



大学生

人生修养新探

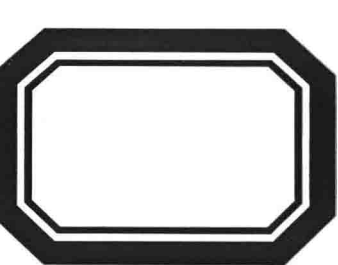
王俊 常凤英 著

作者在工作中善
学习、长于思考、精
总结，根据
的教育方针，深
研究大学生思想政
教育工作所面临
的新形势、新任务，
力在教育观念
教育内容、教育
法上不断创新
积极探索学生思
教育的新途径和新
法，其中最核心
是努力增加教育的针
性和实效性，帮助
学生在校期间有
确的自我规划
人生设计，培养
极进取、独立自强的
生观与价值观，
取为学生指明一
通往快乐和成
的道路

DA XUE SHENG
REN SHENG XIU YANG XIN TAN



人民教育出版社



大学生

人生修养新探

王俊 常凤英 著

青年在工作中苦
学习、勤于思考、精工
怠惰，根据学
的教育方针，深入
研究生思想政治
育工作所面临的
前未等，孰轻多，考
与作风观念
教育内容，教育方
过书本知识，
时教授学生思想
教育的新途径和方
法，其中最核心
是努力增加教育的针
性和实效性，帮助
学生在校期间有
明确的发展规划
人生设计，培养
和造就，使青年成为
生观与价值观，全
成为学生指明一条
通往快乐和成功
的道路。

DA XUE SHENG
REN SHENG XIU YANG XIN TANJI



人民
出版
社

责任编辑：陈鹏鸣

装帧设计：邓树雄

图书在版编目（C I P）数据

大学生人生修养新探 / 王俊，常凤英著. — 北京：
人民出版社，2010

ISBN 978-7-01-009014-6

I. 大… II. ①王… ②常… III. 大学生—道德修养
IV. G641.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第110328号

大学生人生修养新探

DAXUESHENG RENSHENG XIUYANG XINGTAN

王俊 常凤英著

人民出版社出版发行

（100706北京朝阳门内大街166号）

昆明德范印务有限公司印刷 新华书店经销

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/16 印张：11.875

字数：180千字 印数：1-1000册

ISBN 978-7-01-009014-6 定价：30.00元

本书为

云南师范大学重点学科资助项目之一

云南师范大学社会发展学院学科建设
资助项目

注重人文关怀是思想政治教育 的一个着力点（代序）

云南省高校思想政治理论课教学研究会会长
云南师范大学哲学与政法学院院长 陈 路

任何思想政治教育都有自己的哲学基础。人之所以是人，在哲学领域早已被马克思所解答：“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。”^① 无须赘言，人的发展实质上是一个生物成熟、思想成熟，特别是社会成熟的三重变奏的过程，在这个过程中，社会与个人产生互动作用，社会对个人提出要求，并提供发展条件；个人积极内化社会要求，超越自我，获得社会属性，成为社会所需要的人。人是自然属性、意识属性和社会属性的统一体，三种属性相互作用，相互制约的过程是统一的、有规律可循的，它贯穿人的一生，把握了这规律就取得了思想政治教育的主动权，使教育有规律可循，必增加教育的实效性。另一方面，三种属性的发展又有对立性、往往不能协调一致。如随着人生实践活动的深入，种种冲突、矛盾使人产生困惑、迷茫、伤感等，反映在认识和行动上，便产生各种各样的思想和行为问题。这样，思想政治教育怎么遵循人生发展规律，怎么使三种属性的发展和谐统一，怎么把社会的需要转化为受教育者的需要和动机，使受教育者树立正确的人生观、价值观，形成从事社会实践深刻、巨大的内在动力，必然要求以人为核心来把握人的发展规律，从人的发展规律来把握教育规律和相应的教育内容。“人的根本在于人”，人文关怀是把思想政治教育的内容、原则、方法等根植于

^① 《马克思恩格斯选集》第1卷，人民出版社，1995年第1版，第56页。

人的本质规律中的一个着力点，这样才能更好地尊重人、理解人、关心人，加强教育针对性，取得教育实效性。

尊重人不仅仅是尊重人正当的志趣、权利和个性，尊重受教育者的人格等，更重要的是尊重人的人生发展规律。尊重人生发展规律的理论依据还是源于人是“一切社会关系的总和”的科学论断。当我们站在人作为一个个体的角度上来理解这一论断时，自然会想到人初生时是个自然人，后天在社会中怎么被“总和”成一个社会人的，“总和”一词就具有动词的涵义，人在“总和”中不断生长，必有人生发展的规律，简单扼要地说即人是社会的人，人是自然属性、意识属性、社会属性发展统一的过程。人生发展的这一线索，给思想政治教育有极大的启示，它说明人是在不断完成不同时期的人生课题而生长的，在人的不同年龄阶段对应着不同的心理、思想行为，形成独特的心理、思想行为模式。需要实事求是地在思想政治教育中以教育对象的客观生长必然性为依据，以“人客观上是怎样的，因而人必然怎样”的科学态度引申出教育的规律，使尊重人得以真正实现。揭示思想道德教育的必然性，才能更好地体现人在不同阶段的需要、兴趣、爱好等的不同层次要求，引导人理性对待需要与满足、主观与客观、现实与未来等矛盾运动的现实，预见运动的将来状态，了解由此构成的不同年龄阶段的人生观、价值观的特定内容，和这些内容所规定的具体的特定的人生实践形式、任务、方法等，以及人所表现出来的不同的人生境界，将来应努力的方向。

理解人不能只站在个人的角度上，凭主观臆断去看他人，要以实事求是的态度，设身处地、客观地理解人的处境和动机，有针对性地解决人的思想问题。由于人各自的生活经历、所受的教育、所处的地位等不同，使人对同一问题的认识和处理方式既表现出年龄特征，又有个性上的种种差异。因此，要理解人的正当要求，同情他们的实际困难，要为他们排忧解难。而要做到这一点，即理解人的核心是要做到用人生发展规律的理论去把握受教育者人生发展道路，说明人生发展的必然性，人生发展的现实，人生发展问题出现的源由，人生将来发展的方向、道路，以及人生修养的途径和方法。以此为基础，真心诚意地对待人，努力缩短教育双方对教育内容认同感的距离，找到双方对同一问题的认识及处理的共同点和不同点，然后找出沟通思想感情的策略和方法，使受教育者不断地认识自己的过去

经历,把握自己的现实状况,力争自己的美好未来。真正体现“理论只要说服人,就能掌握群众;而理论只要彻底,就能说服人。所谓彻底,就是抓住事物的根本。”^①的作用。用人生发展的理论理解人,其目的是了解、把握人的思想在社会存在决定作用下形成、变化的规律;了解、把握人思想内在活动的知、情、意、行的变化规律,并遵循去进行思想道德教育,是取得实效性的关键、是最好的理解人。

关心人就是要关心人的需要,千方百计为受教育者解决一些实际问题。对人来说,最大的需要是发展自己,包括物质方面的发展,技能素质不断提高,工作顺心,事业有成等,包括精神方面,完善自己的身心素质,心情愉快,思想正确等。关心人就应该紧扣这个需要不放,加强思想政治教育内容,使之符合人的人生发展规律的逻辑顺序,贴近人,使之满足人和国家的需要,增强思想政治教育的针对性、实效性;探索教学和管理的基本内容和规律,使之为培养“四有”公民服务。在思想政治教育中把握社会发展规律和人从自然人到社会人发展过程的基本规律,遵循循序渐进的原则,站在人实际年龄特征和行为特征的角度上,通过浅显道理,透彻分析人的心理、思想现状,指明人生发展的方向、道路和个人修养的内容、方法;引导受教育者在生活中观察人生、体验人生、感悟人生,从生活中抽象出科学的人生理论,并用之统摄、指导人生实践,不断地做到自知、自胜和自立,使之能解决在成长过程中具体的人生问题,让人在人生实践中有其主体性的成功体验,并在此基础上积极内化社会的要求、规范,成为社会需要的合格人才,达到思想政治教育的目的。

大学生活是人生的黄金期。大学生是整个社会最富朝气、最具创造性和生命活力的群体。随着社会的快速发展,新的社会现象、社会冲突的涌现,整个社会心态也随之发生了深刻的变化。置身于校园的大学生在多元的文化背景下,面对复杂的社会现实和多重价值观念的碰撞,由于社会经验不足,或是心理承受力不强,往往对大学学习、社会生活等一些重大问题难以作出正确的判断和选择。高校思想教育肩负着帮助大学生完善素质、提升人格、激发生命激情和创造力的职责。在新形势下,如何引导处在困

^① 《马克思恩格斯选集》第1卷,人民出版社,1995年第1版,第9页。

惑中的大学生走出困境，并创造出有价值的人生，是我们每一位教育工作者要认真思考的问题。

《大学生人生修养新探》的作者均为从事高校思想政治教育工作二十多年的同志，他们在工作中善于学习、长于思考、精于总结，根据党的教育方针，深入研究大学生思想政治教育工作所面临的新形势、新任务，努力在教育观念、教育内容、教育方法上不断创新，积极探索学生思想教育的新途径和新方法，其中最核心的是努力增强教育的针对性和实效性，帮助大学生在校期间有明确的自我规划和人生设计，培养积极进取、独立自强的人生观与价值观，争取为学生指明一条通往快乐和成功的道路。在撰写和发表了大量学术论文的基础上，为固化研究成果，也为同行提供借鉴和参考，他们把自己多年来的研究成果和丰富工作经验加以汇编成《大学生人生修养新探》，可谓心血凝成。本书从人生修养，大学生活，大学生成才，精神支柱，人生价值，道德品质修养，交往、爱情等七个部分进行了详尽的理论阐述和经验总结，涉及的内容都是当代青年大学生关心、困惑，且直接影响他们成长成才的基础性、重要性的问题。该书作者不仅对这些问题进行了理性分析，而且提出了相应的解决办法，有效地提高了高校思想政治教育的亲和力和感染力，不失为一本对高校思想教育有深入探讨和有独特观点，值得大家借鉴的好书。我相信广大高校思想政治工作者，能像本书作者一样，经过认真研究和深入实践，对高校思想教育有更多、更好的研究成果。

人生修养

在人的生命旅程中，每个人都希望在政治、思想、道德品质和知识技能等方面经过长期的培养和锻炼，从而达到自己满意的水平和程度，使自己成为一个有良好人格形象和魅力的人，一个有为的人，一个实现了自己人生价值的人，一个自由人，一个能以平静而积极的心态应对生活挑战的人。要达到这一境界，修养是重要的出发点和落脚点。

一、修养及修养的意义

1. 修养的含义、特征

(1) 修养的含义

“修养”一词含义广泛。在传统文化中，“修”是指“切磋、琢磨”，有整治、改正、提高的意思；“养”是指“涵养、熏陶”，有培养、长养、长育、形成的意思。两字合并就有“切磋琢磨”和“涵养提高”的意思。“修养”的现代含义一般是指个人在思想政治、科学文化、道德、艺术、心理等知识方面进行学习、内化，自觉地进行自我教育、自我陶冶、自我改造、自我培养的活动与功夫，以及在实践中经过锻炼和培养所达到和形成的人生实践能力和人生境界。

(2) 修养的特征

①修养的自觉性

辩证唯物主义认为，在事物发展变化的过程中，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因起作用。作为人们自我完善的过程和方法，一般包括外部教育（即家庭、学校、社会等所进行的教育）和自我修养（即自己按一定的规范和要求主动采取行动来培养自己的人格素质和品质），是两者相统一的过程。其中自我的人生修养是核心，它是人在自己内心深处依据社会的要求不断地检查、反省和找出自己与社会要求不相符的思想等，并运用“内省”、“自讼”、“思过”等方法“整治”自己，又在实

践中不断“养育”自己，使自己的人生发展与社会发展要求相融合、相一致。它不具有外在强制性，更多的是依靠人自己内心信念起作用，并以内心情感、倾向和行为习惯的形式表现出来。因此，自觉性是修养的第一性特征。修养的自觉性是修养动机最强烈的表现，一旦有了它，人就会迸发出修养的热情，形成修养的意志，把修养看成是一种人生享受，而不是一种负担和压力，能在人生实践中，充分发展修养的积极性和主动性，不断提升自己的人生境界。否则，没有自觉性，而是“奉命而修”，修养必然流于形式。

从毛泽东同志写的《关于纠正党内的错误思想》、《为人民服务》、《纪念白求恩》，刘少奇同志写的《论共产党员修养》以及周恩来同志在四十五岁时为自己定的《我的修养要则》中我们可看到，老一辈无产阶级革命家之所以有崇高的人生境界，这所以创造出丰功伟业，是与他们自觉修养，自觉培养新思想和新人格分不开的。

②修养的长期性

修养不是一日、一时之功，也不能急于求成，它是一个长期的曲折的学习与实践过程，是坚持终生而不懈努力和奋斗的过程。人生修养必须持之以恒，这是由人生修养的基本矛盾决定的。因为人在不同的年龄阶段要面对着不同人生发展课题，必然导致人生发展的必然性与个人修养能力及选择等之间的矛盾。社会与阶级在客观上要求个人修养的内容同它相适应，并自觉地按照这些要求去进行修养。提高自己的修养能力和人生境界是一个长期的过程，必须克服自己的情欲、行为习惯等方面的弱点，然而这些弱点在个人生活中随时随地会因周围环境因素变化而对人产生消极影响，阻碍人的修养进程，克服这些弱点是十分艰难和复杂的，要靠长期地积极地“整治”、“养育”才能实现。因此，人的一生中，新旧思想、观念等冲突始终存在和进行着斗争，人不能通过几次或某个时期的修养就可以达到较为完善的程度，更不可能一劳永逸。周恩来同志谆谆告诫我们要“活到老，学到老，改造到老”讲得就是这样一个道理。

当今时代，建设中国特色社会主义和新技术革命为我们带来许多严峻的挑战，也带来更多良好的机遇，时代要求每个人不断学习不断修养，使自己的修养境界达到一个新的水平。坚持修养，不辍终生，否则以过去的、不变的修养水平应对人生将来及千变万化的时代，人生必遭遇挫折或失败。

③修养的持续积累性

修养的持续积累性就是修养过程中善的品质不断积累。人生修养一定要脚踏实地，从小事做起，从近处做起，“积善成德，因德至善”，日积月累，持之以恒，才能收到实效，才能一步一步地实现自己的人生目的。

在积累的过程中，其一，要用正确的理论观点和行为规范来对照检查自己的思想和言行，使自己的思想、言行经得起实践的检验，要防微杜渐，有错则改。其二，要陶冶情操。人人都有情感，但不是每个人都有高尚的情感，改变一种情感比改变一种认识更难，它需要经历一个长期甚至是痛苦的认识及磨练的过程。为此，人只有突破原有不良情感的局限，提高对自然美、社会美、人生美的感受，才能一点一滴塑造一个完美的自我。其三，要精心护持自己的善意，精心地保持自己的善行，使其不断地积累壮大。《荀子·劝学》中说：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”修养的持续积累性要求人们从多方面反复持续地进行，而且要求根据社会的需要，由低级向高级循序渐进地不断提高。

④修养的理论与实践结合性

坚持理论与实践的统一，是人生修养的根本途径。其一，修养的水平与境界不是先天形成的，也不是仅仅通过“坐而论道”和“闭门思过”能造就的，而是在实践锻炼中逐步形成的。其二，人生修养的实践内容要符合客观事物的发展规律，要符合人类历史的发展方向，要符合为人民服务的要求，要有益于社会发展和进步的方向。否则仅局限于个人的理论和实践，达不到较好的修养境界，甚至迷失方向。因个人的理论有很多主观性，其“实践结果”都能从社会中找到“实证”。其三，正确的思想必须体现于正确的行动，也只有到实践中去经受锻炼和检验，才能进一步加强和巩固。唯有这样才能做到知行统一，自觉地内化社会、阶级对每一个人的要求，并运用到人生实践中去，不断地提升自己。其四，人生修养要在各种艰苦条件下进行磨练。孟子在《告子下》中说：“天将降大任于斯也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益所不能……然后知生于忧患而死于安乐也。”在艰苦条件下有意识地磨练自己，才能达到成熟，才能实现完美。

2. 人生与修养

简单地说，人生就是人的生命活动和生命历程。它既是生命的生理过程，更是社会实践和社会化的过程；既是一个人一生全部实践活动的总和，又是人类社会生活的一部分。

人生的内容丰富多彩，其最基本的是物质生活和精神生活。人生充满矛盾，人生历程中不断地面临着抉择。面对人生，古今中外，众说纷纭。有的把它看成苦涩的酒，有的则把它比作动人的诗，悲观者说它是辛酸的泪，乐观者说它是壮丽的歌。这所以如此，与人的修养有密切关系，因为要提高人生实践能力和人生境界，方法很多，其最科学、最根本的方法是不断进行修养。唯有这样，才能以平稳、积极、乐观的心态去应对共同的社会环境和由社会环境带来的人生问题；才能集中力量，勇于面对人生，不屈不挠地勇敢前进。现实生活中，不同的生活环境和生活方式造就了不同的人，即使处于相同或相似的生活环境和生活方式中的一些人，虽然表面上看似没有什么区别，但事实上，他们各自的修养不同，对生活的理解和把握程度不同，所追求和达到的人生境界也不同。

人生的追求是不断地提升人生境界，永远不会停留在某一境界上的，特别是在精神生活中，必然使个人要通过自觉的人生修养和实践，不断地从已有的人生境界提高到新的更高的人生境界。这决定了人生修养不是一成不变，永远停留在一种境界上，而是伴随人的一生。

人生修养不是对个人的束缚和限制，而是对人的塑造。“玉不琢，不成器。”修养的过程是正确认识自己，去掉自己身上与时代、社会要求不相符的东西，不断地改造自己，发展自己，逐步完善自己。人生修养的实质是依据时代的要求塑造自己，成为时代发展所需要的人，成为把握、驾驭自己人生命运的自主、自由的人；是在自我认识、自我要求的基础上，依靠自己的努力，自觉针对自己的身心状态与需要，以真善美为目标，以发展、完善自己为契机的一种文化上的自我教育、自我充实、自我提高活动及其结果。

二、人生修养的过程

1. 修养是人生实践的活动过程

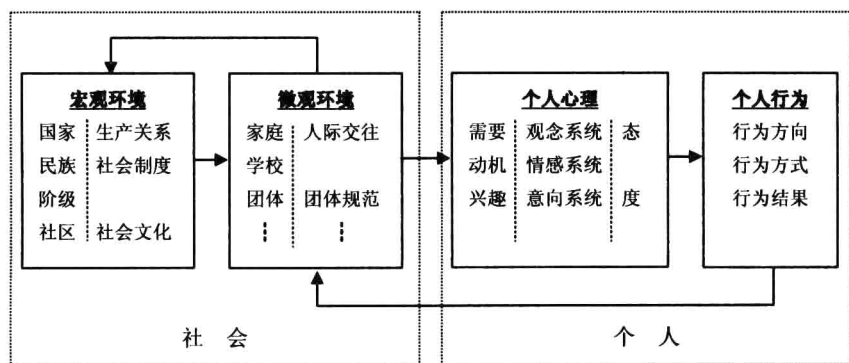
从实质内容看，修养是一种社会性的实践活动。马克思主义修养观以

辩证唯物主义和历史唯物主义为基础，以“人是一切社会关系的总和”^①为理论指导。

动物的整个生命历程是被其生物规律所规定的，后天的生长依先天具有的本能属性生长，即自然属性对动物生长起决定性作用，当自然属性的功能减弱时，就意味着被自然淘汰。

人来源于动物界，使人同样要受自然属性的制约，但它对人的作用逐渐减弱，已不起决定作用，相反随着人类社会的发展，人的一生不能被自然属性完全规定，这样才使人可以接受教化，学习、获得社会的知识、技能等。毕竟社会的知识、技能等不能通过遗传获得，而必需通过后天的学习、劳动等获得，这是人类社会独有。人后天得到的社会属性使人不断地超越自然属性对人的制约，逐步成为主控人的力量，对人的生命历程起着质的决定性作用，也决定着人的本质。

人的社会属性需后天获得，其获得过程可由下图例示：



可以说每个人是在这个循环图的个人与社会的互动中，产生需要、动机等，满足需要；产生困难、克服困难，不断获得社会的知识、技能、规范而成长的，这就是人的社会化过程。科学地讲，每个人自从呱呱落地起，就置身于社会关系中，正是这些社会关系的长期制约和影响（或者称为“总和”），才使个人得到社会属性，从自然人转化为掌握一定社会知识文化，学会参与社会生活，履行某种社会行为角色的社会人。

人的本质形成过程，是一个自然人转变为一个掌握一定的社会文化、

^① 《马克思恩格斯选集》第1卷，北京，人民出版社，1995年版，第56页。

参与社会生活、履行某种社会角色的社会人的过程。人的一生是人有目的能动地创造过程，能够按照社会的要求去创造一种符合自己生存和发展的社会条件，并赋予自己的行为以一定社会性和创造性的意义。在创造过程中，一方面改变旧的生存条件，创造新的生存条件，另一方面完善了自身，使人的生命具有社会价值。为达到这一目的，使人生有意义，人必须以自身素质为基础，并通过社会实践不断地追求与实现。所以，修养是人从自然人到社会人，实现自身社会化的需要，也是人能够适应社会，满足社会的需要，进而能动地改造社会所必备的生存与发展的能力。再者，人的思想观念是在社会实践过程中形成的，是人的社会物质生活、精神生活的反映。当人处于某种特定的历史条件和社会关系中，其思想感情和行为，就必然表现出一定的时代特征和社会内容。当历史条件和社会关系发生变更，人的思想、感情和行为也将发生变更。具体地讲，人生修养的内容是由他所归属的集团、阶级和他本人的经济利益和政治地位所决定。因此，不同社会、不同阶级的人，有形成不同的甚至对立的修养内容。

(1) 人生修养需要马克思主义理论来指导

马克思主义理论正确揭示了客观世界特别是人类社会发展的基本规律，是科学的世界观和方法论，处于理论思维的制高点，为人在社会生活实践中实现人生修养指明了正确的方向和提供了科学的方法。实践证明只有运用马克思主义理论，才能透过纷繁复杂的社会现象，看清现实生活中各种问题的实质，把握社会和自己的发展方向，人生修养才有明确的目的和标准，才能沿着正确的方向，采取科学的方法进行。

所以，修养需掌握马克思主义理论，在改造客观世界的同时，加强对自己主观世界的改造，自觉地接受社会的教化，自觉地按社会的正确规范行事，自觉地克服自己的不足，才能不断提升自我的生命境界。

(2) 建设中国特色社会主义的伟大事业需人们加强人生修养

我国社会经济成分、社会生活、社会组织形式、经济利益、就业岗位和就业方式的多样化，给人们的思想观念、价值取向、文化生活的选择带来多样性，对人生修养提出了新的课题。要以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，把握党的路线、方针、政策的实质，不断提高思想水平和认识能力，准确把握时代脉搏，适应时代要求，抵御市场经济等的负面效应，树立正确的世界观、人生观和价值观，完善自己的人格，

推动我国社会主义事业更快地发展。

(3) 科学文化知识是修养的重要力量

知识就是力量，修养是人在意识支配下而产生作用的，即修养要依赖理性力量来完成。这种意识力量的获得是修养的必要前提，它又是通过学习而获得。只有知识才能使每个人成为具有坚强精神的、诚实的、有理性的人。毕竟人的文明、理智、高尚总是同科学、知识、文化相联系的，培根说过：“求知可以改进人的天性，……人生天性犹如野生的花草，求知学习好比修剪移栽……。读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。总之，‘知识能塑造人的性格’。”^① 一个有深广心灵的人总能把兴趣的领域推及到无数事物领域上去的。科学文化知识，不仅使人类增强征服自然的能力，使个人增强人格素质和工作能力，同时净化人灵魂，提高明辨社会实践生活是非的能力，获得真知灼见，从而正确地修养自己。这是社会生活的要求和必然。不断地学习，才能以科学的理论武装自己，以正确的舆论引导自己，以高尚的精神塑造自己，以优秀的作品鼓舞自己，才能明辨是非、真假、善恶。反之，不吸纳与社会发展相适应的文化知识，则使人长期局限于个人较狭窄的知识和经验领域，习惯于一种思想或一种思想方法，人的思维方式就会僵化，不容易转到其它方面上去。这从哲学意义上说是无知的表现。鲍宗豪在其著作《论无知——一个新的认识领域》中阐述了无知会导致地四种变异情形。^②

①不知道。其一，即使外界有信息反馈存在，主体没能力接受它的刺激，外界信息不能同主体的认知活动同化。其二，由于不知道某一假设或命题的价值，作出一种“不该接受”的否定评价。其三，在信念的层次上，由于不信某事、某物，而感到不知。这三者都蕴含着知识的缺乏，是外界信息没能同主体的认识活动同化而呈现出来的主体的一种认识态势。

②困惑。当主体面对新的事物和现象，原有的知识体系不能作出相应

① 张念宏：《教育名言大全》，北京科学技术出版社，1988年8月第1版，第182页。

② 鲍宗豪：《论无知——一个新的认识领域》，上海人民出版社，1991年11月第1版，第47-73页。

的解释时，便是一种不知；当似有所知而又不全知，好像熟知而又非真知，处于一种迷惑不解的困境时，便是认识上的困惑。其一，困惑既是认识中疑难、疑问和矛盾的反应，还是一种体验，一种心理状态，使心理必然产生焦虑、不安、烦恼等情绪。其二，因为迷惘、困惑而急躁、烦恼，不顾或抹煞困惑，那么认识只能徘徊原地；如果面对新的情况、矛盾时，又意识不到已有的困惑，且总想用已有的知识去对付和解决，以现在的结论去套现实，不想也不愿意费心思索，结果便会形成一种虚假的满足感。其三，焦虑、不安、烦恼等情绪并非都是消极的，它如同动员令，使人采取种种有效的行动，在正确理论引导下，导致认识的进步，人生实践的进展。但也有的人在久困不惑的情境下，又无正确理论指导，为了解困除惑，一旦心灵受到某事物（包括歪理邪说）刺激而获得心灵的“满足感”时，人的注意力就会高度集中于这一对象而进入深思，不仅忘却了外界，而且会导致自我意识游离主题，逐渐地陷入迷妄混茫的状态。

③偏见。它产生于认识的差异性。为了解“困”除“惑”，促使主体对客体的某几个方面还未显现的属性，作出猜测、判断，这种猜测和判断往往带有主体的需要、动机、情感、情绪等心理因素，使主体执著于客体的某些方面的认识时，便是偏见。其一，它是主体对解“困”除“惑”的一种看法，是主体对自己与客体之间关系的一种特殊理解。其二，它使人固执于原有的认知体系和定势，形成一种习惯性的封闭型思维方式，思维空间狭窄，思维方式老化。

④误解。它作为无知的一种变异，是认识活动中一种常见的现象，产生的原因仍在于缺乏有关对象的认识，导致不是人不去理解，而是一种自以为是的理解，一种自以为真的理解，实则是错误的理解。

（4）勤于实践

勤于实践是人生修养的根本途径和关键。其一，实践是科学知识产生的源泉。人的正确思想只能从社会实践中来，一个对社会实践的参与越广泛深入，知识的基础就越扎实，理性认识就越牢固。其二，真理性认识上升为理想信念必须通过实践。社会实践是解决思想问题的一个重要途径，这种教育比其他形式的教育更生动、更活泼、更深刻、更易接受。接触社会，联系实际，以社会一员的身份体验实际工作，增进对祖国和人民感情，是人进行修养的最直观、最生动的方式。其三，对知识真理性的鉴别和对

既定信念的反思只能在社会实践的背景上展开。唯有实践才能使修养的内化与外化达到统一，一个人只有积极投身于社会实践，才能真正理解应该成为一个怎样的人，也才能成为一个真正的人。其四，实践在宏观上决定着人需要的总体水平和表现方式。修养必须落实到行动上，只有身体力行，对自己的行为严格要求，把正确认识化为现实和行为，变成习惯，只有积极投身社会实践，与人民群众的实践紧密结合，才能真正达到人生修养的目的：做一个健康的人，包括身体健康、心理健康、道德品质良好和能适应社会生活；做一个求真的人；做一个有能力的人；做一个高尚的人，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；做“有理想、有道德、有文化、有纪律”的，为人民、国家做出贡献的“四有”公民。

2. 修养是人生内在的活动过程

马克思主义关于人的本质的命题从哲学意义上规定了人的本质的共同根源及其规定性，从横向上我们得到了对人全面而完整的解释，从纵向上则是每个人有一个从自然人变成社会人的社会化过程。

(1) 从本质上讲人生修养应注意几个修养问题

其一，“动物我”与“社会我”的调控。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。”^① 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。

其二，“幼者我”、“现在我”与“长者我”的调控。在人的本质形成过程中的不同年龄阶段，都有相对应的心理思想行为表现，从而形成相对应的独特的心理思想行为模式。发展顺利——健康的人应具有与同龄多数

^① 《马克思恩格斯选集》第3卷，北京，人民出版社1995年版，第442页。