

中小学开展生命教育的生理、心理与伦理取向

张 烨¹ 钱志惠²

【摘 要】情意相通、情感共鸣是学校生命教育应有的样式和姿势。教育实践中,应将“生理健康疫苗”“心理健康疫苗”“伦理健康疫苗”种到每个学生心中,师生一起抗“疫”成长。

【关键词】新型冠状病毒肺炎疫情;生命教育;生理;心理;伦理

【中图分类号】G446 **【文献标志码】**B **【文章编号】**1005-6009(2020)40-0023-02

【作者简介】1.张烨,江苏省无锡市教育科学研究院(江苏无锡,214001)德育主任,副教授;2.钱志惠,江苏省无锡市玉祁高级中学(江苏无锡,214100)副校长,高级教师。

华东师范大学许纪霖教授在《疫情下的大众心理、社会权利和责任伦理》一文中说道:疫情的警报声仍在呼啸长鸣,人们心头的压力未曾削减。但随着时间的推移,许多人的情绪已经悄然发生变化,开始被厌倦征服,变得些许麻木。或许这是灾难下正常的社会心理,也是人基于本能的一种自我防卫机制,但我们不应当放弃思考的权利,不应对近在眼前的死亡与伤痛无动于衷。许教授对疫情下的大众心理、社会权利和责任伦理作了深刻的思想表达,他的文章给予我们的启示是:不管身在何处,不管是否愿意,我们每一个人都不应该放弃思考的权利,对于生命的关注或许也是一种责任。这种责任在当下更真实地体现为,能感受到来自疫区同胞痛楚与泪水交织的情感。这种由于关键事件引发个体深度卷入的情感共鸣,会深刻地影响个体的生命状态,从外显的身体健康,内隐的心理

安抚,直至灵魂的寄托与安放。情意相通,情感共鸣,这是学校生命教育应该有的样式和姿势。

一、关乎自己,照应健康的生理指向

珍爱生命的第一要义是确保人健康地活着。面对新型冠状病毒肺炎疫情,从生理的角度来讲,戴口罩、勤洗手、多通风等都是减少病毒侵入的有效方式。目前官方公布的新型冠状病毒传染的主要途径是直接传播、气溶胶传播和接触传播。这告诉我们,作为群属性动物的人类,无论是在学校生活还是家庭生活中,保持足够的人际交往距离(一米以上)是人与人之间避免交叉感染的基本方式。另一方面,养成经常洗手、掩口打喷嚏、减少聚集的习惯,既是对他人的尊重,又是对自我的保护。希望学生能从尊重生命来之不易的高度出发看待这次疫情,在认真审视健康生命茁壮成长的基础上,养成正确的卫生习惯。

二、关注疫情,注重平衡的心理调适

珍爱生命的第二个层面是培养学生健康的心理状态。健康的心理指个体能够了解、接受自己的心理反应,调节、控制自己的情绪体验,张扬积极心理,对抗负面情绪,预防心理危机。面对严重的疫情,任何有正常意识的个体都会本能地产生恐惧、焦躁、臆想甚至是抑郁的心理倾向。从心理学的角度讲,只要在一定的区域范围内,这些波动都属于正常,而且正是这种紧张、焦虑的心理反应,可以提醒个体关注有关信息,迅速采取有效、适当的防护措施。

在具体的实践过程中,教师一方面要帮助学生学会正确体悟自身情绪,提升对情绪的认知能力,避免不良情绪的无端蔓延,对头脑中不合理的信念作出判断,树立积极的评价。另一方面,要帮助学生掌握一定的稳定和转移情绪的基本方法和有效技巧,如,提高做事的专注度、避免负面信息的干扰、培养多种爱好或兴趣、适当向教师或家长倾诉、转换看待问题的视角、心理放松缓解压力等。学校教育可以帮助学生关注人类直面疫情时展示出的忠诚、尽责、团结等优秀品质,在此基础上探讨人类指向未来美好生活的心理基础,并建构乐观面对生活的态度和对生活忠诚的信仰。在这个过程中引导学生理解,积极面对苦难的经历是每个人心理走向成熟的必修课程之一,积极的心态是每个人直面生活的创伤后观照自我、洞察现实、照应他人的正确方法。

三、观照自然,敬畏生命的伦理意识

珍爱生命的第三个维度是帮助学生习养具有价值负载的伦理意识。在我国传统典籍中有许多关于敬畏生命的伦理描述,如,我国医学四大经典著作之一的《黄帝内经》中说:“天覆地载,万物悉备,莫贵于人。”被世人尊称为“药王”

的孙思邈也有过此类论述:“人命至重,有贵千金,一方济之,德逾于此。”德国哲学家施韦泽明提出了敬畏生命的概念:“善是保存生命、促进生命,使可发展的生命实现其最高价值。恶则是毁灭生命,伤害生命,压制生命的发展。”他认为世界的发展不应关注单一的动态过程,同时应尊重各类生命体的自然存在价值,自然界中的一切生命都拥有神圣的使命,人类应倡导用超越自身的伦理关怀来培植对自然界中每一种生物负责的基本立场。华东师范大学朱贻庭教授持有一致的观点,他认为自然界中的每一个拥有生命特征的动植物都应作为人类敬畏的对象,且具有崇高的存在价值,唯有发自内心地对崇高价值怀有敬畏之心,才会使人真正产生维护万物存在的正义感、理智感和道德感。因此,围绕此次疫情,将“敬畏生命”作为当下学校开展生命教育的主题是可行的,也是必需的。

同时,还需强调学生应该秉持基本的道德伦理立场。教育学生从观照自我的“慎独”伦理要求出发,强化人们彼此关涉的人道主义理念渗透,要求学生基于人道的立场,去关注每个人的痛楚或欢乐,理解、认同抑或尊重需要扶助、帮助的人。人道主义包含两条最基本的道义伦理要求:一是尊重和维护每个与我们平等相处的个体应该享有的基本权利,尊重和维护每个与我们息息相关的人应该拥有的人格尊严;二是当他人遭遇困境时,都应伸出道义之手,用力所能及的人文关怀和人道付出确保他人过上合乎人类尊严的生活。这正是当下教育工作者应该帮助学生持续高扬的人伦道德之理,要求他们从推崇“从我做起”“我为人人,人人为我”“一方有难、八方支援”“大爱无疆”等社会风尚做起。■