

高等教育公共基础课系列教材

大学生生命与心理健康教育

主 编 王文科
副主编 叶 姬
参 编 焦颖莹 丁奇芳
王明月 魏冰思

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

处在社会竞争日趋激烈、生活节奏日益加快的大环境背景下，在校大学生面临着诸多挑战，如贫困与就业的压力、学习与交往的困顿、前途与情感的迷茫、现实与责任的矛盾等，如果大学生没有做好思想准备，没有积极乐观的适应心态和善于学习与合作的精神，就会引发各种心理问题、身体疾病和行为异常，甚至阻碍大学生的生命之船顺利远航。从这个意义上说，在高校开展生命与心理健康教育，不仅是每个大学生自身发展的需要，也是社会发展对大学生教育提出的必然要求。

人的生命是身心的统一体，生命的完整性特征决定了人的生命存在与活动必须全身心地参与其中，决定了人对生命健康的追求必然包括生理健康、心理健康和良好的社会适应能力。而面向大学生开展生命意识与心理健康教育的目的，正是帮助大学生正确认识生命，学会尊重生命，更好地理解生命的意义，使大学生积极地生存、健康地生活、独立地发展和拥有一个美好的人生，并通过对生命的呵护、记录、感恩和分享，获得身心健康与幸福。开展生命教育是一项塑造生命自觉的系统工程，要取得满意的效果，必须让心理健康教育与之合力，这又决定了人的生命意识教育与心理健康教育结合而成的“大学生生命与心理健康教育”这门课程创新的必然性。

本书是在浙江越秀外国语学院大学生生命与心理健康教育研究中心全体教师的共同努力下完成的。教材从五个维度突出生命与心理健康教育的主题：第一，通过人文维度说明人的生命与心理健康的价值，以揭示生存的内涵和意义，从而扩张生命的宽度；第二，通过人格维度分析人的个性心理体征，从而在人的精神方面提升生命的高度；第三，通过人性维度阐释生命的本真与性情生命，从而彰显人的生命的亮度；第四，通过人生维度探讨人生历程中风险与危机的干预策略，以求在人生历程中把握生命的长度；第五，通过人道维度凸显人生的美好，从而赋予生命的厚度。以上内容都是大学生自身成长必须面对和解决的课题，也是大学生在现代社会中适应和发展必备的素质。

学习是大学生的主要任务，对于生命与心理健康教育这门课程的学习也不例外，只是与其他学习课程相比，需要掌握这门课程的特点与正确的学习方法。

第一，重视对生命与心理健康知识与理论学习。平时大学生学习生命与心理健康知识有许多途径，如书刊、影视与各种人文通识的教育活动等，但是这种学习零散、不系统，



因而不能替代课程的系统学习。本课程对人的生命价值与意义以及人的生存智慧与心理健康有着理性的思考，对建构大学生丰富的精神世界、实现心理健康和树立正确生命价值观起着重要作用。

第二，参与生命与心理健康教育的拓展体验活动。大学生生命与心理健康教育重视实践教育。可积极参与大学生生命与心理健康教育拓展活动，这些活动既包括课程、讲座，也包括属于课程建设内容的影视欣赏、互动体验、心理训练等。如在生命叙事教学活动中，大学生可以讲述亲身经历的记忆最深刻的成就事件和挫折事件，并发表自己的感悟，可以讲述身边令人感动的事，系统地认识自己的优势和局限，并在未来发展中扬长避短，还可以从其他同学所经历的事件中借鉴学习和体验生命。这些活动有助于大学生加深对生命的感悟和心理的认知，也有助于大学生掌握生命自救和安全防护、拯救他人生命的知识以及维护心理健康的方法。

第三，深入生命与心理健康教育的社会实践。社会实践可以让大学生了解社会，服务社会，巩固课堂所学知识，还可以增长自我才干、发展自己。如参与学校社团组织的到养老院、福利院等社会救助机构，以及贫困地区或灾区等开展的志愿者活动，为他人提供服务，向社会奉献爱心。这样不仅能够用所学的知识服务社会和回馈社会，更重要的是可以从中发现自身的价值，从而体验自尊感、成就感和生命的价值感，激发起对生活的积极情感、对生命的热爱和尊重、对社会的崇高责任意识，形成积极、自信、乐观、进取的人生态度。

编者
2020年3月

人文维度篇

第一章 生存环境的适应与发展·····	(3)
第一节 人的生命与环境·····	(4)
第二节 适应生存环境·····	(10)
第三节 大学生的环境适应与自我发展·····	(16)
第二章 生命质量的道德与境界·····	(23)
第一节 生命质量与健康标准·····	(24)
第二节 维护生命健康的道德需求·····	(30)
第三节 追逐人的生命境界·····	(36)

人格维度篇

第三章 健全人格的认知与完善·····	(45)
第一节 人格生命与健全人格·····	(45)
第二节 自我意识是人格的核心·····	(54)
第三节 大学生健全人格的塑造·····	(59)
第四章 人际社会的交往与关系·····	(68)
第一节 生命在人际关系中成长·····	(69)
第二节 人际交往的心理障碍与调适·····	(75)
第三节 大学生人际交往能力的提升·····	(81)

人性维度篇

第五章 两性之爱的心理与行为·····	(95)
第一节 性爱是人的本能·····	(96)
第二节 性爱的体验与风险·····	(99)



第三节 性爱健康与安全·····	(101)
第六章 拥抱生命的情感与幸福·····	(115)
第一节 生命需求中的情感因素·····	(116)
第二节 理解两性爱恋的情感·····	(121)
第三节 生命的幸福感与追求·····	(128)

人生维度篇

第七章 生命风险的预防与救护·····	(141)
第一节 生命历程中的健康与伤害·····	(142)
第二节 远离毒品与预防艾滋病·····	(151)
第三节 敬畏生命与反对暴力·····	(156)
第八章 应对生存的压力与挫折·····	(163)
第一节 直面压力与挫折·····	(164)
第二节 挫折调适与压力应对·····	(170)
第三节 情绪的控制与管理·····	(175)

人道维度篇

第九章 生命成长的危机与干预·····	(189)
第一节 生命成长的危机·····	(190)
第二节 生命成长的危机因素·····	(196)
第三节 自杀危机的识别与干预·····	(201)
第十章 生命价值的追求与创造·····	(210)
第一节 生命历程及其内容·····	(210)
第二节 生命价值与超越生命·····	(214)
第三节 死亡文化与临终关怀·····	(220)
主要参考文献·····	(233)
后 记·····	(236)

人文维度篇

拓展人文：扩张生命的宽度

人作为一种自然生命，必然依赖自然环境满足生存的需要，同时又受制于自然规律。然而，人作为有思想的文化生命，又无时不在体悟自己的生命，努力通过“人”化和“文”化的方式冲破自然生命的长度将自己“人文化”，尽其所能地赋予有限的生命以更多的意义，活出生命的精、气、神来。

作为自然生命的人终将成为文化生命的“人”，这一维度所彰显出的人的生命特征即是人的生命的宽度。

人的生命是有宽度的。生命的宽度就是生命个体对有限生命的积极拓展和努力超越，是作为生命个体的人通过提升有限生命的质量来增加生命存在的内涵和意义。

生命的宽度可以表现在一个人获得的知识和所涉猎的生活范围上，还可以表现在个体在这个世界上所走过的地方，在这个世界的山谷岛屿和江河湖海所留下的身影，所带去的思想和文化。例如游遍神州的徐霞客、七次下西洋的郑和、发现美洲大陆的哥伦布、环球航行的麦哲伦。所以，古人说要“读万卷书，行万里路”。

人活着的意义绝不单单是寻求吃饱肚子和延续生命的长度。在纷繁复杂的尘世间，生活赋予人的生命以很多的责任与义务，为自己、为他人和为社会。在有限的生命长度中，我们应该力求留下自己生命美好的瞬间，留下人生奋斗的足迹，留下为他人、为社会做出的贡献，从而使自己的生命质量不断提升，使生活更加充盈美好。

生存环境的适应与发展

内容提要

■人是自然界的产物，自然是人赖以生存的基础。我们的血肉和头脑都属于自然界，都存在于自然界。

■使人从生物学意义上的生命成为具有精神思想的人的力量来自社会，人依赖于社会环境而成就自己，决定了人不能脱离社会或者所处的时代而生活。人是社会服务者和建设者。

■生物进化的自然法则是“适者生存”，人适应社会的发展，成全自己的生命，成就自己的人生。

■人出生后与社会环境接触，并在与环境的互动中发展自己，而发展自己正是人对环境积极适应的表现。

案例

一日，孔子带学生到吕梁山游览，那里的一个瀑布有几十丈^①高，下面水流湍急，一个男人在急流中游动。孔子以为他想投水而死，便让学生沿着水流去救他。他却在游了几百步之后爬上岸，披散着头发，一边唱着歌，一边漫步。

孔子赶上去问他：“刚才我看到你能在非常危险的深水里游泳，请问你有什么特别的方法吗？”他说：“我没有方法。我起步于本质，成长于习性，成功于命运。水回旋，我跟着回旋进入水中；水涌出，我跟着涌出水面。顺从水的活动，不自作主张。这就是我能游水的缘故。”孔子又问这句话的意思，他回答说：“我出生于陆地，安于陆地，这便是本质；从小到大与水为伴，便安于水，这就是习性；不知道为什么却自然能够这样，这便是命运。”

适者生存，那位游泳的男人让自己适应水流，而不是让水流适应他，这就是一种适应环境的生存智慧。

^① 1丈≈3.33米。

第一节 人的生命与环境

环境是指围绕着人的全部空间以及一切可以影响人的生活的各种要素的总和。人的生存过程是一定自然环境下的生命活动过程，自然环境作用于人类，人类的活动也在不断地改变着自然环境。人与赖以生存的自然环境之间的关系体现为一种主体与客体之间的关系。人的生命存在与发展的过程又是在一定的社会环境下进行的，人也不能脱离社会环境而独立存在。自然环境与社会环境的相互作用，构成了人类生存的整体环境。

一、人类生存与自然环境

自然环境是人类生活和生产所必需的自然条件和自然资源的总称，包括有机物的各组成因素和无机物的各组成因素，如人们居住地的地理、气候条件，大自然所提供的大气、水、动植物、土壤、岩石矿物、太阳辐射、微生物以及地壳的稳定性等自然因素。

（一）自然环境满足了人的基本生存条件

人作为生物学意义上的生命存在物，需要在一定的物理环境下生存。物理环境除自然环境诸因素外，还包括人为的物理环境因素，如建筑物等。其中满足基本需要的必要条件是温度、氧气、液体水、食物、重力作用和化学元素。

（1）适宜的温度。人的正常体温在 $36.3^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。地球上的自然最低温度是 -88.3°C ，最高温度为 71°C ，这都是极值，人类是难以在这种极端的条件下生存的。人体感觉最舒适的温度是 22°C 左右。

（2）一定量的空气提供气压、氧气。人类生存的气压是一个标准大气压。气压低，人就会有反应。如登山有高山反应，就是气压太低的缘故。空气中的氧气也是不可或缺的。氧气可以供人呼吸、保障人体各种生理反应正常进行。没有氧气，人是不能生存的，即使缺氧几分钟，人的生命也会受到伤害甚至死亡。

（3）水分。人体70%左右是水，人的各种生理活动都离不开水，并且水能在一定程度上调节体温，水还是人体润滑剂，它是生命之源。

（4）食物。人体活动需要能量，消耗掉的能量需要通过各种各样的营养物质来补充，而食物既能提供能量，也能提供必需的营养物质。

（5）重力作用。人不能飘浮在空中生活，由于受到地球重力作用，人类才能生存在广阔的大地上。

（6）化学元素。自然界中存在的一切都是由化学元素构成的。人类是地球环境演化到一定阶段的产物，人体也是由各种化学元素构成的。经测定，构成人体的化学元素有几十种，其中主要的有碳、氢、氧、氮4种元素，占人体组成总量的99.4%，硫、磷、钠、钾、镁、钙、氯7种元素，占人体组成总量的0.5%，上述11种生命元素占人体组成总量的99.9%。人体组成与环境化学成分之间的这种奇妙的相关性，恰好说明人类是地球环境进化的产物，同时也反映了人类对环境的依赖关系。

地球相对稳定的环境正好满足了生命产生和存在所必需的条件。著名的德国唯物主义哲学家费尔巴哈在人对自然条件依赖关系上提出自己的观点：“人是自然界的产物，是自然界的部分，自然是人赖以生存的基础。”^①

（二）自然地理环境影响人的生活方式

就人的生命存在与成长的条件而言，人类能否在某一地域出现，在不同地域出现得迟或早，都是由自然资源的供给条件和自然地理环境特性决定的。

自然环境的构成因素众多，包括光照、空气、水、土壤等。即使人能在某些地域生存，生命存活率也取决于自然环境条件的优劣。例如，处在温热气候中，人体新陈代谢快、发育快、早熟、男女育龄期长、妇女生殖率高，人口增殖就既快又多。地球温带平原地区有肥沃的土地、温暖的气候、丰富的水利资源，便于农作物的生长，丰富的食物来源易于保证生命质量。相反，那些逐水草或鱼汛而生的民族则更多地受自然条件变化的影响，经济不稳定，食物来源有限，人口增长速度就会慢一些。

1976年，李炳文、胡波在上海人民出版社出版的《人类的继往开来》一书中，叙述和说明了自然地理环境会直接影响人的生理状态。“影响人体高度的因素有种族、遗传、地理气候条件（山区、平原、丘陵、沙漠等）……”甚至“遗传在很大程度上要受地理环境的影响”，例如，一般说来，我国南方儿童的身高比北方地区的稍低，至青春期更明显；平原地区的原居民一般体格魁伟高大，如齐鲁平原人曾被人称“山东大汉”，而山地居民则形体较小，较灵活。该书详细地讲解了纬度高低不同地区的人因受太阳紫外线照射程度不同，所以皮肤有白有黑。因气温不同，为了保温或散热，所以头发有的呈螺旋形，有的为波浪形，有的为直形；嘴唇有厚有薄；为了预热空气，鼻孔有大有小，鼻子有长有短；人的身高，也是地球引力与人类骨骼达成某种化学和力学平衡后的结果。

（资料来源：李炳文，胡波．人类的继往开来 [M]．上海：上海人民出版社，1976.）

（三）生态平衡环境的破坏与危害

整个地球的生态系统是一个互相依存和交融的系统。自然界中，无论是海洋、陆地和空中的动植物，还是各种无机物，均为地球这一“整体生命”不可分割的部分。地球的生态系统具有稳定性、整合性和平衡性。

生态系统平衡是指一定时间内生态系统中的生物与环境、生物与生物通过相互作用达到协调稳定状态，包括生态系统结构上的稳定、功能上的稳定和能量输入输出上的稳定。生态系统所处的环境突变越少，其稳定性越高。功能上的复杂性也决定了系统的稳定性。当生态系统达到动态平衡的最稳定状态时，能够自我调节和维持正常功能，并在很大程度上克服和消除外来干扰。

然而，自然界是不断变化的。自然环境因素包括阳光、空气、水等，这些资源的存在为人的生命繁衍提供了条件，同样也为生物多样性的存在提供了可能。自然界中存在着致病性的微生物以及恶劣气候、有害的水和气体、噪声和污染物等，它们的存在又构成随时威胁和

^① 复旦大学哲学系外国哲学史教研组．欧洲哲学史讲话 [M]．上海：上海人民出版社，1978.

伤害人体健康的因素。面对这些伤害，人体也在不断调节，以保持平衡。但是，人体的适应能力是有限的，如果环境改变超过人体正常的生理调节范围，就会引起某些功能、结构异常，出现病理性改变，导致生病，甚至死亡。如果是自然生态系统发生剧烈变化，生态系统的这种自我调节功能本身就会受到损害，从而引起生态失调，甚至导致生态危机。

当今地球上的生态系统正在受到破坏，主要表现在以下方面。

(1) 大气污染。大气污染是指大气中污染物的浓度达到有害程度，破坏了生态系统和人类生存发展的条件。比如，大气圈中的臭氧层能吸收太阳辐射中大部分短波紫外线而使人体免受损害，是生命的保护伞，如果人们过度使用冰箱和空调的制冷剂、用于制作塑料的发泡剂，就会造成臭氧层的减少和耗损，到达地面的紫外线就会增加，从而导致人体免疫功能降低，癌症发病率增高。再如，空气中的氮氧化物、臭氧等可增加过敏疾患及呼吸系统疾病，二氧化碳和甲烷更是空气中存在的最具“温室效应”的气体，由于生产发展和生活需要，汽车尾气、工厂里排放出来的二氧化碳及甲烷大量进入大气，按目前的排放速度计算，到21世纪中叶，气温上升、气候变暖，极地冰层和高山冰川融化，会致使海平面上升造成海岸侵蚀，沿海城市可能被淹没。

(2) 水污染。水污染是指因某种物质介入，导致水体的化学、物理、生物或放射性物质发生特征与功能改变，造成水质恶化，从而影响水的有效利用，危害人体健康或破坏生态环境。例如，大量含磷酸盐洗涤剂的污水排入湖泊，为藻类生产提供了必需的营养素，致使水质变坏，形成俗称“富营养化”的水质。

(3) 食物污染。食物污染包括两方面。一是食物中被病原微生物污染。如日本最大的乳品公司，曾因牛乳的容器被金黄色葡萄球菌污染而引起万余人中毒；20世纪80年代初，上海市民因食用被甲型肝炎病毒污染的毛蚶而引起甲肝流行。二是食物被化学物质污染。如不法商贩制造的“毒米”“毒瓜子”，利用工业矿物油上光，使用激素促进农产品早熟，致使食用者的健康受损；对农作物过量使用化肥或用工业废水浇灌，人食用后有害物质在体内积蓄，影响人体免疫功能，甚至致癌。

(4) 土地资源衰退。土地资源指可供农、林、牧业等利用的土地，是人类生存的基本资料和劳动对象。土地受自然力或人类不合理开发利用，会出现土地质量下降、生产能力衰退的情况，例如，干旱、洪水、大风、海潮等可导致土地沙化、流失、盐碱化等。有资料统计，我国2014年耕地面积18.26亿亩^①，其中1.5亿亩受到了有机物和重金属污染，影响农产品质量。

(5) 矿产与生物资源枯竭。地球上的资源是有限的，许多自然资源（如原油、煤炭、金属矿产等）是不可再生资源。由于科技进步和生产水平提高，20世纪既是人类物质文明最发达的时代，也是生态环境和自然资源遭到破坏最为严重的时期。有限资源的不合理利用，工业化社会高投入、高消耗、高污染的粗放型社会生产方式，对资源和能源的攫取远远超过环境对经济的承载能力，从而导致矿产资源枯竭的危机。由于世界庞大的人口基数和较高的人口增长率，人类对资源的需求量越来越大，而片面追求经济效益和过度消费主义倾向，使大量的森林、草原、河流消失，取而代之的是房屋、广场、公路、农田、

^① 1亩≈666.67平方米。

水库等，还有大量的沙漠、黄土，这致使生物的自然栖息地支离破碎。

（四）人类应当尊重自然生态的平衡与稳定

人要生存和发展，就会消耗资源，也必然受自然资源的制约。奥地利精神病学家阿尔弗雷德·阿德勒说：“我们都生活在地球这个小行星上，而非其他地方……为了能在地球上延续自己的生命、确保人类的繁衍，我们必须发展自己的肉体 and 心灵，这是一个无法逃避的问题，它向每个人都提出挑战。无论我们做什么，我们的行为就是我们对人类生命状况的回答：它们揭示了什么东西是我们所认为是必要、合适、可能和可取的……我们受限在地球上，这会给我们带来各种有利与不利，这是所有答案都须考虑在内的事实。”^①

盖娅（Gaia）是古希腊神话中大地女神的名字。20世纪60年代，英国大气物理学家拉夫洛克（James E. Lovelock）根据地球表面远离平衡态的大气结构及其超强的稳定性，提出了一个假说，认为地球本身是一个活的生物体，并把它命名为盖娅。美国生物学家马古利斯（Lynn Margulis）也认同这一观点，他认为：生物并不是自我封闭的、独立存在的个体，生物必须不断地与其他生物交换物质、能量和信息，是一种相互合作的团体。我们的每一次呼吸都将我们与生物圈中的其他成员紧密相连，而那些成员其实也在“呼吸”，只不过是有一种比较缓慢的节奏在呼吸而已。

（资料来源：[美] 马古利斯，萨根. 我是谁——闻所未闻的生命故事 [M]. 周涵嫣，译. 南昌：江西教育出版社，2001：22.）

人类的活能与自然生态相适应使之实现生态平衡，当遇到满足自己需要与维护生态平衡的矛盾时，也可能会破坏自然界的生态平衡。那么，人类该如何解决这一矛盾，实现生态平衡呢？

历史的发展证明，人类从树栖到穴居，从穴居到屋居，从采集自然食物到发展农耕、畜牧等过程，都是适应环境的过程。从古人类的被动适应，到现代人有意地改造环境，无不体现出人与环境的统一关系。人类应该从自然中学习到生活的智慧，从自然生态的角度出发，协调人类生存利益与生态利益的关系，过有利于环境保护、生态平衡稳定的生活。当人类利益与生态利益发生冲突时，人类应当选择对自然生态的伤害最低的做法来保护生态利益。如果人类在谋求基本需要和发展经济的活动中，不可避免地给自然与野生动植物造成伤害和破坏，那么就应当对所造成的破坏进行补偿性修复。例如，人们为发展经济曾经破坏大片森林，基于保护和维持自然生态平衡的目的，必须大力植树造林。人类生产和经济活动使自然界动植物生存环境改变和物种趋于减少，必须尽力对濒危物种加以保护，并给它们创造适宜生存和繁衍的有利环境。

二、人的生活质量与社会环境

同是地球上的生命，动物靠本能求生存，人通过学习来生活，因为人的本质是具有思想意识的社会生命存在。每个人都生活在特定的社会中，人的成长除了受遗传和自然环境影响，社会环境同样起着至关重要的作用。

^① [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒. 生命对你意味着什么 [M]. 周朗，译. 北京：国际文化出版公司，2007.

（一）社会环境及其构成要素

1. 社会环境的概念

社会环境是人类在自然环境的基础上，为不断提高物质和精神生活水平，通过长期有计划、有目的的发展，逐步创造和建立起来的社会物质、精神条件的总和。社会环境一方面是人类精神文明和物质文明发展的标志，另一方面又随着人类文明的演进而不断丰富和发展，并随着经济发展和科学技术的进步而不断变化。

2. 构成社会环境的要素

构成社会环境的要素更复杂，主要包括政治、经济、文化、教育、就业等。安定的社会、良好的教育、发达的科学技术、和谐的人际关系、美好的家庭、融洽的工作和学习氛围等，无疑会对人的健康起到良好的促进作用。反之，则会影响人的健康。

就对人的生命影响来说，三个社会环境因素最为重要：政治因素、经济因素、文化因素。

（1）政治因素包括政治制度及政治状况，如政局稳定情况、公民参政状况、法治建设情况、政府决策透明度、公众言论自由度等。

（2）经济因素主要指经济制度和经济状况，如实行市场经济的程度、媒介产业化进程、经济发展速度、物质丰富程度、人民生活状况等。

（3）文化因素主要指教育、科技、文艺、道德、宗教、价值观念、风俗习惯等。

（二）社会环境对人的重要影响

1. 社会环境决定人的生命本质

人的本质是社会性生命存在，或者说，人的本质是社会关系的总和。这是因为人的生存与发展离不开特定的社会环境，社会环境既是人们通过交往构建起来的社会存在，又是制约和决定人的生命存在的前提。正是在这种生成关系中，人与社会环境之间形成了互动关系。

一个人在特定社会关系中能否成为正常的人，从印度狼孩的例子中可以得到一定证明。

1920年，一位印度传教士辛格（Singh）在加尔各答的丛林中发现两个由狼哺育的女孩。大的约8岁，小的1岁半左右。辛格给她们起了名字，大的叫卡玛拉（Kamala），小的叫阿玛拉（Amala）。当她们被领进孤儿院时，不会用双脚站立，只能用四肢走路。她们害怕日光，在太阳下，眼睛只开一条窄缝，而且，不断地眨眼。她们习惯在黑夜里看东西。她们经常白天睡觉，一到晚上则活泼起来。每夜10点、1点和3点循例发出非人非兽的尖锐怪声。她们完全不懂语言，两人经常动物似的蜷缩在一起，不愿与他人接近。不会用手拿东西，吃起东西狼吞虎咽，如果有人或有动物走近，便呜呜作声去吓唬人。在太阳下晒得热时，会张着嘴，伸出舌头来，和狗一样地喘气。她们不肯洗澡，也不肯穿衣服，并随地便溺。

她们被领进孤儿院后，辛格夫妇异常爱护她们，耐心抚养和教育她们。遗憾的是，阿玛拉进院不到一年便死了。卡玛拉用了25个月才说出第一个词“ma”，4年后一共只学会

了6个字,7年后增加到45个字,并说出用3个字组成的句子。一直到17岁死去时还没真正学会说话,智力只相当于三四岁的孩子。

(资料来源:[印]辛格.狼孩[M].陈甦新,李青,编译.长春:吉林人民出版社,1982.)

印度狼孩的事例说明,刚出生的婴儿一旦脱离社会,即使在生物学意义上被哺育长大,也难以通过社会化过程而融入社会,成为真正的人。

人是生活在这个大环境里的,社会为个人提供了存在与活动的舞台,同时也向个人提出了要求。首先,个人是社会的一分子,个人不能脱离社会而存在。其次,个体人格的形成受社会影响。社会在很大程度上决定着个人的性格、兴趣、发展方向、抱负……个人身上反映出来的个性都与社会现实有关。人是服从于社会的,是社会的作品;人通过学习社会文化,扮演着社会规定的角色,从而完成自己成为一个社会成员的使命;人无时无刻不受社会的制约和决定。社会环境为成长中的生命个体提供进入社会角色的人生坐标。

人和动物同属生命存在物,但人作为社会性生命存在,与只是依生物遗传本能活着的动物不同,人既有因自然生命存在而产生的自然属性,也有在社会实践活动基础上产生的社会属性,自然属性与社会属性共同统一于人的生命之中。就其本质而言,自然属性是人的社会属性赖以存在的基础,没有人的自然属性就没有人的社会属性。然而人的自然属性并不是人的本质属性,人作为自然界的产物,是自然界的一部分,人的躯体生命自然要服从于生物发展规律,这是人和动物的联系和共同性,但不能说明人与动物的根本区别,无法反映人之所以为人的特质。

2. 社会环境对人的生命质量有重要影响

社会环境可分为大的社会环境和小的社会环境。大的社会环境即社会大环境,是指国家与地区的政治状况、经济发展水平、婚姻制度、文化意识形态、公共卫生服务与科技医疗水平等,其中至关重要是经济环境、政治环境、文化环境。社会大环境对人的影响表现在思想意识上,因其自身的矛盾运动和人类对其所进行的加工改造过程不断发生变化,人的思想观念不断地创新发展,进而改变人的生活方式和价值观。

社会大环境的内容具有多样性的特点,环境内容不同,给人们的社会实践活动提供的条件不同。比如,属于社会大环境范畴的文化环境是人生存的重要外部条件。文化环境以文化积淀为背景,以物质设施为载体,以人际交往和人际关系为核心,表现为人在自然环境基础上,通过一系列社会活动形成人的生活模式、价值观念与待人处事的态度等。它由社会化了的人口、民族、宗教、风俗等人文要素组成,反映了一个地区的历史文化传统和该地区居民的精神面貌、道德水准、文明程度、法制观念等综合素质,是一个地区物质文明和精神文明状况的综合体现。文化环境应该包括“硬环境(物质环境)”和“软环境(精神环境)”两部分,“硬环境”主要是指为民众服务的文化与设施;“软环境”则包括当地的风俗习惯、生活方式,以及当地居民的归属感、认同感、人文情感等方面内容。

社会环境中对人的生存和生命质量影响较小的,是那些个人生活触手可及、感受直接的家庭、学校、单位、居住区等区域社会环境。当然,所谓的影响较小,只是相对更大范

围的社会环境而言,对个人来说,其实并不小。如家庭是人生的第一所学校,是个体接受启蒙教育的场所,它的教育具有启蒙性、时间具有开放性,能满足孩子学习的随机性要求;家庭人际关系的血缘性使家庭教育中父母与子女可以进行情感交流。当然,家庭中的许多元素也会影响家庭教育的效果,如父母的学历和职业、对子女教育的重视程度与教育方法、家庭的气氛及物质条件等,都影响着子女的身心发展。

每个人对于他人而言,也是能够影响他人的微环境。比如,一个学生如果经常和一些积极上进的孩子交往,久而久之,就会变得积极上进;反之,经常与一些惰性很强的孩子交往,也会深受影响,成为不思进取的人。

人作为生命个体必须生活在社会中,阿尔弗雷德·阿德勒说:“一个人对于自己和全人类利益的最大贡献,就在于与他人相联系。因此,对于生活中种种问题的回答,都必须考虑到这个约束。我们的生活是与人相联系的,一旦孤独而居,我们就会灭亡。这是所有回答都必须考虑的事实。假若我们要生存下去,甚至我们的情感都必须与这个最大的问题、计划和目标相协调,那就是,在这个与其他人一起居住的星球上,延续我们自己的生命以及全人类的生命。”^①

第二节 适应生存环境

人类在漫长的进化过程中,通过生命的新陈代谢,与周围环境进行物质和能量交换,形成某种动态平衡关系。人类想要维持人体组成与其生存环境之间的联系,防止由于人类不合理和破坏性的活动造成环境突变而伤害自身,就必须协调人与环境的关系。

一、应对环境变化的生理适应

(一) 生物学意义上的适应

适应是生物学概念,表示能增加有机体生存机会的生理上和行为上的改变。著名生物学家达尔文在《物种起源》中引用英国社会学家赫伯特·斯宾塞提出的“最适者生存”观点:“我把这种有利的个体差异和变异的保存,以及那些有害变异的毁灭叫作‘自然选择’或‘最适者生存’。”^②换言之,同一种群中,个体之间存在各种变异,具有适应环境的有利变异的个体存活下来并繁殖后代;那些不具有有利变异的个体适应不了环境,就被淘汰。同时,达尔文认为,生物都有繁殖过剩的倾向,而生物生存的空间及资源有限,决定了生物个体为了生存,必然会展开斗争。所以自然界中的多数适应过程都是由“趋利避害”的自然选择所导致的。他指出,只有生物不断进化,适应自己的生存环境,才不至于被淘汰。

人的适应分为遗传适应和非遗传适应。遗传适应是先代把自己适应环境的能力遗传给

^① [奥] 阿尔弗雷德·阿德勒. 生命对你意味着什么 [M]. 周朗, 译. 北京: 国际文化出版公司, 2007.

^② [英] 达尔文. 物种起源 [M]. 周建人, 叶笃庄, 方宗熙, 译. 北京: 商务印书馆, 1995.

下一代的现象，这种适应通常需要多代才能完成。而那些面对改变环境需要改变自己行为，但不需要将这种改变行为传递给后代的适应是非遗传适应。

19世纪，生态学家伯格曼（Bergmann）注意到人类的体型与环境气温的相关性，由此认为人的体型随着环境气温而改变。两个体型相似的个体，体型较大者单位体积的表面积较小，较易保存热量，因而较容易适应寒冷气候；体型较小者单位体积的表面积较大，较易使热量散发，因而较容易适应酷热的环境。因此，生活在酷热气候中的人体型较小，而生活在寒冷气候中的人体型较大。人类体型方面的这种差异就是一种遗传适应，是自然选择的结果。

（资料来源：梁宏军. 越冷的地方为什么个头越大 [N]. 现代快报, 2011-10-24.）

决定人体是否能适应环境变化的主要因素是人的生理体质水平。体质是人的精神状态、身体发育、健康水平和身体素质的综合，是人适应各种复杂自然环境表现出来的活动和劳动能力。人所赖以生存的自然界是不断变化的，人体必须适应外界环境的各种变化才能生存，比如人体对温度的适应，当外界气温升高时，身体通过皮肤毛细血管扩张向外散热；当外界温度降低时，身体通过肌肉皮肤血管收缩，减少向外散热，以保持体温平衡。健康的人天热不易中暑、天冷不易感冒，就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也一样，身体健康的人血液中的抗体多，身处同样的环境，也不容易感染传染病。

人的生理体质的适应能力表现在三个方面，即人体对环境条件的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力。人的体质在人的一生中，水平具有明显的阶段性特征，如一个处在青年时期、体质最佳的大学生，应当表现为朝气蓬勃、精力充沛、体魄健全、筋骨强壮、对疾病和各种自然环境有较强的抵抗力和适应力，并能在学习、生活与活动过程中保持高效率。

人的生理体质与后天因素也有直接关系。后天因素就是人通过科学、持续性地从事体育运动和锻炼来增强机体免疫力和对环境的适应能力。

动物学家发现，大象在野外生活可活到200岁，一旦被俘获，关进动物园，即便生活条件比野外好得多，也活不到80岁；野兔平均可活15年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才4~5年；野猪的寿命也比家猪长一倍。那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。这样一代一代传下去，体质变得越来越好，寿命自然比家养动物更长。同样，人也是如此，经常参加体育运动锻炼的人，寿命就长。这说明一个道理：运动是健康长寿之本。

（根据百度文库《运动养生促进长寿的秘诀》一文整理）

运动锻炼可以增强人体对环境的生理性适应能力和病理性适应能力。运动的生理性适应即指人体在参与活动或运动条件下，由于重复肌肉活动，在形态结构、生理功能心理功能诸方面产生良好反应，如体质增强、健康水平提高。运动的病理性适应是指患有一般慢性病者或患病者在康复期内，通过科学合理的身体活动或运动，使身体得到康复的过程。

人要经常活动或运动，运动可以增强人对环境的适应能力。

(1) 促进头脑清醒、思维敏捷。体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性增强,从而促进神经活动过程的均衡性和灵活性,提高大脑的分析综合能力。

(2) 促进血液循环,提高心脏功能。体育活动加速血液循环,以适应肌肉活动的需要,能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事运动,还能使心脏心肌增厚、收缩有力、血容量增大,从而大大减轻心脏负担,表现出心脏工作的“节省化”现象。

(3) 改善呼吸系统功能。呼吸是重要的生命现象,而肺是呼吸系统的重要器官,具有气体交换的功能。经常运动能使呼吸肌发达,呼吸慢而深,每次吸进氧气较多,每分钟只要呼吸较少次数,就能满足机体需要。运动还可使人体更多肺泡参与工作,使肺泡富有弹性,增加肺活量。

(4) 促进骨骼、肌肉的生长发育。适当体育活动能为骨骼和肌肉提供足够的营养物质,促进肌纤维变粗,肌肉组织有力,骨密质增加,提高骨骼抗弯、抗压、抗折能力。

(5) 调节心理,使人充满活力。从事体育活动,特别是从事那些自己感兴趣的运动项目,能使人产生一种非常美妙的情感体验,使人心情舒畅、精神愉快。运动还可以增强人的自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣;还能调整某些不健康心理,调节不良情绪,如消除沮丧和消沉的情绪。

(6) 增强机体免疫能力。经常运动可使人体中的白血球数量增加、活性增强,提高人体对疾病的抵抗力;可使中老年人保持充沛的精力和旺盛的生命力,延缓老化过程,健康长寿。

(二) 人对环境的适应

人的生理体质水平,会受到先天因素的影响和制约,也与人处在不同的生命年龄段有关,它们都会影响人的适应与调节能力。

人对环境的适应是通过持续、即时调节自身行为和生活方式来慢慢实现的,调节即适应,是一种具有非遗传形式的短暂适应。

研究证明:裸体的人通过人体自身的热量调节系统,能在气温 $27^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 的环境中维持正常的体温 37°C 左右,若超过或低于这一个范围,就需要通过调节手段来适应人对环境的需要,如人在炎热的白天就得减少体力活动,降低身体热量,减少出汗,免除脱水的危险;或者穿上宽松的衣服,主动放松身体,以有利于身体汗液的蒸发;或者选择待在阴凉的室内来躲避太阳辐射产生的热量,使之不能直接到达皮肤。

(资料来源:吴正芝. 人体能耐几多寒 [J]. 科学之友, 2013 (7).)

根据行为主义心理学的观点,人对环境的适应是通过不断调节自己的反应方式,直到到满足自己需要来进行的。

行为主义心理学的代表人物桑代克曾经做过一个经典的迷宫试验:首先用铁丝或木板条制作一个迷箱,箱外放有某种食物,然后将一只活泼好动而又饥饿的猫关进迷箱里。箱门上装有门闩,猫必须通过操作与门闩相连的绳子或把手等装置打开箱门。实验开始时,猫受饥饿驱力的刺激,先是用爪抓取箱外的食物,取不到,便在箱子里表现出极度不安的状态,乱抓、乱跳,用鼻子或爪子乱撞箱门,或时坐、时咬箱壁。在这一系列的反应活动中,猫偶然碰到门闩装置,于是门被打开了,猫吃到了食物,然后平静下来。这个实验形