

试讲内容：

（三）珍爱生命，活出精彩人生

自杀者的最大问题就是生命意识薄弱，他们不懂得生命之可贵、可爱，人生之价值、意义。长期以来，我们把现代化的过程只当作是经济发展的过程，把物质财富、技术力量、科技知识作为追求的目标，以为这些就是我们生活的目的和生命的意义。我们无法为生命寻求安顿，对于所追求的目标越来越没有把握，失落了自己的精神家园。就如同德国哲学家海德格尔指出的：物性的过分扩张就会导致人性的匮乏与生存危机。所以，现代社会的物质生活条件大大改善了，然而精神生活质量并没有获得同步的发展；相反，面对迅速膨胀起来的物质欲望，人的精神失衡了，生命意义缺失了，形成了物质社会的“异化生命”。生命教育不在于改变外部的物质生活环境，生

活在富裕环境中的人，依然有自杀的；生活在艰难环境中的人，依然有意志坚强的。因此生命教育问题不在于环境，而在于教育一个人以什么样的态度对待生命、对待人生。

1. 学习“敬畏生命”

虽然现代生存环境和物质生活已有极大改善，人类的物质生命不断改善、延长，而以生命内涵为核心的精神家园却被许多人抛弃了。在这样的背景下，一些学生的情感、心灵和个性受到忽视，甚至受到压抑，知识的增长以情感的麻木和冷漠为代价，最终导致了一些学生对生命价值与意义的怀疑与绝望。然而，生命具有尊严，值得敬畏。

2. 树立正确的人生观、世界观

人们常说：人是万物之灵。这是因为人具有一切动物所不具备的“灵魂”，也就是所特有的极其复杂、丰富的主观内心世界。而它的核心部分就是一个人的人生观和世界观。它们处于人的心理现象的最高层次，对人的心理活动具有重要的指导和调控作用，是个体行为的最高控制者，它影响着人们的情绪、情感和行为。有了正确的人生观和世界观，一个人就能对社会、对人生、对世界上的事物，持正确的认知和了解，并能处理好自身与他人、与社会的关系，正确认识事物存在的价值及其对与之相关联事物的影响和作用；就能使人站得高，看得远，把握事物发展态势，顾及事物全局，不为眼前和局部所迷惑，并能正确体察和分析客观事物，做到遇事冷静而稳妥地处理事情；同时做到心胸开阔、从容大度，保持良好的乐观主义精神，提高其抗压能力及对挫折的承受能力，从而防止心理问题的发生，保持和促进心理健康。

3. 认识生命意义

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。这是生命教育的第一个层次，是基础和首要前提。因为只有生命存在，才能谈得上发展和质量的问题。生命意识的教育，主要在思想上认识生命之可贵，珍惜生命之存在，欣赏生命之美好，体悟生命之乐趣，磨炼生命之魅力。面对人生的挫折，要以积极的心态，相信没有过不了的坎、克服不了的困难。“敬畏生命”是由生命意义所决定的。生命究竟有何意义？那些放弃生命的人是否知道：每一个生命都是有限的，有限的生命具有唯一性和不可逆转性。唯一性意味着：来了，从此就不再来；不可逆转性表明：人死不能复生。热爱生命，就不只是欣赏生命、享受生命，更应该创造生命的价值，使自己活得有意义、有价值。

中国人民公安大学李玫瑰教授在《人生没有迈不过的坎》一文中指出：生命的意义需要告知。她在文中用诗一般的语言说道：我们是否告诉过孩子，生命是情意的牵连，从出生起妈妈每天的期待就是看着你一天一种变化，生命在于源源不断，生命更在于一种报恩与情意的美。我们是否告诉过孩子，个人生命虽然有限，但有限的生命

可以创造无限的奇迹，这世上最伟大的奇迹都是生命活动的痕迹，从思想名著，到令人陶醉的音乐，从让全世界受益的电的发明，深究生命起源的科学探索，生命的价值就在于让这个世界丰富多彩，我们需要告诉孩子们，生命是如此美好神奇。可是，为什么还会有人舍得放弃如此美好而神奇的生命呢？因此还需要告诉他们，生活其实也像莫测的天气，疾风暴雨后才会有绚烂的彩虹；磨难也是有价值的，它能使生命更有力量，而有力量生命才有更多的生命感受与奇迹。

4. 高职学生生命教育

在遇到一些难以克服的困难或危机时，部分高职学生却不能正确地认识与积极应对，出现一些不理智的行为。因此，要大力开展教育，帮助我们的同学去感悟，体味生命的真、善、美、圣。

(1) 生命教育的提出。

生命教育起源于20世纪中叶，是一种新的教育思潮。从20世纪初开始，美国就有学者探索死亡教育问题。明确提出生命教育思想的美国人杰·唐纳·华特士，于1968年在美国加州创建了“阿南达村”以及阿南达生活智慧学校，开始倡导和实践生命教育。此后几十年，他提出的生命教育理念受到人们的高度关注，并在短期内席卷世界许多国家和地区，逐步形成了新兴的教育思潮。20世纪70年代，美国已有1 500所中小学、600所大学设有死亡教育，此后许多国家相继效仿美国，推行以“生命教育”为主题的教育实践，现已形成较为完整的教育体系。20世纪末，我国台湾教育界也将死亡教育和生存教育加以整合，称为“生命教育”，主旨在于阐释生命的可贵及生命应有的尊严。

(2) 生命教育的内涵。

杰·唐纳·华特士指出，生命教育是一套系统，目标是使人在心灵与心智、身体与精神的各个层面上逐步进步，变成比较平衡、成熟、有效率、快乐、和谐的人。我国台湾学者认为，生命教育是指对于生命存在有感受，并让生命质量有所提升，乃至达到止于至善的训练。一般认为，生命教育的基本内涵包含三个方面：

①生命知识教育。重点在于掌握生命知识，理解生命的内涵，尊重生命的存在。欣赏生命的美好。其目的是通过学习使学生对生命的结构与生理有科学的认识，使学生理解生命，欣赏生命，进而关注生命，珍惜生命。

②生命价值教育。维护生命价值和尊严，实现自我的生命价值是生命教育的核心内涵。其重点在于对个体生命价值以及人生目标和意义形成理性认知。其目的是让学生充分认识到生命的价值与意义，学会体验生命，热爱生命，拓展生命，形成健康的生命价值观。

③死亡教育。在生命教育过程中，不仅仅讨论死亡和死亡的严重后果，更多的是探讨“生”，即怎样才能活得精彩，如何体验生命的美好与价值。正因为人的生命有

限，人们才更应该珍惜生命分分秒秒。科学的死亡观使人更好地善待生命，珍惜人生，可见，“死”的存在不是使“生”毫无意义，而是更突显出“生”的意义与价值。

5. 悦纳自我，活出精彩

悦纳自己是一种心态，与客观环境并不完全相关。有些人虽有生理缺陷，但很乐观；有些人五官端正，相貌堂堂，却不喜欢自己；有些人并不富裕，却知足常乐，有些人有钱有势，却并不深感快意。

悦纳自己是一种心理状态，与客观环境并不完全相关。马克思很欣赏这一句谚语：“你所以感到巨人高不可攀，只是因为你跪着。”事实上，许多事情别人能做到，你自己也一定能做到，关键在于你应当充分、准确、客观地认识自己，要做到这一点则必须先心理上悦纳自己。

悦纳自我是发展健康的自我体验的关键和核心。具体来说，积极悦纳自我就是要：

(1) 接受自己，喜欢自己，觉得自己独一无二，有价值感、自豪感、愉快感和满足感。遗传学家设菲尔德说：“停下来考虑你自己的事吧。在整个世界史中，没有任何别的人会跟你一模一样。在将要到来的全部无限的时间中，也绝不会有像你一样的另一个人。”

(2) 喜欢你的身体——悦纳自己从喜欢自己的身体开始。你或许没有美丽的容貌和高大的身材，但它就是你的身体，不喜欢它就意味着你没有把自己作为一个人来接受。不要让他人决定你喜欢什么，你应该努力去喜欢自己的整个身体并使它既具有价值，又富有美感，从而摒弃他人对你的比较和评论。

(3) 坦然接受自己的缺陷。从理念上讲，人们大都承认“金无足赤，人无完人”。正如世界上没有十全十美的东西一样，也不存在精灵神通的完人。但在认识自我、看待别人的具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，求全责备，要求自己样样优秀，对别人也往往是全面衡量。

任何人总有其优点和弱点两个方面。伟人、名人也不例外。菲勒是石油大王，他有学习障碍，但他是社交能手；亚里士多德的沟通能力有障碍，但他是一位内省力很高的哲学家；凡·高受情绪困扰，但他在视觉上的成就是超凡的；孙膑腿上有残疾，但他是中国古代杰出的军事家；罗斯福的下肢残疾，但他带领美国人赢得了在第二次世界大战中的胜利；爱因斯坦曾遇上学习障碍，但是他在科学上的成就有目共睹；丘吉尔有沟通障碍，但是他却在国际政坛上号令群雄，叱咤风云；贝多芬失聪，但是他是乐坛上的巨人。所以，我们不要为自己的缺陷伤心难过。

(4) “你”不等于你的错误。承认自我意味着接受我们的现状，包括我们的错误、弱点、失误，也包括我们的财产和力量。学会在感情上容忍自己的不完美之处。必须从思想上承认我们的弱点，但是绝不能因为这些弱点而恨我们自己。区别对待你

的“自我”和你的行为。“你”不会因为犯了一个错误或者方向有一点偏差，而毁灭或者变得没有价值，就像打字机打错了一个字、小提琴发出一些不和谐的音响并不影响它们的价值一样。不要因为自己不完美而憎恶自己。你有很多朋友，他们也都不是尽善尽美的。那些追求完美的人实际上是很难达到的。

很多人耻于“自我承认”，因为他们坚持把他们的错误与自己等同起来。我们首先必须承认自己的行为 and 弱点，然后才能改正它。

(5) 原谅自己的失败。你需要接受一个事实：有时你不得不妥协。人无完人，当你无法达到自己的期望时，对自己严加责备是无益的。这样的态度常常导致你完全放弃，或者降低标准。向儿童学习：他们学走路时，有时会跌倒。他们既没有放弃学习走路而改成继续爬行，也没有因为跌倒而责备自己。他们休息一会儿，拍拍灰尘，接着继续下一次练习。当我们发现自己“跌倒”时，也要有这种态度。

“你在这个世界上是独一无二的。”应该为这一点庆幸，应该利用大自然所赋予你的一切。你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论好坏，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。那么就做一个“自如的你，独特的你，最好的你”。