



车彤 刘英 姚望 著

CHANGXIANG SHENGMING

畅想生命

——灾后生命教育论

ISBN 978-7-5503-0004-4



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

CHANGXIANG SHENGMING
ZAIHOU SHENGMING JIAOYULUN

畅想生命——灾后生命教育论

车彤 刘英 姚望 著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

畅想生命: 灾后生命教育论 / 车形, 刘英, 姚望著.
—成都: 西南交通大学出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5643-0964-0

I. ①畅… II. ①车… ②刘… ③姚… III. ①生命哲学—研究 IV. ①B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 231389 号

畅想生命——灾后生命教育论

车形 刘英 姚望 著

责任编辑	郭发仔
特邀编辑	梁红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印 张	5.312 5
字 数	148 千字
版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 次	2011 年 2 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0964-0
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

前言

距离 2008 年 5 月 12 日那个令人痛心的日子越来越远了，回首过去的 1 000 个日日夜夜，我们总有那么多难以忘怀的记忆，眼泪可以重流，悲伤可以再述，但我们更应该学会坚强。

林浩，“5·12”汶川大地震中让国人感动的小英雄，用自己的行为诠释了勇敢与坚强；薛枭，“5·12”汶川大地震中的可乐男孩，用自己的不屈展示了乐观与坚韧；陈坚，“5·12”汶川大地震中自称是世上第一个背压 3 块预制板的坚强汉子，尽管最后不幸离我们而去，但他的内心深处所表现的对生命的无限渴望仍然让我们肃然起敬。人的生命只有一次，在大灾大难面前，我们更加懂得坚韧与乐观的重要性。

畅想生命，让我们在灾难面前永不低头；

畅想生命，让我们在不幸面前选择奋进。

“5·12”汶川大地震，让许多花一样的学生骤然离开了我们，每当想到他们，我们的泪水就会止不住地往外流。不少学生在经历此次灾难后，恐惧、焦虑、紧张的情绪不断蔓延，看到他们担惊受怕，我们心中总是有着许多不忍，许多心痛。此时，我们所能做的就是尽我们的绵薄之力帮助他们，让他们尽快走出困境。认识灾难，珍惜生命，学会坚强，是我们每一位经历了这次大灾难之后的人们所要懂得的真谛，唯有珍惜生命，坚强面对灾难，才能让我们更加成熟，更加进步。

开展生命教育并不是仅仅是这次大灾难所要求我们这样做的，只是这次大灾难加快了我們全面开展生命教育的进程。

生命无价，教育优先。事实上，我们现在开展的生命教育内容单一，对学生身心发展的针对性、指导性和操作性不够明确；对学

生生存能力的培养缺乏实践性指导；同时，部分教师受传统观念的影响，对青少年性生理、性心理、性道德发展的理解和指导存在观念上的误区；对校内外丰富的生命教育资源缺乏系统、有机的收集整理，这一切都促使我们在高校从事学生道德素质教育的教师们，更加懂得开展生命教育的重要意义，为此，我们申报了这一灾后生命教育的课题，希望用我们的知识指导人们正确认识生命、理解生命、善待生命和珍惜生命。参加本书编写的均为中国民用航空飞行学院多年从事大学生思想政治教育和心理健康教育的教师，其中第一章、第二章、第七章和后记为车彤教授撰写，前言、第四章、第五章为刘英副教授撰写，第三章和第六章为姚望讲师撰写。

刘 英

2010年12月于中国民航飞行学院

目 录

第一章 生命教育概述	1
一、认识生命	1
二、了解生命教育	5
三、学生轻生行为的分析	10
四、逆商——一个不能忽视的成长因素	13
五、时代呼唤生命教育	18
第二章 生命教育的内涵	20
一、自我生命接纳的教育	20
二、心理健康教育——生命教育的支撑点	23
三、人权教育——生命教育的落脚点	29
四、成功教育——生命教育的升华	34
第三章 生命教育的意义	39
一、领悟生命，完善生命意义	39
二、敢于直面死亡	42
三、引导青少年学会感恩	45
四、生命教育对地震灾区的意义	49
第四章 生命教育与生命文化	56
一、生命教育构建生命文化体系	56
二、生命文化体系的内涵	61
三、生命教育与生命文化中的生态系统	71
第五章 生命教育与人文关怀	81
一、生命教育离不开人文关怀	81
二、人文关怀的内涵	84

三、市场经济体制下的人文关怀	90
四、特殊人文关怀	96
第六章 生命教育与自我实现	107
一、自我实现的内涵	108
二、生命教育与自我实现	114
三、生命教育在自我实现方面的实践方式	120
第七章 生命教育的拓展	129
一、学校生命教育	129
二、家庭教育	138
三、社会教育	141
第八章 生命教育——“三生教育”的核心	145
一、“三生教育”是社会公德教育和学校德育工作的灵魂	145
二、开展“三生教育”，突出生命教育的重要意义，将生命教育的 根本理念贯穿于学生的行为之中	154
附 AQ 逆商测试（PSYTOPIC 版）	158
参考文献	160
后 记	162

第一章 生命教育概述

1968年当美国学者杰·唐纳·华特士首次提出生命教育的思想时，他也没有想到这一将人们自身的存在作为研究对象的理念会受到世界各国人们的高度重视。几十年来，生命教育的实践在全球范围内得到迅速发展。人的生命是宝贵的，生命教育首先就是对于生命本身的关注，在基于自身生命关爱的同时，也认识到他人生命的宝贵，进而延伸到对于一切自然生命的关注；在经历一场大灾难中，人们会把目光更多地投向于自身和他人，乃至其他动物在内的生命有机体的关注，感悟生命力的顽强的同时，也意识到自身在大自然中的渺小；由此，生命教育还会更进一步地扩展到对人生观的领悟，包括对于自身生存能力的培养以及生命价值的提升。

一、认识生命

（一）生命的定义

众所周知，一切生物都是有生命的，离开了生命，该生物体也就不复存在了。到底什么是生命呢？恩格斯在《反杜林论》一书中给生命下了一个定义：生命是蛋白体的存在形式，这个存在形式的基本因素在于和它周围外部自然界不断地新陈代谢，而且这种新陈代谢一旦停止，生命就随之停止，结果便是蛋白质的分解。恩格斯为什么要从分析蛋白体的存在形式入手，探索生命的定义呢？原因就在于当时他所辩驳的对手杜林曾经把生命理解为细胞的新陈代谢活动，但恩格斯认为不能仅仅把生命局限在细胞的活动之中，实际上生命中还有低于细胞的生物。

恩格斯对于生命所下的定义与不少生物学家的定义较为吻合，例

如，有些生物学家就认为，生命是生物体所表现出来的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等复合现象；或者认为，生命是有核酸和蛋白质等物质组成的分子体系，它具有不断繁殖后代以及对外界产生反应的能力。理解了生命的定义，就要深刻地分析生命的本质，生命的本质是什么？

（二）生命的本质

所谓本质，就是透过现象发现的存在于该物质中的最根本、最深刻的客体。生命的本质首先要从其起源中进行探讨发掘。现代生物学都证明了任何个体都来源于受精卵，不管你的存在有多长时间，不管你是男的还是女的，不管你是英国的还是美国的，不管你是古人还是今人，受精卵里的生命代表了所有人类的生命，换句话说，了解受精卵里的秘密，人类的生命秘密就能够水落石出。受精卵是怎样产生的呢？正常情况下，女性到了 14 岁之后伴随着生理月经，每个月卵巢会产生卵子，一般是产生一个卵子，卵子其实是特殊的细胞体，里面存在 DNA，DNA 的数量刚好是正常体细胞的一半，同时卵细胞的细胞里含有大量的脂肪和营养物质，准备和精子结合。与此同时，男性到了 16 岁以后生殖功能发育成熟，睾丸产生大量的精子，精子也是特殊的体细胞，里面存在着遗传基因 DNA，其数量刚好也是正常体细胞的一半，但是男性的精子一次能产生几个亿的数量，这时候男子和女子性交，精子和卵子在女性体内结合，形成受精卵，而一个卵子只能结合一个精子而形成受精卵，这时候受精卵里 DNA 和正常体细胞是一样的，只不过一半来自母体，一半来自父体而已。这个受精卵细胞里的遗传物质 DNA 就开始利用细胞里的营养开始在子宫里生长发育，而子宫也会开始准备为新生命提供营养和温床，细胞不断地按照某种方式分裂，逐渐长大，出现了组织，器官和生命整体。由此可见，生命的本质是能量，这是一个全新的能量，与其他的动能，热能完全不一样，是能量家族里的一员，生命能量主要作用于生命物质，让生命物质产生生命运动。

(三) 生命的基本功能

受精卵诞生之日起, 它就开始做生命运动, 时时刻刻不停息地做着生命运动, 呼吸和新陈代谢就是生命运动的表现, 初始运动是分裂增生, 逐渐分裂分化, 不断的增多, 遗传物质的信息表达出来分裂增生的规律, 在这个规律的指导下一步一步地成熟, 最后落地成为一个新生儿, 然后继续成长, 长大成人。生老病死就是生命的运动表现。

生命有些什么基本功能? 这些基本功能在生命运动过程中到底有多重要?

1. 自我调节

任何生命在其存在的每一瞬间, 都在不断地调节自己内部的各种机能的状况, 调整自身与外界环境的关系。高等生物的自我调节是多层次的, 其中包括分子的、细胞的、整体的调节。即使是原核生物也有自我调节, 而且它也是通过多种途径实现的。例如, 细菌有能力合成许多自身所需要的分子, 可是某一分子是否合成, 合成的速度如何, 则随自身内部状态与环境的不同而不同。细菌内部所需要的分子, 既不过多地产生, 也不感到缺乏, 而是靠自身的调节机制完成的。某一分子合成途径中的第一个酶的结构基因兼有调节的功能, 即第一个酶既有酶的功能, 又起着阻遏蛋白的作用。在遗传学和生物化学中, 这种功能被称为自我调节系统。这种调节系统最初是在沙门氏杆菌组氨酸生物合成中发现的, 随后在噬菌体、霉菌、哺乳动物中也同样发现其存在。实际上, 反馈抑制和诱导系统与阻遏系统的调节也可视为生物自我调节的方式。因为在反馈抑制中, 生物合成途径中的第一个酶通过与代谢的终产物相结合而发生可逆性失活, 使许多化合物的合成速率得到调节。在诱导系统和阻遏系统中, 甚至酶本身的产生都受到调节。其间的差别在于: 在诱导系统中, 只有当底物存在时, 才产生出为该底物所需要的酶, 其方式是底物与阻遏物相结合并使阻遏物失活, 从而打开结构基因, 以诱导基因活性; 在阻遏系统中, 最终产物抑制着酶的产生, 其方式则是阻遏物与最终产物相结合而被活化, 然

后与操纵基因相结合，从而关闭结构基因，以阻遏酶的产生。生物的许多调节系统都比较复杂，它们往往同时具有正向与反向的调节作用。机体的调节机制是自我完成的过程，而调节程序或指令是遗传下来的、本身固有的，因而这类自我调节系统为生命所独有。

2. 自我复制

它是生命系统不同于化学系统的特征。狭义上讲，自我复制是指DNA分子的解旋、两链分开，各自合成互补链，从而形成两个新的相同分子。广义上理解，包括细胞分裂、繁殖在内。由于生物繁殖有周期性，同时也由于疾病、杂交等原因会造成某些生物失去繁殖力，所以繁殖难以作为生命的基本属性。但自我复制则不同，只要不是处于解体状态下的生命，总存在自我复制。因此，它是贯串生命过程始终的属性。

3. 选择性反应

对体内外环境的选择性反应是生命系统的又一重要特征。反应是非生命物质与生命物质都具有的属性。不同的是，发生于非生命物质中的物理的、化学的反应，都不是自我完成的过程。只有生物有机体才独立地发生反应，而且这种独立的反应是有选择性的，它受着有机体自身的控制，并随体内外环境条件的不同而不同。细胞与外界进行物质交换，固然也存在扩散与渗透作用，但是细胞膜吸收什么，排除什么，却有高度的选择性。生物的选择性反应也是几个系统协调活动的结果。简单原核生物的反应是如此，高等生物的选择性反应更是如此。因为，高等生物体内存在各种不同的酶系，这些酶不仅以其高效率的催化为无机催化剂所不可比拟，而且具有严格的选择性。同时，生物体内酶的活性受到多方面因素的调节和控制，酶与酶之间、酶和别的蛋白质之间存在的相互作用，都会影响酶的活性，而且一个酶的产物对另一个酶的活性也有正的或负的影响。在外部行为上，生物的选择性反应表现得更为明显。例如，饱食状态下的动物对食物不发生反应；新奇的动因最初能引起动物的注意，但久而久之，其反应就变得很弱，等等。事实上任何生物对环境的反应都是有所反应，或者不

反应，或者同一动因有时以这种反应形式，有时以另一种方式出现。

二、了解生命教育

（一）国外开展生命教育现状

生命教育思想首先诞生在美国，作为这一思想的发源地，美国人一直都较为重视生命教育，但在美国，生命教育起初是以死亡教育的形式出现的，美国的死亡教育名为谈死，实则通过死亡教育让孩子树立正确的生死观念，以正确的态度保持生命、追求生命的价值和意义。1976年，全美已经有500所中小学开设了生命教育课程，此后的二十多年时间，美国的生命教育更是有了极大发展，到20世纪90年代，美国中小学生的生命教育基本普及。为推广生命教育，美国成立了各种专业学会，出版了许多专业及普及性的书籍和杂志，例如，成立的学会有“美国死亡教育学会”、“死亡教育与咨商学会”等，出版的杂志包括《生死学》、《死》等，各种生命教育的书籍、影片、视听教材更是不计其数。同时，美国生命教育还注重根据不同地区进行不同内容的教育，印第安纳州通过互联网及电子传媒推动生命教育；Life Skill Ministry是另外一个专门训练青少年生活技能的机构，用来帮助青少年远离犯罪、贫穷等。

澳大利亚的生命教育开展得也比较早。澳洲的生命教育最早是特德·诺夫斯先生创立的，并且首先是用做普通学校进行反毒品教育资源，再扩展到对学生的迎接生命挑战和品格教育，在开展生命教育过程中，一开始即强调每个孩子是“独一无二”的，对于孩子具有危险的行为，学校该预先教导孩子，加强其社交技巧，例如，解决问题的能力、肯定而非挑衅的行为举止，以及发展积极向上的生命价值观念态度。根据上述的原则，生命教育中心和学校建立了健全的共生伙伴关系，设计适合小学各年龄课程的反毒品教育，并透过流动教室的教学人员、多媒体的科技和交互作用的教学协助，传达生命教育的意义。课程资源设计是协助学校老师（特别是孩子早期学习阶段），确认孩

子可能面临的危险因素及提高防护因素；在生命教育的资源部分，生命教育中心的教师会事先评估学校需求，并协助教师做好教学准备，对于教师的训练、家长的信息反馈，都会开会讨论，四个网站供中小学生及其老师家长持续互动沟通和资源下载。生命教育资源的重点在于吸烟和吸毒的预防，以及将酗酒和吸毒的伤害减至最低。

在英国的生命教育发展过程中，查尔斯王子发挥了重要作用。查尔斯王子鼓励特德·诺夫斯先生将生命教育传至英国，他认为：青少年吸毒所带给社会的负面结果，更显得生命教育是一项重要的工作。后来特德·诺夫斯还受邀到英国演说预防教育的议题，及其在减低毒品问题上扮演的角色。1986年初，英国第一个流动教室在 Varsity 俱乐部的赞助下产生了；1987年，生命教育中心英国基金会成立，这是一家慈善信托机构，在 Rock Group Dire Straits 的赞助下，于1987年3月诞生了第二个流动教室。直至1995年，20多个流动教室普及至英格兰、威尔士和贝尔法斯特等地。

新西兰的生命教育开始于1988年，当时所确定的目标是将生命教育精神传至每所小学和中途学校（intermediate school）。新西兰的生命教育基金会（Life Education Trust），虽然和其他国家的生命教育中心（LEC, Life Education Center）名称不同，但二者所实施的生命教育的内涵其实是相同的，同样都来自澳大利亚生命教育的哲学理念。生命教育基金会所服务的对象是5~12岁的学生，其课程是联结学校教授的健康和体育课程，并在学校课程架构范围内，课程资料还会发给学生和教师，其中也包含回家功课，以延续对人类身体的认识，其内容是介绍学生身体的奥妙，重点是“如何照顾身体”（Caring for the Body），例如，保持干净、睡眠和吃早餐等。课程方向主要是积极取向，所坚持的原则是建立学生自我尊重，也教导学生拒绝的技巧和认识健康生活的好处及结果。另外，课程的目的是让学生在就学阶段，能够认识人类身体的功能及其被其他物质破坏后的失衡状态；证明身体滥用后生理、心理和情绪上的影响；发展生活中拒绝朋友同学的技巧，以及发展在身体环境对个人健康和日常生活冲击的正确理解。

新西兰开展生命教育之后,日本人也很快接受了生命教育的理念,1989年,日本教育部门在新修改的《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。近年来,在日本流行的“余裕教育”本身就是生命教育的重要内容之一。“余裕教育”的口号就是“热爱生命,选择坚强”,是针对现在日本青少年的脆弱心理和青少年自杀事件而提出的,目的是让青少年通过“余裕教育”认识到生命的美好和重要,使他们能面对并很好地承受挫折,使他们更加热爱生命,珍惜生命。余裕教育者认为,热爱生命的主要内容之一,是要求人与自然和谐相处,并热爱其他生命。为此,“余裕教育”活动鼓励学生经常到牧场体验生活。更有日本的专家建议,要把中小学体验农村生活变为“必修课”。

(二) 国内开展生命教育的实践过程

1. 我国港台地区开展生命教育的实践过程

台湾地区的生命教育最早在1976年由一些民间团体从日本引入,主要由社会民间团体主动参与并逐步推广。个别学校实施伦理课程,从中涉及一些生命教育的理念,但生命教育一直未能成为台湾的主流教育。1997年,台湾教育部门成立“生命教育推广中心”。台湾教育部门组织有关专家、学校制定《生命教育实施计划》,设计生命教育课程、编写教材、培训师资等。生命教育从1998年开始针对全台中学生实施,并得到台湾各级中等学校和辅仁大学、彰化师大等一批大学专家学者的积极响应和参与,引发了台湾对生命教育探讨的热潮。进入21世纪以来,台湾地区的生命教育得到较快发展。为推动生命教育的全面实施,台湾教育部门于2000年2月宣布设立“学校生命教育专案小组”,同年8月,又正式成立“‘教育部’生命教育推动委员会”,规定2001年为台湾的“生命教育年”,发布“生命教育先导计划”。目前,生命教育已成为遍及台湾地区的新的教育门类。

香港特区教育部门开展生命教育虽然比较晚,但发展很快。2002年12月,香港特别行政区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。香港生命教育的发展似乎与民间教育与社会福利团体有密切关系。香港“宗教教育中心”和香港“神托会”十分关注生命教育的推动,相关工作人员也先后去台湾参观及访问,也在返港后举办相关生命教育研习活动。香港“宗教教育中心”发起了“亲亲孩子、亲亲书”的生命教育计划,并举办了“走出生命迷惑——谈生命教育的意义与实施成效座谈会”,引起社会很大的反响。香港教育署课程发展处也提出“生命教育教师培训”,显示教育行政单位对生命教育的重视。在培训活动中,学者、中小学教师、校长、教育署工作人员等交换宝贵意见,大家对生命教育的重要性均给予肯定,但如何设计生命教育的课程及体验活动,则是大家最关注的焦点。据了解,香港尚未进行有系统生命教育课程的评估研究,主要原因是大家对于生命教育的定义及内涵尚未达成共识,相关课程尚未实施。

2. 我国内地开展生命教育的实践过程

自20世纪90年代以来,我国内地也全面实施素质教育,倡导以人为本和尊重、关心、理解、信任每一个人,从某种意义上讲,这是开展生命教育的开端。1997年,叶澜先生从改革传统教育的角度出发,提出了“让课堂焕发出生命活力”的号召。2003年9月,北京心理危机研究与干预中心成立。2004年,清华大学开展了生命教育的拓展训练活动。2004年11月,辽宁省中小学“生命教育工程”在沈阳启动。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育教育论坛,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。2006年12月,“第二届中华青少年生命教育论坛”在北京举办,北京大学还在论坛上发布了《中华青少年生命教育年度立项报告》,并决定自2007年起全面关注青少年生命教育并列入科研计划,争取尽快发布中国青少年生命教育白皮书。

从我国开展生命教育的现状来看, 尽管这几年不少地方教育部门开始重视进行学生的生命教育, 但也存在不少问题, 主要表现在:

(1) 从全国各地生命教育来看, 对于生命教育重视程度的表现参差不齐, 总体重视程度偏低。

尽管我国在教育体制方面反映出对于学生道德教育较为重视, 但却存在着道德教育政治化倾向, 道德教育不能结合学生实际, 说教现象严重, 从而导致学生对于道德教育普遍反感、抵触, 不愿意接受。在道德教育中所涉及的人生观、价值观、世界观的教育忽略从学生个体着眼, 所以我们就看到道德教育从小学一直到大学都在进行, 却难以取得较好的实际效果, 尤其是近年来受到应试教育的很大影响, 学校教育中忽视思想政治教育的现象较为普遍。如何扭转这一现象? 我们首先就要反思我们的教育体制和教育内容能否为受教育者所接受, 如果无法做到让受教育者接受当前教育模式, 再好的教育也是没有多大意义, 如何找到改进当前道德教育体制的突破口? 可能还是要从学生身边做起, 重视开展对学生的生命教育。

(2) 从事生命教育的师资力量欠缺, 影响生命教育的水平和层次。

严格意义上讲, 我国国内专门从事生命教育的人员几乎没有, 往往是一些从事哲学、伦理学、思想道德修养教育的有关人员在兼做生命教育研究, 也没有从事生命教育的专门研究机构, 这些先天不足都严重影响到生命教育研究的上水平和上档次, 因此, 生命教育的研究成果也就显得极为有限。出现这种现象还是同我们对于学生的教育过程中, 借鉴苏联的重政治、轻人性; 重集体、轻个体; 重说教、轻沟通的“三重三轻”有很大关系, 从国外以及国内学生生命教育的实践看, 建立各种专门的研究机构和协会来传播生命教育有着重要的指导作用, 也是这些国家和地区生命教育得以蓬勃发展的基础。

(3) 开展生命教育没有成为各地教育主管部门的一项重要职责, 生命教育更多流于形式。

在应试教育仍然有着巨大作用的今天, 各地教育主管部门把更多的精力投入到学生的应试教育中, 学生高考升学率的高低成为学校教

育水平的评价的唯一尺度，也是社会评价学校办学水平的唯一标准，在普遍的应试教育下，所谓的素质教育不过是流于形式，生命教育最多也就是应试教育的点缀而已。

不重视生命教育必然带来许多弊端。最为直接的后果就是自杀低龄化的现象有所抬头。北京心理危机与干预中心公布的一项调查显示：自杀已成为 15 岁至 34 岁人口中第一位的死因。据调查，北方某大城市，每年自杀的中小学生约有 30 至 50 人左右；南方某大城市的一个地区，9 个月内，发生中小学生自杀事件 13 起，3 人抢救无效死亡。据悉，目前中国青少年儿童自杀的比率，在国际上处于中间偏上位置。一方面是轻视自己的生命，另一方面还包括对他人生命的漠视，例如，2005 年 4 月一天，广东省仁化县两名未满 18 岁的青年学生从游戏机室出来，为寻刺激取乐，联手拳打脚踢、火烧路边一名乞丐，导致乞丐重伤，经抢救无效死亡。两名学生对于这名路边乞丐施暴，理由竟然如此简单，无不令人心有余悸。而也是在这个月，河南省沁阳县 4 名中学生活活打死了 1 名 15 岁的中学生，原因是被打死者“让人看着不顺眼”。这样的杀人理由除了让我们震撼，还有什么呢？

三、学生轻生行为的分析

社会在发展，人类在进步，物质文明极大丰富的今天，我们不能忽视一个事实，即：从莘莘学子到职场中拼搏的人们，普遍都会感觉到学习、工作和生活的较大压力，压力面前如何调适？是通过放松自我来调适还是采用逃避的方法来适应呢？如果将放松自我来调适看做是正向的心理调适方法，因为如果能够选择较为科学实用的方法，无疑将对生活与学习起到积极的作用，如果一味采用回避的方法来应对生活与学习中的压力，则对于自己的学习与生活可能产生负面的影响。

（一）轻生行为首先就是一种心理回避的行为

2006 年年初，江苏省疾病控制中心在全省范围内进行了一次“江