

大学生生命教育教程

主 编 刘 喆

副主编 张先宗 秦玉学 孙亚林 杜柯萱

参 编 马骏明 王 冰 孙云飞 于春梅 王 祺

主 审 花景新

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

前 言

近年来,我国大、中、小学生健康人格的发展以及部分学生存在不同程度的心理问题已经越来越多地引起我国教育部门和社会各界的关注。特别是2020年突然爆发的新型冠状病毒疫情,促使我们要更加关注广大大学生对生命的认识、思考与珍爱,加强大学生生命教育是我们教育工作者的使命与责任。

按照教育部印发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(2012年修订)的要求,为贯彻“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与资助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”的精神,进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展,关爱大学生健康成长,我们编写了《大学生生命教育教程》一书。

本教材内容分为理论篇和实务篇两部分,共十一章。理论篇包括生命教育概述、生命价值观教育、大学生生命意识、大学生自我意识、大学生挫折教育、大学生生命质量和大学生人生规划七章。实务篇包括认识生命——大学生人格心理辅导、珍惜生命——大学生生活心理辅导、珍爱生命——大学生生命教育心理辅导、尊重生命——大学生生涯规划心理辅导四章。

班级团体心理辅导可以作为大学生生命教育的方式。班级团体心理辅导的实施方法和技术通常具有多样性、创造性、自发性、经验性和实验性的特点。在班级团体心理辅导活动中,通过师生互动、学生互动,改变过去填鸭式的课堂教学模式,激发学生的学习兴趣,挖掘学生各方面的潜力,让学生体验团队合作带来的快乐。

教师在授课时,理论篇和实务篇两部分内容可以互相穿插,即心理学理论和班级团体心理辅导两部分可以交叉进行。如新生刚入学时,可以进行班级团体心理辅导中的“赢在起跑线”活动。另外,当设计的班级团体心理辅导活动比较多时,授课教师可以根据学生需求及具体情况有选择地进行班级团体心理辅导活动,在活动中,要注意启发与引导学生,促使学生对活动设计的内容有所感悟,并且能够体验到学习知识的乐趣。

本教材在编写过程中得到了许多专家及同行的关心与支持。本教材由山东城市建设职业学院教授花景新主审,山东城市建设职业学院副教授刘媚(编写第四、九、十、十一章)担任主编,山东城市建设职业学院教师张先宗(编写第八章理论及设计方案部分)、秦玉学

(编写第七章)、孙亚林(编写第八章活动实施部分)和杜柯萱(编写第一、五、六章及理论篇的目录章节部分)担任副主编,山东城市建设职业学院教师马骏明(编写第三章)、王冰(编写第二章)、孙云飞、于春梅、王祺(三位老师共同负责资料搜集、查询与整理、组织学生心理辅导活动等工作)参与编写,同时我们也借鉴和参考了最新的生命教育研究成果。

由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中疏漏之处在所难免,恳请大学生们和同行们批评指正。

刘崑

2020年6月

目 录

理论篇

第一章 生命教育概述	(3)
第一节 生命的起源与发展	(3)
第二节 生命教育的阐释	(6)
第三节 大学生生命教育	(10)
第二章 生命价值观教育	(14)
第一节 价值观概述	(14)
第二节 大学生生命价值观	(19)
第三节 树立正确的生命价值观	(22)
第三章 大学生生命意识	(26)
第一节 生命意识概述	(26)
第二节 生命意识的唤醒	(30)
第三节 正确看待死亡	(34)
第四章 大学生自我意识	(39)
第一节 自我意识概述	(39)
第二节 大学生的自我意识及其特点	(42)
第三节 大学生自我意识的完善	(47)
第五章 大学生挫折教育	(51)
第一节 挫折概述	(51)
第二节 大学生挫折类型及分析	(54)
第三节 大学生应对挫折的途径	(57)

第六章 大学生生命质量	(63)
第一节 诚信与责任	(63)
第二节 学会感恩	(67)
第三节 追求幸福	(70)
第七章 大学生人生规划	(74)
第一节 时间规划与管理	(74)
第二节 合理的人生目标	(78)
第三节 实现人生规划的途径	(81)
实务篇	
第八章 认识生命——大学生人格心理辅导	(87)
第一节 人格心理辅导概述	(87)
第二节 人格心理辅导活动	(89)
第九章 珍惜生命——大学生生活心理辅导	(118)
第一节 生活心理辅导概述	(118)
第二节 生活心理辅导活动	(119)
第十章 珍爱生命——大学生生命教育心理辅导	(150)
第一节 生命教育心理辅导概述	(150)
第二节 生命教育心理辅导活动	(152)
第十一章 尊重生命——大学生生涯规划心理辅导	(161)
第一节 生涯规划心理辅导概述	(161)
第二节 生涯规划心理辅导活动	(167)
参考文献	(184)

理论篇

随着时代的进步和社会的发展，大学生生命教育备受人们的关注，学校的心理健康教育也应该渗透生命教育。

学校心理健康教育的目的是维护学生的身心健康和关爱学生心灵的成长，生命教育理论课程涉及的内容很多。在本书中，主要涉及生命教育概述、生命价值观教育、大学生生命意识、大学生自我意识、大学生挫折教育、大学生生命质量和大学生人生规划七部分内容。在本书中，将生命相关知识与大学生的心理健康联系在一起，其目的是帮助大学生增强生命意识和提高生命质量，更好地理解生命价值观、生命教育和挫折教育的意义，促进自我意识和人生规划能力的提升。

第一章 生命教育概述

【学习目的】

- 了解生命的含义、起源和构成，认识生命的特征。
- 掌握生命教育的概念和心理学基础，了解生命教育的发展。
- 了解大学生生命教育的意义、特点和原则。

第一节 生命的起源与发展

生命是大自然的馈赠，是大自然不断演变的结果，一棵小草、一只兔子、一个人都是生命的承载者，一个个体的生命只有一次，是最宝贵的存在。

一、生命的含义和起源

（一）生命的定义

不同的学科对生命有不同的定义。医学上认为生命是生物活着的状态。生物学上认为生命是由高分子的核酸蛋白体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并繁殖后代，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。哲学上认为生命是生物的组成部分，是生物具有生存发展的性质和能力，是一种生存发展的意识。

根据不同的观点，我们将生命广义地定义为一切具有新陈代谢能力、繁殖能力、生长能力和环境适应能力的动植物和无机物的统一体；狭义的定义指的是人的生命。

（二）生命的含义

生命教育是源于对生命的热爱，因此我们首先要了解生命的含义。

1. 生命是有限和无限的统一

人的生命是有限的，并且具有不可逆性，就如“开弓没有回头箭”一样，只能一路向前。但是人的意识和精神是无限的，我们要在有限的生命中去无限有意义的事情，将生命的有限推向永恒的无限。

2. 生命是物质和精神的统一

生命首先是依托肉体而存在的，但是人之所以成为人，是因为人具有精神。当精神生命

形成的时候才算是人的完整的生命。肉体与精神是相辅相成的，肉体是基础，而精神统一着完整的生命。

3. 生命是理性和非理性的统一

理性主要是指与感性相对的各种自觉认识，一般比较客观且具有逻辑性；非理性是指人的感性认识及非逻辑的认识形式。人是唯一同时具有理性和非理性特性的存在物。

（三）生命的起源

生命是一个由低级向高级进化的过程，人类的生命更是如此。一般认为在2 300 万年至1 800 万年前，在热带雨林地区和广阔的草原上，生活着一种古代灵长类动物——猿，它们是人类最早的祖先。后来它们在漫长的岁月中不断进化，演变为现在的人。关于生命起源的假说可归结为两类：一类是“化学进化论”，另一类是“宇宙胚种论”。

1. 化学进化论

生命是在原始地球条件下从无机到有机、从简单到复杂的一系列化学进化过程。生命的化学进化过程可分为四个阶段：从无机小分子生成有机小分子，从有机小分子形成有机大分子，从有机大分子组成能自我维持稳定和多发展的多分子体系，从多分子体系演变为原始生命。

2. 宇宙胚种论

地球上最初的生命是来自地球以外的宇宙空间，只是后来才在地球上发展起来。在第十次生命起源国际会议上，有人提出“造成化学反应并导致生命产生的有机物，是与地球碰撞的彗星带来的”。尽管诸如此类的观点尚须进一步证明，但通过对陨石、彗星、星际尘云以及其他行星上的有机分子的探索与研究，了解那些有机分子形成与发展的规律，并将其与地球上的有机分子进行比较，都将为地球上生命起源的研究提供更多的资料。

二、生命的构成

人的生命由物质因素、精神因素和社会因素构成，具有自然和社会的双重属性。生命的自然活动主要包括新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。生命的社会活动主要包括感知社会、角色扮演、人际交往、求学择业、社会竞争等。社会属性是人最主要、最根本的属性，它是决定人之所以是“人”的最根本的东西。下面我们从物质生命、精神生命和社会生命三个维度来剖析生命的构成。

（一）物质生命

每个生命个体通常都要经历出生、成长和死亡的过程。物质生命即自然，是一切生物体得以存在的根本前提，人的生命作为一种生物体生存，也是一种物质生命，人和其他动物一样，也有生存的物质需求，如对水、食物、空气等的需求。正是这种物质生命体的存在，构成了人一切活动的基础，同时也是人一切活动最为基本的前提。

马克思主义认为：“人们个体生存和人类社会存在和发展都离不开物质生活和物质利益

的满足，都有对物质需要和物质利益的追求。”人们为了创造历史就必须要有生活。人的物质生命的存在是人存在的基础和先决条件，是人作为高级生命存在的物质前提，没有这个基础和前提，人的精神生命和社会生命就无从谈起。从这个意义上来说，人应当首先关注和保全的是物质生命，这样其他生命因素才有坚实的物质基础和依托。

（二）精神生命

精神生命是相对于物质生命而言的。人之所以为人，就在于人不仅仅是为了满足自己的物质生命而活着，还要追求超越物质生命的精神生命。也就是说人除了吃穿住行用之外，还需要与其他人建立情感联系，希望受到他人的尊重，追求实现自己的能力或潜能，并使之完善化等一系列心理上的需要。人的这些心理上的需要就是精神需要。

正是由于有了精神生命，才使人的生命有了人文意义和价值；正是由于有了精神生命，才使人的生命有了感性的意蕴和诗性的光辉；正是由于有了精神生命，才使人的生命蕴含着道德的升华和价值的提升；正是由于有了精神生命，才使人的生命超越了有限，走向了永恒。可以说，精神生命让人超越动物，也是人之所以为人的关键所在。

（三）社会生命

社会生命是指人的生命具有社会性。人是社会动物，任何人都不能脱离社会而存在。人的存在不是孤立的，而是处在一定的社会关系之中，所以人是一个社会性的存在，人的本质是一切社会关系的总和。社会性是作为集体活动中的个体或社会的一员而活动时所表现出的有利于集体和社会发展的特性。

人的社会性具体表现在以下几点：首先，作为生活在社会中的人必定会受到社会制度、伦理规范、价值取向、文化传统等因素的影响与制约；其次，人不能脱离社会共同体而孤立、单独地存在，正如人一出生就具有自然属性一样，人一出生也一定处于特定的人类群体和社会中，并与其建立这样或那样的联系；最后，作为一个社会生命，人与人之间的交往是个体发展和社会发展的必要条件，交往的存在既是社会关系的实现，也是人际关系的实现，人类是群居的社会动物，人类活动的显著特征就是交往性。

人的生命是物质生命、精神生命和社会生命的统一体。在构成生命的三个维度中，人的物质生命是基础和前提。生命的这三个维度并不是孤立的，而是紧密地联系在一起，并共存于一个生命体中，舍弃任何一个，人的生命都是不完整的；舍弃任何一个，人就不能称得上是完全意义上的人。

三、生命的特征

一般来说，生命具有以下特征：

（一）时间性

生命是以时间的形式存在的。对于生命体来说，时间是其生命的真正本质，是意义所

在。如何充分利用时间实现生命的价值是每个人都需要思考的问题。虽然一个人生命的价值不取决于时间的长短，但是生命价值的创造需要依靠时间的延续来实现。

（二）独特性

生命是有同质性的，正因为如此，不同的生命个体之间才可以沟通和交流；但是正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也不可能存在两个完全相同的生命个体。人的遗传素质具有差异性，这种差异性表现在体态、感官及神经活动类型等生理因素上。人生活的后天环境也会影响人的思维、精神和个性等，从而使人产生独特性。

（三）变化性

生命是一个变化的存在，每时每刻都在发生变化，这一秒的身体状态与上一秒的身体状态不会完全相同，但人们又不能每时每刻都意识到这些变化。

（四）复杂性

生命是复杂的，有各方面的需要、感觉、认知、情感、体验、意志等。生命不可能单独地分离出它的昨天、今天和明天，它是一个整体的过程，是一种融合的前进。作为生命个体对自己的生命却无法尽述，人类文化经过了几千年的积淀，对生命的探索性认识也发展了几千年。

第二节 生命教育的阐释

生命教育是直面人生命的教育，其目标在于让人们认识生命、了解生命，懂得敬畏生命、珍惜生命，学会积极生存、健康生活、独立发展，实现自我生命的最大价值。

一、生命教育的概念

生命教育，顾名思义与生命有关的教育，是以生命为核心，以教育为手段，倡导学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、发展生命的一种教育活动，帮助学生提升生命质量、获得生命价值。生命教育能够唤醒学生的生命意识，让学生认识生命和珍惜生命是生命教育的重中之重。

生命教育有狭义和广义两种。狭义的生命教育指的是对人生命本身的关注，包括个人与他人的生命，进而扩展到一切自然生命的教育。广义的生命教育是一种全人类的教育，它不仅包括对生命的关注，还包括对生存能力的培养和生命价值的提升。

二、生命教育的发展

生命教育最早于1968年正式提出并实践，然后由美洲、大洋洲、欧洲再扩展至世界各

地。我国于20世纪90年代引入生命教育,其最早出现在台湾地区,并且在理论研究和课程实践上都取得了显著成就。后经由部分学者的呼吁和政府部门的支持,我国的生命教育得到进一步发展,现已成为国家战略和社会普遍关注的议题。

(一) 生命教育在国外的发展

生命教育在美国起源并向世界其他国家和地区辐射发展,是一个借鉴、转换和继承、创新的过程。在美国,生命教育最突出的特点就是与“死亡教育”融为一体。20世纪90年代,美国中小学的生命教育已基本普及。目前美国的生命教育大致分为人格教育、迎接生命挑战的教育和情绪教育三类。

1979年,澳大利亚成立了“生命教育中心”,这是西方国家最早使用生命教育这一概念的机构,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”中的一员。澳大利亚非常重视悲伤教育,并于1977年成立了“全国失落与悲伤协会”,每年以不同的主题开展“失落与悲伤”活动,旨在思考诸如“如何处理日常生活中遇到的各种丧失,不断积累经验以期能够更有智慧地处理更大丧失时悲伤的过程”。

英国的生命教育直接源自澳大利亚。1986年威尔士王子访问澳大利亚之后,在英联邦14个地方都建立了沿袭澳大利亚“生命教育中心”的慈善性机构。英国生命教育是一种全民培养与全民关怀的教育,以学生灵性、道德、社会和文化的发展为目标,虽然它和公民教育名称有异,但在教育理念、内涵外延和追求的目标等许多方面一致,是围绕并伴随公民教育一起产生和发展起来的。

德国对生命教育的理解是“死亡的准备教育”和“善良教育”。“死亡的准备教育”重在引导人们以坦然、明智的态度面对死神的挑战;“善良教育”重视对学生善良品质的培养,主要内容有爱护动物、同情弱者、宽容待人和唾弃暴力。在实现途径上,德国生命教育以课堂教学为主要渠道,通过学科渗透的方式,辅之以社会实践活动,在不同学科和不同形式的教学中体现。

(二) 生命教育在国内的发展

台湾地区的生命教育始于1976年,起初是由社会民间团体从日本引入的,在各民间团体的主动参与并推广下,生命教育渐成气候,并逐步扩大。台湾学者认为:台湾生命教育主要缘由在于大学生呈现的一种不健康的行为取向——不知爱惜自己、颓废、消极、常有践踏生命的偏激行为。台湾生命教育计划以高中学生为优先对象,逐年推广到小学及大学。此外,许多高等院校和教育研究机构也主动参与,进行理论与实践研究,对推进台湾地区生命教育的发展起到了重要的引领和提升作用。台湾教育当局十分重视生命教育,规定中小学成立“生命教育中心”,负责研究生命教育的内容、途径与方法,并研制生命教育教材。

香港的生命教育与社会、经济问题有着密切的联系。新世纪来临时,香港发生了不少新的变化。面对猝然而至的变化,一些人没有相应的心理准备,从而产生消极、颓废的心理,甚至屡屡发生自杀事件。香港的生命教育,其价值取向以人和人的生命为本,其目的是培养学生在理智、情感、意志和身体各方面的均衡发展。课程围绕如何帮助学生认识自我、肯定

自我、实现自我、理解生命、把握生活的内涵而设置；教育方法采取符合青少年身心发展特点的多样化教学，引起了很好的社会反响。

从20世纪90年代开始，生命教育逐渐成为我国内地的热点议题，大致经历了4个相对区分的阶段。教育忧思与本土探索阶段：基于对教育问题的忧虑和反思，20世纪90年代我国内地开始关注生命及其与教育的内在关系；学术阐释与学科界定阶段：2000年哲学界和教育界对生命教育的理论阐释和课程探究的讨论一发而不可收；理论热兴与实验探求阶段：自2004年始，生命教育在我国内地迎来了繁荣的发展期，这个时期理论界与实践界相互支持、相互促进，大量学术文章、著作和教材竞相发表和出版，各类年会、论坛相继举行，争芳斗艳，实践推广和课程开发也如火如荼地进行；国家战略与全新发展阶段：2010年，国务院发布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确指出要重视生命教育，这标志着生命教育正式上升为国家教育发展战略；2011年，中国人生科学学会全国生命教育工作委员会主办的“2011年全国生命教育大会”在云南昆明召开；2012年，首届国际生命发展论谏暨全球志工领袖峰会在香港召开；2013年，中国陶行知研究会生命教育专业委员会正式宣布成立。

三、生命教育的心理学基础

社会学、教育学和心理学多个领域的学者都在研究生命教育，在此我们重点关注生命教育的心理学基础。

（一）发展心理学

发展心理学研究个体从受精卵开始到出生、成熟，直至衰老的生命全程中心理的发生、发展的特点和规律。

埃里克森认为个体在一生中会经历8个阶段而每个阶段都有其特定的发展任务，发展得成功就会形成积极的品质，发展得不成功则会形成消极的品质。埃里克森提出心理发展的8个阶段包括：婴儿期的基本信任与不信任冲突；儿童期的自主与害羞冲突；学龄初期的主动与内疚冲突；学龄期的勤奋与自卑冲突；青春期的自我同一性与角色混乱冲突；成年早期的亲密与孤独冲突；成年期的生育与停滞冲突；成熟期的自我调整与绝望冲突。

皮亚杰以人的思维发展为基础将人的心理依次划分成4个阶段：感知运算阶段、前运算阶段、具体运算阶段和形式运算阶段。不同的心理阶段有着不同的思维和人格特点，但任何阶段都必须以生命的存在为基础。

除了埃里克森、皮亚杰的阶段论，还有很多著名的心理学理论，如班杜拉的社会学习理论、科尔伯格的道德发展阶段理论等，都对发展心理学产生了重要影响。

（二）人本主义心理学

20世纪中叶，源于美国的人本主义心理学逐渐发展起来并在国际上产生了广泛的影响。人本主义心理学派对人性持积极乐观的态度，强调人的尊严与价值，主张研究正常的人；不

仅要发掘人的心理潜能，还要研究人的热情、信念和生命尊严等高级心理，促进人的自我实现。

人本主义心理学家从现象学的观点出发，在研究中采用开放性模式，要求直接面对现实问题，不求证明，而求发现；不排斥客观性，但强调主观性；不忽视外部因素，但重视人的内在体验，如感情、态度、信念、价值、抱负等。心理学的研究对象不再仅仅是实验室中的实验品，而是现实生活中的人。在当代社会条件下，人本主义心理学有其独特贡献。它强调人的利益、价值及个人的尊严和自由。人被视为一种自由的力量，有能力选择自己所愿意的任何行动路线。由于有这种自由，个人必须对自己的行为负责。这些观点为生命教育提供了新的思考路径和实践方向。其中有些教育思想也成为生命教育理论的一部分，为生命教育提供了理论基础。

四、“三生教育”

“三生教育”，即生命教育、生存教育和生活教育，是培养人的正确的生命观、生存观和生活观的教育活动过程。“三生教育”是人性教育，是人生观和价值观的教育，它不是一门学科的教育，而是渗透到各门学科的教育理念和教育实践，是渗透到学校教育、家庭教育、社会教育之中的通识教育。

（一）生命教育

“三生教育”中的生命教育是为了使学生认识个体的自我生命和他人的生命，认识生命的生老病死过程，认识自然界其他物种的生命存在和发展规律，最终树立正确的生命观，领悟生命的价值和意义。生命教育要以个体的生命为着眼点，在与自我、他人、自然建立和谐关系的过程中，促进生命的和谐发展。生命教育是一个过程，是应该终身接受的教育。教育的实施主体是人，教育的起点和终点是人的生命发展和生命价值的实现。生命教育是全社会、全人类不分国家、民族，不分阶层，不分年龄都应该接受的教育。

（二）生存教育

生存是对生命存在的证明。人和动物都要生存，区别在于动物只靠本能生存，而人靠本能和智能生存。生存能力的教育主要是向学生传授生存的知识和经验，有目的、有计划地培养人的生存意识、生存能力和生存态度，树立科学的生存价值观。生存教育主要是对人的适应能力、独立能力、共生能力、选择能力和意志力的教育。通过生存教育，能够提高人的适应环境的能力，包括适应社会环境、自然环境，适应学习环境、职业环境、生活环境的能力；能够培养人的独立人格和独立生存的能力，提高人的社会化程度，使其融入社会，与其他社会成员共同生存和发展；能够培养人的选择能力，在复杂的社会环境中不同的经历过程中，做出适合自己的选择，并为自己的选择负责。意志力在实现所选择目标中起着至关重要的作用。很多人在生存过程中自暴自弃，甚至失去生命，就在于没有坚强的意志力，不能积极面对现实、面对困难、面对挑战。生存教育必须要进行意志力的培养，增强生存意

志力，不但要适应生存，更要挑战生存。

（三）生活教育

人和动物都要生存，但只有人有生活。从广义上讲，生活是人的生命活动过程，是人在生存过程中各种活动的总称。这里讨论的生活，是生命的高级活动，是生存的升华和更高境界，是区别于生存又与生存紧密联系的生命活动的高级阶段。当今一些人缺乏起码的生活信仰和良好的生活习惯；物质匮乏导致精神贫困，物质富有却不能让精神富有。这就更需要进行生活教育。生活教育主要是培养生活信仰，增强生活智慧，转变生活方式，培养生活习惯，创造幸福生活。生活教育能够使人认知生活、热爱生活、创造生活和幸福生活，最重要的是培养理性生活信仰，使人有“生之信，活之仰”，树立正确的生活观和具有对美好生活的无限向往。生活信仰是一切信仰的基石，是人生观的灵魂。生活信仰的教育在于使人追求殷实的物质生活、丰富的文化生活和高贵的精神生活，不断提高生活品质。生活教育要转变人们的生活方式，从愚昧转为文明，从落后转为先进，从低品位转为高品位，使人们过上自然、生态、简约、高雅、文明、和谐的生活。生活教育培养人良好的生活习惯和规则意识，使人的生活具有灵魂自由和意志自律。生活教育使人认知、发展和实现对生活的创造潜能，创造自己的职业生活、家庭生活和社会生活，丰富自己的物质生活和精神生活，肩负起生活的责任。

生命、生存和生活教育相互联系又相互区别。生命教育是基础，生存教育是过程，生活教育是目标，形成生命教育—生存教育—生活教育—生命教育的人生教育周期律。生命教育、生存教育和生活教育既是三个具有明显边际、层次分明的范畴定义，又是具有密切联系的生命活动的整体教育过程，有利于在不同的年龄阶段和不同的社会群体中进行不同内容和不同层次的生命、生存、生活教育。

第三节 大学生生命教育

大学时期是生命的转折点。人们普遍认为，大学生应该是充满信心和活力的，他们文化道德素质较高，经历了千军万马过独木桥般的高考，有较强的心理承受能力。可近年来，关于大学生自杀和他杀等恶性事件的报道层出不穷，此类事件的频繁发生，反映了大学生在遇到问题时往往选择逃避，容易走极端，对生命的认识极为淡薄。也正因为如此，高校应当开设大学生生命教育课程，以教会大学生关注生命、关爱他人。

一、大学生生命教育的意义

大学生生命教育是大学生身心健康成长的有效保障，也为大学生的成长、成才奠定了基础，让大学生学会认知生命，实现自我人生价值和意义。

（一）构建社会主义和谐社会的客观需要

近年来，大学生生命意识淡薄的现象日趋严峻，这与当前我国构建社会主义和谐社会的要求形成了极大的反差。因此，对大学生开展生命教育正在成为现在乃至将来高等教育的一个重要课题。泰戈尔说过：“教育的目的应当是向人类传送生命的气息。”对大学生开展生命教育，是教育学生理解生命的真正意义，将自己的生命融入社会之中，树立起积极健康、乐观进取的生命价值观，并且能够与他人、社会、自然建立良好的互动关系，不断地提升生命质量。

（二）回归教育本质的需要

教育的本质是回归人，其根本目的在于完善受教育者的人格，即塑造受教育者的健全人格，促使受教育者健康成长，引导受教育者正确对待逆境和挫折，使之不断地趋于完美。传统的应试教育存在着许多弊端，例如，重知识的传授而轻能力的培养，重人格的教育而轻人格的养成，这些结果与教育的本质是相违背的。

因此，现代教育要革除应试教育中的弊端，不能仅仅只着眼于智力开发，而应促进大学生全面发展。现代教育要培养大学生珍惜生命、理解生命的意识，并帮助他们提升生命的质量。一个人的生命质量与其人格是息息相关的，健全的人格是其全面发展的基础。因此，只有重视大学生生命教育，充分发挥教育的功能，回归教育本质，才能促进大学生的全面发展。

（三）引导大学生珍惜生命、热爱生命的需要

生命对于每个人都只有一次，它不因富贵贵贱而有区别，生命弥足珍贵。大学生既要珍惜肉体的生命，又要珍惜精神的生命；既要珍惜生命的结果，又要珍惜生命的过程；既要珍惜人类自身的生命，又要珍惜世界万物生灵的生命。珍惜生命不仅需要大学生尽可能多地学会应对各种突发事件的技巧，而且更为重要的是需要他们具有珍惜生命的智慧和信念。

（四）引导大学生敬畏生命、尊重生命的需要

敬畏生命、尊重生命就是敬畏和尊重生命的价值，因为它是一切价值判断的前提和基础。就个体而言，生命的丧失就意味着一切的终结。人对生命的关注，其终极指向便是个体生命的价值。英雄之所以被世人尊崇，是因为他们在自己生命的历程中创造了超出凡人的价值。开展大学生生命教育，就是引导大学生敬畏生命、尊重生命，在自己的生命历程中为国家、社会 and 他人创造出更多的生命价值。

（五）大学生健康成长、成才的需要

一个和谐的个体生命，是身心健康的统一体。大学生是社会主义现代化的建设者和接班人，是家庭、社会和国家的未来。大学生如果不懂得生命的可贵，身心不健康，将会给国家、社会和家庭带来不可估量的损失。大学生正处在人生观、价值观形成的关键时期，又面临学习、生活、就业、情感等多方面的压力，如果对生命缺乏正确的理解，就容易以消极或极端的方式来对待自己或他人的生命。

二、大学生生命教育的特点

（一）教育对象的特殊性

大学生生命教育的对象是大学生群体，大学生正处于青年期，从生理层面来看已基本具有成年人的各种生理机能，心智也在不断成熟；但从心理层面来看还容易产生心理困惑和心理问题。大学生的生理发育与心理发展是不协调的。在此影响下，虽然大学生逐渐具有了丰富的社会经验，独立生活能力和人际交往能力也在不断提高，但其在生活和交往中也很容易出现自我中心感较强、不懂得尊重他人、缺乏集体团结协作意识、承受挫折和困难的能力差等问题。同时，他们对生命的认识、对生命意义和价值的思考都很迷茫。不过，大学生与其他同龄人相比，又有着较高的素质、较高的自我价值要求、较强的社会责任感。这就决定了高校在开展大学生生命教育时，必须要深入分析大学生的特点，确保教育的内容、教育的方式等符合大学生群体的特点。

（二）教育内容的广博性

大自然中各种各样的生物的生命结构是不尽相同的，因此人们在对生命进行认知、理解与把握时，很容易出现差异。大学生正处于对各科和各类知识从了解到深入研究的阶段，因此在对大学生进行生命教育时，应注意使大学生能够从不同的层面、不同的阶段、不同的关系中把握和理解生命。大学生生命教育的内容必须是广博的，只有这样，大学生才能够从更多层面学习与实际生活联系紧密的知识，提高自我生命意识。

（三）生命教育的目的性

大学生生命教育的目的性，指的是高校开展大学生生命教育是为了实现某一目的，即培养和引导大学生热爱生命、珍视生命来构建健全人格，以及开发生命潜能、培养人生智慧，为大学生提高生命质量、实现人生价值和终身幸福奠定基础。不论是组织大学生生命教育的内容，还是选择大学生生命教育的形式和方法等，都必须始终围绕大学生生命教育的目的来进行。只有这样，才能培养出智慧和灵魂兼备、激情和理性互补、技能和道德兼具的人格健全的大学生，才能最终实现大学生生命教育的目的。

（四）教育形式的多样性

对大学生这一群体要开展多种多样的教育形式，将生命教育与学校教育、家庭教育、社会教育相结合。不仅要在课堂上讲述生命教育的理论知识，而且要将理论知识与社会实践相结合。从大学生关注的事件出发，开展多样的教育形式，不完全局限于课堂环境，让大学生深入各种社会实践中，使其对生命及其意义有更高层次的理解；加强责任意识教育，使其真正学会尊重生命、珍爱生命，创造生命的价值，实现人生意义。