



# 如何对孩子进行“生死教育”？

■家教·支持

近日，教育部发布了《生命安全与健康教育进入中小学课程与教材指南》，引发教育工作者对生命教育、生死教育话题的再次关注。

泰戈尔诗曰：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”生命有开始，就会有终结。近年来，随着儿童青少年一系列因漠视生命引发的成长悲剧，生死教育越来越应成为家长进行通识教育的重要内容。然而，对于成长中的青少年儿童而言，如何进行生死教育？面对儿童的“生死之问”，家长又该如何回应？本期特别关注，希望能给家长以启迪。

——编者

本期学术支持：刘慧，首都师范大学儿童与未来教育创新研究院院长

近日，教育部发布了《生命安全与健康教育进入中小学课程与教材指南》，这是生命教育落实的一个重要指导文件，是关注中小学生学习生命安全与健康的重要举措。

生命教育关乎人的终生，关乎人生的方方面面，更关乎生死。新冠肺炎疫情不仅引发了成人对生死问题的思考，同样也引发了儿童对生死问题的所思所想。我的一位硕士生对小学三年级到五年级学生进行访谈、征集故事并做分析发现，很多孩子对生死问题都有或多或少意识，如一位小学生写道：以前我并不太注意这个问题，一天偶尔看了电视提到那么多的人因新冠肺炎疫情而死，又有那么多人为了战胜新冠肺炎疫情而行，让我又害怕又感动又有思考。可见，对儿童而言，生死教育是回避不了的问题，我们又该如何引导？

儿童的“生命之殇”与关注保护

儿童在其生命成长过程中，会遇到多种威胁与危险。其中，儿童的非自然死亡与意外伤害现象，是我们最不想看到的，也是最令我们痛心的。儿童的非自然死亡包含自杀和意外，如毕节4兄妹的自杀事件。刚刚过去的暑假就接连发生的孩子溺水身亡事件。这是不可逆事件，生命一旦丧失，再也无法挽回，因此全社会必须尽最大努力杜绝这种现象。

不仅如此，儿童的意外伤害，给其一生造成了无法弥补的遗憾。虽然一些顽强的小生命，在身体受到损伤后，不屈服于命运，学会了正常生活，活出了生命精彩，如小时候因雷电失去双臂的女孩，长大后学会了用脚去做各种事情，获得了社会的认可、人们的赞赏。但换个角度想想，这给她一生的生活造成了多大的不便与困难，若在小时候能得到很好的保护，是不是就能避免这样的不幸。所以孩子的父母、成人必须用心保护孩子，并能从小教育孩子如何避免这样的意外伤害，无论是交通、设施、饮食、性侵等。

上述所谈是“看得见”的伤害，还有“看不见”的。如，孩子内心缺乏安全感、脆弱性、过度自卑等；还有因为二胎而产生的失落感，因为父母离异被抛弃而产生自我抛弃等。一个孩子如果被抛弃，还有自我的挣扎，自我的向上欲求，还可以走出困境，一旦自我抛弃，就很难有好的结局了；再有个别孩子出现的冷漠、暴力倾向、漠视生命等问题，还有个别孩子会觉得活着累，没什么意思。这些“看不见”的心理问题、生命意义问题，可能会更深远地影响孩子的一生，但我们成人，尤其对于孩子的父母或教师，对此觉察的不够、重视的不够，能力更不够。

可见，儿童能安全与健康地成长需要成人社会的格外关注与保护。而最应受到保护的是儿童生命，保护儿童生命不仅是保护儿童生命体的存在、完整与健康，而且还必须关注儿童内心的安全与健康。因此，我们必须关注威胁与伤害儿童生命存在与健康的问题，能帮助孩子正确地对待与解决这些问题的能力，为儿童的生命安全与健康保驾护航。不仅如此，还需要教育孩子具有自我保护的意识与能力。一个人来到这个世界，一切生存所需都要从头学习，而且必须适应成人搭建的生存环境，因此成人必须帮助孩子从小学习树立与保护生命安全与健康意识与能力，学会自我保护，知晓危险所在，懂得如何避让，并将对生命负责作为长大的首要责任。

儿童的“生死之问”与积极回应

关于生死的问题，其实每个儿童都会有过思考并有自己的理解。儿童对生死问题的思考，并不像我们成人想象得那么简单。我曾就生死问题对小学一二年级学生进行访谈，对三四年级学生进行问卷和访谈。

孩子们“关于生的问题”：“人为什么而活？”“人的生命为什么是宝贵的？”“生命到底有多神奇？”“生命是什么东西？”“人是怎么产生的？”“我为什么会从妈妈的肚子里来？”“如果我得了白血病，有人会救我吗？”“我能活多久？”“如果这个世界上第一个人不珍惜生命是不是就不会有人类了呢？”……可见，儿童对生之问题的思考，既有一般性的，也有个别性的；既有抽象性的，也有具体性的；既有哲学性的，也有现实性的。

同样，儿童关于死亡的思考也是如此：如“人为什么会死？”“人死了就什么都不知道了吗？”“死了就没有感觉了吗？”“没有生命，什么感觉都没有了吗？”“为什么生命只有一次？生命可能会有两次吗？”“如果我死了，我就完了吗？”“死到底意味着什么？”……遗憾的是，这些萦绕于儿童心中的生死问题，很少能得到科学的对待与解答。当孩子将这样的问题抛给成人时，无论是父母还是老师，能给出满意答案的人也不多。调查结果表明，父母或教师被问及这些问题时或避而不答、或敷衍了事、或责备孩子“乱想”、或给出不正确的答案。当儿童不敢或不能与父母、成人交流死之问题时，就转向与小朋友交流或依靠媒体，他们讨论过怎么死才好，他们不知道死是什么，但是怕痛。这期中，必然有正向的，想得明白

的，也有负向的，想不明白的，这可能为儿童生命健康成长“埋下”隐患。

那么，儿童在什么情况下会去思考关于生死的问题呢？根据我们的调查，儿童在遇到烦恼时、生病时、看到不幸和死亡事件时，还有晚上睡不着时、考试没有考好、感觉活得很累、没有意思时等情况下会去想这些问题。这是值得我们关注的现象。如果说儿童关于“死的思考”属于一般性的，人人都可能想、可能追问的，那么这些关节点，成人必须要知晓并保持敏感，这对避免一些可能出现的意外事件是很有帮助的。可见，我们儿童，就必须高度关注儿童的生死问题。我们必须积极回应儿童的“生死之问”，引导他们朝向科学的、正向的、积极的方面思考，树立科学的、积极的态度，采取正确的、积极的行动。

儿童的“生命之爱”与有力呵护

爱是人的基本需要，对生命的爱是人的本能。儿童的生之本能体现为对生命的爱。

我们在对小学生的相关调查结果也充分证明了爱生命是儿童的天性。儿童对生命的爱，首先表现为对自身身体和小动物的爱，如：“我有一次手被钉子扎了，我哭着要上医院，我怕得白血病”“我发烧到40度，我哭着要父母带我去最好的医院”“我喜欢小动物，经常给家里的金鱼喂食，给花浇水，不摘花不采草，从不捉小动物，别人捉了我也会劝他放”。儿童对生命的爱，还表现在遵守交通规则，避免危险，如，“我不玩危险的东西，不去危险的地方，在游戏时一定小心”；表现在对生死的反应，如，“看到死人后感到很难过”“看到有人踩蚂蚁内心就难过”等。

这些内心的表达，在成人看来是小事，却是儿童认为的爱生命的表现，这是儿童自身成长阶段所具有的生命能量与能力所能及的方面。成人看到孩子这些情况时，一定要给予安慰、引导他们不盲目恐惧，并在此过程中体认生命的坚强与脆弱；对关爱动植物的行为，一定要呵护、肯定、鼓励，不能忽视、无视或责怪等；成人重视儿童的这些“小事”，也是培养儿童爱生命之心与行的一种有效方式。

再有，儿童对生命的爱存在着矛盾。如“我爱生命，但喜欢到危险的地方玩，因为那样刺激”。这种现象具有一定的普遍性，因为好奇、新体验的需要是儿童的生命之需，儿童有这样的想法与做法是正常的，关键是成人要教会儿童在安全与刺激之间学会评估、判断、自控、负责。当然，这是很难的，但是必不可少的。我们的生命安全与健康教育，不仅是要告诉儿童应该怎么做和不应该怎么做，更应帮助儿童学会如何评估环境风险、如何管控自己的情绪与行动。

儿童不爱生命又有怎样的表现呢？我们的调查发现，不爱生命的孩子是很少的，他们将自己不爱生命的表现描述为：一是做事拖沓，什么事情如果能第二天做，今天就绝不做；二是做事不顾一切，站在危险的地方而不觉得害怕；三是跟自己过不去，总是让自己生气，不让自己有充分的信心……当我们看到孩子出现这些现象时，就要小心了，这可能表明孩子对自己生命的爱已开始“打折”。为什么不爱呢？孩子给出的理由是，父母不理我，也不理解我的感觉，觉得自己活在这个世界上非常无助、是世上最孤单的人。可见，孩子能感受到父母之爱是有多么重要，这直接关系到孩子是否爱生命。

综上，儿童需要生死教育，生死教育是儿童的必修课。儿童生死教育，首先需要回到儿童的日常生活之中，从他们好好爱自己的身体、好好爱小动物、花草树木开始；其次需要从“生命之美”的角度引导，儿童对生命之爱与美好是联系在一起的，如儿童在回答爱生命的理由时说，“有美好的愿望，那因为我从7岁就开始练钢琴了，长大想当钢琴家，所以我爱生命。”再次从“生命无价”的角度开展，许多儿童认为爱生命是没有理由的，生命是无条件的，爱生命也是无条件的。这是更为深层的，也是更为持久的、长远的教育。最后是帮助儿童做好“生命联结”。面对儿童的生死问题，我们可做的事很多，而做好“生命联结”是非常重要的，这是支撑儿童生命健康成长的“基石”，尤其是亲子之爱，是当儿童遭遇各种挫败、困境、甚至“灭顶之灾”时，仍能活下来的“不舍”“希望”与“保护力”所在。其实，帮助儿童建立“生命联结”，就是在向儿童传递生命的气息，如蒙台梭利所言，“激发生命，充实生命，协助孩子们用自己的力量生存下去，并帮助他们发展这种精神”，即帮助儿童“立生命于心、爱生命于行、成生命于意”；帮助儿童建立“生命联结”，就是为儿童生命“赋能”，就是在为儿童生命健康成长提供有效能量；帮助儿童建立“生命联结”，就是为儿童生命“筑基”，是帮助他们一生立于不败、并能完美地走完一生的重要生命力量所在。

## 生死教育,何时真正走进校园

曹坤明

儿童健康成长是家庭和民族的希望,然而青少年儿童自杀的新闻经常出现在人们的视野中,一些儿童杀人案件更是让人触目惊心。从时间上,我们可以看到一个不想看到的事实:这样的悲剧由来已久,并且还在不断发生。我们在震惊哀叹之余,一直在试图寻找背后的根源。是什么原因让本应无忧无虑的儿童放弃生命?天真烂漫的儿童为何成了杀人恶魔?对于儿童生命伤害事件,教育到底应该并且能做些什呢?

其实我国对青少年的生命教育从来没有停止过。上海新亚书店1952年出版的“儿童心理教育图”中,有两张关于“生死”的图片生动地讲述了关于“生”和“死”的问题。(见下图)而早在21世纪初,为了应对儿童自杀等生命伤害行为,生命教育在我国兴起后得到了如火如荼的发展,并于2010年上升至国家层面。经过20余年的发展,生命教育空前繁荣,相关理论研究和实践探索不计其数。然而儿童生命伤害事件仍然时有发生,似乎生命教育并未真正让所有儿童珍爱生命。

生死教育本身归属于生命教育,但由于我国严重的死亡忌讳传统,作为生命教育重要组成部分的生死教育却往往被有意无意地忽视,使得生命教育“纯粹”地“只谈生命而自动过滤死亡”。北师大生命教育研究中心曹专教授提出,“不建议在中小学过度进行死亡教育……”因为中小学生在蓬勃、阳光、充满朝气的,误导学生死亡的死亡教育还不如没有。曹专教授的观点不无道理,不科学的死亡教育确实有可能误导儿童导致负面效应,但这并不代表儿童不需要死亡教育。同时“死亡是阴暗的、负面的,不应在中小校园开展”这一观点代表了相当一部分生命教育研究者和中小教育工作者,也正因如此,多数学校只愿意开展生命教育,却不愿意给生死教育一个发展空间。不止一位中小学校校长和我说过,“讲生命教育可以,死亡教育太负面,要多向学生讲积极正面的东西。”作为一名儿童死亡教育的研究者,我的思考是:对生死教育持谨慎态度并没有错,但如果认为死亡教育是阴暗的、负面的,并且因为教师不会讲死亡就拒生死教育于校园之外是不理性、不客观的,或者说我们不能因噎废食。

2002年,《中国教育报》就发表了题为“生命中不能承受之重——关于青少年轻生现象的调查与思考”,呼吁我国青少年亟待普及死亡教育,并期待在不久的将来,死亡教育真的能走进课堂;到了2016年《中国妇女报》仍在不懈地发出“死亡教育何时能成人必修课?”“从学生时段起,死亡教育就该引起重视”的呼吁。

可喜的是,2020年5月全国政协十三届三次会议上,有委员“新冠肺炎疫情后加强全社会生死教育”的提案得到了教育部的正式回复。回复中说,“新冠肺炎疫情发生以来,高度重视疫情防控期间全社会的生死教育,注重把生死教育与疫情防控期间的思想政治教育、心理健康教育等紧密结合起来。”特别提到

“把生死教育融入课堂教育教学”。小学品德与生活课程要求学生“珍惜生命,热爱生活”,初中思想品德课程要求学生“认识生命的独特性,珍爱生命”。回复中对生死教育给予肯定,并表示会进一步加强。

鉴于此,一方面我们应当采取一些可行的预防措施来防范儿童生命伤害行为的发生。首先,可以探讨在中小校园安装防跳网的可行性;其次,加大“双减”政策和“五项管理”政策的落实力度,真正减轻儿童的学业压力,严防儿童手机和网络游戏成瘾等;第三,建立儿童自杀(伤)和杀(伤)害他人数据库,使儿童青少年自杀死亡、自杀未遂、杀(伤)人等数据信息通过一定方式有序合法公布,使之成为各级政府、教育主管部门的一项职责义务;第四,修订义务教育法和未成年人保护法等法律法规,从法律层面为预防儿童生命伤害行为的发生奠定基础。此前一直呼吁刑责年龄降低的提案已经落地。刑法修正案(十一)已于2021年3月1日起施行。12至14周岁未成年人故意杀人等犯罪,将不再是刑事“免责人群”。杀人这对于那些认为自己有“杀人护身符”的儿童具有较大威慑作用。

另一方面,我们应当大力推进生死教育进校园,充分发挥生死教育在预防儿童生命伤害行为中的功能与积极作用。生死本为一体两面,脱离死亡的生命教育是瘸腿的教育,不讲死亡的生命教育无异于掩耳盗铃。就预防儿童生命伤害行为来讲,生死教育更鲜活,效果更佳。首先,生死教育可以帮助儿童从认识生死一体两面的反面——死亡出发,让儿童对生命的理解更完整,使得儿童能够真正敬畏生命、珍爱生命,减少自杀(伤)和杀(伤)人等生命伤害行为,帮助儿童形成科学的死亡观,从而珍爱自己和他人的生命。其次生死教育能动的儿童以“死生”之情,帮助儿童正确理解与管理管控与生死无关的不良情绪情感,修练平和平静的心态,避免冲动,从而消解引发自杀(伤)和杀(伤)人的情绪情感因素。第三,通过引导儿童公开谈论生死、思考生死,进行生死教育的行为习惯锻炼,能够直接指导儿童的生命实践,减少生命伤害行为。最后,通过升华儿童以“生命意义与价值的追寻与实现”,引导儿童追寻和实现生命的意义和价值,可以帮助儿童实现对死亡和自我的超越,以高峰体验避免生命价值和意义的虚无,防范“空心病”的发生,帮助儿童建立生理、心理、社会和灵性四维的健康观,达到生理、心理、社会适应能力和道德上的完满状态。

我国现阶段的生死教育虽然步履维艰,可喜的是有识之士纷纷建言献策,希望在后疫情时代,能够让生死教育真正走进中小校园,着力促使生死教育与生命教育、安全教育、法治教育、心理健康教育等有机融合,配合“双减”和“五管”等政策,共同熬制一剂减少儿童生命伤害行为的良药,促进儿童健康快乐成长,为国家培养有用之才。

(作者单位:新乡医学院护理学院)

■研究·发现

## 体育运动可改变大脑结构

来自脑科学的研究显示,参加体育运动并不会耽误孩子的学习。不仅如此,体育运动还能改变孩子的大脑结构,提高脑细胞活性,进而提高学习成绩,缓解压力,调节情绪,甚至改善学习障碍儿童的注意能力。

美国著名的心理学家 Hillman 教授在研究中发现,一次性、20分钟、60%最大心率的跑步运动能够显著提高注意力,有效提高学业成绩。有氧运动为什么可以提高学习成绩呢?其中的奥妙就在于我们的大脑中,有一种适应能力的器官,就像可以通过举杠铃来锻炼肌肉一样,输入大量信息就可以塑造大脑。越是频繁地使用大脑,它的适应能力就越强。学习的过程就是由神经元链接完成的。运动作为一种刺激,能够激发释放一些促进神经递质,增强突触的生长和链接;能为大脑制造替换零件,诱发神经新生;还能促进神经系统分泌多种营养因子,这些生长因子不仅能快速加快神经细胞的分裂速度,还能促进神经细胞创建更多的联结,提升脑力,进而促进学习。

## 阻止孩子发脾气会影响大脑发育

养孩子很麻烦,但如果父母希望诸事顺利,急于摆脱烦恼,就会转而压制孩子,用蛮力让他改变。然而,强行压制孩子发脾气,其实是一种教育上的“犯罪”。

脑科学研究表明,孩子发脾气时,大脑分别掌控情绪和理智的两个区域会发生强烈连接,这也是促进大脑发育的最佳时期。反之,如果阻止孩子发脾气,则会妨碍大脑发育。

经常压制孩子情绪,就会给孩子传递这样的信息:哭不好、不对,等有情绪上来,就会主动压住它。这不仅让大脑失去发育的机会,还会造成日后的心理问题。情绪是孩子生命的一部分,父母如不允许它存在,就等同破坏了生命的完整性,导致身心问题。但如果父母重视孩子的情绪,并在它出现时能够“接得住”,孩子将能够发展出健康情绪,以及健全的人格。

英国客体关系心理学家唐纳德·温尼科特提出“抱持”这个概念,即指父母既能在生理上抱住孩子,照料他不受伤害,满足其需求,又能在精神上给予其充分的安全感,让孩子感受到确定性,通俗来说就是“接得住”。当孩子情绪上来时,父母不是与其对抗,而是尝试去接住,孩子才能感到安全,也才能逐渐认识、学会与情绪和平共处,并有助于形成健康完整的自我。

## 早期接受音乐教育的孩子大脑更发达

大量的调查和研究证明,儿童时期音乐教育和儿童能力开发之间有着直接的联系,这种能力的开发为儿童今后生活的成功提供了可能性。

威廉康星大学的劳伦博士以及加利福尼亚大学的乔顿博士进行了一项研究。他们通过对34个上乐器课的孩子和20个上计算机课的孩子在课前及课后进行了4项与年龄相符的标准测试发现,乐器组的儿童空间—时间推理能力有明显的改善,尽管控制时间——空间推理能力的大脑区域并不是主要控制音乐能力的区域,科学家们由此得出结论,音乐课就其总体而言可长期改善大脑的关联能力。

这项研究表明,在儿童时期接受乐器教育对大脑的开发有直接的影响,因而促进了智力的开发。具体而言,早期学习可以使儿童的大脑产生某种“联系”,这种联系将一直存在,而且如果没有音乐可能不会产生。

(实习生 梁茹妍 整理)



## 健康教育进校园

为了更好的提高孩子们的健康教育常识,日前,北京明天幼稚集团二幼双榆树园开展健康教育知识大讲堂活动。护牙小妙招、用眼卫生等健康知识让小朋友从日常护理、健康饮食、保健操等相关知识中,学会如何做一个健康的孩子。

本报记者 贾宁 摄

