

宋兴川 / 主编

学业、美丽、名誉、财富、幸福

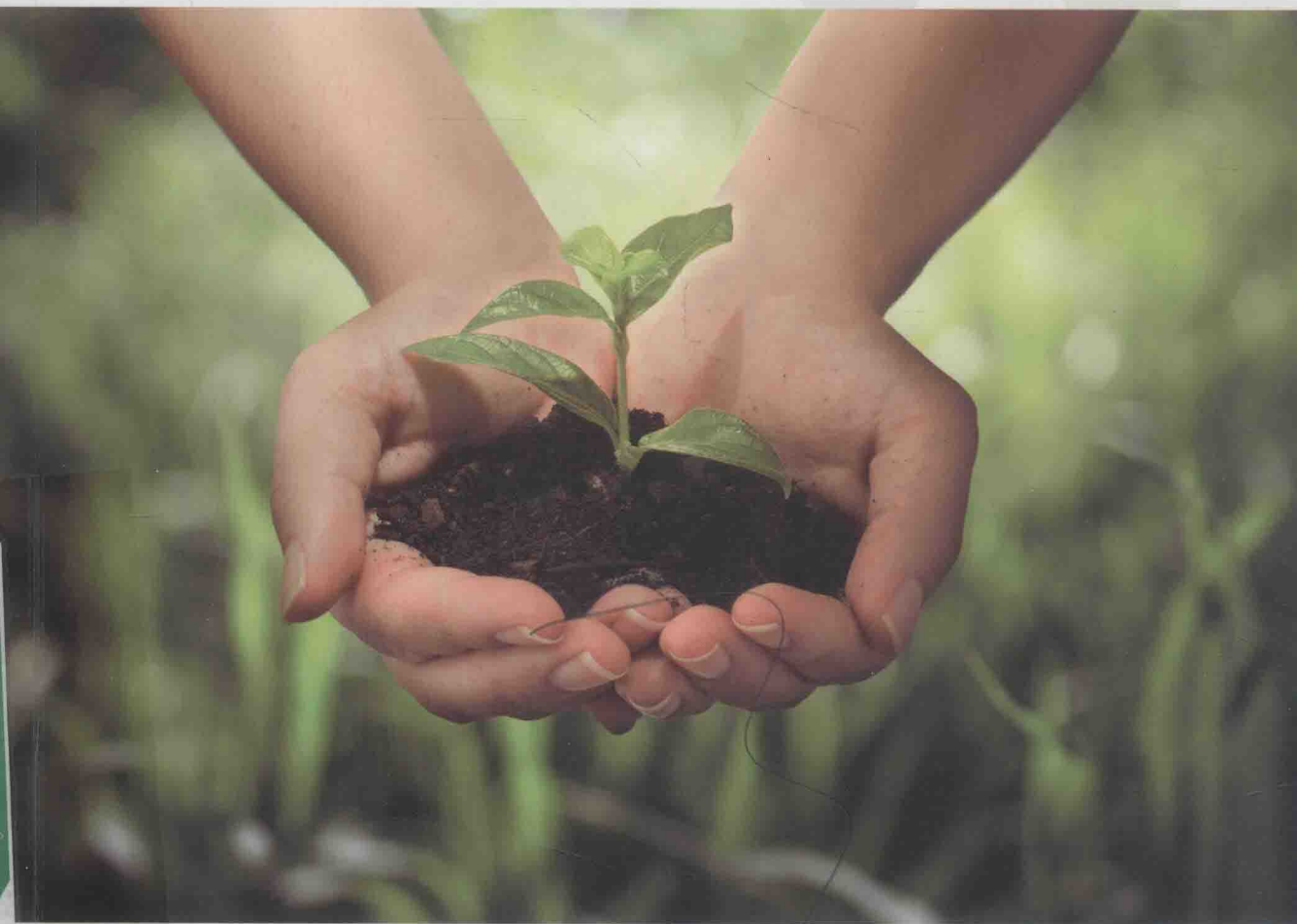
是人所追求的成功

但是没有了生命

一切将化为乌有

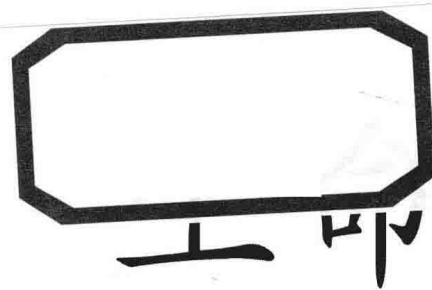
SHENGMING JIAOYU

生命教育



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



SHENGMING JIAOYU

教育



宋兴川 / 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

生命教育/宋兴川主编. —厦门:厦门大学出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5615-6351-9

I. ①生… II. ①宋… III. ①生命哲学 IV. ①B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 299440 号

出 版 人 蒋东明

责任编辑 郑 丹

封面设计 李嘉彬

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门市金玺彩印有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 11.5

插页 1

字数 246 千字

版次 2016 年 12 月第 1 版

印次 2016 年 12 月第 1 次印刷

定价 37.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言^①

习近平同志在全国卫生与健康大会上强调：“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”

为什么习近平同志这么强调心理健康？因为心理不健康会让人产生疾病，进而危及生命。

生命是世界上最宝贵的东西。健康地活着，我们才能实现自己的梦，乃至造福于社会。如果一个人不重视自己的生命，那他所有的财富、地位也都化为乌有，他也不可能为社会尽自己的义务，更甭说服务于社会了。由此，在这个理念上形成的生命教育其重要性是无法估计的。

无疑，如果从生命教育的高度来认识心理健康，那心理健康才有了深远的意义，否则心理健康就是花拳绣腿，这种就事论事，是救表不救本。如果从教育人的角度来认识生命教育，那教育的终极目标就是生命教育，它让生命更有价值。

国外对生命教育极为重视，美国的 J. Donald Walters 早在 20 个世纪 60 年代就提出了生命教育，旨在关注青少年反吸毒、预防艾滋病、自杀、暴力等问题。澳洲于 1979 年成立“生命教育中心”(Life Education Center, LEC)。日本在 20 世纪 70 年代兴起了“生死学”研究。英国在 1990 年将生命教育课程规定为跨领域课程。德国和意大利都非常重视“死亡教育”。20 世纪 90 年代，生命教育在我国兴起，黑龙江最早关注并展开生命教育，1998 年黑龙江省率先成立了“人生科学学会”，启动生命教育工程。叶澜教授也率先提出了自己的“生命实践教育”理论。2005 年，中国青年出版社出版了我国第一部“生命教育”专业教材——《生命教育》，等等。

国内目前的生命教育仅仅作为心理健康的部分内容，这主要表现在中小学心理健康教育课上。大学几乎没有专门的生命教育课程，关于生命教育的主题散落在大学的两课中。虽有几本生命教育的教材出版，但由于其说教较多，枯燥的理论内容并不能增加学生的生命过程体验。值得关注的是，近些年学生自杀的人数，犯罪的人数，残害动

^① 感谢丽水学院教师教育学院 2016 年院级人才培养研究专项资助项目“大学生生命教育的理论和实践”的资助。本著作是课题成果的一部分。

物生命的现象时有发生,这极大地损害了校园的和谐,影响了学生身心健康的发展,也构成威胁社会稳定的一大因素。由此,在大学生中开展生命教育极为迫切。

和已有的生命教育教材不同,本书力争从个体出发,从生命发展的视角,关注生命的由来,以及如何珍惜生命、发展生命。为激发学生的兴趣,本书少理论说教,多通俗的道理,尤其增加了心理活动和拓展阅读,这些编排不仅会令大学生耳目一新,而且由于增加了大学生生命教育的体验,极有助于唤醒并培养大学生的生命自觉意识。这样的编写思路顺应学生的心理,调动了学生的参与意识,相信一定会受到学生的喜爱。本书关注养护生命、开发生命以及死亡教育等板块的内容,在培养学生生命自觉意识外,学生也会将这些理论传递给周围的人,这其实也是引导社会正能量的教育。

本书由宋兴川教授制订详细的编写大纲,先由四位心理学硕士或讲师收集资料并编写出初稿,之后由宋兴川逐章节进行修改,并充实部分内容,编写每章的拓展阅读资料,最后由宋兴川反复修改定稿。参与初稿编写的是周思洋(第一、三章)、王淑华(第二章)、李茂平(第四、五、六章)、虞悦(第七、八、九章)。

感谢丁振强、陶洁锡、朱莹、武雪红、金亚玲、吕航琳、冯柯菲、李林槲、顾晓杰等同学的支持。感谢赵蕊参加了文稿的校对工作。

本书引用了许多专家关于生命教育的资料,都附在书后的参考文献中,没有这些的宝贵资料,这本书不可能如期地完成,在此对这些专家深表诚挚的谢意!

由于作者学识浅薄,教材中一定会存在纰漏,恳请读者提出宝贵的建议。

宋兴川
2016年10月

目 录

第一章 生命的起源·····	1
第一节 生命的孕育·····	3
第二节 生命的礼赞·····	7
第二章 生命的含义·····	15
第一节 生命的本质·····	17
第二节 生命的特征·····	23
第三章 生命教育的特点·····	33
第一节 生命教育的途径·····	35
第二节 生命教育的特点·····	41
第四章 关爱生命·····	51
第一节 生命自觉·····	53
第二节 生存技能·····	59
第五章 提升生命价值·····	73
第一节 生命的社会性·····	75
第二节 提升生命价值·····	80
第六章 珍惜生命·····	91
第一节 人人都能成功·····	93
第二节 健康的生活理念·····	97

第七章 焕发生命的光辉·····	109
第一节 实现自我使命·····	111
第二节 拓展生命的价值·····	120
第八章 生命的道德观·····	133
第一节 生命的伦理观·····	135
第二节 生命的道德观·····	143
第九章 死亡·····	155
第一节 认识死亡·····	157
第二节 走向死亡·····	165
后记·····	178



第一章

生命的起源

生命是地球上最珍贵的财富,世界因生命的存在而变得生动、精彩。当一粒种子从土地里冒出鲜绿的新芽,那就是生命的象征,不仅是毅力和意志最完美的体现,更是希望的存在。大千世界,万类霜天竞自由,每一个生命都有其存在的价值和意义。

第一节 生命的孕育

生命的孕育是一个神奇的过程,地球生命的诞生,离不开宇宙孕育生命产生的环境。地球生命现象是宇宙无数生命现象之一,个体生命的诞生,复演了地球上生命的产生。新生命的诞生是母亲十月怀胎孕育的结果。

一、生命的造化

(一)物种的神奇

地球是宇宙中已知的唯一有生命的星球,是人类赖以生存的家园。地球上生命的诞生离不开生命的造化。造化,意指创造演化,地球上的生命是自然界自身发展繁衍的功能。在经过几十亿年的造化演变后,地球从一个蛮荒之地脱胎变成了如今鸟语花香的星球,其中,生命是大自然演化的最大神奇。

大自然创造了千千万万种生物,正是生物的多样性体现了生命无处不在的神奇。生命不仅有海里的,也有陆地的,这些物种异彩纷呈,让人惊叹不已。大海里有晶莹剔透的水母,造型各异的珊瑚礁,色彩斑斓的热带鱼;陆地上有精巧可爱的蘑菇,迷人的各类花朵,惊艳的孔雀等。这些物种的美惊人地相似:我们可以说蘑菇是陆地上的水母,珊瑚礁是海洋中的花朵。不仅如此,地球之于太阳系,太阳系之于银河系,这样的结构多么类似于电子之于原子核的高速运转。总之,小到我们身体的细胞,大到宇宙,仿佛这就是生命共有的构成方式,我们不得不惊叹生命精妙的设计。提到物种的神奇,冬虫夏草绝对是个典范。据说四百多年前,李时珍领着弟子庞宪在中华大地遍访药材。他俩饥餐渴饮,晓行夜宿,这天,他们夜宿一座破败的古寺。当皎洁的月光照进房子里,李时珍说:“庞宪,趁着大好月色,我们把今天寻访所得记下来吧。”庞宪从行囊里拿出笔墨纸砚,又搬来几块砖垒成桌子。李时珍把纸张摊开,拿起毛笔,边忆边写。当写到一样草药时,李时珍忽然停下笔,说:“庞宪,你把药包拿来。”李时珍接过药包,从里面翻出一种草。这是一种奇异的草,一只黄褐色的虫子拖着一截黑黑的草。这就是当今的冬虫

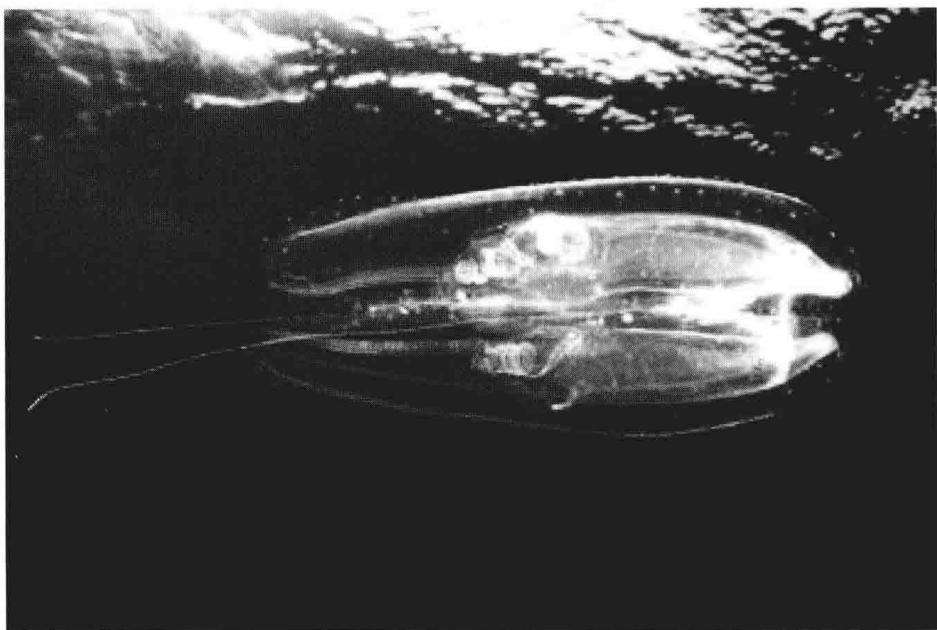


图 1-1 北冰洋奇异软体生物长相怪异似外星生命

夏草,它曾经是会爬的虫子,到了夏天居然发芽长出草来,这是自然界唯一的动植物一体的神物,这无疑是生命的奇迹。大自然赋予冬虫夏草这样阴阳平衡的神奇造化,它位于中华三大补药之首^①。此物具有来源于本身的天然稀缺价值:自然天成,道法自然。冬虫夏草一物竟能兼动植,不愧是稀缺的神奇物种。

(二)生命的奇迹

生活中处处充满惊喜,也总是会发生令人感动的事。一个人在一定的时间里能迸发的力量虽是有限的,但这仿佛不是一成不变的定律。一位救子心切的母亲,可以在孩子坠楼的瞬间奔跑出超越极限的速度;一位因大地震而被困于地下的男子,可以忍受长达 13 天无水无食无光的日子,存活下来,并最终获救;一位妻子因为深爱着她的丈夫,在丈夫变成植物人后的 25 年里,仍每天坚持和丈夫说话,她声声情真意切的呼唤硬是从死神手中夺回了丈夫,让丈夫觉醒。这些都是爱的奇迹。大千世界,生命绝处逢生的风景,真是令人叹为观止!无论海啸、地震,还是火山爆发,都没有打倒物种顽强的生命力。恐龙灭绝了,但人类存活了,并生生不息地繁衍着。虽然“物竞天择,适者生存”是自然界永恒的规律,但是大千世界林林总总的动植物总能够顽强地生存下来,其原因就

^① 冬虫草是冬虫夏草的简称,属于虫草的一种,是麦角菌科真菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。主要分布在中国西藏、青海省,四川和云南部分地区也有此菌类。冬虫夏草集扶正固本机理于一身,治诸虚百损,理阴阳平衡,可以补元气、润肺、补肾,调节免疫系统。

是他们有着强大的生命力。美国麻省的艾摩斯特学院曾进行了一非常有意思的实验。实验人员用很多铁圈将一个小南瓜完全箍住,以观察当南瓜逐渐长大时,能够承受多大的压力。最初他们估计南瓜能够承受 227 斤的压力。在实验的第一个月,南瓜承受了 227 斤的压力;实验进行到第二个月时,这个南瓜承受了 680 斤的压力;当它承受了 907 公斤的压力时,研究人员必须对铁圈进行加固,以免南瓜将铁圈撑开。然而,当整个南瓜承受了超过了 2268 公斤压力时,瓜皮才产生破裂。最后,实验人员打开南瓜,发现它已经无法食用了,因为它的中间充满了坚韧、牢固的层层纤维。令人惊叹的是,为了吸收充足的养分,以便突破限制它生长的铁圈,它所有的根往不同的方向全方位地伸展,直到控制了整个花园的土壤和资源。很难想象,又嫩又脆的南瓜,竟变得如此坚韧,挺住了难以想象的巨大压力。它启示我们:每个看似弱小的生命,都蕴含着无穷的力量,都可以创造生命的奇迹。

二、生命的孕育

生命的孕育是一个神奇的过程,大到宇宙,小到母亲的十月怀胎,生命的孕育和诞生都充满着惊喜。当那一个个带着尾巴的小精灵突破重重难关,终于到达卵子内时,意味着一个新的生命即将诞生了。

精子的形状有些像蝌蚪,有头有尾,它会朝子宫方向游动。精子大军通过子宫腔,进入输卵管中,与正好进入输卵管中的卵子相遇。当时,一个卵子的周围约集中有 60 个的精子,但受精的只能是其中之一,因为只要有一个精子侵入卵子内,就立刻会形成卵黄膜来防止其他精子的侵入。“受精卵”是个全新的细胞,含有父亲和母亲双方的遗传基因。

不过,男子的一次射精,排出的精子数多达 2 亿~3 亿个,而最后能够和卵子结合的竟然只有一个,只有它是精子大军的最后胜利者。所以,每一个孩子能够来到世界上,都是不简单的,因为它是两三亿个精子中最优秀的一个。

大约在受精后的 36 个小时,受精卵开始分裂,发展成一个充满液体的囊胚,为了在子宫内膜上着床而做好准备。胎儿发育很快,在母体子宫内的前两个月就会出现听觉和视觉的发展。因此,母亲与胎儿说话,或用手电筒照射母体中胎儿所在的位置,胎儿都会有感觉和反应。胎儿在母亲的这片“圣地”——子宫里是如此的安详宁静,母亲总是能够体会到孩子在自己体内的一举一动。这些交流,会促进胎儿的身心发展,这就是早期的胎儿心理发展。胎儿汲取母亲的养分,与母亲共生存,这就是血脉相连的亲密无间,是母亲与孩子间浓厚的感情。

在经过了激动、难耐、忐忑不安的十月怀胎之后,一个充满着期待的婴儿呱呱坠地。

生命是多么的伟大,多么的来之不易,从最初的精子和卵子的完美结合,到一个崭新生命的诞生,再到生命发育、走向成熟,这一过程是多么的艰辛,是经历了千千万万的

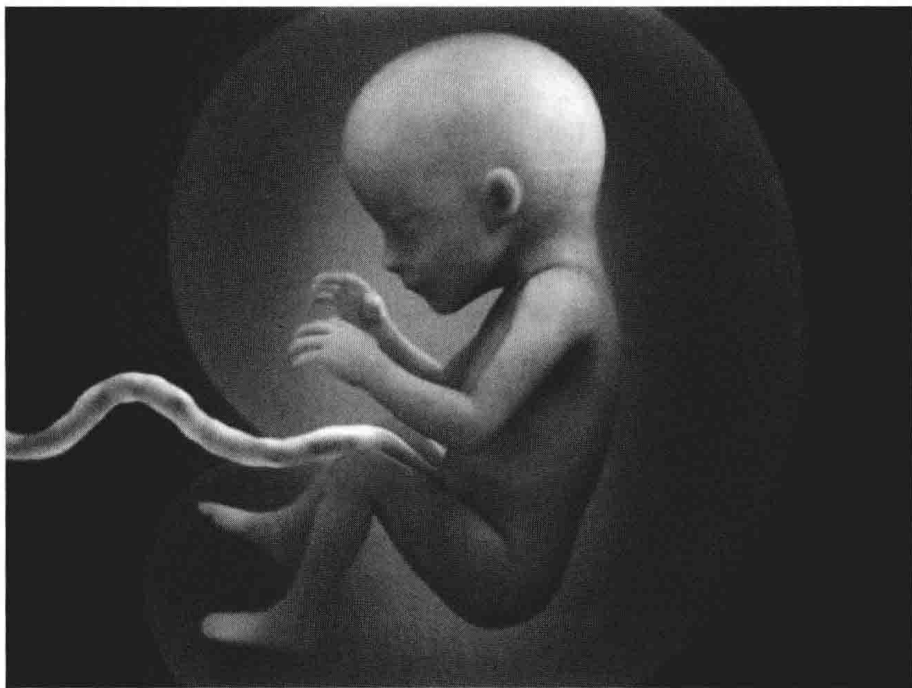


图 1-2 十月怀胎，一朝分娩

艰难险阻的。我们不得不感叹，生命的本身就是大自然的一个奇迹，因为最优秀的精子和最优秀的卵子结合，造就一个最优秀的自我。

三、生命的诞生

十月怀胎，一朝分娩。新生儿发出第一声啼哭，伴随着父母幸福的笑容，向全世界宣布一个新生命的到来。生命是一个旅程，它的历程是绚丽而丰富的，如果能够乘兴而行，不管路途多么遥远，无疑生命都是幸福的。生命是美好的，当一个生命依恋另一个生命，他们结伴而行时，才会真切地感受到亲情与爱。人生之路任重而道远。虽漫长而艰辛，但每一分耕耘都必定伴随着一份回报。所以，无论结果如何，我们都应该学会珍爱来之不易的生命，用我们有限的精力去奉献社会，回报大自然的恩泽，造福苍生万物。

生命是万物不断发展的结果，如果有足够的时间，尘埃也会有生命。从宇宙洪荒到一步步演化出生命，乃至万物有灵的人，这是一个上亿年的过程。生命是有灵性的，当仰望星空，我们不仅好奇人怎么来，还会静静地思索人生之路，冥想自己生命孕育与诞生的意义。

四、生命是一个奇迹

生命的潜力是无限的,生命的力量是巨大的。只要不放弃,生命之花总会在不经意之处绽放。

花草树木,鱼虫鸟兽,在我们的生活中随处可见!有人羡慕花草,有人羡慕树木,有人羡慕鱼虫,也有人羡慕鸟兽,为什么会这样?

人有相似,物有相同。人本来就是自然界的一部分,大自然中各种生物的表现,其实在人类的世界里也是一个道理!

自然界中的生命,都以其特有的方式向世界播散,有的随风漂泊,有的依生物携带,一粒种子随风漂泊,当它来到最适宜生存的地方,它健康、快乐地生存;当它来到生命禁区的时候却依然可以顽强存活,为什么?因为生命都是有潜力的,在不能选择环境的时候,可以选择去承受;在不能改变环境的时候,它可以改变自己。

生命的伟大,源于生命的潜力。生命能否伟大,则取决于潜力的发掘。狭缝中生命的诞生,与其说是自然的奇迹,不如说是生命努力的结果!崖间碧草、悬壁青松、雪域藏羚,以及海底火山口附近的细菌,在一个个生命最不宜生存的地点,生命之花却依然绚烂绽放!所以不要说自己做不到,不要说自己已经尽力,不要说自己所处环境不好,更不要说自己没有关系网,只要你愿意努力,愿意去尝试,愿意去改变,那么一切皆有可能!人世间并不是到处都有康庄大道,也并不是只有华山一条道,和你一样的普通人到处都是,何必抱怨自己没有的,忽略自己拥有的?当你看到别人在人前光辉的光环,是否想到他人后的心酸。什么都不做,却有着让别人羡慕的光鲜,你认为这可能吗?

崖壁间的花朵是绚烂的,峭壁上的草药是珍贵的,雪域间的雪豹是令人敬畏的,飞越珠峰的天鹅是令人羡慕的。不过,它们和人一样都不想在舒适的环境中生存、发展,都期望过安逸的生活。但是,这既是生命自然选择的结果,也是生命适应环境的奇迹。

自然的选择是生命的神奇,是生命潜力的彰显。对生命而言,没有做不到的,只有想不到的,所以天生我才必有用,即使是狭缝中的生命,我们也得让自己绽放得绚烂。

第二节 生命的礼赞

生命虽是美好的,不同的生命阶段都有其重要的仪式,这些不同的仪式以及由此形成的礼俗,它表明了人们对生命诞生及发展的重视,这也表明了人们对生命成长的期待与礼赞。生命的礼赞似乎是借助于许多重大的仪式来完成的,所以仪式通常在生命具

有重大变化时发生。

一、迎接生命诞生

仪式是一种象征,具有一定的心理意义。生活中的仪式有很多种,从出生到死亡,各个年龄阶段都有不同的象征性活动。对于生命的诞生,不同文化的人们都非常重视。人生的第一个重大仪式便是“降生”,在中国,亲朋好友通常会相互庆贺,送孩子新衣服、长命锁之类,以保平安长寿。孩子满月后,还会喝满月酒;满一周岁时,会进行“抓周”,即在孩子面前摆上食物、书本、杆秤、算盘、毛笔等东西,让孩子抓取,以预测他以后人生发展的方向。姑且不论这个仪式的可信度,我们应该看到的是长辈们对于一个孩子所寄托的希望。人生中另还有两个重大的仪式,即婚礼和葬礼。结婚的日子要选黄道吉日,葬礼上要对逝去的亲人进行追悼。另外,对于长寿的长者我们通常会逢十周年为其庆生,祝愿其年年有今朝。

仪式大多是一种美好的祈祷和祝愿,让人消灾祈福,重获新生。我们通过仪式来表达我们内心的渴望,它是人们心理需求的一种外显形式。在经历了仪式后,人们往往会产生新的希望和安全感,并对未来的生活重拾信心。

二、取名

名字是一个伴随人们终生的符号,是我们生命的代码。取名,留下了家族血统的烙印,凝聚着父母对孩子的深情厚谊和殷切期望,它对人生起着潜移默化的作用。名字是家庭教育的起步,是父母对孩子人生前景的期待,尤其灌注着人生信念的名字,它将规范、作用和影响着人的一生。中国人历来讲究取名,而这种讲究并非无缘无故。在中国人的心目中,名字在人的一生中具有重要意义,并非只是一个没有实际意义的符号。尤其在中国古代,一个名字有时候就代表着你的命运。例如,唐代诗人李贺,也因受父亲名字的牵连而身受其害。才华横溢的李贺在准备参加全国大考之时,有人诋毁他,说李贺的父亲名晋肃,而“晋”与进士的“进”同音,是犯讳的。李贺遂不敢去应试。

对于中国父母,非常重视给孩子取名,不仅考虑姓名的传承性、时代性和包装性,更重视姓名的意愿色彩,也就是寄语自己美好的期待。古人云:名正言顺,名不正则言不顺,言不顺则事不兴,事不兴则业不旺。所以,无论取何名字,都不要有凶恶、不吉利的字和字义。考虑金木水火土五行是否齐全,是否需要补充或加强。字形、字音、字义的选择都有一定的讲究。不但要朗朗上口,令人好记忆,也要讲究文化底蕴。

取名,着实也不是一件轻松的事。取名,不仅是一种社会现象,也可以作为一种心理现象加以研究。取名,也是生命中一个重大的象征性行为,是生命进程的一个重要环节。

三、满月与百天

当婴儿出生满一个月时,家庭成员都会为孩子庆祝满月。孩子满月当天,有些家庭会设宴招待亲朋好友,更会分发红鸡蛋。如果孩子是个男的,就会分发单数的红鸡蛋;如果喜获千金,则会分发双数的红鸡蛋。礼尚往来,亲朋好友都会回赠宴客的主人红包或礼物,例如婴儿食品,婴孩日常用品或珠宝。还有一个习俗,就在孩子满月时,为孩子剃头,然后用一块红布把孩子的头发包起来,缝在孩子的枕头上。他们相信这样做,孩子不会胆小或容易受惊。现今的父母至今仍旧遵照全套或部分传统习俗,而分发满月礼品予亲友是以一个比较方便的方法来向亲朋好友宣布小生命的到来和共同迎接它加入这个家庭,也借此机会回报亲友的贺礼。

婴儿降生百日,亲朋邻里前往祝贺,叫“过百岁”。昔日娘家多送馒头、挂面、油条、孩子衣裤等,且所缝制的婴裤多带有线穗,取“穗”,谐音为“岁”。多有孩子的姑做条裤、姨做件袄、妯子做双鞋之俗,以祝孩子长命百岁,故俗谚有“姑做裤,姨做袄,妯子做鞋跑不了”。这天孩子多佩带“长命锁”,一般是银质,上刻“长命百岁”、“长命富贵”等字,用银链挂在小孩的脖子上,垂在胸前。现在此俗仍十分流行,只是锁的质地不一定为银质的。

满月与百天是人们对新生命成长的惊喜与祝福,折射出亲人,尤其是父母对孩子的爱。

四、早期教育

婴幼儿具有无限的潜力,他们生命的发展走向独立的过程中,教育起着极其重要的作用。重视早期教育,父母节衣缩食、不惜血本。虽然当代社会生存压力很大,虽然家长们也很忙碌,但我们经常听到父母“要让孩子从小感受到最好的教育”这样真情的告白,这印证了一句古话:可怜天下父母心。

虽然我国实行义务教育,国家也一再呼吁减轻学生课业负担,但中国父母一直额外重金投资孩子的教育。在中国家庭的经济支出中,孩子教育约占60%。为了不让孩子输在起跑线上,父母让孩子吃好的、用好的。只要认为对孩子好,即使再贵的东西父母也不吝惜,所以难怪中国商人说:孩子的钱最好赚。无疑,商店里关于孩子的用品非常多,价格也高。尤其,各种早教材料真是汗牛充栋。

中国青少年研究中心发布城市家庭教育支出状况最新报告显示,家长在孩子教育上花的钱越来越多,并且有超过90%的家庭认为扩展性教育支出“花得最值”。调查显示,5000名义务教育阶段城市家庭子女教育年支出8773.9元,26.6%的家庭支付择校费平均

金额为 12407.9 元,76.0%的家庭每年平均支付课外培训费 3820.2 元。^①

随着生活水平的提高,家庭越来越重视对孩子的早期教育。孩子的早期成长少不了家长的陪伴,更少不了父母精心的培养。孩子早期的成长除了智力方面的投入外,对孩子非智力方面的培养也是费尽了心血。比如,如何让孩子养成良好的作息规律?如何让孩子学会不尿裤子不尿床,甚至独立大小便?如何培养认真的学习习惯等等。这些也需要父母花费大量的时间和精力。



一、拓展资源

1. 视频赏析

(1)《人类的起源》

http://v.youku.com/v_show/id_XMjQwOTY0MTcy.html?from=y1.2-1-103.4.20-1.1-1-2-19



(2)《十月怀胎》

<http://baidu.pptv.com/watch/5006223286947927596.html?page=videoMultiNeed>

^① 海洋:家庭教育支出越来越多,孩子学习并非越学越乐,教育中国—中国网.