



一、做人生之路的开拓者

人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不致于因为虚度年华而痛悔，也不致于因为过去的碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

奥斯特洛夫斯基

珍视人生的价值

人的一生可能燃烧也可能腐朽，
我不能腐朽我愿意燃烧起来！

奥斯特洛夫斯基

本来，生命只有一次，对于谁都是宝贵的。但是，假使他的生命溶化在大众的面里，假使他天天在为这世界干些什么，那么，他总在生长，虽然衰老病死仍旧是逃避不了，然而他的事业——大众的事业是不死的，他会领略到“永久的青年”。

瞿秋白《儿时》。

人生的价值，即以其人对于当时代所做的工作为尺度。

徐玮：《遗书节录》《革命烈士书信》第 38 页。

我们活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，枉度人生，要有所作为！

方志敏

人生应该如蜡烛一样 从顶燃到底 ,一直都是光明的。

萧楚女

大雪压青松 ,
青松挺且直 。
要知松高洁 ,
待到雪化时。

《冬夜杂咏·青松》,《陈毅诗词选》。

一个人光溜溜的到这个世界来,最后光溜溜的离开这个世界而去 彻底想起来 名利都是身外物 只有尽一人的心力 使社会上的人多得他工作的裨益 是人生最愉快的事情。

《韬奋文集》第 1 卷 第 13 页

一个人的生命是有限的、短促的 如果我们要把短短的生命过程使用得更有效力,我们最好是把自己的生命看成是前人生命的延续 是现在共同生命的一部分 同时也是后人生命的开端。

华罗庚

自己活着,就是为了使别人过得更美好。

《雷锋日记》第 57 页

人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。

《雷锋日记》第 57 页。

在生命史中，抓紧增添一些有意义的篇章。当回顾一生的时候，可以说，我曾经为党的事业奋斗过。

吕士才。引自 1980 年 1 月 2 日《解放日报》
文章：《党的好儿子 人民的好军医》。

人活着或是死了，都不要给别人增添忧愁。艺术家在任何时候 要 给人以美、以真、以幸福。

赵丹。引自 1980 年 10 月 16 日《解放日报》
文章：《他去拍夜戏了……》。

能将自己的生命寄托于他人记忆中，生命仿佛就加长了一些；光荣是我们获得的新生命，其可珍可贵，实不下于天赋的生命。

孟德斯鸠：《波斯人信札》第 154 页。

你若要喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。

歌德：《格言诗》之十三。

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

易卜生。引自 1980 年 6 月
16 日《解放军报》。

人生不是一种享乐，而是一桩十分沉重的工作。

列夫·托尔斯泰：《初期回忆》。

如果我曾经或多或少地激励了一些人的努力，我们的工作 曾经或多或少地扩展了人类的理解范围 因而给这个世界增添了一分欢乐，那我也就感到满足了。

爱迪生。引自 1980 年 7 月 16 日《北京日报》。

我的人生哲学是工作 我要揭示大自然的奥秘 并以此为人类造福。我们在世的短暂一生中，我不知道还有什么比这种服务更好的了。

爱迪生。引自 1979 年 4 月 1 日《光明日报》。

人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬 我们一定要把它燃得十分光明灿烂 然后交给下一代的人们。

萧伯纳。引自 1980 年 6 月 16 日《解放军报》。

我以为人们在每一个时期都可以过有趣而且有用的生活。我们应该不虚度一生 应该能够说：“我已经作了我能作的事”，人们只能要求我们如此，而且只有这样我们才能有一点快乐。

居里夫人。引自《居里夫人传》第 250 页。

一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。

爱因斯坦。引自《纪念爱因斯坦译文集》第 68—69 页。

对于我来说 生命的意义在于设身处地替人着想 忧他人之忧 乐他人之乐。

爱因斯坦。引自《爱因斯坦》第 287 页。

人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命
的意义。

爱因斯坦。引自《爱因斯坦》第 285 页。

一个人对社会的价值首先取决于他的感情、思想和行动对增进人类利益有多大作用。

爱因斯坦。引自《纪念爱因斯坦译文集》第 51 页。

热爱人生吧

我爱生活 为了它的美好 我参加了斗争。
伏契克

芸芸众生 谁不爱生 爱生之极 进而爱群。

秋 瑾

上人生的旅途罢。前途很远 也很暗。然而不要怕。不怕的人的面前才有路。

《随感录六十三“与幼者”》，《鲁迅全集》第1卷 第431页。

作为一个人 要是不经历过人世上的悲欢离合 不跟生活打过交手仗 就不可能真正懂得人生的意义。

杨朔：《〈海市〉书后》 第150页。

生活真象这杯浓酒 不经三番五次的提炼呵 就不会这样可口！

《郭小川诗选》 第172页。

生活之树是常青的。

歌德：《浮士德》 第一部 第95页。

为了在生活中努力发挥自己的作用，热爱人生吧。

《罗丹艺术论》 第121页。

世间的活动，缺点虽多，但仍是美好的。

《罗丹艺术论》 第121页。

充满着欢乐与战斗精神的人们 永远带着快乐 欢迎雷

霾与阳光……

赫胥黎：《进化论与伦理学》第 54 页。

我一生所主张的，就是对生活、对人们必须抱持积极的态度。

高尔基：《给巴·赫，马克西莫夫》，
《文学书简》上卷第 410 页。

无中不能生有，无缝的石头流不出水来。谁不能燃烧，就只有冒烟——这是定理。生活的烈火万岁！

《奥斯特洛夫斯基两卷集》第 355 页。

愿你们每天都愉快地过着生活，不要等到日子过去了才找出它们的可爱之点，也不要把所有特别合意的希望都放在未来。

居里夫人。引自《居里夫人传》。

忧虑是人生的劲敌

真正的乐观主义的人是用积极的精神向前奋斗的人，是战胜愁虑穷苦的人。

邹韬奋

求乐的人生观 才是自然的人生观 真实的人生观。我

们应该顺应自然，立在真实上，求得人生的光明，不可陷入勉强、虚伪的境界，把真正人生都归幻灭。

《李大钊选集》第 159 页。

穿掘着灵魂的深处，使人受了精神底苦刑而得到创伤，又即从这得伤和养伤和愈和中 得到苦的涤除 而上了苏生的路。

《鲁迅全集》第 7 卷第 96 页。

希望是附丽于存在的 有存在 便有希望 有希望 便是光明。

《鲁迅全集》第 3 卷第 26 页。

工作愈伟大，所受的反抗也愈厉害，简直成为一种律令，对付这种厉害的反抗，最重要的工具是乐观主义。

《韬奋文集》第 1 卷第 10 页。

不满烦闷，只应该使我们更坚决地向前奋斗；不应该使我们逃避困难，一蹶不视。

《韬奋文集》第 1 卷第 429 页。

宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口。

罗曼·罗兰

一篇美好的言辞并不能抹煞一件坏的行为，而一件好

的行为也不能为诽谤所玷污。

德谟克利特：《古希腊罗马哲学》第 113 页。

隐藏的忧伤如熄火之炉，能使心烧成灰烬。

莎士比亚

一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。

莎士比亚

当你的希望一个个落空，你也要坚定，要沉着！

朗费罗：《晨光》，《朗费罗诗选》第 7 页。

应该相信，自己是生活的战胜者。

雨 果

我要扼住命运的咽喉。它决不能使我完全屈服——噢！
能把生命活上千百次真是多美！

贝多芬。引自《贝多芬传》第 64 页。

他们必须对生活先有信心，然后才能使生活永远延续下去。而所谓信心，就是希望。

保罗·郎之万：《圣诞节的祝词》。

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，也不要愤慨！
不顺心的时候暂且容忍：
相信吧，快乐的日子就会到来。

《普希金抒情诗一集》第 155 页。

在对生活存着理智的清醒的态度的情况下，人们就能够战胜他们过去认为不能解决的悲剧。

车尔尼雪夫斯基。引自《车尔尼雪夫斯基》。

任何问题都有解决的办法 无法可想的事是没有的。要是你果真弄到了无法可想的地步，那也只能怨自己是笨蛋，是懒汉。

爱迪生。引自 1979 年 7 月 11 日《光明日报》。

辛勤的蜜蜂永没有时间悲哀。

《布莱克诗选》第 170 页。

幸运并非没有许多的恐惧与烦恼；厄运也并非没有许多的安慰与希望。

《培根论说文集》第 16 页。

与高贵的思想为伍的人，是决不会孤独的。

菲力蒲·西登尼。引自 1980 年
11 月 25 日《中国青年报》。

不管一切如何，你仍然要平静和愉快。生活就是这样，我们也就必须这样对待生活，要勇敢、无畏、含着笑容地——不管一切如何。

罗莎·卢森堡：《狱中书简》第 61 页。

不要慨叹生活底痛苦！——慨叹是弱者……

高尔基：《给初学写作者》。

为了美好的生活，必须让每一个人都成为生活的平等的、完全的主人。

高尔基：《论新与旧》。

当我象嗡嗡作响的陀螺一样高速旋转时，就自然排除了外界各种因素的干扰，抵抗着外界的压力。

比埃尔·居里。引自 1980 年 11 月 5 日《工人日报》。

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字联在一起。

伏契克：《绞刑架下的报告》第 71 页。

心底无私天地宽

克制利己主义，把自私的我踩在脚下，……

别林斯基

他吃苦在前，享受在后，不同别人计较享受的优劣，而同别人比较革命工作的多少和艰苦奋斗的精神。

刘少奇：《论共产党员的修养》第 39 页。

一个人如果只想到自己，那是最可耻的，一个人如果只为自己活着，那就不如死掉。

彭德怀

如烟往事俱忘却，
心底无私天地宽。

陶铸：《赠曾志》。

人的理性粉碎了迷信，而人的感情也将摧毁利己主义。

海涅：《论浪漫派》第 152 页。

生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。

车尔尼雪夫斯基：《生活与美学》第 46 页。

一切利己的生活 都是非理性的、动物的生活。

列夫·托尔斯泰：《最后的日记》第 161 页。

自己脑子里只是满装着自己，

这种人正是那种最空虚的人。

《莱蒙托夫诗选》第 78 页。

只为家庭活着 这是禽兽的私心 只为一个人活着 这是卑鄙 只为自己活着 这是耻辱。

《奥斯特洛夫斯基两卷集》第 2 卷 第 406 页。

不要用物质替自己筑起一个樊笼

一个受物质支配的人，一个个人
“物欲”很强的人，一定是缺乏理
想、趣味低级、精神生活很空虚的
人，也是生活极为可悲的人。

陶铸

我们要想实现自己的人生，应该把我们生命中过去与将来间的关系、时间全用在人生方面的活动，不用在兽欲方面的冲动。

《李大钊选集》第 165 页。

为着阶级和民族的解放 为着党的事业的成功 我毫不希罕那华丽的大厦 却宁愿居住在卑陋潮湿的茅棚 不希罕美味的西餐大菜 宁愿吞嚼刺口的苞粟和菜根 不希罕舒服

柔软的钢丝床 宁愿睡在猪栏狗窠似的住所！

方志敏：《可爱的中国》第 47 页。

清贫 洁白 朴素的生活 正是我们革命者能够战胜许多困难的地方！

方志敏：《可爱的中国》第 52 页。

一个人只有物质生活没有精神生活是不行的；而有了充实的革命精神生活，就算物质生活差些，就算困难大些，也能忍受和克服。

陶铸：《理想·情操·精神生活》第 114 页。

一个人 如果过分地追求吃喝玩乐 整天沉湎于个人主义的小天地，那么他所追求的东西就难免有一天要成为沉重的负担，使自己深陷泥潭而不能自拔。

吴运铎：《让植根于现实的理想闪闪发光》，《工人日报》1979 年 8 月 15 日。

世界上有两种人，一种人 虚度年华 另一种人 过着有意义的生活。在第一种人的眼里 生活就是一场睡眠 如果这场睡眠在他看来 是睡在既柔和又温暖的床铺上 那他便十分心满意足了 在第二种人眼里 可以说 生活就是建立功绩……人就在完成这个功绩中享到自己的幸福。

《别林斯基论教育》第 64 页。

人类也需要梦想者，这种人醉心于一种事业的大公无私的
发展，因而不能注意自身的物质利益。

居里夫人。引自《居里夫人传》第 305 页。

我们不得不饮食、睡眠、游惰、恋爱，也就是说，我们不得
不接触生活中最甜蜜的事情；不过我们必须不屈服于这些事物。

约里奥·居里。引自《居里夫人传》第 118 页。

我在自己的一生里也曾经历过被遗弃和背叛的痛苦。可是有
一种东西却救了我：我的生活永远是有目的、有意义的，这就是
为社会主义而奋斗。这是最高超的爱情。如果人的个人问题占很
大的地位，社会的问题占的地位很小，那么个人生活的失败就几
乎是完全破产。那时这人就会怀疑了，人为什么活着？战士面
前永远不会发生这种问题。诚然，如果战士被亲近的人叛卖了，
他也痛苦，但是他永远还有另外的东西，比他所丢失的不知道
要更多和更美好多少倍。

《奥斯特洛夫斯基两卷集》第 2 卷 第 509 页。

利己的人最先灭亡。他自己活着，并且为自己而生活。如果
他的这个“我”被损坏了，那他就无法生存了。

《奥斯特洛夫斯基两卷集》第 2 卷 第 356 页。



二、抱负是高尚行为 成长的萌芽

一个人追求的目标越高他的才力就发展得越快对社会就越有益我确信这也是一个真理

高尔基