休闲要立足于中国传统的休闲文化(一)境界高远的休闲理念(二)中国休闲文化的基本特质与意义第七章 学会养生一、健康养生的三大原则(一)主体性原则(二)实践性原则(三)合和性原则二、健康养生的四大基石(一)法天则地，起居有常(二)均衡营养，饮食有节(三)体疗健身，有氧运动(四)平和心态，颐养百年三、中国古代哲人的健康养生及启示(一)“正心”“养性”，以德济生

## 章节摘录

插图：人生的生命教育的重要性和必要性，而生命教育也开始在全国许多地方蓬勃地展开。
很多有识之士一致认为：大地震后，很多成年人和少年儿童的生命意识高度觉醒，正是我们开展生命教育的最好契机。
一般而言，在人们的生命遭受重创时，生命价值的可贵就会特别地凸显出来。
所以，在汶川特大地震造成无数生命与财产损失之后，人的生命的价值和意义从来没有像今天这样受到举国一致的关注。
汶川地震中，国家不惜一切代价救助任何一个遇险或遇难者，往往为了救一个幸存者而耗费无数的人力、物力和财力。
其根本意义在于，世界上没有任何东西比人的生命更重要。
而一个懂得生命可贵的人才会懂得珍惜生命；一个能珍惜生命的人才知道如何感恩。
比如地震救援中出现的“敬礼娃娃”朗铮，当解放军战士把他从废墟中救出并安放在木板上时，他忍住巨大的伤痛，用那只完好的手郑重地举起敬礼，这一幕感动了全世界无数的人；许多孩子被救后最先说的一句话是“叔叔，谢谢你”；又如被称为“可乐男孩”的薛枭在地震发生后乐观地面对险境，等等。
这些在危难时刻的笑脸和肺腑之言都是无法替代的、宝贵的生命教育资源。
带给我们的启示是：尊重生命，学会感恩。
再比如，当时许多报道记载了无数感人的事迹：地震中被压在废墟下打着手电筒读书的女孩，她坚信会有人来救她，相信书能带给她克服困难的勇气。
德阳的一些中小学生被埋在瓦砾之下时，“开始哭，后来开始唱歌，团结就是力量，然后互相鼓励千万别睡觉，老师会来救我们的”。
灾难中的孩子们就这样互相鼓励着等待救援者的到来。
一支救援队伍在一个幼儿园的废墟下发现了一名被困的小女孩任思雨。
废墟随时有可能因为余震而再次坍塌，救援队员都很紧张。

## 后记

人这一生，活着到底是为了什么呢？
既然活着，就要活得明白。
古之圣贤，今之才俊，作了很多思考和阐述，仁者见仁、智者见智，各有千秋。
大道至简至易，我认为最简单的说法就是：活着，就是为了快乐！
为了追求健康而长久的快乐！
什么才是健康而长久的快乐呢？
就是自己快乐，别人也快乐，把自己的快乐建立在别人的快乐之上。
至少，也要让自己在不伤害他人的前提下获得更多的快乐。
众所周知，快乐既是一种心态，也是需要很多条件来作为支撑的。
这些条件有健全的体魄，有超凡的生存能力，有良好的人际关系，有幸福美满的家庭，有自己喜欢的人，有自己喜欢的事，有自己喜欢的环境，有自己喜欢的生活方式……当我们能一一满足这些条件时，我们就自然快乐了。
当我们不能满足这些条件时，我们只要采取合理的思维方式和积极的心态，我们也会快乐的。
快乐，是自我的感觉，而不是金钱、权力和外在的评价。
我们的目的，就是通过教会广大公民“学会生存”、“学会生活”、“学会生死”、“学会做人”、“学会休闲”、“学会养生”、“学会经典”、“学会教育”、“学会欣赏”，让广大公民通过学会创造外在条件以求达到内在快乐，在外在条件不能得到满足时也能够通过采取合理的思维模式和积极的心态获得最终的快乐。

## 编辑推荐

《生命教育公民读本》：尊重生命珍惜生命善待生命保护生命敬畏生命美化生命

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com