

大学生 生命伦理与 健康教育

胡 飒◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

资助项目：

2013年度教育部人文社会科学研究专项任务项目（项目编号：13J1

北京市属高校人才强教计划中青年骨干项目（项目编号：PHR2013000001

大学生 生命伦理与 健康教育

胡 飒◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生生命伦理与健康教育/胡飒编著. —北京:知识产权出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5130-3033-5

I. ①大… II. ①胡… III. ①大学生-健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 225929 号

内容提要

教育的目的应当是向人传递生命的气息,生命是教育的根本出发点,生命个体的自由全面发展是教育的终极目标。可是我们强调附着在生命上的各种名利时,却忘记了教育的真谛和要义。本书针对大学生的生理和心理特点,从解读生命入手,界定生命的内涵和特点,介绍中外关于生命的基本观点;阐述当前我国高校生命伦理与健康教育的现状及其式微的原因。分析指出了当前大学生对待性和婚育、对待生活和对待死亡的态度和现状,突出强调了对大学生加强性教育、健康生活教育和死亡教育的必要性和紧迫性;并对大学生生命伦理与健康教育的实施进行了有益的思考。

责任编辑:张水华

责任出版:刘译文

大学生生命伦理与健康教育

胡 飒 编著

出版发行:知识产权出版社有限责任公司

社 址:北京市海淀区马甸南村1号

责编电话:010-82000860 转 8389

发行电话:010-82000860 转 8101/8102

印 刷:保定市巾画美凯印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

版 次:2015年4月第1版

字 数:200千字

ISBN 978-7-5130-3033-5

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编:100088

责编邮箱:miss.shuihua99@163.com

发行传真:010-82000893/82005070/82000270

经 销:各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张:13

印 次:2015年4月第1次印刷

定 价:42.00元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

目 录

第1章 生命的解读	1
1.1 什么是生命	1
1.2 生命的特征	2
1.3 生命的三个维度	7
1.4 生命观	17
第2章 大学生生命教育：亟待补上的一课	36
2.1 生命教育	36
2.2 高校生命教育式微的原因	47
2.3 大学生生命教育的着力点	61
第3章 大学生性教育：不容忽视	70
3.1 性教育	70
3.2 大学生的性观念与婚育观念现状	73
3.3 加强大学生的性教育	77
第4章 大学生健康生活教育：为幸福护航	102
4.1 大学生健康素养现状	102
4.2 健康生活 科学减肥	106
4.3 安全用药 小心滥用	111
4.4 珍爱生命 远离毒品	114
4.5 洁身自爱 防范性传播疾病	119

4.6 增强自控 警惕网络沉迷	125
4.7 悦纳自己 理性整形美容	129
第5章 大学生死亡教育：一个古老却永恒的话题	137
5.1 什么是死亡	137
5.2 大学生的非正常死亡	141
5.3 正视死亡，积极干预	152
第6章 大学生生命伦理与健康教育的实施	163
6.1 开设生命与健康教育课程	163
6.2 丰富校园文化活动，提高生命与健康意识	167
6.3 打造社会、家庭和学校联动平台	170
6.4 广泛开展体验式教学	172
附录 大学生的生命感悟	177
生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美	177
恋爱很美好，且爱且珍惜	181
室友是一辈子的缘分，请珍惜	185
参考文献	191
后记	204

第1章 生命的解读

世界上最困难而又最重要的事就是热爱生命，即使在饱受生命不公的境遇下仍然热爱它，因为生命是你的全部，是你的上帝，热爱生命就是热爱我们的主。

——托尔斯泰

宇宙浩渺，生命是其中的美丽元素，而人的生命是这美丽元素之中的智慧明珠。随着人类科学技术的进步，生命之谜在一步步被我们揭开，但是这远远不是生命故事的全部。只有从科学、人文、心理、社会等多个角度解读生命（当然是人的生命），我们才能深刻体会到生命对于每个人来说都是唯一的、神圣的、不可逆的、有限的，而且弥足珍贵！

1.1 什么是生命

什么是生命？从生物学的角度而言，生命是由高分子的核酸蛋白质和其他物质组成的生物体所具有的特有现象，能利用外界的物质形成自己的身体和繁殖后代，按照遗传的特点生长、发育、运动，在环境变化时常表现出适应环境的能力。^① 恩格斯认为生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于它和周围的外部自然界

^① 辞海 [M]. 上海：上海辞书出版社，1999：2085.

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。^①据此有人说生命就是一堆碳水化合物和DNA分子的组合,是原子和分子的堆积体。从这个角度来说人的生命是自然生成的生命体,是自然界长期演化的产物,也是男女两性结合、自然繁衍的产物。当然人的生命不仅是一堆碳水化合物和DNA分子的组合,而且还是肉体与精神、心理的统一体,是生命存在、生命质量与生命价值的统一体。人不仅是自然生成物,还是有灵魂的智慧生命。“自然生命是价值生命的载体,价值生命是自然生命的灵魂,舍弃两者中的任何一个,生命都是不完整的。”^②

1.2 生命的特征

1.2.1 生命具有自然性

生命具有自然性是对宇宙间所有生命而言的,当然也包括人。“人直接是自然的存在物……而且是作为有生命的自然存在物。”^③人是一个自然存在物,是整个自然界的一部分,也是自然界的物种之一。人的自然属性是指人在生物学和生理学方面的特点,即人的生理构造和自然本能。人有与某些高等动物相类似的身体结构,人有吃、喝、拉、撒、睡等自然需要,人有生、老、病、疼、死等自然过程。“一切人类生存的第一个前提也就是一切历史的第一个前提,这个前提就是:人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其他东西。”^④总之,人的一

① 恩格斯.自然辩证法[M].北京:人民出版社,1971:277.

② 冯建军.简论学校教育中的生命关怀[J].教育评论,2003(2):6.

③ 马克思,恩格斯.马克思恩格斯全集:第42卷[M].北京:人民出版社,1979:167.

④ 马克思,恩格斯.马克思恩格斯全集:第3卷[M].北京:人民出版社,1960:31.

切首先得服从生物规律，这些都体现了人的自然属性。人无疑是“具有自然力和生命力，是能动的自然存在物；这些力量作为天赋和才能、作为欲望存在于人身上”^①。恩格斯指出，“我们每走一步都要记住：我们统治自然界，决不像征服者统治异族人那样，决不是像站在自然界之外的人似的，——相反地，我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界和存在于自然之中的；我们对自然界的全部统治力量，就在于我们比其他一切生物强，能够认识和正确运用自然规律”^②。

一个人从出生到死亡是一个完整的人生历程，有生必有死，生死是自然生命不可抗拒的规律。也就是说，生命的存在是有限的，是有时间长度的。所以我们应该珍惜生命，而不是挥霍生命，更不应该伤害或者放弃生命。一旦生命的终点到来，即使我们有千般不舍、万般无奈，我们也会被死神毫不犹豫地带走。所以在有限的生命里，不能等闲白了少年头，老大徒伤悲，然后发出“逝者如斯夫”的慨叹！而应该拥有“多少事，从来急，天地转，光阴迫，一万年太久，只争朝夕”的积极人生态度。

1.2.2 生命具有社会性

人首先是一个自然存在物，但是这远远不是人的生命的全部，社会性是人类生命的本质，是人之所以为人的必要条件。“人是最名副其实的社会性动物，不仅仅是一种合群的动物，而是只有在社会

① 马克思，恩格斯，马克思恩格斯全集：第42卷[M]，北京：人民出版社，1979：167。

② 马克思，恩格斯，马克思恩格斯全集：第4卷[M]，北京：人民出版社，1979：383-384。

中才能独立的动物。”^① 也就是这个决定了最像人类的黑猩猩也只能是动物, 尽管它和人类基因之间的相似度达到 98.8%, 而那 0.2% 的差异决定了人类和黑猩猩站在两个不同的世界。如恩格斯所言: “一切动物的一切有计划的行动, 都不能在自然界上打下它们的意志的印记。这一点只有人能做到。一句话, 动物仅仅利用外部自然界, 单纯地以自己的存在来使自然界改变; 而人则通过他所作出的改变来使自然界为自己的目的服务, 来支配自然界。这便是人同其他动物的最后的本质的区别。”^② 人类在改造自然界为自己服务的同时, 与自然界、与他人之间产生了各种复杂的关系, 构成了复杂的社会图景, 人在其中改变了自己, 也发展了自己。“人们在生产中不仅仅同自然界发生关系。他们如果不以一定的方式结合起来共同活动和互相交换其活动, 便不能进行生产。为了进行生产, 人们便发生一定的联系和关系; 只有在这些社会联系和社会关系的范围内, 才会有他们对自然界的联系, 才会有生产。”^③ 人也就是生活在各种社会联系和社会关系之中。正如雅斯贝尔斯指出: “毋庸置疑, 生命是完整的……只有经过对生命来说合适的内在联系, 生命才是完整的。”^④ 因此, 人的本质是一切社会关系的总和。

1.2.3 生命具有精神性

自然赋予人类肉体生命, 这是生命存在的物质基础和载体。可

① 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 12 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 1962: 734.

② 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 20 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 1971: 518.

③ 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 6 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 1961: 486.

④ 雅斯贝尔斯. 什么是教育 [M]. 邹进, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1991: 37.

贵的是，在后天的成长过程中，人还会有精神生命，精神生命是生命的升华，它赋予人灵性、灵魂和人格。古希腊哲学家亚里士多德认为生物与非生物的区别在于精神、灵魂是否存在，人是理性的动物。孟子说“人之异于禽兽者几稀”，“几稀”正是因为人是理性的。正因为如此，在满足人最基本的基于本能的自然需求之外，人还会有更高层次的精神生活，比如对“人为什么活着”“人应该怎样活着”一类问题的思考。人对生命活动的意识和反思构成生命的意义。人的生命是一种追求意义的存在，探索有意义的存在是生存的核心。“人生的过程，就是生命个体不断追求生命意义、实现生命发展的过程。人不会满足于生命的本能生活，总要利用这种自然的生命去创造生活的价值和意义。法国17世纪伟大的思想家帕斯卡尔有一段名言：人只是芦苇，自然界中最脆弱的生命，但却是会思想的芦苇。要想毁灭他无需动用整个宇宙的力量，一缕烟气，一滴水，便足以杀死他。但是，尽管宇宙会毁灭人，人依然比他的毁灭者更崇高。因为人明白他将死去，明白宇宙比他强大；而宇宙对此一无所知。人之为‘人’的本质，应该说就是一种意义性存在、价值性实体。人的生存和生活如果失去意义的引导，成为‘无意义的存在’，那就与动物的生存没有两样，这是人们不堪忍受的。”^①对人生“意义”的追寻对生命个体而言很重要，否则就会是饱食终日的、没有灵魂的行尸走肉，恰如臧克家先生所说的“有些人活着，他已经死了”！“如果教育只是客观传授知识学问、训练培养专精技术人员，从而失去了生命的关怀、意义的寻求以及人生视野的开拓，那么教育能提供的也许只能是一些‘没有受过教育的专家’，他们充

① 高青海：人就是“人”[M]，沈阳：辽宁人民出版社，2001：213。

其量只是一堆‘快乐的、技术纯良的机器人’。”^①“正是由于有了精神生命，才使人的自然生命有了人文意义和价值；正是由于有了精神生命，才使人的自然生命有了理性的意蕴和诗意的光辉；正是由于有了精神生命，才使人的自然生命蕴含着道德的升华和价值的情思；正是由于有了精神生命，才使人的自然生命超越了有限，走向了永恒。”^② 生命的精神性标志了我们人类世界与自然界的天然分野，也成就了人类的“有些人死了，他还活着”。

1.2.4 生命具有超越性

在满足基本的或缺失性的需要的同时，人类绝不是饱食终日无所事事，生命的超越性使人类造就一个又一个辉煌。人的生命是一个不断开放和不断生成的过程，超越的意向和姿态决定了人生活在现实世界之中，不断寻求超越，不断前进，不断发展。“人的生命是有限的，但人的追求是无限的。生命是现实的，但人要在对未来的追求中否定现实。人正是在这种自我的否定中，实现着生命的超越。人渴望超越，也必须超越。超越人的肉身存在，超越生命的有限性，超越现实的存在，生命正是在超越中实现着价值的不断跃迁和提升，不断走向新的解放，生成新的自我。因此超越性是人生命的独特本质。”^③

人之所以孜孜不倦地追求世界的本原就是源于人的超越本性，表达了人超越现实的深邃和觉醒。从不满足于既有存在，总在追求

① 林治平，中原大学宗教学术研讨会论文集（一）[M]．台湾：台湾宇宙光出版社，2000：71.

② 潘玉芹，当代大学生生命道德教育研究[D]．南京：南京林业大学，2007.

③ 冯建军，道德的生命性与生命化道德教育——基于尼采道德哲学的启示[J]．美中教育评论，2006（2）：34.

未来理想，这通常被称为人的“形而上学”本性。人类努力探索人类与宇宙的奥秘，比如对世界统一性的不懈追问和探索，并不是超然于人类历史活动之外的玄思和冥想，而是企图通过对终极存在的认识，来奠定人类自身在世界中的安身立命之本，寻求人类存在的最高支撑点，从而实现对人类自身价值的终极关怀，来寻找人类的精神家园以此来安顿人的心灵。在一次次实现超越的过程中，人类享受着心灵自由飞翔的快乐、欣慰和满足。

哲学家弗洛姆曾说人只有实现自己的个性，才能正视整个人类普遍的经验。人一生的任务恰恰是既要实现自己的个性，同时又要超越自己的个性，达到普遍的经验这样一个充满矛盾的任务。人正是在这种既实现自己的个体生命，又超越自己的个体生命的过程中不断地走向成长、走向发展、走向完善，实现和发扬自己生命的独特价值。作为以发展人、培养人、完善人为主要目的的生命教育就要义不容辞地承担起这一重要而又高尚的历史使命。

1.3 生命的三个维度

人的生命是一种关系的存在，生命是己—我、人—我、自然—我的网络关系中的一个核心点。生命的和谐就是这几重关系的和谐。面对自己要了解自我，悦纳自己，做到与自身的和谐；面对自然，要认识自然、尊重自然，做到与自然和谐相处；面对他人与社会，要协调沟通，做到与人和谐，与社会共生；使人之生命在与自身、自然、社会和他人的共生共长中达成和谐一致。

1.3.1 人与自己：真实地面对自我

从己—我关系来看，人首先要认识生命的独特性，认识自己并接纳自己，欣赏并尊重自己，发挥潜能做最好的自己，创造个体生

命的意义。人的生命的意义，是靠自己去寻找和发现的。如果我们能够悦纳自己，处理好与自身的关系，即使我们处于生命的低谷，我们也能活得阳光灿烂。如果我们不能正确地处理与自己的关系，就会或者过分地自恋，导致自负、骄傲和目空一切；或者毫无原则地否定自己、讨厌自己，导致自虐，人格分裂，怨天尤人，满身戾气伤害自己或者伤害他人。

台湾有一位叫做黄美廉的画家，她自小就患脑性麻痹症，因此肢体失去了平衡感，也没有发声讲话的能力。但是，她没有被身体的残疾和别人异样的目光打倒，她不懈努力，终于获得美国加州大学艺术博士学位。有人问她：“请问你怎么看你自己？你从来没有怨恨吗？”对此问题，黄美廉列出了一张让人动容的清单：

- 一、我好可爱！
- 二、我的腿很长很美！
- 三、爸爸、妈妈这么爱我！
- 四、上帝这么爱我！
- 五、我会画画！我会写稿！
- 六、我有只可爱的猫！

.....

同时她还写下这样一句话：我只看我拥有的，不看我没有的。压伤的芦苇，她不折断。将残的灯火，她不吹灭。以真诚不自欺的心态真实勇敢地面对自我，她是多么积极地悦纳自己！也只有这样，每个人才能活出自己的个性。也正是这样的坚持和悦纳自我，人们才能在人类历史上留下浓重的一笔。

无独有偶，被誉为“宇宙之王”的英国著名科学家史蒂芬·威廉·霍金，曾6次与死神博弈，最终都顽强地活了下来。一次演讲结束后，有记者问到：病魔将您永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？霍金的脸上充满了笑意，用他还能活动的3根

手指，艰难地敲击键盘后，向世人展示了他的心声：

- 一、我的手指还能活动；
- 二、我的大脑还能思维；
- 三、我有终生追求的理想；
- 四、我有爱我的和我爱的亲人和朋友！

在回答完那个记者的提问后，他又艰难地打出了第五句话：“对了，我还有一颗感恩的心！”现场顿时爆发出雷鸣般的掌声……的确，用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！即使病魔把霍金关在果壳中，他也能让这方寸之地大放异彩。

每个人的生命都有其存在的价值和意义，每个人都有权利和义务去发展和丰富自己的人生，形成、实现和发扬自己生命的独特价值。有一个生活在孤儿院的男孩常常悲观地问院长：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你把这块石头拿到市场上去卖，但不是‘真卖’，记住，不论别人出多少钱，绝对不能卖。”第二天，男孩蹲在市场角落，意外地，竟然有好多人要向他买那块石头，而且价钱越出越高。回到孤儿院，男孩兴奋地向院长报告。院长笑笑，要他第二天再把石头拿到黄金市场去卖。在黄金市场，竟有人愿意出比昨天高10倍的价钱买那块石头。最后，院长叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比前一天又涨了10倍。由于小男孩的“惜售”，那块石头竟被传成一块“稀世珍宝”。男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，将这一切告诉了院长。院长望着男孩，说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义，一块不起眼的石头，由于你的珍惜它的价值被提升了，被说成稀世珍宝。你不就像这石头一样吗？”这个故事告诉我们每个生命都有存在的价值和意义，但是首先需要我们自己看中自己，自我珍惜，如此生命的意义和价值才有绽放的平台和基础。生命的价值和意义是在生命

延续的过程中得以展现的，所以要重视生命的每一个过程。卡西尔曾说：“人被宣称应当是不断探究他自身的存在物——一个在他生存的每时每刻都必须查问和审视他的生存状况的存在物。人类生活的真正意义，恰恰就在这种审视中，存在于这种对人类生活的批判态度中。”^①

在人—己关系中，除了强调悦纳自己、认同自我，健康的身体、丰富又不失理性的情感、活跃坚强的意志力、明辨是非的能力等是一个健康健全的人所必须具有的。如果缺失任何一个方面，生命就会呈现残缺，或者会成为冷血的人形动物；或者容易迷失在忧郁、恐惧等某种极端情绪中；或者会成为聪明的木头人；或者会成为专横之人。也许有些人仍然能够绽放人生的灿烂之花，但要付出巨大的代价。

但是有一点必须强调，那就是狂妄自我、本位主义的自我与真正的悦纳自我是根本不同的。存在主义大师萨特主张自由，主张坚持自己的意志，摆脱其他人加诸于我们的期望，忠实于自己的本质，甚至成为不被社会接受的人也没什么不可以，所谓“走自己的路，让别人去说吧”。这种不接受任何既定人类规范的虚无主义主张，对年轻人的影响很大。许多年轻人正处于生命之花怒放的时期，却呻吟着生命没有意义，从而游戏人生；或者放任自己的负面情绪，从绝望的角度定义人生，给自己、家人和社会带来多少伤痛！悦纳自我绝不是自绝于他人与社会之外，绝不是“意识到他人，就是意识不到自己的部分”。真实的认识自我应该是如儒家的修身之言：穷则独善其身，达则兼济天下。

小资料：培养积极的自我认同感

自我认同最大的敌人：自卑心理

① 卡西尔：《人论》[M]，甘阳，译，上海：上海译文出版社，1985：8。

自卑心理源于心理上的一种消极自我暗示，是对“自己不如他人”的确信。这可能是因为本身性格内向造成的，也有可能是长期环境压抑所致。

如何克服自卑心理：正视自己

要预防和克服自卑心理，首先要敢于正视自己。这表明，既要肯定自己的长处，又要认清自己的短处，同时还要认识到人无完人，每个人都有自身的优缺点，大可不必自惭形秽。

积极的心理暗示：自我鼓励

心理暗示是一种很好的自我心理疗法，有不错的效果。对于有自卑心理的同学来说，要树立积极的自我认同感，一定要学会进行自我鼓励。

比如考试前对自己说：我有能力做好的，不用担心；只要我认真去做，一定会成功。在考试过程中不断强化这一暗示，就会增强自信、克服自卑心理带来的负面影响。

学校组织活动：强化学生自我认同

学校可以邀请专业的心理老师，开展类似“优点轰炸”“喊出自信”“能说会道”等心理辅导活动，帮助学生取得更好的自我认同，从而消除自卑，更好地认识自己。

1.3.2 人与他人：他者即自己

人与他人、人与社会休戚与共。人是社会中人，社会是由一个个生命个体（也可以说是一个个其他人）组成，没有人就没有社会，当然一个人离开了社会也就不是一个真正的人。“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总

和。”^① 现代社会人与他人从根本上说是平等关系。正如雅斯贝尔斯所说：“人与人的交往是双方（我与你）的对话和敞亮，这种我与你的关系是人类历史文化的核心。可以说，任何中断这种我和你的对话关系，均使人类萎缩。”^② 所以说要尊重他人、关怀他人、与他人和谐共处。尽管无论是中国还是外国，基于历史和道德的因素，有一系列的规则定义人与他人、人与社会的关系秩序，但这也恰恰证明了人是一种关系性的存在。没有他，也就无所谓个人；没有他者，人们注定无法独活。

有这样一则寓言：有一天，一个人来到上帝那里，要和上帝讨论天堂和地狱的问题。上帝对那人说：“好吧，我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间，房间里有一大群人正围着一大锅肉汤，但每个人看起来都营养不良，饥饿而且绝望。原来，虽然他们手里都拿着一个可以伸到锅里的汤勺，但汤勺的柄比他们的手臂还长，他们没法把汤送进自己嘴里。上帝又对那人说：“来吧，我让你看看什么是天堂。”他们走进另一个房间。这个房间里的一切都和上一个房间一模一样，还是一群人，一锅汤，一样的长柄汤勺。唯一不同的是：大家都在快乐地唱歌。那人就问上帝：“我不懂，为什么一样的环境和条件，他们快乐，而那个房间里的人却悲苦？”上帝微笑着慈爱地回答：“我的孩子，这很简单，因为在这里，大家都在喂别人，而在那里，他们只喂自己。”这则寓言故事形象地说明了一个道理：只顾自己的人们坠落地狱；顾念他人的人们则享受天堂。

“顾念他人”需要相应的规则来界定人与他人的界限，既不能太远也不能太近。太远会导致人们之间的冷漠，甚至冷酷；太近则可

① 马克思，恩格斯．马克思恩格斯选集：第1卷[M]．北京：人民出版社，1995：56.

② 雅斯贝尔斯．什么是教育[M]．邹进，译．北京：生活·读书·新知三联书店，1991：418.