

大学生 生命教育读本

代俊 / 主编

DAXUESHENG
SHENGMING JIAOYU DUBEN



Wuhan University Press
武汉大学出版社

大学生生命教育读本

主 编 代 俊

参 编 袁晓艳 李仁莉 吴洪槟 陈 恺



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生命教育读本 / 代俊主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-307-16678-3

I. 大… II. 代… III. 生命哲学-高等学校-教学参考资料 IV. B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 204787 号

责任编辑: 杨 芸

责任校对: 刘 琼

版式设计: 三山科普

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 陕西汇丰印务有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 14 字数: 352 千字

版次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16678-3 定价: 30.00 元

版权所有, 不得翻印: 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

生命教育的出发点既是基于对生命本身的思考，也是对当代社会条件下大学生的生命困顿现象的反思。轻视生命不仅表现为对他人生命的不尊重，也表现为对自身生命价值的轻视，游戏人生，以及不能承受生命之重，轻言放弃生命等现象，而这些现象已成为困扰大学生的重大课题。

生命方式有三个层次，即生存、生活、生生。生存是基础，是人生物质形态的存在，是所有人都必须优先解决的问题，也是生命教育的起点，每个人首先要建立起尊重生命的意识和保护生命的技能。生活是生命存在的质量体现，包括物质和精神两个方面，其涉及的内容最为丰富，是生命教育的重点。生命教育不会教授生活的具体技巧，也无法穷尽所有的生活内容，但是通过对积极人生态度的探索和体验，生命教育教会我们珍惜生命和发展生命。生生则超越了物化的生命，人的生命有起点和终点，生死之间不过百余年，但人的精神却不会随着生命的结束而消失。伟大的人，其精神可以照耀千万年，而普通人，身后仍然会在人世留下难以磨灭的印迹。这是人的生命和动物生命最大的区别，也是生命追求的更高境界。

我们要向大学生提供一本什么样的触及生命脉搏的书？课题组经过思索和反复研讨，大家一致认为，首先，我们不想提供一本板起面孔说教的理论著作，因为已经有诸多学者从哲学、医学、心理学、社会学，甚至法学等角度对生命现象进行了深入论述，其精深程度也许是我们无法企及的。其次，本书会和大家讨论一些理性的问题，但出发点是有利于大家理解那些无法回避的生命现象，我们力争以深入浅出的方式解析那些高深的理论。第三，我们非常清楚自己想要的东西，就是要紧密地结合大学生的实际，立足于与大学生生命活动息息相关的内容，不仅要提供知识，而且要以大学生喜闻乐见的方式阐述生命体验的感受，促进大学生去体验生命。人生在世，必然和所处之世即环境融为一体，幸福、快乐、苦难和挫折都需一一经历。所谓处世哲学就是帮助我们以更积极的态度应对世事的思想方法，本书的基本立场就是帮助大学生建立更为积极的人生态度，体会生命的可贵，学会珍惜生命。

本书的内容体系综合了目前对生命教育的多种观念，以帮助学生认识生命价值，进而以珍惜生命为主线，组织适合大学生认识水平和人生经验的教学内容，具体包括三个方面：生命的实质、珍爱生命、提升生命质量。生命的实质包括生和死的教育，一方面通过生的教育，帮助学生理解生命孕育、出生和成长过程的艰辛和珍贵，进而珍惜独有的生命；另一方面通过死亡教育，帮助学生正确理解死亡，从而敬畏生命。生命的实质所述内容分布在第一章、第二章和第三章。第一章“概述”由代俊执笔；第二章“生为我才”由陈恺执笔；第三章“死而无憾”由吴洪滨执笔。珍爱生命主要从辨识危害生命的现象，以及维护生命健康的角度介入，强调知识和技能的学习。珍爱生命所述内容分布在第四章、第五章和第六章。第四章“生命失衡”由袁晓艳执笔；第五章“危机干预”由代俊执笔；第六章“生命救助”由吴洪滨执笔。提升生命质量从更为积极的角度关注如何构建有意义的人生，实现生命价值，强调自我分析和体验。后面两个部

分从正反两方面阐述，即在逆境下如何珍爱生命，在顺境下如何提升生命质量。提升生命质量所述内容分布在第七章、第八章和第九章。第七章“越挫越勇”由李仁莉执笔；第八章“感恩之心”由袁晓艳执笔；第九章“生命展望”由李仁莉执笔。全书由代俊统稿。

本书的内容最终是要进入课堂的，我们希望能建立一个注重体验和互动的课堂，而著述本身只是联结课堂与个体学习的桥梁，联结已知和未知的桥梁。因此本书提供了大量可供阅读的故事分享、知识拓展，以及提升感悟的活动体验。希望本书能成为大学生读进脑、学进心的“走心读本”。

代俊

2015年3月27日

目 录

前 言

第一章 概述.....	1
第二章 生为我才.....	7
第一节 生命的起源——生而为人.....	7
第二节 生命的诞生——爱的结晶	10
第三节 生命的历程——发育与疾病	22
第三章 死而无憾	34
第一节 死亡的本质及意义	34
第二节 死亡及濒死的体验及态度	38
第三节 对死亡及濒死的处理及调整	46
第四节 特殊问题的探讨	55
第五节 死亡的自我体验	61
第四章 生命失衡	63
第一节 物质滥用概述	63
第二节 拒绝毒品	67
第三节 控制烟酒	77
第四节 健康的性爱	87
第五节 远离艾滋病	90
第五章 危机干预	96
第一节 心理危机干预常识	96
第二节 创伤性事件的心理干预.....	104
第三节 自杀危机.....	107
第四节 战胜抑郁，笑对人生.....	112
第六章 生命救助.....	124
第一节 生命救助概述.....	124
第二节 常用急救方法.....	127
第七章 越挫越勇.....	135
第一节 挫折概述.....	135
第二节 挫折对大学生心理的影响.....	146
第三节 挫折应对.....	153
第八章 感恩之心.....	162

第一节 感恩的实质	162
第二节 大学生感恩教育	170
第九章 生命展望	183
第一节 延长生命的长度——对生命进行健康管理	183
第二节 拓宽生命的宽度——活出生命的精彩	188
第三节 发掘生命的深度——合理规划人生	205
思考题	213
参考文献	215

第一章 概述

一、生命和生命教育

（一）关于生命

生命是人们再熟悉不过的一种存在，但对它进行科学定义却不是一个简单的问题。众多学者从自己的研究领域和不同的关注角度赋予其丰富的含义，但仍然不能穷尽。由繁及简，可以从生命最基础的内涵去尝试定义，即生命是以核酸和蛋白质为主的复杂有序的多分子物质系统，其基础是物质，其存在形式是运动，因此也可以说生命是物质在运动中形成的一种特殊的高级形式。身体是生命的载体，身体上所有的生命现象都是物质的表现，例如生老病死的一切变化，都是通过身体的变化反映出来的生命现象。

生命运动和变化的形式主要包括新陈代谢、生长发育、遗传变异等。

新陈代谢是生命现象的最基本特征，包括物质代谢和能量代谢两个方面。物质代谢是指生物体与外界环境之间物质的交换和生物体内物质的转变过程。能量代谢是指生物体与外界环境之间能量的交换和生物体内能量的转变过程。新陈代谢由同化作用和异化作用两个过程组成。同化作用指机体从外界摄入食物后，通过消化、吸收，把可利用的物质转化、合成自身的物质，同时把食物转化过程中释放出的能量储存起来的过程。异化作用是在同化作用进行的同时，生物体自身的物质不断地分解变化，并把储存的能量释放出去，供生命活动使用，同时把不需要和不能利用的物质排出体外的过程。就如你是一个狂热的甜食爱好者，当你吃下大量的甜食后你最担心的是发胖，因为那些过度摄入的物质不久就会转化为超级的能量，把你的身体快速地“吹胀”，所以你要控制体重，要不就少摄入糖份，要不就赶快运动，在多余的能量转化为脂肪前就把它消灭掉。

生长和发育是密切相关的生命体变化过程，生长是指身体各器官、系统的长大和形态变化，是量的改变；发育是指细胞、组织和器官的分化完善与功能上的成熟，是质的改变。生长是发育的物质基础，而发育成熟状况又反映在生长的量的变化上。就如你从一个“小豆丁”婴儿长成翩翩少年，你的身高、体重发生巨大变化，而且你内在的器官也同步变大了几号，这证明你在健康地生长，不用担心患上侏儒症；但是你从一个需要用头发长短和穿裙子还是穿裤子等人为的外在形象来辨识性别的小孩子，经过青春期的发育，具备了生育功能，成长为真正的男人或女人，这却是正常发育的结果。人类生长发育有其自身规律：一是阶段性，生长发育是一个连续但并不匀速的过程，一般年龄越小生长越快，出生后6个月内生长最快，周岁后速度变慢并稳步成长，至青春期又呈加速生长状态；二是不平衡性，各器官系统的发育速度不同，例如神经系统发育很早且先快后慢，生殖系统发育较晚，淋巴系统则先快而后回缩；三是顺序性，机体的生长发育遵循由上到下、由近到远、由粗到细、由低级到高级、由简单到复杂的顺序；四是个体差异性，个体之间生长发育因受先天和后天各种

因素的影响而存在较大的差异。

遗传指生物的亲代能产生与自己相似的后代的现象。生命之所以能够代代相传，主要是由于遗传物质在生物进程之中得以代代相承，从而使后代具有与前代相近的性状。遗传不仅体现在外在形态上，也体现为各器官系统形态及其部分功能性的相似。例如一对夫妇，因为工作忙而没有机会亲自抚养和教育自己的孩子，但令人惊奇的是，多年后，这个孩子回到父母身边，尽管他长得更象母亲，可是举手投足与其父亲却十分相似。孩子遗传了母亲的外貌，却遗传了父亲的气质特点，就算时空间隔也不能阻挡这种相似的发生。遗传体现了生物界的稳定性，但这种稳定性是相对的，因为基因在世代延绵的长期发展过程中，难免会发生结构的改变，使生物体发育不同于改变前的性状，这就是变异。遗传使物种得以延续，变异则使物种不断进化。

一个不尊重生命的人，首先可能是不尊重生命的物质存在，不养护身体器官，没有健康的生活习惯，久而久之，身体素质下降，甚至疾病缠身。其次，可能不尊重生命的运动功能，例如在起居、生活、娱乐、学习、工作等各类活动中毫无规律，或过度消耗，这些都是对生命无形的伤害。当然，最为不尊重生命的方式，就是自残身体和自杀，这不仅是损伤和放弃了生命的物质载体，而且也是从精神上彻底否定了人类生命的价值。

生命是有限而独特的，因而也是极其珍贵的。生命的有限性不仅体现在时间上，也体现为生命的不可逆和不可再生性。生命的产生需要苛刻的条件、复杂的过程，每个人都是偶然性加必然性的独有存在。作为人类的生命，更为重要的一个特征是肉体生命和精神生命的统一。如果一个人只重视自己的物质生命，就有可能陷入物质享乐、挥霍生命的泥潭。只有精神生命的充实，才能真正提高生命的质量。

（二）生命教育

对生命教育的理解，对应于人们对生命的认识，在一个明确的基础之上，具有多元化的解释。总体来说，生命教育有广义和狭义之分。有些专家认为，最为广义的生命教育，甚至可以等同于教育一词，即生命教育包括了一切与人的生存、发展、死亡有关的教育活动。其目的是帮助学生认识生命的真正价值，认识真、善、美，使学生在人格上获得全面发展。

狭义的生命教育是指帮助受教育者建立生命意识，学会珍爱生命，提高生存技能，进而提升生命质量，实现人生价值的教育活动。基于目前生命教育在我国兴起是为了弥补某些教育缺陷的事实，有些学者甚至从更为狭义的角度理解生命教育，即指死生教育。生命教育与人的出生、生存、生活及死亡等与生命进程紧密相关的内容相联系，这种观点在生命教育兴起的早期是非常具有代表性和现实意义的。

总之，对生命教育的理解可以归为三个维度：一是侧重生理和自然生命，珍视生命本身的存在价值、强调对生命的尊重和珍爱；二是侧重精神和社会性生命，注重生命精神境界的引导和价值的实现；三是折中主义，强调自然生命和精神生命的完美统一。

二、生命教育的历史发展

生命教育于 20 世纪中叶后首先兴起于西方诸国，其中，西方的代表国家主要有美国、澳大利亚等，而东方引领生命教育的国家则是日本。

西方的生命教育最初源于对戕害生命的各种现象，例如对吸毒、自杀、暴力犯罪等的关注。最初生命教育的内容往往更注重死亡教育，通过帮助青少年树立正确的生死观念，保全

生命并提升生命的价值。内容涉及生死观、身心健康、安全教育等。教育活动也通常是由民间机构和学者推动。东方的生命教育更偏重伦理和社会规范,以提升生命品质、匡扶社会正气和社会价值为目标,多数由官方或各级学校来推动。

(一) 国外生命教育的发展历史

学界通常认为第一位倡导生命教育并将之付诸实践的是美国的杰·唐纳·华特士(J. Donald Walters),他于1968年在美国加州创建阿南达村、阿南达学校,并出版了《生命教育》一书。到20世纪70年代末,美国有1500余所中小学开设了生命教育课程,20世纪90年代美国中小学的生命教育已基本普及。目前,美国的生命教育已蔚然成风,“美国死亡教育学会”、“死亡教育与咨商学会”等专业机构相继成立,出版了大量书籍,《生死学》《死亡》等杂志陆续被创办。从内容上看,美国的生命教育大致分为品格教育、迎向生命挑战的教育、情绪教育三部分。

澳大利亚生命教育的倡导者一般认为是 Rev. Ted Nor 牧师,其生命教育源于对青少年吸毒死亡社会问题的关注。1979年,新南威尔士州成立了旨在预防药物滥用、暴力与艾滋病的生命教育中心(Life Education Centre,简称LEC),这是西方第一个正式使用“生命教育”概念的机构。该中心目前已发展为联合国“非政府组织”的一个正式国际机构。生命教育中心最初致力于为学校提供反毒品教育资源,设计适合各年龄段的反毒、反吸烟、反酗酒教育课程,并通过流动教室的教学人员和多媒体互动交流传达生命教育,还建立了多个网站供中小學生及教师家长互动沟通和资源下载。教学内容融合于学校已有的健康和体育课程,包括认识人类身体的功能及其被其他物质破坏后的失衡状态;物质滥用对生理、心理和情绪的影响;发展与朋友同学的交往技巧,以及正确理解生存环境对个人健康和日常生活的冲击。澳大利亚生命教育体系对西方国家的影响非常大,目前包括新西兰、英国等多国在内的生命教育均源自于澳洲生命教育的理念。

日本1977年在大阪成立了“死亡临床研究会”;1983年设立生死研究会,提倡死亡准备教育;1989年修改的新《教学大纲》中针对青少年的自杀、欺侮、杀人、破坏环境、浪费等现象日益严重的现实,明确提出以尊重人的精神和对生命的敬畏之观念来定位道德教育的目标;1995年,日本成立了统一的“临床生死学学会”;2001年东京大学申请成为日本文部省的“死生学研究”重点基地。日本的生命教育,针对当前青少年的脆弱心理和自杀事件而提出“热爱生命,选择坚强”的口号,以教育青少年尊重、敬畏和热爱生命为教育目标,构筑生死教育知识体系和生命伦理。

(二) 我国生命教育发展历史和现状

我国台湾地区从20世纪90年代末就开始进行生命教育的探索。生命教育的目的是帮助青少年从小探索与认识生命的意义,尊重与珍惜生命的价值,热爱并发展每个人独特的生命,并建立自己的生命与天、地、人之间共融共在的美好关系。1997年台湾教育部成立“生命教育推广中心”,组织有关专家设计生命教育课程、编写教材、培训师资等;1998年台湾制定了《台湾省国民中学推展生命教育实施计划》;2000年台湾教育主管部门成立“生命教育推动委员会”,宣布该年为“生命教育年”,当年7月又公布了《教育部推动生命教育中程计划》,并组织“生命教育委员会”,由台湾地区各级学校推动生命教育;2001年被确定为台湾“生命教育年”。教育对象最初以中学生为主,逐步推广到小学和大学,目前己将生命教育课程逐步纳入到从小学到大学的整个学校教育体系中。

香港于1995年开始推行生命教育行动计划；1998年天主教教育委员会又推出“爱与生命教育系列”，建议学校把婚姻的意义、家庭生活的真谛、贞洁的德行、性教育、人际关系和生命的意义这些内容融入有关科目；2002年成立了生命教育中心，以社区和中小学为阵地开展生命教育，学校、传媒和非政府机构都成为生命教育的主要力量。香港的生命教育特点是政府和民间机构共同助推，注重师资培养和课程设计体验，但因为对生命教育理解上的不一致，目前尚未建立起统一的课程体系。

中国大陆生命教育起步较晚，总趋势是先在中小学兴起，后在高校引起重视。中开展生命教育最初主要源于时代生活方式造成的青少年生命意识淡漠和观念的偏差，生命教育的主要目的是培养青少年理解、关心、尊重生命的意识和基本的生存技能训练。高校生命教育的兴起，不能不说与大学生自杀风险急遽上升，以及其他不尊重生命，甚至戕害生命的现象相关。

2004年11月辽宁省中小学“生命教育工程”在沈阳启动，辽宁省教育厅制定了《中小生命教育专项工作方案》；2005年3月，《上海市中小学生生命教育指导纲要》正式公布；2005年12月中国宋庆龄基金会在北京主办了中国首届青少年生命教育论坛，吴甘霖先生在论坛上作了题为“中华生命教育的前景与策划”的主题发言，提出了生命教育的九大策略；2008年云南省教育厅开始在全省各级学校推进以“生命教育、生存教育、生活教育”为内容的“三生教育”，编写了从幼儿园到大学的全套教材，并将生命教育设置为各级学校的必修课。

2004年清华大学率先开展大学生生命教育拓展训练活动，但并未形成课程；2006年江西师范大学开设了“生命教育与生死哲学”全校公选课；2008年秋武汉大学面向全体学生开设《生命教育》公选课；2008年浙江传媒学院成立了国内高校第一家专门的“生命学与生命教育研究所”和“心理健康与生命教育中心”。研究所侧重开展生命教育的理论研究、教学实践以及教育资源开发，而中心则侧重于将心理咨询与生命辅导相结合的生命教育实践。目前，生命教育正在越来越多的高校引起重视，并逐步开展了包含课程在内的教育实践活动。

（三）生命教育展望

我国的生命教育虽然已经开始引起广泛的重视，但付诸于实践还非常薄弱，自身的建设也远远不能满足各年龄段学生的需求。因此如何借鉴先进者的经验，结合我国社会发展现实，以及文化历史对个人观念的影响，更为科学有效地开展青少年生命教育，是新时期教育改革的重大学题。

首先，生命教育不是单方面的力量能够完成的，需要社会、学校、家庭、个人的全面配合。社会方面，尤其是教育主管部门要切实加强对生命教育重要性的认识，在政策层面引导和规划生命教育的有序开展。学校方面，应主动研究和实施生命教育，建设生命教育的课程和活动体系，激发学生学习的主动性。家庭方面，家长自己也需要通过学习掌握有关生命健康的知识，形成积极的生命价值观，尤其是在日常生活中引导孩子关注和维护健康生命。而个人作为生命教育的直接参与人，更应该积极主动地学习相关知识，形成积极观念，在充分理解生命意义的基础上，尊重生命和发挥生命价值，建筑积极、美好的人生之路。

其次，高校生命教育的重点，早期主要以大学生自杀现象引发的对生命价值的思考为切入点，预置性地教给学生珍惜生命、维护生命的知识和技能。而将来的生命教育，重点会逐

步转移到帮助学生通过相关学习,形成积极的生命观念,最终促成新生代珍视生命的社会文化价值观。

最后,随着生命教育改革的逐步深入,生命教育的学科体系将进一步完善。关于生命教育的研究与教育实践相结合,会有越来越多的本土化的研究成果被运用到教育实践中。随着对生命教育认识的清晰化,教学体系建设也将更加完善,相应的教学资源会极大丰富,教育活动也将全面展开。

三、大学生生命教育的体系

(一) 教育目标

生命教育的目标,不同学者有各自的侧重点,如有些侧重培养珍爱生命的意识,有些侧重提升生命价值,或培养健康人格,或促进人生发展。比较完整的描述应包括三个方面的目标,即认知、情意、技能。

所谓认知目标是指通过对生命相关知识的学习,形成正确的生死观、生命价值观和生命意识;情意目标是通过生命过程中各种成就喜悦和挫折痛苦的体验,学会悦纳自我,珍爱生命,调控情绪,应对挫折,并形成适应和发展生命的积极态度;技能目标是生命教育特殊而不能忽略的一个方面,即通过对生命急救、危机干预等技能的训练,掌握危急情况下救生的技能,并形成积极应对困难,不言放弃的行为习惯。

(二) 内容体系

对生命教育内容的选择是与不同学者对生命教育内涵的理解一致的。刘利、张利民将大学生生命教育的内容分为四个方面:一是生存意识教育,也就是珍惜生命教育;二是苦难、死亡意识教育;三是生命的审美教育;四是生命信仰教育。杨雄认为,生命教育应当包括四个方面的内容:一是珍惜生命教育,即引导青少年认识生命,学会保护生命和尊重生命,包括安全教育和突发事件应急自救等方面的内容;二是生命价值教育,就是要引导青少年树立正确的生命价值观,领悟生命的真正意义;三是诗意生命教育,即挫折教育、逆境教育和死亡教育;四是人际交往教育,学会与他人相处的法则,学会尊重,学会关爱,学会共同生活。陈文斌等把大学生生命教育的内容分为三个方面:一是生命价值教育,认识到生命的有限和珍贵,学习尊重生命、敬畏生命、珍惜生命、热爱生命;二是生命历程教育,正确认识人生中要经历的各种苦难和挫折,正视生命中的机遇和挑战;三是生命安全教育,注重培养良好的生活习惯和行为习惯,远离伤害和危险,增强自我保护意识,安全、健康地成长与生活。梅萍等将大学生生命教育分为两个相互承接的方面:一方面,生命的教育,包括死亡教育、当下健康生活方式的教育和心理健康教育;另一方面,发展生命的教育,包括生命意义的教育、生命信仰的教育、人生理想的教育、人生责任教育。

在综合各位学者意见的基础上,本书将生命教育的具体内容分为三个方面,即生命实质、珍爱生命、提升生命质量。首先,生命实质教育包括对生命常识的科学理解,以及生和死的教育。一方面通过生的教育,帮助学生理解生命孕育、出生和成长过程的艰辛和珍贵,进而珍惜独有的生命;另一方面通过死亡教育,帮助学生正确理解死亡,从而敬畏生命。第二是珍爱生命教育,主要包括预防物质滥用、拯救生命技术、心理危机干预等内容。第三是提升生命质量教育,包括挫折教育、感恩教育、人生展望等,从正反两方面阐述,即在逆境下如何珍爱生命,在顺境下如何提升生命质量。

（三）开展生命教育的途径

1. 课程教学

开设独立的课程是实施生命教育的基本形式，课程中要注重传授生命内涵及价值、生命健康的相关知识。课程可以以主题单元教学的方式安排教学内容。同时，应遵循个体意识形成的特点，课堂教学中注重交流、体验等教学方法的运用，在认知学习的过程中加入情感的因素，才能真正形成积极的生命价值观念。

2. 体验活动

生命教育要打破课堂教学的局限，在日常生活、学习等过程中提供更多的体验生命价值的机会。要利用社会机构平台，让学生参与到各种生命体验活动中，如体验死亡，可以借助医学、殡葬等平台，让学生有机会感受真正的死亡，而不是建立在虚拟世界经验上的死亡，从而形成现实的死亡意识。在体验活动中也才能真正感受到人与人之间的紧密联接，认识到生死不仅是自我选择，也是家庭、社会系统中的一个因素，理解个人生死对其他人的影响。

3. 多学科渗透

生命教育涉及到多学科的内容，如生命价值观形成的理论基础与哲学紧密相关，因此在思想政治教育课程体系中必然会涉及到与此关联的内容。另外，每个人对生命的理解，以及经历的生命历程是有差异的，其间遭遇的实际困难和心理困扰也不尽相同，需要有针对性的解决思路，因此心理咨询和个体生命教育的契合度也很高。再如医学从自然科学的角度解读各种生命现象，且担负着救死扶伤的职责，也是生命教育一个重要的科学支持体系。

4. 协同教育

生命教育应贯穿于青少年整个成长时期，因此不是学校教育单方面就能完成的任务，社会、家庭都有引导青少年正确认识生命的责任。不可忽略的是，家庭情感支持系统的缺失是导致青少年消极对待生命的重要原因，因此家庭还肩负着为青少年提供生命物质和情感支持的重任。

第二章 生为我才

未曾生我谁是我，生我之后我是谁？
长大成人方知我，合眼朦胧又是谁？

——清·顺治

生从何处来？死向何处去？人生短暂，到底有没有目的？人生如梦，这梦能不能延续？未曾生我谁是我？生我之时我是谁？这声音响自历史，和历史一样悠久。它曾引无数先哲无限深思，它仍然在指引后人追寻生命的奥秘。生命，一个鲜活灵动而又玄妙异常的字眼，而何又谓生命？这是自人类脱离蛮荒摆脱愚昧后开始思考的第一个问题，我们曾经认为人类是泥土堆的、树上长的、神灵创造的。不同的民族都有着自己民族诞生的传说与神话，这些神话就是人类开始思考自我、探索未知的伟大证明。至此之后千百年来，无数智者贤人终其一生都在思考和探索这个问题的答案，无论是哲学家还是生物学家，无论是考古学家还是医学家，但是无论从哪个角度都不可回避的就是人类的生命与一般生命有着本质的不同。高清海先生较早地从哲学的观念出发区分了人类的生命与一般生命的本质不同，提出了“人有双重生命而非单一生命”的观点。他指出：“人除了与动物相同的生命以外，还有着与动物不同的生命。我们应当从两重性的观点去理解人的‘本性’，也必须以同样的观点去理解人的‘生命’，即把人看作有双重生命的存在：他既有被给予的自然生命，又有着自我创生的自为生命”。前者当然是“实体性生命”，或称“自然性生理生命”。后者可以称为“关系性生命”，或“人文生命”。指其为“关系性生命”，是说人类生命在实体性层面，表现为一个一个的个体，主要由自然大化的演变而生，也依靠自然之物而孕育、成长，直至死亡；而人类生命在关系性层面，则指任何人的生命都在也只能在社会文化与文明中造就、存在与发展，与亲人、他人和社会性精神产品密不可分，形成紧密的联系，无法割裂开来而单独生存与发展。所以，人类“关系性生命”可以从“人文生命”的角度来认识，以与生命的实体性层面（生理生命）相区别与对应。

所以，在生命教育中，要理解何谓关系性生命，首先就要讲清楚人的实体性生命的问题，这就不能仅仅讲到人之生命的自然性为止，必须谈到人之自然性生命与其他动植物生命的不同，因此在这一章节，我们把人的自然生命从宏观到微观划分为生命的起源、生命的诞生、生命的历程三个部分，期望能够站在生命科学的高度，用一种通俗易懂的方式让大家明白：生命是什么？生命从哪里来？我们每一个生命又是怎样来到这个世界？

第一节 生命的起源——生而为人

关于人类起源的话题总是让人感到伟大又带有几分沉重，也许我们可以从生命的起源讲起。众所周知，生命起源于一个能自我复制的简单分子。很久以前，宇宙中产生了一颗围绕

中等恒星运行的新行星，在距今 40 亿年前，这颗行星的表面逐渐冷却。当时，那里还是一片动荡荒凉——它被陨石轰击，被火山喷发撕裂；大气中充满了有毒气体。但是，当水刚刚在地表形成湖泊和海洋时，神奇的事情发生了：一个分子，或者一组分子，掌握了自我复制与增殖之道，进化由此开始。在第一代能自我复制的个体出现之后，自然选择让那些拥有更好复制能力的新生代生存下来，很快地，第一代原始细胞诞生了。接下来，就是漫长的史前历史，如果要从这里开始详细描述这个单细胞动物是如何一步步进化为我们今天的样子可能太夸张了，我们探讨的范围仅仅只是这段历史中微不足道的一小段。在梅朝荣撰写的《人类简史：我们这 300 万年》中有一个很好的比喻：如果把地球生成以来的漫长的地质年代“压缩”到一年的 12 个月中，那么我们可以这么说：地球一月形成，地壳二月凝结，原始海洋三月产生，最初的生命在四月里出现，最早的化石在五月里形成，恐龙在 12 月中旬主宰一切，最早的灵长类动物在 12 月下旬出现，而人的时代在一年的最后一天才开始出现。事实上，它真正脱离动物变为人，应是 12 月 31 日夜晚 10 点钟左右。

高科技手段的 DNA 测序技术以及考古工作发现的古人类化石，大量的证据表明人类就是在非洲大陆上起源的，但是正因为非洲大陆发现了太多的古人类或古人猿活动的痕迹，这些干扰对于还原人类祖先的样子造成了诸多麻烦。此外，如何对“人类”进行准确定义也存在争议。从达尔文的《物种起源》开始，一百多年来，人们对于定义什么是人的标准一再进行调整。大脑的体积曾被公认为是重要的指标，拥有比较大的大脑，曾被认为是人类作为万物之首的首要优势，但是随着更多的化石的发现，直立行走渐渐成为了更加重要的标志。这样，能否直立行走，就成了那些远古的种类能不能被归为人类祖先的判断依据。现代的理论认为，大约在 1000 万年前，森林逐渐变稀少，迫使一些人科的物种开始直立行走。

直立行走有很多的好处，双手被解放出来可以从事其他的工作，例如采集食物和拿取工具等；身体的直立提高了人类的运动效率，拥有更开阔的视野对于观察周围的环境更加有利；此外，男性的生殖器可以直接暴露出来吸引异性，有利于早期人类的社会交流；直立的行走减少太阳照射的面积，这样有助于体表热量的散发，这一点对处于非洲热带地区的原始人类保持大脑的“冷静”非常重要。直立的好处还有很多，不一一列举的原因是，我们每个人都有各自的体会。

在距今 250 万~180 万年前的物种里面，有不少都曾经被定为最早的人类。虽然有很多人类的近亲——猿类，也可以直立行走，但是仍被考古学和生物学界认定是猿，他们与被定义为人的那些物种最本质的区别就在于他们活动的地域发现了制造工具的痕迹。我们在中学阶段学过：人与猿的最重要的区别，就是人能够有意识地制造工具。这里说到的有意识的制造工具，指的是这些古人类可以按照自己的使用意图对原始材料进行粗加工，而不仅仅是简单的“使用材料”，这与现今动物园里的猩猩使用树枝捅马蜂窝偷取蜂蜜是有本质区别的。早期的石器非常简单，就是将一些片状的岩石进一步打磨，使得边缘更加锋利，虽然这个一两寸长的薄片，看起来十分简陋，但是确实是一个不错的切割工具。曾有几个古人类学家就使用这些石头制成的薄片，将一整头大象解剖开来。这种现在小孩子都可以完成的事情对于古猿来说意义非凡，因为在古猿人集体狩猎捕获到大型动物之后，存在一个利益分配的问题，总需要有工具能把可以食用的部分切割开，带到安全的地方慢慢享用。毕竟暴露在野外的动物尸体对于其他更凶猛的肉食动物是很有诱惑力的。此外，这种简单的武器也降低了捕

获动物的难度，古猿人可以获得更多的食物，自然生存的机会就会大大增加。动物是无法有意识地去制造这样的工具的，曾经有人试图训练现代的猩猩制造类似工具，但无论费多大的劲，猩猩也做不出一个类似的薄片。

当然，技术不能代表一切。古人类学家发现，当古人类终于能够熟练地直立行走后，他们在解剖学结构上发生了翻天覆地的变化，它们与现代人的骨骼结构基本相似，这使得非洲直立人变成一个走路机器，他们很快就完全摆脱了对于树林的依赖，成群结队地走出了非洲，来到了从来没有踏足的土地上。至此，在世界的各个板块上开始大面积出现古人类的活动痕迹。

人类与其他动物相区别的另一个重要特点，就是掌握了具有完全语法的语言。虽然很多动物也可以通过声音传递报警、示爱，甚至号召同类进行攻击的信息，但是只有人类能够将知识和经验转化为各种各样的具有不同含义的句子，并准确的传递给自己的同类。有了这个能力，人才是人，通过语言这一工具，人类可以更加有效地梳理自己的知识，表达自己的意愿和情绪，并对想要做的事情进行计划；有了这个能力就可以与血缘之外的人群进行联系，建立关系，形成团体；有了这个能力，人们就可以讲故事，传递情感，交流思想，建立集权，创立宗教；有了这个能力，人们就可以去思考人类起源的问题。

当人类的能力发展到可以通过采集、狩猎和捕鱼等活动来维持正常的生活后，他们可以选择适宜的地方定居下来，这一成就为现代社会的建立提供了重要的支持，于是部落或者原始的村庄开始形成，各种复杂的社会关系也开始逐步建立。同时，人类在实践中逐渐认识到近亲通婚的害处，于是婚姻形态就从最初的血缘婚转入了群婚，当这种非血缘关系的群婚实行到一切兄弟姊妹间，甚至母方最远的旁系亲属之间的婚姻关系都被禁止的时候，就组成了一个确定的、彼此不能结婚的女系血缘集团，也就是转化为母系氏族了。

在母系氏族公社时期，除了非洲、欧洲和亚洲有原始人生活外，美洲和大洋洲也开始出现人类的踪迹。在大约距今一万年开始，人们从劳动实践中发明了原始农业和畜牧业，生活能力和质量进一步提高；大约在六七千年前，西亚居民开始使用石器和铜器；后来，埃及、印度和中国相继发明了冶金术，青铜器时代和铁器时代到来。随着生产力的提高，母系氏族中的男子不再以狩猎、捕鱼为主，而是代替妇女从事农业和饲养业，农业和饲养业已成为人们的主要生活来源。因此生理上的劣势让女性逐渐退居次要地位，职能也开始转向从事家务劳动和生儿育女。

母系氏族制瓦解，父系氏族制产生。在父系氏族社会后期，随着生产力的提高，氏族公社内部分裂成为若干个大家庭，各大家庭又分裂为若干个一夫一妻的小家庭。生产由集体劳动变为以家庭为单位来进行，劳动产品也归各个家庭拥有，私有制由此产生。生产的个体化、剩余产品的增多，使家庭之间的贫富分化加剧，大权在握的氏族长和部落首领开始越来越多地侵占别人的财产，成为贵族。贫富分化导致了奴隶和奴隶主两个对立阶级的出现，没有阶级、没有剥削的原始社会解体。在原始社会后期，为夺取生活资源的战争逐渐增多，为了对付共同的敌人，几个部落联合组成了一个更大的联盟。部落联盟的形成，扩展了地域关系，也扩大了各部落之间的经济和文化交流，部落联盟逐渐发展成为更进一步的社会组织——国家形成的基础，之后的事情，大家就很清楚。

尽管在远古的蒙昧时代，人们愚昧、落后，但人类追求文明的脚步却从来没有停止过。直立行走、语言的产生、文字的出现，这点点滴滴的进步在漫长的进化道路之中孕育出了现

代文明的种子，现代文明就是在这样的一步一步艰辛的探索中发展进步的，文明之光就这样产生了。

第二节 生命的诞生——爱的结晶

一、个体生命的起源和诞生

相较人类进化动辄以亿年为单位来计算，个体生命的起源似乎容易得多，但实际上，每一个人生命的起始都包含了这数十亿万年人类进化过程中最核心的，也是最纯洁和美好的部分，就是人与人之间的情感。可以说，人类的生命是与爱同行的。生命是爱的结晶，是爱的成长和延续。爱是生命的起源，是生命的动力，是生命的过程，是生命的归宿。在这一节里，我们将借助现代生命科学的手段和技术，从生命的最初形式，甚至还不能称作生命的细胞开始，看一看在生命诞生的最初阶段，我们的身体到底发生了什么，而这一切是否像我们想象的那么简单。

（一）配子发生（gametogenesis）

配子形成的过程称为配子发生。这个阶段只能算是生命诞生的准备阶段，因为无论是雄配子（male gamete）还是雌配子（female gamete），或者我们称为精子（sperm）或卵子（ova 或 egg），在这个时期只能算是一个细胞，而不能称为生命。对于人类而言，在个体胚胎发育结束后，配子就以一种原始形态——二倍体的原始生殖细胞（primordial germ cells）存在于生殖腺中，在之后漫长的生长发育中逐渐发育成熟，通过细胞分裂和分化形成具有生殖能力的成熟精子或者卵子。精子体积非常小，但能够运动，卵细胞体积大得多，却是不可游动的。对于人类来说卵子的直径约为精子的3~4倍，而在一些低等动物如海胆，其卵子的体积可能比精子大1000倍。这是因为卵子除了需要提供来自母亲的遗传信息外，还需要供给受精后胚胎发育所需的营养物质。

对于卵子来说，在它成熟之前一直存留在女性性腺——卵巢当中，除此之外，卵巢还负责分泌女性必需的性激素。出生前，卵巢中存在有数百万个原始卵母细胞，经过儿童期、青春期，直至发育到成年卵巢中幸存的卵母细胞只剩10万多个。性成熟后的女性在性激素的影响下，每月只有一个原始卵泡成熟并由卵巢排出，沿着输卵管（oviduct）被运输到一段相对宽敞的区域——壶腹部（ampulla），安静地等待精子的到来。正常情况下，女性一生成熟并排出的卵子约为300~400个，其余的卵母细胞便自生自灭了。一个卵细胞从卵巢上排出后约可存活48小时，如果在这48小时内没有等到与精子相遇、结合，很快就会自然死亡。失去这次千钧一发的受精机会，就要再等1个月后下一次排卵周期重复同样的过程。

精子的发生与卵子发生过程有很大的不同，精子是在睾丸当中产生和发育的，同时睾丸也是雄性激素分泌的场所。对于成年男性来说，精子的发生是一个持续的过程，位于睾丸中的精原细胞在减数分裂过程中最终可形成4个精子，有研究表明，男子两只睾丸总重量约为20~40克，每克睾丸组织每日生产的精子数约为1000万个，换句话说，男性每日总共会产生约2~4亿个精子。然而，精子的产生过程还需要两个非常苛刻的条件：一是必须的营养，精原细胞分裂演变成成熟精子，特别是一分为四的过程，需要大量的营养物质，主要是蛋白质类；二是低温环境，要求阴囊内温度比体温至少低1~1.5℃，而睾丸里的温度要再低0.5