

超越死亡

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组
江峻任◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司

生命教育丛书 JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

超越死亡

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

常州大学图书馆
藏书章



本书编写组
江峻任◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

超越死亡/《超越死亡》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1260 - 0

I. 超… II. 超… III. 死亡哲学 - 青少年读物 IV. B086 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204925 号

超越死亡

责任编辑: 魏志华

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1260 - 0/G · 0493

定 价: 23.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编:

梁晓声 著名作家,北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委:

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委:

孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者

江峻任 仰恩大学社科部讲师

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

CONTENTS

目 录



引 言	/ 1
第一章 从认识死亡开始	/ 7
一、对死亡的科学界定	/ 7
二、死因探悉	/ 9
(一) 自然死亡	/ 9
(二) 自然灾害引起的死亡	/ 10
(三) 影响人类死亡的社会因素	/ 14
(四) 疾病引起的死亡	/ 17
三、生命死亡过程的医学说明	/ 18
(一) 濒死期	/ 19
(二) 临床死亡期	/ 20
(三) 生物学死亡期	/ 20
四、对死亡的认识及其超越	/ 21
五、死或轻如鸿毛，或重如泰山	/ 26
六、生与死无法分开来认识	/ 29
第二章 人生最宝贵的是生命	/ 32
一、违章驾驶，视生命为儿戏	/ 32

二、逞一时之勇，酿终身遗憾	35
三、吸毒让生命从此暗淡无光	39
四、自杀——不能勇敢地面对	46
五、艰难困苦面前永不言弃	48
六、只要活着就会充满希望	54
七、享受生命中的每时每刻	59
第三章 “绝症” 不能绝望	68
一、癌 症	71
(一) 癌症常识	71
(二) 癌症的预防	75
(三) 抗击癌症的岁月里	84
二、艾滋病	90
(一) 艾滋病常识	90
(二) 预防艾滋病	95
(三) 关注艾滋病，关爱艾滋病人	98
三、渐冻人症	110
(一) 渐冻人症的基本情况	110
(二) 渐冻人症患者的动人故事	111
四、白血病	118
(一) 白血病是青少年恶性疾病之首	118
(二) 白血病患者的坚强生活	121

第四章 珍爱生命 远离自杀	126
一、我国青少年自杀问题的严重性	126
二、为何这么多青少年主动选择死亡	132
三、如何做好自杀预防	142
(一) 领悟生命价值, 学会欣赏生命	144
(二) 生活其实没有想象的那样绝望	148
(三) 咬紧牙关, 人生没有迈不过去的坎	152
(四) 学会相信他人, 积极寻求帮助	153
(五) 青少年要有自我肯定的价值观	157
(六) 学会爱, 爱他人也要爱自己	159
第五章 在超越中体悟人生	163
一、在困境中超越死亡	163
二、寻找生命的意义, 走出存在的空虚	169
三、超越自我, 完善人生	175

引 言

据中国青年网 2009 年 5 月 11 日的一篇文章报道，重庆巫山县 4 名小学生集体服毒自杀，据说原因是其中有一服药孩子的父母迷恋打牌输掉几万元，夫妻俩在家闹得不可开交，造成孩子心情不好。而另外 3 个孩子和这个孩子是很要好的朋友，于是他们“患难与共”选择了集体自杀。好在经过有关方面的及时抢救，4 名同学最终脱险。这样的事情绝非个例。2002 年 7 月，遵义市一家小学 5 名女生服大量安眠药自杀，幸亏抢救及时，才脱离危险；2004 年 6 月，陕西汉阴县蒲溪镇小学 4 名小学生服老鼠药自杀，1 人死亡；2007 年 5 月，安徽省太和县张营小学 4 名 13 岁女学生集体跳水自杀，2 人死亡……这一次又一次的青少年集体自杀事件让我们感到极度的震惊，令我们欷歔不已。

2004 年在南京召开的中国心理学会第八届理事会上，有专家指出，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，自杀已成为青少年人群的头号死因。为什么这些孩子要选择自杀？为什么他们如此轻视自己的生命？是社会给了他们过大的压力，还是他们不懂得珍惜生命，或者两者兼而有之？

开展生命教育中的死亡教育，尽快让孩子们在人格上获得健全



发展，养成尊重生命、爱护生命、体悟生命、敬畏生命的意识，让
超越死亡 生命悲剧不再重演，已迫在眉睫。

有这么一则故事：

魏文王问名医扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答说：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答说：“我长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我中兄治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

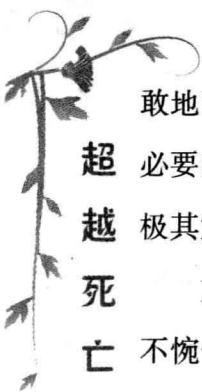
文王说：“你说得好极了。”

这则故事说明，事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。对青少年进行死亡教育，其目的就在于注重事前控制。虽然每个人都会死，可我们一般都不愿谈及死亡，谈到死，就感觉到不吉祥，试图回避谈论死亡问题，尤其不愿意在孩子面前讨论死亡问题。华东师范大学一个研究小组曾对此问题专门进行了问卷调查，考察家长和幼儿园老师对于“死亡教育”的态度。结果显示，有63%的家长表示“难以接受幼儿园开展和死亡相关

的活动”，有50%的家长认为“生死教育会让孩子觉得恐怖，对他的身心不利”。对幼儿园老师的问卷结果则显示，83.3%的老师认为“儿童应该有关于死亡的客观概念”，94.4%的老师认为“死亡教育可以降低儿童对死亡的恐惧”。这一喜忧参半的数据说明，在家长的思想认识中仍然存在着害怕对孩子进行死亡教育的现象，而作为教育工作者的教师则已经认识到了进行死亡教育的必要性。

这种试图让孩子规避直接面对死亡的做法，其目的可能是为了减轻孩子对死亡的恐怖，不让孩子感受和体验死亡和离别的悲痛。但这一做法显然会削弱孩子直面困苦的勇气，某种程度上反而会增加孩子对死亡的害怕，因为孩子早晚会意识到死亡现象，而这种规避谈论死亡的做法往往增强了孩子对死亡的神秘感和畏惧心理。孩子如能容许待在有死亡降临的家中，能参与讨论和谈话，能和大人一块儿感受恐惧，他们就会觉得自己在悲痛中并非孤立无援，因而也能更坦然地与他人一起共担责任和体验悲伤之情。这种经历能帮他们逐步做好准备，将死亡视作生命的一部分，能帮助他们成长和成熟。

生命是一次偶然，死亡是一种必然，这是自然规律，对于必然发生的事实，我们必须要有勇气去正视它。况且，死亡有很多方式，不同的死亡方式其意义和价值是大不一样的。通过死亡教育使青少年形成对死亡的正确认识和理解，不要等到死亡降临时再惊慌失措，学会正确看待他人之死，规避不必要的死亡，珍爱生命，勇



超越死亡 敢地面对挫折和困难，等等。因而，对青少年进行死亡教育是非常必要的。我们应该从小对孩子进行死亡教育，让他们知道人的生命极其宝贵而脆弱，从而一定要热爱、珍惜生命。

死亡 文艺复兴时期的法国作家蒙田说过：“我对随时告别人生，毫不惋惜。这倒不是因为生之艰辛与苦恼所致，而是由于生之本质在于死。因此只有乐于生的人才能真正不感到死之苦恼。享受生活要讲究方法。我自认为比别人多享受到一倍的生活，因为生活乐趣的大小是随着我们对生活的关心程度而定的。尤其在此刻，我眼看生命的时光不多，我就愈想增加生命的分量。我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈充实。”

蒙田认识到死是一种必然，生命是有限的，因而也是最宝贵的，应该好好珍惜。这是通过对死的意识而专注此生，通过对生的热爱来超越死亡。

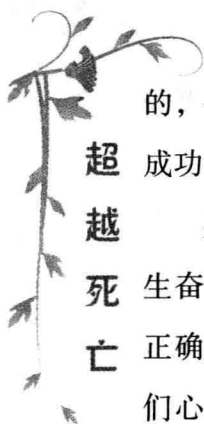
系统而明确的死亡教育，可以让孩子知道生命的不可逆性，了解险境中的逃生方法和处理技能，减少意外死亡和避免不必要的死亡；帮助他们正确地面对自我之死和他人之死，消除对死亡的恐惧、焦虑；培养他们健全的人格和良好的人性；使他们能够客观地面对死亡，有意识地提高生命质量。这是现代教育所缺乏的，而这又是现代教育所必需的。

超越死亡，不是神话故事中追求的长生不老，现代科学的发展

已经证明这是不可能的，也不是指各种宗教中所讲的“永生”。超越死亡是指一种精神上对死亡的超越。

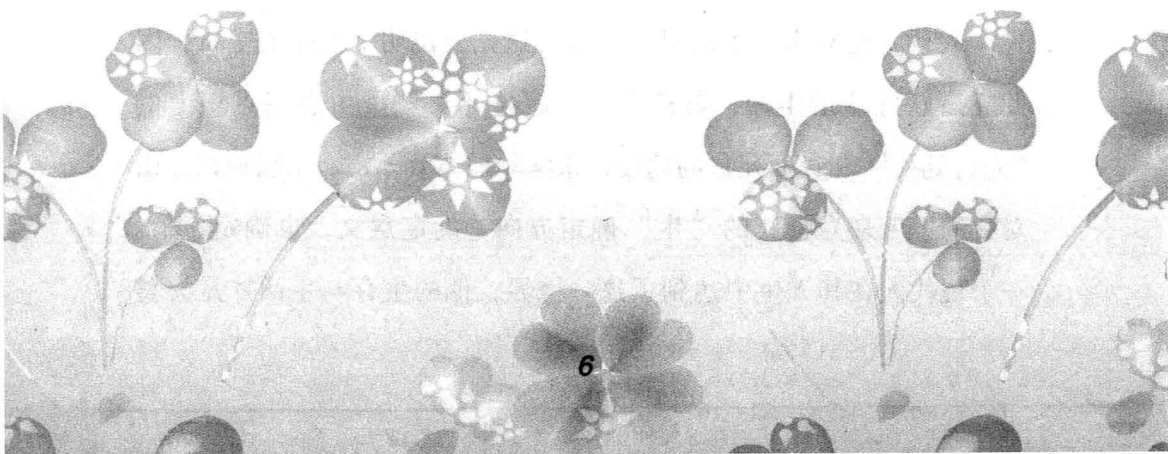
哲学家孙正聿认为，人是一种超越性的存在，人是寻求意义的存在，人无法忍受无意义的生活。正因为如此，人又无法忍受“自我的失落”。人本主义心理学家马斯洛建立了层次需要理论，认为人的需要分成五个不同的层次：生存的需要、安全的需要、归属的需要、审美的需要，最终升华为一种自我实现的需要。我们每个人最美的体验就是一种自我实现的高峰体验。人能够意识到自己是一个有限的存在，即每个人的生命是有限的，最终必有一死，因而，人就想超越这种有限的人生，人的生命面对死亡，又以生命的追求超越死亡。

人和动物都是一种生命活动，两者的区别就在于，动物是一种只求生存的生命活动，而人的生命活动则不仅求生存，更是一种求意义的生命活动。超越死亡就是一种以承认人必有一死为前提的追寻生命意义的人生态度。这种人生态度首先承认每个人都会死亡这一客观事实。既然每个人都会死，那么我们就应该不过度地害怕死亡，而是要去探究人终有一死当中所蕴含的深刻人生道理。人死不能复生，生命只有一次，这充分说明了人生的宝贵，因此应该好好珍惜生命，善待人生。超越死亡就是由思想意识上的“先行到死”和直面死亡的途径，来深刻地体察死亡、咀嚼死亡，由对死的思考来为自我的“生”确定方向，确定意义，也确定价值。一个现代人在其人生中达到了这一境界，他的生存与生活才是完整



的，他的生命才可能发出耀眼的光芒，他的人生才可能获得极大的
超越成功。

死亡死是人们终极的不可逾越的存在本质，其存在正好彰显出人生奋斗的重要性，珍惜生命的必要性，善用此生的紧迫性。不能正确地看待死，也就不能正确地对待生。探讨死亡，以便激起人们心中更强烈的生存欲望，更加珍爱生命，更加重视生活的质量。



第一章 从认识死亡开始

要超越死亡，就必须知道何为死亡，现代自然科学的发展为我们提供了的科学解释。

一、对死亡的科学界定

关于死亡问题的讨论可以有多种不同的方式。从自然科学的角度看，死亡是一个纯粹的物理和生理现象，它是物质演化过程中的一个环节。大到宇宙天体，小到一粒沙尘，生成——存在——毁灭，是物体运行的必然轨迹。然而，对于生命机体来说，生成是奇迹，是造化，生命存在的过程就是生命机体不断汲取能量、消耗能量、形成并耗损器官的过程，是同化与异化的有机统一，是宇宙物质大循环中的一个普普通通的小循环。生物学上所讲的人的死亡是指人的个体生命现象永远停止，人体代谢的终止，经过濒死期、临床死亡期、生物学死亡期三个阶段，可分为心脏死亡、肺脏死亡及脑死亡。

医学对人的死亡判断标准的认识是一个过程。最早对死亡的判断是建立在经验基础上，多以是否呼吸为标准。后来随着科学的进步，人们开始以心脏停止跳动、自主呼吸消失、血压为零作为死亡