



高等职业教育素质教育课程改革创新规划教材

大学生禁毒防艾 健康教育读本

DAXUESHENG JINDU FANGAI
JIANKANG JIAOYU DUBEN

主编 罗蕾 姬兴涛





高等职业教育素质教育课程改革创新规划教材

凤凰职教

大学生禁毒防艾 健康教育读本

DAXUESHENG JINDU FANGAI
JIANKANG JIAOYU DUBEN

主编 罗蕾 姬兴涛



图书在版编目(CIP)数据

大学生禁毒防艾健康教育读本 / 罗蕾, 姬兴涛主编
—南京: 江苏凤凰教育出版社, 2015. 5(2024. 7 重印)
ISBN 978-7-5499-4937-3

I. ①大… II. ①罗…②姬… III. ①禁毒—中国—
高等学校—教材②获得性免疫缺陷综合征—预防(卫生)—
高等学校—教材 IV. ①D669.8②R512.910.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089802 号

书 名 大学生禁毒防艾健康教育读本

主 编 罗 蕾 姬兴涛
责任编辑 汪立亮
出版发行 江苏凤凰教育出版社
地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址 <http://www.fhmooc.com>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
厂 址 天津市蓟州区经济开发区福山大道 3 号, 邮编: 301900
电 话 022-29140509
开 本 787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张 10.25
字 数 251 千字
版次印次 2015 年 5 月第 1 版 2024 年 7 月第 14 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5499-4937-3
定 价 33.00 元
批发电话 025-83677909
盗版举报 025-83658893

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025-83658873 邮箱: sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话: 025-83677905

《大学生禁毒防艾健康教育读本》

编委会

主 任：吴志军

副 主 任：罗 蕾 姬兴涛

编委委员：(按姓氏笔画排列)

孙冬梅 杜 红 杨晋锋

杨 敏 钟凤梅

主 编：罗 蕾 姬兴涛

副 主 编：(按姓氏笔画排列)

孙冬梅 杜 红 杨晋锋

杨 敏 钟凤梅

CONTENT ABSTRACT

前言

在人类社会取得一系列进步的同时,毒品和艾滋病这两大毒瘤却在全世界迅速地传播和流行,已对人类的生存和发展构成了严重的挑战。在2012年,我国艾滋病病毒感染者和病人就已达100万,且每年递增30%;登记在册的吸毒人员也已突破100万。特别是青少年已经成为受毒品和艾滋病影响较大的主要人群,因此,在青少年中开展毒品与艾滋病的教育,让青少年了解毒品与艾滋病的严重危害,增强他们禁毒防艾的意识,具有重要且积极的意义。

为系统地、有针对性地开展大学生的禁毒防艾教育,云南开放大学特组织编写了《大学生禁毒防艾健康教育读本》。本书整合了毒品与艾滋病的相关基础知识,并结合大学生处于社会转型期,面临着价值取向多元与传统性道德冲突,处于性活跃期,对于性健康的相关知识具有较高的需求的现状,增加了生命教育、社会性别、性健康教育、怀孕和避孕、艾滋病的咨询与治疗的相关内容,目的是满足大学生对相关知识的需求,增加禁毒防艾教育的系统性,倡导禁毒防艾教育的人文价值取向。

本书由云南开放大学罗蕾、姬兴涛主编;副主编为云南开放大学孙冬梅、杨敏、杜红、杨晋锋、钟凤梅等老师。全书分为十二章,具体编写分工如下:钟凤梅编写第一章、第十章;孙冬梅编写第二章;姬兴涛编写第三章、第六章;罗蕾编写第四章、第五章;杨晋锋编写第七章;杜红编写第八章第一、二、三节、第九章;杨敏编写第八章第四节、第十一章及第十二章;全书最后由罗蕾和姬兴涛负责通稿。本书在编写过程中得到云南开放大学及各学院各位领导和老师的关心和大力支持,在此表示最诚挚的感谢!

由于编者水平有限,难免有错漏和不足之处,望广大读者批评指正。

编者

CONTENTS

目 录

第一章 生命

第一节	生命的含义和特征	1
第二节	生命教育的内容	5
第三节	生命情感、生命价值和生命责任	7

第二章 社会性别与毒品、艾滋病

第一节	社会性别	12
第二节	两性关系	15
第三节	社会性别与艾滋病	24
第四节	社会性别与毒品	27

第三章 大学生性健康教育

第一节	性与性观念的演变	29
第二节	性健康教育概述	32
第三节	大学生性健康教育的意义、原则和途径	36

第四章 两性的生物学特征及大学生性保健

第一节	两性的第一性征与第二性征	41
第二节	大学生性保健	48

第五章 怀孕、避孕与性自我保护

第一节	怀孕相关知识	51
第二节	大学生避孕相关知识	55
第三节	大学生的性自我保护	57

第六章 大学生性心理健康

第一节	性心理与性心理健康	61
-----	-----------	----

第二节	大学生性心理分析	64
第三节	大学生性心理调适及教育对策	69

第七章 毒品

第一节	毒品及其相关概念	76
第二节	常见毒品介绍	79
第三节	吸毒的危害与戒毒	83

第八章 毒品问题历史、现状及发展

第一节	毒品问题历史	87
第二节	毒品问题现状	89
第三节	云南省毒品问题	95
第四节	大学生与毒品	98

第九章 学习相关法律 遏制毒品的蔓延

第一节	毒品违法犯罪现状	103
第二节	法律及有关规定	107

第十章 艾滋病基础知识

第一节	什么是艾滋病	113
第二节	艾滋病的流行与危害	121
第三节	大学生与艾滋病	130

第十一章 艾滋病的咨询与检测

第一节	艾滋病的咨询	134
第二节	艾滋病的检测	135

第十二章 艾滋病的预防与治疗

第一节	艾滋病的预防	141
第二节	艾滋病的治疗	145

参考文献		150
------	--	-----

附录		152
----	--	-----



案例链接

大学生的“生命困顿”

2014年12月23日昆明某高校一大四男生跳楼自杀死亡。

2011年5月8日下午15时许,中南大学南校区升华公寓15栋、16栋宿舍下发生一起命案。一男子持刀将该校一女生杀死,随后自杀。警方初步查明,嫌疑人王某,因追求女生被女生拒绝后将其杀害。

2010年10月20日西安音乐学院大三学生药家鑫深夜驾车撞人后又将伤者刺了八刀致其死亡,此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人,逃逸时被附近群众抓获。2011年6月7日上午,药家鑫被执行死刑。

近年来,大学生自杀以及伤害他人生命的现象屡有发生。许多大学生出现“生命困顿”,表现为陷入严重的郁闷、无聊、纠结、“活得很累”;严重者则发展到网瘾、自闭、斗殴、自残;再严重者就沦入吸毒、自杀、伤害他人生命的种种困境之中。因此教会大学生接受与认识生命的意义,尊重与珍惜生命的价值,热爱与发展每个人独特的生命,并将自己的生命融入社会大潮之中以实现其自身的价值变得尤为重要。其终极目的就是引导大学生树立积极、健康、正确的生命观,使大学生们摆脱生命困顿,获得快乐的生活与幸福成功的人生。

第一节 生命的含义和特征

一、人是三重生命的统一体

人来自于动物,但人不是动物。马克思说“动物和它的生命活动是直接同一的”,表现为自然的本能。但人能够支配自己的生命活动,“使自己的生命活动本身变成自己意志和意识的对象”。人表现出的不仅是本能,而且能够走出本能生命的极圈,表现出超本能的生命。因此,人的生命不同于动物就在于:动物的生命是单一的,人的生命是双重的,既有动物本能生命、自然生命的一重,也有人所特有的超本能、超自然生命的一重。

人的生命的双重性,其意义在于肯定人除了动物性的一面,还有精神、灵魂、伦理道德、理性等非物的、超生命的一面。前者是一种自然的、本能的生命,后者还可以进一步分类,将其分为社会生命和精神生命。社会生命使人适应现实社会,精神生命使人超越现实社会。完整生命构成包括自然生命和超自然生命两个层次,自然生命、社会生命和精神生命三个系统,它们之间不完全是分离和对立的,而是充满着“二律背反”式的矛盾,在冲突中实现生命的否定性统一。

(一) 自然生命

人是一个自然生命体,这是不容置疑的,也是人之生命存在的前提。离开了自然生命,精神、理性、灵魂、道德等就丧失了存在的基础。固然,人的生命具有超自然的一面,而且这一面是人不同于动物的根本,但并不能因此就将自然生命舍弃。自然生命是自在的生命,是动物性的本能生

命,是大自然的生命造化。凡是自然赋予人的生命,包括其本能、天性和欲望,都无所谓善恶,也无法改变,因此需要敬畏。

(二) 社会生命

人是一个社会生命的存在。人的生命不仅属于个人,也属于社会,人只有在社会中,才能获得属于人的一切特征。正如马克思所说“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”。单个的自然生命只能是动物般的存在,现实中的人生活在一个共同体中,其生命不仅属于自己,也和其他人有着千丝万缕的联系,也属于生活共同体的社会。所以,人是一个社会生命。社会生命意味着人要学习社会的规范,按照社会的规范去行动;社会生命还意味着,个人要与他人共同生活、和谐相处;社会生命意味着,人要承担一定的社会角色,作为一个家庭的成员,要对父母负责任,对子女负责任;作为社会的成员,对社会负责任;作为一个国家公民,对国家负责任。社会生命是个体社会化的结果,因此具有适应社会的被动性和外在的限制性。

(三) 精神生命

人还是一个精神生命的存在。人在现实性上必须是社会生命,这是超自然生命的低级层次,但人不会只满足于适应社会,人还具有能动性,能打破社会对人的限制,追求自由、无限、开放和超越,因此,人还是一种精神的存在。生命的精神性使人不再成为本能的奴隶和社会的工具,而是在自然生命、社会生命的现实基础上,追求一种可能和超越,去创造生活的意义和价值。精神生命以自然生命、社会生命为基础,又支配着、引领着本能的生命和社会生命。因此,精神生命不是孤立的,脱离自然生命和社会生命而存在的。自然生命和社会生命是精神生命的基础,精神生命是它们在人的生命结构中的升华。所以,承认人具有本能的自然生命,但不会纯粹是动物般的,人的社会性制约着自然生命,人的精神性也升华着自然生命。

由此看人生命的存在,实际上有三重生命:一是自然生理性的肉体生命;二是关联而又超越自然生理特性的精神生命;三是关联人的肉体和精神而又赋予某种客观普遍性的社会生命。精神生命作为一个“中介”,将肉体的自然生命和社会生命紧密地连接在一起。前者是后者的基础,后者是前者的升华。脱离了前者,人不是“人”,而是没有生命体的“神”;脱离了后者,人不是“人”,而是没有意识、自由和追求的“物”。人是“人”,而不是“神”,也不是“物”,就在于人是由这三重生命构成的具体而完整生命存在,人的这三重生命是一个互为前提、互为因果、循环往复的生命流程,实现着人与自然、人与自我、人与社会的交换和协调。

二、生命的特征

(一) 生命的有限性

人作为肉身的自然存在于世界中,人的生命存在总是有限的,有着时间与空间的限制。人生活在这个世界上,人是一种有限性的存在。生有涯,死有期,谁也无法摆脱死的结局。生命的有限性始终是摆在生命个体面前的绝对性,长生不老只是神话传说。生命有它自己的开始,也有自己的终结,而终结——死亡——就是生命的限制,也是生命的必然归宿。由此可见,有限性是生命的本真规定之一。死亡作为生命有限性的“大限”,是生命的终点。在生命的发展过程之中,生命的有限性主要是指生命存在的条件性、相对性和受限制性。这种有限性主要表现为:一是个体生命存在具有时间性。“我们在现世的人生无论是什么样子,也无论它会延续多长时间,我们总

是背负着在时间中存在的重轭。”而时间总是不可逆转、不可重复的，它融会了过去、现在和未来；死是未来的一种必然方式。生命的存在从诞生的那一刻起，就把这个方式接了过来，生命有它的开始，就必然有它的终结。换言之，人的寿命有限。二是人的肉体生命的有限性。从人肉体的生命力来看，人的生理机能方面是有限的，人较之动物都要差很多，有限的多如奔跑、视力等等，都有能力所限。如果从人的发生角度来看，在体质方面，人是一种“未完成”的生物体。

（二）生命的特殊性

人是一个特殊的个体，并且正是他的特殊性，使他成为一个个体，成为一个现实、单个的社会存在物。”生命的特殊性，一方面是个体的独特存在方式。由于个体先天遗传基因的独特，后天所处的环境、所受的教育、个体努力程度等不同，导致生命个体在性格、气质、兴趣、爱好、意志等方面形成的独特性，使每个人成为唯一的存在；另一方面是个体的发展。是把一般的、特殊的、单一的、全部丰富性结合在自身之中，因此，便在个体身上有种种特定表现，形成其特殊性。以其独特的视角来认识世界，以其独特的感受和经验来体验生命、觉识自我价值及意义。生命具有独特性使得不同的生命个体具有独一无二的价值与意义，生命因此而更加多彩和珍贵。

（三）生命的超越性

生命的超越性源于生命的有限性，生命是有限的，但人的生命追求是无限的，人从不满足于有限，而在不断地追求无限。正是这种超越性决定了人生活在现实世界之中，然而又不满足于停留于此，他的目标永远在前方，追求一种终极完满的存在方式。这种超越主要表现在三个方面：第一，精神性对生物性的超越。人是一个二重生命的存在，是生物性和精神性的统一。但是人的超越生命的本性，决定了精神才是人之生命的根本。当然，精神是依附于肉体的，离开了肉体精神也是虚妄。对人来说，人也有生物性的本能冲动，但是人能够有意识地支配自己的本能冲动，“意识代替了他的本能，或者说他的本能是被意识到的本能”，正是人的这种能够把本能置于意识支配之下的能力，实现了精神性对生物性的超越；第二，无限性对有限性的超越。人是一个现实的存在，现实性本身规定了生命的有限性。无论是人的肉体，还是人的社会经验，或是人的身心发展所达到的水平都是有限的。但是人的追求却是无限的，人不会满足于现实，追求是他一生不变的目标。人的生命发展正是在这种无限超越有限的往复循环的过程中得以发展；第三，可能对现实的超越。人是一个开放性的存在，人的本质不是预定的，而是生成的。现实是人之为基础，但并不规定人的本质，人的本质在于不断的创造，不断地生成。因此，生命是有限的，又是超越的，这是人之生命存在的基本事实。

（四）生命的社会性

人生命的社会性是作为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，是人的不能脱离社会而孤立生存的属性。人与动物和其他生命体相比，最大的不同就在于，人始终是处于复杂的社会关系当中，承担多种社会责任，享受对应权利，受到社会规范的多种制约，进行着合乎社会和自身发展规律的活动，如果人的独立性表明人自由的一面，人的社会性则表明人不自由的一面，表明人受他人、社会制约的一面。人的社会属性主要表现在三个方面：首先，人本身就是社会的产物。其次，人的生产活动具有社会性。最后，人的生活具有社会性。在人的社会性背景下，人才能从一个自然的生物人、个体人变成社会人、契约人，人才能通过自己的社会角色以及相应的权利和义务，意识到自己的社会存在、社会生命，并从而开掘、充实和引领自己的自然肉体生命。

（五）生命的完整性

人的生命是一种完整性的存在。“人的生命是多层次的、多方面的整合体：生理的、心理的、社会的、物质的、精神的、行为的、认知的、价值的。任何一种活动，人都是以一个完整生命体的方式参与和投入，而不是局部的、孤立的、某一方面的参与与投入。”从自然结构上看，人的肉体与精神是紧密联系的；从社会意义上来看，人的存在是个体性与社会性的统一体。因此，对于个体的生命而言，它具有完整性。

三、生命和生活

（一）生命与生活的联系与区别

人生，实际上由“生命”和“生活”两大部分构成。生命是人生的存在面，生活是人生的感受面。生命是人们过去、现在、未来存在的合和体，而生活则是当下此在的感受。过去的生活已经过去；未来的生活还没有开始，所以，人之生活是一个“点”。没有过去的生命，人不可能有现在的生命；若没有未来的生命，人就是一个死人，所以，人之生命是一条“流”。在人生过程中，人们生命与生活的两个向度形成了“线”与“点”、历史性与当下性、普遍性与个别性的紧张关系。从本质上而言，人之生命是生活的基础，人之生活则是生命的表现，两者统一构成完整的人生。但是，在现实的人生中，生命表现为内在的，而生活是外在的；生命求的是稳定，生活求的是变化。生命是有机体的成长，而生活则是各种人生滋味的总和。于是，人之生命与生活实际上形成了一种内在紧张，两者经常发生矛盾、摩擦和不一致。人生经常遭遇一个两难选择的问题：是生命延续重要，还是生活状态的性质更重要？这导致了不同的生命观与生活观，形成了不同的人生道路和人生模式。

（二）生命和生活的两种偏向

人们在具体的生命展开及生活过程中，常常会出现两种偏向。一种是只知生活而不知生命，把生活当作人生的全部。以吸毒问题为例。吸毒者是只顾生活感受、不管生命状态如何的人，为了一些感官刺激，他们不惜付出身体上的极大损伤，甚至让生命过早地凋谢了。他们抱着“过把瘾就死”的生活信念，压缩生命时限以增加生活的强度，试图品尝更烈的生活滋味。从生命与生活的关系来看，吸毒是透支生命健康，毒品的滋味也许让人飘飘欲仙，可其人生却因生命受损而大大缩短了，为了单位时间内更强烈的生活感受失去了整个生活世界，这是得不偿失的。再以自杀问题为例。许多青少年只知生活感受不知生命存在，以为生活就是生命，以至于生活感觉不好就放弃生命存在。他们往往把生活的感受视为人生的全部，所以，生活中的不顺心、不如意、不高兴等等，皆可以成为走向自杀、放弃生命的理由，他们并没有意识到生命丧失的严重后果。许多青少年常常将某些挫折、失意和痛苦这些生活中的不可承受之“重”当成了生命中不可承受之“重”，生活感觉不好就放弃生命，这其实是以结束生命的方式来解决生活问题，他们没有意识到或忽略生命中还承担着其他的诸如孝敬父母、建功立业等社会责任。

另一种偏向则是只知生命不知生活。也有一些人刻意抑制自我的生活欲求，不知道生活的感受是多姿多彩的、变化无穷的，品尝各种生活的滋味也是人生重要而不可或缺的人生目标，所以他们的人生动力不大，他们的奋发意识不够，他们勇于进取的观念也比较弱，他们的人生色彩单一和暗淡。生命教育还应该教导我们建构正确的生活态度，使人们在追求生活的感受时，不要危害生命的健康和存在。生活中良好的感觉，应该同时也能滋补自我的生命健康。比如喝酒问

题,如果人们适量的饮酒,则在良好的口感过程中也滋养了身体的健康;而酗酒则不然,虽然人们的感觉好了,可却成为损害自我生命健康的“杀手”,这就达不到生命与生活的统一了。

所以,不管是只知生活而不知生命,还是只知生命而不知生活,这两种偏向都会导致人生的不和谐。我们开展生命教育,就是为了最大限度地避免我们的人生沿着这两个方向走向极端。处理好人生中“生命与生活的紧张”,深刻地意识到自我生命内涵的多面性、丰富性,从而能够正确地认识生命的可贵,确立生活的正确态度与目的,去追求人生的更大价值与意义,最终获得超越生命。

第二节 生命教育的内容

一、呵护自然生命

自然生命是人的生命的物质基础,无它,则无人的生命。自然生命是自在的,不可改变。生命教育应当首先使人树立生命珍贵和敬畏生命的意识,学会珍爱生命和保护生命。

(一) 树立生命珍贵的意识

生命是珍贵的,因为它来之不易。茫茫人海中,只有两个人成为了我们的父母,他们爱的结晶,才有我们的到来,其变量之多,概率之小,我们能够来到世间,真是一种莫大的幸运;生命是珍贵的,因为它脆弱,容易失去。不需要枪林弹雨,也不需要天崩地裂,一滴水、一块石、一口气,都可能致人死命;生命是珍贵的,因为它有死亡和结束。哲学家别尔嘉耶夫说,假如没有死亡,生命变得没有意义,因为不会死亡,所以就不会有珍惜。生命是珍贵的,因为它只有一次,不可能有来世,逝去的生命永远不会再生。对每一个人来说,没有了生命,就没有了一切的基础;放弃了生命,也就放弃了存在的权利。

(二) 敬畏和尊重生命

生命是弥足珍贵的,一个连生命都不敬畏的人,这个世界上恐怕就没有什么可以让他敬畏的了;一个连生命都不尊重的人,恐怕也没有什么更能令他尊重的了。敬畏和尊重生命是我们生活的最基本底线。生命,不仅自己的珍贵,别人的也同样珍贵。所以,尊重生命既要尊重自己的生命,同样也要尊重别人的生命。一个人首先要尊重自己的生命,如果对自己的生命都非常麻木,实际上他更不可能尊重别人的生命。尊重自己生命的人,能够利用自己的侧隐之心和同情之心,将心比心,推己及人,也尊重别人的生命。

(三) 善待和爱护生命

经历过生命灾难的人,都会更加珍惜生命,进而善待生命。善待自己的生命,使自己有一个良好的生活方式、一个健康的体魄、一个乐观的态度、一个平和的心态、一种进取的精神、一份强而有力的责任感,具有自我保护的意识和能力,掌握应对自然灾害的技巧,具有应对突发灾变的能力;善待他人的生命,就是要遵守交通规则,不生产经营假药、假酒、假奶粉和劣质食品,不伤害他人的生命。这一切都在我们身边,就在我们平常的生活中,问题是我们需要心中充满生命的意识。

二、塑造社会生命

社会生命是人适应社会、参与社会生活、在社会中独立存在的必要前提。没有社会生命,人

不可能成为一个现实的人。现实的人,生活在关系中,包括人与自然的关系、人与社会的关系、人与人的关系。发展人的社会生命,就是要确立一种和谐意识,建立人与人、人与社会、人与自然的和谐关系,过一种共在共融的和谐生活。因此,人与自然、人与社会、与他人关系的教育,就成为生命教育的重要组成部分。

(一) 进行人与自然关系的教育,树立民胞物与的情怀,实现人与自然的和谐

自然是人赖以生存的环境,自然界的其他物种都是与人类息息相关的“朋友”。如果我们赖以生存的地球环境不断恶化,最终也将导致人类的毁灭。因此,人与自然和谐共处、天人合一是为了让人的生命活得更加健康与美丽。为此,人类要放弃人类中心思想的理念,树立一种民胞物与的情怀;放弃自然的“立法者”和“主宰者”的角色,确立“守护者”和“朋友”的角色。尊重生物的多样性,热爱自然,善待自然,保护自然环境,维护生态平衡,建立地球生命共同体,实现人与自然的可持续发展。

(二) 进行人与社会关系的教育,完善个体的社会化,实现人与社会的和谐

作为一个社会性存在,个体生命首先要社会化,社会生命就是社会化的结果。社会化就是要使个体学习和适应既定社会的要求,按照既定的规范行事,使其思想意识、行为方式符合社会的要求,培养他们的社会责任感、使命感和对社会的关怀。对于每个人而言,只有通过社会化的过程,个体生命才能融入社会之中,在社会中生存,生命才会有意义,生活才会更精彩。否则,如果缺乏社会化学习,将不能很好地融入社会,难以适应社会生活。通过社会化,个体要学习人类的文化经验,掌握社会的生产方式和社会生活方式,具备社会生产、生活的技能和社会公德,承担一定的社会角色,做一个有爱心、负责任的家庭成员、社区居民、国家公民和地球的一员。

(三) 进行人与人的关系的教育,发展健康的人际关系,实现人与人的和谐

作为一个社会生命,社会性还表现在人与人之间的交往生活中。人一生的成长、发展、成功、幸福是与他人的交往和关系密切联系的;人一生的快乐、烦恼、悲伤、爱与恨的情感,也同样是与他人的交往和关系分不开的。生命教育要使人学会交往、学会沟通、学会合作,掌握人际交往的技能,培养人际交往的能力。同时和谐的人际关系,离不开对他人的关心、理解和宽容。因此,生命教育要使人具有关怀意识、关爱之心和同情之心。同情弱者,学会关心;尊重差异,学会宽容;悦纳他人,欣赏他人,与他人共融共在,发展健康的人际关系,创造一种和谐的人际生活。

三、激扬精神生命

精神是生命的点火剂,是创造的源动力。生命没有精神,等同于行尸走肉。精神润泽生命,才会扬弃自然生命的自在性,超越社会生命的被动性,才会使生命充满着智慧和理性的光辉、道德的升华和价值的情思,从而创造有意义的生活,实现人生的价值。因此,精神乃为生命之灵魂,生命教育当以精神的激扬为最高境界。

(一) 自尊自爱

我们对生命的认识似乎更强调利他、仁爱,而忽视甚至鄙视利己的自爱,这是一种认识的错误。亚里士多德早就指出:人人都爱自己,而自爱出于天赋,并不是偶发的冲动。自私固然应该受到谴责,但所谴责的不是自爱的本性,而是超过限度的私意!譬如我们都鄙薄爱钱的人就只是因为他过度地贪财!实际上每个人总是喜欢这些事物(自己以及财物和金钱),自爱是人的天赋

本性,是本能,自爱没有错,错误的是自私。相反,自爱是一切美德的源头,只要把自爱之心扩大到爱别人,我们就可以把自爱变成美德,这种美德都源于人的自爱。一个不自尊、不自爱的人,对自己的人生不负责任、麻木不仁的人,怎么可能指望他去爱别人,对别人的生命负责呢!真正自尊自爱的人,才会从自爱的需要和情感中,体会别人也有同样的自爱需要和情感。因此,真正懂得自爱自尊的人,必定会尊重别人、爱护别人。

(二) 健康的心理

精神源于健康的心理。心理不健康的人,萎靡不振,不会有积极进取、乐观向上的人生态度。教育要塑造一颗高尚的心灵,首先要培养一个健康的心理,这是前提。所以,心理健康教育成为生命教育的重要内容。生命教育使人能够正确地认识和评价自己,正确地接纳自我,努力完善自我;生命教育使人树立一种自信和坚强,不因为失败而妄自菲薄、自暴自弃,面对灾难,选择坚强,永不言弃;生命教育使人学会管理自己和自我调节,能够合理地调控自己的情绪,正确地表达情绪,既不放纵,也不苛求,乐观自信,积极进取;生命教育锻炼人的意志的自觉性和坚韧性,培养人的挫折忍耐力和抗拒诱惑的品质,能够正确地面对困难,拒绝不合理的诱惑。

(三) 超越精神

人的生命是有限的,但人应该生活在无限之中,超越有限,向往无限。以精神超越本能的有限,以未来超越今天的有限,以可能超越现实的有限,以应然超越实然的有限——生命的发展就是不断超越有限、追求无限的过程。生命教育就是要唤醒人的超越意识,引导他们确立人生目标和远大的志向,激励他们不断进取,点亮他们心灵的明灯,有超越精神的人,才会有理想、有信仰、有追求,才能够真正地超越一切世俗功利的束缚,达到一种真善美的崇高人生境界。

(四) 死亡意识和终极关怀

为什么死亡教育是生命教育的重要主题,而且是最高层次的主题?因为不理解死亡,就不理解人生。有对死亡的大悟,才有对人生的大悟。因为生命有死亡,所以才有与死亡的抗争,才追求在有限的生命中活得更意义、更有价值。以死推生的倒计时,使我们越发感到生命的短暂、珍贵,我们才会在有限的生命中真正地热爱生命、欣赏生命,坦然地面对生命的磨难,体味生命,享受生命。

第三节 生命情感、生命价值和生命责任

一、生命情感

就某种意义而言,人是一种精神性的存在,人的精神离不开生命情感的支撑。“生命情感是个体对自我生命的确认、接纳和喜爱,是对生命意义的肯定、欣赏和沉浸,以及对他人生命乃至整个生命世界的同情、关怀与珍惜。”生命情感关涉生命的内在体验、生命对客观世界的态度以及生命行为的指向。积极的生命情感引人振奋、昂扬向上、富于爱心,成为人生的动力和光明之源。“生命情感关涉个体在世的一切行为,是建构个体人生的基础性素质。”幸福的人生离不开美满丰盈的生命情感,我们要关注个体内隐的生命情感。

(一) 生命感恩之情

感恩之情是个人对自然、社会和他人所给与的恩惠和帮助由衷认可并真诚回报的一种情感

体验。对生命的感恩是最基本的生命情感,只有具有这种情感才能真正懂得珍爱生命、欣赏生命、尊重生命、发展生命,就会以一种关爱生命的视角看待生活,懂得用爱心去回报。每一个生命个体的成长和发展都离不开天地的养育、社会的保障、家庭的关爱、师友的帮助。一位哲学家说过,世界上最大的悲剧或不幸,就是一人大言不惭地说,没有人给我什么东西。一个怀有感恩之情的人,就会对那些让自己今天一切成为可能的人及大自然心存感激,就会以平等的眼光看待每一个生命,就会更加尊重自己、尊重他人,珍惜自己所拥有的一切,就会把爱分给他人,回报社会。只要我们心中充满爱,就会给人以爱,给人以温暖,给人以帮助,给人以希望。我国的传统认为感恩是社会上每个人都该有的基本道德,是做人的基本修养。古训“知恩不报非君子”、“滴水之恩,当涌泉相报”、“谁言寸草心,报得三春晖”妇孺皆知。然而,一些当代大学生缺乏感恩的情感,没有社会责任感和使命感,凡事以个人为中心,缺乏集体观念和同情心,自私自利,甚至轻易放弃自己的生命等等。因此,加强自身感恩之情的培育很有必要。要对生命的获得和发展心存感恩之情,融化我们的冷漠和自私,感恩图报、施恩不图报、乐于助人、与人为善、宽容豁达;体谅父母的艰辛和他人的善意,体会社会的恩情和自然的恩赐,增进积极情感和社会责任感;关爱、尊重自己及他人的生命。

(二) 生命幸福之情

追求幸福是人类生活的永恒主题和社会发展的强大动力。正如恩格斯所说:“每个人都追求幸福”是一种“无须加以论证的”、“颠扑不破的原则”。幸福是一种生命元素,与生命是水乳交融的,是生命质量最重要的衡量标准。费尔巴哈在同宗教神学关于幸福只存在于天堂的论调进行斗争时就直截了当地指出:“生命本身就是幸福”。幸福是个体认识到自己的需要得到满足以及与需要相联系的理想目标得到实现时而产生的一种积极的情感体验状态,它是一种内心的情感体验,是一种内心快乐的状态。所谓幸福感,就是人们根据内化了的的社会标准对自己生活质量的整体性、肯定性的评估,是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价,并由此而产生的积极性情感占优势的心理状态。幸福感源于人内心的一种感受和体验,虽然物质世界会对其产生一定影响,但外界决不是幸福感的真正源泉,只有在一定的物质条件下个体所从事的活动、所获得的体验与其生命成长尤其是内在精神成长取得一致,内在的生命潜能得以不断激发时,个体才能有真正的幸福感受。不同的人对幸福有着不同的领悟和感受。人人都在追求幸福,但并非人人都能获得幸福。现实生活中,一些人因缺乏幸福的感受或者感知幸福能力的低下而丧失幸福感。因此,幸福感的获得并非人人都能达到,它是一种需要培养的能力。

这种能力的培养需要教育,生命教育就是要关注我们幸福的情感体验,从积极之维去激励生命情感的化育。首先,要树立理性、科学的幸福观。只有在科学幸福观的指导下,我们才能朝着正确的方向去追求自己的幸福。“如果你还不知道幸福在什么地方就去追去幸福,那就会越追越远,就会走多少道路便有多少危险。”其次,要认识到自己的学习使命及人生目标,并将自己的生命意义与之相联系。幸福作为人之为人意义的实现,谁对人生意义与本质的把握最透彻、追求最执著,谁获得幸福的可能性及质量就会越高。事实表明,缺乏明确的人生追求是导致我们不幸福的一个重要原因。为此,大学生要志存高远,把有所追求作为一个幸福者所应具备的重要素质。再次,我们要不断提升道德水平。道德能使人认识和区分真正的幸福与虚假的幸福,能使人认识人的本质需要及生活的价值追求。道德是构建幸福生活不可缺少的重要内容。正如亚里士多德所说:“幸福即是某种德性”,“幸福即是合乎德性的现实活动”。最后,要提升我们的人文素质。

人文素质能使人理解人的存在、价值和境界,它直接决定着人对幸福的真实把握。

(三) 生命敬畏之情

《韦伯大辞典》中对“敬畏”的解释是:一种掺杂着惊讶、恐惧的尊崇的情感,一种对威慑性崇高的深刻的惊奇和尊重的情感。可见,敬畏一词指的是一种情感体验。敬畏与恐惧的不同之处在于,敬畏产生崇高感,恐惧产生卑怯感。敬畏是得到智慧的途径,敬畏使人远离恶事。一个人越敬畏,他的情感就越丰富。敬畏生命就是对生命的伟大感到惊讶,从而产生的一种尊崇的情感,这是一种崇高的情感。只有以敬畏的情感来审视生命,才不会轻易放弃自己的生命或者残害他人生命或者自然界的其他生命,才能尊重生命、保护生命、发展生命。敬畏生命理论最早是由德国思想家阿尔伯特·施韦泽提出的。他认为,一切生命都有生命意志,每个生命都是应该敬畏的。“善的本质是:维持生命、促进生命,使生命达到其最高的发展。恶的本质是:毁灭生命、损害生命,阻碍生命的发展。”生命存在于普遍联系之中,所有的生命都像链条一样环环相套,如果某些环节缺失,人类的生存也将随着一个个生命体的消失而灭亡。生命是一个唯一的、有限的、不能重复的、独特的存在,具有独一无二的价值,任何个体生命的存在都具有不可替代的地位和作用。因此,敬畏生命的原则不应当仅仅适用于人类,而应当适用于一切生命,人类应当像敬畏自己的生命一样去敬畏所有的生命,人应当懂得其他生命的意义,并与之休戚与共。“如果人类拥有生存的意愿,那么他就必须尊重其他有生命的,以及他们的生存意愿。”“我们的生命对于我来说充满了意义,我身边的这些生命一定也有相当重要的意义。如果我们想要其他生命尊重我的生命,那么我也必须尊重其他生命。”生命的神圣性是人类永恒的追求,人对其他生命的关怀根本上是对自己的关怀,人对其他生命负责的根本理由是对自己负责。随着生命科学的发展,人们以一种科学的视角审视生命,发现生命无非是碳水化合物的聚合,它可以像其他产品一样任意设计、批量生产,生命的神圣性便不复存在,随之而来的是许多人对生命抱有一种无所谓的态度,而且对他人的生命毫无怜悯心。现代社会大学生自杀以及暴力现象的逐年上升,以及对其他生物的残杀事件的发生,都源于敬畏生命情感的缺乏。因此,我们要培育敬畏生命的情感,学会以平等的眼光看待万物,以敬畏的态度善待一切生命。

(四) 生命审美之情

当人的基本生存满足之后,审美便成为人生命的最高追求。审美是人的生命的需要,由审美体验所带来的审美愉悦、审美享受是对生命的愉悦、对生命的享受。生命教育就是要注重对生命审美情感的涵育,对生命审美境界的引导。罗丹曾经说过,美到处都有,对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。审美的实现,是美的对象和审美主体有机结合的结果。在审美过程中,“美的对象以自身的具体形象和感染力量打动人心,引起审美主体情感的自由活动,给人以直观的整体把握,并通过主体情感活动快与不快的体验,做出肯定性或否定性的审美判断。”生命审美情感的涵育主要是通过生命美育来完成。生命美育是对生命的美进行感化、涵养、提升的教育,使受教育者认识并实现其生命的美感形态和生命的审美价值,其实质是一种情感教育。生命美育强调在美育中凸现人的生存方式、生活形态和生命质量的内涵,由此培养认识生命之美的觉悟、追求生命之美的理念和创造生命之美的能力。茫茫宇宙的万事万物中,生命是最美好的,人是世界上最完美的造物,世界上没有什么可与之相媲美的。对于人的一生来说,不论悲与喜、爱与仇、得与失,都是一个美的历程。生命美育通过美的形式感化人,教育我们珍爱生命,懂得生命对于人来说只有一次,人的一生中烦恼、痛苦都是必不可少的,关键是要有乐观的生命态度,它能够帮助

我们实现人格心理结构的完善,培养爱的情感。生命美育不仅要求我们善待生命、珍惜生命和呵护生命,而且要完善生命、展示生命、激扬生命。用审美的态度对待生活,按美的规律对生活与人生进行设计、思考,做一个有生活情趣的人。

二、生命价值

生命价值是指一个人的生命所具有的自我价值和社会价值,是自我价值和社会价值的统一。生命价值首先在于生命存在本身的价值即内在价值。生命的神圣性足以说明生命的内在价值。人的生命价值首先在于自己的生命存在本身。个体的人首先只有作为一个具体的生命存在才能谈得上它的价值,谈得上他的生命价值的实现。因此,每一个人的生命都是神圣的、独一无二、不可重复的,本身具有不可替代的价值。每个人的生存都是有目的、有意义,每个人都是有自己的追求的,人类能够通过自己不懈的努力,实现自己的理想,这是人类所独有的。有的大学生容易轻易地处置和放弃自身的生命,从某种意义上反映出他们并不重视自身存在的价值,没有认识到生命存在本身就是有价值的,每个人都有责任、有权利也有能力实现自己的人生价值。我们要关注自己的生命,珍爱自己的生命,呵护自己的生命。其次个人通过创造性劳动满足他人和社会需求,实现自身的外在价值。人之所以为人,其生命的价值不仅仅在于自己生命的自我保存上,更在于自己的创造性劳动中。单独的某个人是没有外在价值的,或者说只有潜在的价值,只有当个人通过创造性劳动满足他人需要的时候,外在价值才呈现出来,这时才会有成就感,才会觉得人生有意义。其实生命价值的实现不在于生命的长短,而在于你在生命的过程做过些什么、学到过什么、享受过什么、奉献过什么。所以要想真正的、最大程度的实现人生价值,就必须不断地通过创造性的劳动努力服务于他人,得到他人和社会的认同。

三、生命责任

生命是一种责任,承担和履行这种责任的过程就是探索生命价值的过程。责任是指人与人之间所形成的相互支持、相互依存的关系,它要求个体在实现自身权益的过程中,不忘他人和社会整体利益,自觉履行各种法定义务和岗位职责,正确处理不同利益主体的关系。马克思和恩格斯曾在《德意志意识形态》中指出:“作为确定的人、现实的人,你就有规定,就有使命,就有任务,至于你是否意识到这一点,那都是无所谓的,这个任务是由于你的需要及其与现有世界的联系而产生的。”也就是说,责任体现了人的一种社会必然性,对于任何人来说都是不可推卸的。承担责任是每一个生命个体应该做到的,因为个体不是孤立存在的,他的存在和社会、他人息息相关。每一个有价值的生命,每一个显示出尊严的个体都在承担并实现生命责任的过程中得到升华。责任既是人的意志自由,也是人的一种规定、任务和使命。当人有强烈的责任感时,就会有生活的热情、积极性和主动性,就能够关心别人、群体、社会和自然,就能对自己的命运、前途负责,对自己的家庭负责,对自己生存的社会负责,体验到人生的乐趣、价值;反之,人如果缺乏责任感,就会觉得人生淡而无味,没有乐趣、价值,从而丧失生活的热情、信心和进取精神,成为精神空虚的人。因此,我们珍爱生命,就要培养我们的责任感,学会善良,学会关爱,学会宽容,学会共同生活,肯定自我,又成全他人,修己善群,和谐共荣。

在现实世界中,大学生主要承担三种责任:首先,要对自己生存、发展和完善负责,即自我负责。人首先要对自己负责,实现自我,马克思、恩格斯指出:“每一个人都无可争辩地有权发展自

己的才能。”“任何人的职责、使命、任务就是全面发展自己的一切能力。”人的主体性活动,就个体而言,主要是追求自我、创造自我、实现自我,实现人的全面自由发展。人的自我发展责任是实现家庭责任及社会责任的中介和桥梁。其次,大学生作为家庭的成员,对家庭负有不可推卸的责任。父母和其他家庭成员为了养育自己付出了艰辛的劳动,做出了很大的牺牲,大学生成人后当然有责任回馈家庭。大学生对家庭的责任并不仅仅是为了报恩,也是在履行一种社会责任。最后,大学生生活于社会之中,是社会培养了自己,所以必须肩负起社会责任。一个人只有出于社会责任,并履行社会责任,对社会和人民作出贡献时,才能实现其价值。大学生要努力承担起这三种生命责任,使自我的生命在承担责任中绽放光彩。



延伸阅读

生命中不能承受之轻

从现在起,我开始谨慎地选择我的生活,我不再轻易让自己迷失在各种诱惑里。我心中已经听到来自远方的呼唤,再不需要回过头去关心身后的种种是非与议论。我已无暇顾及过去,我要向前走。

人永远都无法知道自己该要什么,因为人只能活一次,既不能拿它跟前世相比,也不能在来生加以修正。

——米兰·昆德拉《生命中不能承受之轻》

热爱生命

汪国真

我不去想,是否能够成功,
既然选择了远方,便只顾风雨兼程。
我不去想,能否赢得爱情,
既然钟情于玫瑰,就勇敢地吐露真诚。
我不去想,身后会不会袭来寒风冷雨,
既然目标是地平线,留给世界的只能是背影。
我不去想,未来是平坦还是泥泞,
只要热爱生命,一切,都在意料之中。