

★ 高等教育公共课教材 ★

RENSHENG LILUN YU SHIJIAN

人生理论与实践

(修订本)

沈继英 祖嘉合 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

高等教育公共课教材

人 生 理 论 与 实 践

(修订本)

主编 沈继英 祖嘉允

编著(按姓氏笔画为序)

仓道来 沈继英

李毅红 祖嘉合

秦维红 程立显

北 京 大 学 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

人生理论与实践/沈继英,祖嘉合主编. —北京:北京大学出版社,1999.3

ISBN 7-301-04103-9

I. 人… II. ①沈… ②祖… III. 品德教育-高等学校-教材
IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08681 号

书 名: 人生理论与实践(修订本)

责 任 者: 沈继英 祖嘉合 著

责 任 编 辑: 刘金海

标 准 书 号: ISBN 7-301-04103-9/B · 0173

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑室 62752027

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 北京大学印厂

印 刷 者: 北京飞达印刷厂印刷

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850 毫米×1168 毫米 32 开本 11.625 印张 290 千字

1999 年 4 月第一版 1999 年 4 月第一次印刷

定 价: 16.00 元

代序言：担负起跨世纪的重任

任彦申

一 科教兴国战略是我国现代化建设的基本国策

即将到来的 21 世纪是高科技世纪。日新月异、突飞猛进的科技进步，不仅成为经济发展的决定性因素，而且极大地改变着产业结构和生产组织形式；改变着社会的组织管理方式和运行方式；改变着人们的生活方式、行为方式及思维方式。在和平与发展成为时代主题的情况下，国与国之间的斗争和较量，集中表现为以经济为基础、以科技进步为核心的综合国力较量。如果说过去的老殖民主义者主要是凭借他们的军舰大炮去侵占他国领土，掠夺其物力资源并控制其市场，冷战时期的两霸之争主要是军事实力较量，那么今天情况则大大不同了。经济全球化的趋势打破了国与国之间的壁垒，在世界范围内造成了你中有我、我中有你的错综复杂的经济局面，对物力资源的争夺日益让位于对智力资源的争夺。某些西方强国通过跨国公司和某些国际组织，运用商品输出特别是资本和技术输出，去控制别国的产业和经济命脉，迫使别国就范。他们凭借自己在科技上的主导权、侵占权和垄断权，谋得超额利润，攫取世界财富。从亚洲金融危机中，人们可以清楚地看到这一点。经济和科技的竞争，归根到底是人才的竞争，教育的竞争。教育不仅是提高国民素质、开发智力资源的基础工程，而且是促进经济发展和社会进步的持续动力和能源基础。因此，在面向 21 世纪的发展中，许多国家都把教育作为经济振兴和社会发展的制高点，抓紧制定

和完善教育改革发展的战略。因此,可以预见,21世纪也将是一个教育的世纪。新技术革命的潮流和综合国力竞争的态势,将把教育推向社会发展的战略重点地位,为教育的改革和振兴注入强大的动力。教育将成为决定一个民族兴衰的根本事业。

面对21世纪的机遇和挑战,我国确定了科教兴国战略。党的十五大之后,我国加快了推进科教兴国战略的步伐。新一届政府宣布把科教兴国作为本届政府的最大任务。实施科教兴国战略,这不是主观任意的规定,不是可有可无的选择,而是针对综合国力较量采取的根本战略,是适应我国经济建设两个根本性转变采取的基本国策,也是根据我国基本国情、实现现代化的必由之路。我国的基本国情是人口众多,资源相对不足。我国现代化进程中面临的最大问题是人口问题。十几亿人口,既可以是包袱,也可以是财富。庞大的低素质人群将成为中国现代化不可逾越的障碍。反之,巨大的高素质人力资源将是中国现代化建设最可宝贵、潜力无穷的财富。要把这种巨大的人口压力转变为巨大的人才资源优势,根本出路在于振兴教育。由于中国的社会主义是在旧中国“一穷二白”的基础上建立的,因此,发展生产力的任务尤为重要和迫切。一方面,要“补课”,尽快完成本应在资本主义阶段完成的工业化和生产社会化的任务;另一方面,必须实行追赶战略,大幅度、快速度地提高生产力。要在尽可能短的时间内实现这种“补课”和“追赶”任务,也必须充分发挥科学技术作为第一生产力的功能。中国实行改革开放二十年来,国民经济以年平均9%的幅度快速增长,其增长速度在世界各国中名列前茅。当前,我国经济增长进入了一个艰难的转型期:从粗放型、劳动密集型向集约型、技术密集型转变,大力提高技术进步对经济增长的贡献率,使经济增长方式走上主要依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道。而实现这一转变的关键在于把教育和科技搞上去。

江泽民主席在庆祝北京大学建校一百周年大会上的讲话中指

出：“我们的大学应该成为科教兴国的强大生力军。”实行科教兴国战略对高等学校来说，既是难得的机遇，也是严峻的挑战。高等学校必须以高度的历史责任感去承担科教兴国的重任。科教优先发展的战略地位，不是上了中央文件就能自然而然地实现，归根结底要看学校培养的人才是否适应现代化建设的需要，要看我们的科学技术能否与经济建设密切结合，源源不断地向国民经济注入高新技术，更好地为强国富民服务，为提高中国经济的国际竞争力服务。一旦科教兴国这盘棋走活了，中国的经济建设必将别开生面，加速腾飞。

二 素质教育是面向 21 世纪教学改革的核心

对于“21 世纪的竞争，归根到底是人才竞争”这句话，我们要有一个全面、深入的理解。其一，人才竞争，决不仅仅是专业技术人才的竞争，而是包括政治家、军事家、外交家、经济学家、科学家、文学家等各类人才的竞争。邓小平同志在著名的南方谈话中指出：“中国的事情能不能办好，社会主义和改革开放能不能坚持，经济能不能快一点发展起来，国家能不能长治久安，从一定意义上说，关键在人。”邓小平同志是从广阔的意义上来讲人才的重要性的。北京大学在一百年的历史中所以享有盛名，重要的原因之一就在于她为民族振兴和社会全面进步培养了各种优秀人才。面向 21 世纪，北大要成为世界一流的社会主义大学，不仅要培养大批能攀登科学文化高峰的学问家，而且要培养大批能够治国安邦、经世济民的政治家、企业家等。其二，人才竞争，实质上是人才综合素质的竞争，包括思想道德素质、科学文化素质和身体心理素质等。在人才培养中，一个永恒的主题就是德、智、体、美全面发展问题。它所以成为永恒的主题，一是因为它反映的是教育的规律和人才成长的规律，二是因为这个问题不容易解决。任何一个人都是德、智、体、美等素质的有机体。在教育过程中，德育、智育、体育、美育是最基

本的教育,它们之间是互相联系、互相渗透、互相促进、不可分割的。一个不学无术、无才无能的人,在任何时候,对任何社会都是没有用处的。一个人本事再大,学问再多,但方向不对、心术不正,对社会、对人民不但没有好处,反而会起反作用。正如古人所说的:“小人智足以遂其奸,勇足以决其暴,是虎而翼者也,其为害岂不多哉!”“自古昔以来,国之乱臣,家之败子,才有余而德不足,以至于颠覆者多矣”。当然,纵然德才兼备,但病弱有加,也只能是心有余而力不足。

当前,世界教育改革的一个大趋势,就是普遍重视人才综合素质的培养。日本的教育机构提出21世纪的教育目标是:(1)宽广的胸怀、健康的体魄、丰富的创造力均衡发展;(2)自由、自律与公共精神;(3)面向世界的日本人。美国的未来学会提出21世纪要培养全面型人才,这种人才应具备三种基本能力:(1)知识能力。掌握各种科学知识,历史、地理知识和外语知识,学会收集处理信息。(2)个人能力。有责任感,有道德标准,会交流,能适应环境,能解决问题。学校不能只是教授课程,还应教授学生如何学会适应急速变化的世界。(3)国民能力。了解多种文化、宗教、风俗,善于协商对话,有解决冲突的技巧等。澳大利亚的学者提出未来的人才应当有“三张教育通行证”:一是学术性的;二是职业性的;三是事业心和开拓技能性的。其中,强调未来的人才应当把变化视为机会,对变化持积极、灵活和适应态度,能够从容地处理危险、难题和未知的问题,能提出创造性思想并有付诸实施的能力,要勇于负责,善于交流,学会组织规划,会进行谈判、施加影响等,并且要有良好的人格和人生态度,积极而不消极,有信心而不朝三暮四,有主见而不总是依赖别人。这些对未来人才的要求,总的说来是正确处理德、智、体、美的关系;个人与他人和社会的关系;书本知识和实际能力的关系;适应环境和开拓创新的关系,等等。

培养人才是学校的根本任务。我国高等学校正在全面实施面

向 21 世纪的教学改革,这项改革的目的是为了解决现行教育中存在的应试教育的弊端和专业偏窄、教学内容偏旧、教学方法偏死、德育和人文教育偏弱以及培养模式过于单一等问题,培养 21 世纪需要的基础扎实、素质全面、能力强、具有较强适应性和创造力的人才,有人把这种改革叫做素质教育改革,也有人称之为“知识+素质+能力”的培养模式的改革。这里,我想特别强调培养创造性人才的问题。

创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。21 世纪的激烈竞争呼唤着创造性思维和创造性人才;因循守旧、墨守成规只能导致在竞争中失败。美国的英才教育委员会尖锐地指出:“日益增多的平庸之辈正在威胁着我们国家和民族的未来。”哈佛大学校长普西认为:“一个人是否具有创造力,是一流人才和三流人才的分水岭。”许多国外学者在评价中国学生时认为,中国学生学习刻苦,书本成绩很好,但知识面不够宽,动手能力不强,创新精神不足。这种评价是切中要害的,也揭示了在学生背后中国教育的弊端。我们的教育改革必须从教育思想、教育制度、培养模式上努力矫正这种弊端,鼓励创造性思维和创造性人才的涌现。对于大学特别是研究型大学来说,教师的职责不仅在于“教”,更重要的在于指导学生“学”。学生的追求不仅在于“学会”,更重要的是“会学”。真正的教育自我教育;真正的教学高境界是举一反三,无师自通。鲁迅先生在《我观北大》一文中指出:“北大是常为新的,改进的运动的先锋。”希望在面向 21 世纪的奋斗中,北大这种“常为新”的精神,这种锐意改进、一贯向上的精神能够大大地发扬起来。

三 提高思想道德素质是成才立业的保证

当前,面对着综合国力的较量,面对着经济发展的巨大压力,在社会发展中,要做到物质文明建设和精神文明建设“两手抓,两

只手都要硬”，是一件不容易的事情。同样，在这样的社会大背景下，学校教育要做到思想道德素质和科学文化素质协调发展也是一件不容易的事情。近年来，从社会、家庭到老师、学生，较为普遍存在的一种倾向就是重智育，轻德育；重书本；轻实际；重科技，轻人文。短期的、少数人的素质缺陷尚可补救，长期的、一代人的素质缺陷将会造成不可补救的历史过失。只有造就全面发展的新人，才能建成未来全面进步的社会。我们必须以对历史负责、对未来负责的态度，在继续注重提高科学文化素质的同时，高度重视提高思想道德素质；在处理德育与智育的关系时，要更重视德育。

我国古代的教育家历来主张培养学生应当德才兼备，以德为首。新中国成立以来，党和政府一贯主张学生应当把坚定的政治方向放在第一位，成为德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。邓小平同志提出要培养“四有”（即有理想、有道德、有文化、有纪律）新人，其中有理想、有道德、有纪律都属于德的范畴。有人把“德育首位”看作是“左”的思想，是“文革”中突出政治的遗风，这是一种形而上学的片面认识。所谓“德育首位”，绝不是让学生整天搞政治运动，“政治可以冲击一切”，让学生把大部分时间和精力用于政治活动，而是说德育对学生的全面发展、健康成才起着导向、激励和保证作用，德育的原则应当渗透和贯注到学校生活的各个领域、各个环节中。古人讲：“才者，德之资也；德者，才之帅也”，就是说，才是德的基础，德是才的统帅。所以，德育首位，是教育经验的凝结，反映了教育的规律。

提高思想道德素质有着广泛的内容，也有着层次性要求，其中最重要、最基本的是解决好政治方向和价值取向问题。什么是当代青年正确的政治方向呢？这就是努力用马列主义、毛泽东思想，特别是邓小平理论武装头脑，拥护中国共产党制定的社会主义初级阶段的基本路线（即以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放），树立起为建设有中国特色社会主义而奋斗的共同理想

和坚定信念。正如党的十五大报告所指出的：“实践证明，作为毛泽东思想的继承和发展的邓小平理论，是指导中国人民在改革开放中胜利实现社会主义现代化的正确理论。在当代中国，只有把马克思主义同当代中国实践和时代特征结合起来的邓小平理论，而没有别的理论能够解决社会主义的前途和命运问题。”我国已经历了二十年改革开放的成功历程，再过三、五十年，我国将实现现代化建设“三步走”的宏伟目标，那时候，十几亿中国人民将过上富裕、民主、文明的新生活，自立于世界强国之林，这不仅是扭转民族命运的伟大壮举，也是中国对人类进步事业的伟大贡献。能够以主人翁的身份参加这一历史创造过程，是十分豪迈的事业。青年一代应当把自己的聪明才智，把自己成才立业的追求，融化到这一历史进程中，以坚定不移的信念、继往开来的奋斗、奋发有为的创造，去建筑中国现代化的大厦。20 世纪的北大人，曾经为实现民族独立、人民解放的历史任务立下了不朽的业绩，21 世纪的北大人也必将为实现国家繁荣富强、人民共同富裕的历史任务谱写壮丽的篇章。

关于正确的价值取向问题，简而言之，就是“为人民服务”。在历史丰碑上留下英名的伟人，都是为人民服务、为社会奉献的人。一个只为自己、不为他人，只想索取、不想奉献的人，怎么可能建树功业、为世人称道呢？一个人有道德和无道德的分水岭，也在于其行为是为他人还是为自己。一个“目中无人”的人是不会有道德的。在当今社会中，种种不文明、不道德、不守纪律乃至种种消极腐败现象的背后，隐藏着的都是：只为自己，不为别人。从根本上说，为人民服务是社会主义公有制的经济基础和人民当家做主的政治上层建筑对价值观念的必然要求，也是中国优秀传统文化的重要体现。一个以自我为中心、个人为本位、自私自利的人，必然同我国现存的经济基础、上层建筑乃至传统文化发生经常的冲突，这样的人是不会感到幸福的。试想，一个只为自己着想和整天为个人利益奔波的人，在他遇到困难和矛盾时，怎么可能指望大家都来救助他、

同情他呢？因此，自私自利的人必然是孤独的、脆弱的。只有当一个人把自己的事业融合在集体的事业中，把自己的命运同千百万人的命运紧紧联系在一起，那他才是强大的、不可战胜的。古人讲，“君子坦荡荡，小人长戚戚”，确实是至理名言、醒世恒言。

时势造英雄。21 世纪的中国必将迎来一个英才辈出、群星灿烂的时代。如果能把一个占世界人口五分之一以上的东方落后大国，建设成为一个现代化的世界强国，至少应当获得一打诺贝尔奖章。我衷心期盼着在创建有中国特色的政治学、经济学、教育学、社会学和各门领先科学的事业中，有北大学子的卓越贡献；衷心期盼着在 21 世纪中国现代化的丰碑上，能铭刻着众多北大学子的姓名！

目 录

代序言	任彦申(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 人生与人生观	(1)
一 人生	(1)
二 人生观	(4)
三 大学是大学生人生发展的新阶段	(8)
第二节 当代大学生对人生的思考与探索	(10)
一 80 年代大学生对人生的思考与探索	(11)
二 90 年代大学生面临的人生选择	(14)
三 面向 21 世纪大学生的历史使命	(21)
第三节 人生理论的学习与实践	(28)
一 人生的理论与实践	(28)
二 “人生理论与实践”课程	(30)
三 学习“人生理论与实践”的意义及方法	(31)
第二章 个人与社会	(34)
第一节 马克思关于人的本质的理论	(34)
一 人的本质是一切社会关系的总和	(34)
二 正确认识和把握人的本质	(41)
三 剖析“人的本质自私论”	(45)
第二节 现代社会中个人与社会的关系	(47)
一 个人的含义及其特征	(48)
二 社会的含义及其特征	(50)

三	个人与社会的关系	(51)
四	弄清个人与社会关系的意义	(54)
第三节	个人利益和集体利益的关系	(54)
一	个人利益、集体利益的含义及其特征	(54)
二	个人利益和集体利益的关系	(56)
三	弘扬集体主义精神,反对个人主义	(58)
第三章	人的主体性	(66)
第一节	主体和客体	(66)
一	主体和客体的规定性	(66)
二	主体和客体的辩证关系	(68)
第二节	人的主体性	(70)
一	主体性的含义	(70)
二	主体性的发展过程	(71)
三	主体性的结构	(72)
四	主体性的表现	(73)
第三节	主体性与人生	(75)
一	人的主体性对人生的意义	(75)
二	人的主体性赋予人生责任	(77)
三	加强主体性是社会主义市场经济的必然要求	(79)
第四章	人的价值	(81)
第一节	人的价值的意义和特征	(81)
一	价值、人的价值、人生价值	(81)
二	人的价值问题提出的历史过程	(84)
三	人的价值的基本特征	(85)
第二节	人生价值观	(87)
一	人生价值观的含义	(87)
二	人生价值观的形成	(88)
三	社会价值和自我价值的统一	(89)

第三节 树立正确的价值观	(94)
一 人生价值的评价	(94)
二 人生价值选择与价值实现	(97)
三 确立为人民服务的价值观	(99)
第五章 人生理想	(103)
第一节 人生理想的形成和作用	(103)
一 人生理想的含义及特征	(103)
二 人生理想的形成	(107)
三 人生理想的作用	(108)
第二节 人生理想的内容	(110)
一 追求崇高的人生理想	(110)
二 实现现阶段共同理想	(114)
三 坚持个人理想与社会理想的统一	(118)
第三节 人生理想的实现	(119)
一 正确认识理想与现实的关系	(119)
二 确立科学的信念	(120)
三 把理想变为现实的条件	(126)
第六章 人生选择	(131)
第一节 人生选择的必然性	(131)
一 人生充满选择	(131)
二 人生选择的特点	(137)
三 人生选择的意义	(141)
第二节 影响选择的因素	(143)
一 习惯对人生选择的影响	(143)
二 从众心理对人生选择的影响	(144)
三 价值观对人生选择的影响	(146)
四 紧张心理对人生选择的影响	(148)
第三节 优化选择方略	(151)

一	要客观地认识自己·····	(151)
二	自我选择与社会导向结合·····	(152)
三	提高自主性·····	(153)
四	勇敢地拥抱挑战·····	(155)
第七章	人生与道德·····	(157)
第一节	道德概述·····	(157)
一	道德的含义与特征·····	(157)
二	道德行为和道德品质·····	(160)
三	道德评价·····	(161)
四	道德教育·····	(164)
第二节	中华民族的优良道德传统·····	(166)
一	“克己奉公,精忠爱国”的爱国主义传统·····	(167)
二	推崇仁爱好礼,强调人际和谐·····	(168)
三	提倡人伦价值,强调道德责任·····	(169)
四	“修己慎独”与“勇毅力行”的道德实践传统·····	(169)
第三节	培养良好的道德品质·····	(171)
一	社会主义道德规范对大学生的要求·····	(171)
二	道德品质的形成与发展·····	(173)
三	道德品质培养的途径和方法·····	(175)
第四节	做一个有道德的人·····	(177)
一	确立义利统一论的社会主义道德观·····	(178)
二	努力贯彻社会主义公正原则·····	(179)
三	在改革开放的浪潮中弘扬爱国主义精神、 攀登道德高峰·····	(182)
第八章	人生与审美·····	(186)
第一节	美的本质·····	(186)
一	人类对美的本质的探讨·····	(186)
二	美的形态·····	(191)

三 美和真、善的统一	(193)
第二节 审美在人生中的地位和作用	(195)
一 审美、审美观和审美情趣	(195)
二 审美在人生中的地位和作用	(198)
三 培养和提高审美能力	(201)
第三节 塑造美的人格	(205)
一 人格和人格美	(205)
二 人格美的基本内容	(208)
三 塑造人格美的意义	(211)
四 塑造人格美的方法	(215)
第九章 人生与爱情	(220)
第一节 爱情的本质与特征	(220)
一 什么是爱情	(220)
二 爱情的基本特征	(224)
第二节 树立正确的爱情观	(225)
一 爱情在人生中的位置和意义	(225)
二 爱情生活与道德	(227)
三 树立正确的爱情观	(230)
第三节 大学生的恋爱与爱情	(233)
一 大学生的恋爱现状与特点	(233)
二 正确选择恋爱时期	(236)
三 正确处理恋爱中的几个关系	(238)
第十章 人生与人际关系	(243)
第一节 人际关系及其在人生中的意义	(243)
一 人际交往与人际关系	(243)
二 人际关系在人生中的意义	(246)
第二节 人际关系建立的原则和方法	(250)
一 人际交往的基本原则	(250)

二	建立良好人际关系的基本方法·····	(251)
三	正确处理竞争与合作的关系·····	(258)
第三节	大学生应建立良好的人际关系·····	(263)
一	大学生的人际关系·····	(263)
二	大学生的集体生活·····	(267)
三	大学生的友谊·····	(269)
第十一章	人生与心理健康 ·····	(273)
第一节	大学生心理健康的重要性·····	(273)
一	现代健康观念·····	(273)
二	心理健康的标准·····	(274)
三	心理健康对人生发展的意义·····	(277)
第二节	大学生心理障碍分析·····	(279)
一	大学生心理发展的特点·····	(279)
二	大学生常见的心理障碍和心理疾病·····	(282)
三	大学生心理失衡原因分析·····	(286)
第三节	保持心理健康·····	(288)
一	提高挫折承受能力·····	(288)
二	清除心理障碍的方法·····	(292)
三	培养健康心理的途径·····	(294)
第十二章	人生与创造 ·····	(298)
第一节	创造与创造力·····	(298)
一	创造的含义及特征·····	(298)
二	创造力的知识结构·····	(300)
三	创造力的智能结构·····	(304)
第二节	人的创造性思维与创造品格·····	(310)
一	创造性思维及其特点·····	(310)
二	创造性思维能力的培养·····	(310)
三	创造性品格的特征·····	(313)