



学生 人生 观^的 培养

腾飞◎主编

孩子的心灵就如一张雪白的纸，他们的人生的航向坐标要在这张纸上展开，需要教师在他们干净纯洁的心灵里播撒希望的种子，注入满满的爱心、坚强、信心、毅力等，使孩子找准自己人生的目标，把握好航向坐标，使理想为现实。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



XUE SHENG REN SHENG GUAN DE PEI YANG

学生人生观的培养

主编◎腾 飞



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生人生观的培养/腾飞主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5602-6538-4

I. ①学… II. ①腾… III. ①青少年-人生观-思想政治教育 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 186069 号

☐责任编辑:高素华
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:16 字数:303 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前 言

培养学生树立正确的、科学的人生观是当代社会一项很重要的任务，也是现代教育教学工作中必须进行的工作。在本书中主要针对树立学生人生观的重要性进行阐述的，其中理论兼实例很有探讨性，也很有参阅价值。

在第一章主要从如何理解并认识正确的人生观开始的，首先介绍了人生观的含义及内容，其次介绍了人生价值观的含义及其认识，再次介绍了去实现人生价值的条件及应当怎样去做；第二章主要说明了学生树立正确人生观的重要性，并分三小节来进行：树立正确的人生观、创造有价值的人生、确立积极进取的人生态度；第三章阐述的是正确的人生观对学生的影响，这也是本书的重点，所以做了很详细的理论探讨和相关案例证明；第四章是如何引导学生去树立正确的人生观，主要分成四个小节来进行，即：树立积极的人生态度、联系实际生活、在语文课中培养学生的人生观、以史为镜和以德教化。最后还附加了关于人生观——人生态度的相关自励格言，是学生良好的参考谚语，相信对学生的学习和正确认识周围的人和物都有很大的启发。

班主任是一个班级的组织者、领导者，是班级的核心。优良的班风对于学生的身心健康成长，对于学生思想道德的形成具有重要作用，因此要加强班主任工作经验的交流，加强对班集体的建设与管理。完善学校的班主任制度，高度重视班主任工作，选派思想素质好、业务水平

高、奉献精神强的优秀教师担任班主任。学校各项管理工作、服务工作也要明确育人职责，做到管理育人、服务育人。

“晓之以理，动之以情”是思想道德教育的两大准则，只有心心相印、情感交融的教育，才会引起学生情感上的共鸣。学生只有“亲其师”才会“信其道”，所以，班主任在进行思想道德教育时，首先要用爱去温暖学生，用情去激励学生。当学生与你心心相印时，再给他说明道理，他才会心服口服。针对市场经济下的教师现状，强化教师的职业道德教育首当其冲。其次要大力加强教师心理健康知识与技能的培训，着力提高教师对心理健康教育的认识，改进教育教学方法，真正关心学生、爱护学生，以适当的方式增进师生感情，掌握学生心态，提出合理要求，指导学生心理健康实践，帮助学生化解心理问题，克服心理障碍。这一点对班主任来讲是十分重要的，它告诉我们在什么样的时机中去做好学生的思想道德教育工作。

另外，父母是孩子第一任老师，也是最亲近的朋友。培养孩子正确的人生价值观需要父母的积极参与并付出辛勤的努力才行，在讲究真诚的同时要注意方法。孩子是祖国的未来，在这件事情上，我们对家庭对社会责任重大。我们相信，通过不懈努力，每个家长都能担当好这个重任，为和谐健康社会的建立尽自身的一份力。

编者

目 录

第一章 理解并认识正确的人生观	(1)
第一节 人生观的含义及内容	(1)
第二节 人生价值观	(12)
第三节 实现人生价值的条件	(26)
第二章 学生树立正确人生观的重要性	(43)
第一节 树立正确的人生目标	(43)
第二节 创造有价值的人生	(50)
第三节 确立积极进取的人生态度	(66)
第三章 正确的人生观对学生的影响	(72)
第一节 促使学生建立学习目标	(72)
第二节 利于学生人际关系的发展	(96)
第三节 有助于培育学生的道德情操	(137)
第四节 使学生更好地适应社会	(157)
第五节 父母对学生树立正确人生观的影响	(174)

第四章 如何引导学生树立正确的人生观	(198)
第一节 树立积极的人生态度	(198)
第二节 联系实际生活	(208)
第三节 在语文课中培养学生的人生观	(216)
第四节 以史为镜，以德教化	(224)
自励格言：关于人生观、人生态度	(236)

第一章 理解并认识正确的人生观

第一节 人生观的含义及内容

一、人生观的含义

人生观即对人生的看法，也就是对于人类生存的目的、价值和意义的看法。人生观是由世界观决定的。

其具体表现为苦乐观、荣辱观、生死观等。人生观是一定社会或阶级的意识形态，是一定社会历史条件和社会关系的产物。人生观的形成是在人们实际生活过程中逐步产生和发展起来的，受人们世界观的制约。不同社会或阶级的人们有着不同的人生观。在人类历史上曾出现过以下几种有代表性的人生观：①享乐主义人生观。它从人的生物本能出发，将人的生活归结为满足人的生理需要的过程，提出追求感官快乐，最大限度地满足物质生活享受是人生的唯一目的。②厌世主义人生观。宗教的厌世主义认为，人生是苦难的深渊，充满各种烦恼与痛苦，唯有脱俗灭欲，才能真正解脱。③禁欲主义人生观。它将人的欲望特别是肉体的欲望看作一切罪恶的根源，主张灭绝人欲，实行苦行主义。④幸福主义人生观。一种观点是强调个人幸福是人生的最高目的和价值；另一种观点是在强调个人幸福的同时，也强调他人幸福和社会公共幸福，认为追求公共幸福是人生的最高目的和价值所在。⑤乐观主义人生观。它

认为社会发展的前途是光明的，人生的目的在于追求社会的文明和进步，在于追求真理，对人生抱着积极乐观的态度。⑥共产主义人生观。它是无产阶级的科学的人生观，它把人的生命活动历程看作是认识和改造客观世界的过程，把消灭资本主义，实现共产主义，为绝大多数人谋利益，看作是人生的崇高目的和最大幸福。人生的价值和意义在于对社会所尽的责任和所作的贡献，人生的最大价值和意义，在于努力为人民服务，无私地把自己的一切精力贡献给共产主义事业。

人生观是对人生的目的、意义和道路的根本看法和态度。内容包括幸福观、苦乐观、生死观、荣辱观、恋爱观等。它是世界观的一个重要组成部分，受到世界观的制约。人生观的核心问题是如何认识和处理个人发展同社会进步的关系，即公与私的关系问题。马克思主义认为，各种人生观都是一定的社会生产力和生产关系的产物。由于各个时代的各个阶级所处的社会地位不同、生活经历和境遇不同、对人生的意义和目的认识不同，人生观也就必然不同。评价一种人生观是进步的、革命的，还是落后的、反动的，根本标准就是在于看它是否符合社会发展的要求。资产阶级人生观的特点是个人主义，一切从自我出发，一切以个人为中心，把剥削他人和追求最大限度的利润视为人生的根本目的。无产阶级是人类历史上最先进的生产力和生产关系的代表，它代表着广大被压迫被剥削者的利益，担负着建设社会主义和共产主义的伟大历史使命。因此，无产阶级的人生观是革命的、科学的人生观，它与历史上一切剥削阶级的人生观根本对立。无产阶级人生观的特点是集体主义，一切为了无产阶级和人民群众的集体利益，把大公无私、舍己为人、全心全意为人民服务视为人生的根本意义和价值，把实现社会主义和共产主义理想视为人生最高的目标。

人生观，是个人对于人生的价值、意义，和个人立身处世的态度的一种看法或见解。谚语云：“人心不同，各如其面。”由于各人的环境感受的不同，所以对人生的见解亦各异。譬如说，有人认为人生快乐；有人认为人生痛苦；有人积极进取；有人消极悲观。这些，究竟孰是孰非

呢？我们是及时行乐、尽情享受，还是悲观厌世、追求解脱？我们是努力进取、发奋创造，还是听天由命、得过且过？

再进一步说，生命由何而来，往何而去？生命的价值何在，意义又何在？难道说一个人竟是无缘无故来到世间，昏昏昧昧度过一生，然后三寸气绝，一切断灭吗？生命如果当真如此，那生命还有什么意义？人生如果仅仅为了享受，或终生充满痛苦，那么生命还有什么价值？关于这些，多少思想家、哲学家、宗教家，都想找出一个答案，然而众说纷纭，莫衷一是，并且很难说出究竟来。

二、人生观的内容及人生态度

（一）人生观的内容

人生观包括人生目的、人生态度和人生价值三个方面的内容。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、人生态度和人生价值存在着相辅相成的关系，其中人生目的是人生观的核心，因为有什么样的人生目的就会有怎样的人生态度，就会追求什么样的人生价值。具体说人生目的决定一个人持有什么样的人生态度；人生目的决定一个人采取什么样的人生价值标准；当然，人生态度和人生价值也会影响人生目的的实现。

人生观的看法

“时间对一个有智慧的人而言，就如钻石般的珍贵；但对愚人来说，却像是一把泥土，一点价值也没有。”

“时间可以造就人格，可以成就事业，也可以储积功德。”

“一个人在世间做了多少事就等于寿命有多长。因此，必须与时日竞争，切莫使时日空过。”

“人生要为善竞争，分秒必争。”

“人常在什么都可以自由自在的时候，却被这种随心所欲的自由蒙

蔽，虚掷时光而毫无知觉。”

佛说：“命在呼吸间。”“人”无法管住自己的生命，更无人能挡住死期，让他永驻人间；既然这么来去无常的生命，我们就应该好好地爱惜它、利用它、充实它，让这无常宝贵的生命散发它真、善、美的光辉，映照出生命真正的价值。

“人间寿命因为短暂才显得珍贵。难得来一趟人间，应问是否能为人生发挥自己的能力，而不要一味求长寿。”

“行善要即时，功德要持续。如烧开水一样，未烧开之前千万不要熄火，否则重来就太费事了。”

“怕时间消逝，花了许多心血，想尽各式方法，要遮挡时间，结果是：浪费了更多时间，一无所成！”

“人多迷失于寻找奇迹，因而停滞不前；时间再多，路再长，也了无用处，终无所得。”

“一个人几十年的生命，真正做人做事的时间实在很少，再勤劳的人也只做了三分之一而已。”

“平常无所事事，让时间空过，人生就在懈怠睡眠中慢慢堕落，良知良能就这样睡着了一辈子，如此的生命只能叫做‘睡中人’。”

“用智慧探讨人生真义，用毅力安排人生时间。”

“圣人与凡夫的境界，最大的差异在于圣人可以自我掌握时空。”

“生命非常短暂，所以要加紧脚步，快速前进，不可脱泥带水，切勿前脚已经落地了，后脚还不肯放开。‘前脚走，后脚放’意即：昨天的事就让它过去，把心神专注在今天该做的事上。”

“不论在人间付出多少心血、多少辛苦，切莫将心念停留于过去的成就；不论施人多少，切莫讨人情、求报酬。过去的留不住，未来的难预测，守住现在、当下即是。”

“一直停滞在昨天、过去，就会产生杂念，有执著恋顾之心。人一旦时时刻刻回忆往事，便会痛苦、怨恨、嗔怒、不甘心……”

“未来的是妄想，过去的是杂念。要保护此时此刻的爱心，谨守自

己当下的本分。”

（二）人生态度

1. 人生态度的含义及影响

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。人生态度体现了人的基本立场、观点和行为倾向。人生态度是由认知、情感和意向三个基本因素构成的。

人生态度是由人生目的决定的。人生道路是曲折的，在前进中必然会遇到各种矛盾。例如，光明与黑暗、真善美与假丑恶、生与死、苦与乐、得与失、荣与辱、顺境与逆境，等等；对待这些矛盾的根本立场和态度，就是人生态度。

人们的社会物质生活条件、社会环境、社会地位、个人生活经历和文化教育是形成人生态度的物质根源和阶级基础。不同的生活心理感受和体验，就形成了不同的人生态度。比如说，挫折是一种主观态度，同样的情况对某些人构成挫折，而对另一些人则不构成挫折。因为一个人是否感受到挫折，与他自己对成功的标准、对行动的目的密切相关。例如，有的学生希望自己每门功课都考 90 分以上，结果只得了 70 分，他当然会感到挫折，因为期望太高；而有的学生他的考试成绩都是 60 分，他不但没有感受到挫折，反而很高兴。因为他的期望值就是 60 分。一个人的生活目标越高，越是好强上进，就越容易敏锐地感觉到生活中的挫折。例如，有的学生从小踢足球、打篮球，目的是为了锻炼身体，尽管他的水平提高很慢，却很快乐（乐观），这叫“自得其乐”；而有的学生一心想着跻身球队，当一名出色的球队选手，但由于水平提高不快，会感到悲观（痛苦），这或许就叫“自寻烦恼”。】

人生态度虽然是一种较为稳定的自我心理倾向，但随着社会环境、生活条件的变化、所受的教育不同，也会发生变化。人生态度的变化包括向两个方向转化，即由积极乐观的态度向消极悲观转化；或者由消极悲观向积极乐观转化。这种转化，必须具备主客观两个方面的条件。比如小学的学生都比较乐观开朗，而随着年龄的增长会慢慢变得沉默起来。

2. 人生态度对人生的影响

在人的一生中，人生态度作为制约人一生行为的内在心理机制，对人生的一生有重大影响。一方面，人生态度影响着一个人对人生课题和人生矛盾的认识，影响着人生走向和精神状态。正确的人生态度使人积极乐观地对待学习、工作、事业、友谊、爱情、健康等人生课题，正确地处理苦乐、得失、生死、善恶、荣辱等人生矛盾，选择于己、于人、于社会都有益的人生道路，做生活的强者。错误的人生态度则相反，它使人错误对待人生的矛盾，或自以为是，惟我独尊；或意志消沉，丧失人生奋斗精神；或为求得物欲的满足而计较个人得失；或苟且偷生，颠倒善恶，以辱为荣。另一方面，人生态度影响着一个人的行为效率。积极的人生态度使人只争朝夕，珍惜人生的分分秒秒，保持较高的行为效率，在有限的一生中实现尽可能大的人生价值；而消极的人生态度则使人心灰意懒，散漫怠惰，于碌碌无为中浪费光阴和生命。

（三）人生态度的类型

人生态度作为人的特定心理倾向，归纳起来可以分为两大类：消极的人生态度和积极的人生态度。

1. 消极、悲观、碌碌无为的人生态度。这是一种否定人的积极能动性，以个人为中心，对他人和社会不负责任的人生态度。消极的人生态度在少数学生中也有一些具体表现。一是看破红尘。其特点是认为人生无意义，对人生和社会悲观失望，得过且过，无所追求；学业上不思进取，高呼“60分万岁”；生活上松散疲沓，放任自流，既无时间观念又无纪律观念；人际关系上“天马行空”，独往独来，既感叹人情淡漠又对别人一副铁石心肠。二是追求享乐。在学生当中，这种人生态度也有相当影响，除了那些“牺牲一家人，幸福我一个”的“消费发烧友”外，校园里还有置学业于不顾的“麻将先锋”、“双升大将”和“舞林高手”。有人给这样的学生作了形象的描绘：“穿的是名牌，用的是品牌，吃的是牛排（西餐），看的是脸盘儿，学习挂‘红牌’。”他们评判事情的标准，是看能否给自己带来享乐和实惠，有则趋之，无则避之。

三是狂妄自大。持这种人生态度的人，自我意识膨胀，虚荣心极强，惟我独尊，狂妄自负，爱出风头，嫉贤妒能，视他人为“阿斗”、垫脚石，他们不屑于把理论与实践相结合，更不屑于与工农相结合。四是批判一切。持这种人生态度的人，戴着有色眼镜看待一切，对谁都不满意，自认别人欠了自己，社会对自己不公，总是挑别人的“刺”，攻击社会的“瑕疵”，终日牢骚满腹，怨天尤人。

2. 积极、乐观、有为的人生态度。这是一种健康、正确、符合人类发展需要的人生态度。其特征在于积极发挥人的主观能动性，把个人利益和社会利益有机结合起来，并以高度的人生责任感参与社会生活。积极的人生态度是人类战胜艰难险阻的力量源泉，也是青年学生应该努力树立的人生态度。作为学生，要活得对社会有意义、有价值，真正活出个“人的样子”来，就应该以积极的态度去对待生活，对待人生。人活着，不仅是个人问题，而且还关系到国家的发展和民族的命运。青年学生应该正视现实、积极进取、热爱人民、服务社会、顺应历史的发展，使自己成为一个有益于社会、有益于人民的人。

总之，人生态度多种多样，有积极的，也有消极的；有乐观的，也有悲观的；有正常的，也有错误的。不同的人生态度，对人生有不同的影响和作用。积极乐观的人生态度，使人高尚、充实，遇顺境乘风扬帆，遇逆境转化成阶梯，努力实现崇高的人生抱负。消极悲观的人生态度，使人生黯淡、空虚、颓废，甚至自我毁灭。

（四）树立科学、乐观、进取的人生态度

1. 正确对待顺境与逆境

2. 正确对待苦与乐

所谓苦，是指人们对物质精神方面的欲望和要求遇到挫折和不幸所引起的心理反映，是一种痛苦、烦恼的心理状态；所谓乐，是指人们对物质精神方面的欲望或追求得到满足的一种欢快感和幸福感。

苦与乐之间是对立统一的关系。首先，苦与乐是相互对立的。苦反映的是人们痛苦的感受，乐反映的是人们的愉快体验，作为矛盾的两个

方面，它们各有自己质的规定性。其次，苦与乐是相互联系的。苦与乐相比较而存在，它们中的每一方，都以对方作为自己存在的前提，而且二者相互渗透，苦里孕育着乐的因素，乐中包含着苦的成分。再次，苦与乐在一定条件下可以相互转化。

3. 正确对待荣与辱

三、正确对待不同的人生境遇

例如，我国著名经济学家孙冶方，在“文革”中受迫害，虽身陷囹圄，但仍坚持研究经济理论，他在狱中极端困难的条件下坚持学习《资本论》。没有纸和笔，就打腹稿。从入狱的第二天起，他使用一个月的时间，把构思多年准备写的《社会主义经济论》的提纲，从导言开始，共十二章，一百八十三节，打了一遍腹稿。此后每月坚持默诵一遍，并进行修改补充。在狱中的七年零五天中，他打了八十五遍腹稿，出狱后，便根据记忆整理出来。这本在狱中写成的书最后由人民出版社出版，书名是《社会主义经济的若干理论问题》。

思考与讨论：是什么因素使孙冶方能在那么艰难的困境中产生惊人的毅力，创造出奇迹来？

（一）人生的顺境与逆境及其影响因素

人们把追求理想目标实现过程中出现的顺利境遇，称之为顺境；反之，称之为逆境。顺境和逆境，对每个人的“机会”是不均等的，这取决于人所处的客观条件和主观条件。

1. 社会生活中，人生的境遇受制于社会环境和自身的客观条件。社会稳定、经济发展、物质文明和精神文明协调共进，就为人的发展顺境提供了有利条件。在制约人们的社会条件中，有些是人一出生就已经确定了的，有些经过人们后天的改造会发生相应变化。比如，一个人出生的时代、民族、国家、家庭、性别，是无法改变的，它们从不同角度制约着人们。而人的工作环境或工作性质，则可以通过努力发生变化，使之与自己的理想目标相吻合。一个人也可以通过教育和训练，使自己

获得某种能力，从而获得顺利发展的某种机会。

2. 顺境和逆境的形成还受人主观条件的制约。由于各种原因而使人们的主观条件和能力不尽一样，如学识不同，修养不同，思维能力、记忆能力、交际能力和分析解决问题的能力不同等。一个人的主观条件好，主观能力强，就有利于创造条件，抓住机会，使自己进入人生发展的顺境；反之，就容易失去机会，甚至可能进入恶性循环，遭遇或者陷入人生发展的重大逆境。

3. 人对自身境遇的主观判断受种种主观因素的影响。由于人的阅历不同、学识不一、心理素质相异，对所处顺境和逆境的主观判断也大不一样。心理素质差，缺少生活磨练的人，轻微的挫折就使他们感到遭遇了逆境。而同样的挫折，对那些历尽磨难的人算不了什么。所以，不同的人对同样的境遇可能得出不同的感受。

4. 某些偶然因素也会影响人的境遇，可能会改变一个人所处的环境条件，从而对一个人顺境或逆境的转化发生作用。但是，不应过于强调偶然因素的作用，因为偶然的背后往往包含着必然。人生更应该把握那些可以把握的、带规律性的东西，而不能把成功的希望寄托在虚无缥缈的偶然因素上。

（二）正确对待人生的顺境和逆境

顺境与逆境比较，人们都喜欢顺境。因为在同等条件下，在顺境中向目标奋斗，如同顺水行舟，天时、地利、人和等有利因素，使人们更容易接近和实现目标。但是顺境对人的事业发展也有不利因素。顺境中的宽松气氛、优越条件，易使人滋生骄娇二气、自满自足、意志衰退。古人说的“生于忧患，死于安乐”，就是对顺境消极作用的一种警戒。积极利用顺境的有利条件，避免顺境的消极影响，是学生在人生的旅途中应该注意的一个问题的两个方面。

在逆境中向目标前进，犹如逆水行舟，要付出更大的努力和更多的艰辛，才可能成功。但是，逆境只是增大了人们向理想、目标前进的难度，而不是剥夺了为理想目标奋斗的权利和实现理想目标的可能性。事

物常具有两面性，在逆境中向理想目标奋斗，可能会有顺境中难以得到的收获。因为，逆境的恶劣环境，对于挑战者而言，可以磨练意志、陶冶品格、丰富战胜困难的经验。当处于人生的逆境时，如何战而胜之呢？

1. 要有自尊自爱的人格。人生是顺境还是逆境，人们常常难以控制。但独立的人格和尊严却是自己可以坚守不变的。“富贵不淫、贫贱不移、威武不屈”，是在任何情况下都要坚持的做人准则。有了这样的做人准则，才能在顺境中不狂妄自满，在逆境中不妥协丧志。

2. 要淡化个人名利，做到“心底无私天地宽”。一个以自我为中心、充满私欲的人，容易患得患失，瞻前顾后，难以实现宏图大业。一些人一生的许多苦恼，多源于个人私欲的不满足；当人们从私欲中解脱出来，就会发现，许多所谓的逆境，不过是由于私欲难填而杜撰出来的虚幻。况且，即使真正陷入人生的逆境，只要置个人得失于不顾，视荣辱毁誉如浮云，就能做到无私无畏，勇敢抗争，从而战胜困难，走出逆境。

3. 要有乐观的精神和积极的行动。乐观的精神，是战胜逆境的精神动力；积极的行动，是走出逆境的有效途径。没有乐观的精神，不可能在逆境中长期不懈地坚持抗争；没有积极的行动，大不了是个盲目乐观主义者，不可能真正战胜困难，取得胜利。

事物的发展不是直线型进行的，逆境与顺境的交替过程也是这样。人的一生往往是在顺境和逆境的交替中向前进行。因此，当身处顺境时，切莫得意忘形，因为顺境只是一时，不是一世；当身处逆境时，也勿悲观失望，因为只要勇于战胜逆境，顺境就在前面。无论是顺境还是逆境，对人生的作用都是二重的，关键是怎样去认识和对待它们，只要善于利用顺境，勇于正视逆境和战胜逆境，远大的人生目标就一定能够实现。