

## 生命教育与医学人文通识课内容摘录

### 【导语】

人的生命是宝贵的，没有了人的世界是残缺的世界，世界正是因为有了人的生命，因为人的生命创造性的演绎，才有了如此的精彩。



## 导入情景

小云是一名大一在校学生，从小家教严格，走进大学校园，终于不用每天面对唠叨的父母，小云整日沉浸在手机中，有次打开网页，他看到一则广告，是关于借贷 app 的，宣称无抵押、无征信、放款快，最近手头不怎么宽裕的他就抱着试一试的态度借了 500 元，为自己购买了衣服，尝到甜头的她，每次想买东西就去借款，但大多数情况下都不能如期还上，再加上这些借款 app 高额的利息，很快，她就陷入了以贷养贷的恶性循环之中，短短一学期下来，她总共欠了 1 万多，她的家庭本来就不富裕，她不敢将这个事告诉家人，承受着巨大的心理压力，陷入绝望的她留下一纸遗书，选择了跳楼，结束了年仅 20 岁的生命。

## 一、生命的涵义

### （一）生命的定义

在古代，“生”字的本义是指草木从地下长出，引申为事物的产生、发展，再引申为生命的孕育。“命”字本义是“天命”和个人的“命运”，是指客观的条件限制。古人的“生命”意指“活着”，不只指生命个体一生一世的活着，更指整个人类的生生不息，不断繁衍，不断进步。

似乎我们不难分辨出哪些东西有生命，哪些东西无生命，但要

给生命一个准确的定义确实千百年来难题。生理学定义，认为生命是具有进食、代谢、排泄、呼吸、运动、生长和繁殖等功能的系统，遗传学定义，指出生命是通过基因复制、突变和自然选择而进化的系统；热力学定义，认为生命是一个开放的系统，它通过能量流动和物质循环而不断增加内部秩序。从哲学上来说，生命就是发生、存续、消亡的物质系统。从生物学上来说，生命由核酸和蛋白质等物质组成的分子体系，它具有不断繁殖后代以及对外界产生反应的能力。

从以往给“生命”所下的定义中，我们可以看出，人们不是把生命看成世间生物的基本存在形态，就是把它抽象为一个概念，而对人出现“生命”后所持有的概念没有本质的认识。人是有意识的，与其他生物的生命有着本质的不同，马克思指出：“动物和它的生命是直接同一的，它没有自己和自己的生命活动之间的区别。它就是这种生命活动。人则把自己的生活活动本身变成自己的意志和意识的对象。马克思的论述表明，人知道“我是人”，而动物不知道它是什么，它们不知道生，也不知道死，它们只是凭着激素和神经系统的作用在完成着自然的代谢；只有人类，具有思维和意识，人的生命是自然生命、精神生命和社会生命的统一。

## (二) 生命的起源

自古以来，人们从未停止过探索生命起源奥秘的脚步，你一定听说过“女娲造人”的故事以及西方基督教宣称的“上帝造人说”，这是对人类起源模糊而笼统的描述。英国生物学家达尔文在《物种起源》中提出的生物进化论学说，生命是在遗传、变异，在生存斗争和自然选择中，由简单到复杂，由低等到高等，不断发展变化的。

后来，人们提出了“化学进化说”，补充说明了在原始地球条件下，生命是从无机到有机，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发展的多分子体系；从多分子体系演变为原始生命。

当然，也有人并不信服这种说法，他认为地球的生命来自更高级的世界，或者是地球以外的宇宙空间，这就是“宇宙胚种说”。人们从最初对生命的敬畏到一步步揭开其神秘的面纱，取得生命领域的一个又一个进步，可以说，人们从来没有停止过对生命的探索。不同领域、不同学派、不同时代的人们对生命都有不同的认识。

无论生命的起源如何，生命都遵循着一定的规律，就是由低级向高级的进化，人类个体生命的起源于精子和卵子的结合，几千万只精子穿越重重障碍，但最后只有一个精子与卵子受精，制造出一个胚胎，这才有了人个体生命的开始。

### **(三) 生命的特征**

根据对生命的理解，人的生命具有以下特征：

#### **1. 生命的偶然性**

从生理学上来讲，一个生命的产生，是上亿个或者几十亿个精子中的一个与一个卵子结合形成受精卵，在母体内历经十月怀胎并在一朝分娩后诞生。从这个意义上讲，人的生命的产生是一个很偶然的事件，是几亿甚至是几十亿分之一，这充分说明个体生命来之不易，可见生命之宝贵。每个人都应该加倍地珍惜生命、尊重生命，绝不能随意地伤害生命。所以我们应该对日常生活中的自杀、他杀以及打架伤人等现象予以坚决否定。

#### **2. 生命的有限性**

人的自然生命是有限的，是任何人都无法摆脱的。虽然很多人都想求得长生之法，但他们注定会失败的。英国的一位生物学家，巴风在进行了大量针对性的研究后，根据哺乳动物的平均的寿命和生长周期，推算出了巴风系数，认为人类的寿命是生长期的 5-7 倍，也就是 100-175 岁。也有研究认为人类细胞分裂上限是 50 次左右，被称为海弗里克上限，据此推断人类大约的寿命在 120 岁左右。但是无论是活到 100 岁还是 120 岁，人终究要死去，且不说我们还会面临突如其来的疾病、人为的或自然的灾害以及各种偶然事件，绝

大多数人是达不到自然寿命的。但正是因为死亡是不可避免的，所以生命才显得更加珍贵。

### 3. 生命的不可逆性

人的生命过程只有一次，而且永远是不可逆，一分也不停留，就如一堂单程的列车，过去的只能留在回忆里，却永远不能再重来。孔子曾在河边感叹：“逝者如斯夫、不舍昼夜”，生命的这种不可逆性，让人们不免产生种种的惋惜和悔恨。

### 4. 生命的独特性

地球上的每一种生命体都有其独特性，正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也不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、感官等生理因素上。遗传的差异性，决定了人先天具有的独特性，以及在后天发展中的优势结构，所以，不同的人会表现出不同的爱好和特长。先天的遗传素质奠定了人独特性的基础，但是，人生命的独特性不仅取决于由个体的遗传素质所决定的生理因素，还取决于人后天形成的个性、思维、精神等因素。

### 5. 人类生命的超越性

人的生命虽然和其他生命体有着很多共同点，生老病死，不能阻挡。但另一方面人又是一种有理性的存在，他有着超越生命有限性的理想。人类能不断地反思，企图探究到生命的终极意义，人类

通过发明创造改造自然，并在此基础上创造出了丰富的文化世界、信仰世界和科学世界。人渴望超越，超越人的自身存在，超越现实的存在，正是在各种不停的超越中，实现着生命价值的提升，不断走向新的解放，生成新的自我。

## 6. 人类生命的精神性

人的生命既包括自然赋予人的肉体生命，又包括后天获得的精神生命，一个完整的生命是自然生命和精神生命的和谐统一。人生存于世界之中，也生存于自我的意识之中。所以，人作为生命的存在，就是要从自身生命的自然存在出发，珍惜自己的生命，并在此基础上，超越自然的存在，追求自身存在的价值，从而使人生变得更加有意义。

## 7. 人类生命的实践性

实践是人的生命存在的方式，也是人不断追求生命意义、实现人生价值、走向生命超越的途径。人通过实践这种方式表达、展示、丰盈、提升并体验其生命的存在。人在实践这种主动的生存方式中积极追求生存之道，寻求更好的生活。儒家就强调在人生实践中创造人生的辉煌，儒家主张积极入世，“天行健，君子自强不息”，让人们在生命的实践中“读万卷书，行万里路”，“知其不可为而为之”，以“立德、立言、立功”，实现人生的圆满境界。

## 二、生命的价值

人生在世，不仅希望活着，而且希望知道为什么活着，明白人生的意义和价值。生命价值问题一直以来备受哲学家、思想家们的关注，他们从不同角度阐述了对人的生命的尊重、对人的自然生命的爱护和对人的生命价值的探讨。

### （一）生命价值观

#### 1. 西方生命价值哲学观

在西方社会，对生命价值的思考具有相当长的历史，也积累了独特的生命价值思想。例如：珍惜生命、健康第一、尊重生存权利、尊重生物的存在等等，都是西方社会中比较典型的生命价值观念。

##### （1）古希腊时期的生命价值观

在古希腊时代，人们非常敬畏生命，认为在人世间，惟有生命最可贵，而且一切生命都是平等的，都是尊贵的，也是神圣的。认为真正有意义、有价值的生命在于道德上的“善”，在于生活是否幸福，苏格拉底说，“生活得最好的人是那些努力研究如何能生活得最好的人；最幸福的人是那些意识到自己是在越过越好的人。”古希腊的哲学家们把生命价值与道德联系起来，他们通过不懈反思生命，追求自身幸福，使其人格达到完善和美满，使其生命富有意义。

##### （2）西方近代的生命价值观

虽然在黑暗的中世纪，由古希腊先哲们所开创的对人的现实生活、本真生命的重视、关注和呵护的人文传统几乎消失殆尽，人的生命价值观已被神学所取代，但是文艺复兴之后，受到新文化的影响，人的生命、生命的意义、生命的价值等内容得到了前所未有的重视和尊重。哲学家帕斯卡尔从人们心灵最深处的困惑和不安出发，开始从根本上去思考人的生命本质问题。他说人之为人，就在于人能够对自己的生命进行思考，人能够对自己的生命进行追问”，他认为人最不堪忍受的就是空闲和无聊。因为人在这种情况下就会无所事事，无所用心，就会对自己的生活丧失热情，对自己的生命丧失激情，丧失冲动，而在他的灵魂深处就会出现无聊、阴沉、悲哀、忧伤、烦恼和绝望，他就会找不到生活的目标，找不到自己的位置，进而就会不珍惜自己的生命，就会走向堕落。法国伟大的思想家卢梭则从自然主义思想出发，强调要对人的生命进行自然的对待，要把人的天性归还给人，要尽力使人真正成为人的可能性发掘出来，展示在世人面前。

### (3) 西方现代的生命价值观

社会发展到现在，西方文化中对人的生命价值的思考和研究呈现出一派繁荣的景象，各种学说林立，各种观点并存。

#### ① 存在主义生命价值观

存在主义先驱者尼采、克尔凯郭尔的思想中，已经有了对人的

生命予以关注的呼唤。尼采高呼“上帝已死”，认为要充分重视和肯定人的现实生活和生命的价值，主张要拯救人的生命，实现人的生命的价值，珍惜鲜活的、充满力量的生命，发现人的生命的意义。而海德格尔则从人的“本真生存”的角度强调了生命的“向死而生”的意义。在存在主义者看来，人的生命的意义和价值在于对现实生活中人的本真生活的关注和呵护，在于摆脱理性强加于人身上的束缚，在于使自己过一种真诚的生活。

### ② 历史文化学派的生命价值观

狄尔泰是历史文化学派的生命价值观的代表人物之一。在他看来，正是人们的精神生活、精神生命，才创造了生命的价值，因为人的肉体终会消亡，人类的精神生活的内容，才能够真正留存于历史之中，才能够形成人类存在的经验基础，才可以成为真正的生活，所以也就是生命的价值所在。

### ③ 非理性主义的生命价值观

叔本华用“意志”法则阐述了他的生命哲学思想。他说“世界的本质是生命意志，生命从本质上讲是一种强大的、不可遏制的生存冲动，是一种神秘的生命力”，认为人的生命历程就是人的意志产生、统治一切的过程，由于人不断地有着无穷的生存欲望的产生，所以，这个过程是痛苦的，而非幸福或快乐的。尼采也认为意志是意义的空无，是生命之所以痛苦多于幸福的原因。但他从人的意志

中看到了支配人生和世界的”超人”的力量。在尼采看来，能够经得起生活折磨、把痛苦变成快乐的人，必定是那些生命力最旺盛、意志力最强大、创造力最丰富的人，这些人就是尼采所要培养的”超人”。而法国哲学家柏格森对人的生命的理解是从人的直觉出发的，他把生命当作一种只能意会不可言传的非理性心理体验或本能冲动，把整个宇宙间事物的流变、进化都归结为”生命冲动”和”生命意识”。他是依靠“直觉”以及和直觉的”知性”的互补而达到对生命的”生成”、“创造”、“绵延”、“流变”的深刻把握。

#### ④ 人本主义的生命价值观

人本主义的核心理念是倡导符合人的生命本性的生活，尊重人的生命与尊严，强调人的生命的自由精神，认为每个人都有自己独特的价值。只有每个人都实现了自己的价值，他的生命才能不断地得到发展和完善。人本主义更加关注生命存在、生命意义和生命价值。当代具有广泛影响的法国思想家阿尔贝特史怀泽的以”敬畏生命”为核心的生命伦理思想就是人本主义生命价值观的典范。史怀泽提出了“敬畏生命”的伦理学思想，在医学伦理的研究中认为，善是保持生命，促进生命，使可发展的生命实现其最高价值；恶是毁灭生命，伤害生命，压抑生命的发展。史怀泽认为，一切生命都有生命意志，每个生命都是应当敬畏的。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。与自然界的一切生命建立新的和谐的秩序。

## 2. 中国传统生命价值哲学观

中国古代的哲人们对于生命的价值提出了很多充满智慧的思想，这些思想直到现在仍然散发着夺目的光辉，受到世人的青睐，其对我们认识生命的价值同样有着深远的意义。

### (1) 儒家的生命价值观

儒家文化是围绕人而展开的，儒学的核心就是天人关系。他们认为人在宇宙间具有崇高的地位，人是万物之灵、天地之心。珍惜生命、关爱生命是儒家对待生命首要的、基本的态度。孔子说：“仁者爱人”，其“爱人”是泛爱一切人的，包括一切阶层的人在内，这在当时社会是非常可贵的。他反对人殉，提倡“修己以安百姓”、“博施于民而能济众”，反对战争等，尊重、敬畏、关爱每个人的生命，这种思想无疑促进了当时社会的和谐发展。先秦儒家的先哲们对人的生命的重视，还体现在孝道上。“身体发肤，受之父母，不可毁伤，孝之始也。”他们认为每个人的身体是父母所给，对自己身体的损伤就是对父母的不孝。儒家认为，生命的意义并不在于人活着，而在于每个人的人生使命，如何去实现自身生命的价值。他们主张人们积极投入社会，对现实的人生抱着乐观向上的态度，孟子说：“如欲平治天下，当今之世，舍我其谁？”，受儒家文化的影响，古来诸多仁人志士都为了他们心目中的圣殿即仁义道德，

而一生辛劳，四处奔走，以积极的人生实践，修身、齐家、治国、平天下，赋予了有限人生以无限的价值和意义。

## （2）道家的生命价值观

相对于家注重伦理的特点，道家追求自然，更注重个体生命的价值。老子说：“道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”老子认为宇宙中有四种伟大的存在：道、天、地、人。将人与天地并列而言，揭示了人类存在的价值，高扬了人类生命存在的价值。老子还在其“重身贵生”思想中体现了对个体生命价值的重视，“身”是指人的形体或整个生命。老子不仅对“身”持肯定态度，而且主张观之、修之、存之、贵之、爱之。他认为一个人只有珍重爱惜自己的生命，才能珍重爱惜他人的生命；而只有珍重爱惜天下人生命的人，才能堪当治理天下之大任。他以“名与身孰轻？身与货孰多？得与亡孰病？”来反对那些以身犯险，争名逐利的人。

庄子对人类生命价值的肯定反映在其“天地与我并生”的思想中。他认为人并不比天渺小，人的地位并不比天低微。庄子在《让王》篇中，一口气讲了十五个寓言故事来阐述以生命为贵、以名利为轻的重生轻利思想，呼吁人们要珍爱生命、爱护生命、敬畏生命。

“今世俗之君子，多舍身弃生以殉物，岂不悲哉。”必可见，他对当时普遍存在的重物轻生的人性异化现象甚为不满，他认为这种以

身殉物，为追求各自的目标而不惜牺牲性命的人生价值取向是极不可取的，因为这些做法“以物易性”失了人之为人的根本。人无生命，物又何用？庄子还认为，每个人都有其天然的生命时限即“天年”，只有享尽天年，走完应有的生命历程，才是符合自然之道的。所以庄子反对自杀的，他主张人应该努力活够大自然赋予的生命时限。从老子和庄子的思想可以看到，道家生命思想的主旨在于使现实世界中个体存在的自然生命得以保全和安顿，强调“全身避害”、“安顿生命”，并在此基础上，通过“道”的引导使个体生命的精神、灵魂超越于世俗繁杂的束缚和肉体生命的生死限制，进而达到在与天地宇宙的沟通和感悟中，体验生命的快乐。

### 3. 马克思主义生命价值哲学观

马克思首先反对把人归结为无人身的灵魂、自我意识和精神的唯心主义观点，提出了“现实的人”的概念，认为人是直接地自然存在物，强调“肉体的个人是我们人的真正基础、真正出发点”。同时又论述了人和其他生命体的区别，在对关于人和动物的区别的论述中就明确了人是生命的主人，他指出：“动物不把自己同自己的生命活动区别开来。人则使自己的生命活动本身变成自己的意志和意识的对象。他的生命活动是有意识的。”马克思将人的生存意义确定为寻求切实改变世界的手段，寻求推动世界从低级向高级发展进步的有效路径，人的生存意义通过实践和劳动得以实现。总体来

看，马克思是站在如何改造世界、如何推动生产力的进步与发展的立场上界定人的自我价值和社会价值的，认为人的生命价值主要包含生命的自我价值和和社会价值。

### **(1) 生命的自我价值**

#### **① 生命的自我价值体现在生命的存在价值**

生命的存在价值是可敬可畏的，是人的生命价值的根本，也是衡量人的生命价值的最低标准。对个人而言，只有生命存在，人才可能去获得金钱财富，求取事业功名，实现人生理想。一切人世间的价值物，也只有生命存在时，才是有价值的。

人的生命存在价值不仅是个体价值之根本，也是社会价值的源泉。社会是由个人构成的，社会价值是个人价值的有机结合。人类历史上一个国家和民族的兴衰，其基本标志就是人口的存在和繁衍状态，人兴则国兴，人衰则国危。现代社会虽然不像古代社会那样在数量上依存于人的生命存在，但在实质上仍然是以人的生命存在作为其价值的基础的。毛泽东说过，世间一切事物中，人是第一宝贵的，只要有了人，任何人间奇迹都可以创造出来。因此健全的人的生命存在，是任何一个社会存在和发展的最根本的、永恒的资源，也是任何一个正常社会所追求的基本价值目标。对他人的尊重和对他人价值的承认，首先是对他人生命存在及其价值的尊重和承认。

马克思主义的生命存在价值还表明所有人的生命存在是等价的，

生命属于每个人只有一次，理应受到尊爱。

② 生命的自我价值体现在生命的物质价值与精神价值的统一

生命的物质价值是指使人的生命存活的物质需要的满足，比如个人的衣食住行、社会的储备等等。同时，一个人要使生命存在更富有意义，更有效地实现自我价值，除了生命的物质价值外，还需要有一定的生命精神价值。所谓的生命精神价值是指人的心理、精神需要的满足，比如人有交往、尊重和发展的需要。

生命的物质价值和精神价值是辩证统一的，物质价值是精神价值存在的前提和基础，精神价值可以转化为物质价值，物质价值则是有限的和短暂的，而精神价值在某种程度上是永恒的和无限的。否认生命的物质价值，或完全脱离物质价值谈生命的精神价值，同样是错误的。特别是在市场经济条件下，人们往往只重视生命的物质价值，忽视精神价值。马斯洛需要层次理论揭示人的低层次的需要是生理和安全的需要，而到后面则更强调生命价值与需要的精神上的满足。马克思以及中国共产党的领导人也都指出，一个人的生命要有意义，人生要有价值，就不不但要有物质价值，而且更要有精神价值。因为，人对物质的需要稍纵即逝，永无止境，只有精神上的满足，才会让人真正觉得幸福和满足。同时，生命的精神价值也体现了生命的超越价值。人的生命是有限的，可其精神却是无限的，是可超越的。正如马克思主义精神能流芳百世，就是马克思精神生

命是其生命的升华。

## (2) 生命的社会价值

马克思主义生命价值观的核心是人的生命的社会价值。所谓人的生命的社会价值，是个体的人生活活动对社会和他人来说所具有的价值。马克思主义的生命价值观既强调个人对社会的尊重和满足，更强调个人对社会的贡献和责任，正确揭示了个人与社会的关系。人只能生活在社会大环境中，通过社会的交往关系去实现其人生价值，追求其幸福，这正表明了人对他人的需要是本质的需要，是真正自然的需要。离开了社会，孤立的个人是没有幸福可言的。中国共产党继承马克思主义，并结合中国的实际，把人生目的精辟地概括为“为人民服务”。

总的来说，无论你相信哪一种生命价值观，它都会对你的行为起导向作用。正确的生命价值观对实现人生价值具有巨大且积极的导向和促进作用；错误的或者不正确的生命价值观会人生的价值和意义产生消极的影响，如漠视生命、游戏生命、伤害生命甚至否定生命等。了解生命价值观的内涵，目的是使我们既认识到生命的伟大与崇高，又认识到生命的渺小与脆弱；既了解人类的生命价值，又了解自然界中其他生命的意义；既关注自身生命，又关注、尊重、热爱他人的生命，即积极创造生命的价值，又自觉提升生命的价值。

## **(二) 大学生生命价值的提升**

大学生要提升自我生命的价值，必须要正确认识生命的自然特征，树立起科学的理想信念，确立积极的人生态度。

### **1. 正确认识生命的特征**

只有正确认识生命的自然特征，明白生命的可贵，才能更加珍爱生命、敬畏生命。偶然性的机遇、微小的几率让我们有了一个偶然的生命存在；独特的生命特征让我们确证了生活中的自我；有限的生命历程也让我们更加懂得“生”的宝贵，更加珍惜“生”的存在；创造性的存在又使得我们能够不断超越生命本身的价值，追求生命的崇高与辉煌，走向生命的无限。

### **2. 树立科学的理想信念**

当代大学生要使自身的生命富有价值，在大学期间，不仅要提高知识水平，增强实践才干，更要坚定科学、崇高的理想信念，明确做人的根本。所谓理想信念，就是一个人对自身发展的期望，也就是说要搞清楚自己打算“做什么样的人”。大学阶段会面临一系列人生问题，如人生目标的确立、生活态度的形成、知识才能的丰富、发展方向的设定、工作岗位的选择，以及如何择友、如何恋爱、如何面对挫折、如何克服困难等等。这些问题的解决，都需要有一个总的原则和目标，这就要确立科学、崇高的理想信念。只有树立

起高尚的理想信念，才能使人的生命活得更更有价值。

### **3. 确立积极的人生态度**

人生态度是人生观的重要组成部分，它是在人的社会化过程中逐渐形成的，它对个人的生命价值具有较大的影响作用。每个人对待人生的态度可能不尽相同，但积极、正确的人生态度一般具有以下几个特点：

#### **(1) 认真**

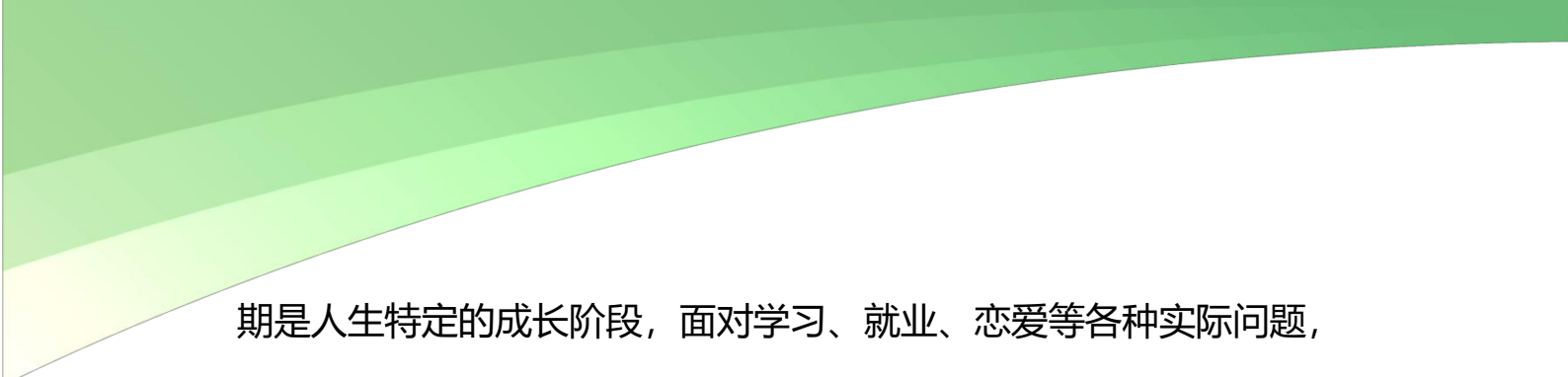
以认真的态度对待自己的人生，明确学习、工作、生活目标，正确认识和处理人生中遇到的各种问题。要对自己、对家庭、对国家和社会负责，满腔热情地投身于生活、学习和工作之中。

#### **(2) 务实**

务实的人生态度是指能遵循客观规律并从人生实际出发来规划自己的人生，不好高骛远、眼高手低、浅尝辄止。坚持实事求是的思想方法和人生态度，正确处理理想与现实之间的矛盾，从小事做起，从身边事做起，脚踏实地、一步一个脚印来实现自己的人生目标。

#### **(3) 乐观**

谁的人生都不可能一帆风顺，我们看到那些“运气很好”的同学，可能最根本的原因是因为他们有乐观的态度，总能把坏事变好事。大学生对人生发展的曲折性和规律性要有正确的认识，大学时



期是人生特定的成长阶段，面对学习、就业、恋爱等各种实际问题，许多事情都不会总是尽如人意。所以，面对各种困难和挫折要有坚强的承受力，不能消极悲观、畏难退缩，更不能颓废堕落、自暴自弃，甚至轻生。

#### **(4) 进取**

人生要时刻保持积极进取、开拓创新的态度，才能应对各种挑战。要发扬自强不息、敢为人先、百折不挠、坚忍不拔的精神，在为他人谋福利、为社会作贡献中提升自身生命的价值，在创造中谱写自己灿烂的人生。

### 三、珍爱生命

自杀是个体有意识地采取各种手段自愿结束自己生命的异常行为。它是一种复杂现象，并且导致了许多的社会问题。从心理学角度分析，自杀者多数是由于生活中遭遇困境而产生激烈的内心冲突，陷入危机状态不能自拔，难以承受或心理异常而产生自毁行为。每年死于自杀的人数量多于车祸，大于死于癌症、心脏病、艾滋病、先天疾病、中风、肺炎和肺癌的总和。近年来，大学生中自杀死亡的人数呈上升趋势，并已成为高校学生非正常死亡的重要原因。自杀不仅是个人和家庭的惨痛事件，而且社会危害大，该问题已引起社会的高度关注。

#### （一）大学生自杀的常见原因

导致自杀的原因很复杂，与环境和个人等诸多因素有关。国内对青少年的企图自杀所作的研究显示，自杀诱因以人际间的冲突为首，特别是亲子间或男女感情的冲突。自杀者大半无精神疾病，其诊断多为适应障碍症，由此可见生活压力事件在诱发自杀上扮演了重要的角色。心理障碍、生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、经济困难和家庭变故，是导致大学生自杀的几个主要原因。

##### 1. 认知偏差

认知偏差是大学生自杀的主要心理原因。在现实生活中，自杀

者通常不能正确认识自己，对自己持否定的态度，使自己处于高度的自卑状态；不能正确地认识社会、认识与之有关的人和环境，导致个体对自己境遇的内部感知向越来越消极的状态发展，直到再也不相信在自己的境遇中还存在任何积极的成分。

## **2. 人格缺陷**

研究表明，大学生的人格缺陷主要表现在：内向、孤独、紧张、情绪不稳、胆怯、敏感、做作、刻板、忧郁、怀疑、刚愎自用、自责、不满、焦虑不安等。这些人格上的弱点会削弱个体对挫折的抵抗力或放大刺激的负面影响，致使个体心理承受能力变差，人格偏执，易于冲动或怯懦退缩，一旦面临危机就会手足无措，心理崩溃，找不到正确的解决办法。

## **3. 自我认同危机**

所谓自我认同危机就是自我概念方面的危机，即由于个体心目中或希望的自我形象(理想自我)与现实自我不相符时所产生的心理危机。这在大学生中比较普遍。由于这种理想不切实际，难以实现，于是理想自我与现实自我之间便会产生矛盾冲突。这种冲突常见于大学生对学习的期望和实际学习状况的冲突。根本的原因还是不能正确地评价自己与他人，进而产生强烈的挫折感，由过分的自尊转变为过分的自卑甚至是自暴自弃。

## **4. 负性生活事件**

负性生活事件是大学生自杀的重要诱因，如学业失败、恋爱受挫、人际危机、考研失败、就业受挫、经济困难、重大丧失等都会成为大学生自杀的导火索。

①人际关系紧张。人际关系问题是导致大学生心理障碍的主要因素之一。

②学习压力。学业竞争、各种等级考试和资格考试使部分大学生长期处于身心疲惫状态，引发心理疲劳。

③就业压力。越来越严峻的就业形势，不仅给高校里众多毕业生造成很大的精神压力，同时也让大学新生忧虑重重，自觉个人前途渺茫。此种压力如长期得不到缓解，会带来严重的心理挫折和失败感。

④恋爱及性问题。如失恋、婚前性行为、被强暴、未婚先孕等，都极易诱发心理危机，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

⑤经济压力。这种压力有时是来自物质上的，如难以承受学业所需的开支而可能导致辍学；有时是来自心理上的，如因经济上的窘迫而感到自卑。这些压力如果超出了个体的承受极限，便可能诱发自杀行为。

⑥心理疾病。有研究表明，50%~90%的自杀死亡者可以诊断为精神疾病，自杀未遂者患有精神障碍的比例为50%，精神疾病患者自杀的概率高于一般人群10~30倍。

## **(二) 大学生自杀征兆及早期识别**

无论何种自杀，在自杀念头形成之后，都会出现一系列的心理与行为表现。这是一个自杀者向他人发出的求救信号。如果我们能及时发现并予以警惕，积极给予其帮助，就可以避免悲剧的发生。大学生自杀前的一些征兆包括以下几点。

### **(1) 情绪的改变**

情绪明显反常，无故哭泣，焦虑不安，或忧郁、失望，自卑、自责、自罪感强，或麻木不仁、冷漠，感觉不到生活的价值。

### **(2) 行为的变化**

饮食、睡眠出现反常现象，个人卫生习惯变坏；对嗜好失去兴趣，丢弃或毁坏个人平常十分喜爱的物品，或无故送东西给同学、亲人；无来由地向人道歉、道谢等；从朋友圈中撤离，孤立自己；反复在一些危险区域逗留，或从事高危险性的活动；尤其当抑郁伴随着这些明显行为的改变持续超过一个星期时，应当予以特别注意。

### **(3) 学习兴趣下降**

学习成绩显著变化，原本稳定的成绩出现大幅下滑，上课注意力难以集中，常常走神或发呆，对课堂互动表现出明显的抵触或消极应付。课后不再主动复习巩固知识，作业拖沓甚至抄袭，对以往感兴趣的学科或科研项目也提不起精神，缺乏钻研的动力。即使参

加学习小组或学术活动，也多是被动参与，不愿发表自己的见解，甚至会找各种借口逃避学习相关的任务，觉得学习变得毫无意义，无法从中获得成就感或满足感。。

#### **(4) 经历重大负性生活事件**

近期生活出现重大改变或是遭受重大损失，如受到侵害、亲友死亡、失恋、考试迫近或考试成绩即将公布、考试不合格等。

#### **(5) 自杀意图的表露**

许多想自杀的人都会以口语、书面和艺术创作的形式或在行为上表达其自杀的意念及企图，如谈论自己的死或与死有关的问题，或有一些自杀的暗示，或写下遗嘱一类的东西。

以上征兆都是个体处在自杀的内心矛盾冲突下的表现，极易被发现。一旦自杀者进入自杀的平静阶段，又会表现得轻松、平静，给人一种恢复以往的假象。这时往往是自杀者已做出了坚决的自杀决定，不再为选择生死而烦恼，只是等待一个时机结束生命。因此，对于大学生的自杀，我们应做到及早发现、及早干预。

### **(三) 大学生自杀的预防和干预**

自杀干预也叫自杀管理，是针对诱发自杀的种种因素，采取不同的干预策略，对自杀进行干预的最终目的是预防自杀。对有心理问题的学生进行危机干预，可以有效降低其自杀倾向。具体可从以下几个方面开展：

#### **(1) 提高心理素质**

心理素质差是导致自杀的最直接的内在动因。为此，大学生心理素质的培养要特别注意挫折容忍力和情绪调控能力的培养。一方面，从知识上掌握挫折的各种应付方式和情绪的各种调控技术；另一方面，在实际生活中有意识地加以运用，甚至可以主动地给自己创造一些挫折的环境，培养自己的容忍力和调控能力。

#### **(2) 设置危机干预机构**

建立学生心理健康档案，并重视档案的更新和利用率，随时掌握学生心理状态，及早发现有心理危机的学生，及早约谈、及早干预。也可开设心理求助热线，使处于危机之中的人知道有求助的机构。自杀者在自杀前犹豫不决、万分痛苦时打了电话，咨询员立刻介入，采取紧急对策，可以有效地避免自杀行为的发生。大学生需要有一个来自于亲人、朋友、同学、朋辈群体、老师、学校各级组织、环境氛围等多方面的社会支持系统，这是大学生健康成长的关键。

键。

### **(3) 加强生命教育**

学校在大学生开展心理健康教育时要注意加强生命教育，利用专题讲座、广泛的健康宣传等开展生命教育与死亡教育，帮助大学生正确认识生命，理解死亡，这对大学生自杀的预防有一定作用。也可针对学生工作干部、班级辅导员、教师普及心理危机应对的相关知识，比如自杀的原因、有自杀倾向者的表现和危害、自杀者的心理、自杀的预防及干预、自杀的预防机构等，这样有利于做好自杀的早期发现和预测，并采取有效措施及时预防自杀。

### **(4) 进行心理治疗**

在发现有自杀倾向，或者实施自杀行为未遂的学生，一定要及时进行心理治疗，目的是使其了解其目前面临的状况及问题，让其进行情绪宣泄，学习新的适应方式或处理所面临的问题，并使其不再选择自杀行为。具体说来可采用：①危机处理及支持性心理咨询，重点是帮助其度过自杀危机；②以解决问题为导向的心理咨询，了解当事人所遭遇的各种问题，帮其思考解决问题的方法，与其草拟具体计划，避免孤独；③认知疗法，找出当事人认知上的不合现实性或不适用性，让其学习新的信念并思考，通过不断地练习来发展新的认知。

## 拓展链接

### 自杀干预中的“要”与“不要”

要	不要
<p>要认识自杀的前兆：沮丧，无助，威胁或者警告命令，退行，孤立，过多压力，放弃自制，等等。</p> <p>和一个“麻烦”学生的家长谈话时，要注意保留互相交流的记录。</p> <p>听从并了解交谈后的感觉，要掌握学生明确表达的每种情绪。</p> <p>要相信自己的判断，确认某某同学有自杀征兆。</p> <p>要告诉其他人，立即向负责人、顾问或危机团体成员报告你觉得会自杀的学生。</p> <p>要提醒学生自杀是对问题暂时的不可逆的解答方式，还有其他更好的解决问题的办法。</p> <p>要请求学生推迟一会儿做决定，作为奖励，可以提议陪伴他们去找支柱或者帮助。</p> <p>要接受那些有时候你没能阻止一个学生自杀的事实。</p>	<p>不要担心破坏信誉，如果一个人暴露自杀的计划给你，你就应该说出这个秘密来挽救这个人的生命。</p> <p>不要设法赢得关于自杀的辩论，他们可能不会被战胜。</p> <p>不要试图让自杀的威胁离开或者向一个要自杀的学生挑战。</p> <p>不要让自杀的学生独处，如果你认为可能有直接的危险。</p> <p>不要试图靠自己一个人的力量来援救要自杀的学生。</p> <p>不要忽视征兆，忽视使学生认为他没有被爱或他被误解。</p> <p>不要给出虚假的甚至错误的保证，如“一切将会变得很好”。</p> <p>不要被学生的解释误导，认为情绪危机已经结束。</p> <p>不要假定好斗的孩子自杀的可能性大于慈善的、安静的或者服从的孩子。</p>