



中等职业教育课程改革国家规划新教材

哲学与人生

ZHIXUE YU RENSHENG

学习指导与能力训练

主 编 / 杜汉升



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中等职业教育课程改革国家规划新教材

哲学与人生

ZHESXUE YU RENSHENG

学习指导与能力训练

主 编 / 杜汉升 庄永敏

编 者 / 王立新 杜汉升

张艳桥 刘丹姐



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

哲学与人生学习指导与能力训练 / 杜汉升等主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2009.7 (2009.9 重印)
中等职业教育课程改革国家规划新教材
ISBN 978-7-303-09948-1

I. 哲… II. 杜… III. 哲学—专业学校—教材参考资料
IV. B

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 099579 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 9.25
字 数: 198 千字
版 次: 2009 年 8 月第 1 版
印 次: 2009 年 9 月第 2 次印刷
定 价: 10.80 元

责任编辑: 庄永敏 美术编辑: 李葆芬 装帧设计: 
责任校对: 李 茵 责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编写说明

2009年秋季学期起,国家规划新教材将在全国中等职业学校选用。《哲学与人生学习指导与能力训练》是应广大中等职业学校师生要求编写的,为国家规划新教材《哲学与人生》(北师大版)的配套学生用书。

本书编写过程中力求忠实于《中等职业学校德育课课程教学大纲汇编》,突出德育课的特点、职业教育的特点和时代创新的要求,力求做到贴近教材、贴近实际、贴近生活和贴近学生。书中的练习形式新颖、多样,难易适中,所涉及的材料具有趣味性和时代性。

为了便于同学们课前预习,课后复习、练习,书中每课都设有学习目标、学习导航、学习拓展、基础自测和我学我悟,分别就每课的学习要求、知识结构、知识拓展、基础知识的考查和学习反思进行概括、总结。每个单元还设单元达标,检测单元知识掌握情况。为了便于同学们做练习时检查对照,每课和单元都设有参考答案。

由于时间仓促,编者水平有限,书中难免有不妥之处,衷心希望广大师生把意见和建议及时反馈给我们,以便今后进一步修改。

编者

2009年7月

目 录

第一单元 坚持从实际出发 脚踏实地走好人生路

第1课 客观实际与人生选择	(1)
学习目标	(1)
学习导航	(1)
学习拓展	(2)
基础自测	(3)
我学我悟	(6)
第2课 物质运动与人生行动	(7)
学习目标	(7)
学习导航	(7)
学习拓展	(8)
基础自测	(8)
我学我悟	(12)
第3课 自觉能动与自强不息	(13)
学习目标	(13)
学习导航	(13)
学习拓展	(14)
基础自测	(15)
我学我悟	(19)
单元达标	(20)

第二单元 用辩证的观点看问题 树立积极的人生态度

第4课 普遍联系与人际和谐	(25)
学习目标	(25)
学习导航	(25)
学习拓展	(26)
基础自测	(27)
我学我悟	(30)
第5课 变化发展与顺境逆境	(31)
学习目标	(31)

学习导航	(31)
学习拓展	(31)
基础自测	(33)
我学我悟	(37)
第 6 课 矛盾推动人生的发展	(38)
学习目标	(38)
学习导航	(38)
学习拓展	(39)
基础自测	(40)
我学我悟	(43)
单元达标	(44)

第三单元 坚持实践与认识的统一 提高人生发展的能力

第 7 课 知行统一与成功体验	(50)
学习目标	(50)
学习导航	(50)
学习拓展	(51)
基础自测	(52)
我学我悟	(54)
第 8 课 现象本质与明辨是非	(55)
学习目标	(55)
学习导航	(55)
学习拓展	(55)
基础自测	(57)
我学我悟	(60)
第 9 课 辩证思维与创新能力	(61)
学习目标	(61)
学习导航	(61)
学习拓展	(62)
基础自测	(62)
我学我悟	(66)
单元达标	(67)

第四单元 顺应历史潮流 确立崇高人生理想

第 10 课 历史规律与人生目标	(73)
学习目标	(73)

学习导航	(73)
学习拓展	(74)
基础自测	(75)
我学我悟	(78)
第 11 课 个人理想与社会理想	(79)
学习目标	(79)
学习导航	(79)
学习拓展	(79)
基础自测	(80)
我学我悟	(83)
第 12 课 理想信念与意志责任	(84)
学习目标	(84)
学习导航	(84)
学习拓展	(85)
基础自测	(85)
我学我悟	(89)
单元达标	(90)

第五单元 在社会中发展自我 创造人生价值

第 13 课 人的本质与利己利他	(95)
学习目标	(95)
学习导航	(95)
学习拓展	(96)
基础自测	(97)
我学我悟	(100)
第 14 课 人的价值与劳动奉献	(101)
学习目标	(101)
学习导航	(101)
学习拓展	(101)
基础自测	(103)
我学我悟	(107)
第 15 课 人的个性自由与全面发展	(108)
学习目标	(108)
学习导航	(108)
学习拓展	(108)
基础自测	(110)
我学我悟	(113)

单元达标	(114)
参考答案	(120)
后 记	(137)

第一单元 坚持从实际出发 脚踏实地走好人生路

第 1 课 客观实际与人生选择



学习目标

1. 掌握物质、意识、客观实际基本概念。
2. 理解物质与意识的辩证关系和世界的物质统一性的哲学原理。
3. 能列举实例说明，人们的思想意识和行动正确与否，取决于主观是否符合客观。
4. 用一切从实际出发，实事求是的哲学方法论，分析人生发展的条件性、可能性与现实性。
5. 从自身实际出发，选择适合自己的人生道路。



学习导航

一、一切从实际出发

1. 世界的物质统一性

- (1) 自然界是物质的
- (2) 人类社会具有物质性
- (3) 人的意识是物质的产物

2. 一切从实际出发，实事求是

- (1) 一切从实际出发的含义
- (2) 一切从实际出发，使主观符合客观
- (3) 实事求是的含义
- (4) 为什么要实事求是

二、正确选择人生道路

1. 人生选择的条件性

- (1) 人生选择受对象的实际的影响和制约
- (2) 人生选择受自身条件的实际的影响和制约

2. 人生发展的可能性与现实性

(1) 人生发展的可能性

(2) 人生发展的可能性与现实性是对立统一的

3. 选择适合自己的人生道路

(1) 学会选择

(2) 善于选择



学习拓展

实事求是趣话

“实事求是”这个典故由来近两千年了。它与当时的“河间献王”(封地在今河北省河间县)密切关联。

西汉景帝刘启有 14 个儿子,除刘彻被立为太子之外,其他 13 个儿子都封了王位。其第三子刘德,被封为河间献王。他曾在河间县筑城屯兵,防御匈奴。把这一带治理得物产丰富,商业发达,繁荣兴旺,远近闻名。刘德还有一个特别的爱好:酷爱藏书。他从民间收集了很多先秦时期的旧书,认真地进行研究、整理。他脚踏实地,刻苦钻研,使很多人深为赞叹,都愿意和他一起研讨,东汉史学家班固在编纂《汉书》时,替刘德立了“传”,并且在“传”的开头,对刘德的研究精神做了高度评价,赞扬刘德“修学好古,实事求是”。意思是说:刘德爱好古代文化,对古代文化的研究十分认真,总是在掌握充分的事实根据以后,才从中求得正确可靠的结论来。“实事求是”也从此沿用下来。

一只蜘蛛和三个人

雨后,一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去,由于墙壁潮湿,它爬到一定的高度就会掉下来。他一次又一次地向上爬,又一次一次又一次地掉下来。第一个人看到了,他叹了一口气,自言自语:“我的一生不正如这只蜘蛛吗?忙忙碌碌而无所作为。”于是他日渐消沉。第二个人看到了,他说:“这只蜘蛛真愚蠢,为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去?我以后可不能像它一样愚蠢。”于是,他变得聪明起来。第三个人看到了,他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是,他变得坚强起来。

愚人集牛奶

曾有一人,想举办宴会要用很多牛奶。为此,此人思忖:“我若从今日便开始挤取牛奶,日积月攒,多日后就攒得很多,那时不仅多占器皿,还有可能腐败变质。看来最好的办法就是让牛奶继续留在牛的肚子里,临到宴会时一并挤出。此计甚妙甚妙。”这个人为自己想出这么一个好主意而得意。为了让牛奶在牛肚子里攒多一点儿,这人又把小牛犊迁到别处去喂养,以免牛犊吸食牛奶。

时过月余,宴会已到。此人此时将蓄奶已久的母牛牵出,要挤出那些存在牛腹中的牛奶招待宾客。可是任凭他怎么挤,也没挤出一滴牛奶。那是多么尴尬的场面啊。



基础自测

一、单项选择题

马克思说：“人并没有创造物质本身。甚至人创造的这种或那种生产力，也只是在物质本身预先存在的条件下才能进行。”

1. 马克思的这段话主要是强调()
 - A. 自然界的存在和发展不以人的意识为转移
 - B. 人类对自然界的存在和发展有巨大的影响
 - C. 人类能够利用自然和改造自然
 - D. 人类应尊重、顺应、保护自然，与之和谐相处
2. 张衡说：“宇之表无极，宙之端无穷。”这句话告诉我们()
 - A. 宇宙的变化是无穷的
 - B. 宇宙是人们无法认识的
 - C. 宇宙的变化发展是客观的
 - D. 宇宙无限，永恒地存在着

现在人们能照自己的需要有意识地制造出数以万计的化合物。但这都是根据原有的单质或化合物制造出来的，元素的性质、化学变化的规律绝没有也不会因此就以人的意志为转移，据此回答 3~5 题。

3. 上述材料充分说明()
 - ① 随着社会的发展，物质对意识决定作用越来越弱
 - ② 世界是客观存在的物质世界
 - ③ 自然界是客观存在的
 - ④ 意识的反作用受物质决定作用的制约
 - A. ①②③
 - B. ②③④
 - C. ①②
 - D. ③④
4. 人们可以通过生物工程创造出新的物种。这表明()
 - A. 物质第一性，意识第二性
 - B. 人们可以创造物质
 - C. 新物种的产生离不开原有物质的属性
 - D. 新的物种产生于人的意识
5. 上述材料还说明()
 - A. 自然界先于人和人的意识而存在
 - B. 人对自然界的认识还很肤浅
 - C. 自然界的存在与发展是客观的
 - D. 人类社会存在和发展的基础是客观的

6. 放眼周围世界，我们看到的是高山、河流、原野等物质具体形态。如果用辩证唯物主义眼光认识物质的唯一特性，其正确回答是()

- A. 可知性
- B. 客观实在性
- C. 永恒性
- D. 矛盾同一性

7. 人类社会在本质上是一个客观的物质体系，构成社会物质生活条件的基本要素是_____、_____和_____。这些要素的客观性，集中体现了人类社会的物质性。()

- A. 地理环境 人口因素 生产方式
- B. 经济生活 政治生活 文化生活
- C. 人口因素 生产方式 文化生活
- D. 物质文明 政治文明 精神文明

8. 著名哲学家费尔巴哈说：“如果上帝的观念是鸟类创造的，那么，上帝一定是长着羽毛的动物；假如牛能绘画，那么，画出来的上帝一定是头牛。”这句话告诉我们()

- A 上帝观念是人和动物共有的
- B 上帝观念是不相同、千差万别的
- C 宗教观念源于人类的社会生活
- D 不同的认识主体对事物的反映不同

9. 物质与意识的区别在于()

- A. 物质能独立存在，意识不能独立存在
- B. 物质是有形的，意识是无形的
- C. 物质是运动的，意识是不运动的
- D. 物质是具体的事物，意识是物质的派生物

10. 毛泽东同志对“实事求是”做过科学的解释，其中“是”是指事物的()

- A. 客观性 B. 物质性 C. 规律性 D. 可知性

11. “按图索骥”这一成语给我们的启示是()

- A. 要继承前人经验，不能割断历史 B. 要从实际出发，不能迷信书本
- C. 要发挥主观能动性，不能消极等待 D. 要重视实践，不能思想僵化

12. 爱迪生说：“我发现世界需要什么，然后我就前进，谋求发明它。”爱迪生把工作和为人类造福作为自己最大的乐趣，经不懈努力，一生取得诸多成就。这表明()

- ① 社会需要是造就人才的摇篮，个人努力要着眼于社会需要
- ② 人生价值是通过个人所从事的事业展现出来的
- ③ 物质贡献和精神贡献总是一致的
- ④ 自我设计只有符合社会需要，才能得以实现

- A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

13. 2006年2月，山东省首批百名首席技师产生。许振超、贾广顺榜上有名，他们因技术水平高，贡献大，受到社会的广泛认可。材料说明()

- ① 要实现人生价值，必须提高个人素质
- ② 贡献与索取紧密相连，不可分割
- ③ 岗位越平凡，越能实现人生价值
- ④ 树立崇高的理想是实现人生价值的关键因素

- A. ①② B. ②③ C. ②④ D. ①④

14. 长期以来，社会上高薪招聘的“人才”都是博士、硕士，而对没有较高学历的技术工人却不屑一顾。现今我国青年中想当技术工人的仅占4%，生产实践中需要的技术工人，尤其是高级技术工人，“断层”的现象十分严重。这表明()

- A. 社会环境制约着个人活动 B. 个人活动受社会规律的制约

C. 技术工人已成为紧缺人才

D. 工种的歧视现象仍然存在

15. 下列选项中, 体现个人活动与社会发展关系的是()

① 人生自古谁无死, 留取丹心照汗青

② 横眉冷对千夫指, 俯首甘为孺子牛

③ 先天下之忧而忧, 后天下之乐而乐

④ 书山有路勤为径, 学海无涯苦作舟

A. ①②

B. ①②④

C. ②③

D. ①②③

二、问答题

1. 据中国气象局新闻发言人介绍, 在罕见大雨雪袭击半个中国前, 国务院已经批准“气象灾害与预警工程”可行性报告。在未来 3 年到 5 年时间, 我国将建设监测权威、反应灵敏、行动有效的气象灾害与预警工程。

结合材料用哲学观点说明为什么“抗灾不由天”?

2. 有文章指出, 人类的生存和发展离不开各种自然资源。对资源的过度开发和滥用, 只会导致人类生存环境危机, 经济发展最终也难以为继。然而在过去很长时间里, 少数地方以牺牲环境为代价, 片面追求经济增长, 导致生态环境恶化。

请运用所学知识回答:

(1)说明人为什么要与自然和谐相处?

(2)怎样才能做到人与自然和谐相处?

三、论述题

1. 我们看到“许多人无事干”的同时, “许多事无人干”也是现实。一些人“高不成, 低不就”给再就业工作增加了难度。

请分析形成这些问题的原因。

2. 材料一 我国 GDP 约占世界的 4%，消耗的资源占世界的 25% 以上。人均 GDP 排名世界 100 多位，远远低于世界最低水平。

材料二 北京奥运会始终坚持“节俭办奥运”的方针，强调在现有条件下，少花钱、多办事、办好事。对奥运会主赛场国家体育场工程“鸟巢”进行“瘦身”，工程造价从 38.9 亿元，缩减到 23 亿元；同时主要奥运场馆之一五棵松篮球馆造价也缩减一半。

结合材料，分析其中蕴涵的哲学道理。



我学我悟

我该如何选择自己的人生之路呢？

第2课 物质运动与人生行动



学习目标

1. 掌握运动、静止、规律的概念。
2. 理解运动与物质的辩证关系和规律客观性哲学原理。
3. 能从正反两个方面列举说明人们必须按客观规律办事。
4. 能够学会把握身边的生活规律提高效率行动的科学性与自觉性。
5. 遵循规律，敢于行动、善于行动。



学习导航

一、运动是物质存在的方式

1. 物质在运动中存在和发展

- (1) 运动是物质的根本属性和存在方式
- (2) 物质和运动的关系
- (3) 运动与静止的辩证关系

2. 人是物质世界发展的最高产物

- (1) 人是自然界长期发展的产物
- (2) 人是社会发展的产物
- (3) 人的意识是自然界和社会发展的产物

3. 行动成就人生

- (1) 行动是人存在和发展的前提
- (2) 行动展示个人的人生价值和意义

二、人生行动必须遵循客观规律

1. 规律的含义

- (1) 物质运动是有规律的
- (2) 规律的概念

2. 规律是客观的

- (1) 规律的存在和发生作用不以人的意志为转移
- (2) 规律既不能被创造，也不能被消灭
- (3) 规律的客观性集中表现为它的不可抗性

3. 敢于行动与善于行动

- (1) 在认识事物发展规律的基础上，使自己的行动遵循规律

(2) 在遵循事物发展规律的基础上,运用规律,使规律起作用的结果符合人们行动目的



学习拓展

由“围海造田”到“还田于海”

荷兰曾以“围海造田”而闻名于世。经过 800 多年的努力,荷兰国土的 1/5 是“造”出来的。荷兰人用珍贵的土地发展蔬菜、花卉种植业和畜牧业,从而成为世界主要农产品出口国之一。

如今,荷兰人因造地遭到了大自然的惩罚:大面积的滩涂和沼泽被抽干水,形成了陆地,使该地区和附近地下水位明显下降。过去 35 年中地下水位平均下降 0.07m;一些水利工程改变了河道,部分河流入海口出现了泥沙淤积现象,因而不得不频繁地进行疏导;在人造土地上过量地施用化肥,污染了田野和含水层,使许多植被锐减,有的甚至已经绝种;本来多雨的荷兰,近年来屡屡出现干旱,引用水源受到威胁。有关专家已认识到了问题的严重性,指出必须对传统的以人类为中心的做法进行纠正。为此,在 20 世纪 90 年代初,荷兰政府通过了一项大规模“回归大自然”计划,要求把大约 24 万公顷粮田“毁掉”,使之重新变成森林、沼泽和湖泊。显然,这一工程会使部分农民的利益受损,但政府决心很大,声称要为子孙后代负责,计划要坚持执行下去,一定要“还田于海”。

红灯和绿灯

大家知道红灯停,绿灯行,为什么这样规定呢?经过专家论证,表明红色对于人的神经刺激作用强,对人们有警示作用。而绿色,比较柔和,所以用作安全通行。而黄灯由于在大雾中穿透力强,用作转换作用。事物有其自身规律,规律是客观的,想问题、做事情必须尊重客观规律,而不能任意妄为。

“我不是我了”

古希腊流传着这样一个故事:有一个人外出忘了带钱,便向他的邻居借。过了一段时间,这个人还不还钱,邻居便向他讨债。这个人坦然地说:“一切皆变,一切皆流,现在的我,已不是当时借钱的我。”赖账不还。邻居发了脾气,一怒之下就挥手打了他,赖账人要去见官告状,这位邻居对他说“你去吧,一切皆变,一切皆流,现在的我已不是当初的我了”。赖账的人无言以对,干瞪着眼睛。



基础自测

一、单项选择题

马克思说:“一切存在物,一切生活在地上的和水中的东西,只是由于某种运动才得以

存在、生活。”据此回答 1~2 题。

1. 哲学上讲的运动是指()
 - A. 自然界的变化和发展
 - B. 人类社会的变化和发展
 - C. 事物上升的变化和发展
 - D. 宇宙间一切事物的变化和发展

2. 马克思上述论断蕴涵的哲学道理是()

- A. 运动是物质存在的方式和根本属性
- B. 运动是物质的唯一特性
- C. 运动是物质的派生物
- D. 人和运动都有物质承担者

3. 世界唯一不变的是变化, 这一论断的含义是()

- A. 变是世界的本质
- B. 世界上只有变, 没有不变
- C. 变是绝对的, 不变是相对的
- D. 变与不变是绝对对立的

4. 有这样一个故事: 诡辩家欧布里德向朋友借钱后, 一直拖着不还, 朋友只好前去讨债, 没想到欧布里德却说: “一切皆流, 一切皆变, 借钱的我是过去的我, 过去的我不是现在的我, 您要讨债就向过去的我讨吧!” 朋友被他的诡辩激怒了, 便狠狠地揍了他。从哲学的角度看, 欧布里德的错误在于()

- A. 否认了物质和运动的关系
- B. 割裂了运动和静止的关系
- C. 颠倒了物质和意识的关系
- D. 歪曲了量变与质变的关系

5. “动中有静, 静中有动”是说()

- A. 物质和运动的统一
- B. 绝对运动和相对静止的统一
- C. 运动的有限性和无限性的统一
- D. 唯物主义和辩证法的统一

6. 《坛经》中记载: “时有风吹幡动, 一僧曰风动, 一僧曰幡动, 议论不已。慧能进曰: 不是风动, 不是幡动, 仁者心动。”这段话表明慧能关于运动的基本观点是()

- A. 运动是物质的根本属性
- B. 运动和物质是不可分割的
- C. 精神运动是物质运动的一种形式
- D. 精神是运动的主体

7. “坐地日行八万里, 巡天遥看一千河”的著名诗句所蕴涵的哲理是()

- A. 物质运动的客观性和时空的主观性的统一
- B. 物质运动的无限性和时空的有限性的统一
- C. 物质运动的多样性和静止的单一性的统一
- D. 物质运动的绝对性和静止的相对性的统一

8. 物质和意识的辩证关系原理对我们的哲学启示有()

- ①尊重规律, 利用规律
- ②从实际出发, 实事求是
- ③人有多大胆, 地有多少产
- ④前途是光明的, 道路是曲折的

- A. ①②
- B. ①③
- C. ②④
- D. ③④

9. 庖丁解牛, 游刃有余; 拔苗助长, 苗枯田荒。给我们的启示是()

- A. 现象是规律的外在表现形式
- B. 人在规律面前是无能为力的
- C. 尊重规律是取得成功的基础
- D. 解放思想是取得成功的条件

10. 早在 1600 年前的古代, 我国劳动人民就利用蚂蚁捕捉害虫。近年来, 我国运用