



生命健康教育



演讲人：



生命的诞生与发展



生命的超越



生命的陨落



生命的呵护



在大家梦寐以求的事物，如：事业、爱情、友情、金钱、生命等之中，如果只能选择一样！

你会选择什么？为什么？



0

1

生命的诞生与发展



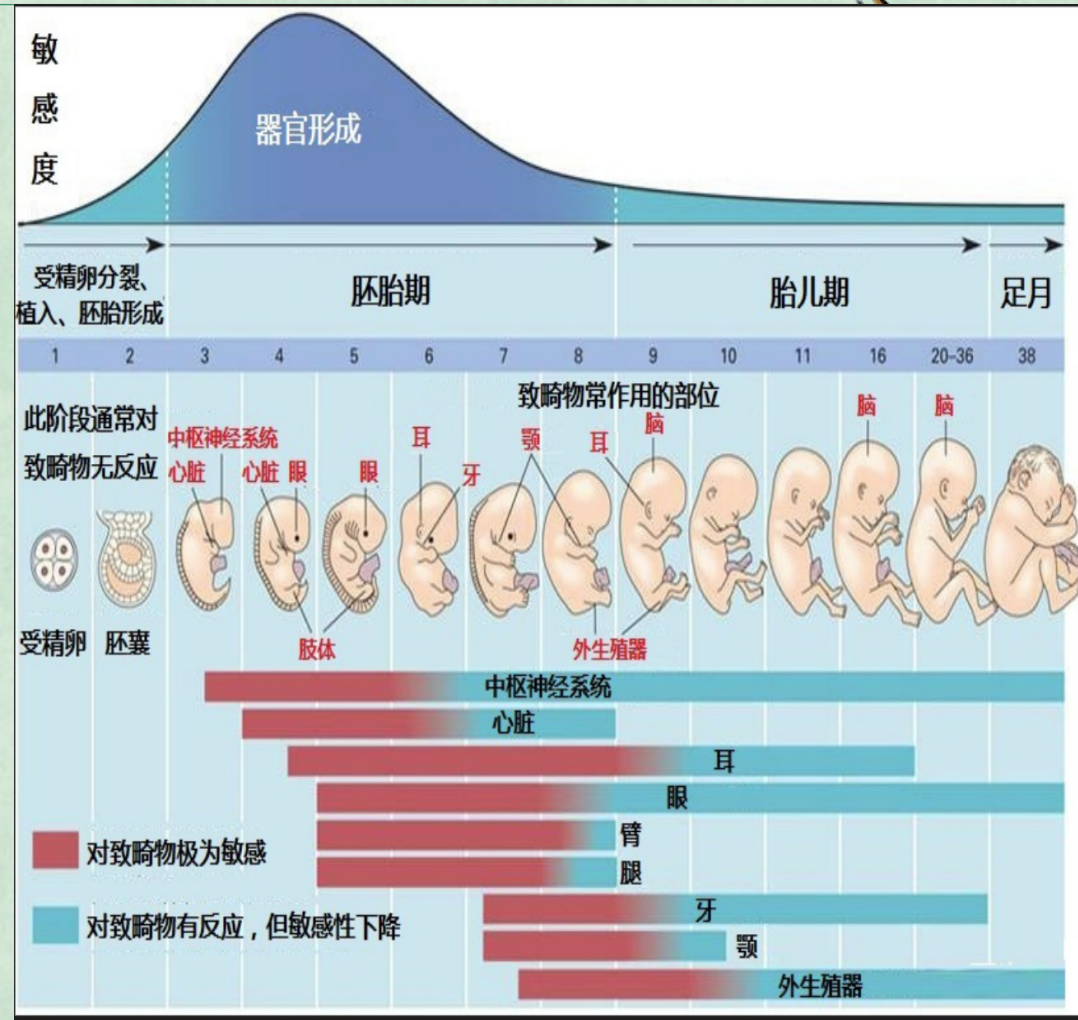


生命的诞生



“你是捡来的！”
有多少人都曾听父母这样说？

伴随着年龄的增长，知识的不断累积，我们逐渐发现：
“你是捡来的！”是谎言！



生物学知识



埃里克森的人格发展阶段论



埃里克森认为，心理的发展是一个连续的、渐进的过程，经历八个阶段的心理社会演变。每个阶段都有其重要的事件和任务，发展顺利，便可健康成长；发展不顺，就有可能出现障碍。

- (1) 婴儿期 (0~1.5 岁) : 基本信任和不信任的心理冲突 ;
- (2) 幼儿前期 (1.5~3 岁) : 自主与害羞 (或怀疑) 的冲突 ;
- (3) 幼儿后期 (3~5 岁) : 主动对内疚的冲突 ;
- (4) 学龄期 (6~12 岁) : 勤奋对自卑的冲突 ;
- (5) 青春期 (12~18 岁) : 自我同一性和角色混乱的冲突 ;
- (6) 成年早期 (18~25 岁) : 亲密对孤独的冲突 ;
- (7) 成年期 (25~65 岁) : 生育对自我专注的冲突 ;
- (8) 老年期 (65 岁以上) : 自我调整与绝望期的冲突。



02 生命的陨落



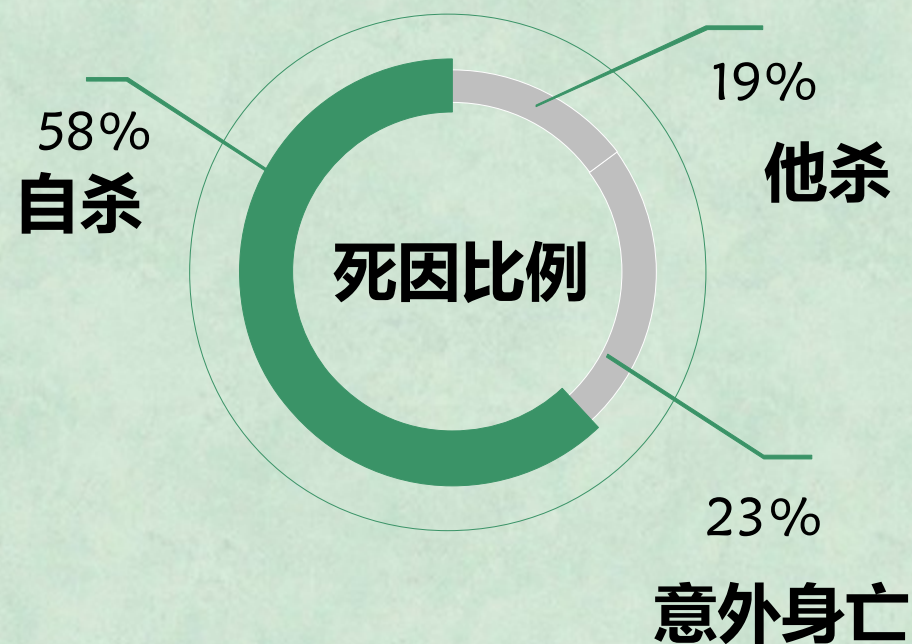
不珍惜自己的生命——自杀



猜猜我国每年自杀的人数是多少？

据统计，我国每年约有 25 万人死于自杀，自杀未遂的人数约为 200 万；自杀已经成为我国人群第五大死因；15~34 岁青壮年人群中，自杀排在死亡原因的第一位。

15~34 岁青壮年人群死因比例



9 月 10 日是什么日子

? 9 月 10 日为预防自杀日



不珍惜自己的生命——自杀



某高校大一新生完成报到后，他们踏入校园的第一件事，就是与校方签订《学生管理与学生自律协议书》。协议书明确规定：学生本人对自杀、自伤引起的后果承担责任！

同学们，有何感想？

从法律的角度上来讲，“自杀免责”条款是无效的，学校的这一行为其出发点是为了让学生更加珍惜自己的生命，避免自杀事件的发生。

从学生的角度来说，作为成年人，也应该学会对自己的行为负责。





不珍惜他人的生命——他杀



复旦投毒案

“ 2013 年 4 月 1 日该校一名 2010 级在读医科研究生黄洋因身体不适住院。入院后，病情加重，先后出现昏迷、肝功能衰竭等症状。经抢救无效，于 4 月 16 日在附属中山医院去世。

警方调查显示，该生寝室饮水机残留水中存在某有毒化合物成分，下毒人正是黄洋的室友林森浩。究其原因，竟是“看其不顺眼，在愚人节整整他”。犯罪嫌疑人于 2014 年 2 月 18 日被判死刑。

”

大家如何评价复旦投毒案

？ 两位优秀的研究生，有缘成为室友，本应相亲相爱，却因为琐事酿成悲剧！希望同学们能宽容一些，善待他人。





不珍惜他人的生命——他杀



长江大学大学生见义勇为舍生救人

//

2009年10月24日，长江大学的陈及时、何东旭、方招等15名同学在长江荆州宝塔湾江段野炊，因救两名落水儿童，三名同学不幸被江水吞没，献出了年轻的生命。为表彰他们的先进事迹，教育部授予徐彬程等15名同学“全国见义勇为舍己救人大学生英雄集体”荣誉称号，追授陈及时、何东旭、方招同学“全国舍己救人优秀大学生”荣誉称号。

你如何评价这几位同学的行为？

三位大学生为救落水儿童
被湍急的江水冲走
都年仅19岁



在我们的身边存在很多可歌可泣的光辉事迹，这些救助者虽然他们的生命不存在了，但他们的精神将永远存在我们的心中。



03 生命的超越





生命的超越



精神性生命的消亡 与生理性生命的死亡并非同步。

人的死亡有三次。

一，生物学死亡。

二，社会性死亡。

三，精神性死亡，即被人遗忘。

死亡不是终点，被人遗忘才是。节日祭祀不是迷信，是后人对先人的怀念。他不在这个世界上，却还活在我们心中。故，犹生。



国士无双，福泽众生，先生千古！



空椅子技术的运用



操作方法：需要一张椅子，把这张椅子放在来访者的面前。让来访者假定某人坐在这张椅子上。来访者把自己内心想对他说、却没机会或者没来得及说的话，表达出来，从而使自己的内心趋于平和。

倾诉宣泄式

亲人或者朋友由于某种原因离开自己或者已经去世，来访者因他们的离去，内心非常悲伤、痛苦，甚至伤痛欲绝，却无法找到合适的途径进行排遣。此时，心理咨询师运用空椅子技术，让来访者向空椅子进行倾诉，表达自己对空椅子所代表人物的情感，从而使来访者强烈的情感得以舒缓，宣泄出自己的情感，从而获得某种解脱。





生命的超越



观看视频——《尼克的生命价值》

生命有限，价值无限；

生命价值的大小，在于我们对待它的态度，在于我们呵护它的程度。





0

4

生命的呵护



生命的呵护

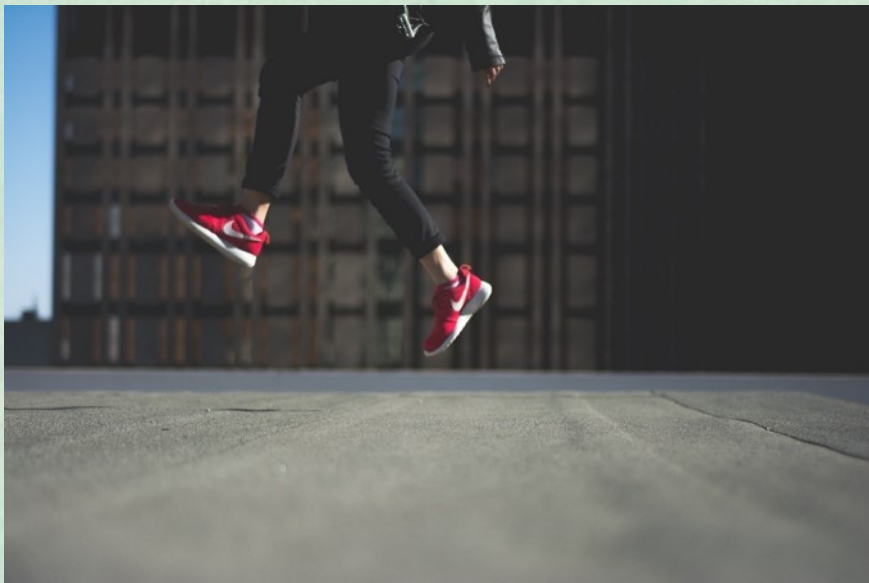


我的人生五样

- 1、身体放松、冥想使自己进入舒服，放松的状态。
- 2、在白纸上写下“生命中最宝贵的五样东西”。
- 3、逐一舍弃，最后只留下一样，写下活动的感受。



生命的呵护



“

我们应该如何爱护，善待我们的生命？

1、正确认识人与自然的关系。树立人与自然是相互依存、和谐相处的生态道德观，养成保护自然环境的思想意识和行为习惯。

2、珍爱自己的生命，对自己的身心健康负责。当生理和心理出现病患时，要顽强战胜它，决不屈服，决不放弃。在困难和挫折中，磨砺生命的意志，展现生命的光辉。

3、善待其他生命，不能侵犯和危害他人生命和健康，对亲人、朋友、动物、植物，都应怀以珍爱之心去呵护。

4、当自己生命受到威胁时，我们不轻言放弃；当自己生命遭遇困难，我们要勇敢面对；当他人遭遇危险和困难时，应尽可能帮助。

”



| 谢谢观看 |