

高校思想政治理论课

精彩教案

中共辽宁省委高校工委
辽宁省教育厅 组编

下

大学生思想政治教育系列丛书

辽宁大学出版社

大学生思想政治教育系列丛书

高校思想政治理论课精彩教案

(下)

中共辽宁省委高校工委
辽 宁 省 教 育 厅 组编

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校思想政治理论课精彩教案. 下/中共辽宁省委
高校工委, 辽宁省教育厅组编. —沈阳: 辽宁大学出版
社, 2010. 8

(大学生思想政治教育系列丛书)

ISBN 978-7-5610-6111-4

I. ①高… II. ①中… ②辽… III. ①政治理论—教
案(教育)—高等学校 IV. ①D0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 164542 号



思想道德修养与法律基础

第三章 领悟人生真谛 创造人生价值

沈阳化工学院 季丹丹

〔教学理念与目的〕

1. 教学理念

本章通过理论讲授、课堂讨论、教学互动、案例分析、多媒体教学等教学方法与手段的综合运用,充分挖掘多种教学资源,在系统讲授理论的同时,用丰富、贴近学生实际的各种资料辅助教学,拓展教学内容的广度和深度,使教学活动更加生动、丰富、新颖,富有吸引力和感染力。教学中能突出学生的主体地位,不断启发学生思维,激发学生的创新意识,从而调动学生学习的积极性和主动性。在教案内容的设计、知识的传授、重点的讲解、难点的突破、能力的训练以及情境的创设等方面都能灵活多变,激发学生的学习兴趣,进一步提高教学实效性。

2. 教学目的

通过本章的学习,使学生正确认识人生目的对人生实践的重要作用,明确为人民服务的人生观是科学的人生观。端正人生态度,正确把握评价人生价值的标准和实现人生价值的条件,立志在实践中创造有价值的人生。正确对待人生环境,协调自我与各方面的关系。

〔教学重点和难点〕

1. 教学重点

理论方面的重点:认清错误人生观的实质和危害,理解为人民服务的人生价值观的时代内涵。

知识方面重点:人生价值评价的标准、人生价值实现的方法和条件。

2. 教学难点

深切体会和正确处理自我身心关系、个人与他人的关系、个人与社会的关系、人与自然的的关系。

〔教学方法与准备〕

1. 教学方法

课堂讲授、课堂讨论、教学互动、案例分析、多媒体教学。

2. 教学准备

(1) 同步多媒体教学课件。

(2) 相关视频资料:《感动中国 2004 年度人物·徐本禹》、《感动中国 2005 年度人物·丛飞》、魏青刚三进三出跳海救人(视频节选)、《鲁豫有约》——《张海迪专辑》(节选)等。

(3) 课堂互动教学所需材料。



[课时安排] 6 学时

[教学过程]

第一节 树立正确的人生观

[案例导入]

何国英, 28 岁女研究生, 几年间经历了两次大手术、数十次化疗的癌症病人, 身高 1.6 米, 体重不到 70 斤, 1997 年从广西横县贫困山村考入广西大学, 2002 年以优异成绩考取广西大学动物科技学院研究生, 主攻动物营养与饲料科学专业, 硕士毕业论文《非常规饲料——构树叶的营养价值评定研究》, 最终以总评分“优秀”的成绩获得该校硕士学位。

她的夙愿: “我家在农村, 我喜欢这个课题, 构树叶在广西农村到处都是, 如果能做成饲料, 就可以让农民用很低的成本养猪养鸡。”

一个月零四天后她离开人世, 遗书的内容: 财产 3000 元, 一部分给父母, 一部分捐给失学儿童, 内脏器官如果能用, 就捐给医学。

[案例点评]

在生命的有限期限里, 有的人感叹于命运的变幻, 有的人无奈于生命的平淡。何国英的生命虽然短暂, 然而她留给后人、世人的思考却是深远的: 人生的目的到底是什么? 人应该以怎样的态度对待自己生活的这片土地? 一个人的价值到底该怎样实现? 当代大学生应怎样承担时代赋予的社会责任?

一、世界观与人生观

世界观来源于人的生产和生活实践。世界观就是人们对于生活在其中的世界以及人与世界的关系的总的看法和根本观点。人生观是世界观的重要组成部分, 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。

世界观与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, 就会有什么样的人生观, 从而形成对人生的理想、态度、人生道路等问题的基本看法。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。人生观不是完全消极被动的, 它对世界观有积极的反作用。人生观一旦形成, 就会影响对世界的看法, 具有科学人生观的人能自觉地接受并形成正确的世界观。

二、追求高尚的人生目的

[课堂活动]

设计活动方案如下:

让学生每人拿出一张纸, 回答以下问题:

1. 预测死亡年龄的依据
 - (1) 本人的健康状况。
 - (2) 家族的健康状况。
 - (3) 生活地域平均寿命。
2. 找出今天你的位置



(4) 写上今天的年龄。

(5) 写上今天的日期。

3. 过去的我与未来的我

(6) 过去影响你最大的三件事或者令你最难忘的三件事。

(7) 今后你最想做的三件事或者最想实现的三个目标。

[总结]

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。

(一) 人生目的的作用

人生目的是人生观的核心。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。

1. 人生目的决定走什么样的人生道路。

所谓人生目的就是人们在实践过程中以认识为基础,形成的一种行为指向和结果。人生目的的形成是以客观现实条件为前提,是主客观条件的有机统一。

首先,人生目的是在一定的社会物质条件基础上由人所处的社会关系决定的。其次,人生目的是人们自觉选择的结果。

[案例] 播放视频 “感动中国 2004 年度人物·徐本禹”(节选)

徐本禹说:“我愿做一滴水。将太阳给我的光芒毫无保留地反射给他人。”这并不是一种做秀。当你看到贵州地区黑糊糊的屋顶,黑糊糊的锅时,你就会真实体会到贫穷的含义;当你看到无知的孩子睁着纯真的眼睛,不知道玻璃为何物,不知道首都在哪里时,你就会感受到知识的重要;当你看到徐本禹站在破房中,捏着粉笔头对着流鼻涕的孩子细心讲解时,你就会看到人格的魅力。

我们不是太阳,但我们可以用爱心托起明天的太阳。我们不是徐本禹,但我们可以从徐本禹的精神中吸收奉献的力量。正如 2004 年度“感动中国人物”颁奖辞所说:“如果眼泪是一种财富,那么徐本禹是一个富有的人,他无数次地让我们泪流满面。”

“今天我以华农为荣,明天华农以我为荣!”宣传片中无数次响彻这句话。徐本禹说刚到大学时,他就默默记住了这句话,最终他用行动践行了这句话。他说,只要努力,每一个华农学子都会让这句话变成现实!

2. 人生目的决定持什么样的人生态度。

“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。”

——罗素(英)

3. 人生目的决定人生价值标准的选择。

在朝着正确的人生目标前进的过程中,人生的价值也得以实现。目标越高远,人的潜能越能充分地发挥,对社会的贡献也就越大。

(二) 建立高尚的人生目的

各种不同的人生目的:为名誉、为享受、为金钱等。

为人类、为社会的人生目的是正确的人生目的。爱因斯坦说:“从日常生活的观点来看,



至少有一点是我们所深信不疑的，那就是：人是为了别人的缘故才活在这个地球上，特别是为了那些给我们微笑与幸福而使我们感到快乐的人；此外也是为那些无数不认识的、只是透过对彼此命运的同情而产生一体之感的同类活着。”

人生目的的高尚性，具体表现在几个结合上：

1. 将个人的事业成功与祖国现代化建设成就结合起来；
2. 将个人的生命完善性与大众的“共同富裕”相结合；
3. 将个人的人生实践与为人民服务结合起来。

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

1. 人生态度的含义

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。

2. 人生态度的形成

人生态度的形成既是一定社会环境影响的结果，也是一个复杂的心理过程，其中，认知、情感、意志是起着主要作用的三种心理要素。当这些相关因素和条件发生变化时，人们的人生态度往往也会随之发生改变。

3. 人生态度与人生观的关系

（1）人生态度是人生观的重要内容。

【案例】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，树叶在秋风中一片片地掉落下来。病人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。

一个人如果不思考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观作为精神支柱。



（二）端正人生态度

1. 人生须认真

认真对待生活、工作、学习，自觉承担起人生的责任，包括对自己的生命负责，对家庭负责，对自己的行为负责，对社会负责。

【案例】1920年，有个11岁的美国男孩踢足球时，不小心打碎了邻居家的玻璃。邻居向他索赔13美元。在当时，13美元是笔不小的数目，足可以买125只生蛋的母鸡！闯了大祸的男孩向父亲承认了错误，父亲让他对自己的过失负责。男孩为难地说：“我哪有那么多钱赔人家？”父亲拿出13美元说：“这钱可以借给你，但一年后你要还我。”从此，男孩开始了艰苦的打工生活。经过半年的努力，终于挣够了13美元，还给了父亲。这个男孩就是日后的美国总统里根。

2. 人生当务实

【案例】冯艾，复旦大学学生，在大学本科毕业后和读研究生期间两次到西部贫困山区执教。2003年她获得年度中国青年志愿服务金奖奖章；2004年2月，获第五届中国十大杰出青年志愿者称号。

从繁华来到荒凉，她感受到一种前所未有的震撼：“从校园走向社会，她要为孩子们送去心灵的美感。国家培养我那么多年，我应该为贫困地区老百姓做些实实在在的事，这是一种责任”。“离开城市，只是放弃了个人生活的安逸。服务西部，却让我感受到从未有过的被人需要的成就感，得到了从未有过的快乐和充实，这是一种收获，一份荣誉。”

3. 人生应乐观

表现为：开拓进取的奋斗精神；坚忍不拔的顽强意志；坚持真理的高尚品质；热爱生活的乐观情绪等。

4. 人生要进取

张海迪说：“即使翅膀断了，心也要飞翔。”

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

以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

拜金主义人生观是一种认为金钱可以主宰一切，把追求金钱作为人生至高目的的人生观。

〔名言〕

“金子？贵重的、闪光的、黄澄澄的金子？不，是神哟！”



——莎士比亚

马克思说,莎士比亚特别强调了货币的两个特性:

(1)它是看得见的神,它把一切人的和自然的特性变成它们的对立物,把事物加以普遍的混淆和颠倒;它能使各种冰炭难容的人亲密起来。

(2)它是人尽可夫的娼妓,是人们和各民族的普遍的撮合人。

2. 反对享乐主义人生观

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。

先秦“杨朱学派”的宿命论人生价值观。

古希腊“居勒尼学派”的满足感官需求与快乐的人生价值观。

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,也许不无偏颇之处,但却道出了一部分人的私欲不断膨胀。

[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“告诉谁是雇凶”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,但为时已晚。

(三) 错误人生观的共同特征

1. 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。

2. 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。

3. 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。



第二节 创造有价值的人生

人生价值,是人生观的一个重要内容,也是大学生思考个人和社会关系的一个课题。大学生要探索人生真谛,充分体现自己的人生价值,就必须掌握人生价值的基本理论,以及如何在现实生活中,通过努力实现自己的人生价值等问题。

一、价值观与人生价值

[树立正确人生价值活动设计方案]——“临终遗言活动”

教师告诉全班同学,由于种种原因,假设你正在面临死亡,终期将至,时间只允许你再做最后5件事,你会做哪5件事,并排出先后次序,然后写下你的遗嘱(只写50字以内)。每个小组成员认真思考后写下你的决定和遗嘱,再向其他同学说出,谈一谈你在写的时候有什么感受,这些感受对你今后的生活有什么影响?通过活动,帮助全班同学对自己的人生观和价值观进行整理。

(一) 价值及价值观

1. 价值是一个很时髦的概念,其实人们很早就接触它了。有一则外国寓言,题目叫做《两个汉子和两个袋子》,说的是在一片沙漠中有两个袋子,一个袋子里装着金子,一个袋子装着食物,让两个汉子去选择,第一个汉子选择了金子,结果他和那袋金子永远留在了沙漠里;第二个汉子不得不选择了食物,结果他走出了沙漠,到达了绿洲。中国也有一则类似的寓言,题目叫做《一个父亲和两个儿子》,说的是一个父亲给他的两个儿子留下了两样财产,一样是家产,一样是手艺,父亲临死前让两个儿子选择。大儿子选择了家产,二儿子继承了手艺。结果大儿子坐吃山空,最后饿死,二儿子靠手艺养家,生活得幸福美满。这两则寓言都提出了一个共同的问题,这就是“什么最有用、最珍贵、最有价值?”这就是价值观、价值取向的问题。

价值:“‘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。

2. 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。

(二) 人生价值及其内容

人生价值指人的实践活动对于社会和个人具有的作用和意义。

1. 人生的自我价值

是指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。

对个体而言,人的需要是由低层次到高层次、由物质到精神逐渐发展上升的。

客体能满足高层次的需要,其价值就越大。

[案例] 新希望集团董事长、全国光彩事业促进会副会长刘永好,1982年凑了1000元资本,1989年资本积累1000万元,1997年年收入60亿元。

2. 人生的社会价值



是指个体的人生活动对社会、他人来说所具有的价值。

[播放视频]

感动中国 2005 年度人物·丛飞

丛飞，深圳义工联艺术团团长，参与 400 多场义演，捐款 300 多万元，收养、资助了贫困山区的 178 个孩子读书。2006 年 4 月 20 日因胃痛去世，年仅 37 岁。临终他还捐献了自己的眼角膜，却留下了 10 多万元外债。

[青年志愿者誓词]

我愿意成为一名光荣的志愿者。我承诺：尽己所能，不计报酬；帮助他人，服务社会；践行志愿精神，传播先进文化；为建设团结互助，平等友爱，共同前进的美好社会贡献力量。

3. 自我价值与社会价值的统一

人生的自我价值与社会价值是有机的统一。人生的自我价值必须以社会价值为基础，也就是说，人只有创造物质价值和精神价值，在促进社会进步和人民生活改善的同时，才能促进自身德、智、体、美的发展，促进自身本质力量的发展。一般地说，一切为社会做出贡献的人，他既有社会价值，又有自我价值。人生社会价值的实现，同时也是人生自我价值的实现。反过来说，人生自我价值的实现，也是个人的现实社会价值在他自己身上的体现。

[典型人物]

2000 年第一届国家最高科学技术奖得主：袁隆平、吴文俊

袁隆平：被誉为“杂交水稻之父”。

吴文俊：著名计算机专家，科学院院士。

2001 年第二届国家最高科学技术奖得主：王选、黄昆

王选：创建北大方正，研制激光照排系统。

黄昆：著名科学家，固体物理学领域的权威。

这样的人为国家、为社会做出巨大贡献，也实现了自我的巨大价值。

大学生要把实现自我价值和实现社会价值统一起来，不要陷入“自我选择”、“自我设计”、“自我实现”的泥潭中。

[前车之鉴]

[案例]

“我活着的价值在哪里？”

北京某大学一名学生，写了遗书，女扮男装出走了，她在上大学的第一篇日记中写道：“我上了大学，成了天之骄女，我努力，我聪明，我能成为最好的！”她曾经下决心研究美术史，但后来发现自己并没有美术天分；她也曾爱好文学，但她认为人都是自私的，因而害怕接触人；她又去报考北大双学位，结果落榜了，最后她写道：“我陷入了绝望，一切都无目标，一切都无意义了，我恨自己，我开始折磨自己，几乎每天都在泪水中度过。我活着的价值在哪里？地球在宇宙中算得了什么？何况我这样一个对生活，对人生失去了信心的人呢？我想到自杀。”就这样，她出走了。

[分析]这个女同学在探索人生价值的道路上走上歧途，她刻意追求自我价值，而没有树立一个科学的人生价值观，没有将自我价值与社会价值统一起来，而最终走上悲观厌世的道路。



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。

1. 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。

2. 人生价值评价的基本尺度

是劳动以及通过劳动对社会和他人做出的贡献,这是社会评价一个人的人生价值的普遍标准。

(二) 人生价值的评价方法

1. 坚持能力有大小与贡献须尽力相统一

人生价值与人的社会地位并无直接的联系,无论你做什么工作,只要勤于奉献,就会被社会所承认。

[例:魏青刚三进三出跳海救人(视频节选)]

2. 坚持物质贡献与精神贡献相统一

社会劳动的内容是物质生产劳动与精神生产劳动的相互转化和统一,精神贡献同样是社会发展的巨大推动力。

3. 坚持完善自身与贡献社会相统一

社会是人创造并由个体组成的,人的自我完善和全面发展、人生自我价值的实现将使个体为社会创造更大价值奠定更好的基础。

[案例]

某名校博士南京街头乞讨

周末晚上,丹凤街上熙熙攘攘,每个人都在享受属于自己的周末,没有人会在意街边的一个乞讨者。这是一名中年男子,衣着整洁头发整齐,戴着眼镜,一身书卷气。过了很久,才终于有一路人往他面前的碗里丢了一个一角的硬币。他也不说话,只坐着,时而看看路人,时而看看小碗。他木然地看着来来往往的行人,可能没有人想到,他曾是南京一所名牌大学的热能博士……

4. 坚持动机与效果相统一

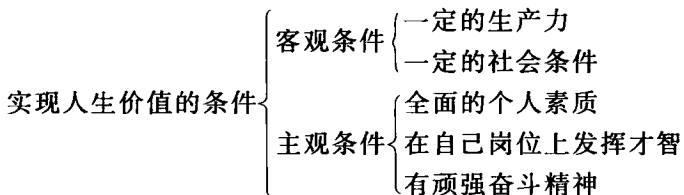
评价人生价值,既要在坚持动机和效果辩证统一的基础上,注重其人生实践的最终结果,又要全面考察其具体的人生实践历程。

三、人生价值实现的条件

人生价值的实现就是使人们创造物质财富和精神财富的能力表现出来,将人们内在的、潜在的能力表现为外在的现实的價值。人生实践是在一定条件下进行的,人生价值的实现要受到主客观条件的制约。



（一）人生价值实现的个人条件——主观条件或内部条件



1. 实现人生价值要从个体自身条件出发。“看菜吃饭，量体裁衣”。实现人生价值也要具体问题具体分析，根据自身条件而定。谁都羡慕比尔，但比尔只有一个。

2. 不断提高自身的能力，增强实现人生价值的本领。要全面提高个人素质：随着“知识经济”、“信息社会”的到来，社会不再需要“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的书呆子，而是需要综合素质全面发展的人才。一个人的素质主要包括思想政治素质、道德素质、科学文化素质、心理素质、身体素质。思想政治素质和道德素质是方向和保证，科学文化素质和心理素质是重要条件，身体素质是基础，如果缺少某一方面的素质，是不可能实现自己的人生价值的。

3. 立足现实，坚守岗位做贡献。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。

4. 实现人生价值要有自强不息的精神。在实现人生价值的道路上，谁都希望道路平直，但是事实往往会遇到挫折和失败。这就需要有百折不挠、不怕失败的顽强奋斗精神。

世界上没有唾手可得的 success，也没有一蹴而就的事业，成功和艰苦奋斗是一对孪生兄弟，凡是历史上有所建树的人，他们成功的秘诀就在于他们比一般人付出更多、更艰苦的劳动。曹雪芹作《红楼梦》用了10年；司马迁写《史记》用了15年；达尔文写《物种起源》用了20年；李时珍写《本草纲目》用了27年；马克思写《资本论》用了40年；歌德写诗剧《浮士德》用了60年。可见，凡事若想取得成功，都要劳其筋骨，苦其心志，饿其体肤，甚至是付出血的代价。

所以，自觉地培养面对困难的勇气和决心，并学会在逆境中奋斗不止，也是大学生实现自己人生价值不可缺少的条件。

人生三种境界贯穿于奋斗过程

诗人王国维谈人生的三大境界：

“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”

（晏殊《蝶恋花》）一心向往

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”

（柳永《凤栖梧》）艰苦奋斗

“众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”

（辛弃疾《青玉案·元夕》）实现成功

[播放视频]《鲁豫有约》、《张海迪专辑》（节选）

[分析]

逆境是每个人都会遇到的，只不过有大有小，有久有暂罢了。逆境对人生的发展具有特殊的意义。它可以促使人学会思考，体验在顺境中无法体验到的人生滋味，锻炼人的品质和



意志, 领悟人生的真谛。

总之, 要实现人生价值, 既需要客观条件, 还需要主观条件, 而且, 主客观条件是辩证统一、不可分割的。我们要在尊重客观的基础上, 充分发挥主观能动性, 提高自身素质, 为国家做出更多的贡献, 从而实现自己的人生价值。

(二) 人生价值实现的社会条件——客观条件或外部条件

1. 实现人生价值应从社会客观条件出发。

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. 人生价值目标要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。

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。

四、在实践中创造有价值的人生

(一) 选择科学的人生目标

人生价值目标的实现是一个实践的过程, 人生价值的评价是对实践及其成果的评价。而大学生担负着建设有中国特色社会主义国家的伟大使命, 在思考人生目标时, 应该把个人的目标置于国家、社会、集体的大的目标体系之中, 并使人生目标符合社会发展的规律与要求, 而且人生应在实践中得到不断修改和完善。只有这样, 才能选择科学的人生价值目标。

(二) 走与人民群众相结合的道路

“人民, 只有人民, 才是创造历史的动力。”可以说, 人民群众是国家的主人和历史的创造者。大学生要在为人民服务、实现人民群众利益的过程中实现人生价值。全心全意为人民服务是我们党的根本宗旨, 一切服务人民和维护人民群众的根本利益, 是我们一切工作的出发点和落脚点。同时, 一个人人生价值的实现, 只有走与人民群众相结合的道路, 虚心向人民群众学习, 从人民群众中吸取营养, 做最广大人民群众利益的维护者和实现者, 才能使自己的人生价值大有作为。正如江泽民所说: “人的一生只能享受一次青春, 当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧密相连, 他所创造的就是永恒的青春。”

(三) 走与社会实践相结合的道路

社会实践是检验真理的唯一标准。一个人是否能实现人生价值, 其成败靠社会实践来检验。所以古人云: 艰辛知人生, 实践长才干, 这是许多志士事业成功的经验总结。当今的大学生不仅要学习书本知识, 而且要努力与社会实践相结合, 在社会实践中探求真知。当今中国最重要的社会实践, 就是全面建设小康社会, 加快推进社会主义现代化、实现中华民族伟大复兴的实践。大学生既要从自身的实际出发, 又要联系当今中国最大的社会实践, 就能与时代同步、与祖国共命运和与人民齐奋进。同时, 在实践中发扬艰苦奋斗、自强不息的精神。说实话, 当今的大学生几乎都是独生子女, 从小就得到了来自各个方面的无微不至的关怀和照顾, 不少人缺乏艰苦奋斗的心理准备和思想意识。在困难面前畏缩不前, 意志脆弱, 做出许多极端的行为, 这将会导致大学生对人生目标失去追求, 不利于人生价值的实现。同时, 大学生必须有吃苦的精神, 在逆境中不懈努力, 才能肩负起艰巨的任务, 实现自己的人



生价值。

【案例】世界著名的音乐家贝多芬,小时候喜欢音乐,但因家庭经济拮据,中学毕业就失学了。他靠自学在音乐上表现出卓越的才华。26岁那年,他因严重的耳病完全失去了听觉。贝多芬正是靠社会实践和吃苦的精神,勇敢地向命运发起了挑战,以顽强的毅力,非凡的才能,写出了一篇篇激情满怀、气势磅礴的杰出乐章,成为世界杰出的音乐大师,创造了人生价值的奇迹。这说明,要实现人生有意义的价值,除了天赋以外,主要靠的是实践和吃苦耐劳的精神。

第三节 科学对待人生环境

【正确对待人生环境活动设计方案】——同舟共济

目的:通过活动让学生体验风雨同舟的感受,使学生懂得合作、友爱。让同学们理解团体合作的重要性。

场地:可移动桌椅的教室或室外

方式:准备数张一样大小的报纸。将参加活动的同学分组,每组人数基本相等(范围在8~12人)。然后指导老师宣布比赛方式,将报纸平铺在地下作为一只船,全组同学都设法站在船上。成功之后将报纸对折,缩小船的面积,再尝试让全组同学站上去。各组开动脑筋,最后以报纸对叠次数最多,成功站在面积最小的船上的小组为优胜。老师可在进行过程中采访各组同学,请他们谈全组同学相互配合,同舟共济的感受,体会什么样形式的配合最有效率。

每个生命个体都处在一定的生存和发展的环境中,环境制约着人生,人生也是一个不断地适应环境、改变环境的过程。人们只有协调好与自我、他人、社会、自然之间的关系,才能永远立于不败之地,实现人与环境的和谐发展。

创造有价值的人生,总是在一定的环境中进行的,人生价值能否实现,以及实现的程度,与如何对待人生环境有着重要关联。

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。科学对待人生环境,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、人与自然的關系等。

一、协调自我身心关系

人自身包括身和心两方面,即生理和心理。保持心理健康和保持身体健康同样重要,他们是互为影响的。所谓心理健康,是指人的个体内部心理和外部行为以及客观环境三者都协调起来,处于一种良性的状态之中。

人与周围环境构成一个大系统,而人自身又是一个小系统,保证人自身系统的健康活力,是处理好其他关系的前提。曾有人比喻在人生价值的组成中,人的身心健康就好比“1”,而其他的一切如人际关系、社会地位、金钱、荣誉等都好比在其后所添加的“0”,只要有“1”在,后边的“0”越多越好,而如果“1”不在了,那么后边的“0”越多就越没有意义。



[看一看，想一想]

身心健康自我评估的七大标准

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味
2. 快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满
3. 快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如
4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷
5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅
6. 良好的个性：性格柔和、适应环境，为人处事好
7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多

请你记住这“五快”、“两良好”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

当前，我国大学生的心理总体上是健康的，但由于种种原因，主要是大学生处于特定的心理期，在心理发展上表现出许多过渡状态的矛盾，以及社会环境的影响等，有的学生可能会产生程度不同的心理问题。

（一）产生心理问题的原因

1. 特定的心理期是产生心理问题的内因。抽象思维发展迅速，易带主观片面性；情绪情感日益丰富，波动性大；自我意识增强，发展还不成熟；独立性、闭锁性与依赖感、归属感同在等。

2. 社会环境的影响，这是产生心理问题的外因。社会上拜金主义、享乐主义、极端个人主义等错误思想对大学校园的冲击；重智轻德、分数至上等错误观念的误导；学习负担和就业竞争造成的压力等。

（二）心理健康的标准

世界卫生组织提出的健康标准：精力充沛；处事乐观；善于休息；应变力强；能抵御一般疾病；体重适当、体位协调；眼睛明亮；牙齿整洁；头发有光泽；皮肤有弹性。

（三）大学生应具备的心理素质

1. 良好的心态。
2. 自我激励能力。
3. 对困难和挫折的心理准备和心理承受力。
4. 良好的人际沟通。

（四）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。

正确的世界观、人生观、价值观，能够使大学生正确认识社会发展规律，认识国家的前途命运，认识自己的社会责任，从而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。

同时，正确的世界观、人生观、价值观也直接为大学生提供思想和行为的价值标准、程式、规范，能够使大学生在困难的时候看到成绩、看到光明，转逆境为顺境，化阻力为动力。因此，正确的世界观、人生观、价值观有助于大学生坚定自信心，并产生悦纳自我的价



值情感体验,在积极进取中锻炼自己的意志品质,获得承受挫折和适应环境的能力,从而提高心理素质,保持心理健康。

2. 掌握应对心理问题的科学方法。

人一旦遇到心理困惑或问题,就要敢于正视它们。切不可采取逃避应付的态度,这就需要学会客观地认识问题、分析问题,从而正确地解决问题。首先,要掌握科学的思维方法,分清困难和挫折的主次先后,抓住主要矛盾及矛盾的主要方面各个击破,进而解决问题。

其次,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。生活中,增进自身心理健康,可以从以下几个方面入手:

(1) 科学用脑

科学用脑是维护心理健康的一个重要方面。大学生在学习中学会科学分配时间,改进学习方法,做到有张有弛、劳逸结合、动静相依、学科相间;注意用脑卫生和大脑的营养补充;不吸烟酗酒,保证足够睡眠,及时消除大脑的疲劳,从而保证大脑功能的正常发挥。

(2) 生活有规律

现代科学证明,良好的生活习惯是人类身心健康的重要保证,是具有积极意义的卫生保健措施。大学生饮食起居、学习休息要有一定的节奏、规律,要“依时而动”,做到“今日事今日毕”,要有意识地去培养良好的生活习惯。学习上要重效率,不打疲劳战和车轮战,要加强身体锻炼。适时开展符合自己兴趣与特点的体育活动,饮食尽量讲究营养,以满足生长发育的需要。只有为自己制定了良好的学习和生活制度,并严格遵守和持之以恒,才能保证心理健康有可靠的物质基础——强健的身体。

(3) 参加有益的集体活动

古人云:独学而无友,则孤陋而寡闻。从心理卫生角度讲,通过集体活动,一方面可发现和发展自己的能力,丰富自己的知识,开阔自己的视野;另一方面,在集体活动中,同学之间进行思想沟通、信息交换、情感交流,这对于增进友谊、促进团结、协调关系、加深理解、消除矛盾颇为有益。集体活动可以使人青春焕发,心情舒畅,精神愉快。正如人本主义心理学家罗杰斯所说:“只要能够创造真诚相处、互相理解和彼此尊重的气氛,就会出现奇迹。人人都可以由僵化变为灵活,由静态变为动态,由依赖变为自主,逐步实现自己的全部潜能。”而孤独自傲、孤芳自赏的不合群性情,则往往是各种心理变异的先兆。

(4) 理智对待环境刺激

大学生在校求学自然希望有个幽雅、舒服的学习、生活环境,但现实生活中的学校内部和外部环境都存在着许多不尽如人意的地方。如住宿拥挤、卫生条件差、环境嘈杂、吃饭排队等。一些同学应激能力低,常常为些小事而心烦意乱,大动干戈。正确的做法是尽量使环境不良刺激的作用减低到最小。环境的不良刺激固然会带来一些消极影响,但这种影响能达到什么程度,则视个人的具体情况而定。所以,只要我们情绪稳定,心平气和,即使外界对自己有些不利的干扰也会被我们健全的心理化解掉。

(5) 寻求心理咨询

当大学生出现心理矛盾,自我无法调节时,就应该主动及时地求助于心理咨询。自愿寻求帮助是心理成熟的标志,而不是懦弱的表现。不要等到自己已被心理障碍压倒而不知所措的时候才去寻求帮助,正如我们不能等到病倒在床上才去医院看医生一样。

3. 合理调控情绪。