

生命教育丛书
SHENMING JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

生命的价值和意义

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
孟微微◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司

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

卢志明 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

永久的生命	严文井 / 36
生命的召唤	[美] 惠特曼 / 38
我的四季	张洁 / 40
人生七期	高士其 / 43
生命每天都要有所成长	[美] 杰克·韦尔奇 / 46

第二章 追问生命——我们为什么而活着

生命本身是没有价值的，关键在于如何赋予生命以价值，如何最大限度地发挥生命的价值，实现自我发展和自我创造。

生命脆弱。人生无常。天灾人祸、意外事故、疾病爆发等等都会使人死亡。那么，我们活着的价值和意义是什么呢？活着，就应当带着感恩的心，珍惜自己拥有的，追求美好的理想，为人生目标不懈奋斗、开拓进取。同时，让我们爱着的人能够感受到我们的爱。这样，我们才活得快乐，活得充实，活得精彩。如果一辈子浑浑噩噩地活着，而始终没有明白活着的价值和意义，那么，简直是白在这世上走了一回。

人生有何意义	胡适 / 52
人生真义	陈独秀 / 54
为什么而活着	[印度] 阿肖克·高勒克里 / 58
生命在于付出	巴金 / 61
人的价值	[埃及] 萨达特 / 66
谈人生价值	朱光潜 / 70
人生的意义	[日本] 汤川秀树 / 72
漫谈人生的意义与价值	季美林 / 76
生命的意义	[奥地利] 阿尔弗雷德·阿德勒 / 79
点燃生命的圣火	张容 / 81

第一章

认识生命

生命是什么

生命的诞生需要地球母亲几十亿年的辛苦孕育，可见，今天世界上五彩斑斓的生命是多么来之不易。

生命是什么？它可以是石头下的种子，可以是路边的小草，可以是山间的野花，也可以是高山上的青松。

其实，人生就是一次快乐而艰巨的生命之旅，在这次生命的旅途中，有一马平川，也有崎岖不平。当生命旅途一帆风顺时，我们应该学会珍惜和仰望；当生命旅途颠簸不平时，我们应该学会敬畏和尊重。



新华网登载过这样一篇报道：

2006年2月，杭州萧山区闻堰镇发生一起震惊社会的杀人分尸案。年仅18岁的女青年陈洁仅仅因为耳闻同龄的18岁女孩陈红在背地里讲她坏话，觉得很没面子，便伙同朋友张某等5人将陈红骗出家门，先后以殴打、掐脖、腰带勒等手段导致其机械性窒息死亡。随后对尸体实施肢解，并分别将尸块抛于钱塘江和埋在垃圾堆里。12月6日，杭州市中级人民法院对此案作出终审判决，5名犯罪嫌疑人中有两人被判处死刑。在这起性质恶劣的案件中，5名犯罪嫌疑人中有4人为女性，其中年龄最小的不到16周岁，最大的不到19周岁。作案手段之残忍，很难想象是几个还没有成年的青少年所干。

发生在萧山的这起案件并不是偶然个例。2005年12月24日，山东潍坊3名不满20岁的男青年因不满打工太累、赚钱太慢，竟搭乘出租车，用自制的手枪枪击司机，致使司机死亡。夺取司机钱财后，3人将尸体抛入水库。2004年，北京4个未成年人绑架人质索要150万元赎金，并在赎金到手前将人质杀害，他们于11月11日被北京市第一中级法院分别判处无期徒刑和有期徒刑。在听到法庭判决时，4个少年竞相视而笑，庆幸自己逃过了死刑。

据了解，目前我国青少年犯罪呈低龄化趋势，且作案手段残忍，有的青少年杀人后，还能正常上学，像什么事都没发生一样，没有恐惧感，没有罪恶感。他们对生命的无知令人震惊，在他们眼中，生命的价值不过就是“碳水化合物”。

地球因生命而生机勃勃，世界因生命而丰富多彩。生命是来之不易的。生命的诞生既是一种偶然，更是一种幸运……

科学告诉我们：我们来自于受精卵。受精卵是爸爸的精子和妈妈

第一章 认识生命——生命是什么

的卵子的结合。几百万个精子争先恐后地游向他们的终点——隐藏在输卵管中的卵子。如果在输卵管内正好遇到从卵巢里排出的卵子，这些精子就会立即包围卵子。每个精子都试图穿透卵泡壁进入其中，但一般最终能攻破卵子的只有一个。精子和卵子相遇后形成受精卵，即生命的雏形。

受精卵回到妈妈的子宫腔，住在温暖舒适的子宫里，开始了长达280天左右的“寄居”生活。受精卵分裂形成胎儿，胎儿通过脐带、胎盘从妈妈的身体里获得充足的营养，在妈妈的子宫里发育成长。

9个月后，胎儿成熟了，可以到外边的世界生存了。妈妈的子宫发生剧烈收缩，迫使胎儿从阴道分娩出。这就是生命诞生的全过程。

原来，我们来自于一个受精卵，是爸爸妈妈爱的结晶，并不仅仅是简单的“碳水化合物”。我们能来到这个世界上是幸运的，所以我们有必要珍惜这份来之不易的幸福。

长，它正努力在子宫内膜中扎根。

第2周，那些内细胞团的细胞逐渐分化成了两层，称为胚盘，看起来像个小白斑。此时，整个胚胎大约有0.4毫米大小……

第3周，小小的胚盘中央出现了一条小小的隆起，这个隆起的中央又凹陷下去，称为原沟，胚胎的头尾从而得以确立。本周末，第3层细胞出现，这是肌肉、骨骼和大部分内脏的前身。3个细胞层的确立，标志着我们的胚胎不再犹豫不决，它的方向已经确定。偶尔出现分裂错误，将导致连体婴儿。此时胚胎大约有1.5毫米大。

第4周，胚胎的大脑和脊髓的原型神经管出现了，脐带和胎盘也已经成型。眼睛、鼻子和耳朵的雏形出现。

这个周末，胚胎长5毫米，看上去像一条刚孵化的鱼苗。

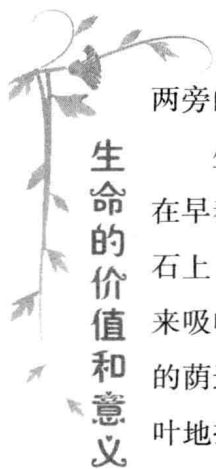
第5周，胚胎的四肢已经萌芽，身长约8毫米，看上去像只蝾螈。

第6周，胚胎的视网膜开始出现色素，一个深色的眼点清晰可见；耳朵也长出来了。身长约12毫米。

第7周，胚胎的手指和脚趾开始从肉块中分离出来；五官依稀可见。此时身长约20毫米。

第8周，胚胎的手指和脚趾分节，眼皮开始形成；外生殖器官出现，但还看不出性别。此时内生殖器官已经形成，如果胚胎将来是个女孩，她一生中所有的卵子都已经在此时开始准备。此时胚胎身长约35毫米。

第9周，胚胎的上下眼皮此时闭合为一体，心脏开始以每分钟超



两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。然而我不敢说来生，也不敢信来生！

生命又像一棵小树，他从地底聚集起许多生力，在冰雪下延伸，在早春润湿的泥土中，勇敢快乐地破壳出来。他也许长在平原上，岩石上，城墙上，只要他抬头看见了天，啊！看见了天！他便伸出嫩叶来吸收空气，承受日光，在雨中吟唱，在风中跳舞。他也许受着大树的荫遮，也许受着大树的覆压，而他青春生长的力量，终使他穿枝拂叶地挣脱了出来，在烈日下挺立抬头！

他遇着骄奢的春天，他也许开出满树的繁花，蜂蝶围绕着他飘翔喧闹，小鸟在他枝头欣赏唱歌，他会听见黄莺清吟，杜鹃啼血，也许还听见枭鸟的怪鸣。他长到最茂盛的中年，他伸展出他如盖的浓荫，来荫庇树下的幽花芳草，他结出累累的果实，来呈现大地无尽的甜美与芳馨。秋风起了，将他的叶子由浓绿吹到绯红，秋阳下他再有一番庄严灿烂，不是开花的骄傲，也不是结果的快乐，而是成功后的宁静和愉悦！

终于有一天，冬天的朔风，把他的黄叶干枝，卷落吹抖，他无力地在空中旋舞，在根下呻吟。大地庄严地伸出臂儿来接引他，他一声不响地落在她的怀里。他消融了，归化了，他说不上快乐，也没有悲哀！也许有一天，他再从地下的果仁中破裂了出来，又长成一棵小树，再穿过丛莽的严遮，再来听黄莺的歌唱，然而我不敢说来生，也不敢信来生。宇宙是一个大生命，我们是宇宙大气中之一息。江流入海，叶落归根，我们是大生命中之一滴，大生命中的一叶。在宇宙的大生命中，我们是多么卑微，多么渺小，而一滴一叶的活动生长合成了整个宇宙的进化运行。

不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种

生命如花

蒋光宇

有一个少年，认为自己最大的弱点是胆小。为此，他很自卑。父母带着他去看心理医生。医生耐心地听完介绍，握住他的手，非常肯定地说：“你只不过非常谨慎罢了，这显然是个优点嘛，怎么能叫弱点呢？谨慎的人总是很可靠，总是很少出乱子。”

少年有些疑惑：“那么，勇敢反倒成为弱点了？”

医生摇摇头：“不，谨慎是一种优点，勇敢是另一种优点。只是人们通常更重视勇敢这种优点罢了，就好像白银与黄金相比，人们往往更注重黄金一样。”

医生问：“你讨厌酒鬼吗？”

少年说：“当然。”

医生问：“那你讨厌李白吗？”

少年说：“怎么会呢？”

医生问：“难道李白不是酒鬼吗？”

少年纠正医生的话：“不对，李白不是酒鬼，而是爱喝酒的诗人，他能斗酒诗百篇呢。”

医生笑道：“对，我赞同你的观点，弱点在不同的人身上，会呈现不同的色彩：有的喝酒人，仅仅是个酒鬼；而李白则是喝酒人中的诗仙。”

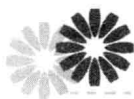
医生又说：“天底下没有绝对的弱点。所谓的弱点，在一定条件下也可能成为优点。如果你是位战士，胆小显然是弱点；如果你是司机，胆小肯定是优点。”

弱点与优点相通，并能相互转化，这虽然是心理医生对男孩的引导或安慰，但也有确凿的科学依据。

有一位外科医生，在多年的临床实践中发现了一连串奇怪的现象：患心瓣堵塞症的患者，心脏奇迹般地增大，好像是在努力改变心脏存在的缺陷；另外，耳朵、眼睛和肺等器官，也莫不如此。

用积极的态度对待自己的弱点，有一个极其重要的作用，就是能产生一种弥补的心理，产生一种开发潜能、超越自我的强大动力。比如世界文化史上的三大怪才就是这方面的卓越典范：文学家弥尔顿是盲人，大音乐家贝多芬双耳失聪，天才的小提琴演奏家帕格尼尼是哑巴。

生命如花。每个人的生命都像一朵花，尽管不可能是完美无缺的一朵花。有的像艳花，有的像香花，有的像艳而香的花。艳花大多不香，香花大多不艳；艳而香的花大多有刺。只要艳者取其艳，容其不香；香者取其香，容其不艳；艳且香者取其艳香，容其有刺，每个人的生命都可能成为最灿烂、最精彩、最具特色的一朵花。



生命感悟

sheng ming gan wu

盲人可以写出惊天巨著，聋子可以谱出不朽篇章；胆小可以是谨慎，勇敢过头或许变成了鲁莽。是谁说过，上帝对你关上了一扇门，必然会为你开启另一扇。

世界上没有绝对的优点，也没有绝对的缺点。所以我们自身便在这无数的排列组合可能中独一无二。

生命如花，我们自己便是其中最美的一朵。自信的花蕊配上善于发掘的心窍，谁说野百合不能有怒放的春天？

生命的态度

[俄] 列夫·托尔斯泰

我们只可能把生命理解为一种对世界的态度，而不可能做别的理解：我们这样理解自己的生命，我们也这样理解别人的生命。但我们认为自己的生命不仅仅是一种现有的对世界的态度，而且是通过动物性越来越服从于理性，以及更大程度的爱的表现而确立的对世界的新态度。我们在自己身上看到的肉体存在不可避免要灭亡的事实向我们表明，我们对待世界的态度不是固定不变的，我们必须确立新的态度。这种新态度的确立，即认定生命是一种运动，将消除死亡的概念。只有不承认自己的生命在于确立对世界的理性态度，并将这种态度表现在越来越多的爱中的人，才会有死亡的概念，这种人对世界的态度是，在与他一同生存的人之中，他爱一部分人，不爱另一部分人。

生命是永不停止的运动，人若停留在那种对世界的态度上，即停留在他生命刚刚开始的时候所具有的那种爱的程度上，他就会感到生命停顿了，就会想到死亡。

只有对这样的人，死亡才是可见的和可怕的。这种人的整个生存就是一种不断的死亡。对他来说，死亡的可见和可怕不仅仅体现在将来，而且也体现在现在，体现在从小到老的他的动物性生命的灭退上，因为从童年到壮年的生存运动只是表现为暂时的力的增长，而实质上却是肢体变得粗糙，灵活性和生命力在减弱，这样的变化是从生到死一直不断地进行着。这种人经常在自己面前看到死亡，没有任何力量能把他从死

亡中拯救出来。这种人的状况每日每时地坏下去，任何力量也不能使他的状况得到改善。爱一部分人而不爱另一部分人的这种对待世界的特别的态度，对这种人来说只是他生存的条件之一，而生命唯一重要的事，即确立对世界的新态度，增加爱，在他看来却是不必要的。他的整个生命是在一种实际上不可能达到目的的过程中度过的：即想逃避不可避免的生命力的灭退、粗糙化和衰弱，想逃避衰老和死亡。

但是，对理解生命的人来说情况就不一样了。这样的人知道，他从他所不知晓的过去把自己爱一部分人而不爱另一部分人的这种对待世界的态度带到现在的生活中来了。他知道，这种由他带到他的生活中来的对一部分人的爱和对另一部分人的不爱，就是他的生命的本质；这不是他的生命的偶然属性，只有这一属性包含生命的运动，他也认为他的生命只存在于这种运动中，存在于爱的不断扩大中。

看看自己经历过的生活，根据他所记得的一系列意识，他看到他对世界的态度在变化，对理性法则的服从在增加，爱的力量和领域也在不停地增加，这给予他越来越多的幸福，有时甚至成反比例地降低着个体生存的意义。

这样的人理解他的生命是从他所不知晓的过去发展而来的，他意识到生命是在不断地发展着的，他不仅平静地，而且是快乐地度过自己的生命，也同样平静快乐地面向不可知的未来。

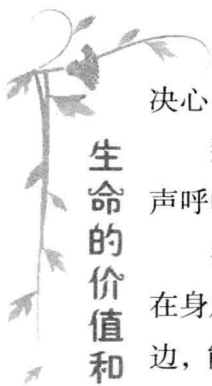
有人说，疾病、年老、衰弱，变得像孩子一样，就是人的意识和生命的灭亡。对哪个人来说是这样呢？我想象传说中返老还童的使徒约翰，据说，当时他只说了一句话：“弟兄们，你们要相爱！”一个步履蹒跚的百岁老人，用含糊不清的声音只说了五个字：“你们要相爱！”在这样的人身上，动物性的存在已经到头了，它已经被对世界

如一潭死水。不管经历多少苦涩，我们都不应胆怯。胆怯是生命的堤坝，使心灵失去对自由的向往。只要不自我封闭，勇敢向前，没有什么能够阻挡我们对自由的向往和对美好生活的追求，也没有什么能够阻挡我们走遍天涯的梦想。

很多人不愿面对挑战，把自己封闭起来，变成一潭不再流动的水。他们屈服于停滞的生活，屈服于命运可怜的安排，日复一日地重复着同样的工作、语言和思想，不再探索外面世界的精彩，也丧失了灵魂深处对于伟大的崇拜。他们表面上变得平静，变得与世无争，但是一潭不流动的水，久而久之便会生出绿锈，变得腐臭。这样的生命，躯体虽存，灵魂已死。

生命如一泓清水，需要流动。让我们打开心灵的堤坝，融入溪流，汇入大江，奔腾入海。也许我们会变得浑浊，也许我们会被暗礁撞得遍体鳞伤，但我们的生命将奔腾不息，变成大海中不可分割的一部分，在浩荡之中再次变得清澈，变得博大，变得宽阔无边。在阳光的照耀下，我们的生命将会进一步提升。我们可以升腾为天上的云彩，在天空中自由翱翔；也可以化做雨露，给干涸的土地以绿色的希望。我们可以渗透在每一个生命的成长之中，然后再次化为一泓清水，给自己的生命一次次的梦想，经历一次次惊喜的旅程。如此周而复始，我们的生命将变成世间万物的一部分，永远生生不息。

生命如一泓清水，让我们每个人都能拥有水的清澈、水的活力、水的自由和水的生命！



决心，一项判断，一项允诺”。

那么，在那天夜里，走在乡间滨海的小路上，我忽然间有了想大声呼唤的那种欲望也是非常正常的了。

我刚刚从海边走过来，心中仍然十分不舍把那样细白洁净的沙滩抛在身后。那天晚上，夜凉如水，宝蓝色的夜空里星月交辉，我赤足站在海边，能够感觉到浮面沙粒的温热、干爽和松散，也能够同时感觉到再下一层沙粒的湿润、清凉和坚实，浪潮在静夜里声音特别缓慢，特别轻柔。

想一想，要多少年的时光才能装满这一片波涛起伏的海洋？要多少年的时光才能把山石冲蚀成细柔的沙粒并且将它们均匀地铺在我的脚下？要多少年的时光才能酝酿出这样一个清凉美丽的夜晚？要多少年的时光啊，这个世界才能够等候到我们的来临？

若是在这样的时刻里还不肯、还不敢说出久藏在心里的秘密，若是在享有的时候还时时担忧它的无常，若是在爱与被爱的时候还时时计算着什么时候会不再爱与不再被爱，那么，我哪里是在享用我的生命呢？我不过是在不断地在浪费它、在摧折它而已。

那天晚上，我当然还是要离开，我当然还是要把海浪、沙岸，还有月光都抛在身后。可是，我心里却是感激着的，所以才禁不住想向整个世界呼唤起来：

“谢谢啊！谢谢这一切的一切啊！”

我想，在那宝蓝色深邃的星空之上，在那亿万光年的距离之外，必定有一种温柔和慈悲的力量听到了我的感谢，并且微微俯首向我怜爱地微笑起来了吧！

在我大声呼唤着的那一刻，是不是也同时下了决心，作了判断，有了承诺了呢？

如果我能够学会了去真正地爱我的生命，我必定也能够学会去真正地爱人和爱这个世界。

三

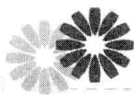
所以，请让我学着为自己的行为负责，请让我学着不去后悔；当然，也请让我学着不要重复自己的错误。

请让我终于明白，每一条走过来的路径都有它不得不这样跋涉的理由；请让我终于相信，每一条要走向去的前途也有它不得不那样选择的方向。

请让我生活在这一刻，让我去好好地享用我的今天。

在这一切之外，请让我领略生命的卑微与尊贵。让我知道，整个人类的生命就犹如一件一直在琢磨着的艺术创作，在我之前早已有了开始，在我之后也不会停顿不会结束，而我的来临我的存在，却是这漫长的琢磨过程之中必不可少的一点，我的每一种努力都会留下印记。

请让我，让我能从容地品尝这生命的滋味。



生命感悟

sheng ming gan wu

“爱一个人，不仅仅是强烈的感情，还是一项决心，一项判断，和一项许诺。”当爱的时候怀疑真伪，被爱的时候计算得失，那么，我们背负的，到底是享受爱，还是摧折爱？

很少有人能“知足常乐”。尽管我们在努力追求这个境界。生命中每一条走过来的路径都有它不得不这样跋涉的理由，我们唯有做到的，是“活在这一刻”。

是的，活在这一刻，享用今天。生命的尊贵和卑微，思考的逻辑和感性，生命的滋味万千，这种品尝从未有过截止。何不学会从容，放开胸怀，好好享用和珍惜此时，此刻。

 永久的生命

严文井

过去了的日子永不再回来。一个人到了三十岁的时候就会发现自己丢失了一些什么，一颗臼齿，一段盲肠，脑门上的一些头发，一点点和人开玩笑的兴味，或者就是你那整个的青春。那些东西和那消逝了的岁月一样只能一度为你所有。它们既已离开了你，就永不会再返回。即使你是一个智者又怎么办呢！你的力量是那样的小，对于生命上的事你丝毫不能做主。生命不像一件衬衫，当你发现它脏了破了的时候，你就可以脱下来洗涤，把它再补好。你如果曾经为什么事忧虑过，顶多你只能尽力忘却它，你却不能取消它存在过的迹印。在这件事上我们都是这样可怜！

然而，一切还都是乐观的。这是由于生命自身的伟大：生命能够不绝地创造新的生命。这是一件平常的事，也是一个奇妙的魔术。就像地面上的小草，它们是那样卑微，那样柔弱，每一个严寒的冬天过去后，它们依然一根根地从土壤里钻出来，欣喜地迎着春天的风，似乎对那过去的残酷一无所知一样。我们以着同样感动的眼光看着山坡上那些跳着蹦着的小牛犊，它那金黄色的茸毛像是刚从太阳里取得的。

我不得不想到永久不朽的意义。感谢生命的奇迹！它并不是一个暂时的东西。它仿佛一个不懂疲倦的旅客，也许只是暂时的在哪个个体内住一会，便又离开前去了，但它是永远存在的。

它充满了希望，永不休止地繁殖着、蔓延着，随处宣示它的快乐。

生命的召唤

[美] 惠特曼

人能成全他人，也能毁弃他人；互相帮助能使人奋发向上，互相抱怨会使人退缩不前。

人与人之间的这种影响，就像阳光与寒霜对田野的影响一样。每个人都随时发出一种呼唤，促使别人荣辱毁誉，生死成败。

一位作家曾把人生比作蜘蛛网。他说：“我们生活在世界上，对他人的热爱、憎恨或冷漠，就像抖动一个大蜘蛛网。我影响他人，他人又影响他人。巨网振动，辗转波及，不知何处止，何时休。”

有些人专会鼓吹人生没有意义没有希望。他们的言行使人放弃、退缩或屈服。这些人之所以如此，可能是因为他们自己受了委屈或遇到不幸；但不论原因如何，他们孤僻冷淡，使梦想幻灭、希望成灰、欢乐失色；他们尖酸刻薄，使礼物失值、成绩无光、信心瓦解，留下来的只是恐惧。

这种人使人觉得没有办法应付人生，从而灰心丧气、自惭形秽、惊慌失措。而我们可能又会将这种情绪传染给别人，因为我们受了委屈，一定要向人诉苦。

但是那些生性爽朗，鼓励别人奋发，令人难以忘怀的人又怎样呢？和这些人在一起，会感到朝气蓬勃，充满信心。他们使我们表现才能、发挥潜力、有所作为。

我们谁不愿像他们，使别人的生命之火燃烧？最重要的是先要弄