



大学生 生命教育 概论

DAXUESHENG
SHENGMING JIAOYU
GAILUN

◎主 编 王文科

◎副主编 戴景平



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

013048146

G641.2
06

大学生 生命教育 概论

DAXUESHENG
SHENGMING JIAOYU
GAILUN

◎主 编 王文科

◎副主编 戴景平



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

广州



北航

C1655602

G641.2
06

内容提要

这是一本与生命相约的书。

《大学生生命教育概论》是针对当前在校大学生的智力成长与青春发育特点,为有计划、有目的、系统地开展生命教育而组织编写的教材。全书内容包括关爱生命、长成自我、健康道德、防御疾病、性爱安全、抵御诱惑、远离毒品、铲除暴力、拒绝自毁、防范危险等10章。

生命教育是以生命影响生命、以生命成就生命的事业,是伴随人类生存和发展全过程需要关注的主题,也是大学生人文社会科学素质修养中不可缺少的组成部分。本教材内容系统完整、教育性强,适合大学生群体成长特点,可作为高校开设大学生素质教育的公共基础课和通识课教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生命教育概论/王文科主编. —广州:广东高等教育出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5361-4857-4

I. ①大… II. ①王… III. ①生命哲学-高等学校-教材
IV. ①B083

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047045 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张	25.5
字 数	480 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1~2 000 册
定 价	30.00 元



前言

2008年,我们以在高等师范院校创先的举动,编写了以大学生作为教育对象的《生命教育概论》教材。经过4年多的教学实践应用,体会颇深。随着我国改革开放过程的持续深入,高等教育事业的快速发展,新的历史时期大学生身心素质的变化,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出了要对大学生开展生命教育的要求。基于此,我们决定在原出版《生命教育概论》教材的基础上,本着充实、实用、创新的原则,增补新内容,丰富新案例。与原有的教材相比,本教材发生一些改变:

一、明确了生命教育的主旨

高等教育的目的是什么?印度哲学家泰戈尔说过:“教育的目的应当是向人类传递生命的气息。”原北京大学校长许智宏认为:“一流大学最大的标志,我想实际是个人字。”大学是以人的生命为本位,根据个人发展需要而教育全人的地方,大学教育的真谛与要义就在于重视育人而不只是传递知识,大学最重要的使命是使大学生能够逐步往真、善、美的人格方向发展,从中获得那个真正属于人的生命,去收获作为立于天地间的人的身份和资格。

其实,一个人从呱呱坠地来到世界的那一刻起,无论是七彩童年,还是阳光少年,无论是求学问道,还是衣食住行,生命都将伴随每一个人而存在。在这一生命旅途中,即使一无所有了,我们还拥有人生最珍贵的财富,那就是生命。既然如此,我们怎么可以放弃对生命价值与意义的探讨呢?毫无疑问,具有人性的教育过程应当充满着对生命的关注,高等教育中最重要的是对大学生进行生命教育。让敬畏生命、尊重与热爱生命的气氛弥漫于大学校园文化之中,应当是当代高等教育不可丢弃的使命。

我们以为,大学的生命教育就是通过教育,帮助大学生在身心发展的过程中,逐步体会到生命的可贵,进而尊重生命、关怀生命与珍爱生命。生命教育的本意正在于要求学生经过特定知识的教育,知道爱惜自己的生命,树立积极、健康、正确的生命价值观,同时培养学生对他人生命珍惜和尊重的态度,增强其社会责任感,在人生的社会实践中实现其生命价值。



大学的生命教育作为一项系统工程，它的内容应当包括：第一，珍惜生命，敬畏生命的存在与成长。人的生命具有有限性、唯一性和不可逆性，生命的价值首先是基于生命的存在，在此基础上才能发展和提升生命的价值，脱离生命去空谈生命的意义是不现实的。因此，生命教育首先要让学生体会到生命的宝贵，教育他们要怀有自爱和爱人之心。第二，欣赏生命，感悟生命的价值和意义。人不仅仅要活着，而且要有意义地活着。追求人生的存在价值，让学生通过欣赏生命来体悟生命存在的意义，是生命教育的最高层次和目标。第三，预防疾病、远离暴力的教育。处于青春期的大学生对于健康与疾病问题知之甚少，在生理健康、心理健康方面存在着诸多问题，特别是在性健康和性爱安全方面的知识几乎是空白。作为生命教育，就有必要填补这一空白。同时，应当如何减少暴力和预防暴力犯罪，也是维护人的生命安全所需要认识的重要问题。

二、突出了生命教育的独特性

我们从来都认为，教育是培养人的事业。而大千世界，每个人都是独特的个体，都有独特的自我和精神世界，由此决定了高校思想政治教育只有从每个人的生理、心理和思想实际出发，才会收到实效。基于这样的考虑，本书注意到以下几个问题：一是力求克服以往编写人文素质教育教材的切入点总是从集体与社会出发的倾向，从大学生如何自我关爱生命的角度出发，论述学习本教材知识点对自己生命健康帮助的意义，因而提出的问题及解决的手段都要从对个人的帮助上寻求答案。二是力求克服以往编写人文素质教育教材中突出理论性的倾向，强调对学生现实生活实践的适用性，即学生在现实生活中所遇到的又必须解决的问题，因而具体要告诉学生如何防范危险与操作技巧。三是克服以往编写人文素质教育教材的居高临下的说教性倾向，其中陈述内容多是以一个过来人的角度，为学生提供一些参考性的答案。

三、加大了教材内容和案例的含量

教材中每一章节都在原有的基础上增加了新内容，同时将旧案例换成了近期发生的在社会中产生重大影响的新案例，如2011年发生在广东省的无人相救的小悦悦事件、大学生药家鑫杀人案等。这些出自社会现实生活震撼人心的典型案例，都具有唤起人们对生命的敬畏与觉醒的作用。

四、教材编排体例进行了适当调整

新版作者较之原版有所变动。原版中李文珊、郑国玉博士编写的章节在新版中由戴景平、张玉荣博士完成。他们两人近3年来一



直从事生命教育课堂教学实践，其体会不仅实际，而且深刻。

本书由王文科主编负责总体框架和结构设计并统稿，主要完成新版内容的增删与修订以及最后的全书校对工作。戴景平博士作为副主编参与了后期的整理与校对工作。

各章编写的情况是：王文科：第三章、第四章；张玉荣：第六章、第七章；罗秋立：第二章、第五章；陈国庆：第八章、第十章；戴景平：第一章、第九章。

衷心感谢在本书修订过程中教育界专家及同仁给予我们的大力支持。本书在编撰、修改过程中，借鉴、参考、引用了诸多学者大量的研究成果以及网络信息资料。在此，谨向他们表示诚挚的谢意。

王文科
2012年7月1日



前

言



目 录

第一章 关爱生命	(1)
第一节 生命是一个奇迹	(2)
第二节 生命与生命质量	(9)
第三节 尊重与善待生命	(22)
第二章 长成自我	(39)
第一节 生命自我身心活动的统一	(40)
第二节 生理是人成长的力量	(50)
第三节 寻求心理发展的轨迹	(57)
第四节 最好的心理医生是自己	(63)
第三章 健康道德	(81)
第一节 品味健康的状态	(82)
第二节 身心健康的道德标准	(89)
第三节 承担健康的道德责任	(97)
第四章 防御疾病	(125)
第一节 疾病是生命的表现形式	(126)
第二节 威胁人类健康的传染病	(135)
第三节 用科学与理性防御疾病	(151)
第五章 性爱安全	(164)
第一节 性爱出自本能之源	(165)
第二节 性爱的自由与放纵	(171)
第三节 性心理健康与安全	(182)
第六章 抵御诱惑	(204)
第一节 大学生潜在的个性弱点	(205)
第二节 来自赌欲的冲动与克服	(208)
第三节 网瘾情结的危害与救治	(219)
第七章 远离毒品	(243)
第一节 走出潘多拉魔盒的毒品	(245)





第二节	毒品成瘾的原因与危害	(251)
第三节	拒绝毒品销蚀灵魂	(271)
第八章	铲除暴力	(283)
第一节	校园暴力与行为冲突	(284)
第二节	青春期暴力倾向与预防	(298)
第三节	铲除暴力与敬畏生命	(308)
第九章	拒绝自毁	(319)
第一节	自杀是反常的社会现象	(320)
第二节	自杀的成因及预防	(329)
第三节	活出生命的精彩	(342)
第十章	防范危险	(361)
第一节	生存危险的存在与回避	(362)
第二节	预防中毒、火灾与交通事故	(367)
第三节	防范盗窃、抢劫与诈骗骗局	(382)



第一章

关爱生命

内容提要：

● 人类发现自己只是茫茫宇宙和悠悠无限之中的有限生命存在。这一事实使充满智慧的人类感到如此神奇和不可思议：人的生命存在是一个奇迹。

● 人的生命具有唯一性、不可逆性和人格的统一性与一贯性。人只有一个人生的事实决定了人的生命可贵和值得珍视。

● 人是唯一能够追问自身存在意义的生命。然而，大自然赋予了我们生命，却没有赋予我们生命的价值和意义，由此决定了必须由人自己去追寻、创造生命的价值和意义。

● 人是目的，人以自己的存在为尺度来衡量世间万事万物的存在及其价值选择，由此决定了人应当在热爱自己的一生中活出自己。

● 人永远是大自然最杰出的创造物。任何一个人来到这个世界上都应有一种使命感，由此不能辜负了只能在这世界活一次的生命。

2011年10月13日下午，一次严重的车祸发生在广东省佛山市南海区黄岐镇的广佛五金城内：年仅2岁的女童小悦悦走在巷子里，被一辆面包车撞倒并两次碾压。随后，肇事车辆逃逸，几分钟后，小悦悦又被一小型货车碾过。这辆车也没有停下来。然后，悲剧还在继续，7分钟过去了，总共有18个人从她身边走过，竟无一人挺身施救。不难设想，当2岁的小悦悦被两车4次碾压后，她脆弱的小生命多么渴望路过的大人能施以援手，哪怕能有人打一个报警电话也好啊！令人心碎的是，这些都变成了这个幼小稚嫩生命的18次失望。庆幸的是，直到第19个人出现——有一位拾荒的阿婆陈贤妹把孩子抱到路边，然后奔跑出去，找到那位几近疯狂的母亲。最后，大家帮忙把小悦悦送到广州军区总医院。遗憾的是，小悦悦虽经医院全力抢救，但终因伤势过重而离开了人世。这样的一幕让人发冷心碎：一个鲜活的生命，一个稚嫩的生命，一个还没来得及享受人生的生命，就像一朵含苞待放的花蕾，在这么多张无动于衷、冷漠麻木面孔的注视下凋谢了。

进入21世纪，科技越来越发达，物质财富越来越丰富。与之形成悖谬的是，人的生命似乎被这繁荣的景象遮蔽了。当下，我们经常能听到、看到，



甚至是亲身经历过许多漠视、虐待和残害生命的现象，如有的医院的医生认钱不认人，对就医者无钱就见死不救，或者是为挣钱而卖药，对患者健康不负责任；一些贪官和不法矿主互相勾结，为牟取暴利而置矿工的生命于不顾，结果导致矿难频发；社会上伪劣食品横行，非法美容业猖獗，不断给消费者造成损害性后果；一些执法者、准执法者、非法执法者滥用私刑，草菅人命；交通肇事者扔下受害人逃逸，甚至故意拖、压受害人致死；暴力拆迁，血淋淋的“血房图”……打开电视、翻开报纸、进入互联网，几乎每天都有凶杀案的报道，其中一些作案缘由之微小与一条人命的价值惊人地不相称。尤其令人担忧的是，作为文明高地的大学校园也出现暴力案件增多的现象。一些涉世不深的青年人对自己的生命不知珍惜，中学生、大学生、研究生自杀或杀人的极端行为屡屡发生。上述这些现象使我们不得不反思：什么才是人的真正生命？生命的意义何在？人的生命有崇高的价值和令人敬畏的尊严吗？

第一节 生命是一个奇迹

生命是宇宙间的一个奇迹。从一个人到一头牛，从一只昆虫到一棵树，生命的能量虽然有大有小，生命的存在方式虽然千姿百态，但无论如何，生命总是万物之本和宇宙奇迹。作为有思想的人，应当用心去感受这一奇迹，学会懂得欣赏这大自然中复杂的生命现象，由此从心底里产生万物同源的亲近感，进而生成对生命的敬畏意识，并用它们的千姿百态来丰富自己的心胸，这对于理解人的生活意义显得十分重要。

一、生命是大自然的一个奇迹

生命是什么？迄今为止，关于生命之源及本质问题，因为其产生太神奇，过程太复杂，内涵太深奥，导致人们对于什么是生命的问题有着各式各样的见解。如今科学所能做到的，并不比先哲们多多少。生命所能呈现给我们的，仍旧是种种令人惊叹的奇迹：一枝从污泥里长出的夏荷，竟然能开出血一样纯净的花儿；一粒细细黑黑的萤火虫，竟然能在黑夜里发出星星般闪亮的光；一对男女的肉体接触，竟然能生出一条鲜活的生命。

凤凰卫视著名主持人胡一虎的父亲在“生前遗嘱”中曾这样对生命发出过追问：“未曾生我谁是我，生我之时我是谁，长大成人方是我，合眼朦



脱又是谁?”生命从何而来?尤其是第一个生命从何而来?这是一个值得思考的问题。

古老而原始的观点认为,生命是上帝创造的。《旧约全书·创世纪·传道书》记载,世上的万物包括生命乃至人类在内都是上帝在6天内为着一定目的、按照一定次序分别创造出来的,而且生命一经被上帝所创造,就不会发生什么根本性的改变。还有一些哲学思想家们,如作为万物有灵论者的古希腊米利都学派的先哲们就认为万物都是活着的生命。如今思之,这可能是他们眺望苍天,看到太阳东起西落,月亮时圆时缺;环顾大地,满眼高山直插云天,大河流不息,因对其产生了恐惧心理,而认为它们是有情感和理性的生物精灵。万物生机论者认为生命是由非物理、非化学性质的超自然力量操纵的,因而才能产生非物体所没有的合目的性的行为,例如古希腊的医师盖仑就认为Pneuma(灵魂或精神)原是充满在空气中的造就生命之气,人或动物把它吸进肺部,然后进入心脏,和血结合,就成为生命的有机体的原动力。

近代科学的观点认为,地球上无生命体渐变形成了蛋白质,再渐变形成了生命。生命就是蛋白质和核酸物质运动的形式,是一种特殊的、高级的、复杂的物质运动形式。19世纪70年代,恩格斯曾经依据当时自然科学取得的成果,给生命下过一个经典的定义:“生命是蛋白体的存在方式,这种存在方式本质上就在于这些蛋白体的化学组成部分的不断的自我更新。”^①这一定义意味着当时他已意识到蛋白体若能存在,就必须与周围的环境不断地进行物质和能量的交换。这种交换一旦停止,蛋白体就会分解,生命随即终结。这在一定程度上揭示了生命存在的物质基础是蛋白体,而新陈代谢构成了一切生命的最基本过程。对此问题,著名物理学家薛定谔站在热力学的角度提出疑问:生命在物质和能量的交换中,存在着这样一个问题,即物质到了原子结构,任何一个原子和它同类的另一个原子都是一样的,任何一个卡路里跟任何另一个卡路里的价值是一样的,那么生命为什么会吸进一些物质,又排出一些物质,摄取进一个卡路里的热量,又传递出一个卡路里的热量呢?他的解答是:生命体吃进或同化进的不是简单的物质和能量,而是负熵,它们以此而抵御热力学第二定律所描述的孤立系统不可避免的熵增。生命是一种不断从外界环境吸纳负熵,建立并维持有序状态的热力学系统。一旦新陈代谢停止或失调,生命系统就会因为负熵而死亡。

就人的生命发展演变过程认识生命的观点看,达尔文的生物进化论认为,人不过是由猿的一支演化而来的动物而已。人的形体也是演化而成的,

^① 恩格斯.反杜林论.北京:人民出版社,1970:78.



如四肢,由于常用前肢携物、劳动,后肢就承担了行走的任务,逐渐就进化到直立行走。

我国学者多年来亦在努力揭示生命的本质,力求对其进行科学性的概括和阐释。例如,学者胡文耕对生命做出的总结性定义是:“具有不断自我更新能力的,主要由核酸与蛋白质组成的多分子系统,它具有自我调节、自我复制和对体内外环境选择的属性。”^①

上述对生命认识的种种观点,说明了人类直到今天还不能完全掌握生命存在的秘密。为什么从古至今,人们一直想方设法弄清楚生命的起源、生命的存在、生命的未来等事情的来龙去脉。但是,时至今日,仍然是云里雾里、不知所以呢?问题似乎总要回到那些最原始的不可解释的迷惑之中:生命到底是什么?为什么会出现生命这种奇异的东西?为什么恰好在地球上出现生命?为什么仅仅在地球上出现生命?生命有存在的必要吗?假如没有生命会怎么样?生命能够证明什么吗?生命可以超越吗?生命真的不能永生吗?……这些问题使得我们人类从古至今,常常处于百思不得其解的迷惑之中。所谓谁搞清楚了什么千古之谜,后来多数都被证实不过是一些想象和推断而已。仅仅只有考古能够证明一些东西,但是要更深层次地完全复现遥远过去的景象,则几乎不可能。

如此而言,生命可说是不可思议的和不可定义的一个存在,而这一存在本身就是一个令人惊叹的奇迹。

二、人的生命具有神奇性

生命是神奇的。作为所有生命中最具有智慧的人的生命,更是神奇。人的生命的神奇性就表现在如下几个方面:

(一) 个体生命的独特性

“世上本没有两片相同的树叶。”生命是以个体方式存在的。每一个人在这个世界上都是独一无二的,都是以自己的存在独自地体验着这个世界。

一套稀有邮票只存有2枚了,而这2枚邮票都在某会场上准备要拍卖。拍卖的最后,某位收藏家各以100万英镑买下了这2枚邮票,出手之阔,惊动了拍卖会场。因为,这2枚邮票尽管珍贵但也值不了这么高的价钱。大家不知道他为何要出这么高的价钱来获得。就在众人仍然还在议论纷纷的时候,这位收藏家走到了台上,向大家宣布,他说:“各位都看到了我各以100万英镑,购得了这世上仅存的2枚邮票。现在我要做的是,把其中1枚

^① 胡文耕. 生命本质辨析. 南开学报, 2003 (2).



给烧掉。”讲完之后，就从口袋里拿出打火机，点起火来，果然把其中1枚给烧掉了。当时，会场内的来宾，个个愣在那里，他们不敢相信这是真的，怎么会有人烧掉价值100万英镑的邮票呢？难道他真的发疯了？这个时候，那位收藏家接着又说：“大家都看到了，我已经烧掉了其中1枚，换句话说呢，我手上的这1枚是世界上独一无二的。它，才是真正的无价之宝！现在，我要把它卖给懂得鉴赏它的人，请大家出个价吧！”这时，喊价声不绝于耳，大家争先恐后想要获得这独一无二的至宝。最后，竟然以500万英镑成交了，打破有史以来最高的纪录。而那位收藏家，只是转眼之间，他就净赚了300万英镑。

独有与唯一，是世界上最珍贵的。

如果你也拥有一个全世界独一无二的稀有之宝，请问，你会如何珍惜它呢？你是不是会把它放在特有的保险箱里呢？或者，为防止被偷走，经常拿出来擦拭，保持它的光泽，甚至为它投保，以防万一呢？你是不是会以它为荣，感到无比的骄傲？可是，你是否想过，在这个世界上，你自己本身也是绝无仅有、独一无二的呢？毫无疑问，你的外表、动作、个性和思想都是唯一的，过去没有，现在没有，将来也不会有其他的人跟你一模一样。在这天地之中，你就是你，无人可以取代。其实，我们每一个人都是地地道道的“天生赢家”。我们自己所存在的生命就是一个奇迹。当我们面对浩瀚星空时，感受到自己竟然如此渺小。但我们能诞生在这个广袤的世界上，其难度之大，概率之小，实在是无法想象。有谁知道，有多少的几率让茫茫人海里的你的父母相识？又有多少的几率让你诞生？把所有的几率统计起来，你出生的概率微乎其微。然而，你就这样奇迹般地诞生了。想到奇迹般地诞生，便觉得没有理由亏待自己的生命。

每一个生命的孕育都是偶然的、不易的。从生理学来说，男性一次性行为可排出2~4亿个精子，而女性每个月只排出一个卵子。仅就对于成为你的精子而言，每一个你的诞生，都是要经过和几亿之多的兄弟姐妹彼此激烈竞争；换言之，只有几亿分之一的成功几率，但你却脱颖而出。难道这不是一个非同小可的胜利吗？当精子与卵子结合，成为受精卵之后，你的人生艰辛旅程并没有到此结束。俗话说，“十月怀胎，一朝分娩”，你作为受精卵在母亲体内孕育的10个月中，母体经受的偶然的创伤、强烈的刺激、过度的劳累、病毒的侵袭等，都会引起体内的变化，直接影响到你的发育，或者造成你的残疾，或者使你行进到中途就“不辞而别”。在母亲分娩过程中，你的生命也会面临着不可预测的危险。至于来到人世间后，父母为你的成长所进行的哺育与呵护、为你的安全担心和疾病焦灼等过程，也在不断证实着



你生命存在与发展的千辛万苦和你生存过程的奇迹。那么，你有什么理由不热爱自己的生命和享受生命呢？

“一种意识到自身存在的存在按其本性是不能设想自身的非存在的。我知道我的出生纯属偶然，但是，既已出生，我就不再能想象我将不存在。我甚至不能想象我会不出生，一个绝对没有我存在的宇宙是超乎我的想象力的。我不能承认我只是永恒流变中一个可有可无旋生旋灭的泡影。”^①为此，作为自我，唯有不断地去创造奇迹，才能真正验证自己作为生命存在的令人惊异而伟大的价值意义。

（二）个体生命的不可逆性

上帝赐给我们生命的同时，也赐予我们与时间相伴的旅程。其实，说我们个体生命的不可逆性，实际上是等同于说时间的一去不复返性。

我们人的生命从胚胎起，便一直在持续地生长、发育，以至衰亡，它绝不会在时间的跑道上停留，也绝不会“倒行逆施”，返老还童。人们所说的“人死不得复生”便道出了这个真谛。人来世一遭，这生命无疑是“上天”赐予人类的最美好礼物。正因为它的一去不复返，生命才成了无价之宝，弥足珍贵。俗话说：“皇帝钱虽多，难买万万岁。”即意味着时间是生命的存在方式，谁也留不住时间。君不见，多少有钱的亿万富翁都无法买来的，不正是自己的生命吗？

俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”事实上，我们每一个人只有一条命。它在一点一滴凝聚的同时，也会在一分一秒地失去。失去与获得就像生命的生与死一样不可兼得。在你获得一些东西的同时，一定也失去了一些东西。终有一天，当我们发现自己长大了，却也发现失去了美好的童年；发现自己懂事了，却也发现失去了风发的意气；发现自己成熟了，却也发现失去了刚直的锐气；为了生计，整日奔波忙碌，不知不觉中失去了曾经燃烧的激情与梦想；为了赚钱，我们自己因为太在乎得失而不知不觉中便失去了那些自己曾有的慷慨和义气；在我们叹息清早没有日出的时候，却已经失去了宝贵的晨光；在我们为成功自得时，不知不觉中失去了洞察潜在危机的清醒。因此，既然明知道短暂的不可能要求永久，失去的不可能再次拥有，那就让我们以淡定的态度看待这一切；面对失去，坦然放手。既然生命是不可逆的，并且是珍贵而短暂的，是只开一次的花朵。那么，在生命高潮的浪峰，我们应该学会享受它；在生命低潮的波谷，我们应该学会忍受它。

^① 周国平. 守望的距离. 太原：北岳文艺出版社，2004：58.



只有这样，我们才会发现生命的绚丽，珍惜当下生活的每一天，使自己在有限的生命存在中活出独有的意义与价值。

生命短暂，在人的生与死之间有的只是时间，时间是上帝送给人的最宝贵财富。你热爱生命，就是时间里的生命，因为时间是组成生命的材料。

（三）个体人格的一致性

人的生命体征在人的成长中不断地变化着，从而使人由儿童少年走向衰微的老年。然而，在这人体的不断变化中，却有着人的自我不可或不易变易的东西。即人在社会存在与交往中所表现出来的人格特质。如人类虽然每天吸收动植矿物的滋养成分，以促进身体上新陈代谢的变化，但是个体生命当中所包含的真理认识与坚守，决不会因生理上的变化而转移和变易。这种生命存在的一致性，其实就是所谓的人格。人因为有人格，所以不至于因为今日食驴肉，就发驴脾气；明天食牛肉，就发牛脾气。而那些为人食用的物质，不过作为我们生命存在的营养燃料罢了。其实世界上人与人相处，彼此之间全赖有人格的认识。大家所公认是善人的，应该今日如此，明日也必定如此；今年如此，明年也必定如此。至于“今日之我与昨日之我宣战”的见解，表现的不过是人格的相对稳定性与绝对发展性之间的矛盾，是理想的我对现实的我的扬弃。

所谓人格，简单地讲可说是一贯存在的自我。人格是人们生活中经常见到和使用的概念。这个概念看似简单，实际却十分复杂。人们在生活中虽然都在使用“人格”一词，强调人格的重要，可能有自己的理解，但是，人们对人格的理解却大不相同。人格问题不仅是心理学、哲学、社会学和人类学的研究对象，而且还为美学、教育学、法学、政治学等多门学科从不同角度所论及。据统计，现有人格定义已有 100 多个。

在英文里，人格一词是 Personality，它源于拉丁文 persona，意为“面具”或“脸谱”，起初指古希腊罗马时代的戏剧演员在舞台上表演时所显示给观众的脸面或佩戴的面具。而特定的面具代表着剧中人物特定的身份和个性。这与京剧中脸谱的效用基本相当，如京剧中黑脸代表刚直不阿，白脸代表奸诈，红脸代表忠义。正如戏剧舞台上的演员用面具来表示他扮演的角色及该角色特定的身份与个性一样，人生舞台上也有借以向他人、社会显示其特质的东西，这就是人格。“人格”后来演变为人的外表形象表达，近现代则演变为各种学科性概念，如在哲学上，人格表示人的本性，或“自我的同一性”；在法学上，人格标志着人在法律上的地位和在法律中的权利与义务，表示人行使自己主体权利的资格；在心理学中，一般把人格定义为个人品质的集合。

人格所表达的是人的自然性特质与社会性特质的综合与统一，代表了人



的一切可以被他人感知和描述的行为、举止等外在因素和一切诸如本能、动机、自我、价值观、认知方式、气质、性格等人的内在因素。人格是人在实践活动中生成的内在精神要素和外在行为规范的系统结构。作为一种系统结构，它不是人的某种精神要素抽象的单一存在，而是表现为人在实践中形成的相对稳定的个人特质，是具有物质载体和社会特质的具体历史存在，是自身肉体存在和外部世界发生对象性关系的现实产物，是以人的自然存在、社会存在为根基的全部精神要素和行为规范在一定的自然、社会、文化环境中所形成的系统结构和现实规定，是个人存在价值的最为深刻的表现，是个人在社会环境中长期心理积淀的结果。人格就是个人的性格、气质、智力和体格的相对稳定而持久的组织，它决定着个人适应环境的独特性。人格具有自我同一性。一个人在从出生到死亡的生命历程中，尽管其自然形态不断变化，而人们却能够认定这个在时间中变化的人原本就是同一个人。相信他的品性和为人时，主要就是依据他的人格的一致性来确定。

人的人格一经形成就会保持相对稳定，因而才是一致的；因为是一致的，所以才会经得起困苦艰难的考验，决不会随着变幻的外界现象而转移。有了这种人格，在整个宇宙的生命系统当中，人的生命才可立定在一个适当的位置上。倘若现实的一个人今日如此，明日如彼，为追求苟且偷安、随波逐流的生活而自我满足，那就意味着一个人不但是无修养的人，而且是一个无人格的人。人与其他生物的分异，其实就在人格上。人虽然在生理上吸收了若干外来的食物成分，最后变成其血液和细胞，但人终究是人，他的人格会持久不变，这就是人格的一致性。由此可见，人的生理生命虽然在不断地变化，但是尚有不变的人格特质存在，这也正是人类个体生命所显示出来的特殊性。

基于上述之论，我们会发现越是深入地了解生命，就越会感觉生命真是一个奇迹——我们作为人的每一个个体生命都是一个奇迹。那么，我们就应当学会热爱生命，并且要用一颗炽热的心去迎接生命、感受生命、珍爱生命。

对于每个人来说，时间就是生命，而生命又是如此的短暂，因此珍惜生命就要珍惜时间，珍惜时间也就是珍惜生命。在现实生活中，有些人把生命中的一切看得是那么遥远、那么迷茫，不明白一生该怎么去过。而有些人却不如此，他可以把每天都假设成人生中新的一天，并抱着这样一种心态去努力生活。这样，他就促使自己对每天的生活倾注了无限的热情，使很多事情变得有意义。如有的同学面对学习、面对作业，感到人的生命不过是平淡无奇的，生活似乎就是一口无活水流动的枯井。其实我们要说，有些人厌倦平凡的生活，那多半是自己心态不好的结果。其实，我们完全有理由选择快乐



地生活，例如在专业学习之余可以看看那些具有价值的文学作品，多与大自然去接触，就会觉得还有许许多多美好事物在向你招手。

美国盲人女作家兼社会活动家海伦·凯勒从小因病致残，又聋、又哑、又盲。虽然她身上有这么大的缺陷，但是却做出了许多正常人所不能完成的事情：她一生学会英语、法语、拉丁语等多种语言，毕业于哈佛大学的拉德克里夫学院，获得了博士学位，创建了一家慈善机构，出版了14部著作，由此而被誉为“20世纪，一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界”的人。她还是世界上第一个完成大学教育的盲聋人，曾入选美国《时代周刊》评选的“人类十大偶像”，被授予“总统自由奖章”。

那么，是什么使这位残疾的小女孩成了受人敬仰的英雄？是什么使生活在黑暗中的这一女孩的生命发展充满了令人赞叹的奇迹？又是什么积极健康的思想意识激励着海伦·凯勒走向不平凡的人生？其实不是别的，那就是一个人对于生命的热爱和对未来充满的渴望。她虽然身体上残疾了，心灵上却没有残疾。她坚持热爱生命，勇敢地面对一切，最后，命运给她的回报也是丰硕的。

一个残疾人尚能因对生命的热爱而战胜人生中的困难，我们这些四肢健全的人为什么不能呢？

第二节 生命与生命质量

作为来自生活经验的常识，我们知道，任何人都只有一条生命。这一条生命其实是由两种生命形式或两种生命内涵构成的，即物质生命（身体）和精神生命（心灵），两种生命形式或两种生命内涵构成了一个人完整的生命。缺少物质生命，作为人将不复存在。缺少精神生命，人只是徒有人的表征的活的生物体。从生命价值角度出发，我们说“一个人活着，他已死了”，是说这个人的“物质生命”活着，“精神生命”却已不被认可，人们将其视为不存在或作为生命的负价值存在。我们说“一个人死了，他还活着”，是说这个人的“物质生命”虽然已经死了，但其“精神生命”还活在人们的心里。其实，人作为个体，“物质生命”的死虽然是不可违背的自然规律。但是，作为“精神生命”的死则是具有相对意义的不存在。这是因为人作为可以保留记忆的动物，会记住和怀念那个已经死去的人。在人类共