



人生修养教程

●组织编写

中共广东省委高校工委宣传教育处

广东省高等教育局政治教育处

人生修养教程

中共广东省委高校工委宣传教育处
广东省高等教育局政治教育处

组织编写

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

人生修养教程

中共广东省委高校工委宣传教育处 组织编写
广东省高等教育局政治教育处

☆

广东高等教育出版社出版
广东宝星实业公司电脑排版
广东农垦印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8 印张 170000 字

1994 年 8 月第 2 版 1994 年 8 月第一次印刷

印数 1—50000 册

ISBN 7—5361—1108—8/B·36 定价:5.80 元

《人生修养教程》编委会

编委会主任 梅树德 梅醒斌

编 委 梅树德 梅醒斌 张孝宜

李 萍 钟明华 黄廷安

刘树谦 汤贞敏 黄兆团

王斌伟

主 编 张孝宜 李 萍

撰 稿 者 张孝宜 钟明华 李 萍

刘树谦 黄仲廉 钟业坤

黄廷安 马海英 陈岸涛

目 录

绪 论 人生自觉与人生发展.....	(1)
一 人生、人生观与人生修养.....	(1)
二 人生修养的内涵与特点.....	(4)
三 时代的课题与自我塑造的需要.....	(8)
第一章 人生修养——人的现代化的主题之一	(15)
第一节 现代人生与修养	(15)
一 现代人的精神特质	(15)
二 人生的理性及关怀	(21)
三 面向新世纪的选择	(24)
第二节 中国的传统文化与优秀的道德传统	(26)
一 中国传统文化及其特质	(26)
二 中国传统人生学说的内容和特点	(29)
三 中华民族优秀的道德传统及其现代价值	(32)
第三节 人生修养是人性向善的追求	(38)
一 人是道德的主体	(38)

二	道德修养过程和特点	(40)
三	自我实现与修养	(43)

第二章 自我意识——人生修养的前提 (46)

第一节 人的主体性的理性展示 (46)

一	个体意识与自我意识	(47)
二	青年期自我意识的定位	(50)
三	青年的个性特征	(53)

第二节 人生角色的体认与调适 (55)

一	角色转换与矛盾	(56)
二	角色体认与适应	(60)
三	角色塑造与升华	(63)

第三节 寻求科学的自我意识方法 (66)

一	在自我解剖中认识自己	(67)
二	在认识他人中认识自己	(70)
三	在社会之网中认识自己	(73)

第三章 社会化——人生修养的客观进程 (77)

第一节 人的社会化 (77)

一	社会教化与陶冶人生	(78)
二	社会化的目的和任务	(80)
三	社会化的条件和内容	(83)

第二节 内化与外化的互动 (87)

一	人与社会的互动	(88)
二	从内化到外化	(90)
三	社会化的两重性	(94)

第三节 在社会化中把握人生	(97)
一 青年学生社会化的一般特征	(97)
二 放大的文化生存空间	(100)
三 在社会化中走向成熟	(103)

第四章 履行责任——人生修养的基本要求..... (108)

第一节 权利与责任的内涵	(108)
一 责任和权利的社会规定性	(108)
二 自由选择与人生责任	(113)
三 责任意识与责任感的培养	(115)
第二节 人际交往的责任关系	(117)
一 人际关系与角色责任	(117)
二 人际交往的道德原则与方法	(122)
第三节 事业和爱情中的人生责任	(127)
一 人生两大主题	(127)
二 成功事业与人的责任心	(129)
三 爱情生活中的责任	(131)

第五章 追求成才——人生修养的新台阶..... (138)

第一节 人的素质与人才	(138)
一 人才的科学涵义与特征	(138)
二 人才的基本要素及其相互关系	(140)
三 人才成才的外在因素	(142)
第二节 成才的基本素质	(146)
一 成才的观念意识	(146)
二 成才的道德要求	(151)

三 成才的心理品格·····	(154)
第三节 成才的道路·····	(156)
一 社会需要与目标选择·····	(156)
二 知识结构与能力培养·····	(159)
三 坚持在实践中锻炼成才·····	(165)
第六章 价值取向——人生修养的关键 ·····	(169)
第一节 人生与价值·····	(169)
一 人的需要与价值·····	(169)
二 人生价值的内涵·····	(172)
第二节 人生价值取向与人生修养·····	(176)
一 科学的人生价值取向·····	(176)
二 人生价值取向的个体性·····	(180)
三 人生价值取向是人生修养的关键·····	(183)
第三节 人生价值评价与人生价值实现·····	(185)
一 人生价值的评价·····	(185)
二 人生价值的实现·····	(191)
第七章 构建理想——人生修养的动力 ·····	(196)
第一节 人生是追求理想的运动·····	(196)
一 理想是人类特有的精神现象·····	(196)
二 理想的基本涵义及其构成·····	(198)
三 理想在人生修养中的作用·····	(200)
第二节 直面人生与超越现实·····	(202)
一 理想与现实·····	(202)
二 人理想与现实矛盾·····	(203)

三 现实人生的理想超越.....	(208)
第三节 理想的选择与追求.....	(211)
一 个体理想的选择.....	(211)
二 理想的层次与修养的境界.....	(213)
三 理想的追求与人生的发展.....	(218)
第八章 真善美统一——人生修养的最高境界.....	(222)
第一节 人生的真善美.....	(222)
一 真善美辨析.....	(222)
二 美是真与善的和谐统一.....	(227)
三 真善美的三位一体.....	(228)
第二节 真善美的人格塑造.....	(230)
一 人格和理想人格.....	(230)
二 理想人格的要素.....	(232)
三 理想人格的建构.....	(234)
第三节 追求真善美的人生之路.....	(238)
一 真善美的分离与困惑.....	(238)
二 真善美与假恶丑的斗争.....	(240)
三 真善美的道路就在脚下.....	(242)
编后语.....	(244)

人生自觉与人生发展

一 人生、人生观与人生修养

人生是人的整个生命过程，包括生命的生理自然过程及其社会实践、社会化的过程。从个体讲，人生是个人认识、改造自然和社会整个生命活动的历程，是一个人为生存和发展而进行的全部实践活动的总和。从群体讲，人生是人类的社会生活。因此，人生不是虚幻的，而是客观的、实实在在的，人生不是一个“猜不透的迷”，而是可以认识的。

人生的内容既实实在在，又丰富多采。学习、劳动和工

作；友谊、爱情、婚姻和家庭；理想、道德和幸福；升学、就业和成才；等等，无不属于人生的范围。它包括人与自然的关系、人与人的关系、物质生活和精神生活的关系、理想和现实的关系、前途和命运的关系、生与死的关系等。

人生领域充满了矛盾，有个人与个人、个人与社会、个人与集体、真善美与假恶丑、先进与落后的矛盾，还有公与私、荣与辱、福与祸、得与失、乐与苦、顺境与逆境的矛盾等等。整个人生过程，充满着矛盾，不断面临选择，所以说矛盾就是人生的基本特征。只有在矛盾中发展人生，才是有价值的人生，才是美满幸福的人生。

正是在丰富多采的人生态度中，在不断解决人生矛盾、不断进行人生选择的过程中，人们逐渐形成了自己的人生观。人生观是指人们对人生总的看法和根本观点。它包含四个方面的内容：第一，人为什么要活着，即人生目的；第二，人怎样活着才有意义，即人生价值如何实现；第三，人生追求和理想；第四，人生态度，即怎样做人。

凡是生活在社会的人都有自己的人生观，都会形成对人生价值、人生理想和人生道路的看法和态度，并以这种观点指导自己的人生实践。

人生观是一种意识，是关于人生的观点和意识，它既是个人意识，又是社会意识，但主要是个人意识。人生观作为个体意识，是指每个人对自己生活目的、意义的一种相对稳定的看法和态度，表现出人生观的个性特征。任何一种人生观都是人们所处的特定历史条件和社会关系的产物，是人们的物质生活和精神生活条件的反映。人生观作为一种社会意识，是指一定社会、一定阶级、一定集团的意识形态，表

现出人生观的某种共性特征。现实社会生活中的各种各样的人生观，不仅是现实社会关系的折射，而且是一种历史文化或民族传统文化的沉积与演变。它一旦形成，又具有相对稳定性。它不仅随着社会的发展而变化，而且是社会进步、停滞或倒退的一种精神力量。一个国家如果没有对新生代进行科学的进步的人生意识的教育，就难以成为强盛的国家 and 优秀的民族。

社会主义初级阶段，是一个充满矛盾的历史时期。改革开放，建立和完善社会主义市场经济体制的过程，是各种社会矛盾的运动过程。马克思主义在意识形态领域内，已经确立了指导地位。但是，反映人与人之间由于利益分配不均衡而产生的各种思想观念上的矛盾，却将日益突出。在这种社会大背景下，出现或存在“人生观的多元化”是必然的。有代表人类社会进步、体现时代精神、道德高尚的人生观；也有对社会无害、无益、有害的种种人生观，如有以追求感官快乐为人生信条的享乐主义的人生观，有不择手段达到个人目的的极端个人主义人生观，有以追求权力、满足私欲为宗旨的“权力意志”人生观，有金钱至上的拜金主义人生观，有安于现状、与世无争、得过且过的混世主义人生观，有看破“红尘”、悲观厌世的人生观等。社会生活的复杂性，难以使人们的人生观保持纯洁性。科学进取的人生观，是在同各种愚昧落后、消极悲观的人生观共处、比较、鉴别中逐步确立起来的。

个体人生观不是主观自生的，不是所谓“人性本身”的自我实现和自我完成，而是在一定社会环境和社会条件下形成的，并同一个人的世界观有着密切的联系。世界观是人生

观的基础，世界观决定和制约人生观；对人生观具有指导意义。人生观是世界观在人生问题上的具体表现，两者相互影响、相互制约和相互渗透。从人们形成人生观、世界观的一般过程来看，往往是先从认识自我、思考人生出发，去探索人与人之间的关系，再进入对自然和社会以至对整个世界的思考，从而把握自我与整个外部的关系。

人生修养是以自己的人生观指导自己的人生实践，是人生自觉的自我规范、自我塑造、自我完善。“修养”一词，在我国传统道德中，其原意包括修身养性，反省自新，陶冶品行，涵养道德。在现代，赋予这个词以新的含义，它不是对人的束缚，而是自我塑造、自我完善。

科学的自我完善不是脱离社会现实的修身养性，也不是带有宗教迷信色彩的精神寄托，而是具有明确方向的人生修养，它可以促进人的全面发展。因而，人生修养是受外部社会条件制约的，是在社会化、社会交往等社会关系中，在人生实践中逐步实现的。不同的时代有着不同的人生修养，不同的人有着不同的人生修养目标的追求。科学的、符合时代需要的人生修养必须植根在社会沃土之中，迈向求真、至善、达美的境界。

二 人生修养的内涵与特点

人生修养是一个含义广泛、内容丰富的概念。青年学生的人生修养包括政治修养、思想修养、道德修养、意志和品

格修养、审美修养、心理修养等诸多方面。其中，马克思主义理论修养是人生修养的基石，只有不断用辩证唯物主义和历史唯物主义的基本理论，用建设有中国特色社会主义的理论这一当代中国的马克思主义武装自己的头脑，才能在人生修养过程中，既有远大理想，坚定信念，把握方向，又能不断解放思想，开阔思路，树立起与社会主义现代化建设事业相适应的新观念。

在涉及人生修养的诸多问题中，有一个贯穿其全过程的基本问题，即个人与社会关系的问题。这是人生的基本关系和基本矛盾，也是人生修养的核心问题。为什么？从理论层面说，人是社会的人，社会是人的社会，个体人生修养不是无方向的随心所欲，而其修养方向和内容、修养的境界和怎样修养等问题，无不建立在个人与社会关系问题的基础上。

从实践层面上看，人生的过程是个体在现实生活的基础上，不断解决个人与社会关系的实践过程。每个人从出生到成长，一时一刻也不可能离开社会。个人与社会的关系是贯穿于整个人生历程的经纬线。伴随着人生的成长，每个人都毫无例外地会面临着个人与他人、个人与集体、个人与国家的关系，个人思想与社会意识的关系，自我价值与社会价值的关系，自我责任与社会责任的关系，自我修养与社会规范的关系等矛盾，这些都是个人与社会的矛盾在不同层面的体现。人生实践就是在正视和解决这些矛盾的过程中存在和发展的。

从历史层面讲，古今中外的思想家、教育家，他们在探索人生理论、指导人生实践、进行人生修养的过程中，都在自觉或不自觉地沿着个人与社会关系这一人生历程的经纬线

而上下求索。

体现儒家人生修养的《大学》，对接受教育的知识分子提出了“修身、齐家、治国、平天下”的要求，把个体的自身修养、自我完善，与群体、国家、社会的和谐、安定和繁荣融为一体，也把个人与社会这一人生历程的经纬线勾勒得十分明显。揭示人生修养的本质，实际上就是科学的说明个人与社会的本质及其关系。

人生修养具有以下特点：首先，突出主体性。人们在认识和改造客观世界的同时，也在认识和改造主观世界，两者相辅相成，相互促进。但前者不能代替后者，人是自身的创造者，人生修养是人自身的主体需求，它既是在现代社会、在建立社会主义市场经济体制下个体安身立命的需要，也是人有意识地改变自己，充分发展自己的爱好、特长和优势，开发自己的智慧、潜力，创造自己鲜明个性的需要。其次，表现为个体性。亘古及今，岁月迢迢，人类在探索外部世界的同时始终在认识自我，设计、塑造、雕琢着属于自我的人格。这里所说的人格指的是做人的根本要求，是现实中体现个人特色的思想和行为的综合，是除了环境之外，影响个体行为的个体自身的所有因素的总和。每个人在人生修养中，即在塑造、完善自我中，又创造出鲜明的个性。在当前，经济的多元化形式决定价值的多元化，人们在社会教育目标与个体追求之间的合理张力作用下，对人生目标的选择也是多元的。个体如何选择，走自己的人生之路，表现为个体性。教育的责任在于提高教育对象选择和自律的能力。第三，强调自觉性。歌德曾经说过：“人间最大的幸福，乃是人格之欢乐。”从特定的角度上说，人类最终目标和最强烈的愿望是人格的自

觉的追求和塑造。既然人生修养是主体的需要，又创造出鲜明的个性，那么，这种人生修养也是高度自觉的。古往今来，人们就是在探求人生中塑造人格，在塑造人格中探索人生，从而借助人格的力量推动时代前进和人类进步。从个体说，人生修养就是一种自己选择目标和进程，自觉实践，以达到真善美统一境界的健康人格。

自古以来，一代代中国人都在探索人生，都在走着自己的人生之路，并在人生修养中完善自己；一代代思想家都把人生的理论推向新的高度；一代代教育家都把前人的生理论，通过各种途径传授给新一代，使他们站在前人的生修养的基础上，在更高层次中进行人生修养，并开创更高境界的人生之路，以推进人类社会不断进步。

建国以来，在不同历史时期，我国青年学生都在努力探索人生之路，在人生实践中有目的地修养自己，以达到较高的境界。改革开放以来，当代青年学生更以前所未有的热情探索人生，寻找在新的历史条件下人生修养的目标和方向。

呈现在读者面前的这本《人生修养教程》，就是从青年学生成长过程中碰到的人生、理想、道德等实际问题出发，进行积极的探讨，以求在认识人生、思考人生中把握人生的客观规律，更好地实现自己的人生。基于上述想法及我们对人生修养内涵、特点的认识，构建了本书的体系，即始终以人生修养、人生自觉与人生发展为主线。首先，论述了进行人生修养需要把握的三个前提：历史文化前提，即人生修养不能隔断文化历史，特别是在当前，把人生修养作为人的现代化的主题之一，突出人生修养的时代特征，为全书确定了立足点；个体前提，是说明人生修养是从认识自我开始的，进

而逐渐完善自我、实现自我；社会前提，是说明人生修养是在社会教化的客观进程中完成的。接着，本书论述了青年学生人生修养的主要方面，揭示了履行责任、追求成才、价值取向、构建理想是人生修养的基本要求、新台阶、关键和动力。最后，提出迈向真、善、美统一是人生修养崇高的境界，这也是全书的落脚点和结束语。

三 时代的课题与自我塑造的需要

首先，学习《人生修养教程》是适应现代生活的需要。

进入 90 年代，我国面临着社会主义现代化建设加速发展和国际上突飞猛进的新科技革命要求的挑战。

社会主义初级阶段，是一个充满矛盾的历史发展时期。改革开放的深入和社会主义市场经济体制的逐步建立，将使整个社会经济、政治、文化生活都发生巨大变化，这必然对人们特别是青年学生的思想意识、价值观念、道德风貌和生活方式产生广泛而深刻的影响，其中，人生价值观的变化则是更为深层的。社会主义市场经济体制的建立和完善，既为青年发展创造良好的外部条件，也对所有社会成员的素质提高和更新观念提出了更高的要求。有人说，市场竞争有三个层次：一是价格与质量；二是技术与工艺；三是意识与思路。第一层次显而易见，第二层次是一种境界，表明谁占据新技术的制高点，就能赢得较大的市场份额，第三层次则往往被忽视，因为它跳出了纯粹的物质概念，是一种意识的启悟和觉