

# 生命教育十五讲

—— 儒学生命教育取向

何仁富 汪丽华◎著

中国广播影视出版社

本书为浙江省教育科学规划立项课题“华人生命教育的发展与反思：海峡两岸生命教育范式及策略比较研究”（课题编号2016SCG202）成果

# 生命教育十五讲

——儒学生命教育取向

何仁富 汪丽华 著

中国广播影视出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生命教育十五讲：儒学生命教育取向 / 何仁富，汪丽华著. --北京：中国广播影视出版社，2018.7

ISBN 978-7-5043-8132-3

I. ①生… II. ①何… ②汪… III. ①儒学—生命哲学—研究 IV. ①B222.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第099917号

### 生命教育十五讲——儒学生命教育取向 何仁富 汪丽华 著

---

责任编辑：许珊珊

封面设计：宋晓璐·贝壳学术

---

出版发行：中国广播影视出版社

电 话：010-86093580 010-86093583

社 址：北京市西城区真武庙二条9号

邮 编：100045

网 址：www.crtp.com.cn

电子信箱：crtp8@sina.com

---

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金康利印刷有限公司

---

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

字 数：237 (千) 字

印 张：16

版 次：2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

---

书 号：ISBN 978-7-5043-8132-3

定 价：48.00元

---

( 版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换 )

## 内容简介

人生命的全过程皆是由一次次的生命活动组成的，而一次次生命活动的质量又决定着人生命全过程的质量，生命教育就是让人的生命质量得以提升的一种教育形式。而在生命教育的发展中，从原来那种抽象的学理与教育实践转向基于中华人文传统的具体学理与教育实践已经成为一种必然趋势。

《生命教育十五讲》即以“儒学生命教育”的视角出发，从生命的“生”与“死”的两端找到中间“活”的答案，探讨存在于生命中的“生活”的真义，让国人能够通过生命管理，真正成为“我自己”，最终实现“我之为我”的生命价值。因此，本书也可视为是我们生命教育研究与教学实践中的一部转向性著作，有着极大的参考价值。

# | 目 录 |

## 第一讲 生命教育的前世今生

- 第一节 走向生命成熟的生命教育 ..... 2
- 第二节 化解生命困顿的生命教育 ..... 5
- 第三节 爱与身心灵全人生命教育 ..... 10

## 第二讲 生命起源与生命诞生

- 第一节 人类生命起源的神圣性 ..... 17
- 第二节 个体生命诞生的庄严性 ..... 22
- 第三节 生命存在的神圣与尊严 ..... 28

## 第三讲 生命成长与生命任务

- 第一节 生命成长的生命意蕴 ..... 33
- 第二节 生命成长的三次断奶 ..... 37
- 第三节 生命成长的八个阶段 ..... 41

#### 第四讲 生命困顿与危机应对

第一节 生命困顿与生命意识的缺失 .....	49
第二节 自杀危机与生命信念的失落 .....	53
第三节 危机干预与生命存在的守护 .....	58

#### 第五讲 生命超越与生命境界

第一节 生命连接与生命的重建 .....	65
第二节 向善改过与自我的超越 .....	69
第三节 生命成长中的境界提升 .....	75

#### 第六讲 死亡处境与死亡难题

第一节 死亡处境与死亡恐惧 .....	82
第二节 死亡品质与死亡态度 .....	86
第三节 不得好死与死亡难题 .....	89

#### 第七讲 死亡权利与死亡准备

第一节 死亡权利的生命内涵 .....	95
第二节 濒死状态与死亡准备 .....	99
第三节 临终关怀与安宁疗护 .....	106

#### 第八讲 生命传承与生死态度

第一节 丧葬祭祀与生命传承 .....	113
第二节 死亡尊严与向死而生 .....	118
第三节 生死态度与生命意义 .....	124

#### 第九讲 现代科技与生死伦理

第一节 现代科技与生育伦理 .....	129
---------------------	-----

第二节	现代科技与死亡伦理 .....	134
第三节	现代科技与生命伦理 .....	140

## 第十讲 生命困惑与生死智慧

第一节	现代生活的生命困惑 .....	145
第二节	古典宗教的生死智慧 .....	150
第三节	古典哲学的生死智慧 .....	156

## 第十一讲 天地之德与夫妇之道

第一节	真善美圣与爱情形上学 .....	162
第二节	弱水三千与爱情伦理学 .....	166
第三节	恩爱夫妻与爱情实践学 .....	171

## 第十二讲 天伦之乐与父子之道

第一节	父母之爱与家庭亲情 .....	177
第二节	子女之爱与亲情人伦 .....	181
第三节	连根养根与孝道人生 .....	187

## 第十三讲 人伦之乐与朋友之道

第一节	家庭之爱与社会之爱 .....	194
第二节	兄友弟恭的生命意味 .....	198
第三节	诚信益友与友谊之道 .....	202

## 第十四讲 人际之礼与待人之道

第一节	陌生人社会中的人性坚守 .....	209
第二节	现实生活世界的人道落实 .....	214
第三节	走向全球伦理的仁爱信念 .....	218

## 第十五讲 大地伦理与待物之道

第一节 现代环境意识的觉醒 .....	226
第二节 现代生态伦理的建构 .....	229
第三节 天人合一的生态智慧 .....	234
后 记 .....	241



## 第一讲 生命教育的前世今生

生命教育作为一个概念，只有一百多年的历史，但是作为一种教育思想或对教育本质的界定，实际上已经有两千多年的历史。

两千五百年以前，古希腊的苏格拉底放弃了原来的石匠工人的工作，开始在雅典传播智慧。而他传播的智慧，恰恰是要让当时雅典的年轻人认识每一个人自己的生命，他有一句非常重要的名言，“未经审查的人生不是真正的人生。”换言之，他的教育目的，就是要每一个人自觉地反省自己的生命，促进自己生命的成长。与苏格拉底大概同时代，中国的孔子也在流离四方的情况下，招了一大批学生，传播他对教育或人类生命的理解。他教学生礼、乐、射、御、书、数六艺，他要人做一个完整的人、全面的人。宋明理学时候的儒家学者强调，读书学习是为了变化气质，是要让我们自己的生命发生根本性的改变，这个改变是向君子、贤人、圣人方向的改变。在西方，文艺复兴以后出现了大学，大学当时所做的教育主要是一种通识教育，培养通才，让每一个人的各个方面都得以真正地展开。不管是苏格拉底还是孔子，不管是宋儒还是西方近代的大学，他们所从事的教育，本质上就是一种让人的“生命”成为真正意义上的“人”的生命，这就是生命教育。所以，教育在本质上来说，原先就是生命的教育或者说生命教育。

随着西方近代社会的发展，尤其是科学技术的迅速发展，导致人类对社会、自然和对人自己的了解，越来越深入，也越来越细化，相应地，人类社会的知识也越分越细，学科也越来越窄。这样一种状况导致了“只见树木不见森林”的知识状况，也导致了教育本身越来越脱离作为一个整体的生命自身的成长。教育被知识充塞，却忘记了生命本身。

当教育忘记了生命以后，生命也不再完全能够受到教育整合的滋润。教育只是成为纯粹的知识的传授、能力的训练、技能的培养，而不是生命的成长。由此，一方面，教育作为一种事业或者产业，获得了迅速的发展，另一方面，人类却越来越感觉到生命自身出了问题。这些问题包括：人自己没办法把握自己的人生，人自己没办法和他人和谐相处，人自己没有办法和自然和谐相处。人类社会产生了一种普遍的生命困顿，出现了很多反生命的行为，这样一种状况，使得现代生命教育得以适应时代需要而被提出来。

## 第一节 走向生命成熟的生命教育

“生命教育”的概念是美国20世纪60年代针对青少年吸毒、自杀、他杀、性危害等现象高发而提出的。其内涵是倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命，提升生命质量，创造生命价值。美国的杰·唐纳·华特士于1968年在加州创建“阿南达村”学校，开始倡导生命教育的思想，被认为是现代生命教育的开始。

华特士将自己的“生命教育”思想和相关理念总结在《生命教育：与孩子一同迎向人生挑战》<sup>①</sup>一书中。作者在本书中提出了一系列生命教育的教育理念，例如：教育的价值是引导学生充分体悟人生的意义，教导他们

<sup>①</sup> [美] 华特士著，林莺译：《生命教育：与孩子一同迎向人生挑战》，四川大学出版社2006年版。

成为一个成功的“人”；教育是为了引导学生走向成熟（即恰如其分的与自身之外的其他现实发生关系的能力）的境界；教育必须引起学生兴趣，才能使他们有效学习；教育必须注重人性化：教育必须与自然及学生的自身经验结合，等等。就核心观念而言，华特士认为，教育是为了使人获得真正意义上的“成熟”。“成熟”不仅仅是与年龄相关的简单概念，成熟意味着一种特定关系的建立。

人类生命的存在，总是与其他生命个体相互依存的，是与养育人类和其他生命的自然环境相互依存的，是与人类不断创造出的非生命物质相互依存的。就人类个体生命来说，人与人之间总是相互依存的；而作为发展中的个体，处于不断变化中的各个生命阶段也是相互联系的；在某一特定阶段，个体的身体、情感、思维、意志也是相互影响的。总之，人们无时无刻不存在于各种关系之中。人的生命就是一种在关系中的存在。

现实教育往往忽视培养学生建立和谐关系的能力。因此，人们在生活、交往与解决问题的过程中，往往只愿意站在自己的立场上而忽视或者根本不顾他人或者其他存在者的立场。虽然看起来人们能够从不同的角度来看待事物，但实际上往往只是为了证明自身观点的正确，而并不能在事实与人、事实与事实、人与人之间，建立起恰当的联系。这，正是生命不成熟的表现。生命教育的根本责任，就是要培养受教育者建立和谐关系的能力。

人们通过四种基本方式同世界建立联系：身体、情感、意志力和智力。人们能否与世界建立起和谐关系，关键在于能否使身体、情感、意志力和智力发展出成熟的品质，成为个体走向成熟的有效方式。

身体是人类生命的物质基础。通过身体，人类与周围的物质世界直接相连。如果个体不能发展出健康的体魄和对身体的自控能力，身体就可能从协助个体成熟的朋友，变成阻碍个体发展的敌人。

人们总是带着情感回应世间万事的。如果一个人常常处于强烈的恨与爱而焦躁不安，就会感情用事而不能真正地倾听他人。现代教育在相当程度上是忽视甚至贬低情感的意义的，到处充斥着冰冷冷的客观性，充斥着

对人类情感的普遍贬低与丑化。思维能力是自然赋予人类探索未知世界的有效方式；而情感，作为另一种方式，当其处于平和的状态时，对于人类的发展而言则更为重要。

持久积极的意志力，能够帮助人们战胜自身的缺点，如贪婪、懒惰、怯懦等，进而实现人生目标。在现实生活中，有很多人经过一两次漫不经心的尝试就丧失了继续往前努力的勇气；有很多人口头上说一说，仅仅纸上谈兵就妄图任务能够自己完成；也有很多人，只是因为遇到了一点小小的波折，就完全放弃努力了。意志力是成熟的关键因素，生命教育必须重视意志力的培养。

智力是人类理解的工具。如果没有清晰的思维力，我们不但对外在的物质世界混沌沌沌，更不可能清醒认识自身的人生经历。现代教育虽然重视发展人的思维能力，但却割裂了它与前三者的联系，因此不能得到完全的发展。如果将智力与其他三种成熟的方式割裂开来，它就会像一株营养不良的贫血的植物一样，虽然能长高，但却细瘦、苍白、脆弱而无力。

作为生命成熟的四种工具，身体、情感、意志力与思维能力的发展，始终是联系在一起的，它们彼此相互依存，相互影响。一个人的情绪通常会影响到他的姿态。当一个人不高兴时，他通常会目光向下，耷拉着脑袋，或者斜靠在桌子上。但是相对的，身体姿态也能够影响到情绪和感情。如果在高兴的时候，将身体前倾，把脑袋耷拉下来，用手抱头，这种姿势马上就会为沮丧打开大门。相反，坐直向前看的姿态，则能促进情绪和意志的发展。如果你抬头挺胸，就很容易确定你是坚强的，你有能力战胜困难。

真正的“成熟”，是身体、情感、意志和思维的平衡发展。任何一个方面的偏废都将打破平衡，这也就意味着，作为一个生命，这个人是不成熟的。拥有强健体魄和超凡身体控制力，但情感、意志力或智力不成熟的人，无异于一个人类野兽，对所有刺激的反应均处于纯粹的本能水平；拥有敏锐而平静的情感，但其他三方面没有成熟的人，极容易迷失于抑郁和其他未名的恐惧之中；而仅拥有坚强意志力的人，身体方面的脆弱会导致性格

的残暴，情感控制的缺失使其极易陷入不必要的愤怒与对抗，不成熟的智力会使其缺乏理智的反省而陷入不羁的行为。

人类个体生命从出生到死亡，要经历四个走向“成熟”的周期。每一个周期有不同的“成熟”任务：

从出生到 24 岁左右是第一个成熟周期。这一周期的主要任务，是发展出成熟所需要的四种“成熟工具”，即对应于身体、情感、意志力、智力的：健康，能对身体进行自控；情绪稳定，感情丰富；积极的、持久的意志力；清晰敏锐的思维能力。这一周期的“成熟”是为接下来的人生打下坚实的基础。

从 25 岁到 48 岁接下来的 24 年属于第二个成熟周期。在这一周期内，个体生命主要是利用四种“成熟工具”为获得物质上的成功而忙忙碌碌。

大约从 48 岁开始，个体开始进入第三个成熟周期。在这一周期内，个体不再踟躅于物质上的追求，而是致力于用自己所获得的人生经验教导年轻人。

大约从 72 岁开始，个体进入了最后一个成熟周期。这一时期是冥想与沉思永恒真理的理想时期。在这一周期内，个体不再用自己积累的所谓知识教导年轻人，而开始与他人分享在漫漫人生道路上获得的人生智慧并为迎接死亡做准备。

从最初学习控制肢体，到最终学会面对死亡，人的成熟不是一个机械的、在某个年龄达到某种成熟的过程，而是一个自然连续的，甚至没有终点的过程。

## 第二节 化解生命困顿的生命教育

现代生命教育的出现，主观上是要引领个体生命走向成熟，客观上则是要化解现实生活中的生命困顿。“生命教育”被提出、被重视，与现代

社会生活中普遍的生命困顿密切相关。1979年，澳大利亚悉尼成立了“生命教育中心”，这是西方国家最早使用“生命教育”概念（life education）的机构，现在该中心已成为一个正式的国际性机构，是联合国的“非政府组织”（NGO）中的一员。其基本的宗旨便是：防止“药物滥用、暴力与艾滋病”。

华人世界兴起的生命教育，也主要是从社会上尤其是青少年一些反生命的行为，如吸毒、自残、自杀、毫无同情心、生命的无意义感、生活无目的性、无法与他人沟通、与社会格格不入等现象为催发的。在华人社会，最早、最系统开展生命教育的是中国台湾。台湾生命教育的提倡背景与暴力密切相关。所谓“暴力”，包含两方面：一是不尊重与伤害他人生命的暴力；一是青少年的自我伤害或自杀。这两类戕害生命的暴力事件层出不穷，而且年龄层也逐渐下降，这是台湾地区倡议生命教育的主要社会背景。<sup>①</sup>

尽管海内外生命教育在具体议题上有不同的侧重点，但是，面对生命困顿的根本解决之道则是相通的。要让孩子远离毒品，就要给他们一个正向而积极的生命起点；反生命行为的真正制止并不在于防堵、监测、打击犯罪或通报系统的建立，而在于根本的防患未然；防患未然之道在于正面人生观的建立以及家庭社会的互爱互助。依此，真正的生命教育便应该帮助青少年从小开始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，并将自己的生命与天地人之间建立美好的共融共在关系。

台湾地区的生命教育从1996年推行，而自2005年起，生命教育已列入高中正式课程的选修课。从2003年起，在高中生命教育类课程中共推出八门选修课程，包括<sup>②</sup>：《生命教育概论》《哲学与人生》《宗教与人生》《生死关怀》《道德思考与抉择》《性爱与婚姻伦理》《生命与科技伦理》

<sup>①</sup> 《生命教育的内涵与哲学基础》，辅仁大学生命教育学术研讨会论文，2000年3月24日。

<sup>②</sup> 纪洁芳、刘可德等编：《台湾地区中小生命教育教学资源手册》，彰化师大商业教育学系，2005年3月。

《人格统整与灵性发展》。

生命教育类总教育目标包含三个方面：引领学生进行终极课程与终极实践的省思，以建构深刻的人生观、宗教观与生死观；培养学生道德思考能力，并学习“态度必须公正，立场不必中立”的精神，来反省生命中的重大伦理议题；内化学生的人生观与伦理价值观，以统整其知情意行，提升其生命境界。

《生命教育概论》帮助学生：了解生命教育的意义、目的与内涵；认识哲学与人生的根本议题；探究宗教的本质并反省宗教与个人生命的议题；思考生死课题，并学习临终关怀与悲伤辅导的基本理念；掌握道德的本质，并初步发展道德判断的能力；了解与反省有关性与婚姻的基本伦理议题；学习与探讨生命伦理与科技伦理的基本议题；体认知行合一的重要与困难，进而摸索人格统整与灵性发展的途径。

《哲学与人生》帮助学生：引导学生对哲学范畴的认知与觉察；引导学生认识宇宙的宏观与个体生命的微观；引导学生体会价值观与人生的关系；引导学生实践道理观与人生的关系；引导学生赏析艺术与人生的关系；引导学生省思宗教与人生的关系；引导学生体悟社会与人生的关系；引导学生建立自我追寻与人生意义的探索。

《宗教与人生》帮助学生：认识与理解宗教的意义、本质与内涵；认识与理解世界各大宗教文化及其特质；观察与理解台湾社会与民间本土的宗教传统发展现况；认识与理解宗教在人类历史、文化及社会中所蕴含的深度与广度；认识到宗教信仰与个人生命的内在关联性；深刻地思维并体会出人的“宗教向度”。

《生死关怀》帮助学生：思考死亡和生命的关系与含义；认识死亡概念的内涵与发展；健康看待死亡；省思宗教文化的生死观；了解失落与悲伤的本质与因应；了解自杀与学习防治自杀；探讨丧葬文化之意涵；认识临终关怀的理念与实施；厘清死亡相关议题；从死亡的必然性省思生的意义与价值。

《道德思考与抉择》帮助学生：了解道德思考的重要性；探索道德的本质；掌握善恶是非等道德的特性；认识主要的道德理论；发展道德判断的能力与方法；体认道德实践与人生观、世界观的关系。

《性爱与婚姻伦理》帮助学生：探索与了解性的人学与基本的性伦理观；探索两性关系、友谊与恋爱的伦理议题；探索与了解合乎伦理的性行为与性关系；探讨与婚姻有关的伦理议题。

《生命与科技伦理》帮助学生：了解生命伦理与科技伦理的意涵及重要性；掌握生命与科技伦理领域进行伦理判断的基本原则和方法；认识生命与科技伦理领域之主要议题、正反主张，并能进行初步伦理反省。

《人格统整与灵性发展》帮助学生：探讨不同的人性观点与假说，并进行批判与统合；了解自我与社会的关系，规划人生未来的目标；了解人格的特质及其知行合一的重要性；增进健康情绪的知识、态度与能力；了解品格的内涵，并养成良好的品格；了解灵性发展的内涵及途径，促进心灵的成长。

大陆地区生命教育开展与推动，同样很大程度上是为了直面和化解生命困顿。已故生命教育专家郑晓江教授对此有非常明确的表达。他认为<sup>①</sup>，由于当代中国的教育过于关注学生的“知识增长”，而忽视学生“生命成长”的素质教育，导致许多学生出现了“生命的困顿”，表现为陷入了严重的郁闷、无聊、纠结、“活得很累”；严重者则发展到——网瘾、自闭、斗殴、自残；再严重者就沦入到——吸毒、自杀、伤害他人的种种困境之中。

就大学生而言，其生命困顿主要表现在生命价值的缺失与生活意义的迷惘上。从根本上而言，只有科学性知识教育而缺乏人文性生命教育的学生难以寻觅生命的价值和生活的意义。许多学生可以通过学习上的考试获得学位；他们学到了无数的公式，也能解很多复杂的尖端题目，可是却无

---

<sup>①</sup> 郑晓江：《生命困顿与生命教育——关于在大学教育中引入生命教育的思考》，出自何仁富等主编：《大学生生命教育的理论与实践》第216-229页，中国广播电视出版社2012年版。



法知晓生命的价值和意义在哪里。许多大学生生命存在的“生态”是：80后的大学生是“郁闷”，即常常有特别憋屈的感觉，特别闹心，但又感到无可奈何不知如何是好，还没办法发泄，陷入特别茫然、无所适从的一种状态；而到了90后的大学生，则是所谓“纠结”，即常常心情低落、心境烦乱，感觉到样样不顺、心烦意乱，陷入某种无可奈何的境地，似乎五脏都搅到一块的感觉，难于解开或理清的缠结。这种困惑或混乱状态可以用“囧”字来表达，大学生们欲求很多却无法实现，想要的东西没有，不想要的全来到，人生于是陷于混乱之中。

生命价值与生活意义严重流失产生的生命困顿会造成大学生们另一种人生悲剧——大学校园的暴力问题，这主要指大学生对他人之生命毫无尊重意识，轻率地甚至是毫无道理地伤害甚至杀害他人的生命。在当代教育中，许多学生仅仅成为知识灌输的对象，而没被视为一个身心灵都要获得成长的“生命体”，许多学子的道德品质、文化素质、人格人性等都出现了程度不同的问题，有些还相当严重，这就使其生命问题、生存问题和生活问题皆十分严重，少数人甚至走上残害自我及他人生命的道路。仅仅有科学性知识教育会让我们的学生没有了生命的品质，没有了生命的价值和生活的意义感，将产生严重的问题。

要克服生命困顿，必须大力推广“生命教育”，开设有关生命教育的专门课程，并在各门课程中渗透生命教育的意识，以之来增强大学生们的生命意识，尊重生命、珍惜生命、和谐生命，使学生们摆脱生命困顿，获得快乐的生活与幸福成功的人生。

也正是为了克服和应对越来越严重的生命困顿，2010年7月《国家中长期教育改革与发展纲要（2010-2020）》明确提出要“重视生命教育”，要把育人为本作为教育工作的根本要求，把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。《纲要》强调，要教育学生在学会知识技能、学会动手动脑的同时，学会生存生活，学会做人做事，促进学生主动适应社会，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强，培养学生良好的审美情