

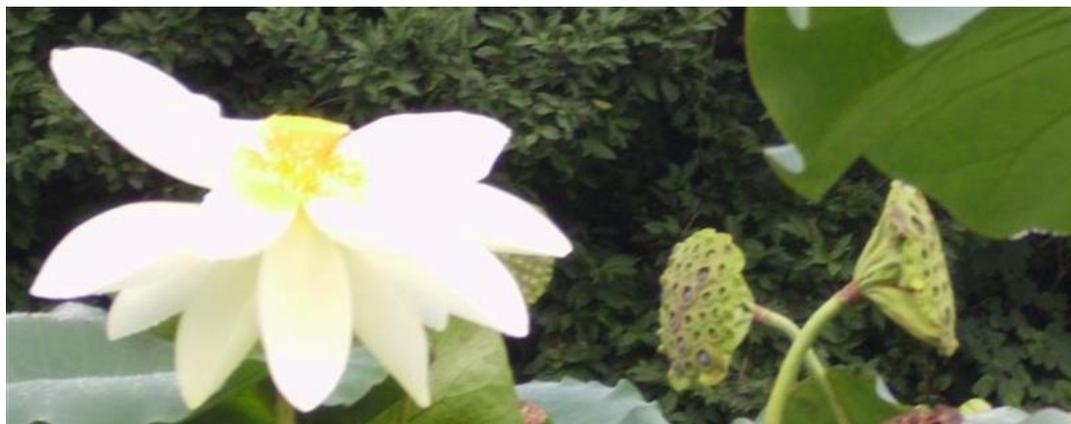


**时光树**

(中国) 生命教育研究院

## 生命教育导师LIL课程

# 生命与生命教育



主讲人：陈美群

时光树（中国）生命教育研究院

## 一、生命的本质与维度

生命是“由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象”，它是一个涵盖全部物种的概念。

### 1、生命的属性

从横向来看，人的生命具有自然属性、社会属性与精神属性三个方面。

1) 自然属性：是建立在人的血缘关系基础之上的生理范畴（身），它主要涉及与人伦和人生（生命长度）有关的性问题、健康问题、安全问题和伦理问题等。属于肉体本身，是先天带来的，无法作根本性的改变。

# 生命的属性

2) 社会属性：是人伴随着一定的社会文化和心理基础而发展起来的符号识别和社会人文系统（心），它涵盖了人的成长、学习、交友、工作、爱情、婚姻等涉及人文、人道的种种方面，可以通过后天的学习不断进行完善。

3) 精神属性：是人与生俱来的最内在的真正自我，是“我之为我”的最根本属性和价值所在，也是生命最聚集的闪光点（灵）。其有一个从自性本我、低层本我、人文本我、形象本我到高层本我的发展过程。

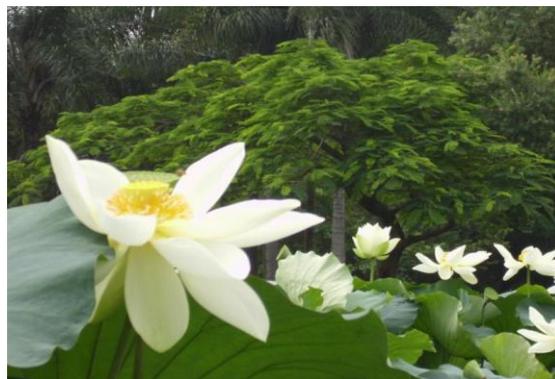


# 生命的属性

①自性本我：带着个体与生俱来的美好天性，是生命得以自我实现的内在动力和根基；

②低层本我：是个体初步表现出聪颖天资和兴趣特长的那个少儿的“我”，是“本我”的萌芽阶段；

③人文本我：是个体在一定的社会人文环境熏陶中所展现出的那个青春勃发的“我”，是“本我”的发展阶段；



④形象本我：则是个体为适应自身所处的社会生活环境而用以外部防御和形象装饰的“我”，是“本我”的历练与提升阶段；

⑤高层本我：此时个体生命真正的价值意义已得以实现，是一个身心灵均获得安顿与和谐的“我”，属于“本我”的彻底净化与回归阶段。



# 生命的属性

从纵向来看，生命是一个生、老、病、死的过程，它连接着生与死两个极端，其中的每一个点，则是个人具体的生存与生活状态，所有的点联结在一起，便构成了整个人生，也就是生命历程。

生命作为一条线段，只要其中某一个点出现偏差或脱落，无法与其他点正常联结，生命就将可能出现残缺甚至就此中止。生命管理，就是要使我们在人生中的每一个点，都能与具体多变的环境状态相适应，深深嵌入其中并与其他点紧密相联，成为一个和谐的整体。



## 2、生命的维度

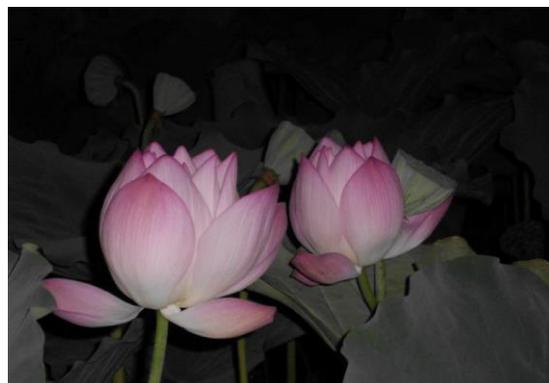
生命的自然属性也即自然生命，决定着人的生命长度，即寿命的长短；生命的社会属性也即社会生命，决定着人的生命宽度，它是以文化为内核和根基，从零开始不断拓展的；生命的精神属性也即精神生命，决定着人的生命高度，它并非纯粹指人在成功的顺境中所能达到的高度，人在失败的逆境中所处的低谷，因为生命的深刻体验和灵性的深层次激发，也构成了富有意义的生命高度的一部分。

生命长度、生命宽度和生命高度统一在一起，共同凝成了人的生命亮度，也即个体生命“我之为我”的生命亮点。



## 二、生命教育的内涵

生命教育，即是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使人们学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极的生存、健康的生活与独立的发展，并通过彼此间对生命的呵护、记录、感恩和分享，由此获得身心灵的和谐，事业成功，生活幸福，从而实现自我生命的最大价值。



# 生命教育的内涵



时光树

(中国) 生命教育研究院

从最根本的意义来说，生命教育乃是一种全人教育，它涵盖了人从出生到死亡的整个过程和这一过程中所涉及到的各个方面，既关乎人的生存与生活，也关乎人的成长与发展，更关乎人的本性与价值。生命教育的核心目标在于，通过生命管理，让每一个人都成为“我自己”，都能最终实现“我之为我”的生命价值，即把生命中的爱和亮点全部展现出来，为社会、为人间焕发出自己独有的美丽光彩。



## 三、生命教育的意义

每一个人来到世上，最初都是一张白纸，却不知道这张白纸中隐含着足以让生命闪光的灵性，以及让灵性逐步显现的自然路径和方法。

生命教育的出现，为每个个体生命的真实面貌展示、健康成长、独立发展和价值实现提供了最为直接的现实可能，同时也提供了一种最为有效的教育理念与方法，其意义是多方面的。它有助于个体——



# 生命教育的意义

- 1、认识生命，理解生命意义，确立自己的生命价值；
- 2、呵护生命，探索生命智慧，推动多元适性发展；
- 3、珍爱生命，学会生命管理，促进身心灵的和谐；
- 4、发展生命，激发创造力，让生命的灵性闪光；
- 5、提升生命，敢于面对任何挫折与挑战，努力实现生命价值。





时光树

(中国) 生命教育研究院

# 儿童故事听说平台



逗迷讲故事  
— Domistory —

用故事去爱你

# 生命教育导师全国招生管理机构



电 话：0755-86110460  
邮 箱：contact@otrees.com  
网 址：www.otrees.cn