

目 录

第一章 实事求是 一切从实际出发	(1)
第一节 世界是物质的.....	(1)
第二节 意识是物质世界发展的产物.....	(8)
第三节 认识客观事物要从实际出发.....	(16)
第二章 学会全面地看问题	(25)
第一节 看待问题要全面.....	(25)
第二节 具体问题具体分析.....	(33)
第三节 善于把握重点和主流.....	(38)
第三章 学会从事物的联系和发展中观察问题	(48)
第一节 用普遍联系的观点看问题.....	(48)
第二节 用发展的观点看问题.....	(57)
第三节 正确认识事物发展的 原因、状态和趋势	(63)
第四章 充分发挥主观能动性	(77)
第一节 物质运动是有规律的.....	(77)
第二节 正确发挥人的主观能动性.....	(85)
第五章 透过现象认识本质	(98)
第一节 认识事物必须把握事物本质 与事物现象.....	(98)

第二节 分析和把握事物的本质·····	(109)
第六章 树立科学的人生观·····	(121)
第一节 人生观·····	(121)
第二节 科学的人生观·····	(131)
第七章 人生价值的取向与实现·····	(142)
第一节 人生价值·····	(142)
第二节 人生价值的实现·····	(164)
第八章 树立崇高的理想·····	(185)
第一节 理想是人生的奋斗目标·····	(185)
第二节 共同理想与最高理想·····	(192)
第三节 树立正确的职业理想·····	(206)
第九章 建立协调的人际关系·····	(212)
第一节 人际关系·····	(212)
第二节 社会公德·····	(224)
第三节 友谊和爱情·····	(233)
第十章 实践与成长·····	(243)
第一节 实践·····	(243)
第二节 在实践中锻炼成才·····	(252)
后 记·····	(259)

第一章 实事求是 一切从实际出发

人们想问题、办事情究竟是从客观实际出发，还是从主观愿望出发，这是两种根本对立的思想路线。唯物主义认为，物质世界是不依赖于人的意识而存在的，意识不过是人的头脑对客观世界的反映，这就必然要坚持一切从实际出发；而唯心主义则认为，意识是第一性的，物质是第二性的，意识决定物质，这就必然会坚持一切从主观愿望出发。因此，人们想问题、办事情，是否坚持实事求是、一切从实际出发，实质上是个世界观的问题。

第一节 世界是物质的

一、自然界的存在与发展是一个客观过程

自然界的万物的本原是什么，是从来就有的，还是由什么精神力量创造的，这一直是人们长期争论的问题。宗教神学认为，世界是由上帝创造出来的，因此，人世间的一切都要听从上帝的主宰和安排。这种说法，在科学不发达的过去确实迷惑了不少人。在我们国家，特别是在一些文化比较落后的地方，至今还有不少人信神信鬼。但是，科学和实践的发展充分证明，这种唯心主义观点是完全错误的，世界是客

观存在的，自然界存在与发展是一个客观过程。

第一，在宏观世界，天体起源及演化的历史告诉我们，今天人们认识到的宇宙天体，同地球一样，都是统一的物质世界的组成部分，所谓“上帝”、“神”是根本不存在的。

仰视星空，茫茫宇宙是由种类繁多的无数天体组成，人类所在的太阳系只是其中的一员。太阳系的范围达到 15 万个天文体单位（一个天文体单位等于地球到太阳的距离——149597900 公里），直径有 120 亿公里。它由中心天体太阳和围绕太阳运行的行星及其卫星、小行星、慧星、流星体和星际物质所构成。太阳系所在的银河系，由 1500 亿颗恒星、许多星云、星团及正在形成中的恒星构成。银河系以外的星系称为河外星系。目前观测到的有 10 亿个河外星系，距我们最远的约 200 亿光年。这些星系构成“总星系”，是目前人类认识到的最高一级的天体系统。在这个无比广大的宇宙空间，根本不存在什么“神”的世界。

第二，电磁学理论证明，实物粒子和场都具有一定的层次和结构，都是物质的一种形态。

19 世纪，人们在科学实验中发现了一种不同于实物形态的新的物质形态——连续形态的“场”。例如：磁铁吸引铁块，带电体之间有吸引或排斥的现象，表明它们之间存在着一种传递电磁作用的电磁场；太阳吸引地球，地球也吸引太阳，表明它们之间存在着传递引力作用的引力场，等等。“场”充满整个空间，能够传递实物间一定方式的相互作用。“场”的发现，使间断的实物之间找到了现实的、科学的联系，为人们对物质结构的认识提供了新的物质基础。由于对粒子和“场”的物质性的进一步证实，使人们认识到辽阔宇

宙太空并非是虚无的空间，而是充满着实物粒子或“场”等不同形态的物质。可见，整个宏观世界都是物质的世界。

第三，微观世界也是物质的。

科学证明：我们所见到的物质，都是由分子构成，分子由更小的微粒原子组成，原子由质子和中子这两种粒子组成。在原子核的里头还有着“基本粒子”，已经发现的基本粒子有 350 多种。基本粒子也不“基本”，里头还有层子（夸克），它也有一定的结构。这些微观世界的各种成份，都是客观存在的。

第四，生物学的发展证明，生命并不是非物质的东西，生物是由无机物发展而来。生物界与非生物界是统一的。

现代科学的发展揭示出，生命是从无机物中产生出来的，并不是什么神秘力量的作用。1952 年美国学者唐来·米勒成功地做了一个模拟原始地球条件下合成氨基酸的实验，证明了有机物可以通过物理、化学的途径而形成；1965 年，我国在世界上首次人工合成了人工蛋白质——结晶牛胰岛素；1981 年我国科学家又首次人工合成酵母丙氨酸转运核糖核酸。之后，国际上又取得了许多新成果。

在地球上出现原始生命之后，在生物体自身和外部环境相互作用下，通过遗传变异和自然选择，引起生物的不断进化。从原始的生命开始，由无细胞形态经过十几亿年的演变才发展成具有细胞形态的生物，以后又由原核细胞发展到真核细胞。真核细胞的出现是生物进化史上的一个重大突破，在此基础上，生物世界开始分化为三大发展方向：靠光合作用的自养植物、吸收营养的微生物和摄食异养的动物。到了

距今 7000 万年前，动物进化到哺乳动物时代，植物也发展到被子植物时代。距今约 300 万年以前，地球上出现了人类，开始了人类发展的时期。

人类产生以后，人的意识对自然界的存在和发展有着相当大的影响。人类在自己的长期生产劳动中，使自然界发生了巨大的变化，留下了人的意识的印记。但是自然界的存在和发展仍然是客观的，是不以人的意志为转移的。

总之，自然界是本来就存在的，人类产生之后，它的存在和发展也不依赖于人的意识，因此，自然界的存在和发展是一个客观的过程。

二、人类社会是物质世界的一部分

人类社会是物质世界的一部分，它的存在和发展同自然界一样，是一个遵循自身固有规律的客观过程。要弄清这个道理，就要对人类社会的形成、人类社会的存在和发展、人类社会发展的规律等问题有所认识。

首先，人类社会的形成是一个自然历史过程。

社会发展史告诉我们，人的躯体的形成，人类社会关系的形成，同人类劳动的形成和发展是一致的。

人类的远古祖先，可以追溯到森林古猿。在距今约 7000 万年前，从哺乳动物类中分化出一支叫灵长类的动物，灵长类中又分化出原猴和古猿类。约在 1000 至 2000 万年前，古猿类又继续分化，其中一支向人的方向发展。大约在距今 300 万年前，终于出现了能直立行走，能制造工具的早期猿人，后又经过晚期猿人、早期智人阶段发展到晚期智人阶段而成为现代人类。

为什么会出现由古猿到原始人的进化呢？不同于猿类的人类特征是怎样形成的呢？这也是遗传和变异与环境相互作用的结果。在这种相互作用过程中，即从猿到人的转变过程中，劳动起着决定性的作用。人类社会关系、意识、语言等都是在劳动中并和劳动一起产生的，劳动在人的一切特征方面都打下了深深的烙印。恩格斯曾这样总结说：“它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说，劳动创造了人本身。”^① 人类社会就是在自然界长期发展的基础上，在劳动这个决定性因素的推动下，自然历史地形成的。

其次，人们在既定的物质条件下创造历史。

人类形成后，它的历史发展是相对独立的。人类史不同于自然史的一个显著特点是：它是人们自己创造的。但是，人们创造自己的历史也是依赖于一定的物质条件的。具体地说，地理环境，人口因素和物质资料的生产方式，组成社会生活所依赖的物质条件，在这里，对社会发展起决定作用的力量是生产方式。所谓人们在既定的物质条件下创造历史，主要是指在既定的生产方式下创造历史。

生产方式是人类生活资料的谋得方式，它是生产力和生产关系的统一。生产方式是社会发展的决定力量，主要表现在：

第一，生产方式是人类社会赖以存在的基础。社会是由人组成的。人类为了维持生存和繁衍后代，首先就需要吃、穿、住等生活资料，就必须通过生产劳动从自然界中获取。

^① 《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社1972年版，第508页。

马克思说：“任何一个民族，如果停止劳动，不用说一年，就是几个星期，也要灭亡，这是每一个小孩都知道的。”^①所以，物质生产是人类的第一个历史活动。

第二，生产方式决定社会的性质和面貌。人们在生产过程中，不仅生产物质资料，同时也生产自身的社会关系。一定的社会制度、社会经济结构、政治观点和思想观点等，归根到底是由该社会的生产方式决定的。在生产方式中，生产关系直接决定着社会的性质和面貌。

第三，生产方式的变化，决定着人类社会从一种形态向另一种形态的转变。生产力的发展是社会发展的基础，生产力的变化，迟早要引起生产关系的相应变革；生产关系的变革，又会引起全部庞大的上层建筑的变革，从而推动整个社会由一种形态过渡到另一种形态，决定着社会由低级向高级的依次更替。人类社会自产生以来，已经经历了原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会。有的国家已经进入了社会主义社会，将来还要进入共产主义社会。这都是由社会物质资料生产方式的更替所决定的。

总之，肯定人们在既定的物质条件下创造历史，是唯物主义理解社会历史的一个重要前提。

再次，人类社会发展的规律也是客观的。

实践表明，人类社会的发展同自然界的变化发展一样，受自身规律的支配。

具体说，生产关系一定要适应生产力状况的规律是支配社会发展的客观规律。它的基本内容是：生产力决定生产关

^① 《马克思恩格斯选集》第4卷，第368页。

系，生产关系对生产力具有反作用。有什么样的生产力就有什么样的生产关系。当生产关系不适应生产力发展状况时，就一定要改变旧的生产关系，由新的生产关系所代替。生产关系的变革，一定要适应生产力的发展水平。

生产关系一定要适应生产力状况的规律，决定了人类历史上不同生产方式的依次更替。但是，由于各国的历史条件不同，各国社会发展进程的具体阶段是有区别的，但是，无论怎样，各国社会发展总的进程仍然受到生产关系一定要适应生产力状况规律的支配，实现由低级形态向高级形态的发展。因此，它是不依人们的意志为转移的社会发展的客观规律。

我们看到，自然界的存在与发展是一个客观过程，人类社会是物质世界的一部分，整个世界是不依赖于人的意识而客观存在的物质世界，世界的本质是物质。我们在学习、生活和工作中，每天都同物质的东西打交道，例如衣、食、住、行离不开日常用品，生产产品、种植农作物要接触机器、农具。我们对此体验到它们是实实在在的。于是有人认为：物质就是这些看得见、摸得着的东西。这种看法不全面，也不科学。那么，什么是物质呢？马克思主义认为：物质是标志客观实在的哲学范畴，这种客观实在是人通过感觉感知的，它不依赖于我们的感觉而存在，为我们的感觉所复写、摄影或反映。它的内容主要包括以下两点：

第一，物质的根本特性是客观实在性。

所谓客观实在性，就是离开人的意识而独立存在的性质。每一种物质，不论其外形如何，是大，是小，是有生命，还是无生命的，它们具有共同的本质特性——都是在人

们意识之外的客观实在，是不以人的主观意识为转移的。

第二，物质可以被人们所认识。

物质虽然存在于人们的意识之外，不依赖于人们的意识，但是人们可以认识它。世界上没有不可认识之物，只有尚未被认识之物。虽然有些事物其特性不能为人的感官所直接感知，但人们可以借助于科学仪器和技术手段去间接地感知它，可以通过抽象思维去把握其本质和运动规律。随着实践和科学的发展，人们暂时还认识不到的事物迟早会被人们逐步认识。

世界是物质的，我们应当以客观存在作为想问题、办事情的出发点，按照物质世界的本来面貌认识世界。

第二节 意识是物质世界发展的产物

一、意识是人脑对物质世界的反映

人能思考问题，有复杂的意识活动，这种人所特有的能力，是人与动物相区别的标志之一。但人的意识并不是从来就有的。自然科学证明，在原始地球上，只有无机物，没有生命，没有人类，也没有意识。意识的产生和发展是物质世界长期发展的结果。除人之外，任何物质直至高等动物，都没有意识。例如，有的科学家把刚出生的小黑猩猩放在幼儿园，和小孩子同样喂养、同样训练，尽管小黑猩猩学会很多本领，却学不会说话，形不成意识。

为什么只有人类才有意识呢？这是因为人类有着人脑这个结构非常精密、功能非常复杂的物质器官，它好比是人体

的“司令部”。

人脑一般重约 1500 克，由大约 1000 亿个神经细胞（神经元）组成。人脑分为大脑两半球、间脑、小脑和脑干。复杂的意识活动是由大脑皮层执行的。大脑皮层的神经细胞排列多达 6 层，有 2000 多个功能区，约 140 亿个神经元，每个神经元相当于一个微型信息处理系统。大脑皮层通过神经系统分别与遍布全身的外部感官、内部器官、运输器官相联系，接受体内外的信号，进行形式多样的意识活动，产生人的感觉、知觉、情绪、记忆、思维等心理现象。所以说，人脑是人的心理活动、意识活动的物质承担者。

但是，人脑不是意识产生的源泉。人们只有通过社会实践而同客观事物相接触，才能把外部世界的各种事物和现象，反映到大脑中去，而产生意识。这就是说，意识的内容来自客观世界，是人脑对客观事物的反映。如果没有被反映的客观事物，人脑就不可能有反映。没有高山、大河、田野、庄稼，没有工厂、机器、轮船、火车、飞机，人们的头脑中也不会有关于这些事物的映象。大脑好比是一个“加工厂”，世界上的事物好比是“原材料”，思想意识好比是“产品”。没有原材料，加工厂就生产不出产品来；有了原材料，没有加工厂的加工制作，也不能成其为产品。由此可见，意识的形式是主观的，它的来源和内容都是客观的。概括起来说，意识是客观世界的主观映象。

（一）意识分为初级和高级两种形式。初级形式是感觉，高级形式是思维。无论是初级形式的感觉，还是高级形式的思维，都是人脑对客观世界的反映。

所谓感觉，就是外界事物作用于人的眼、耳、鼻、舌、

身等器官之后，所产生的对外界事物的直接反映。如果我们的感觉器官受到损伤，发生了故障，不能产生感觉，那么我们是不会产生任何意识的。大家都知道瞎子摸象的故事，6个瞎子因为摸的地方不同，产生不同的感觉，说大象像扇子、像巨石、像墙等等。如果一个人同时没有视觉、嗅觉、触觉、听觉、味觉，那么，他的脑子将是一片空白。所以，意识是从感觉开始的。

感觉的产生，必须以客观事物的存在为前提。例如：要想产生甜的感觉，就必须吃到甜的东西；要想产生美的感觉，就必须看到或听到美的东西。离开了客观事物的作用的刺激，这种感觉就不会产生。

思维的产生，不是客观事物直接作用于感官引起的，它与客观物质不发生直接的联系。但人脑不会自动地产生意识。任何人如果不与外界联系，大脑再健全、完善，也不会产生意识，在思维和客观事物之间，存在着中间环节，这就是感觉。思维依赖于感觉提供的材料，经过一系列的抽象过程，形成某种概念。这种概念看起来不论多么抽象，归根到底都是客观世界的反映。例如，数学是十分抽象的科学，它的数、点、线、面、体等概念都是抽象的东西，然而它们的原型都存在于客观世界中。就说“5”这个数，客观世界中实际上就存在5张床、5个苹果、5支笔等等。“5”作为一个抽象的数，就是对客观世界中这些具体数量的一个抽象的反映。思维虽然不像感觉那样是对客观世界的直接反映，但由于它反映了事物的本质、内部联系和规律，因而它更深刻地反映了客观世界的面貌。总之，思维归根到底也是来源于客观世界。

(二) 意识的内容来自客观世界，这不仅是指正确的意识来自客观世界，就是错误的意识乃至荒诞的意识，也都是人脑对于客观世界的反映。

迷信的观念、神话的传说、虚幻的玄想、奇特的梦境，都可以在现实世界中找到它们的原型，构成这些观念的“零件”，都来自客观世界。古典小说《西游记》中“孙悟空”的形象，无非是在猴子的基础上，加上人的性格和语言；神话传说中“牛头马面”的形象，无非是把人的身子和牛的头、马的面连在一起而已。大家知道，玉皇大帝的外貌酷似汉族人，上帝的外貌像西方人。所以，人不仅按照自己的形象创造了神，还按照世间已有的事物创造了天堂和地狱。天堂，不过是人们对世间美好东西的集中体现；地狱，无非是人间痛苦的集中写照。鲁迅曾经生动地说：“描神画鬼，毫无对证，本可以专靠了神思，所谓‘天马行空’似的挥写了，然而他们写出来的，也不过是三只眼、长颈子，就是在常见的人体上，增加了眼睛一只，增长了颈子二三尺而已。”^①

二、意识对物质世界的积极能动作用

意识反映客观事物，不是像照镜子、拍照片那样被动地反映。镜子和照片底片对客观事物的反映是不加选择的，眉毛胡子一视同仁。意识对客观事物的反映是积极的和能动的。这种能动性既体现在认识世界的过程中，又体现在改造世界的过程中。在认识活动中，意识可以透过事物的表面现

^① 《鲁迅全集》第6卷，人民文学出版社1981年版，第219页。

象，认识事物的本质。在改造世界的实践活动中，意识能够根据对于事物本质的认识，制定出理论、纲领、计划和方案，从而指导改造客观世界的实践活动，使客观世界发生一定程序的变化，以适应人类的需要。

意识的能动作用是指人通过实践能动地反映客观世界和能动地改造客观世界的活动的能力。主要表现在以下几个方面：

第一，意识活动的目的性和计划性。

人不同于其他动物，人基于实践的需要总是抱着一定的动机和目的，带着一定的主观倾向和要求，去认识和改造外界事物。人在活动之前，往往先提出一定的目的和计划，并使自己的活动按照既定的计划，向着一定的目标前进。我们平常做作文要先拟提纲；搞集体活动要先订计划；教师讲课要先编写教案；士兵打仗要有作战布置，凡此等等，都体现着意识活动的目的性和计划性。而动物则不同了，小羊吃掉某一地方的植物，完全是一种本能的无意识的活动；蜜蜂酿蜜、蜘蛛织网、水獭筑堤等，只是它们为了适应环境，利用自然界现成的东西来满足自己的需要的一种本能活动。关于这一点，马克思曾经说：“蜘蛛的活动与织工的活动相似，蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。”^① 人类劳动的结果，既改造了自然界，同时也在不同程度上实现了自己的目的，从而在自然界上打上了意识的印

^① 《马克思恩格斯全集》第23卷，第202页。

记。

第二，意识活动的主动创造性。

意识对客观世界的反映，是一个能动的创造性的过程。它对客观世界的反映，不是消极被动的反映，而是积极主动的反映。一方面，意识不仅能够反映事物的外部现象，而且能以概念、判断、推理等形式经过抽象概括，不断地揭示事物的本质，逐步地把握事物的客观规律。另一方面，意识能够超越时间和空间的限制追溯事物的过去，预测事物的未来。预测未来事物是意识活动创造性的重要表现。如考古发现、天气预报、科学猜想、人口预测等等。人们常常以门捷列夫元素周期律的例子，说明科学理论的预测功能。在门捷列夫发现元素周期律以前，人们已经积累了不少关于化学元素的知识，但这些元素之间有什么联系呢？是否还会有新的元素发现？俄国化学家门捷列夫经过反复研究，终于发现了元素的性质和它的原子量之间的对比关系，制定出了元素周期表。由于当时还有许多未被发现的元素，在周期表中空着许多格子，然而，门捷列夫坚信自己确实发现了元素之间的内在联系，认为有些元素虽然尚未发现，但是一定存在着，并且预言了这些元素的性质和原子量。十多年之后，他的这些预言果然一个个地应验了，而且十分准确。例如：巴黎的列科克发现镓以后，门捷列夫写信告诉列科克说：“镓就是我预言的埃卡铝，其原子量应接近 68，比重在 5.9 上下。”列科克回信说，他测定的比重为 4.7。门捷列夫说：“不对！应该是 5.9，您那物质也许不够纯。”列科克复查了一下，结果证明，镓的比重确实是 5.9。这个事实说明，人们一旦掌握了科学理论，可以作出何等准确的推测和预测。

第三，意识活动对客观世界的改造作用。

意识的能动性不仅在于人们从实践中形成正确的思想，更重要的表现在以这些正确的思想和理论为指导，通过实践，把观念的东西变成现实，在自然界打下人类“意志的印记”。

意识能够指导人们改造客观世界的实践活动，把观念的东西变成现实的东西。它既能改变客观世界的原有面貌，又能制造许多自然界中原来所没有的新事物。天上，人造地球卫星、空间站、太空探测器等在转动、运行，人类的足迹已经踏上月球，航天器已经飞上火星、金星。地上，人工湖、人工河、人工林已不罕见，沙漠可以变良田。现在的海洋，下有电缆连五洲，上有巨轮驶八方，不仅海岸之间架起了桥梁，海底之间也建起了隧道。从山川大地改造，到城市建设的发展；从自然环境的改变，到社会生活的发展；无不打上人类意识的印记，留下人类改造客观世界的痕迹。

人的意识有正确和错误之分，不同的意识对客观事物的发展起着不同的能动作用。正确的意识，指导人们正确的行动，对客观事物的发展起促进、推动的作用。错误的意识，指导人们错误的行动，对客观事物的发展起阻碍的作用，结果是使人们在实践中遭受失败。

在自然领域，一些错误的思想意识，短视的眼光，对狭隘利益的追求，片面的认识，会通过人的活动去影响自然界，并最终影响到人类。如森林的乱砍滥伐、环境的污染等等，对自然界的破坏，使得人类最终将受到自然界的惩罚。

在社会领域，人的思想意识对于实践活动也可以产生重要影响。马克思主义是无产阶级和劳动人民进行解放斗争，

建设新社会的思想武器。它传入中国之后，中国革命的面貌焕然一新。经过 1919 年的五四运动，马列主义同中国工人运动相结合，产生了中国共产党。以马克思列宁主义为指导，中国共产党领导我国各族人民，完成了推翻三座大山的新民主主义革命任务，结束了中国半殖民地半封建社会的历史，消灭了剥削制度和剥削阶级，建立了社会主义制度。现阶段，我们又在建设有中国特色的社会主义理论指导下，实行改革开放，进行社会主义现代化建设，并且已经取得了巨大的成绩。实践证明，正确的思想意识，对客观世界的发展有着巨大的促进作用。在社会领域中，各种思想意识的斗争十分激烈。人不能生活在真空中，不能脱离社会而存在，特别是现在，我国正处在新旧体制交替过程中，旧体制尚未完全解体，新体制还未全面建立和健全，各种腐朽落后、消极颓废的思想意识对人们起着腐蚀的作用。不接受马列主义的教育，就有可能受到各种错误思想意识的影响；轻视马列主义的学习，就必然为各种错误思想意识的传播留下地盘。因此，我们应该自觉地树立正确的思想意识，克服错误的思想意识。

第四，意识活动对于人体生理功能的自我控制。

人的生理活动是人的意识活动的物质基础，人的意识活动依赖于人的生理活动。但是，人的自觉的意识活动又积极地、能动地作用于人的生理过程，对人体的生理、病理活动有一定程度的控制作用。社会实践的大量事实和科学发展的成果证明，积极的意识和健康的心理因素能够抵制人体生理和精神疾病，能使人们克服各种各样的困难和度过难关。