第三章

领悟人生真谛 创造人生价值

“渐冻症”女博士

- “一个人活着的意义，不能以生命长短作为标准，而应该以生命的质量和厚度来衡量。得了这个病，活着对我是一种折磨和痛苦。我要有尊严地离开，爸爸和妈妈，你们要坚强地、微笑着生活，不要为我难过。”

第 三 章

领悟人生真谛 创造人生价值

第一节 树立正确的人生观

第二节 创造有价值的人生

第三节 科学对待人生环境

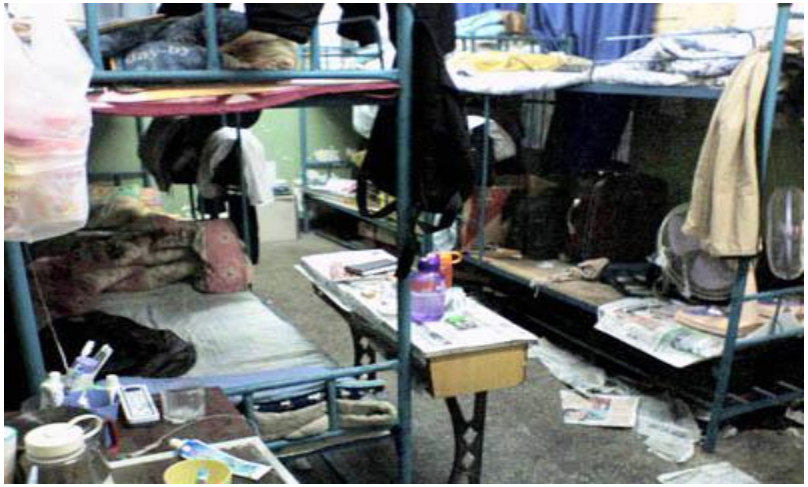
第一节 树立正确的人生观

思想道德修养与法律基础

现象一：玩物丧志

现象二：消费超前

现象三：寄生依赖



现象四：理性缺失

缺乏辨别真假是非的判断能力
缺乏辨别善恶好坏的道德能力
缺乏辨别美丑的审美能力

现象五：诚信失落

现象六：政治投机

他们为了各种实际利益，踊跃参加党课学习，主动申请入党。面对中国的腐败潮流，他们并不痛心疾首，而一旦有机会，则决不放弃腐败的机会。

现象七：道德滑坡

现象八：身心脆弱

自杀男生是大一新生，正在参加新生军训。自杀直接原因是菜不合胃口。

讨论

1、你认为这些现象离你的生活是近还是远？

2、为什么会出现这种现象？

出现这种现象的原因：

责任心缺失
人生目的不明确
人生态度不端正
世界观人生观不科学

……

一、人生与人生观

世界观与人生观的含义

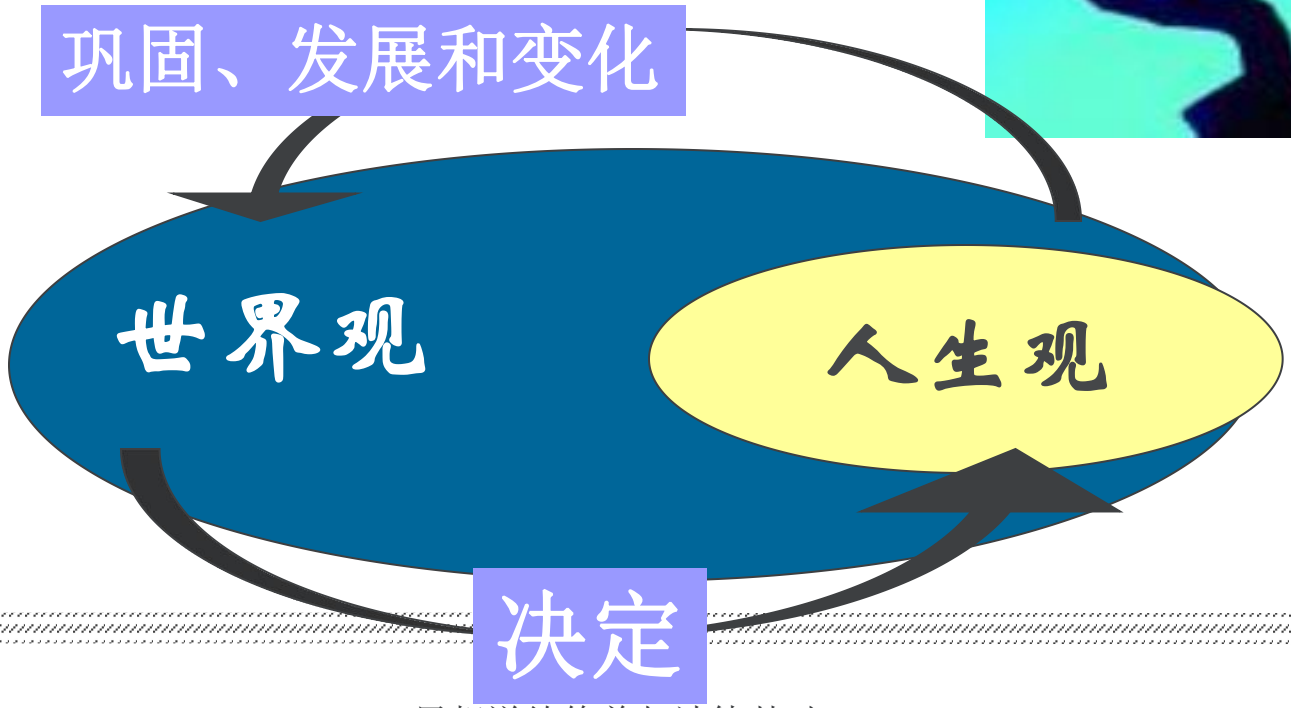
世界观

人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总体看法和根本

人生观

是人们在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法。

世界观与人生观的关系



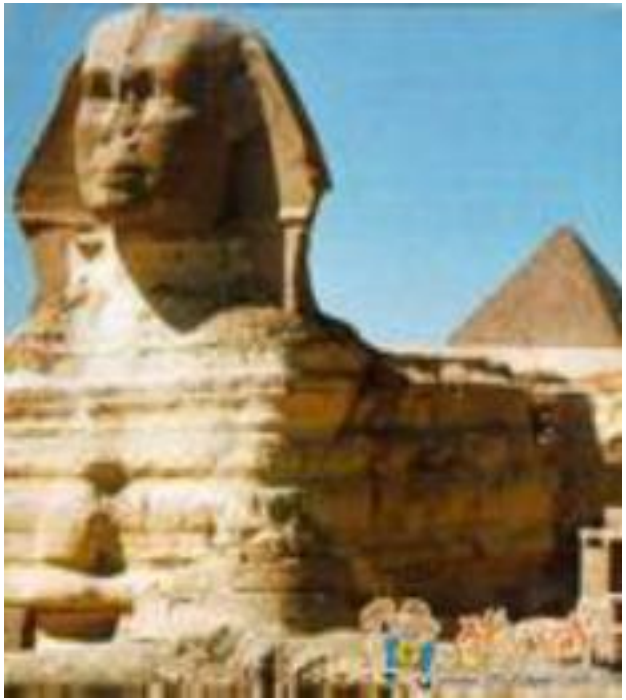
人生观的基本内容

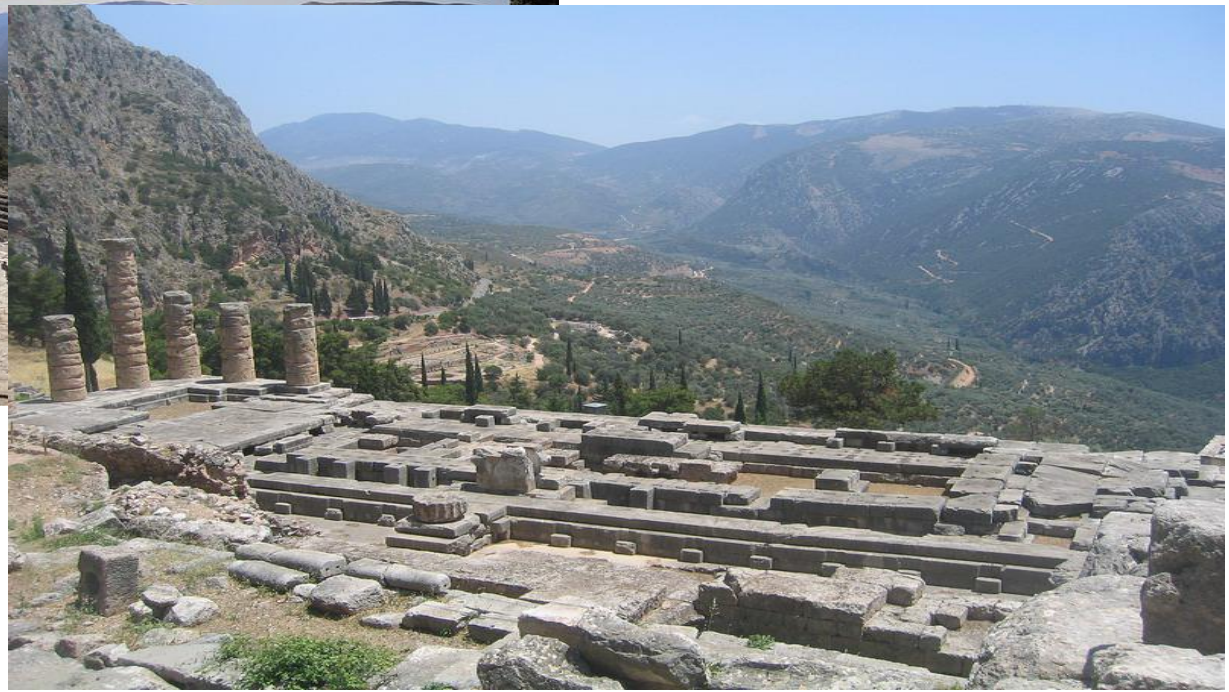
人的本质	我是谁？
人生目的	人为什么活着？
人生态度	人应该怎样对待生活？
人生价值	什么样的人生才有价值？

人的本质

我是谁？

人的本质是什么？
——破解斯芬克斯之谜





思想道德修养与法律基础

人与其它事物，
特别是动物相区别
的根本属性

人的类本质

劳动是人的类本质

人与人相区别
的根本属性

人的现实本质

社会关系是人的现实本质

二、人生观的主要内容

（一）人生目的

人生目的，是指生活在一定历史条件下的人，对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。

以下一组人生目标的词汇，选出三个你认为最重要的目标，按其对你的重要程度排序，申述理由。

人生目的决定人生道路

人生目的决定人生态度

人生目的决定人生价值标准

（二）人生态度

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。

人生态度是人生观的重要内容

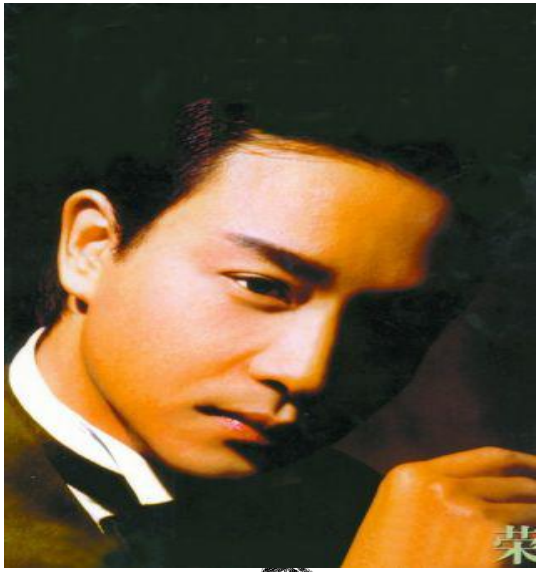
人生态度是人生观的表现和反映

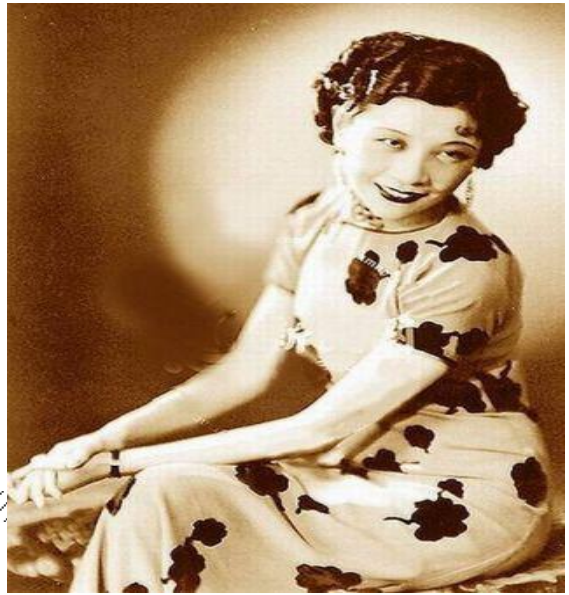
认真
务实
乐观
进取

认真

我会坚持，我觉得每个人都有责任，不但对自己、对家庭，还有对社会。只是默默地走，不愿放弃。

乐观





生命有误，我们应当认真分析

生命有难，我们应当勇敢面对

生命有价，我们应当倍加珍视

生命有责，我们应当努力承担

积极的人生观

- 换票的故事

  上海人精明，外地人问路都收费

  北京人质朴，见吃不上饭的人，不仅给馒头，还送衣服

（三）人生价值

馬斯洛需求層次論
自我實現需求
如發揮潛能
尊重需求
如對成就的個人感覺
社交需求
如對友誼及愛情等的需求
安全需求
如人身安全、生活安定等
生理需求
如食物、水、空氣等

价值观的含义

人们关于什么是价值、

怎样评判价值、

如何创造价值等问题

的根本观点。

三、正确认识人生矛盾

树立正确的得失观
树立正确的幸福观

树立正确的生死观

生命的回顾与展望

0 （出生） X　　Y（死亡）

X: 现在的年龄

Y: 你希望自己活到的年龄

0-X岁， 在已经活过的日子里，写下自己做过的最出色的事情

X-Y岁， 在还没有活过的日子里，写下今后最想做的三件事情

写下墓志铭

“37，22，35，R.I.P”

这三个数字是梦露的胸围、腰围和臀围的英寸数，缩写字母的意思是在此长眠。死者生前最大的嗜好是爱美，她用数字将自己十分钟爱的形体永久记录了下来。

趣味墓志铭

“我早就知道无论我活多久，这种事情还是一定会发生。”——大文豪萧伯纳

莎拉休特1803~1840世人请记取教训，她死于喋喋不休和过多的忧虑。”——一个教会执事

“他来到这世上，四处看了看，不太满意，就回去了。”——有对夫妻为出生两周便夭折的孩子

死亡将导致我们的毁灭，但对死亡的察觉，又能拯救我们，追寻生命的意义。能够存在于孤独、并且必须面对死亡的世界上，才是我们最真实的挑战。

——毕淑敏

四、用科学高尚的人生观指引人生

摈弃几种消极的人生观

1、拜金主义人生观

2、享乐主义人生观

3、极端个人主义人生观

两校友为何人生迥异

- 贺某2000年毕业于某大学化学系。为传承民族音乐，全身心地投入经营民族音乐网站“华音网”，赢得了广大音乐爱好者的喜爱与尊重。
- 谢某与贺某是同一所高校的学生。谢某为了牟取暴力铤而走险经营色情网站，在网上传播色情电影被警方抓获，成为浙江省打击淫秽色情网站专项行动中被正式批捕“第一人”。

多元人生观的成因

地位、政治立场、经济利益、生活经历、人生境遇、认识水平等不同

社会变革、利益关系调整、各种文化思潮碰撞

正确的金钱观

应该承认金钱与人生有着密切联系，合法取得金钱是人生幸福的重要条件，是实现人生价值的重要物质保证；要看到获得金钱的手段应该是正当的，合法的；更应该看到金钱不是人生的全部内容，不是人生价值的决定因素。

树立全心全意为人民服务的人生观

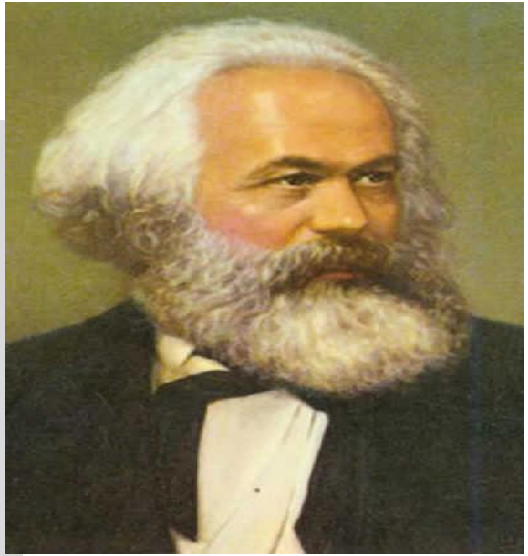
（1）最高层次---毫不利己，专门利人。

（2）实践层次---为整个社会服务。

（3）大学生具体实践方式---关心社会、关心学校、关心同学

如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地、但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。

——马克思



- 想法决定活法
- 定位决定地位
- 企图决定版图
- 格局决定结局
- 态度决定高度
- 思路决定出路

第二节　创造有价值的人生

生命意义的探寻

人的寿命是个常数，
人的价值是个变数。

生命对人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧……

 ——奥斯特洛夫斯基

雇佣人生:一部获得了全世界102个奖项的短片

人性，或者叫做人之本性。 何为人性？为之本心，则为人性。 人性随人的本心改变而改变，亦好亦坏，人的行为是为其本心所服务的，不同的行为代表了不同的欲望与意愿。 如果问你站在什么位置，倒不如问，你想在什么位置。

在这个社会里，我们每个人都扮演着不同阶层的人，不同岗位的人，我们在享受别人创造的便宜，也为别人创造便宜，这就是人生价值。

这部短片获得了2014年中央美术学院年度一等奖，作者是谢承霖，以极度夸张的手法描绘了新时代智能手机一族的生活状态，告诉低头族，玩手机会毁灭世界。

一个成熟的社会，应该是每一个角色都有他自已的定位，有他不同的定位过程，每个人都能够满足于他所扮演的角色。长期以来重视生命价值的人，他们的自信，不是建立在与别人的比较上。

“人生没有所有权，只有生命的使用权。人生最大的价值就是懂得付出。被人需要的感觉才是人生最大的快乐。”

—— 我和妹妹、外甥、外甥女的对话

- 我问他们：“你们要成为怎样的人，才觉得有价值？”
- 妹妹答道：“成为武则天那样的人，拥有最高的地位和权力，人生就有价值。”
- 外甥回答：“成为世界首富比尔·盖茨那样的人，钱多，住超级别墅，天天吃鲍鱼燕窝，人生才有价值。”
- 甥女是个书虫，她回答说：“本科读北大，研究生读牛津大学，博士读哈佛大学，到清华大学做首席教授，知识渊博，受人尊敬，人生就有价值。”

- 从我的妹妹、外甥、外甥女的发言中，我们清晰地看到，人生在世，都有个价值问题，因为我们每个人对人生价值的理解不一样，直接导致每个人的价值观不一样（妹妹可能从政，外甥可能经商，外甥女可能从教）。由此可见，价值观对一个人的一生起决定性作用。

一、人生价值的标准与评价

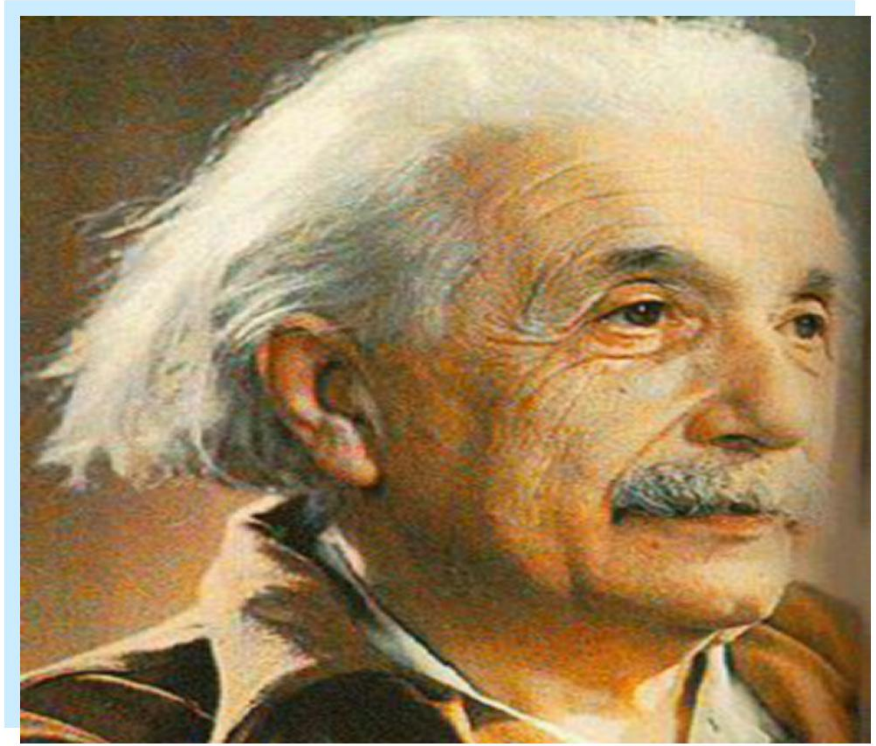
（一）人生的自我价值与社会价值

前提

自我价值 就是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值

社会价值 就是个体的人生活动对社会、他人所具有的价值。

基础



一个人的价值，应看他贡献什么，而不应看他取得什么。

——爱因斯坦

（二）人生价值的标准

人的价值是否
可以用金钱
来衡量？

比尔与美琳达基金会

——改善全球健康状况

——加大教育投资

——促进信息业发展

——改善太平洋西北地区的现状

比尔.盖茨是微软公司的创始人，是全球软件产业的领军人物。应当说，比尔.盖茨在获取名利和实现人生价值这两方面都取得了成功。在他看来，衡量成功的方式可以说有很多种，其中，最容易衡量成功的方法就是，看能不能给自己的家人、朋友和自己所尊重的人带来帮助以及通过什么能改善他们的生活。

金钱

可以买到“房屋”，但买不到“家”；
可以买到“珠宝”，但买不到“美”；
可以买到“娱乐”，但买不到“愉快”；
可以买到“书籍”，但买不到“智慧”；
可以买到“谄媚”，但买不到“尊敬”；
可以买到“伙伴”，但买不到“朋友”；
可以买到“权势”，但买不到“威望”；
可以买到“服从”，但买不到“忠诚”；
可以买到“躯壳”，但买不到“灵魂”；
可以买到“小人之心”，但买不到“君子之志”。

权利、地位
是人的价值
体现吗？

职位的高低与人生价值的大小并不是对应的

濮存昕与爱同行

CCTV-1
我就是一个演员

濮存昕
预防艾滋病宣传员
真正出现了胜利般的成果
共同关注

青少年是迎战艾滋病的
cnsphoto

人生价值评价的根本尺度，是看一个人的人生活动是否符合社会发展的客观规律，是否通过实践促进了历史的进步。劳动以及通过劳动对社会和他人作出的贡献，是评价一个人的人生价值的普遍标准。

（三）人生价值的评价

坚持能力有大小与贡献须尽力相统一

坚持物质贡献与精神贡献相统一

坚持完善自身与贡献社会相统一

坠马后的人生感悟

思想道德修养与法律基础

“中国民间抗艾第一人”的高耀洁教授

- 耀洁以渊博的知识、理性的思考驱散着人们的偏见，恐惧，以母亲的慈爱、无私的热情温暖着弱者的无助冰冷。她尽自己最大的力量推动着人类防治艾滋病这项繁重的工程，对社会做出了巨大的贡献。她救助艾滋遗孤的行为体现了非常高的社会价值。

二、人生价值的实现条件

（一）实现人生价值要从社会客观条件出发

实现人生价值要从社会客观条件出发

一方面，社会客观条件为个人实现人生价值提供了基本前提；

另一方面，个人实现人生价值所借助的一切手段和工具都来源于社会。

张朝阳
搜狐董事长兼CEO

人生价值目标要与社会主义核心价值体系相一致

贝尔、宝洁、通用等知名企业招聘人员直言：“如果面试学生和企业的价值取向不相合，我们肯定会拒绝他！”考查学生的价值观是否和公司的理念相符，是企业招聘的趋势。

（二）实现人生价值要从个体自身条件出发

要鱼还是要钓竿

- 他如果只要钓竿，那他一条鱼也吃不到。因为，他不懂钓鱼的技巧，光有鱼竿是没用的，因为钓鱼重要的不在钓竿，而是钓技。
- 成功的关键在于拥有技能，而不是拥有工具。

（三）不断增强实现人生价值的能力和本领

即使翅膀断了，心也要飞翔

张海迪

没有人认为我是乒乓奇才

邓亚萍

立足于现实，坚守岗位作贡献

许振超一小时能吊运６０个标准箱，他创造的“无声响操作”让外国船员瞠目结舌 。

先后六次打破集装箱装卸世界纪录

许振超说：多去想，多去学，熟能生巧，巧能生精

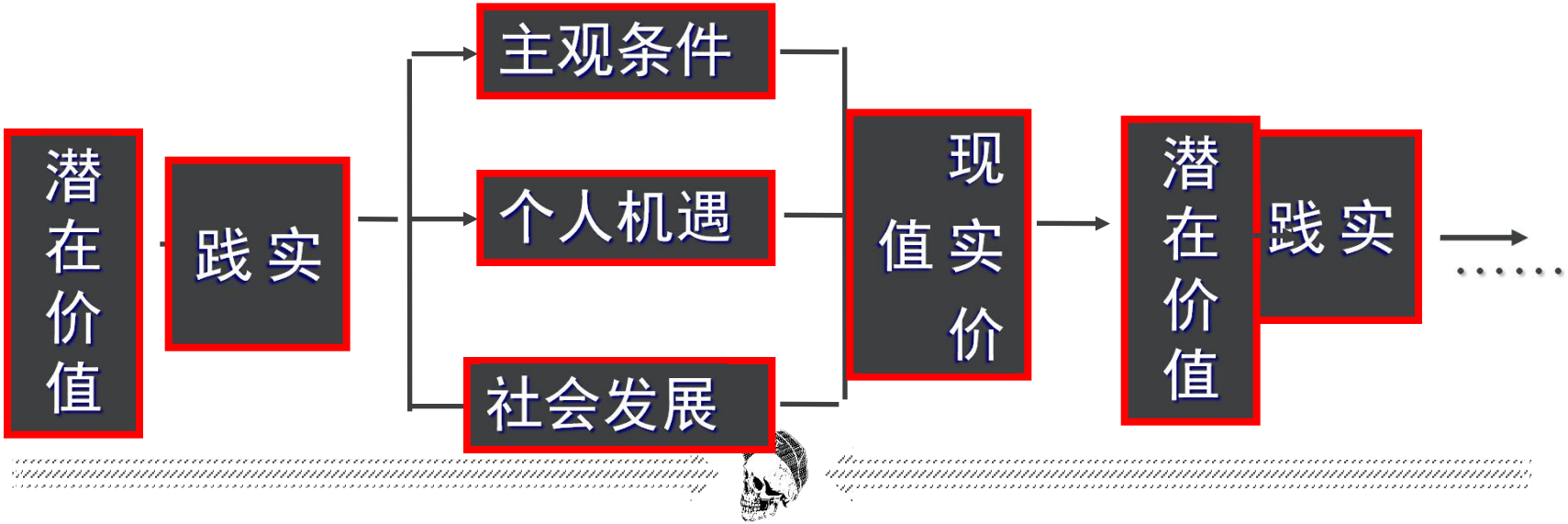
实现人生价值要有自强不息的精髓

三、在实践中创造有价值的人生

走与群众相结合的道路

人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。

走与社会实践相结合的道路



弗劳伦斯.南丁格尔(1820-1910)

“摆在我面前的道路有三条：一是成为文学家；二是结婚当主妇；三是当护士。”

1854-1856 克里米亚战争

1856 陆军医院妇女部总监

1860 南丁格尔护士学校

1907 功绩勋章

- 林祥雄：艺术家要有责任感和使命感

两只老虎

- 有两只老虎，一只在笼子里，一只在野地里。
- 交换——一只饥饿而死，一只忧郁而死。
- 从笼子中走出的老虎获得了自由，却没有同时获得捕食的本领；走进笼子的老虎获得了安逸，却没有获得在狭小空间生活的心境。
- 许多时候，人们往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福很耀眼。想不到，别人的幸福也许不适合自己，更想不到别人的幸福也是正是自己的坟墓。

第三节　科学对待人生环境

一、促进自我身心的和谐

要想完成金玉纯洁的品德
一定要在艰苦的环境中去经受锻炼
要想建立惊天地的功绩
必须从那危险境地中闯过

健康

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——古希腊哲学家赫拉克利特

北大男生80余刀砍死情敌

煮熟的鸭子飞了

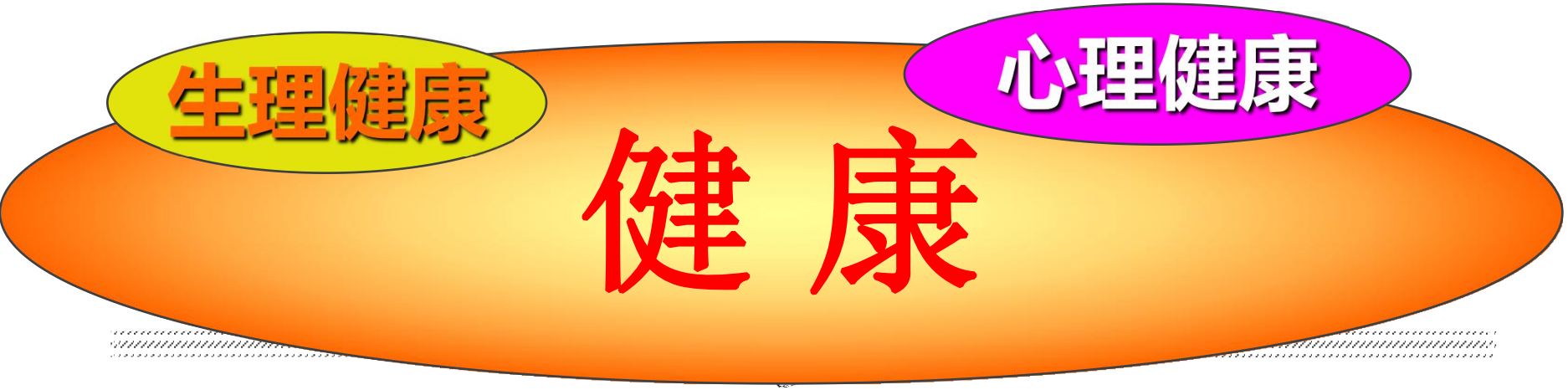
- 李某、谭某是住在同一个宿舍的大学生，所学专业都是市场营销。
- “对不起，我们公司的电脑出了故障，参加面试的名单里没有你，非常抱歉！”

身——人体的生理组织以及身体的机能

心——人的心理或称精神活动，通常用知、情、意来概括

身心关系——身是心的物质基础，心为身的精神机能，二者相互作用和相互影响

一个健康的人，不仅要有健康的生理，还要有良好的心理，即所谓“身心健康”。



健康的具体标准

世界卫生组织

1、有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。

2、态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

3、善于休息，睡眠良好。

4、能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

5、能够抵抗一般性的感冒和传染病。

6、体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。

7、反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

8、牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，齿龈颜色正常。

9、头发有光泽、无头屑。

10、肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

当前大学生心理素质的现状

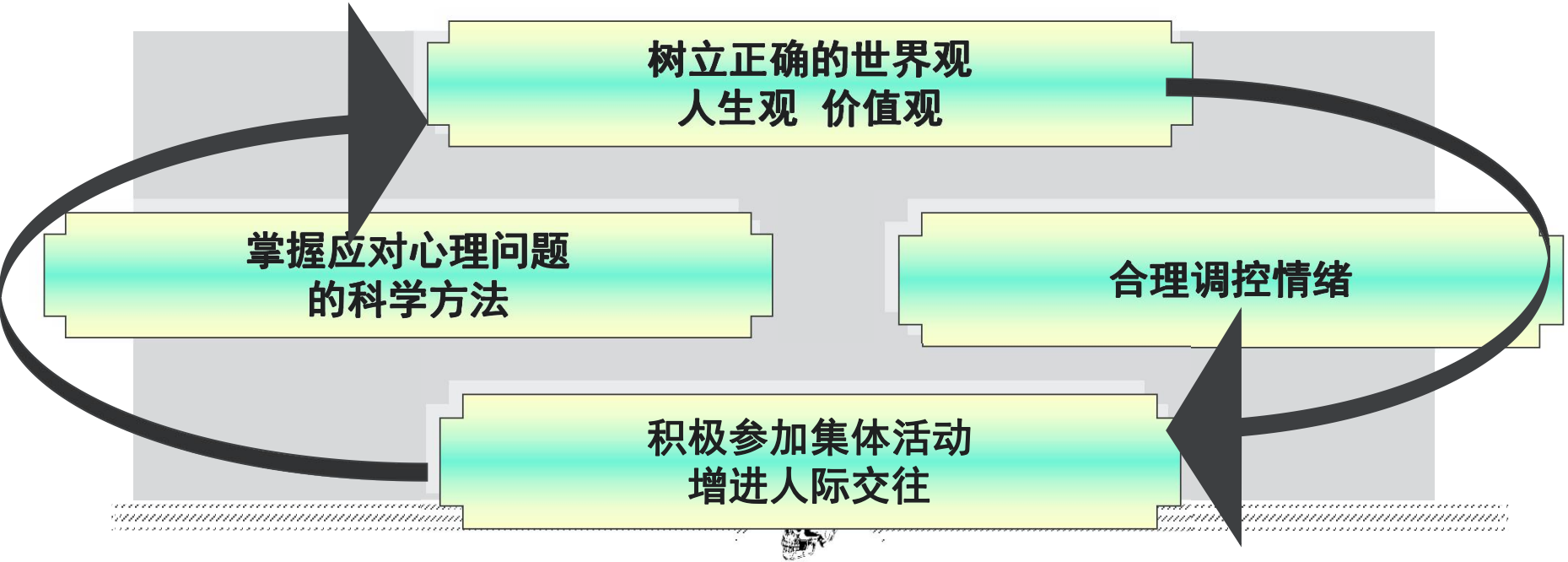
（1）抽象逻辑思维迅速发展但易主观片面性。

（2）情绪情感日益丰富但波动性较大。

（3）自我意识增强但发展还不成熟。

（4）独立性、闭锁性与依赖性、归属感同时存在。

保持心理健康的途径和方法



树立正确的世界观
人生观 价值观

正确对待挫折：画家伦勃朗

《千手观音》

掌握应对心理问题的方法和知识

我爱我 5.25
全国大学生心理健康节

自我激励法
自我暗示法
情感转移法
行为补偿法

合理调控情绪

养成快乐的习惯

1、每天练习至少微笑三次。

2、对未来充满信心和喜悦，不让自己的观念给事实蒙上一层悲观或消极的色彩。

3、不管遇到什么事情，尽可能做到冷静和有理智，绝不轻易发火。

4、待人以宽，不要苛求别人，对他人的过失采取宽容的态度。

5、不要自寻烦恼，不要自责、后悔、懊丧，错误也是成功之母。

6、对于自己无力改变的事实，根本不予理睬，完全拒之于头脑之外。

7、培养幽默感，将自身置于一个快乐环境。

8、心胸要宽广，对烦恼的事要善于忘却。

各国流行的心理减压法

法国——运动消气。
英国——看恐怖片。
欧洲和日本——嗅香油。
美国——吃零食。

积极参加集体活动，增进人际交往

我院开展的心理健康活动——心理健康教育周

△心理普测

△朋辈心理培训班

△心理健康教育讲座

△心理情景剧比赛

△公寓心理游园

△心理主题班会

I'M
LONELY

二、促进个人与他人的和谐

人与人之间要友善相处
不以理欺、不以势压
对方也会因此走你的空间
快乐由此而来
友谊也会因此而成长
真诚是这世间一切的法宝
是世界和平的力量

实验

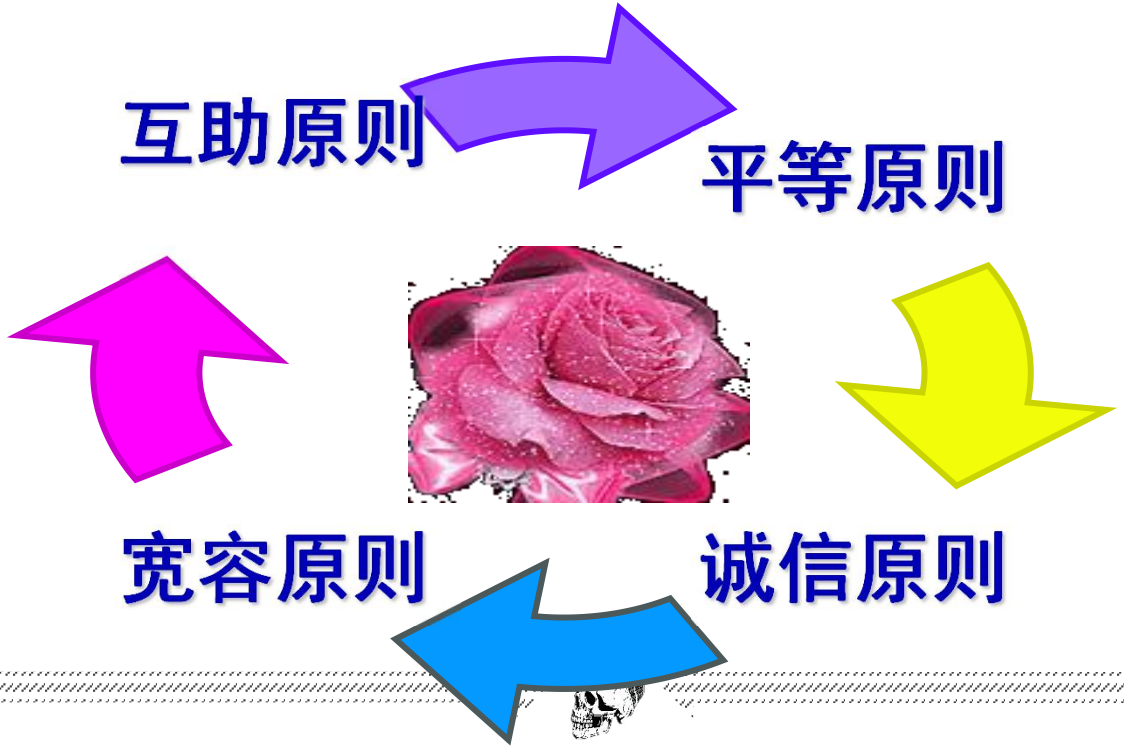
（一）：美国心理学家沙赫曾做过这样一个“与世隔绝”实验。

（二）：国外研究人员还曾对4000多名健康状况良好的男女进行了长达12年的调查研究。（社群活跃 社群疏离）

西塞罗

古罗马哲学家西塞罗说过这样的话：假如一个人升天了，他看到宇宙的大观他看到群星灿烂，但他并不会感到快乐，他必须找到一个人，述说他所见的奇景，他才快乐。

（一）促进个人与他人的和谐应坚持的原则



1.平等原则

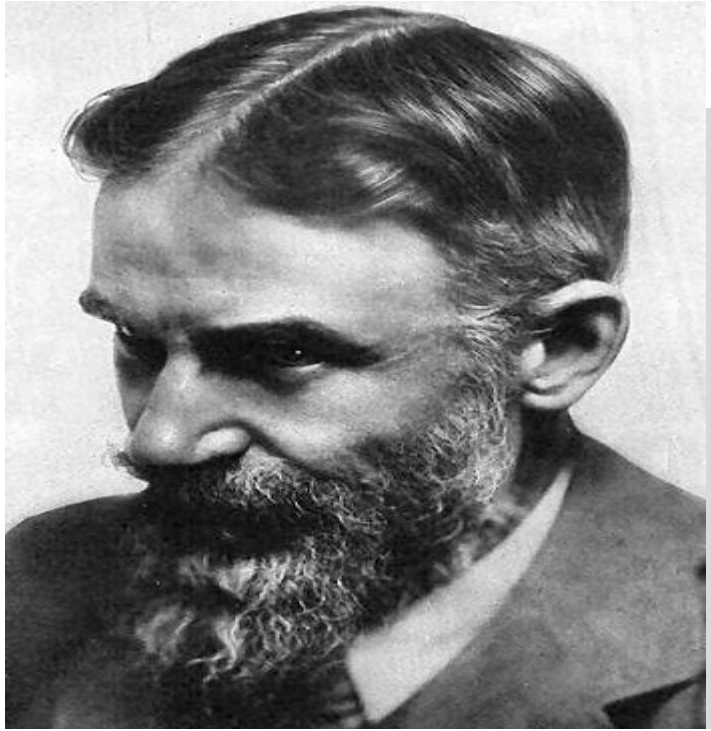
从两方面理解：

第一，平等地对待自我与他人。设身处地推己及人。“己欲立而立人，己欲达而达人。”“己所不欲，勿施与人。”《论语》

“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”《孟子》

第二，平等地对待自我以外的其他人。一视同仁，一碗水端平，不要搞双重标准。

肖伯纳与苏联姑娘安妮娜



“一个人无论有多大成就, 对任何人都应该平等相待 。 要永远谦虚 ，这就是苏联小姑娘给我的教训 ，我一辈子也忘不了她！”

2.诚信原则

内诚于心，外信于人。

揭下面具，保持本来面目最轻松

3.宽容原则

宽容是全盘接受对方，包括对方的短处。

4.互助原则

“出入相友，守望相助，疾病相扶持，则百姓亲睦。”　　——《孟子·滕文公上》

把快乐告诉别人，就等于你拥有两份快乐，把忧郁说给他人，就等于忧郁减少了一半。

（二）正确认识和处理竞争与合作的关系

△正确认识竞争

第一，要树立明确的竞争意识。

第二、要树立正确的竞争意识。

不正当竞争：潜规则

或许可能会带来短期的现实好处，不是长久之计，克服功利主义思想。

不正当竞争——谁演主角

△正确认识合作

要“独善其身”，且要“兼济天下”。

△正确处理好竞争与合作的关系

竞争与合作形式上对立，本质上却是统一的。
竞争离不开合作，合作增强竞争的实力。
合作也离不开竞争，竞争促进合作的广度和深度。

三、促进个人与社会的和谐

善者吾善之

不善者吾亦善之

信者吾信之

不信者吾亦信之

正确认识个人需要与社会需要的统一关系

个人需要产生于特定的社会关系、历史条件；

社会需要是个人需要的集中体现和反映。

正确认识个人利益与社会利益的统一关系

个人利益是社会利益的基础，

社会利益是个人利益的保障。

正确认识享受个人权利与承担社会责任的统一关系

权利：主体依法行使的权能和享有的利益。

自由：主体在一定条件下依据自我意志支配行动的行为状态。

责任：主体依据法律、制度而应该承担的责任。

义务：是指主体依据法律或其他社会规范而应该承担的责任。

做敢于负责、勇于担当的人。

四、促进人与自然的和谐

事物如果发展到极点
就要发生变化
发生变化
就能使事物的发展得以通达
事物发展通达
才能保持长久

BBS.QQ.COM

我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。

——恩格斯

正确认识人对自然的依存关系

人来源于自然界又依存于自然界，自然界是人类赖以存在和发展的基础。

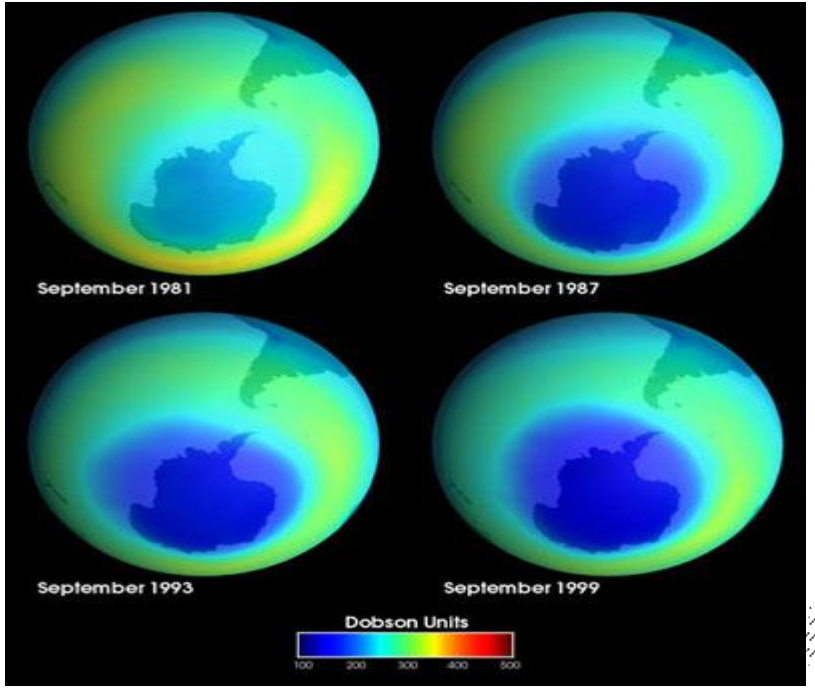
科学把握人对自然的改造活动

人类对自然的改造具有双重性：

* 创造了丰富的物质财富

* 掠夺自然资源，只考虑当前需要和忽视后代利益、先污染后治理，先开发后保护等问题

自觉珍爱自然，保护生态



人类面临的生存困境

1、环境污染。
2、温室效应。
3、臭氧层空洞。
4、核污染。
5、森林毁坏。

我国的废电池回收率不足2%

一节一号电池烂在地里

使1平方米的土壤永久失去利用价值

一粒纽扣电池

使600吨水受到污染

废电池包含的重金属对人体的威胁

汞	败坏中枢神经
镉	引起慢性中毒
铅	干扰肾、生殖功能

人与自然的关系实质上是一种社会关系。

倡议书

为了我们的生存，为了我们的明天不会上演各种悲剧，我们作为社会成员的一分子，保护环境，人人有责，从小事做起，持之以恒，为此我们倡议如下：

1、节约资源、减少污染。

2、绿色消费、环保选择。

3、讲究卫生、保护环境。

4、保护自然、万物共存。

项目四：创造诗意青春

- 利用所学的知识，撰写演讲稿
- 拍摄成视频形式
- 文档名为：项目四 16舞美xxx，
- 支持原创