# 领悟人生真谛创造人生价值（范文大全）

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-08-02

*第一篇：领悟人生真谛创造人生价值领悟人生真谛创造人生价值1.在当今的社会生活条件下，许多人都十分讲求“实际”，思考人生目的这样的大问题有意义吗？为什么？有意义。每个人活着都要回答这样的问题：人为什么活着？人应当怎样活着？人活着的价值是什么...*

**第一篇：领悟人生真谛创造人生价值**

领悟人生真谛创造人生价值

1.在当今的社会生活条件下，许多人都十分讲求“实际”，思考人生目的这样的大问题有意义吗？为什么？

有意义。

每个人活着都要回答这样的问题：人为什么活着？人应当怎样活着？人活着的价值是什么？这是人生观在社会生活中的体现。目的既是人行为活动的起点，也是全部过程的终点。人生目的决定走什么样的人生道路，持什么样的人生态度，选择什么样的人生价值标准。

都讲实际的今天，更应该思考人的价值。因为人的价值是最实际的问题。我们在思考自我价值的时候要涉及到价值的标准和评价。劳动以及通过劳动对社会和他人作出的贡献，成为社会评价一个人的人生价值的普遍标准，这一观点已成为共识。

思考人生目的，以及怎样的人生才有意义是任何时代的人们都要考虑的问题。我认为，在当今社会条件下，许多人讲“实际”，为了更好的应对整个社会对我们的考验和挑战，思考人生的目的，树立正确的人生观、科学观和价值观是十分紧急并且有必要的。

2.人生态度与人生观是什么关系？如何端正人生态度？

人生态度是人生观的重要内容。有什么样的人生观就会有什么样的人生态度，人生态度往往又制约着他对整个世界和人生的看法，从而对个人的世界观、人生观也具有重要的影响。人生态度是人生观的表现和反映。一个人如果以悲怨愤懑、心灰意冷的倦怠态度对待生活，其背后必然是消极悲观的人生观。相反，一个人满怀希望和激情，热爱生活、珍视生命，勇敢坚强地战胜困难并不断开拓人生新境界，其背后一定有一种正确的人生观作为精神支柱。人生须认真。要严肃思考人的生命应有的意义，明确生活目标和肩负的责任，既要清醒地看待生活，又要积极认真地面对生活。

人生当务实。要从人生的实际出发，以科学的态度看待人生、以务实的精神创造人生，以求真务实的作风做好每一件事。要坚持实事求是的思想方法和人生态度，正确面对人生理想与现实生活之间的矛盾。

人生应乐观。乐观积极的态度是人们承受困难和挫折的心理基础。要相信生活是美好的，前途是光明的，要在生活实践中不断调整心态，磨炼意志，优化性格。

人生要进取。人生实践是一个创造的过程。要积极进取，不断丰富人生的意义，要发扬自强不息、敢为人先、坚忍不拔的精神，充分发挥生命的创造力，在创造中书写人生的灿烂篇章。

3.人生的自我价值、社会价值具有怎样的关系？如何理解当代大学生人生价值目标要与社会主义核心价值体系相一致？

人生价值内在地包含了人生的自我价值和社会价值两个方面.人生的自我价值是个体的人生活动对社会,他人所具有的价值,主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度.人生的社会价值是个体的人生活动对社会,他人所具有的价值.衡量人生的社会价值的标准是个体对社会和他人所作的贡献.人生的社会价值和自我价值既相互区别,又密切联系,相互依存,共同构成人生价值的矛盾统一体.一方面,人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件;另一方面,人生的社会价值是实现人生自我价值的基础.社会主义核心价值体系是中国特色社会主义的主流价值,体现了和谐社会建设所需要的文化认同和价值追求,是人们观察世界,判断事物的基本标准.我们大学生要学会运用科学的世界观和方法论,正确认识社会发展的基本规律,正确把握社会思想意识中的主流和支流,正确辨识社会现象中的是非,善恶,美丑,确立与社会主义核心价值体系相一致的人生价值目标.4.如何理解健康的含义，怎样协调自我身心关系？

健康是生理健康、心理健康、社会适应良好与道德良好等方面因素的整合与统一，这是对健康更为科学、系统、深刻的理解和阐述。

（1）树立正确的世界观、人生观、价值观。正确的世界观、人生观、价值观，能为大学生的人生提供导向，也为其心理活动提供“定位系统”，为培养良好的心理素质奠定基础。

（2）掌握应对心理问题的科学方法。要掌握科学的思维方法，还要学习心理健康知识，提高心理健康意识，自觉维护自身的身心健康。

（3）合理地调控情绪。在产生心理困惑时，首先要弄清自己的情绪状态，对不良的情绪和生活中的烦恼要及时合理地宣泄或转移，积极进行自我心理调适。

（4）积极参加集体活动，增进人际交往。健康的人际交往有利于交往各方的学习进步、个性完善、情绪稳定。积极参加体育锻炼，保持身体健康，也是促进心理健康的重要途径。

三.领悟人生真谛创造人生价值(2)5.如何正确认识和处理个人与他人、个人与社会的关系？协调个人与他人的关系应该坚持平等、诚信、宽容、互助的原则；正确认识和处理竞争与合作的关系，并能同时处理好竞争与合作的关系。

协调个人与社会的关系，关键在于把握个人在社会中的定位。正确认识个体性与社会性的统一关系；正确认识个人需要和社会需要的统一关系；正确认识个人利益与社会利益的统一关系；正确认识享受个人权利和自由与承担社会责任、义务的统一关系。

6.如何协调人与自然的关系，有效解决当今世界面临的环境和资源问题？

首先，正确认识人对自然的依存关系。人来源于自然界又依存于自然界，人永远是自然界的有机组成部分，人类的发展是以自然界的存在和发展为前提的。

其次，科学把握人对自然的改造活动。在人类社会的发展过程中，一方面创造了丰富的物质财富；另一方面也存在掠夺自然资源。协调人与自然的关系，在促进发展的同时保护好自然环境，是人类持续健康发展的重要条件。

最后，深入理解人与自然的关系。人与自然关系的协调，最终取决于人与社会关系的协调。脱离人与人的社会关系，就不能从根本上认识和解决当代世界出现的尖锐的环境和资源问题。

所以，我们全面建设小康社会，努力实现现代化，一定要贯彻落实以人为本的科学发展观，处理好经济建设、人口增长与资源利用、生态环境保护的关系，避免以牺牲资源环境为代价。

**第二篇：领悟人生真谛 创造人生价值**

领悟人生真谛 创造人生价值

我们不管做什么事情都要面对人生，逃避不一定躲的过，面对不一定最难受，孤单不一定不快乐，得到不一定会长久，失去不一定不再有，转身不一定最软弱，别急着说别无选择，别以为世界只有对与错，很多事情的答案都不止一个，所以我们有路可以走，你能找个理由难过，也可以找个理由快乐!懂得放松的人找到轻松，懂得遗忘的人找到自由，懂得关怀的人找到朋友，天冷不是冷心寒才是寒，心中有爱才不会孤独!

人生短暂，所有一切都是过眼烟云。生是一次偶然，死是一次必然！何苦为一些不必要的人、事、情、心苦苦追问？得到了如何？得不到又如何？

活着的过程，这就是人生！不要求自己走出的每一步都是对的，只要求自己走出的每一步都是无悔的 人生足已！

在活着的时候要找到自己存在的价值！让自己过的充实一点！.既然来到这个世界走一回，就好好的活上他一回！

活着一定要属于自己的“目标”和“梦想”给自己的人生画上几道色彩！

要是找不到自己存在的价值，就想想 自己如何给自己一个交代 给父母 朋友 心里最爱的那个他/她一个交代！

然后在好好享受夕阳美，傻笑一下 给自己人生画上一个完美的句号！

活着的意义就是为了寻找活着的意义:

1)每个人都有自己活着的意义.人,要为自己而活.意义就是为自己的目标而努力.成功须付出汗水.成功,失败,大笑,痛哭,每一个环节都尽情的去体会,享受.反之一个人如果没有了理想,做什么都是做给别人看,自己又能体会到什么呢,人活着连这些都不能自己去体会,享受,2)用心另眼看世界吧，这世上不是每个人都很顺利，只是看自己怎么解决，比如你走路的时候被人撞了，别人给你道歉了，有时候你还是会觉得很火，但是你却没想到撞你的人心里其实比你还难受，还是想想那句“开心也是一天，不开心也是一天，何不如天天开心”。

3)生容易，活容易，生活却不容易。别发愁，这个社会的和你差不多还很多，但是都快乐的生活着，并不是每个人都能成功的，只要你努力对待每件事情，对生活认真一点，只要你认真对待每一天，不管你的人生怎么样，我相信都是精彩的。一句话：人要活出精彩，加油!。。

**第三篇：领悟人生真谛 创造人生价值**

第三章 领悟人生真谛 创造人生价值

【教学目的和要求】

本章的教学目的是：以大学生在人生观、价值观、道德观和法制观方面遇到的理论问题和实际问题为背景，帮助大学生较为系统地了解和学习人生观、价值观理论，掌握马克思主义分析和理解人生问题时的基本立场和基本观点，为科学正确地解决人生中遇到的理论和实践问题提供方法论的指导。

本章的教学具体要求是：帮助学生认识人生目的是人生实践的根本问题和人生观理论的核心问题，深刻理解人的生命及其应有的意义，引导他们确立科学的高尚的人生目的，引导他们确立正确的人生态度、以科学、乐观、积极的态度面对生活。帮助学生深刻理解人生的自我价值与社会价值的辨证关系，使他们正确把握在认识和处理自我身心关系、个人与他人的关系、个人与社会关系、人与自然关系等问题上的马克思主义的观点和方法。【主要内容】

本章主要包含了人生目的、人生态度、人生价值、人生环境等问题，其中以人生目的为核心问题，说明‚是什么‛，人生态度讲‚怎么样‛的问题，人生价值从‚意义‛的角度对‚为什么人‛的问题进行价值判断，人生环境是人生目的问题在实践中的具体延伸，是实现人生目的的条件。【教学重点】

1、从什么意义上理解‚人生观‛、‚价值观‛及其关系；

2、如何理解‚追求高尚的人生目的‛；

3、确立开拓进取的人生态度，理解为人民服务的人生价值观； 【教学重点】

1、人生价值评价的标准

2、关于‚主观为自己，客观为他人‛及‚人性自私‛的分析；

3、如何理解‚人生环境‛。【教学方法】

课堂讲授、课堂讨论、案例分析、多媒体教学等【教学时数】

4学时 【教学过程】

‚人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回忆往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为生活庸俗而羞愧；临死的时候，他能够说：我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。‛这段话是世界名著《钢铁是怎样炼成的》一文中的名言。书中的主人公保尔〃柯察金经历第一次世界大战、十月革命、国内战争和国民经济恢复时期的严峻生活。保尔幼年丧父，受尽了凌辱。参加革命后，保尔在战争中身负重伤，随后瘫痪、双目失明，但这位伟大的主人公没有放弃自己的生命，而是以惊人的毅力和顽强的意志继续自己的人生道路，创造了辉煌的人生。

成就什么样的人生，这应该是每一个人都考虑过的问题。是事业有成，还是庸碌而为；是崇高善良，还是卑鄙邪恶；是彪炳史册，还是遗臭万年，在很大程度上这都取决于我们有什么样的人生观、价值观，取决于我们追求什么样的人生目的，用什么样的态度对待人生、怎样实现人生的价值。尤其是对于刚进入大学的学生来讲，这是大家形成正确的世界观、价值观和人生观的关键时期。深入思考‚人生为了什么‛、‚怎样的人生更有意义‛对于同学们领悟人生真谛、创造人生价值至关重要。这就是我们今天要学习的主题。这一章分为三节，主要就是讲了三个大的问题：人生观、价值观和人生环境。首先对于我们来说，这一章所要掌握的第一个主要的问题就是我们这节课开始提出的关于人生观的问题。

第一节 树立正确的人生观

一、人生观

对于我们人类社会来讲，他与动物的生命不同。人类自从诞生之日起，在日益的生产、劳动等过程中逐渐形成了对世界以及周围的人和物的看法。这一些基本的看法和观点就是世界观。而人生观是世界观的主要组成部分，人们在实践中形成的对于人生目的和人生意义的根本看法。

在初次接触到关于这一问题时，如果要大家很快理解这一概念，如果突然要 2 大家回答‚人生的真谛是什么‛、‚应该创造怎么样的人生价值‛这些问题，可能我们会觉得这是一些空话，甚至觉得回答这样的问题很可笑。那么我们可以从最简单最基本的问题研究起：人是什么或怎么给‚人‛下定义。(学生讨论、发言，教师归纳)要想明白这一问题，我们可以先来看一则例子：据一些材料记载，在世界上的一些原始森林里面曾经发现过由狼群养大的小孩，他们小时候被狼群叼走后没被吃掉，而是被狼群养大。但是由这些狼群养大的孩子，尽管是人的身体，但他们象狼一样舔食东西。吞食生肉；四肢爬行，喜暗怕光；他们那目光锐利刺人的眼睛，黑暗中能象狼似的闪闪发光；再热也不淌汗，而是象狗般地张大嘴巴喘气，借以散热降温；不管给她们穿上什么衣服，都被撕个粉碎，她们不会说人话，仅在夜阑人静后，不时发出阵阵长嗥。这就是关于狼孩的故事。时至进日，像印度这样的国家发现狼孩的消息仍时有所闻。

这则例子中描述了狼孩在被解救后他们的异常行为，这些行为为什么会发生呢？究其主要原因就是因为他们所生活的环境。人在出世后就如一张白纸，如果不处于一定的社会关系中，不与周围的人发生各种各样的关系，那么就不能称为完全意义上的人。故事中的狼孩就是这样，因为他们没有与人接触，而从小就与狼群生活在一起，所以他们的特征就是狼所有的特征，而如果他们能正常的生活在人群中，那么受到这样环境的影响后，他们比如学会人的各种行为，自然才能称为真正意义上的人。因此，我们书本在46页第一段最后就指出了人的本质，表明‚人是一切社会关系的总和‛。这就是人的生命过程与其他动物生命过程的基本不同点。生命对于每个人都是宝贵的，生命是有尊严的。决定一个人的生命是崇高还是鄙下，是充盈还是枯萎，全在于正确理解生命、人生的意义。有什么样的人生价值观，就会有什么样的人生选择、人生追求。因此，树立正确的人生价值观是做人的思想基础。高尚的思想境界是高尚人格的前提，高尚的人格是做人毕生的追求。做一个道德高尚的人确实是一件难事，而且不是人人都能做到，但是我们应为此而努力。每一个人都具有一定的人生观，并且在人生观的指导下生活。当代大学生真正要克服人生中的问题，把自己培养成适应社会需要的合格人才，3 就必须树立正确的人生观。在正确人生观的指导下，认识和处理学习、生活和工作中的各种人生问题。

二、追求高尚的人生目的人生观是通过人生目的、人生态度、人生价值体现出来的。

何谓人生目的？有这样一个故事：一位记者到我国某贫困地区采访，碰到一个放牛娃，就问他：‚你每天放牛是为了什么？‛答：‚为了讨个媳妇。‛问：‚讨媳妇为了什么？‛答：‚生娃。‛问：‚生娃干什么？‛答：‚放牛。‛这个典型事例就明显地反映了人生目的问题。请同学谈一下自己的人生目的，并加以评讲。

如：光宗耀族型----为家人而做事，这是中国古代最常见的一种人生活法，考取功名，为家族争光；封妻荫子。缺陷：迷失自我，看不到自己的价值。

为国争光型-----‚为中华之崛起而读书‛（周恩来），许多运动健儿、留学回国人员（‚海归派‛）。最崇高，理想型，人数较少。

为自己活着------为自己将来的好房子、车子、妻子、孩子、票子。人数可能最多，也是应当重点教育的对象。这类人虽没有丧失自我，但过于自私，成就不了大事。

为他人活着：焦裕禄式人物、雷锋。

人生目的，是指人终其一生为之奋斗的目标，是人生实践活动的前提和起点，决定着人生的根本方向、根本态度和人生价值的实现。人生目的回答人为什么活着。人生态度表明人应当怎样对待生活。人生价值判别什么样的人生才有意义。‚人生目的‛是人们社会实践中的根本问题，因而成为人生观理论的核心问题。

1、人生目的决定我们将来会走什么样的人生道路。人生目的规定了人生活动的大方向，对人们所从事的具体活动起着定向的作用。人生目的又是人生行为的动力源泉，为实现人生目的，人们会注重培养能力、磨练意志、奋发进取、努力拼搏。

人们心中的目的就象轮船航行的灯塔，决定着人们的行为变化和发展的方向。古今中外，有许多的志士仁人，多在青年时期就确立了为人民大众为社会而活着的人生目的，就决定他的一生朝着有利于人类社会发展的方向而发展。‚为中华 4 之崛起而读书。‛这句话已经被选入各种版本的名言警句中。这是当年年仅12岁的周恩来立下的宏伟志愿。从此，从东北立志为中华崛起而读书，到天津勤勉自勉的五个不虚度：读书、学业、习师、交友、光阴不虚度，成为他一生修养的原则。为了寻求救国救民的真理，他东渡留学日本，后远渡重洋到法国勤工俭学，接受了马克思主义教育，成为无产阶级革命的坚强斗士。从天津觉悟社到广东黄浦的北伐；从打响反对国民党的第一枪到井冈山数次的反围剿；从遵义会议到陕北会师；从延安窑洞到西北坡，为了中国人民的解放，为了新中国的诞生，周恩来是‚鞠躬尽瘁，死而后已‛。（《百年恩来》）这种高尚的情操，这种高尚人格的形成，是他从小就树立宏伟志向的必然结果。相反，一个人如果树立了只为自己或者少数人而活着的人生目的，那么，他的一生必然朝着有损于人民、阻碍社会历史进步的方向变化，最终被人民所唾弃，被人类社会所淘汰。小说《青春之歌》中的于永泽，在享乐主义人生目的的支配下，向着错误的方向走去，成为历史浪潮中的一粒沙子，沉沦于革命的汪洋之中。大学生正处在人生的重要时刻，确定什么样的人生目的，将关系着人生是否有一个正确的方向。因此，一定要经过认真的选择，树立一个正确的人生目的。

2、人生目的决定持什么样的人生态度

人生目的在确立之后并不是一帆风顺的，面对人生道路上的崎岖和荆棘，正确的人生目的会指引我们顽强拼搏、积极向上，反之就会使人虚度光阴甚至是投机取巧、违法犯罪或是悲观消除，有的则回厌世甚至是轻生。

20世纪30年代，在英国一个不出名的小镇里，有一个叫玛格丽特的小姑娘，自小就受到严格的家庭教育。父亲经常向她灌输这样的思想：无论做什么都要一流，永远做在别人前头，而不能落后于人。在公共汽车里，也要永远坐在前排。父亲从来不允许她说‚我不能‛或‚太困难了‛之类的话。对于年幼的孩子来说这样的要求可能太高了，但他的教育在以后的年代里证明是非常宝贵的。正因为从小就接受这样的教育，才培养了她积极向上的决心和毅力。在以后的无论是学习、生活或工作中，她总是牢记父亲的教导，抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行 5 为实践着‚永远坐在前排‛。有一个例子就是，玛格丽特在上大学时，入学考试科目中要求学五年的拉丁文课程，她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，硬在一年内全部学完了，并且考试成绩名列前茅。其实，她不仅学业上出类拔萃，在体育、唱歌、演讲及学校其他活动方面也一直走在前列，是学校中的凤毛麟角。正因为如此，40多年后，英国乃至整个欧洲政坛上才出现了一颗耀眼的明星，她就是连续四次当选保守党领袖，并且1979年成为英国第一位女首相，雄踞世界政坛11年之久，世界政坛誉为‚铁娘子‛的玛格丽特.撒切尔夫人。

‚永远坐在前排‛是一种积极的人生态度，它可以激励你为实现自己的人生目的而不懈努力。而积极的人生目的的确立，也可以使你更坚定‚永远坐在前排‛的信念。

3、人生目的决定选择什么样的人生价值标准

正确的人生目的可以使人懂得人生的价值在于奉献，从而在工作中尽心、尽力、尽责；错误的人目的则会使人把人生价值理解为向社会索取或他人进行索取，从而以追逐个人私利为有价值、有意义的人生，以对国家、社会、集体和他人尽义务为无价值、无意义的人生。

正确的人生目的可以使我们懂得人生的真正价值，相反就会走上错误的道路。这一点我们会在第二个大的问题中给大家进一步的提到。

三、确立积极进取的人生态度

在人生的道路上，汇集着酸甜苦辣，悲欢离合，面对人生，确定什么样的人生态度，对人生具有十分重要的意义。人生态度与人生目的、人生理想之间有着密切的联系。人生态度是由人生目的、人生理想和人生价值观念所决定的。积极、乐观向上的人生态度一经形成，就会对深化人生目的、丰富人生理想、实现人生价值等产生重大的影响。大学生要确立乐观主义的人生态度，辨证对待人生挫折与人生课题。

（一）人生态度与人生观

人生态度是指人们通过生生活实践所形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和基本的意图。是一个复杂的心理过程。

1、人生态度是人生观的重要内容。有什么样的人生观就会有什么样的人生态度。

美国作家欧;亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人 8 望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：‚当树叶全部掉光时，我也就要死了。‛一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处，生命就生生不息！

2、人生态度是人生观的表现和反映。一个人满怀希望和激情，热爱生活、珍视生命，勇于坚强地战胜困难并不断开拓人生新境界，其背后一定有一种正确的人生观作为精神支柱。一个人如果抱着‚浮生如梦‛，‚及时行乐‛，‚今朝有酒今朝醉‛的混世态度，其背后必然是低俗、庸碌和沉沦的人生观。一个人如果‚看破红尘‛，满眼只见烦恼、痛苦和荒谬，以悲观愤懑、心灰意冷的倦怠态度对待生活，其背后必然是消极悲观的人生观。

（二）端正人生态度

人生态度既制约着一个人对人生矛盾和问题的认识与把握，又影响着一个人的精神状态和人生走向。在现实生活中，人们的人生态度千差万别，有理性的也有非理性的，有乐观的也有悲观的，有积极的也有消极的。当代中国大学生身处国家发展的重要战略机遇期，既面临着难得的人生机遇，也面临着艰巨的人生挑战，在人生实践中会遇到各种各样的矛盾和困难，需要端正人生态度。

1、人生须认真。以认真的态度对待人生，就是要严肃思考人的生命应有的意义，明确生活目标和肩负的责任，既要清醒地看待生活，又要积极认真地面对生活。要正确地认识和处理人生中遇到的各种问题，不能得过且过、放纵生活、游戏人生，否则就会虚掷光阴，甚至误入歧途。应当对自己负责，对家庭负责，对国家负责，自觉承担起自己应尽的责任，满腔热情地投身于生活、学习和工作中，认认真真地做好每一件事，在为国家发展和社会进步贡献力量的过程中实现自己的人生价值。

爱因斯坦所说：‚我们人类总是以为自己的生活很安全。在这个似乎是既熟悉又可靠的物质环境和社会环境中很自在。可是一旦日常生活的正常进程被中断，我们就会认识到，自己就像是在海上遇难的人一样，只知抱着一块无济于事的木 9 板，却忘了自己来自何方，也不知自己将漂向何处。但是只要我们能全盘接受这一点，那么生活就会变得轻松，我们也不再会感到失望了。‛(《爱因斯坦谈人生》，第63页。)这就是说，人们不要为一时的困境与挫折而感慨失落与绝望，应该在看似困境的状态中解除困境，爱因斯坦也正是这样做的。他曾经这样表述道：‚唯一使我坚持下来，唯一我免于绝望的，就是我自始至终一直在自己力所能及的范围内竭尽全力，从没有荒废任何时间，日复一日，年复一年，除了读书之乐外，我从不允许自己把一分一秒浪费在娱乐消遣上。‛(《爱因斯坦谈人生》，第20页。）

2、人生当务实。要从人生的实际出发，以科学的态度看待人生、以务实的精神创造人生，以求真务实的作风做好每一件事。要把远大的理想寓于具体的行动中，不能好高骛远、空谈理想、眼高手低、浅尝辄止，否则就会脱离实际。现实是1，想象是0，只有想象建立于现实之上并与现实结合起来，想象越美妙，结果就越辉煌。要坚持实事求是的思想方法和人生态度，正确面对人生理想与现实生活之间的矛盾，遵循客观规律，透过复杂现象把握事物的本质，更好地把人生意愿与个人情况和社会实际结合起来，从小事做起，从身边事做起，脚踏实地、一步一个脚印地实现人生目标。

人生如逆水行舟，不进则退。——陈独秀

3、人生应乐观。乐观向上、热爱生活，对人生充满自信，体现了对自己、对社会、对生活的积极态度态度。名言：苦难是人生的老师——-巴尔扎克

案例：【大学生自杀现象】大学生自杀现象日益严重。2024年5月初，中国社会调查所对北京、上海、广州、南京、武汉等地高校1000名大学生展开了一项针对‚大学生心理‛方面的问卷调查，结果显示，超过1/4的被访者曾经有过自杀念头。大学生成为自杀人群主体。2024年4月30日16时，北京大学中文系一名大二的女孩，从9楼跳下自杀。她生前在校园的BBS上留下了一封遗书。遗书中这样写到：我列出一张单子，左边写着活下去的理由，右边写着离开世界的理由。我在右边写了很多很多，却发现左边基本上没有什么可以写的，那又为什么不能够在此时便终结生命？不用再说生命的价值了。如果人死的时候可以许一个一定会实现的愿望，我也许会许下让所有人更加快乐吧，人应该有选择死亡的 10 权利……

歌曲：人生难免不如意

4、人生要进取。人生实践是一个创造的过程，适应发展，以开拓进取的态度迎接人生的各种挑战。也许，在人生的旅途上沼泽遍布，荆棘丛生；也许人们追求的风景总是山重水复，不见柳暗花明；也许，前行的步履总是沉重、蹒跚；也许，还需要在黑暗中摸索很长时间才能找寻到光明；也许，虔诚的信念会被世俗的尘雾缠绕，而不能自由翱翔；也许，高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……那么，为什么不可以以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声‚再试一次！‛再试一次，就有可能达到成功的彼岸！

案例：《一位女大学生的求职经历：从61次失败中起来》，一次失败并不可怕，可怕的是能够从失败中吸取经验教训。

冯云是湖北大学电子专业本科2024届毕业生，自11月开始踏上求职之路后，她经历了61次求职失败的痛苦，但她没有灰心和气馁，一次次地从失败的打击中站起来，不断总结教训，积累经验，终于走向了成功。

10月初，冯云就开始为求职做准备。10月中旬，她参加了省有关部门举办的考试，拿到了中级文秘资格证书，然后又花300多元钱制作了近200份简历。11月20日，湖北省首届2024年毕业生供需见面会在武昌洪山体育馆举行。冯云抱着兴奋而又忐忑不安的心情赶去了。到了现场一看，求职者如潮水般涌动，每个摊位前都挤得密不透风。身材瘦小的冯云费了九牛二虎之力，才从人缝里塞进去了8份简历。回来后，冯云天天盼着有人打电话来通知她面试。可是8份简历都石沉大海。冯云认识到，在人头攒动、需求双方几乎没有对话机会的招聘会上，成功的机会是渺茫的。她开始注意从报纸上寻找就业信息。她不再盲目地到处寄简历，而是在得到招聘信息后，或用电话求职，或登门求职。在4个多月的时间里，冯云数十次的打电话求职或登门求职，数十次失败。有的单位一听声音是女的，还没等她作自我介绍，就说‚我们这里不要女的‛，马上挂断了电话。有的单位一见面就问有没有工作经历，一听说是应届毕业生，马上就打发她走。

一天，冯云得知一家汽车销售公司招聘一名文职人员。她给公司发去了一份 11 电子简历。几天后，公司来电话通知她去面试。这是冯云几个月来第一次得到的面试机会。那天，面试的第一个问题是作自我介绍，虽然冯云面试前已作了一番准备，可是见到面试官后一紧张，表达就显得有点混乱而缺少逻辑，她看见面试官微微皱了一下眉头。接下来是进行电脑打字，要求打字速度每分钟不能低于七八十个字。冯云一分钟只打了四十几个字。她被淘汰了。第一次面试失败，使冯云心里充满了懊悔。

从那以后，冯云每天拿出一个小时练习打字速度，不到一个月就能每分钟打到七八十个字了。

后来，冯云又先后参加了4次面试，都以失败告终。她说最难忘的是参加一家电子公司的面试。面试之前先进行笔试，考场上黑压压地坐了一二百人。冯云不慌不忙地答完了题。工作人员当场改卷，改完卷即宣布面试人员名单，冯云榜中有名。接下来的面试，让冯云至今想起来都脸红。主考官问：‚你有工作经验吗？‛‚没有。‛‚你到生产线上实习过吗？‛‚没有。‛主考官又拿出一张电子线路图，让她指出‚210、211、212,分别代表什么电阻，冯云仍一脸茫然，因为这是一张生产操作过程中使用的线路图，它完全不同于教科书上的线路图，从没上过生产线的她根本就看不懂。冯云满脸羞愧地走出公司。这次面试失败让冯云认识到自己知识的不足，她说：‚如果让我再回到校园，我一定会到生产线上去实习，因为理论毕竟代替不了实践，而用人单位最看重的还是动手能力。‛

转眼到了6月中旬，冯云仍没有找到工作。经历了一次次的失败，冯云反而理智和冷静下来。她一边密切关注人才市场的需求信息，一边潜下心来复习专业课程，弥补自己的不足。她知道，机会只会青睐真正有准备、有实力的人。

机会终于来了。6月21日，冯云得知武汉唯冠电子公司在某高校举办招聘会，她送上了自己的简历。结果，有70多人入围竞争20多个技术员职位，冯云报考的是公司客户服务部技术员。竞争分笔试和面试，笔试要求10分钟内做完100道题，冯云只用了7分钟就做完了。然后是面试。面试官问：‚请你介绍一下自己的优点和缺点。‛‚我的优点是性格开朗、随和，善于与人打交道，具有较强的亲和力；语言表达能力较强，能将自己的所思所想清晰简练地告诉对方。而且我严 12 谨、诚实，也很宽容。我的缺点是，比较容易相信人，我的同学都说我这个人太老实，太没心眼。‛面试官微笑着又问了一个问题：‚你认为公司客户服务部与客户应该是什么关系？‛‚应该是朋友关系。据市场调查专家分析，一个客户身边有240个潜在客户……‛

有备而来的冯云顺利地通过了面试。7月2日，她走进了武汉唯冠电子公司。

四、用科学高尚的人生观指引人生

人生观涉及许多具体问题，但最基本的是个人与社会的关系问题。如何对待个人与社会的关系，是判断人生观是否正确的根本依据。个人与.社会的关系，实质上是个人利益与社会利益的关系。把个人利益放在首位还是把社会利益放在首位，是划分正确人生观与错误人生观的主要标志。以社会为本位，把社会利益放在首位的观点是正确的。反之，则是错误的。错误的人生观：主要表现形式是拜金主义、享乐主义和极端个人主义。

1、反对拜金主义人生观。金钱是什么？金钱意味着什么？有人说它使人贪婪无度，有人说它让人丰衣足食，有人说它是一种改善自己和他人生活的工具。面对这纷繁的世界，该如何帮助大学生树立正确的金钱观？金钱观是对金钱的根本看法和态度，是和人生观紧密相连的。金钱是适应商品交换的需要而产生的，随着商品经济的高度发展而逐渐成为财富的象征。资产阶级金钱观有两个特征，一是‚金钱至上‛。他们从本阶级和个人的私利出发，把金钱放在至高无上的地位，一切向钱看。只要能获取金钱，可以不择手段。二是‚金钱万能‛。夸大金钱的作用，鼓吹‚有钱能使磨推鬼‛，‚金钱决定一切‛，‚金钱就是幸福‛。请看金钱的作用：

金钱能买到房屋，但买不到家； 金钱能买到药物，但买不到健康； 金钱能买到美食，但买不到食欲；金钱能买到床，但买不到睡眠； 金钱能买到珠宝，但买不到美； 金钱能买到娱乐，但买不到愉快； 金钱能买到书籍，但买不到智慧；金钱能买到馅媚，但买不到尊敬； 金钱能买到伙伴，但买不到朋友；金钱能买到奢侈品，但买不到文化； 金钱能买到权势，但买不到威望；金钱能买到服从，但买不到忠诚； 金钱能买到躯壳，但买不到灵魂；金钱能买到虚名，但买不到实学；金钱能买到小人的心，但买不到君子的志。

这首歌就充分表明了对于青年学生来讲，物质生活的富足固然重要，但更应追求高尚的精神生活，因为物质生活只能赋予人以血肉；而高尚的精神生活则能赋予人崇高的灵魂。马克思主义科学地揭示了金钱的本质和历史作用，认为金钱作为物质财富，是人类创造的，并为人类服务，人类应当是金钱的主人，而不是金钱的奴隶。人们依靠自己的劳动创造财富，获取财产，金钱是光荣的，而那种用剥削、掠夺欺诈的手段不劳而获，则是可耻的。金钱在促进商品交换的过程中起了重要作用，但金钱并非万能，世界上有比金钱更重要、更宝贵的东西。金钱是幸福生活的必要条件，但金钱并不等于幸福，因为人类不能没有精神生活。物质生活富裕而精神生活空虚的人，就不会有真正的幸福。财富是一种寄存，钱再多，也不能带到棺材里去。可是，在生活中，为了钱，有人去偷；有人去劫；有人出卖自己的灵魂。一些人为追求金钱，见利忘义，或以权谋私、搞权钱交易，或贪污受贿、贪赃枉法，有的甚至出卖人格和肉体。追求自己的幸福生活无可厚非，但是要看自己是怎么得到的。有些人，并不触犯法律，可以得到他想得到的东西。但是，他却不顾自己的良心，违背社会公德。

2、反对享乐主义人生观。权位是一种寄存，无论你怎样叱咤风云，却不能逃出最终的交替。一些人过分追求享乐，大肆吃喝玩乐，声色犬马，讲究排场，炫耀豪华，挥霍无度。

3、反对个人主义人生观。追求利润最大化是市场主体的必然目标，途径是降低成本，增加产出；这一目标也容易刺激人走歪门邪道，选择假冒伪劣、短斤缺两、投机诈骗、偷税漏税等不良行为；一些人个人主义极度膨胀，一切以个人为中心，损人利己，不讲公德，为了达到一己私利，不择手段。没有正确的人生观，人的私欲就会无限制的膨胀。清朝一本叫《解人颐》的书里有这样一首打油诗：‚终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园多广阔，出入无船少马骑。槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣。做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞。若要世人心里足，除是南柯一梦西。‛这诗虽说带有诙谐意味，14 也许不无偏颇之处，但却道出了一部分人私欲不断膨胀。

案例：【天之骄子沦落为人见人恨的魔鬼】经贵州省高级人民法院核准，犯下抢劫杀人大案的“大学生兄弟”黄中强、黄中国被执行死刑。21岁的黄中国和23岁的黄中强，分别系遵义师专和遵义医学院的学生。黄中国与哥哥黄中强经过周密策划后，携带榔头、封口胶、手套等作案工具，以借麻将为由，敲开邻居苟玉兰家门。入室后，二人用榔头将苟击倒，后又找来菜刀，猛割苟的左颈动脉，致苟死亡。两人从苟家抢走手机、茅台酒、香烟等物和400元现金、三张储蓄卡后逃离现场。案发后，二被告人又多次给受害人丈夫打电话，以“告诉谁雇凶”为名索要8万元巨额现金。遵义市中级人民法院以抢劫杀人罪分别判处黄中国、黄中强死刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产，金钱、贪欲和不劳而获把他们送上了断头台。临刑前，黄中强给他的父母写下遗书，书中充满了愧疚之意，对自己的人生表示了深深的悔恨，但为时以晚。

实践证明，如果一个人在人生观上出了问题，必然缺乏远大理想，目光短浅，他所追求的是满足个人的私欲。当个人的私欲得不到满足时，就会损公肥私，损人利己，甚至违法乱纪，走向腐败。审视前一时期受到惩治的腐败分子，他们无一不是放松了思想改造，丢掉了理想和信念，在人生观上发生了问题，进而一步一步走向深渊的。前车之覆，当为后车之鉴。

树立正确的人生观，对于把握正确的人生方向十分重要。有了正确的人生观，就会认识到自己对人类、对社会所担负的责任，而这种责任感又像一个巨大的发动机，促使着人们发挥聪明才智，走向人生事业的巅峰。卡尔〃马克思参加欧洲1848年革命以后，被迫流亡到英国伦敦。因为要领导国际工人运动并致力写作《资本论》，使他不能求职，没有固定的收入，一家的生活陷入困境。但马克思坚决不向反动的资产阶级妥协，多次拒绝普鲁士官方的收买。1865年，普鲁士首相俾斯麦通过一个官员去找马克思，请他出任驻伦敦的金融记者，为普鲁士官方报《普鲁士国家通讯》撰写金融方面的文章。他们还对马克思说，谁想在自己的一生中对德国有影响，就必须站在政府的一边。马克思坚决拒绝这种‚合作‛。1867年，马克思将《资本论》第一卷送到德国交稿付印时，俾斯麦趁机再次派人想说服马 15 克思，要他为德国统治阶级服务，马克思又一次严辞拒绝。马克思曾宣布：‚我必须不惜任何代价走向自己的目标，不允许资产阶级社会把我变成制造金钱的机器。‛马克思写作《资本论》整整用了40年时间，而且是在贫困交加中写成的，这不能不使人肃然起敬。1999年，英国广播公司通过互联网，评选过去一千年中对世界影响最大、最伟大的思想家，马克思高居榜首。法国等国家的一些媒体类似的评选结果也是马克思位居前列。

人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。——（西汉）司马迁；毛泽东在《纪念白求恩》一文中倡导大家学习白求恩毫不利己、专门利人的精神，并指出‚一个人能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人‛。在中国革命和建设事业中，无数的英雄模范人物为了民族的解放、国家的富强，不惜牺牲自己的一切利益，乃至生命，为我们树立了光辉的榜样。他们的感人事迹，也形象地告诉我们，什么样的人生才是最有价值的人生。自觉把个人的前途与国家的发展紧紧联系在一起，视国家利益和企业利益高于一切，无私奉献，淡泊名利。实践证明，树立了正确的人生观，就会具有不竭的前进动力，就能在纷纭复杂的社会生活中把握自己，远离诱惑，一往无前，走出一条闪光的人生之路，成为一个有益于人民的人。

树立为人民服务和为社会奉献的人生观。为人民服务是社会主义道德的核心，在我们社会主义国家里，人民是国家的主人。树立全心全意为人民服务的人生观是对全体公民的基本道德要求。历史唯物主义告诉我们，人民群众是历史的创造者，人民群众是历史发展的决定力量。社会主义事业是人民群众的事业，只有千百万职工群众的热情拥护和积极参加，最大限度地发挥他们的主动性、积极性和创造性，才能获得成功。为了建设社会主义伟大事业，实现共同的目标，我们必须把全体人民群众团结起来，在全社会倡导树立为人民服务的远大理想，把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去，把为人民谋利益作为一切社会活动的根本出发点。有利于社会和他人的事就做，不利于社会和他人的事就不做，‚己所不欲，勿施于人‛，做一个品德高尚的人。只有这样，我们的事业才会兴旺发达，我 16 们才会无愧于伟大时代，无愧于做社会的主人。

同学们，不要让自己的人生观和世界观变成畸形。热爱人生，珍惜人生，做真正的自己。

第二节 创造有价值的人生

《伊索寓言》中‚鹿与狮子‛的故事：鹿在喝水时，望着水里的影子，看见自己的角长得很优美，它洋洋得意；看见自己的腿细而无力，它闷闷不乐。鹿正在思考着，一头狮子突然向它扑来，鹿转身就跑。在空旷的平原上，鹿一直跑在前面，保住了性命。到了丛林地带，鹿的角被数枝绊住了，狮子出现了……在临死时，鹿又意识到，它的腿比它的角更有价值。该寓言的寓意是什么？（学生回答，教师归纳）

任何人随时随地都在进行着价值判断，或者说都在用已有的尺度来评价事物的价值，那么对人生价值，我们应该用怎样的尺度来进行价值评价呢？人生的真正价值是什么呢？这就是第二个大的问题中我们所以解决的问题。如果把人当作一个纯粹的生物体出售，价值？也就几千元；如果把器官移植也许是几十万。但这代表了一个人的价值吗？当然不是。人生价值能够用金钱来衡量？诗人臧克家说过：‚有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。他活着别人就不能活的人，他的下场可以看到；他活着为了多数人更好地活着的人，群众把他抬举得很高，很高。‛国外曾有一个罪大恶极的杀人犯，被处决前他曾提出把自己的器官移植给需要的人竟然无人肯接受。一个病人说，我宁愿死也不会用他的器官。他已经不是人，已经没有了人的价值和尊严。那怎样才能创造有价值的人生？

一、人生价值的含义

人生价值是人的一生对他人、对社会、对集体的积极意义。

原北京大学方正电脑集团总经理王选的人生价值公式如此：‚个别我＋集体我＝完整的我‛。这道公式辩证地说明了人的存在具有双重性：人即作为个体而存在，又作为社会成员而存在。个人总是生活在社会之中，作为一种‚事物‛，必须也可能以自己所具有的属性去满足社会和他人的需要；另一方面，每个人都有自身的不同个性、利益和需要，要求得到满足。人生价值就是从这种关系中产生出来的。17 因而，人生价值也就包含了两个方面：社会价值——个人对社会的责任和贡献，我们把它称之为贡献，自我价值——社会对个人的尊重和满足，我们把它称之为索取。这两者之间存在着什么样的关系呢？

1、社会对个人的尊重和满足——自我价值（索取）

是指个人对自我的肯定关系，即个体满足自我需要的关系。作为一定社会关系中活动的个人，他的人生活动必然包含了对自身存在和发展的意义。人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件。由于人的需要是多方面的，自我价值也是多方面的，如个人对基本生存条件的获得，对自我社会身份的确认和尊重，以及在知识、道德、人格等方面的自我完善等。自我价值的实现，是人所共有的追求，也是个体进步的动力和表现。

2、个人对社会的责任和贡献——社会价值（贡献）

就是个体的人生对社会和他人的存在与发展的意义，是个体人生对社会和他人需要的实现和满足，主要表现为个人通过劳动、创造对社会和他人所作的贡献。人生的社会价值是实现自我价值的基础。劳动、创造和贡献是人生社会价值的基本标志。个人对社会来说，是满足社会需要的手段，谁对社会贡献大，价值就大；贡献小，价值就小；没有贡献，就没有价值；如是有损于社会和他人，就只有负价值，就会被社会他人所否定。

正确地理解和处理自我价值与社会价值的关系，使两者有机统一和协调发展，是人生进取过程中的重要课题。人的价值实现离不开社会实践和社会评价，即使是人的自我价值，也必须是得到社会肯定的前提下才能真正实现，人生的自我价值必须与社会价值相结合，并通过社会价值表出来。个人只有把自己同社会和他人联系起来，积极地为社会和他作贡献，才能实现自我价值，否则，囿于‚自我‛的封闭圈里，必然处处受阻，陷入无法摆脱的孤独和空虚。马克思在《青年在选择职业时的考虑》中说：‚人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完美。‛

案例：中国科技界的两位杰出代表吴文俊和袁隆平两位院士获得国家最高科学技术奖,获得奖金500万元,实现了人生社会价值与自我价值的统一。

二、人生价值的标准

人的社会性决定了人生的社会价值是人生价值的最基本内容。一个人的生活具有什么样的价值，从根本上说是由社会所规定的，而社会对一个人的价值评判，也主要是以他对社会的贡献为标准。

人生的价值不能仅从个人拥有财富的多少来衡量，而更应从内在品德、精神和对社会的贡献上去衡量。爱因斯坦说：‚一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么……对于我来说，生命的意义在于设身处地替他人着想，忧他人之忧，乐他人之乐……一个人对社会的价值首先取决于他的感情、思想和行动对增进人类利益有多大作用。‛这种境界才是可贵和值得倡导的。把人与人之间的关系变成金钱关系，是‚金钱至上‛的一个突出表现。有的人，把金钱看得比良心、人格还重，为了金钱，他们不惜制造假冒伪劣，甚至不顾别人死活；为了金钱，他们甚至不顾廉耻，甚至出卖企业机密……这种不道德的做法受到社会的同声谴责，触犯法律的终究也会受到严惩。

三、人生价值的评价

在人类历史长河中，人的生命是短暂的，但应该怎样活得更有意义，不虚度一生，这就涉及价值与人生问题。每个人都在进行着自己的人生活动，都在实现着自己的人生价值，那么，一个人的人生活动有没有人生价值，有多大价值？这就需要对人的人生价值做出评判和估价。

人生价值评价的形式有四种形式。第一种，本能的生理反映。主体人在没有精神作用的情况下，对个人人生活动所做出的价值反映。这是最低评价。第二种，心理评价。以意识的心理水平表达的评价，是不经过思考的情感、兴趣等形式的反映。例如，喜欢、厌恶等等。第三种，理论和观念的评价。理论和观念的评价是经过自觉思考后理论、观念评价。例如，表扬信、感谢信、鉴定意见等等。第四种，活动或者实践的评价。活动或实践的评价是一种自觉的、系统的、物化的评价。这种评价活动，不仅是精神的活动，还是一种行为、实践活动。如表彰活动、纪念活动、塑像、立碑等。在评价过程中，要坚持以下评价原则：

1、坚持能力大小与贡献须尽力相统一。俗话说：‚人与人不同，花有几样红。‛ 19 人的能力是各不相同的。具有不同能力的人，对社会所承担的责任是不同的。在当今社会，由于众多的原因，个人的岗位和责任不一样，但是，不管人们的能力如何，不论人们从事的职业怎样，只要他对社会尽职尽责并且做出了相应的贡献，社会就承认他们的人生价值，他们就应该受到社会的尊重和肯定。我们既要看一个人的一时一事，更要看一个人一生的全部过程，只有那些勤勤恳恳为社会服务的人，他的人生才具有真正的价值和意义。

案例：北京有个开公共汽车的老司机，在工作岗位上，因为心脏病突然发作去世了，在他生命的最后一刻，他做了以下几件事：先把车停在路边，关闭了发动机，然后打开车门，目送所有乘客下车后，带着微笑，倒在了方向盘上。他是一个尽职尽责的司机，他做了他该做的事，为人民做出了贡献。有人认为只有像比尔〃盖茨、李嘉诚这种轰轰烈烈的人物，才实现了自己的人生价值，才活得有意义。但我们不要忘了我们社会的绝大多数都是普通的小人物，他们虽然渺小，做的都是普普通通的小事，但我们的社会发展离不开这些人。他们同样在为社会做贡献，同样功不可没。

思考：清洁工的贡献如何分大小？

2、坚持物质贡献与精神贡献相统一。人类社会的需要既有物质的需要，也有精神的需要，二者都是非常重要的。评价一个人的价值既要看他对社会的物质贡献，也要看他对社会的精神贡献。精神贡献是人生价值的一个重要表现形式。袁隆平在未取得成果前的研究属于精神的。有一个音乐家谱写了一首曲子《黑色星期五》，一些人听完曲子后就自杀了，他的作品就作品的艺术性来说，可能价值不小，但对社会无益，反而对社会产生了危害。世界上的毒品绝大多数是金三角生产的，如果光从物质的角度来说，它所产生的金钱效应无疑是很大的，但对社会既没有物质贡献，更谈不上精神贡献，反而对社会造成极大危害。贝多芬一生中谱写了大量的音乐作品，他不单给人们带来了精神的享受，更鼓舞人们奋发向上。冼星海、聂耳一生的作品并不多，但他们的《黄河大合唱》、《义勇军进行曲》激励了千千万万的革命志士，其价值无法估量。如果说，物质贡献是人类赖以生存和发展的基础，那么，精神文化贡献则是人类日益走向全面发展的标志。我们国 20 家提倡物质文明、精神文明‚两手都要抓，两手都要硬&sbquo。我们每个青年人应该努力为之做出贡献，在‚两个文明‛建设中实现自己的人生价值。

3、坚持完善自身与贡献社会相统一。人自身完善和全面发展、人生自我价值实现将为社会创造更大价值奠定更好基础。

马克思主义认为人的本质是一切社会关系的总和，价值来源于人们改造客观世界的实践活动，人生价值反映的是人与社会的关系，因此，对人生价值的评价标准不能离开人类赖于生存的社会及其综合关系，所以，对社会发展和人类进步是否有利，是评价人生价值的唯一客观标准。贡献和索取是人生价值中的一对矛盾。我们提倡人生价值的贡献性，并不意味着号召大家只奉献不索取。我们并不否认人生需要索取，问题在于索取的是否正当合理，是否侵犯了社会大众的利益，这是一个重要的前提。索取是客观存在的，没有人们对社会的索取，个人对社会的贡献就没有意义了，如果人们都不需要电视机，那么生产再多的电视机也是没有意义的。但是我们强调贡献必须大于索取，‚锅里有了碗里才会有‛，这是最简单的道理。只有贡献大于索取，人类才能做到可持续发展。正是我们的前人贡献大于索取，才有我们今天享受的文明。正确处理贡献与索取的关系，对于实现人生的价值有着重要的意义。正如《爱的奉献》所唱的那样：如果人人都献出一点爱，世界将变成美好的明天。反之，如果人人都斤斤计较，都想多索取一些，少贡献一些，社会的发展不但会停止，还会倒退甚至毁灭。

4、坚持动机与效果相统一。行为的动机和效果是相辅相成的，动机引发行为，行为造成效果；效果必由行为造成，行为必有隐藏其后的动机支配。因此，对行为的动机和行为的效果，不能分而视之，必须合而察之，正如中国古代思想家墨子所说的评价人的行为要‚合其志（动机）功（效果）而观焉‛（《墨子〃鲁问》）。

动机和效果的关系，大体可以概括为四种情况：动机善，效果也善，动机和效果相一致；动机恶，效果恶，动机和效果也相一致；动机善，效果恶，动机和效果不一致；动机恶，效果善，动机和效果也不一致。

案例：去年末今年初，中央电视台举办了历时4个多月、由38位社会各界精英推荐及全国电视观众参与投票评选的‚感动中国——2024十大人物‛活动。21 荣获本次大奖的有郑培民、张荣锁、王选、刘姝威、张瑞敏、张前东、黄昆、姚明、赵新民、濮存昕；特别大奖授予了舍小家为大家的百万三峡移民。

十位当选者简介：

郑培民，原湖南省省委副书记。入选理由：一名勤政、廉政的党员干部，一位先忧后乐的人民公仆，老百姓心中一位真诚的朋友。

张荣锁，河南辉县上八里镇回龙村党支书。入选理由：为了通往外面世界，为了在悬崖绝壁上筑路，他平了自己的祖坟，花光了自己的所有家财。

王选，中国受害诉讼原告团团长。入选理由：面对强大的日本右翼势力和一些麻木的日本民众，她承担的不是一两个人的嘱托，而是那些满身历史伤口的人们对正义公道的追求。

刘姝威，中央财经大学研究员。入选理由：她以自己的智慧质疑一个神话，她用自己的勇气为中国股市吹响了预警号。

张瑞敏，海尔集团首席执行官。入选理由：他以超凡的智慧和魄力，以及坚韧的民族精神，成为我们这个时代的英雄。

张前东，重庆鱼田堡煤矿掘进103队队长。入选理由：他在生死存亡的关键时刻做出了伟大的选择，因为这个选择，几十人得以逃脱死亡的阴影。

黄昆，著名固体物理学家。入选理由：他以严谨和创新、勤奋和率真，在固体物理学领域树起了一座座丰碑。

姚明，篮球运动员。入选理由：对祖国的情感，对现在的把握和对未来的期待，都将使他成为中国体育和NBA的历史人物。

赵新民，原乌鲁木齐市小西门派出所教导员。入选理由：为了人民警察的天职，他无畏地走向危险。

濮存昕，北京人艺著名演员。入选理由：他用人们熟悉的微笑温暖着艾滋病患者的心，他紧握艾滋病患者双手，传递着社会对他们的关爱。

主题为‚感动中国‛的此次评选，以‚感动公众、感动中国‛的人物作为评选对象。候选者尽管职业不同，身份各异，但在过去的一年里，他们的所作所为却‚石破天惊‛，令世人瞩目。2024‚感动中国‛十大人物来自不同的行业领域，22 他们以自己卓越的品质和行为赢得了公众社会的高度认同，得到了一致的赞誉。无疑这是社会对这十位平凡而又杰出，普通而又高尚的人的价值做出的积极评价。这种价值评价所依据的根本标准，在于十大人物在各自的领域里做出了超乎常人的增进社会整体利益的成绩。

四、人生价值实现的条件

1、客观条件

人生价值的实现要从社会的客观条件出发。例如伽利略能在1608年认识到银河是由许多星星组成的靠的是望远镜，胡克与1665年看到细胞靠的是显微镜。如果这些工具在当时还没有被发明出来的话，他们的活动就无法展开，也就不可能发现以上的现象。这说明人生价值的实现是建立在一定的社会条件的基础之上。

2、主观条件

这表明人生价值的实现还要从自身条件出发。要发挥自己的主观能动性，不断提高自身的素质和能力。有这样一则材料：有一位父亲酗酒、赌博、不管家，家里很穷。他有两个儿子，从小与他生活在一起，一个儿子开始也学坏，后因偷盗入狱；另一个儿子却很争气，白手起家，艰苦创业，拥有了自己的公司，后记者采访这两位儿子时，问起造成他们现状的原因时，他们都不约而同的说了一句：‚谁让我摊上了这样一个爸爸。‛ 所以，尽管客观条件对个人成长、人生价值实现的起着非常大的影响，但人生价值的实现常常关键还在于个人主观能动性的发挥。

第三节 科学对待人生环境

你生活愉快吗？有钱，有漂亮女人够了吗？不，因为这些都是变化无常的，要真正感到幸福，还应该‚善于满足现状‛，生活要有艺术。

创造有价值的人生，总是在一定的环境中进行的。人生环境是人们的社会实践活动所赖以展开的各种关系的总和。

一、协调自我身心关系。

每个人都有身心两方面。大学生处于生理发育成熟期和心理发展过渡期。心理发展上表现出许多过渡状态的矛盾性：一是抽象逻辑思维发展但带主观片面性； 23 二是情绪情感日益丰富但波动性大；三是自我意识增强但发展不成熟；四是独立性、闭锁性与依赖感、归属感同存在。

保持心理健康的途径和方法：

1、树立正确的世界观、人生观、价值观。

2、掌握科学应对心理问题的科学方法。掌握科学学习、思维方法、学习心理健康知识。提高心理健康意识，维护自己身心健康。

3、合理地调控情绪。兴奋、愉悦等情绪有助提高人们的学习、工作效率和生活质量，不满、抱怨、悲伤等情绪使人消沉，降低学习、工作效率，长期的焦虑、抑郁会消磨意志，降低免疫力，生病等，因此应合理的宣泄和转移。

4、积极参加集体活动，增进人际交往。集体活动可以锻炼组织、表达、创造、和交际能力。同时可增进了解和理解，还可获得爱情。

二、协调个人与他人的关系。

人不是独立于世界的，在社会上生活都要与他人打交道，并结成各种关系。

（一）协调个人与他人的关系应坚持的原则。

个人对他人的价值，是为他人作贡献，个人对于他人来说，其自我价值的大小高低，完全看个人为他人作出了什么样的贡献。相应地，他人对于个人的价值，也有一个为个人做出了什么样的贡献的问题，自我价值有时也是这样获得人们的认可的。

1、平等原则。一视同仁，不要另眼相看。人无高低贵践，这是交往的前提。

萧伯纳有次写作休息时和邻居小女孩玩，当送其回家时，他对小女孩说：知道我是谁吗？回家告诉你妈妈，就说和你玩的是萧伯纳。小女孩很认真地对他说：知道我是谁吗？回家告诉你妈妈，就说和你玩的是。。。。一个人不管名誉地位多高，都是人，是没有高低贵贱的。

2、诚信原则。在陌生与邂后的距离之间，真诚是缘分的路；在见面与分手的匆忙之间，真诚是默契的桥；在目光与目光的对接之间，真诚是感应的电；在信赖与信赖的默许之间，真诚是昭示的光。真诚是一粒种子，虽然微不足道，却能长出让人充满希望的一片新绿。真诚是一把钥匙，它能帮助人们获得无尽的友爱。24 真诚是真情实感的流露，是一种心态情绪，是一种博爱。

‚诚‛是人际交往的根本，自古以来就受到人们崇尚，交往能做到一个‚诚‛字，必能老少无欺，从而赢得真诚的回报。反之，世故圆滑，尔虞我诈，永远也不可能得到对方的真诚相待。以诚待人，以责人之心责己、以恕己之心恕人。对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。与人交往时，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。这就好比照镜子一样，你自己的表情和态度，可以从他人对你流露出的表情和态度中一览无遗。你若以诚待人，别人也会以诚待你。你若敌视别人，别人也会敌视你。最真挚的友情和最难解的仇恨都是由这种‚反射‛原理逐步造成的。因此，当你想修正别人时，你应该先修正自己。你想别人怎么对你，你就应该怎么对人。你想他人理解你，你就要首先理解他人。

案例：《一个中国留学生在欧洲逃票之后》：欧洲某些国家的公交系统,售票自助,无检票,隨机抽查也很少。一个中国留学生发现这个漏洞。留学几年,他被抓逃票三次。他毕业后,向当地许多开发亚太市场的大公司投了个人资料求职，每次都失败。他愤怒,认为种族岐视,最后一次冲进人力资源部经理办公室,要求给他不录用的合理的理由。下面对话,耐人寻味。先生,我们并不岐视你。相反,很重视你。因本公司一直在开发中国市场,我们需要一些优秀本土人才来完成这工作。所以对你受教育和学术背景很感兴趣,老实说,你就是我们所要找的人。那为何不录用呢?因为查了你的信用纪录,发现你有三次乘公车逃票被处罚纪录.我不否认。但为了这点小事,你们就放弃人才?小事?我们并不认为是小事.我们注意到,第一次逃票是在你来到我国后的第一星期,检查人员相信了你的解释,因你说自已还不熟自助售票系统,只给你补票决定。但这后你又两次逃票。那时刚好我口袋中没有零钱。不，不，先生，我不同意你这种解释。你在怀疑我们的智商.我相信你尚有数百次逃票的经历未查获。干吗那么较真?以后改还不行?不，不，先生。此事证明了二点:1.你不尊重规则,不仅如此,你擅于发现规则中的漏洞并恶意使用。2.你不值得信任。因公司的许多工作必须靠信任才能进行。如本公司用你负责某地区市场开发,则赋予你许多职权。为了节约成本,我们不会去设臵复什的监督机构,正如我们 25 的公交系统一样。所以我们不能僱佣你。坦率说,这个国家甚至欧盟,你可能找不到僱佣你的公司,因没人会去冒这个险。

这位仁兄,出门后嘟嚷“打倒帝国主义”。尔后,‚放弃国外高薪\"回国报效祖国,在某大学总算当上了副教授。‛

3、宽容原则。相互宽容对方的缺点，乃是通向天堂之门——英国诗人 布莱克.W。古语云：惟厚可以载物，惟宽可以容人。量小失众友，度大集亲朋。宽容是一种美德，在维护人际关系的和谐上尤为重要。妒忌，喷出的毒焰灼人，自己同样忍受着痛苦的煎熬。在人际交往中，由于经历、文化、修养等差异的存在，因误会、不理解而产生矛盾是不可避免的。这就要求交往主体在处理人际关系时，应遵循宽以待人，求同存异的原则，对他人予以充分理解、体谅，不求全责备，要多看他人的善和功，多想他人的恩与德，做到宽以待人。心理学研究证明：自信心越高的人，宽容度就越强。宽容是建立在理解和尊重基础上的，不仅能够容人所长，善于欣赏别人；也要容人所短，善于体谅别人。孔子云：‚人不知而不愠，不亦君子乎？‛当然，宽容不是懦弱，宽容是具有宽阔的胸怀、对人豁达。懦弱是由于自身无力量而怕受别人欺负的人。宽容并不意味着无原则的调和，中国传统道德在强调忠恕之时，更强调‚宽而疾恶‛。正是在这样的基础上，宽容有助于扩大交往空间，也有助于消除人际间的紧张和矛盾。容纳缺点，谅解别人的过错。己所不欲，勿施于人；学会赞美他人。江南某名刹一尊弥勒佛之前，有一幅发人深省的对联：‚大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世上可笑之人‛。这幅对联道出了人际交往的一个原则——豁达大度。豁达大度还表现在小事不斤斤计较、不耿耿于怀。

案例：与马加爵相似的兰州高校女生伤害同学案。因为和同学在一些小事上产生怨恨，2024年6月8日凌晨，兰州医学院临床医学女学生李琴用事先准备好的菜刀砍向了同宿舍的王惠和刘燕，后经兰州市公安局城关分局法医鉴定，王惠被砍成重伤、刘燕为轻伤。经过开庭审理，城关区人民法院最终判决李琴有期徒刑8年。(主人公系化名)2024年6月8日凌晨2时许，兰州医学院教学楼某区的102室突然传出凄惨的求救声和尖叫声，该学院临床医学系一年级女生李琴双 26 手拿着菜刀和尖刀凶狠地砍向了同宿舍的王惠，而和王惠睡在一排的刘燕看见眼前的景象急忙下床奋力夺过了李琴手中的菜刀，谁知李琴一转身又从自己的床铺上拿起了一把小菜刀砍向了刘燕。灯突然亮了，看见门口的拖把，王惠冲了过去拿起拖把打向李琴，而丧失了理智的李琴再一次拿刀冲向了王惠。对着两名同学一番砍剁后，李琴拿着沾满鲜血的刀跑出了宿舍。之后，大楼巡查保安席某在6楼和7楼之间的拐弯处发现了手拿菜刀躲在角落瑟瑟发抖的李琴，而王惠和刘燕也因为伤势严重被送往兰医医院和省人民医院进行抢救。李琴来自甘肃环县，父母都是农民，不管对她还是对全家而言，能来兰州上学成了一件幸运的事，但情况却并非如此。因为性格内向孤僻，再加上家庭贫困造成的自卑心理，李琴和同学之间的关系并不十分融洽，有时候会因为一些小事产生不快。事发之时，李琴所住宿舍楼将要加层，她和寝室的同学以及别的宿舍的女生被分在了学院教学楼某区的102室。按照当时的约定，依旧按照原宿舍顺序就寝，李琴应该是下铺，但同宿舍的刘燕却趁她上厕所时搬到了下铺。李琴之后找到了班长，班长将她安排在了一名住在家里的兰州同学的床铺，但不知何故，这名同学之后又要求住校。李琴觉得非常委屈，当晚在图书馆哭了一夜，第二天也没有去上课，班长因为此事说了她几句，但周围的同学听到后竟然开始鼓掌，这让李琴感到受到了伤害。6月7日下午，当她来到东湖批发市场买东西时，看见了一个刀铺，此时她便决定报复伤害她的人。于是她花了15元买了一把小菜刀和一把小尖刀，似乎觉得不够，她又花去7元买了一把大菜刀放在包里带进了学校。6月8日凌晨2时许，一直没有睡着的李琴起床穿好了衣服，她先将小菜刀放在了自己的铺上，之后拿着小尖刀和大菜刀砍向了正在熟睡的王惠……

4、互助原则。人际交往是不同主体间的交流和影响，交往双方都具有主体性，都有自己的需要和合理的利益。这就决定了交往不仅要利己，而且要利他。这一原则，要求自己做到‚受恩必报，施人勿念‛。同时，要求对人‚投桃报李，礼尚往来‛。交往的双方要相互关心、相互帮助、相互支持，既满足双方各自的需要，又促进相互间的联系，深化感情。如果一方只是索取而不给予，那么交往就会中断。

（二）正确认识和处理竞争与合作的关系。

1、正确认识竞争。优育比赛、智力竞赛、考试、评优等都是竞争。

案例：大学生参加公务员考试怀疑不公杀人被判决。

2、正确认识合作。‚众人拾柴火焰高‛，团结就是力量。

3、正确处理好竞争与合作的关系。

竞争与合作是与人类生存发展相伴随的现象。但随着社会主义市场经济体制的建立，这种现象不仅变得更为普遍，而且成为现代社会人我关系及交往必须予以正确回答的焦点问题。

竞争是生物界和人类社会的一个普遍现象。不同性质、不同方式的竞争导致不同的后果。积极的、良性的竞争推动着社会进步和个人的发展。积极、良性的竞争，主要是指在正当的目的、手段和方式下，充分发挥自己的才能，追求成功，并力求超过他人，成为先进者。这种竞争是自立、自强、敢为天下先，它使个人的智慧、才能、情感和意志得到充分的发展和表现，大大提高了人生的效率，使人生达到更高的境界。只有由富有竞争性的个体组成的群体，才更具有整体的活力和创造力，否则，将是死水一潭。

从本质上说，人类的竞争不是生物界的弱肉强食，而是以人的社会性为前提的。事实上，人类竞争本身就需要互助、信息交流、友谊鼓励和支持，在交际和协作中得到知识、增长经验、提高素质。在竞争中，既需要有‚敢为天下先‛的勇气，又要注意将个人的作用与群体的力量结合起来。要竞争，就必须克服自卑和嫉妒心理。在竞争中，可能领先，也可能落后；有成功，也可能有暂时的挫折。这就要求有屡败屡战、百折不挠的精神。

竞争是人生发展的一种动力，也是人生所不能和不应逃避的一种压力，人生在世，应抱着积极有为的进取态度，而不应奉守消极无为的退避哲学。世界在不断变化和发展，人生也总得有所发现，有所创造，永不知足地积极进取，自强不息，永无止境地竞争和搏击。在生活的激流中，不进则退，任何安于现状，停止不前的思想和行为，都意味着落后和倒退，必然给心灵带来不安、苦恼和空虚。只有积极进取，充分合作，才能不断取得新的成就，达到新的境界，在日新月异 28 的进步中得到安乐和幸福。如：‚东盟博览会‛

三、协调个人与社会的关系

人生的内容是由复杂的社会关系和社会活动构成的。个人离开社会能够生存和发展吗？个人是构成社会的前提，只有科学把握个人与社会的辩证关系，协调好个人与社会的关系，把握好个人在社会中的定位，才能为人生价值的实现创造良好的社会环境。

1、正确认识个体性与社会性的统一关系。人具有个体性和社会性。

2、正确认识个人需要与社会需要的统一关系。人需要的满足需要借助社会，社会需要是个人需要的集中体现。个人的社会生存能力，个人对于社会的生存与发展做出的贡献。个人劳动主要具有为自己的意义，那么，当自我价值与社会发生关系时，它就不再主要表现为个人谋生的能力和本事，个人劳动也不再主要具有为自己的意义，而主要是表现为为社会做出个人的贡献，然后社会根据这个贡献来相应分配给个人应得的报酬，并同时衡量个人（自我）价值的大小。

3、正确认识个人利益与社会利益的统一关系。社会利益不是个人利益的得意相加。个人利益服从集体利益。

4、正确认识享受个人权利、自由与承担社会责任、义务的统一关系。承担社会责任和义务，为社会作贡献是社会存在和发展的前提。

四、协调个人与自然的关系

人进化成为万物之灵是否可以离开自然？

人作为生物体，要生存与发展，必须从自然界中获取必需的物质生活条件。因此，人与自然的关系，是决定人类一切活动的最基本的关系，人的价值和个人（自我）的价值，也只能首先从这种关系中表现出来。这种价值，主要表现为人、个人能否正确地认识自然界、并有效地从自然界中获取自己需要的东西，表明了人、个人在自然界面前的能力。所谓自我价值，也就是个人（自我）谋生的能力和本事，即人们常说的劳动能力和本事。自我价值就是从劳动开始产生出来的。没有劳动，不通过劳动对社会做出贡献，人类社会的存在和发展就是不可想象的，所谓的自我价值也就成了无源之水、无本之木。

291、科学把握人对自然的改造活动。人与其他自然存在物不同，人是有意识、有意志、能动的自然存在物，人并不是消极地依赖自然界生活，而是根据自身的需要利用和改造自然，人类本身也在对自然的改造活动是断发展自己。人类在推进工业化的过程中，在创造物质财富的同时也掠夺自然资源。

在人类长期的发展历程中，工业革命以前，由于那时人口稀少，人类改造自然的能力不强，大体上说，人类与自然的关系比较和谐。工业革命以后，随着人口的增长、科技的进步以及人类改造自然能力的增强，人类与自然的关系日趋紧张。第一，对不可再生资源的过度索取导致有限的资源迅速减少乃至枯竭。20世纪以来，矿物燃料的使用量增加了约30倍，工业生产增加50倍以上。第二，可再生资源的不合理开发导致生态日益退化。水资源、生物资源这些可以通过大气循环或世代交替再生的资源由于人类的活动而日益短缺。第三，人类生存环境受到严重污染。冶金、纺织、造纸、印染、建筑等行业的发展，以及核工业的兴起、内燃机与制冷机的大量使用、与日俱增的生活废弃物，使得自然界承载着难以负荷的气体污染、水体污染、固体污染和土壤污染。农业生产中为了提高产量和消灭病虫害，大量使用化肥和农药，短期内带来了粮食产量的大幅度提高，但导致了土壤退化。在人与自然关系日趋紧张的情形之下，尊重自然、追求人与自然的和谐关系，逐步成了人类社会的共识。中国进入了全面建设小康社会的新发展阶段。

人与资源、人与环境的矛盾比较突出。中国是世界上人口最多的发展中国家，2024年其人口规模达到了12．85亿。中国国土面积广大，但自然生态较为脆弱。目前，中国对于资源的利用并没有从整体尚建立‚资源→产品→废弃物→再生资源‛的循环经济体系，经济活动总体上是一种由‚资源→产品→废弃物‛的单向流动模式，即创造的财富越多，消耗的资源就越多，产生的废弃物也就越多。与发达国家相比，中国的资源综合利用和废弃物再利用严重滞后。中国的工业用水重复利用率为５５％左右，低于发达国家８０％的水平，若此利用率提高到６０％，每年就可节水６０亿吨。中国矿产资源回收率较低，只有３０％左右，而国外先进水平一般再５０％以上；煤炭综合回收率为３０％左右，大中型煤矿可 30 以达到４０％～５０％，小型煤矿则只有１０％～１５％。有的企业矿山开采量之利用了１５％，大量尾矿资源没有利用。中国每年约有５００万吨废钢铁、２０多万吨废有色金属、１４００万顿的废纸以及大量的废塑料、废玻璃等没有回收利用，可以回收而没有回收利用的再生资源达到３００～３５０亿元。大多数经济上不发达的地区都处于生态脆弱地带。面对新的挑战和任务，中共十六届三中全会提出了树立全面、协调、可持续的发展观和‚五个统筹‛的发展要求。作为五个统筹之一的统筹人与自然和谐发展，既是全人类发展经验的总结，也是改革开放以来中国现代化建设经验的总结；既体现了人类社会发展的历史潮流，也体现了中国全面建设小康社会和现代化的根本需要。

2、深入理解人与自然关系的实质。人与自然的关系以生产劳动为中介，而生产劳动一开始就是社会性的，人类正是在与自然发生关系的过程中结成社会关系，人与自然的关系实际就是人与人的关系，是社会关系。

一定要以人为本，坚持科学的发展观，处理好经济建设、人口增长与资源利用、生态环境保护的关系，不能以牺牲资源为代价换取一时的经济增长。转变经济增长方式，建设资源节约型、环境友好型社会，统筹人与自然和谐发展，增强可持续发展的能力，推动整个社会走上生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。

案例：有人曾经问诺贝尔奖获得者李远哲说：你有没有想到能获得诺贝尔奖？李远哲说：‚从未想到过。‛甚至，他的同事跟他的母亲说他能获奖，他都觉得那是信口乱说。获奖的当天，李远哲正在做学术报告，他作学术报告的时候，新闻里播出了他获奖的消息。作完报告后，人们纷纷上前向他表示祝贺，这时的他还以为是报告作得好的缘故呢。

可见，一个有成就的科学家，他最初的动力，决不是想要拿个什么奖，或者得到什么样的名和利。他们之所以狂热地去追求，是因为出于推进人类认识自然的责任，出于对未知领域进行探索的强烈兴趣和热爱。

思考题：

1、在当今的社会生活条件下，许多人都十分讲求‚实际‛，思考人生目的这样的大问题有意义吗？为什么？

2、人生态度与人生观是什么关系？如何端正人生态度？

3、人生的自我价值、社会价值具有怎样的关系？为什么说人生价值在于人的创造性社会实践？

4、如何理解健康的含义？怎样协调自我身心关系？

5、如何正确认识和处理个人与他人、个人与社会的关系？

6、如何协调人与自然的关系，有效解决当今世界面临的环境和资源问题？ 阅读文献

1．《毛泽东邓小平江泽民论世界观人生观价值观》，人民出版社1997年版。2．马克思：《关于费尔巴哈的提纲》，《马克思恩格斯选集》第1卷，人民出版社1995年版。

3.爱因斯坦：《我的世界观》、《社会和个人》，《纪念爱因斯坦译文集》，上海科学技术出版社1979年版。

4.江泽民：《在庆祝北京大学建校一百周年大会上的讲话》，《人民日报》1998年5月5日。

5.胡锦涛：《把科学发展观贯穿于发展的整个过程》，《十六大以来重要文献选编》（中），中央文献出版社2024年版。

本课格言

1、小草，你步调固然细微，但你脚步下却拥有地球。——泰戈尔

2、我们活着不能同草木同腐，不能醉生梦死，枉度为人，要有作为。——方志敏。

3、人生自古谁无死，留取丹心照汗青。——文天祥

4、自己活着，就是为了使别人过得更美好。——雷锋

5、人只有献身于社会，才能找出那实际上是短暂而有风险的生命的意义。——爱因斯坦

326、一个人的生命是可宝贵的，但是一代的真理更可宝贵，生命牺牲了而真理昭然于天下，这死是值得的。——鲁迅

7、人生的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。——爱因斯坦

8、生命的长短以时间来计算，生命的价值以贡献来计算。——裴多菲

9、人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！——奥斯特洛夫斯基

10、生命的价值，正是在跑好自己承担的这一里程中体现出来的。人的生命虽然有限，但人用生命所创造的价值，却可以与世长存。——佚名

11、生命的价值在于使用生命。——泰国谚语

12、一生中，最光辉的一天并非功成名就的那一天，而是从悲叹与绝望中产生对人生挑战与勇敢迈向意志的那一天。——福楼拜

13、强者向人们提示的是确认人生的价值，弱者向人们提示的却是对人生的怀疑。——佚名

14、人生的价值是由自己决定的。——卢梭

15、没有比生命更宝贵的东西，生命想象不到地短暂。——杜伽尔

16、即使我们是一支蜡烛也应该‚蜡炬成灰泪始干‛；即使我们只是一根火柴也要在关键时刻有一次闪耀；即使我们死后尸骨都腐烂了也要变成磷火了在荒野中燃烧。——艾青

17、路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。——吉鸿昌

18、光辉的人生中，一个忙迫的钟头，胜于无意义的人生的一世。——司各特

19、谁要是游戏人生，他就一事无成，谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。——歌德

20、如果你要知道一个人的价值，就得计算他里面有什么，而不在于他身上有什么。——比才

21、人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。——司马迁

3322、生无益于时，死无闻于后，是自弃也。——司马光

23、为自己寻求庸俗乏味的生活的人，才是真正可怜而渺小的。——约尔旦

24、一个人的真正价值首先决定于他在什么程度上和在什么意义上从自我解放出来。——爱因斯坦

25、我们最好是把自己的生命看成是前人生命的延续，是现在共同生命中的一部分，同时也是后人生命的开端。——佚名

26、人生确是无常的，不过人生的可爱处也多半就在这无常。——李霁野

27、我们的人生随我们花费多少努力而具有多少价值。——莫利亚克

**第四篇：领悟人生真谛 创造人生价值**

领悟人生真谛 创造人生价值

第一节 树立正确的人生观

【讨论】如果你有上百万，你打算干什么？

一、人生观的内涵

（一）定义

人生观，就是人们在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法，它决定着人们实践活动的目标、人生道路的方向和对待生活的态度。主要包括三大内容：

第一，人生目的（人为什么要活着，活着追求什么）第二，人生态度（人应当怎样对待生活）第三，人生价值（怎样的生活才有意义）

（二）人的本质

要领悟人生真谛，首先要对“人的本质是什么”有一个科学的认识，即要科学地把握人的本质。

人的本质：是人之所以成为人而区别于其他动物的根本标志。

马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。” 这一科学论断揭示了：人之所以成为人，是因为人生活在人与人的社会关系中，因此而获得区别于其他动物的根本标志——社会属性。

人有自然属性（动物性）和社会属性（社会性）。人的自然属性是指人的生理结构和自然本能。如发达的大脑，直立行走，饿了要吃，渴了要喝，性成熟了要生殖繁衍等。自然本能是人和动物都有的。人的社会属性，是指人在一定的社会环境中表现出来的性质，主要表现为劳动、语言、思维等。人只有与人交往、在人与人的社会关系中才能实现和体现人的社会属性，否则，人只是动物性而非社会性的人（材料事例1： “狼孩”的故事。）

人们在成长的过程中，随着从家庭关系、地缘关系到业缘关系等社会关系的不断复杂，人的自我意识逐渐觉醒，渴望在现实错综复杂的社会关系中塑造自我，成就自我，成为真正意义上的人，成为具有个特征的自我。人们到了一定年龄，无论自觉与否，都会形成与自己的生活阅历、实际体验密切相关的关于人生的根本看法、价值判断和前后一贯的生活态度，这就是一个人的人生观。

（三）人生观与世界观的关系

世界观: 世界观是人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总体看法和根本观点。

一方面，世界观决定人生观，有什么样的世界观就有什么样的人生观。人们对人生意义的正确理解，需要建立在对世界发展的客观规律正确认识的基础之上。如果对世界发展规律缺乏正确认识，就一定会得出错误的人生观。比如，当我们夸大了物质决定作用的时候，在生活中就会不自觉地滑向宿命论，认同“命里有来终须有，命里无来莫强求”，选择一种消极的生活，最终虚度人生。

另一方面，人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要的作用。一个人的人生观如果发生变化，往往会导致世界观发生变化。现实生活说明，一个人即使曾经树立起了正确的世界观，但在人生实践中如果经不起拜金主义、享乐主义和极端个人主义等腐朽人生观的侵蚀，放弃了为人民服务的人生观，那么，正确的世界观必然也会丧失。（材料事例2：高校悲歌：父母卖血儿摆阔）

二、追求高尚的人生目的 有人问亚里士多德：“你和平庸人有什么不同？”这位古希腊大哲学家回答：“平庸的人活着是为了吃饭，而我吃饭是为了活着。”这似乎是咬文嚼字的解答，却揭示了人生重要意义的价值哲学问题：人生目的问题。

（一）人生目的及其作用

人生目的是指生活在一定历史条件下的人，对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。

人生目的是人生观的核心，有什么样的人生目的就会有什么样的人生态度，就会追求什么样的人生价值。

1、人生目的决定走什么样的人生道路。

马克思17岁时在他的中学毕业作文中写道：“人类的天性本来就是这样：人们只有为同时代人的完善，为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完善”；“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，„„我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永远发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”

周恩来14岁立志“为中华崛起而读书”。为人类的福利，为中华之崛起，这样的人生目的决定了他选择的人生道路，就是投身无产阶级革命的道路。

李开复：“在人生的旅途上，你是自己唯一的司机，千万不要让别人驾驶你的生命之车。”

2、人生目的决定持什么样的人生态度。

罗素：“在成百上千种情形下，纯个人的希望的破灭将是无法避免的，然而如果个人的目标只是人类的伟大希望的一部分时，那么个人希望的破灭就不会是彻底的失败。”

3、人生目的决定选择什么样的人生价值标准。尧建云赌王劝赌：“当我经历了一名职业赌徒所必经的生死之路后，我觉得劝人戒赌这条路是我最应该走的。”

可见，人生目的是人生的航标，它指引着人生的航向。不同的人生目的会有不同的人生选择，不同的人生选择决定着不同的人生追求，不同的人生追求决定着不同的人生价值。（材料事例3：苦难是人生的另一种幸福）

（二）建立高尚的人生目的

不同的人可能有不种的人生目的：为名誉、为享受、为金钱等。判断人生目的是否高尚，根本的标准是看其是否符合社会发展的客观规律，对社会的发展是起积极的，还是消极的作用。当代中国，在建设经济社会的今天，只有符合社会主义市场经济发展的客观规律，积极推动祖国向现代化强国发展的人生目的才是高尚的。具体说应注意几个结合：

一是将个人的事业成功与祖国现代化建设成就结合起来。个人事业的成功不是一种超然于社会之上的空想，成功是一种社会功利，是一种社会性的评价和赞赏。因此，追求事业成功的目的必须与祖国的命运相连，必须与现代化建设相结合。这样的人生目的，才具有现实性、真实性和价值性。

二是将个人的生命完善性与大众的“共同富裕”相结合。人的生命不是私人化的过程，它完全是开放性的社会化过程。我们允许在市场经济形成和完善过程中，不断地创造、追求和改善个人的生存环境，以扩大自己的经济收入，从而使个人生命在富足的物质条件基础上具有生存的良好性和发展的完善性。我们承认这种人生目的存在的合理性，但这种人生目的决不具有完全个人化的意义。江泽民说得好：“必须正确处理好先富与后富、个人富裕与共同富裕的关系。„„。首先要支持和帮助群众富起来，而不能只考虑自己如何富，更不能利用手中的权力谋取不正当的利益。”（江泽民《论“三个代表”》，中央文献出版社2024年8月版，第162页）因此，一个人的人生目的只有与大多数人的共同富裕相结合，它才具有安全性、合理性和可靠性。三是将个人的人生实践与为人民服务结合起来。我们承认一个人的人生目的的实现，要靠个人的努力和奋斗，但这并不意味着可以与社会和他人相分离、相反对、相抗衡。为人民服务是建设中国特色社会主义制度下生产力发展和社会进步的客观要求。这犹如温家宝总理所说：“我们从事的是建设中国特色社会主义的伟大事业，理所当然地必须坚持以人为本，一切为了人民，一切依靠人民。”这也就是说：“要把人民群众的安危冷暖放在心上，关心群众疾苦，努力为群众办实事、办好事。”（江泽民《论“三个代表”》，中央文献出版社2024年8月版，第162页）

在今天的社会中，我们认为，正确的、高尚的人生目的就是为人民服务。培养和树立为人民服务的人生目的，不仅是党和人民对当代大学生的要求和期望，而且是大学生成长、成才的内在要求。一个人只有在有利于人民的事业中，才能最终确立自己为什么活，活着究竟做什么的人生座标。将自己的生命实践与为人民服务相结合，人生目的才具有完整性、高尚性和永恒性。正如著名科学家爱因斯坦(1879～1955年)指出的那样：“人只有献身于社会，才能找出那短暂而有价值的生命的意义。”又说：“人们努力追求的庸俗的目标财产、虚荣、奢侈的生活，我总觉得都是可鄙的。”“对于我来说，生命的意义在于设身处地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”(引自《人生哲学宝库》，第423页。)（材料事例4：传递在高原邮路上的信念 ——记木里藏族自治县乡邮员王顺友）

三、确立积极进取的人生态度

（一）人生态度与人生观

所谓人生态度，是指人们通过生活实践所形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和基本意图。人生态度既制约着一个人对人生矛盾和问题的认识和把握，又影响着一个人的精神状态和人生走向。

人生态度是人生观的重要内容；人生态度是人生观的表现和反映。

（二）端正人生态度 在生活中同学们会看到这样一些人生态度：享乐至上、无所作为；悲观厌世、逃避现实；实用实惠、崇尚钱权；傲慢偏激、旁观批判，等等。这些人生态度只看到事物的阴暗面、消极面，并扩展到整个社会，整个人生，于是逃避困难，惧怕失败，对生活丧失信心。是一种消极的人生态度。

同学们应确立什么样的人生态度？——热爱生命、乐观自信、积极进取、务实求真。（材料事例5：苏州大学贫困学子背起瘫痪的父亲读大学）

四、用科学高尚的人生观指引人生

（一）树立为人民服务的科学人生观

树立为人民服务的人生观指引人生，在服务人民、奉献社会的实践中创造人生的价值。

一个树立了为人民服务人生观的人，对人生的意义就能够有真切的理解，就能够把人民群众的利益放在心上，力求为人民做好事。一个人的能力有大小，职业有不同，职位有高低，但只要有了为人民服务的人生观，就能够时时、处处为人民着想，助人为乐，造福人民，成为受人民群众欢迎的人。全心全意为人民服务的精神，毫不利己专门利人的精神，应当成为我们时代最崇高的精神。正像毛泽东所说的，只有具有这种崇高精神的人，才是“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

（二）对几种错误人生观的批评

1、反对拜金主义人生观

拜金主义的含义：一种金钱至上的思想道德观念，认为金钱万能，是衡量一切行为的标准。

拜金主义的基础：拜金主义在资本主义之前就存在，在资本主义社会成为资产阶级普遍奉行的道德准则和人生信条。应正确处理金钱与人生的关系：金钱与人生有着密切关系。在社会主义社会，金钱仍然充当商品交换的媒介，具有同一切商品进行交换的职能；合法取得金钱，是人生幸福的重要条件，是实现人生价值的重要物质保证。获得金钱的手段应该是正当的，合法的。自己辛勤劳动获得报酬、正当的利润、合法继承的遗产、银行存款的利息等都属于正当合法的范围；贪污盗窃、投机倒把、坑蒙拐骗所得的金钱是不正当的。金钱不是人生的全部内容，不是人生价值的决定因素。人生的追求是多方面的，物质生活的富足固然重要，而崇高的理想、事业的成功、幸福的家庭、真挚的友谊、艺术的欣赏、精神的欢愉以及健康的体魄，都是人生更高尚的追求。

2、反对享乐主义人生观

享乐主义人生观的特点：从人的自然本性出发，把吃喝玩乐作为人生的唯一目的和最大乐趣，把人与动物完全等同起来；只讲生活享受，不讲财富创造，把享受与创造对立起来：创造是生活享受、生活幸福的永不枯竭的源泉；把一己之乐建立在他人受苦的基础上

享乐主义人生观是一种把享乐作为人生目的的人生观，主张人生的唯一目的和全部内容就在于满足感官的需求与快乐。人们在辛勤劳作之后享受生活，这是正当的需要，是有利于经济社会发展的。然而，如果把享乐尤其是感官的享乐变成唯一目的，作为一种“主义”去诠释人生的全部意义，则是对人的需要的一种褊狭理解，由此确立的人生目的是不正确的。比如，一些青年人用父母辛苦劳作挣来供自己上大学深造的血汗钱比阔气、摆排场，超出自己的承受能力超前消费，追逐名牌和奢侈品，有的甚至负债累累。这些错误的观念和行为，不仅危害青年人的健康成长，而且危害社会风气。

3、反对个人主义人生观

个人主义人生观就是一切从个人出发，把个人的利益放在集体利益之上，只顾自己，不顾别人的思想。它是生产资料私有制的产物，是资产阶级世界观的核心。个人主义在资产阶级革命的早期，在争取个人权利和自由、反封建专制方面，具有积极意义，但是从19世纪开始，一些敏锐的资产阶级思想家就已经意识到个人主义还同时具有消蚀社会的一面。20世纪以来，西方思想家对个人主义的批判更是不绝于耳。个人主义作为资产阶级的人生观，与社会主义的为人民服务的人生观是根本对立的。极端个人主义是个人主义人生观的一种重要表现形式，它突出强调以个人为中心，否认社会和他人的价值，甚至不惜采用损人利己的方式来追求自己的人生目标。极端个人主义在个人与他人、与社会的关系上表现为极端利己主义和狭隘功利主义。我们应旗帜鲜明地反对个人主义，反对个人主义人生观特别是极端个人主义人生观。

上述种种错误的人生观共同的特征：

其一，它们都是剥削阶级的人生观，反映的都是狭隘的阶级利益，不可能具有无产阶级的宽广胸怀和远大志向，更不能代表人民群众的利益。

其二，它们都没有把握个人与社会的正确关系，忽视或否认社会性是人的存在和活动的本质属性，他们讨论人生问题的出发点和落脚点都是一己私利的。

其三，它们对人的需要的理解是片面的，夸大了人生的某方面需要，而无视人的全面性和人生的全面需要。（材料事例6：贪财博导贩毒晚节不保）

第二节 创造有价值的人生

一、价值观与人生价值

（一）价值

价值的词汇意思主要有两个：有用性；意义。在社会生活中，人们与价值息息相关，联系密切。人们也经常并且广泛的使用价值这个概念。例如，食品可以使人充饥，食品对人有食用价值；电灯可以给人照明，电灯对人有使用价值；图画可以供人欣赏，图画对人有审美价值等等。那么什么是价值呢？马克思指出：“‘价值’这个普遍的概念是从人们对待满足他们需要的外界物的关系中产生的。”根据马克思的这一论述，我们知道价值产生于主体的人与客体的物或者人的相互关系中，是客体以自身的功能、效用等属性满足主体的人的需要和主体的人以自己的需要对客体的这种属性的认可关系。是客体的属性、功用对人所具有的积极意义以及人对这种意义的追求。价值一般分为物的价值和人的价值。物的价值属于经济学范畴，人的价值属于伦理学、社会学、人生哲学的范畴。

（二）价值观

价值观是人们关于什么是价值、怎样评判价值、如何创造价值等问题的根本观点，是人们对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的看法、态度与观点。

价值观具有相对的稳定性和持久性的特点，在特定的时间、地点、条件下，人们的价值观总是相对稳定和持久的。比如，对某种事物的好坏总有一个看法和评价，在条件不变的情况下这种看法不会改变。但随着人们的经济地位的改变，以及人生观和世界观的改变，这种价值观也会随之改变。

在同一客观条件下，对于同一个事物，由于人们的价值观不同，就会产生不同的行为。在同一个单位中，有人注重工作成就，有人看重金钱报酬，也有人重视地位权力，这就是因为他们的价值观不同。

（三）人生价值及其内容

人生价值同样产生于主体需要和客体满足主体需要的关系中，是人类社会中人们之间的相互需要关系。“人生价值指的是人在其一生中通过劳动创造对自我、他人、社会的需要的积极满足和贡献，或者说，是个人一生中的所作所为对自我、他人和社会的生存和发展的积极意义和效用。”

人生价值的主体是人。“人”具有多重含义，既可以指人类社会，也可以指群体或个人。从人生实践的角度出发，可以把人生价值的主体分为人生实践者自身和社会两个方面。价值客体是人生，是一个人的生命过程中的一系列实践活动。

人生价值内在地包含人生的自我价值和社会价值两个方面：

1、人生的自我价值 所谓人生自我价值，是指个体的生活活动对自己的生存和发展所具有的意义。主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。作为一定社会关系中活动的个人，他的人生活动必然包含了对自身存在和发展的意义。由于人的需要是多方面的，自我价值也是多方面的，如个人对基本生存条件的获得，对自我社会身份的确认和尊重，以及在知识、道德、人格等方面的自我完善等。

2、人生的社会价值

所谓人生的社会价值就是个体的人生对社会和他人的存在与发展的意义，是个体人生对社会和他人需要的实现和满足，主要表现为个人通过劳动、创造对社会和他人所作的贡献。

3、人生的自我价值和社会价值的关系

人生的社会价值和自我价值，既相互区别，又密切联系、相互依存，共同构成人生价值的矛盾统一体。在人的社会生活中，“每个人是手段同时又是目的，而且只有成为他人的手段才能达到自己的目的，并且只有达到自己的目的才能成为他人的手段，——这种相互关联是一个必然的事实”。个人既不单纯是社会和他人的手段，也不单纯就是目的，这个“必然的事实”是我们认识人生自我价值与社会价值的辩证关系的基础。

一方面，人生的自我价值不仅是个体生存的前提，也为个体的发展提供条件。个体提高自我价值的过程，就是通过努力自我完善以实现全面发展的过程。人生自我价值的实现构成了个体为社会创造更大价值的基础。

另一方面，人生的社会价值是实现人生自我价值的基础，没有社会价值，人生的自我价值就无法存在。人总是生活在社会当中，个体无法脱离社会而存在和发展。个体的人生活动不仅具有满足自我需要的价值属性，还必然地包含着满足社会需要的价值属性。人是社会的人，这不仅意味着个体物质和精神的需要必须在社会中才能得到满足，还意味着以怎样的方式和多大程度上得到满足也是由社会决定的。一个人的需要能不能从社会中得到满足，在多大程度上得到满足，取决于他的人生活动对他人和社会的贡献，即他的社会价值。（材料事例7：海尔总裁张瑞敏——在为社会作贡献中实现自己的人生价值）〈把每一件简单的事情做好就是不简单，把每一件平凡的事情做好就是不平凡〉

二、人生价值的标准与评价

（一）人生价值的评价标准

人生价值评价是人们用一定的人生价值标准衡量他人或自己的人生实践活动对社会的作用时，所做出的定性定量的综合性评定。人生价值评价的形式是主观的，但评价的标准是客观的。

人生价值评价的根本尺度，是看一个人的人生活动是否符合社会发展的客观规律，是否通过实践促进了历史的进步。劳动以及通过劳动对社会和他人做出的贡献，是社会评价一个人的人生价值的普遍标准。

人是社会的人，总是生存和活动于各种各样的社会关系当中，并受到一定社会关系的制约。在实际生活当中，人们会选择自己的人生道路、通过一定的方式实现自己的人生目的，以独特的思想和行为赋予生活实践以个性特征。不过，任何个体的人生意义只能建立在一定的社会关系和社会条件基础之上，并在社会中得以实现。离开一定的社会基础，个人就不能作为人而存在，当然也无法创造人生价值。人的社会性决定了人生的社会价值是人生价值的最基本内容。一个人的生活具有什么样的价值，从根本上说是由社会所规定的，而社会对于一个人的价值评判，也主要是以他对社会所做的贡献为标准。个体对社会和他人的生存和发展贡献越大，其人生的社会价值也就越大，反之，人生的社会价值就越小。如果个体的人生活动对社会和他人的生存和发展不仅没有贡献，反而起到某种反作用，那么，这种人生的社会价值就表现为负价值。（材料事例8：丛飞，与178个孩子的生死绝唱）

（二）人生价值的评价方法

要比较客观、公正、准确地评价社会成员人生价值的大小，除了要掌握科学的标准外，还需要掌握恰当的评价方法，做到以下四个坚持：

1、坚持能力有大小与贡献须尽力相统一。

2、坚持物质贡献与精神贡献相统一。

3、坚持完善自身与贡献社会相统一。

4、坚持动机和效果相统一。

三、人生价值实现的条件

（一）人生价值实现的社会条件——客观条件或外部条件

1、经济、政治、文化和社会条件是实现人生价值的基础

大学生应把自己的人生价值目标建立在正确地把握当今中国社会发展为我们所提供的条件的基础上，努力、充分地实现自己的人生价值。

2、个体价值目标必须与社会主导价值目标相一致

个体价值目标必须与社会主导价值目标相一致，并不是简单地以社会的导向替代个体目标，也不是简单地附和社会实际存在的某种价值目标，而是指与符合社会发展规律、具有客观真理性的主导价值目标相一致。在现实社会中存在着的各种不同的人生价值目标，许多是不符合社会发展趋势的，选择这样的人生价值目标，就可能走错人生之路，使人生的路越走越窄。

（二）人生价值实现的个人条件——主观条件或内部条件

1、从个体自身条件出发

每个人的自身条件都会与其他人有一定的差异，某一个具体的价值目标，对这个人来说是恰当的、比较容易实现的，而对另一个人来说就未必如此。因此，应当实事求是地根据自身的条件来确定自己的人生价值目标。青年时期是一个人自身条件变化较大的阶段，再加上社会经验、人生阅历等方面的限制，人们往往容易把主观的想象当作对自身条件的认知，夸大或者低估自身的能力，不切实际地抬高或者贬低自己，从而给人生价值的实现带来意想不到的障碍。因此，客观地认识自己，是确定人生价值目标的重要前提。

2、不断提高自身的能力，锻炼实现人生价值的“本领”。

人在自然天赋上有这样那样的差异，在实现人生价值的过程中不可避免地要受到自身条件的限制，但这并不是说，人是完全消极被动的。个人的主观努力，在相当大的程度上决定着一个人的人生价值的实现程度。人的能力具有累积效应，能够通过学习、锻炼而得到强化。比如，一个人最初只有参与劳动的一般体力条件，但在劳动过程中，他会不断地提高技巧，积累经验，劳动能力就会不断得到增强。大学生可塑性强，正处于增长知识才干的关键时期，可以通过各种方式和途径，全面提高自身的综合素质和能力，努力创造实现人生价值的良好条件。

3、立足于现实，坚守岗位作贡献。

人生价值终究要通过自己所从事的事业展现出来。不是每个人都能成为爱因斯坦，但是每个人都能在自己的岗位上脚踏实地、埋头实干，发挥聪明才智，为社会做出贡献，实现自己的人生价值。人生价值，尤其是人生的道德价值的实现就在尽职尽责、奋发努力的过程中。

4、实现人生价值要有自强不息的精神。

“天行健，君子以自强不息。”当代大学生要实现自己的人生价值，需要在实践中继承和弘扬这种自强不息的精神，畏惧劳苦，贪图安逸，坐享其成，最终只能虚度年华，万事蹉跎。只要人生价值目标符合社会总目标，即使自身条件有所欠缺，也要尽心尽力、一往无前。“有志者，事竟成”，只要始终保持自强不息的精神状态，人生终将有所收获。（材料事例9：解读四年跟踪调查结果:大学生求职难在哪?）

四、正确人生价值观的确立

（一）人生价值目标的确立 价值目标人生观和价值观的核心。人生离不开价值目标的指导。每个人的一生不是以正确的价值目标为指导，就是以错误的价值目标为指导；不是自觉地确立价值目标，就是盲目地被一定的价值目标所左右。没有价值目标作指导的人生是庸碌的人生、盲目的人生。

现实中的个人是相对独立的，同时又是整个社会有机体的一个成员，因而人生价值目标就相应地包括个人价值目标和社会价值目标两个方面。在个人价值目标中，价值的指向是个人，也就是个人通过实践活动能为自己带来什么。其中有的人看中财富的占有和物质的享受；而有的人却注重自身精神财富的积累和知识与能力的提高。在社会价值目标中，价值的指向是社会和他人，也就是个人通过实践活动能给社会和他人带来什么。

有的人为了国家和人民的事业鞠躬尽瘁，死而后已，把为社会创造更多的物质财富和精神财富作为自己的责任和使命；而有的人则不讲贡献只图索取，不讲创造只图享受，甚至损害国家和人民的利益。

价值目标与人生的一切活动相联系，制约着人生的实践活动，支配着人生的旅途，是人格的精神之骨，是人生的生命线。正确的人生价值目标是进行自我实现、自我发展的航标。而错误的人生价值目标则会将人生导入歧途。(材料事例10：“三湘女巨贪”蒋艳萍)

（二）创造与价值

创新是知识经济时代人才竞争的焦点，也是人生价值实现的有效途径。美国的英帮教育委员会尖锐地指出“日益增多的平庸之辈正在威胁着我们国家和民族的未来”。哈佛大学校长普西认为：“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”鲁迅先生在《我观北大》一文中指出：“北大是常为新的，改进的运动的先锋。”都说明了这一点。个人创造性越高，创造力越强，也就越易为社会看重，社会也就越多地给他（她）提供成才就业良机，他（她）价值实现的可能性越高。人是一种高级生命，人生需要是丰富多彩的，但创造是人生的最高需要。一个人的价值不在于他拥有多少金钱，也不在于他的地位和名声，而在于他为社会创造了什么。人生没有创造、没有贡献，也就谈不上人生的价值。

（三）奉献与价值的统一

人是价值的创造者，也是价值的享用者。作为人的完整价值是社会价值和个人价值的统一，是创造、贡献和索取、享受的统一。贡献是索取的前提，索取是为了更好的贡献，二者不可分地联系在一起。

人是社会的人，任何人的劳动和创造都离不开社会。只有社会为个人提供物质和精神条件，个人的需要得到一定的满足，个人的体力和智力才能得到提高和发展，从而个人在劳动和创造的活动中，才能为社会和他人做出更大的贡献。可见，社会对个人的需要和满足，或者说个人对社会和他人的索取是实现人生价值的必要条件。但也必须清楚地认识到，个人对社会的索取都直接取决于人们的创造性劳动。如果每个人都不尽自己对社会的责任，不贡献只索取，不劳动只享受，不创造只消费，那么社会不仅不能发展，而且连满足个人需要的物质条件都不具备，那么个人自我价值的实现也就无从谈起。

对个人来说，首先应讲贡献，其次才能讲索取和享用；而对社会来说，应尽可能地使为社会做出贡献的人享受到更多的物质报酬和精神荣誉。若个人只重索取不重贡献，那么社会便难以存在和发展，个人的索取和享用也就难以得到满足；若社会只要求个人做出贡献而不重视给予相应的报酬和奖励，那么个人就难以生存和发展，社会的存在和发展也势必受到威胁。只有贡献和索取的统一，才能使个人和社会获得一致的发展。

对于奉献与索取的关系，现实中有三种主张，需要学生正确认识、辨析。第一种：索取大于奉献论。第二种：索取与奉献均衡论。第三种：贡献大于索取论。（材料事例11：用心灵之光点亮教育之路 冯志远同志先进事迹）

美好的人生价值目标要靠行动也就是社会实践才能化为现实，实现人生价值的根本途径就是实践。人生之所以有价值，是因为人能够自觉地、有意识地认识和改造客观世界与主观世界，创造物质财富和精神财富，通过创造性的社会实践把人生提升到一个更高的境界。因此，社会实践是人生价值真正的源头活水，是实现人生价值的必由之路。对于大学生而言，在实践中创造有价值的人生具有特殊的要求。

第三节 科学对待人生环境

寻找精神家园，这是一个具有深刻内涵的人生命题。从人的精神内核来看，树立科学的人生观，特别是树立科学的理想信念，是人生的内在要求，是人的本质属性决定的，从而经过努力不断创造有意义的人生。但树立科学的人生观和创造有价值的人生，总是在一定的环境中进行的，人生观是否正确与人生价值能否实现以及实现的程度，直接与如何对待人生环境有重要关联，是在人生矛盾关系中逐渐形成与解决的。所谓人生环境，就是人们的社会实践活动所赖以展开的各种关系的总和。正确对待人生的环境，主要就是要协调好自我身心的关系、个人与他人的关系、个人与社会的关系、人与自然的关系等。

一、协调自我身心关系

每个人都有身和心两个基本方面： 身：指人体的生理组织以及身体的机能。心：指人的心理或称精神活动，包括知、情、意

身心关系：身（生理）是心（心理）的物质基础，心（心理）为身（生理）的精神机能，二者相互作用，作为有机统一体对人的生活实践产生影响。

（一）新的健康观

世界卫生组织：“健康乃是一种生理、心理、社会适应和道德都臻于完满的状态，而不仅仅是没有虚弱的状态》。”

生理完满——身体健康； 心理完满——心理健康；

社会适应完满——即个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化，并为他人所理解、接受； 道德完满——即不损害他人的利益来满足自己的需要，能自觉以社会规范约束自己的行为。

（二）心理健康

心理健康是一种持续的、积极的心理状态。心理健康的人能够适应社会、发展自我，即个体对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式去应对，表现出生命的活力，能充分发挥其身心功能和潜能。表现在行为上，一方面能为社会接受；一方面又为自身带来快乐和成就。

1、大学生心理健康应符合以下几个标准： 智力正常； 情绪稳定协调； 正确的自我认知； 人际关系和谐； 人格的完整统一； 与现实和社会协调一致； 心理特点与年龄特征相符。

2、大学生心理健康的现状不容乐观

（材料事例12：大学生心理健康的现状不容乐观）（材料事例13：研究生背不动“小偷”的包袱）

3、保持心理健康的途径和方法 树立正确的世界观、人生观、价值观。掌握应对心理问题的科学方法。合理地调控情绪。

积极参加集体活动，增进人际交往。

二、协调个人与他人的关系

（一）协调个人与他人关系应注意遵循的基本原则

1、真诚守信。

（材料事例14：无人看管菜摊考察诚信试卷）

2、尊重平等。

3、宽容互助。

（二）正确认识和处理竞争与合作的关系

1、正确认识竞争

竞争是互动双方为了达到某种目的，在社会同一领域里与对方展开的竞赛争胜的活动过程。对人类而言，人类的发展，始终充满着竞争。当今世界，经济和科技呈现全球化竞争格局。面对国与国之间经济和科技的竞争，要求当代大学生必须增强竞争意识，掌握更多的科技知识，具有良好的人文素养，提升参与竞争的能力。对社会而言，竞争有利于国家快速发展。有时会显得似乎不近人情，有的人甚至会为此付出巨大的努力和代价，但有利于调动人的积极性，造福于人民和国家，是符合道德与法律的竞争。对个体而言，竞争影响人生。竞争能激发人的创造潜能；竞争能拓宽人生业绩，对人生发展有重要意义；竞争能让人们满怀希望，朝气蓬勃。但竞争也容易使人在长期的紧张生活中产生焦虑，出现心理失衡，情绪紊乱，身心疲劳等问题。需要正确对待竞争，在竞争中保持健康的思想心态。

2、正确认识合作 合作是指两个或两个以上的个人或群体为达到共同的目的而联合，为相互利益而协调一致的活动。合作是人类社会得以形成的根基，是人生力量的源泉，是事业成功的土壤。一个人、一个群体的力量总是有限的，“众人拾柴火焰高”，真正伟大的力量在于团结协作，团结有力量，团结能制胜。社会主义市场经济体制的建立和发展，在经济领域和社会生活中引入了“优胜劣汰”的竞争机制；同时，它又促进了人际交往，加强了人们之间的联系。这就要求大学生要注意培养积极进取、奋力争先的品格，注意培养友好合作、互帮互学的品格，以适应市场经济对人才的需要。现代科学技术系统内容复杂、学科交叉、配合精密，要求大学生必须具备健康的心态、团结协作精神和组织协调能力。单靠个人奋斗而不善于与他人合作，在现代社会之中是难有作为的。

3、正确处理竞争与合作的关系。（材料事例15：乔丹的眼泪）

三、协调个人与社会的关系

（一）正确认识个体性与社会性的统一关系

个人都有个体性，有其特定的思维、行为方式和需要。人总是从自己特有的角度去认识和评价外界事物，表现出自己的个性与独立性。人的个性与独立性存在于人的社会性中，在社会生活实践中，人发展自我意识，把自己的想法和愿望同外部世界联系起来，进行理智活动和社会实践活动，经过充分的社会化过程，把个体性与社会性统一起来，才成为社会的人。所以，协调人的个体性与社会性突出地表现在集体的学习、工作中或与人交往中，能共大同，存小异，在达到共同目标过程中以自己的个性等影响和带动周围的人，而不是以个人的兴趣、爱好或信奉的“理论”强加在集体与他人身上，否则是孤独的、我行我素的人格表现。

（二）正确认识个人需要与社会需要的统一关系

人的需要的满足，都只能借助于社会，都是凭借一定的社会关系，通过一定的社会方式实现的。个人需要不纯粹是个人的，它或多或少是社会需要的反映，受社会物质和精神文化发展水平的制约。社会需要也不是脱离个人需要独立存在的，社会需要是个人需要的集中体现，是社会全体成员带有根本性、全局性需要的反映。孤立地考虑个人需要，而不考虑社会需要，不联系社会需要来考虑个人需要，将使个人需要成为无源之水、无本之木，甚至导致个人欲望、个人需要的无限膨胀，最终不仅不能使个人需要得到满足，甚至还会使个人走上危害社会、违法犯罪的道路。

（三）个人利益与社会利益的统一关系

个人与社会的关系，归根到底是个人利益与社会整体利益的关系。社会利益离不开个人利益，个人利益也离不开社会利益。社会利益是个人利益的有机统一，不是简单相加，体现了作为社会成员的个人的根本利益和长远利益，是个人利益得以实现的前提和基础，同时它也保障个人利益的实现。个人利益一旦与社会利益发生矛盾时，个人利益要自觉服从社会利益。

（四）正确认识享受个人权利、自由与承担社会责任、义务的统一关系 个人的权利、自由是在社会中获得的，没有社会，个人的权利、自由都无从谈起。离开了个人对社会所承担的责任和应尽的义务，个人的权利、自由也就无从实现。因此，享受个人的权利、自由与承担社会的责任、义务是统一的。

四、协调人与自然的统一关系

在漫长的物种进化中，人从自然界脱离出来，成为当之无愧的“万物之灵”。但无论人如何进化，都改变不了这样的事实：人来源于自然界又依存于自然界，人永远是自然界的有机组成部分。

（一）协调人的“动物我”与“社会我”的关系

每一个具体的人，既是动物意义上的人，又是社会意义上的人，既有兽性，又有人性，这是人的自然属性和社会属性决定的。恩格斯所说：“人来源于动物的事实已经决定了人永远也不能摆脱兽性，所以，问题永远只能在于摆脱多些或少些，在于兽性与人性的差异。”社会对人类生物个体的行为规范是以人们对兽性的摆脱为标准的。从一般意义上讲，一个人对“动物我”摆脱越多，社会化的程度就越高，也就越文明。然而这一切又是以人丧失生命内在冲动或拒绝社会某些刺激、诱惑为代价的。由此，两者的调控不是一件简单的事，需要人的社会属性作统帅，需要人的毅力。

（二）科学把握人对自然的改选活动

人自身的生产和再生产，都是以自然界的存在和发展为前提条件的，没有自然界就没有人本身。

人对自然的改造也存在着两面性：一方面创造了丰富的物质财富，另一方面也存在掠夺自然资源，只考虑当前需要而忽视后代利益、先污染后治理、先开发后保护的问题。人与自然之间关系的不和谐也与日俱增：水源、空气、土壤受到严重污染，大量的动物和植物变成了珍稀种类乃至灭绝，土地沙漠化、森林和湿地迅速减少，可利用资源日益短缺直到面临枯竭„„人类正饱尝着无节制地向自然开战和索取而造成的恶果。人类改造自然的目的在于使人的生活更加美好。但现在事与愿违，大自然在严酷地报复人类，人类如果再不改善与自然的关系，必将遭受更大的灾难。因此，协调人与自然的关系，在促进经济发展的同时保护好人类赖以生存的自然环境，是人类以及人类的每个个体持续、健康发展的重要条件。

（三）深入理解人与自然关系的实质

人与自然的关系实际上就是人与人的关系，是社会关系。因此，人与自然关系的协调，最终取决于人与社会关系的协调。脱离人与人的社会关系，就不能从根本上认识和解决当代世界出现的尖锐的环境问题。【讨论】 1．如何认识“狼孩是人还是狼”？

2．工作、贡献、待遇与人生价值是一种什么关系？

3．“煮熟的鸭子飞了”（材料事例16）给了我们什么启示？

【教师点评】 1．人区别于动物的本质在其现实性上是一切社会关系的总和；人的本质是由人的社会关系决定，并通过社会关系反映出来。考查人的本质不能脱离人的社会性。一个如果一出生就脱离社会，即使能够生存下去，也不可能具备人的本质，充其量只是一个“动物性”而非“社会性”的人。

2．劳动是创造价值的源泉，自然也是人的价值的源泉。一个人只是因为他创造了对他人和社会有用的价值物，他本人才成为对他人和社会有用的人；他是因为创造了客体价值，他本人才具有了主体价值。

3．良好的心理素质是成才的重要条件。有无良好的心理素质，对于成才、就业和事业的成功有着重要的影响。用人单位很重视求职者的心理素质。如果心理十分脆弱，就算他专业成绩再好，也会错失良机。大学生平时应当不断努力提高自己的心理素质，自觉培养健康心理。

**第五篇：领悟人生真谛创造人生价值**

专题四 领悟人生真谛 创造人生价值

【教学理念与目的】

结合大学生的实际和社会现实问题，帮助大学生系统地了解和学习人生观、价值观理论，掌握马克思主义分析和理解人生问题时的基本立场和基本观点，为科学、正确的解决人生中遇到的理论和实践问题提供方法论的指导。【教学重点和难点】

正确理解人生观、价值观及其两者的关系；树立正确的人生观、价值观；正确认识普遍关心的“热点”、“疑点”问题等。【教学方法及手段】

1、多媒体 PPT 教学

2、课堂讨论 3、案例分析 【教学时数】6课时 【任务设计】

1、人是什么？请搜集古今中外对人的论述。

2、结合自己实际，谈谈自己为什么活着？你如何看待人生？作为大学生，如何实现人生价值？

3、大学生中存在哪些心理问题？怎样保持心理的健康？

4、谈谈你在宿舍怎样跟他人相处？有过摩擦吗？如何解决摩擦？ 【教学过程】

[课程导入]二十世纪八十年代初，一片署名“潘晓”的文章《人生的路为什么越走越窄》被刊登在《中国青年》杂志上，在全国范围内引发了异常轰轰烈烈的人生价值观大讨论。1982年，第四军医大学学生章化为抢救农民而献身的事迹又一次把人生价值的思考推到了大学生面前。20年后的今天，中国的方方面面都发生了很大的变化，但社会各界，特别是大学生群体从来没有停止过对人生价值的思考，如何理解社会主义市场经济条件下的人生价值取向？人是什么？人为什么活着？人应该如何活着？人应该怎样活着才有价值？怎样最大限度地实现人生价值？下面我们一起学习专题四树立正确的人生价值观。首先我们学习第一讲，主要解决了什么是世界观、人生观、为什么要树立科学的世界观、人生观的问题。

第一讲 树立正确的人生观

人是什么？人为什么活着？人应该如何活着？

人是什么？《列子·黄帝》有七尺之骸，手足之异，戴发含齿，倚而趣者，谓之人。

一、世界观与人生观

世界观就是人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总体看法和根本观点。世界观包含自然观、社会历史观与人生观。世界观来源于人的生产和生活实践。人类从诞生之日起，为了自身的生存和发展，就不得不进行物质资料的生产，并在改造自然和改造社会的实践中形成了人与人之间的各种社会关系。在实践过程中，人们逐渐形成了对世界以及人与世界的关系的看法。”

讨论：斯芬克斯之谜并出示图片。俄狄浦斯：希腊著名的英雄（悲剧人物）是忒拜的国王伊奥斯和王后约卡斯塔的儿子，神预言国王的儿子会杀死父亲并娶母亲为妻，国王为了避免这种事发生在他出生后将他遗弃了，后来俄狄浦斯被一个牧羊人捡到 并且养大，后来在回国的途中他在不知情的情况下杀死的自己的父亲并娶了自己的母亲，并且生了两儿两女，后来他的国家发生瘟疫，在神的指示下俄狄浦斯发现自己杀父娶母，俄狄浦斯悔恨不已，他弄瞎自己的双眼在两个女儿的陪同下流浪于希腊各国，数年后，他的国家发生战争，他的两个儿子希望得到父亲的帮助，然而俄狄浦斯拒绝了，就在这时，神降临了，神说俄狄浦斯的生命走到了尽头，俄狄浦斯沐浴之后走下了地狱。[讨论]人在本质上是自私的吗？

马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”任何人都是处在一定的社会关系中从事社会实践活动的人。社会属性是人的本质属性，人的自然属性也深深打上了社会属性的烙印。这一科学论断主要包含四个层次的内容。

1、人有自然属性和社会属性。

人是自然之物，具有自然属性;人更是社会存在物，具有社会属性；社会属性是人的根本属性。

人的自然属性是指人的生理结构和自然本能。如发达的大脑，直立行走，饿了要吃，渴了要喝，性成熟了要生殖繁衍等。自然本能是人和动物都有的。第一、人的自然属性不是人与动物相区别的标志，而是人类起源于动物的佐证。第二、人的自然属性与动物的自然属性不完全相同，是经过社会文化熏陶了的自然属性，是受人的社会属性制约的自然属性。

人的社会属性是以共同的物质生产活动为基础而相互联系的人类生活所具有的属性。它是人在一定的社会环境中表现出来的性质，主要表现为劳动、语言、思维等。社会属性是人区别于动物的根本标志。只有物质结构和功能的生命个体并不是真正意义上的人。“现实的人”总是历史的、具体的、处于一定的生产关系中的。离开一定的社会条件，人不可能有语言、不会有思维、也不会有人的情感和创造，充其量只能是生物学意义上的自然存在。

2、人的本质属性在于社会属性。

人的自然属性和社会属性是辩证统一的。人的社会属性是人的本质属性，自然属性受制于社会属性。社会属性决定着自然属性，从而决定了人的本质。

3、人的本质是一切社会关系的总和。

社会是人的社会，人不能离开社会而存在。人只能在特定的社会生产关系和经济关系中，进行各种社会实践活动，获取自己生存和发展的生活资料。社会关系包括物质的社会关系和思想的社会关系，二者相互渗透，相互影响。正是现实的社会关系塑造着人们，形成人的本质。马克思主义人的本质理论关注现实的、具体的人，强调把人与人之间一定的社会关系作为研究对象，探索在历史上变化着的人的本质，是最科学的理论。由此我们可以得出，社会上流行的“人的本质是自私的”观点是错误的。

任何人都是处在一定的社会关系中从事社会实践活动的人。人的本质是一切社会关系的总和，社会属性是人的本质属性，人的自然属性也深深打上了社会属性的烙印。每一个人从他来到人世的那天起，就从属于一定的社会群体，同周围的人发生着各种各样的社会关系，如经济关系、政治关系、法律关系、家庭关系、地缘关系、业缘关系、道德关系等。正是这些社会关系的总和决定了人的本质。人们正是在这种客观的、现实的、不断变化的社会关系中塑造自我，成为真正意义上的人，成为具有个性特征的自我。正是在这个过程中，人们不断面对生活中各种各样的问题，逐渐地认识和领悟人生。到了一定年龄，无论自觉与否，都会形成与自己的生活阅历、实际体验密切相关的关于人生的根本观念、价值判断和前后一贯的生活态度，这就是一个人的人生观的体现。

4、与人生观是紧密联系的：

世界观和人生观是紧密联系在一起的。一方面，世界观决定人生观，有什么样的世界观，就有什么样的人生观。正确的世界观，是正确的人生观的基础，人们对人生意义的正确理解，需要建立在对世界发展客观规律的正确认识的基础之上。在这个意义上可以说，人生观从属于世界观，没有正确的世界观，也就不可能有正确的人生观。只有树立了马克思主义的世界观，才能树立马克思主义的人生观。另一方面，人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要的作用。一个人的人生观如果发生变化，往往会导致世界观发生变化。现实生活说明，一个人即使曾经树立起了正确的世界观，但在人生实践中如果经不起拜金主义、享乐主义和极端个人主义等腐朽人生观的侵蚀，放弃了为人民服务的人生观，那么，他就必然会丧失马克思主义的世界观。

案例1狼孩的故事

1920年，印度一个山村，人们在打死一只狼后，在狼窝里发现了两个由狼抚养大的女孩，大的8岁（取名卡玛拉），小的2岁（取名啊玛拉，因体弱死去）。狼孩自幼远离人类社会，在狼窝里长大，生活习性与狼别无而二致。不会直立行走，只能用四肢爬行；

白天睡觉，晚上活动，怕光怕火；不吃素食熟食，只吃生肉；不是用手拿着吃，而是放在地上用牙齿撕咬；不遮挡身体，不会说话，只会象狼一样引颈长嚎。卡玛拉在孤儿院用了2年才学会站立，用了9年才学会45个词和几句简单的话，到17岁时，智力相当于4岁儿童。说明人的发展离不开社会，社会属性是人的本质属性。

大学时代，是大学生形成系统的世界观、人生观、价值观的关键时期。在这个阶段，系统学习人生观、价值观的理论，结合个人实际和社会现实，深入思考“人是什么”、“人生是为了什么”、“怎样的人生更有意义”等问题，对于同学们领悟人生真谛、创造人生价值至关重要。结合自己实际，谈谈自己为什么活着？你如何看待人生？作为大学生，如何实现人生价值？（同学们交流自己的想法）

二、追求高尚的人生目的

（一）人生目的是人生观的核心

人们的各种实践活动总是要有一定的目的性，人为什么活着，是每一个社会成员都不能回避的问题。探讨人生目的的涵义和形成，确立为人民服务的人生目的，对大学生树立正确的人生观具有深远意义。

人生观是通过人生目的、人生态度和人生价值三个主要方面体现出来的。人生目的，回答人为什么活着；人生态度，表明人应当怎样对待生活；人生价值，判别什么样的人生才有意义。这三个方面相辅相成，其中人生目的是人生观的核心，有什么样的人生目的就会有什么样的人生态度、就会追求什么样的人生价值。

（二）人生目的在人生实践中的作用

1、人生目的决定走什么样的人生道路。

2、人生目的决定持什么样的人生态度。

3、人生目的决定采取什么样的人生价值标准。

可见，人生目的决定采取什么样的人生价值标准。不同的人生目的会有不同的人生选择，不同的人生选择决定着不同的人生追求，不同的人生追求决定着不同的人生价值。正确的人生目的会使人懂得人生的价值在于奉献，从而在工作中尽职尽责，任劳任怨，脚踏实地做好本职工作；错误的人生目的则会使人把人生价值理解为向社会或他人进行索取，从而在导致在日常生活中以追逐个人私利为目的，忽视国家和集体利益，甚至做出损害国家、社会和集体利益的事情。

总之，人生目的是人生的航标，它指引着人生的航向，决定着人生的根本方向。不同的人生目的，决定了人为什么而活着，以及怎样去生活；也决定了一个人的人生是光彩耀人还是卑鄙肮脏。高尚伟大的人生目的造就为社会、为国家、为人民自觉自愿奋斗奉献的一生。

二、人生目的与人生观

1、人生目的的内涵

为了理解人生目的，有必要对目的作一番考察。从字源看，甲骨文、小篆中，目象眼睛形，外边轮廓象眼眶，里面象瞳孔。其本义是眼睛，作动词是“看”；的：箭靶的中心。目的二字合起来，其意思便是：瞄准靶子的中心，有的放矢。后来才被人们引申为行为主体预计达到的行为结果。

人生目的是指生活在一定历史条件下的人，对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。

2、人生目的是人生观核心

人生观要回答有关人生不同层次的问题，它是由人生目的、人生态度和人生价值三个主要方面构成的思想体系。人生目的，回答人为什么活着；人生态度，表明人应当怎样对待生活；人生价值，判别什么样的人生才有意义。这三个方面相辅相成，其中人生目的是人生观的核心，有什么样的人生目的就会有什么样的人生态度、就会追求什么样的人生价值。

具体说人生目的决定持什么样的人生态度；人生目的决定持什么样的人生态度 ；人生目的决定采取什么样的人生价值标准。

思考并回答：高度残疾的男孩刘伟，在痛苦煎熬后给自己的人生下了一个什么决定？这个决定对他今后的人生起了什么作用？C:UsersuDesktop专题四树立正确的世界观和人生观震撼！“断臂钢琴师”用脚弹钢琴！\_标清.flv

案例2：中共一大十三位代表的不同人生

三分之一多的代表为革命献出自己的生命，如王尽美、李汉俊、邓恩铭、何叔衡、陈潭秋或为革命积劳成疾英年早逝，或壮烈牺牲。不到三分之一的代表，成为共和国的缔造者，如毛泽东、董必武和李达。三分之一多的代表脱党、叛变，如陈公博、周佛海、张国焘、包惠僧、刘仁静由于各种原因脱离、背叛了中国共产党，有的甚至成了汉奸。

案例3：李素丽：岗位变，为人民服务思想不变

李素丽，北京市人，1981年参加工作，1984年加入中国共产党，先后在第一客运分公司60路、21路任售票员，1998年到总公司及“李素丽热线”工作。从前是在车上服务几十个乘客，现在她和其他公交人的热情通过细细的电话线，温暖着全国各地来北京的人。2024年被评为“全国劳动模范”。李素丽同志在近20年的售票工作中，岗位作奉献，真情为他人，模范体现了公交“一心为乘客，服务最光荣”的行业宗旨。她以强烈的首都意识、服务意识和公交窗口意识，把党的关怀、社会主义道德风尚，传送到每个乘客的心坎上，净化了社会风气和人们的心灵，把流动的车厢变成了展示首都精神文明的窗口。无论当一名普通的售票员，还是在北京市公交总公司服务协调处负责“公交李素丽服务热线”的工作, 她都坚持做到：岗位变了，为人民服务的思想不能变。

案例4：徐虎：心里没有 “星期日”和“节假日”

徐虎，1986年入党，1975年参加工作，原为上海市一名普通的水电维修工，凭着成天与粪水污秽打交道的敬业精神，获上海房管系统到上海市、建设部及国家的荣誉称号25项。1989年和1995年，两次被评为全国劳动模范，他的感人事迹在90年代广为流传。他走家串户，征询居民们对房修服务的意见。结果，归结到一句话：维修一定要及时。怎样才算是及时呢？徐虎在管区内挂上了3只“夜间水电急修特约服务箱”，上面写着“凡属本地段的公房住户如有夜间水电急修，请写纸条投入箱内。本人热忱为您服务，每天开箱时间晚上7点。中山房管所徐虎”。打那以后，在徐虎的心里就没有了“星期日”和“节假日”，只留下“为民服务”4个字。由于出色的业绩及刻苦的学习，徐虎现任上海西部企业集团物业总监。现在，“徐虎效应” 产生的“冲击波”已影响到其他的行业。徐虎，为千千万万新时代的普通劳动者树立了一个光辉的榜样。

三、确立积极进取的人生态度

人生的道路并非平坦笔直，有光明也有黑暗，有成功也有失败。人生中充满了矛盾。面对人生，每个人都会产生和保持带有个性色彩的人生态度。一个人的人生观必然通过一定的人生态度表现出来，并对人生实践及其结果产生直接影响。

（一）人生态度与人生观

所谓人生态度，是指人们通过生活实践所形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和基本看法。每个人在人生实践中，都会遇到义利、荣辱、苦乐、生死、祸福、善恶、得失、成败等人生矛盾，如果以正确的人生态度对待和处理这些问题，就可以正确地把握人生，取得人生的成功。人生态度是人生观的重要内容。一个人有什么样的人生观就会有什么样的人生态度，当一个人对人生观作出了某种明确的选择，实际上就在主要的方面决定了他将如何对待生活，决定了他在实践中将以怎样的方式处理各种人生问题。反过来，一个人对人生的态度如何，往往又直接影响到他对整个世界和人生的看法，从而对个人的世界观、人生观也具有重要的影响。（1）人生态度为人们的现实生活提供指导（2）人生态度为实现人生目的架起桥梁

（3）人生态度决定着人生活的意义（4）人生态度影响着一个人的行为效率

人生态度是人生观的表现和反映。一个人如果不思不想人的生命应有的意义，当一天和尚撞一天钟，对事事都显得“无所谓”，这实际上就是缺乏正确的人生观的表现。一个人如果认定“浮生如梦”，主张“及时行乐”，在“今朝有酒今朝醉”的混世状态的背后，必然是低俗、庸碌和沉沦的人生观。一个人如果“看破红尘”，满眼只见烦恼、痛苦和荒谬，以悲怨愤懑、心灰意冷的倦怠态度对待生活，其背后必然是消极落后的人生观。与上述情况相反，一个人满怀希望和激情，热爱生活、珍视生命，勇敢坚强地战胜困难并不断开拓人生新境界，其背后也一定有一种正确的人生。

案例5洪战辉：当苦难成为人生的必修课

苦难不是博得大家同情的资本，奋斗才是最重要的。----洪战辉

洪战辉的经历让我们一些人感到汗颜：是我们生来就缺少他的这种素质，还是因为安逸的环境和条件使这种素质逐渐退化？在我们的学习、工作、生活中，出现了一点点的困难，一点点的挫折，许多人就会埋怨，就会叫嚷，很少想到要去勇敢面对并战胜它。----媒体评论

从“自强不息”到“自尊自爱”，从“坚守责任”到“永不放弃”，再到“笑对逆境”，这里面哪一种精神是新的，哪一种道德是超越性的，又有哪一个不泛滥于这个时代的励志书中？毫无“新”意的平凡品质之所以让人们如此感动，在于其脱离标语化、贯穿于实践中的行动力量！----媒体评论 观看视频：洪战辉

（二）端正人生态度

1、人生须认真。

2、人生当务实。

3、人生应乐观。

4、人生要进取。

大学生精力充沛、求知欲强，希望干一番轰轰烈烈的事业，使人生更有意义，这是值得珍视的优点。然而，大学生特定的成长境遇对承受挫折能力的培养既有优势，也有不足。同学们正处于人生的重要阶段，竞争激烈，压力巨大，困难和矛盾重重，如果没有健康的心理素质，一旦遭遇挫折，就容易产生消极悲观的人生态度。因此，同学们需要在生活实践中不断调整心态，磨练意志，优化性格，充分发挥自己的能动性，牢固树立起积极进取、开拓创新的人生态度。大学生能否以积极的态度去对待生活，不仅是个人的问题，还关系到国家的发展和民族的命运。在复杂的人生体验中，大学生怎样认识生活，把握自己，找准人生的航向是一个需要在实践中解决的重要课题。

案例6态度对人的影响

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的人躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟心爱的人都躺在一起了，却背靠背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。

店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟爱的人背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？” 秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。当鲁迅被人问到：“你为什么这么有成就感”？他回答说“因为我把你们喝咖啡的时间用在读书上。”快大学毕业了，学生问教授：“教授，大学毕业后，您建议我读点什么？”，教授只讲了四个字：“招工广告”。

案例7巨人“头狼”：史玉柱

作为商界奇才，体现在内部管理上则是其决断力和“狠心”。“只问结果，不问过程”是他的原则。而史玉柱“狼性”的另一个体现便是他的韧性。从负债2.5亿元的“中国首穷”到又一次身家几亿。其崛起的速度和逆境中的反弹力令所有人惊讶。

案例8 一面墙改变一个人的命运

沃尔顿收到了著名的耶鲁大学的录取通知书。但是，因为家穷，他交不起学费，面临失学的危机。他决定趁假期去打工，像父亲一样做名油漆工。沃尔顿接到了为一大栋房子做油漆的业务，尽管房子的主人迈克尔很挑剔，但给的报酬很高。沃尔顿很高兴地接受了这桩生意。在工作中，沃尔顿自然是一丝不苟，他认真和负责的态度让几次来查验的迈克尔感到满意。这天，是即将完工的日子。沃尔顿为拆下来的一扇门板刷完最后一遍漆，刚刚把它支起来晾晒。做完这一切，沃尔顿长出一口气，想出去歇息一下，不想却被脚下的砖头绊了个踉跄。这下坏了，沃尔顿碰倒了支起来的门板，门板倒在刚粉刷好的雪白的墙壁上，墙上出现了一道清晰的痕迹，还带着红色的漆印。沃尔顿立即用切刀把漆印切掉，又调了些涂料补上。可是做好这些后，他怎么看怎么觉得补上去的涂料色调和原来的不一样，那新的一块和周围的也显得不协调。怎么办？沃尔顿决定把那面墙重新刷一遍。大约用了半天时间，沃尔顿把那面墙刷完了。可是，第二天沃尔顿又沮丧地发现新刷的那面墙又显得色调不一致，而且越看越明显。沃尔顿叹了口气，决定再去买些材料，将所有的墙重刷，尽管他知道这样做，他要花比原来多一倍的本钱，他就赚不了多少钱了，可是，沃尔顿还是决定要重新刷一遍。他心中想的是，要对自己的工作负责。他刚把所需的材料买回来，迈克尔就来验工了。

沃尔顿向他说了抱歉，并如实地将事情和自己内心的想法说了出来。迈克尔听后，不仅没有生气，反而对沃尔顿竖起了大拇指。作为对沃尔顿工作的负责态度的奖励，迈克尔愿意赞助他读完大学。最终，沃尔顿接受了帮助。后来，他不仅顺利读完大学，毕业后还娶了迈克尔的女儿为妻, 进入了迈克尔的公司。十年后，他成了这家公司的董事长。现在提起世界上最大的沃尔玛零售公司无人不知，可是没有多少人知道，现在公司的董事长就是当年刷墙的穷小子。一面墙改变了沃尔顿的命运，更确切地说，是他对工作的负责态度改变了他的命运。课堂实践：读名言写自己的时间表

与其讨好别人，不如武装自己。——作家刘心武

努力不一定成功，但不努力只会虚度光阴。我的“一天日程表”请同学各自介绍自己的一天日程安排，特别是业余时间的安排。案例9 李双江的故事出示图片

四、用科学高尚的人生观指引人生

（一）科学的人生观有助大学生树立正确的人生目的

科学的人生观具有丰富的内涵：它以集体主义为原则；以为人民服务为人生目的；以科学务实、乐观向上为人生态度。

尽管在人类社会长河中涌现过形形色色的人生观，但只有以为人民服务为核心内容的人生观，才是科学高尚的人生观，才值得同学们终生尊奉和践行。

一个树立了为人民服务人生观的人，对人生的意义就能够有真切的理解，就能够把人民群众的利益放在心上，力求为人民做好事。一个人的能力有大小，职业有不同，职位有高低，但只要有了为人民服务的人生观，就能够时时、处处为人民着想，助人为乐，造福人民，成为受人民群众欢迎的人。全心全意为人民服务的精神，毫不利己专门利人的精神，应当成为我们时代最崇高的精神。正像毛泽东所说的，只有具有这种崇高精神的人，才是“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

（二）科学的人生观有助于大学生自觉抵制各种错误人生观的不良影响

当前，我国社会主义精神文明建设呈现出积极健康向上的良好态势。但是，在改革开放的条件下，由于受国内外各种思潮的影响，社会上也出现了一些错误的思想观念，拜金主义、享乐主义和极端个人主义的人生观有所滋长，在一定程度上侵蚀着部分大学生的纯洁心灵，这不利于大学生树立科学的人生观和价值观。对于这些错误思想观念，要认识和警惕，认真辨析它们的实质，自觉抵制它们的侵蚀。

1、反对拜金主义人生观

拜金主义的人生观：金钱至上,金钱确定人的价值。

人生在世，所需无多，因为，我们所拥有的仅仅只有一只胃。

金子!黄黄的,光闪闪的;只要有一点点, 就可以使黑变成白, 使丑变成美, 使错变成对, 使懦夫变成英雄，使老朽变得朝气蓬——威廉 · 莎士比亚

“资本害怕没有利润或利润太少，就象自然界害怕真空一样。一旦有适当的利润，资本就胆大起来。如果有10%的利润，它就保证到处被使用；有20%的利润，它就活跃起来；有50%的利润，它就铤而走险；为了100%的利润，它就敢践踏一切人间法律；有300%的利润，它就敢犯任何罪行，甚至冒绞首的危险。”——马克思

2、反对享乐主义人生观。

享乐主义的人生观：人生的目的和意义,就在于谋求个人的物质生活享受。“人生在世，吃喝二字”，是这种人生观的生动写照。列举享乐主义现象

请同学列举在大学生中存在的享乐主义人生观的现象。

有的同学经常将不爱吃的饭菜倒掉；有的同学频繁更换手机；有的同学喜欢穿特别昂贵的名牌衣服；有的女大学生傍大款、做三陪女、做按摩女等。

3、反对个人主义人生观。

个人主义的人生观：是一切从个人出发，把个人的利益放在集体利益之上的人生观，主张个人本身就是目的，具有最高价值，社会和他人只是达到个人目的的手段。大学生中的个人主义倾向：不少班级和宿舍的凝聚力不强；不少同学对校园文化活动的参与意识不够；大学生普遍存在重个人发展而轻社会合作。

上述种种错误的人生观尽管在形式上五花八门，内容上不尽一致，但它们却有着共同的特征。其一，它们都是没落阶级的人生观，反映的都是狭隘的阶级利益，不可能具有先进阶级的宽广胸怀和远大志向，更不能代表人民群众的利益。其二，它们都没有把握个人与社会的正确关系，忽视或否认社会性是人的存在和活动的本质属性，他们讨论人生问题的出发点和落脚点都是一己私利的。其三，它们对人的本质的理解是片面的，夸大了人生的某方面需要，而无视人的全面性和人生的全面需要。这样的人生观显然是错误的。同学们应当顺应时代潮流，坚决摒弃错误的人生观，选择并牢固树立正确的人生观。在市场经济条件下，许多人都很“实际 ”，你认为“为人民服务”还能否作为大学生的人生目的。

案例10张立勇：英语神厨—清华馒头神

张立勇出生在江西赣南山区的一个小山村，因为贫困，他放弃了自己的大学梦，高中辍学，成为千万农民工中的一名，踏上漫漫的求学之路。因为理想，他坚守初衷，忍受寂寞，坚持自学英语十年，通过国家等级考试，获得托福高分，做了很多大学生做不到的事情。托福考试630分，英语考试通过四级、六级，获得北京大学本科文凭。被团中央树为全国十大杰出学习青年英语四级 82分 1999年6月英语六级 84分 2024年6月英语托福 630分 2024年1月

“绝望中寻找希望，人生终将辉煌C:UsersuDesktop专题四树立正确的世界观和人生观2024北京榜样：张立勇——从清华“神厨”到公益达人 [北京新闻]\_高清.mp4

第二节 创造有价值的人生

一、价值观与人生观

1、概念阐释

价值：是一个涵义广泛的范畴，一般来说，主要指客体满足主体需要的关系。有划分为物质价值、精神价值和人生价值三大价值之说。

价值观：价值观是人们关于什么是价值、怎样评判价值、如何创造价值等问题的根本观点。人生价值：是一种特殊的价值，是人们在生活实践中形成的关于人生意义的看法和评价标准，也就是关于什么样的人生目的最值得去追求、人怎样生活才最有意义的观点。

2、人生价值在人生观体系中的地位

人生价值是人生观范畴体系中的一个重要范畴，在人生观体系中占有重要地位。第一、思考人生价值问题并形成一定的人生价值观，是人们自我意识觉醒并走向自觉的 重要标志。

第二、人们的认识和实践与价值判断密切相关，关于人生的思考同样要以对人生的价值 判断为根据。

第三、人生价值观在深层次上影响、制约和指导人们的实践活动。

二、人生价值的标准与评价

[案例]李开复，是google全球副总裁，中国区总裁，美国电气电子工程师协会院士。还有很多头衔。2024年一次偶然的和中国学生的对话，使李开复开始关注中国学生的发展。到目前为止，发表了六封给中国学生和家长的信，每一封信在中国学生中都产生了巨大的影响。并且开创了开复学生网站，在网上和学生交流，赢得了很多人的关注。

一次，他到北京大学演讲，只能容纳四百人，却去了八百人，主办者很为难，但李开复却说分成两场举行。他是一个非常珍惜自己的时间的人——所有成功者都非常珍惜时间，以至于人们会用金钱来衡量他们的每一分钟的价值。

他在清华大学演讲时，一个学生问他为什么回中国工作时，他回答说：“我从小就一直牢记父母的教诲：不要忘了自己是一个炎黄子孙。我希望，当我年老体弱时，回首往事，我会很自豪，因为我为中国人做了一点事；我希望，当我离开这个世界之后，人们想起我时会说，李开复曾为中国人做了一点事。这样，我就会觉得没有虚度这一生。”

问题：1.与其他所有成功者一样，作为一名IT精英的李开复具有惜时间如金的特点，但他却“不务正业”地抽出大量时间为中国学生演讲写文章答解疑惑，你认为原因何在，这体现了他怎样地人生价值观？

2.他对中国教育事业投入那么多精力，是他人生价值观地生动写照。对于大学生而言，树立科学得人生价值观，在实践种创造有价值得人生，具有哪些特殊的要求？

[教师总结]一个人得生活具有什么样的价值，从根本上说是有社会所规定的，而社会对于一个人的价值评判，也主要是以他对社会所作的贡献为标准的。正如爱因斯坦所说：看一个人的价值，应当看她贡献什么，而不应当看他取得什么。过有意义的人生，充分地实现自己的人生价值，实际上就是选择科学合理的人生价值目标和衡量尺度，并依照这种选择创造有价值的人生的过程。在这一问题上，李开复的选择无疑具有极大的示范性。当代大学生，应树立科学的人生观，奉献社会，在实践中创造有价值的人生。

1、自我价值与社会价值

人生价值内在地包含了人生的自我价值和社会价值两个方面。人生的社会价值，是个体的人生活动对社会、他人来说所具有的价值。人生的自我价值，是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。[案例]生命的价值－－不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

2、人生价值的标准

根本尺度是看一个人的人生活动是否符合社会发展的客观规律，是否通过实践促进了历史的进步。

基本尺度是劳动以及通过劳动对社会和他人做出的贡献。

3、掌握恰当的评价

要比较客观、公正、准确地评价社会成员人生价值的大小，除了掌握科学的标准外，还需要掌握恰当的评价方法，做到以下四个坚持： 第一、坚持能力有大小与贡献须尽力相统一。第二、坚持物质贡献与精神贡献相统一。第三、坚持完善自身与贡献社会相统一。第四、坚持动机和效果相统一。

三、人生价值实现的条件

1、社会条件

2、个人条件

四、在实践中创造有价值的人生

1、社会实践对实现人生价值的重要意义

2、创造有价值人生走必由之路

第一、走与人民群众相结合的道路。人民群众是物质财富和精神财富的创造者，是推动人类社会历史前进的动力，是国家和社会的主人。大学生只有走与人民群众相结合的道路，从群众中来，到群众中去，走群众路线，虚心向人民群众学习，从人民群众中吸取营养，才能使自己的人生大有作为。才能在实现人民群众利益的过程中实现人生价值。

第二、走与社会实践相结合的道路。当今时代，信息传递瞬息万变，知识更新越来越快。这就要求大学生一定要认真学习书本知识，打下坚实的知识功底。另一方面，艰辛知人生，实践长才干，这是古往今来许多人成就事业的经验总结。大学生也要努力与社会实践相结合，在社会实践中求真知。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的试金石，也是青年锻炼成长的有效途径。大学要努力把把所学的知识运用于改造客观世界和主观世界的实践中，并善于在实践中学，只有这样才能为为全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化、实现中华民族伟大复兴添砖加瓦。[案例] 贺卫方，北京大学法学院教授，《中外法学》杂志主编，北大十佳优秀教师，青年法学家，2024年被中国青年杂志评为“可能影响21世纪中国的100个青年人物”之一。青年时期也经历了深深的困惑和迷惘，最终做出了坚定的选择，在自己喜欢的工作岗位上，不懈努力着，收获着。贺卫方研究生毕业后，就在学校从事教育工作。当时的他深深困惑于自己的工作到底有多少价值、自己到底能做成什么事情、自己研究的东西是否只是坐而论道、社会的现实究竟是什么等问题，当时贺卫方觉得虽然相信法律能够塑造一种社会秩序，但实际上这个社会似乎依照它自己的一种逻辑去运行，这令他特别困惑，再加上生活上的困难，收入低，苦苦做出的研究成果得不到应有回报，种种原因导致了贺的“下海”。然而，尽管就综合素质来说贺无疑是优秀的人才：男性、年轻、富于活力、有翻译著作（因而外语肯定好）。这样的人当然很适合做外贸。但真的投入到新的工作中时，却发现以前的知识经验的价值等于零，很不适应商场的环境，更谈不到胜任自己的工作。被派去参加广交会，看者熙熙攘攘的商人们，贺迷迷茫茫不知道自己来干什么。结果最后的收获是买了厚厚一大摞书；平常在办公室待着，没有多少心思钻研外贸业务，却喜欢读报写评论性文章，发表了自己第一个系列随笔。本职工作的毫无起色令当时曾经积极引进他的领导感叹“这种人，我们引进错了”，引进了一个“废物”。带着给人家公司带来损失的歉意和自我分裂的感觉，贺卫方重新回到象牙塔。而这一次失败的“下海”经历，让贺看到了自己的兴趣和长处所在，开始平静而从容的做自己擅长也喜欢的教学研究工作，成绩不俗，体验到自己的价值所在，获得了深深的幸福感。

[教师总结] 贺卫方老师的经历给我们一个启示，一个人对社会贡献的大小，是跟是否做自己喜欢的事情密切关联的——一个人从事社会需要的而且也是他最喜欢也最擅长的事情，容易取得成绩，从而最大限度地发挥自己的才智，贡献社会，个人的幸福是这个社会幸福的一部分，如果一个人仅仅遵从世俗的偏好如工作轻松、收入高、环境好等因素选择自己所做的工作，做着在流俗看来很有价值而你内心并不喜欢的事，扭曲了性格和爱好，那将是非常大的资源浪费，不利于自己优长的发挥，价值的实现。

[小结] 通过本节内容的学习，我们理解了价值、价值观、人生价值等基本概念的科学内涵，充分认识到人生价值在于通过劳动为他人及社会的存在与发展作出更大的贡献，明白实现人生价值必须从社会客观条件出发，人生价值目标必须符合社会发展规律，必须与主导价值目标相一致。同时，人生价值的实现还必须从自身条件出发，通过自身的不断努力而实现。从而要求同学们在实践中创造有价值的人生，为国家、社会做出自己更大的贡献。

第四节 正确对待人生环境

一、协调自我身心关系

[案例]2024年八月中旬，东北某大学校园一片寂静。8月16日晚七点作用，有一个人溜进研究生宿舍楼。撬开了209室的门锁。这位梁上君子把大学毕业证学位证英语等级证等收集一空。离去时，他在门上贴了一张留言条：“某某，如果我不在，到实验室找。我7月20日回去，昨刚回来。”落款为：赵传斌。时间为8月17日。随即他用早已备好的一把好锁，换下了刚被撬开的门锁，然后从从消失在茫茫夜幕中。??

8月21日，这时赵传斌回校了，当他到达宿舍楼时，看到了209房门上莫名其妙的留言条，接着他发现门锁已经被换。他马上叫来值班员撬开门锁，室内一片狼藉，他的证书及通讯录、餐卡都不见了。然后马上向学校保卫处报告，然后及时给室友们一一打电话。王立新、李伟火速赶回了学校。李伟发现自己的大学毕业证书及存折都不见了，而存折上的现金也被取走，密码是他们家的电话号码，常人都认为这是熟人所为。这下，赵传斌不可避免的首当其冲，成为人们怀疑的对象。

离开学的日子越来越近，赵的心情也越来越糟糕，最终在人们怀疑的目光下，8月31日，开学的前一天，赵在寝室悬梁自尽了。而赵的死没有换来同情，却似乎印证了保卫处和室友们的猜疑，畏罪自杀。两年过去了，2024年7月高校放假前，一位名叫“李伟”，自称是该大学计算机学院学生的年轻人，手持大学本科毕业证书前往沈阳市公安局办理身份证，分局民警告知他下学期一开学便可取证。科民警在为李伟办理身份证时，惊讶的发现李伟毕业证上的照片与存档户口登记上的照片判若两人，民警断定，此李伟并非真李伟。后经民警努力，这个李伟被抓，道出了实情。他与李伟是东北某大学同一专业，不同年级的学生，因四年大学的学业中四门主修课考试不及格而与毕业证无缘。由此萌发了头一个毕业证的念头。制造了前面的盗窃案。

人生不如意十有八九，面对困难和挫折，如何调试心情，保持心理健康是衡量一个人身心是否协调的重要指标。案例中赵传斌是一个非常自爱但心理过于脆弱的人。一个健康的人，不仅要生理健康，而且也要心理健康。协调身心关系以及身心与外部环境的关系以保证人身系统的健康和活力，是保持身心健康的关键环节。

1、身和心的涵义及相互关系 身指人体的生理组织以及身体的机能；心指人的心理或称精神活动，通常用知、情、意 来概括。一般说来，身(生理)是心(心理)的物质基础，心(心理)为身(生理)的精神机能，二者相互作用，作为有机统一体对人的生活实践产生影响。

2、正确认识大学生中产生心理问题的原因

产生大学生心理问题的原因概括起来，主要是两个方面： 第一、内因即大学生处于特定的心理期； 第二、外因即社会环境的影响。

3、保持心理健康的主要途径和方法

树立正确的世界观、人生观、价值观 ；掌握应对心理问题的科学方法 ；合理地调控情绪 ；积极参加集体活动，增进人际交往。

二、协调个人与他人的关系

[讨论]谈谈你在宿舍怎么跟他人相处？有过摩擦吗？如何解决摩擦？（同学们交流各自的经验）

1、协调好个人与他人关系的重要性：创造良好的人际环境 的需要。

2、处理个人与他人关系的关键：处理好利益关系。

3、根本利益一致基础上的个人与他人关系的处理：强调共同利益；坚守做人做事原则； 明确是非标准。

4、协调个人与他人关系的原则：平等、诚信、宽容、互助。

5、正确处理竞争与合作的关系：要端证态度和认识；正确认识敢于竞争又要善于合作。

三、协调个人和社会的关系

1、协调好个人和社会关系的重要意义：协调好个人与社会的关系，才能为每个个人人生 价值的实现创造良好的社会环境。?

2、协调好个人和社会关系的关键：关键是正确认识和把握个人在社会中的定位问题，主要表现在以下4个方面：

第一、个体性与社会性关系中的个人定位，经过充分的社会化洗礼，把人的个体性与社会性统一起来；

第二、个人需要与社会需要关系中的个人定位，联系社会需要考虑个人需要，把个人需要与社会需要统一起来；

第三、个人利益与社会利益关系中的个人定位，自觉维护乃至于服从社会整体利益，把个人利益与社会整体利益统一起来；

第四、个人权利、自由与社会责任、义务关系中的个人定位，承担起应尽的责任、义务，把享受个人权利、自由和承担责任、义务统一起来。

四、协调人与自然的关系

1、协调好个人与自然关系的重要性与紧迫性： 自然界是人类存在和发展的前提条件 ；人与自然之间关系的不和谐与日俱增彰显协调的紧迫。

2、努力协调好人与自然的关系

第一、一定要贯彻以人为本的科学发展观；

第二、增强责任意识，协调人与自然的关系人人有责； 第三、通过人与社会关系的协调，协调好人与自然的关系。

[小结]大学生在了解人生观与世界观辨证关系的基础上，树立正确的人生观，摒弃错误的人生观，摆正个人与社会的关系，建立乐观、进取、积极、科学的人生态度，创造有价值的人生。[思考题]

1、人生价值实现的条件是什么？

2、无产阶级把为人民服务作为人生观的依据是什么?

3、人生的自我价值、社会价值具有怎样的关系？为什么说人生价值在于人的创造性社会实践？

4、如何理解健康的含义，怎样协调自我身心关系？

5、如何正确认识和处理个人与他人、个人与社会的关系？

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！