

生命教育讲座内容示例：

生命的奇迹 自我的铠甲

——做自己健康和安全的第一个人

主讲人： 吕香菇

时 长： 40 分钟

对 象： 西北师范大学第二附属中学初一女生

【开场导入】（5 分钟）

（面带微笑，环视全场，声音亲切而有力）

亲爱的同学们，下午好！

今天是 3 月 6 日，一个普通但又很特别的日子。为什么特别呢？因为接下来这 40 分钟，我们将一起聊一个关于“你”的话题——关于那个世界上独一无二的你。】

（互动提问）

我想先问大家一个小问题：过生日的时候，你们最想感谢谁？

是的，我们会感谢爸爸妈妈给我们买蛋糕、送礼物。但是同学们，生日真正的意义，不仅仅是庆祝我们又长大了一岁，更是为了纪念一场生命的奇迹——那就是你来到这个世界的那个日子。

今天，老师要带大家“穿越”回十多年前，回到那个比外太空还要神秘、还要温暖的地方——妈妈的子宫里。我们要去看看，当年的你，是怎样从一个肉眼都看不见的小细胞，

变成了今天这个漂亮、健康、坐在教室里听讲的初中女生的。

准备好了吗？我们的生命之旅，现在启程！

【第一部分：生命的奇迹——我从哪里来？】（10分钟）

1. 一场壮丽的“马拉松”

同学们，你们知道吗？我们每个人的生命，都始于一场3亿选1的超级海选。

在爸爸的身体里，有一支庞大的“游泳队”，叫做精子。这支队伍有多大呢？大约有3亿个成员！它们要进行一场激烈的马拉松比赛，目标是游到妈妈身体里，去寻找一个叫做卵子的“公主”。

这趟旅程有多难呢？

距离相当于精子身长的几千倍，对人类来说就像横渡英吉利海峡；

路上有酸性环境的考验，好多“队员”——精子，在中途就退赛了；

只有最快、最强壮、最幸运的那一个，才能最终见到卵子。

（放慢语速，强调）

而最终，就是那一个，和卵子合二为一，形成了一个全新的细胞——受精卵。这个受精卵，就是最初的你！

所以同学们，请记住：我们每个人从生命之初，就是“冠军”。不是因为成绩好坏、长得高矮，而是因为，在生命的

第一场比赛中，你就打败了 3 亿个对手！这种与生俱来的“冠军基因”，值得我们每个人骄傲和珍惜。

2. 280 天的“豪华套房”之旅

受精卵形成后，要穿越像丛林一样的输卵管，最后就在妈妈肚子里一个叫子宫的“豪华套房”里住了下来。这一住，就是 280 天，大约 9 个多月。

第一个月：你像一颗小芝麻，但心脏已经开始跳动。

第三个月：你的小胳膊小腿长出来了，会踢踢腿、伸伸腰。

第五个月：妈妈第一次感受到你的胎动，那是你在跟妈妈说“嗨，我在这儿呢，一切都好！”

第十个月：你已经长成一个白白胖胖的宝宝，准备好了要出来和这个世界见面。

（情感升华）

在 280 天里，有一根神奇的“生命桥梁”连接着你和妈妈——那就是脐带。一头连着你，一头连着妈妈的胎盘。你吃的每一口营养、呼吸的每一口氧气，都是通过这根桥梁，从妈妈身上输送过来的。

（引导思考）

想一想，妈妈挺着大肚子，要小心走路、要忍受孕吐、要承受生产的剧痛……我们经常说“身体发肤，受之父母”，其实更准确地说，我们的生命，是生命的神奇和父母的心血

共同创造的奇迹。

（小结金句）

所以，你的出生不是偶然，是几十亿年前宇宙星辰演化到今天，由爸爸妈妈共同创造的唯一且不可复制的奇迹。这就是为什么我们要说：珍爱生命，首先要敬畏生命。

【第二部分：青春期的“升级信号”——认识正在变化的我】

（8分钟）

1. 身体的“软件升级”——请查收

讲完生命的起点，我们再回到现在。在场的同学们大多应该是十三岁，你们有没有发现，最近一两年，自己的身体好像悄悄发生了一些变化？

别紧张，这是生命在给你进行“系统升级”呢！就像手机从旧系统升级到新版本，功能更强大、界面更好看。

第一个升级信号：月经

有的同学可能已经来了，有的同学还要耐心等待。这叫月经初潮，是生命送给女孩子的成人礼。

（用温暖、科学的语言解释）

我们可以把子宫想象成一座温暖的小房子，每个月，它都会精心铺上一层软软的“新床垫”，这就是增厚的子宫内膜，它是在为迎接一个小生命做准备。如果这个月没有小宝宝来住，那么到了月底，“床垫”就需要更换新的了，于是它就脱落、出血，顺着身体排出来——这就是月经。

所以，月经不是“倒霉”，不是“麻烦”，而是说明你的身体很健康，你的子宫在认真地履行它的职责。它是女孩子独有的、值得骄傲的事情。

第二个升级信号：身体曲线

个子突然长高、胸部开始发育、皮肤可能出油长痘……这些都是雌激素这个小精灵在施展魔法，让你的身体从一个女孩，慢慢长成一个有力量、有线条的少女。

2. 心理的“小情绪”——请接纳

升级的不只是身体，还有心情。有没有发现，有时候你会莫名其妙想发脾气？有时候又特别想哭？或者特别在意别人对自己的看法？

这也是升级的一部分！激素这个小精灵偶尔也会搞点“恶作剧”，让我们的情绪像坐过山车一样。

（接纳与引导）

老师想告诉你们：所有的这些变化，都是正常的，是长大的“标配”。不用因为长痘而焦虑，不用因为发育早而害羞，也不用因为情绪波动而自责。接纳这个正在变化的自己，因为每一个阶段的你，都是独一无二的，很美。

【第三部分：做自己健康的第一责任人】（7分钟）

了解了生命的奇迹和青春期的变化，接下来我们要聊一个非常重要的话题：守护这份来之不易的生命礼物，做自己健康的第一责任人。

这不仅是口号，更是落实到每一天的行动。老师给大家一些建议：

1. 爱护你的“生命土壤”

还记得我们说的“子宫”吗？它是孕育生命的土壤。如果土壤贫瘠、受污染，未来怎么能开出健康的花朵呢？

饮食红线：我知道很多女孩子爱美，但千万不要通过过度节食来减肥，更不要在经期吃冰激凌、喝冷饮。冰冷的食物会让子宫受寒，影响气血循环。这不仅关乎未来的健康，也关乎你现在的脸色——很多痛经，都是“贪凉”惹的祸。

作息红线：尽量不要熬夜，为什么呢？因为晚上是生长激素分泌最旺盛的时候。熬夜会让你长不高、皮肤差、记忆力下降，更重要的是，它会打乱你身体里的“生命节律”，让你的内分泌紊乱，功能失调，比如会疯狂冒痘。所以，好好睡觉，就是最简单的养生。

2. 树立身体的“边界感”

你的身体是你的主权领地，神圣不可侵犯。

有一个很简单的方法教给大家：泳衣覆盖的地方，就是你的“禁区”。这些部位，除了妈妈帮你洗澡、医生检查身体（而且必须有家人在场），任何人都无权触碰。哪怕是熟悉的亲戚、邻居、老师，如果他们的触碰让你感到不舒服、别扭、想躲开，请你一定要相信自己的直觉，勇敢说“不许碰”！

【第四部分：女孩子的“护身铠甲”——生殖健康保护与安

全】(8分钟)

这是今天最核心、最实用的部分。保护自己，需要穿上“铠甲”。老师送给大家“三不原则”和“两要原则”。

1. 社交安全“三不”原则

第一，不轻信。

现在的网络世界和周边环境都很复杂。不要轻易搭讪陌生人，更不要轻信网上陌生人的“甜言蜜语”，不要轻易透露自己的真实姓名、学校、家庭住址和照片。屏幕背后是帅哥还是“大灰狼”，你永远不知道。保护隐私，就是保护自己。

第二，不单独。

尽量避免和异性（包括熟悉的男同学、男老师、男性亲戚）长时间单独待在密闭空间，比如单独的房间、无人的教室、昏暗的楼道。如果必须单独相处，请一定把门打开，或者告诉家人你的去向。不给危险留机会，这是保护自己安全的智慧。

第三，不犹豫。

如果真的遇到危险，比如有人跟踪、有人试图侵犯你，记住：生命安全永远是第一位的！这时候可以撒谎（比如“我爸爸就在前面接我”）、大喊“爸爸”，可以逃跑、可以尖叫、可以破坏路边的东西引起注意。不要犹豫，不要怕“不礼貌”，因为保护自己，永远是对的。

2. 生殖健康“两要”原则

第一，要清洁。

每天要换内裤，用清水清洗外阴。记住一个方向：从前往后擦（尿道往肛门方向），不要把肛门处的细菌带到前面去。用专业的话说，这叫预防逆行感染，可以避免很多泌尿道和生殖道炎症。

第二，要拒绝。

老师要用医学事实郑重地告诉你们：青春期身体尚未完全成熟，过早的性行为对女孩子的身体伤害非常大。就是说，要大胆拒绝任何异性与你有过度的身体接触。发生了性行为，这不仅可能导致意外怀孕，还会增加感染艾滋病、性传播疾病的风险，严重影响你的身体健康，甚至影响未来的生育能力。真正的爱自己，就是在对的时间，做对的事。在这个年纪，保护好身体的完整，就是给自己未来最好的礼物。

【结尾：给未来自己的一封信】（2分钟）

（总结升华，语气温暖而坚定）

亲爱的同学们，今天的课接近尾声了。我们来回顾一下：

- 我们知道了，自己是从3亿分之一的竞争中杀出来的冠军，所以我们没有理由不珍爱生命。
- 我们知道了，青春期的变化是生命的升级，所以我们不必焦虑，要更懂自己，完全接纳正在成长中的自己。
- 我们更知道了，作为女孩子，保护好自己的身体，就是保

护好了未来无数的可能。

（深情寄语）

最后，老师想对大家说：

愿你们像呵护花朵一样，呵护自己的身体；

愿你们像尊重生命一样，尊重自己的选择；

愿你们穿上“自我的铠甲”，在人生最美好的年华里，
健康、自信、闪闪发光！

因为，每一个你，都是生命的奇迹。

谢谢大家！