

近年来，未成年人自杀、虐待动物的新闻屡见报端，看似无关的两种行为，其实都隐含着未成年人生命理念的缺失，如何对孩子开展积极的生命教育，让他们对生命产生敬畏、尊重呢？听听家长和专家的建议吧。

# 家长如何培养孩子敬畏、尊重生命



邵怡明 绘图

龚女士 私企员工 女儿7岁

## 试着在生活中自然地进行“死亡教育”

关于“死亡”的话题，别说是小孩子，就算是对大人们来讲，也是十分忌讳的。偏偏在最近，我7岁的女儿说话时总把“死了”当成一个修饰词，放在和我们的对话中：“我快累死了！”“我要烦死了！”……在她看来，“什么死了”似乎跟“什么好了”一样，是一句普通的陈述。

记得在我上学的时候，如果在家说出“什么死了”这样的句式，家里的老人是会拍案而起的，那时候的我就觉得十分委屈，这也不能算是脏话，为什么不能说？所以，我曾一度认为，和孩子说“死亡”没有用，说了他们也未必能理解，反而还会害怕。但是近两年来，随着未成年人自杀、虐待

动物的新闻屡见报端，使我转变了思想，“死亡教育”的意义，其实是让孩子珍爱生命、敬畏生命。

眼下正值秋季，我带着孩子到户外游玩时，会给她讲“树叶”的生命故事，它们在春天萌芽，夏天繁盛，秋天飘落，我一边讲，一边模拟树叶和大树之间的对话，把它们拟人

化，孩子听得十分认真，还不时发问：“那小树叶落下来之后是死了吗？”我告诉她，小树叶落入泥土，会化做肥料继续滋养大树，这是一个生命的循环，不仅是小树叶，大自然中的一草一木，都有它存在的意义和价值。通过这样的教育引导，女儿开始对生命有了比较正向的理解。

石女士 办公室文秘 女儿9岁

## 在日常中学会理解生活，懂得尊重生命

地上搬家的蚂蚁、枝头唱歌的鸟儿、草原上奔跑的羚羊……处处彰显着生命的底色。教孩子学会善待生命、尊重生命、热爱生命，是人一生中最重要的学问。见微知著。我认为最重要的生命意义往往蕴藏在平凡的日常生活中。所以在生活中，平时就时刻叮嘱孩子多感悟生活，注意生活中的点滴，感悟大自然中的一草一木，各种生命。

懂得敬畏生命，首先得让孩子看

见生命。记得在孩子小的时候，带孩子出去玩。当时是冬天，道路两旁种的景观职务结了很多红色的小浆果，当时孩子就跟我说：“妈妈，我要摘果子。”我就跟她说：“可以摘几个，不要摘太多哦。这些果子是小鸟冬天的食物。冬天特别冷，如果小鸟找不到食物，会饿死的。”……从这次之后，每当遇见这种带浆果的树，女儿都会停下来看一看，看小麻雀在书上跳来跳去，叽叽喳喳，很是开心。

此外，孩子也喜欢蹲下来看蚂蚁搬家，一看就好一会儿，我也会陪着她看。我还给她买了《蚂蚁搬西瓜》的绘本，她也很喜欢。

让孩子珍重生命的同时，也要让孩子感受到尊重。作为一个独立的个体，孩子也是一个小小的生命体，只有让孩子感受到尊重，她才能明白什么是尊重，从而产生怎样去对待一个人，怎样去对待动物，进而明白什么是生命。重视孩子的感受，在意孩子

的想法，将孩子视为真正独立的个体，不断地创造吐露心声的环境。如果孩子在外面或家里受了委屈，此时如果有人能懂他、安慰他、引导他，孩子就不会憋屈在心里，可以释放出来，心就通了。

如果从生命的角度来说，大人跟孩子都是独立的个体生命，本该是互等的交流。在家庭教育中，在什么时候需要扮演家长角色，在什么时候要做孩子的伙伴，分寸的拿捏很重要。

刘女士 中学老师 女儿9岁

## 带孩子去大自然里感受生命的意义

我从小生活在农村里，在山野田间长大，有了烦恼忧愁时喜欢到大自然里走走，纾解郁闷。现在到了大城市工作、生活，我还是保留了小时候的习惯，有了孩子后也喜欢带她出去散心，在湖光山色中告诉她生命的意义，在老家的田地里带她体验农耕文化，让她亲眼见证一颗种子、一株花

的生长，亲手种下瓜果蔬菜，秋天时再去收获果实，我相信这对孩子的价值观形成会有好处。

我从事教育行业，听过也见过心理出现严重问题的学生，究其原因，家庭教育对他们的影响很大。他们的家长几乎没有对孩子进行过生命教育，没有让他们感受到自己和他人生

命的可贵，也没有提供舒缓压力的方法，所以这些孩子遇到问题时不懂得正确解压，有的伤害自己，有的伤害别人。我不仅在课堂上和学生讲述生命观，在家长讲堂上告诉家长们如何对孩子进行生命教育，也会对自己的孩子身体力行，让她学会珍爱生命。

在我的教育下，女儿从小就表现出对生命的尊重，她很乐天，会从日常小事中寻找快乐。她会蹲在家里养的花旁边，叽叽咕咕和花草聊天，出门后她也表现出对自然、对动物的亲近，我能看出她发自内心的喜悦，特别可爱，我希望孩子能保持住这份纯真，长大后也要积极热爱生命。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、赵信如

## 引导孩子正确认识、尊重和珍惜生命

很多研究者提出，生命教育是解决中小学生自杀问题的重要方法，适时正确地对孩子开展生命教育，引导孩子正确认识、尊重以及珍惜生命是十分有必要的。

生命教育首先是让孩子学会珍爱自己的生命，帮助孩子发现自己生命的价值与意义，这也是最核心的一点。然后从爱自己推及到爱他人，不仅要珍惜自己的生命，也不能伤害他人的生命；不仅要尊重人类的生命，也要尊重大自然中每个生灵的生命，比如植物、动物等等，教会孩子与大自然和谐相处；不仅要爱护现在的生命，也要爱护未来子孙后代的生命，通过保护环境，节约资源等方式，为将来营造良好的生存环境。总的来说，生命教育就是培养孩子对生命的责任与担当。

对孩子进行生命教育，第一要树

立正确的教育观。当学习与其他方面发生冲突时，家长往往将孩子的学习放在第一位，忽略了孩子与大自然的接触，与各种各样的人建立关系的机会，甚至忽略孩子的生命。在一个案例中，一个孩子多次和家长说自己很痛苦，想让家长带他去看医生，但是家长觉得孩子在胡闹，是逃避学习。后来孩子3次自杀，家长还是觉得孩子在闹，孩子觉得自己没有被家长尊重，自己的生命根本不被家长当一回事，这便是家长没有建立正确教育观的后果。

正确的教育观应该首先将孩子作为一个独立个体。从孩子出生起，家长就要让其与这个世界发生各种各样的联系，让他们知道有人爱他们；多让孩子与大自然亲密接触，让他们知道大自然的美好和重要性，教会他们在感觉疲惫和沮丧时，如何在大自然中放松自己，调节情绪。通过这些，

孩子慢慢会感觉到生命无处不在，生命十分美好，感到痛苦时能找到纾解的途径，甚至通过像吃饭这样平常不过的事也能感受到生命的美好。

第二，提高孩子的抗挫折能力，可以让孩子面对困难时有坚强的意志力，不会因为逃避而轻易放弃生命。锻炼抗挫折能力，首先要给孩子面对挫折的机会，不能什么困难都由家长替孩子解决，只有在生活中经历各种小的挫折，才能有应对大挫折的能力。但要注意的是，如果孩子每次遇到困难都无法战胜，总是失败，也无法拥有抗挫折能力。所以家长在孩子遇到难以克服的困难时要帮助孩子共同克服，在孩子成功战胜挫折后要给予适当鼓励，这样可以给孩子树立自信心，积累应对困难的经验，从而拥有较强的抗挫折能力。

第三，营造和谐的家庭环境。家

是孩子最熟悉的环境，家庭带给他们的感受会影响到他们对其他环境的感知。温馨的家庭环境中家庭成员互相关心，彼此尊重，让孩子体验到父母的关爱和支持，感受到生命的价值，从而拥有生命的幸福感。这会让孩子在其他环境中与他人交往时表现出关爱他人、尊重他人的品质，进而收获良好的人际关系，更能加深孩子对生命的热爱。

第四，父母为孩子树立榜样。仅仅只依靠语言的教导，往往难以让孩子深刻地理解生命的重要性，父母作为孩子天然的模仿对象，应该以身作则，正确地认识生命，尊重生命。家长对生命的漠视会潜移默化地影响孩子，导致孩子形成对生命不以为意的态度。所以，家长应该教会孩子尊重每个生命，让孩子体会到生命的可贵。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳