男孩女孩青春期教育系列

陶 倩 主编

确立科学的人生价值观

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY&GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

确立科学的人生价值观

陶　倩　主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

确立科学的人生价值观/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

Ⅰ.确... Ⅱ.陶... Ⅲ.人生哲学—青少年读物 Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151956 号

男孩女孩青春期教育系列

确立科学的人生价值观

主　　编	陶　倩
出　　版	远方出版社
社　　址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮　　编	010010
经　　销	新华书店
印　　刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版　　次	2008 年 4 月第 2 版
印　　次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开　　本	850×1168　1/32
总 印 张	115.75
字　　数	2370 千
印　　数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前　言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期，而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习，在学习中不断克服挫折，从而有效地提高学习成绩。因此，对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》，旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律，揭示青春期心理健康教育的重要性，使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识，从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容：青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法；青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性；青少年性器官和第二性征发育的特点，以及在此期间应注意的卫生问题；青少年如何正确地对待学习，净化生长环境；如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂，事例针对性强，操练设计切实可行，是青少年进行青春期自我教育的首选书籍，也是家长送给孩子的首选礼物，同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。

目　录

CONTENTS

第一章　“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗”——人生理想　1

什么是理想　2

人生为什么要有理想　7

谁说“远水解不了近渴”　9

樱桃好吃树难栽，不下功夫花不开　14

〔事例〕　“砍头不要紧，只要主义真”　19

不积硅步，无以至千里　21

〔操练〕　怎样树立远大的理想　22

第二章　“全心全意为人民服务”—— 人生目的　25

人生的总开关　28

人为什么而活着　31

俯首甘为孺子牛　34

〔事例〕 南丁格尔节 36
〔操练〕 几种错误人生目的剖析 38
第三章 “先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”
——人生态度 41
关于人生态度 42
人生态度的类型 49
树立积极正确的人生态度 55
〔事例〕 在逆境中谱写人生乐章 59
〔操练〕 战胜逆境 61
第四章 “贡献而不是索取”——人生价值 63
“狼桃”何以变成“西红柿” 64
贡献而不是索取 68
一个公式的疑问 73
〔事例〕 条条大路通罗马 77
〔操练〕 实现人生价值 78
第五章 “有价值的人，都要有所承担”
——人生责任 80
自由只是钱币的一面，它的另一面是
责任 81
“本份”之所在 85
强化责任感 94

〔事例〕 “从麦穗中所感悟到的……” 97
〔操练〕 社会责任感的培养 99
第六章 “人生路漫漫,上下而求索”
——人生道路 101
人生好比走路 103
走好人生之路 106
路漫漫其修远兮 110
〔事例〕 希腊神话的一个美丽传说 115
一位少女的思考 117
〔操练〕 走好人生每一步 118
第七章 “人之幸福,全在于心之幸福”
——人生幸福 119
甜蜜的事业 121
涓涓细流汇成大河 124
人生幸福的创造 127
〔事例〕 洪战辉:幸福的担当 129
一位女话剧演员的反思 132
〔操练〕 树立正确的幸福观 134
第八章 “扼住命运的咽喉”——人生命运 135
什么是命运 137
你相信“生死由命,富贵在天”吗 141

人生难逢开口笑 149
驾驭命运之舟 157
〔事例〕 一位年轻貌美姑娘轻生带来的思考 168
两个爱情悲剧的启示 170
〔操练〕 几则关于机遇的名言 172
第九章 “将欲取之,必先予之”——人生得失 174
“得”与“失” 174
“公尺”与“私尺” 177
“前人栽树,后人乘凉” 179
〔事例〕 一人“亏”换来万人“得” 183
列宁扶松树的启示 184
〔操练〕 学会知进退、辨得失 185

第一章

“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗”

——人生理想

苏格拉底说：“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗！”那么，青少年朋友，什么是理想呢？我们应该树立什么样的理想呢？怎样才能在崎岖的人生道路上去实现美好的理想呢？弄清这些问题，对于我们的成长、进步和未来走什么样的道路是十分重要的。

什么是理想

理想，这是多么激动人心、熠熠发光的字眼啊！千百年来，人们赞美它、向往它、追求它，并为实现它而奋斗。

理想是人们精神生活的支柱。崇高的理想可以点燃人们的激情，激发人们的才智，唤起人们奋发向上的勇气。因此，斯大林说“有理想的人，生活总是火热的。”

从古至今，凡是有成就的人，为人类进步事业作出贡献的人，无一不是为一种崇高的理想所鼓舞。青少年是最富理想的。因为青少年对未来的美好生活，始终充满着向往和憧憬，渴望有一个充实、闪光的人生。

人们一谈到理想，总愿给它添上一些美妙的色彩。理想，确实令人向往，被人追求，特别是对青少年一代更具有吸引力。那么什么是人生理想呢？人生理想是人们对美好未来具有现实可能性的设想和追求。它包括人们对于某种社会制度、社会生活、道德风尚的崇尚与向往，反映人们对自己人生的态度。人生理想有两方面的涵义：首先，理想是对于美好未来的设想与追求，即理想具有目的性；其次，理想应具有现实可能性，即理想的现实性。对于美好未来的设想与追求，是人类所特有的一种

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

精神现象，是人区别于动物的重要标志。一切生命有机体，都要解决同周围环境的关系，否则就没有自身的存在和发展。动物只是依赖自然环境的恩赐本能地生存，人类则不同，他们能够通过有意识、有目的的活动，创造性地改造环境，使之适应自己生存和发展的需要。即预先构想出一个更适应人类存在和发展的理想环境，再在实践中把它现实地创造出来。这就是理想的目的性。理想的现实可能性，是说理想除了是人的一种心理想象外，还必须是客观现实的反映，符合社会发展的客观规律，具有最终能够实现的可能性。脱离客观依据，违背社会发展的历史必然性，只能是空想。真理产生于实践，并受实践的检验。共产主义理想和各种宗教学说虽然都是人们对未来的一种构想和想象，但宗教是人们对现实的歪曲反映和对未来的主观推断，它既不符合历史发展的客观规律，又没有实现的根据和条件，因而是虚无缥缈的。共产主义理想则根源于资本主义社会矛盾的不可调和与工人运动具体实践，它把对人类社会发展的科学认识同工人阶级的历史使命和个人的奋斗目标有机地结合起来，符合社会发展的客观规律，因此最终一定能够实现。

人生理想对每个人的人生道路影响重大，主要表现在以下几个方面：

首先，理想是人生的精神支柱。法国著名作家雨果曾

说“人有了物质才能生存,人有了理想才谈得上生活。”人首先要有一定的物质生活,需要有高尚而完美的精神生活。而理想就是人们精神生活的支柱。有了这种精神支柱,就能焕发强大的动力,激励人们为远大目标去努力奋斗,百折不挠地去战胜各种艰难险阻。反之,缺乏理想,失去理想支柱,就失去了战胜各种困难的勇气和信心。

其次,科学的人生理想是人的完善、发展的重要条件。人生的内容和追求是很丰富的,科学的人生理想可以使各种追求具有明确的目的性,使人有一种高层次的奋斗目标,从而对人们的行为产生一种自律作用,促使某种崇高的社会需要化为个人的主观需要,这种变社会需要为个人的自觉行为的效果,是人生理想能通过人的行为约束力的结果。所以说人生理想通过人的自律行为,产生崇高的理想境界,促使人们人格的完善和发展。

再次,理想能够帮助人们选择正确的人生发展方向和道路。从个人意义而言,科学的人生理想给人一种信念的力量,促使人们朝着真善美的方向发展。从社会意义而言,它使人们对顺应历史发展潮流的理想社会产生一种自觉追求并为之奋斗的力量。马克思在一百多年前得出的共产主义最终将在全世界胜利的科学论断,由于揭示了人类社会发展的必然规律,就成为当代一切进步人们所追求的崇高目标和奋斗方向,成为他们终生为之奋斗的人生理想。

理想是人类特有的一种精神现象，是人类社会实践的产物。理想作为一种社会意识，它是社会存在的反映，是现实社会物质生活条件的反映。人生理想的形成，一般来说，主要是在外部影响和内部因素相互作用的过程中形成的。

人生理想形成的内部因素，首先是个性的社会化，即人们参与和认识社会的程度与深度，表示人们心理的社会成熟程度。它与人们理想形成的迟早与水平有直接关系。其次，是具有一定的自我意识水平，这样才能有意识地对未来的自我形象进行设计，才能区分现实的我与理想的我，根据现实的我去设计未来的我，并用符合社会发展规律的理想来约束自己的行动，从而形成一定的人生理想。再次，是人生的需要，主要指人的本性的需要，如生存需要、劳动需要、社会需要等。由于个人在社会关系中的地位和客观的生活条件不同，人生的需要也不同。需要的层次不同决定了理想的不同。影响人生理想形成的内部因素还包括人的动机需要与兴趣等，即个性的倾向性，就是个人的性格和爱好也常常影响人们的理想。总之，人的需要和追求是人生理想形成的原动力。

上述的这些内部条件的相互作用，都影响和制约着人生理想的形成。

社会实践和社会环境是影响人们理想形成的外部条

件。首先,人生理想是在一定的社会物质生活条件下产生的。在原始社会生产力水平极其低下的条件下,决不可能产生消灭私有制、实现按需分配的共产主义理想。其次,人生理想的形成往往需要经过由模糊到明确、由量变到质变、由不稳定到坚定的发展过程,这个过程就是在社会实践中逐渐深化和发展的过程,离开社会实践是无法最终形成人生理想的。最后,人生理想的形成和最终实现,也必须借助一定的社会物质和文化条件。离开一定的社会客观条件去超前追求理想的实现是不可能的。在资本主义初期,空想社会主义者就提出了自己的社会理想。16 世纪有莫尔的《乌托邦》,17 世纪初有康帕内拉的《太阳城》。到了 19 世纪初,又有圣西门、傅立叶、欧文等人提出的空想社会主义理论。他们对未来理想社会的描写中提出一些有价值的思想,但是,他们从唯心史观出发,把理想社会的实现寄托于统治阶级的良心发现,根本不了解资本主义社会的基本矛盾,找不到实现理想社会的社会力量和正确途径,因此,他们的社会理想只能是一种空想。只有到 19 世纪 40 年代,欧洲相继爆发了三大工人运动,阶级矛盾进一步尖锐化,无产阶级作为一支独立的政治力量登上历史舞台后,马克思和恩格斯才创立了科学的社会理论,并找到了实现这种社会理想的社会力量,指出了工人阶级的历史使命,使社会主义由空想变为科学,由理想逐步变为现实。

人生为什么要有理想

理想，说通俗一点，就是人生的奋斗目标，是人们对未来的憧憬、向往和追求。理想有各种各样的，按奋斗时间的长短说，有长远的、伟大的理想，如为共产主义奋斗终身，为建设伟大的社会主义祖国而贡献自己的一切等等；也有近期的、具体的理想，如争取几年内在专业或技术上达到什么水平等等。按理想的性质分，有科学和非科学、崇高和庸俗之别。按理想的内容分，又分为社会理想、道德理想、职业理想、生活理想等等。无论是什么样的理想，从马克思主义哲学的角度来看，都是一种精神力量，是政治立场和世界观在奋斗目标上的集中体现。

人的生活，无外乎是物质生活和精神生活，当一个人的物质生活有保障以后，便继尔追求丰富的精神生活，而理想正是人们精神生活的支柱。

回首人类走过的足迹，从穴居旷野的祖先，到当今的现代人；从磨制石器、留取火种，到四次产业革命，都是因为有了理想的追求，才使人世间获得了进步和文明，使人类成为主宰世界和命运的主人。悠悠震旦，茫茫寰宇，民无追求，难以生存；国无追求，必定沉沦。的确，在人的生活中，物质生

活不管是富裕还是菲薄，精神生活都是不可缺少的，而理想在人的精神生活中，更占有极其重要的位置。对于一个民族来说，如果没有理想，那就失去了前进的方向和目标，整个民族便会无所作为，也就不可能有什么希望。一个社会主义国家，如果放松了社会主义精神文明的建设，就会人心涣散，邪气上升，甚至最终瓦解社会主义物质文明的建设。而对于一个人来说，如果没有理想，精神生活十分贫乏、空虚，沉湎于物质生活的享受，就会碌碌无为，失去存在的价值。在谈到理想时，有的人认为“没有理想也干活，也吃饭。”这种看法是片面的。人活着一定要吃饭，但活着绝不光是为了吃饭。马克思说“蜜蜂做的蜂巢是使人叹服的，但蜜蜂毕竟是蜜蜂，蜜蜂筑巢是本能，它的劳动是没有目的性的。而人的一切劳动、一切活动，是有目的的，是有预期的效果的。”我国战国时期的思想家孟轲也说过“饱食、暖衣，逸居而无教，则近于禽兽。”他们这些深刻而生动的话语，充分说明了物质生活的满足，不是人类生存的唯一要求和愿望，丰富的精神生活才是人类区别于动物的显著标志。总之，人在生活中总是要有追求、有奋斗目标的，即有理想的。“水激石则鸣，人激志则宏”。有理想在召唤，精神会为之振奋，力量会为之倍增。相反，人生若没有理想，犹如水上漂浮的落花，随风漂荡，无所适从，韶华空过，庸碌无为，这样的人生是十分可悲的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com