

# 前 言

## 一、编写理念

本教材根据教育部最新颁布的中等职业学校《哲学与人生教学大纲》编写而成。在编写过程中坚持贯彻素质教育精神，以期对学生进行马克思主义哲学基本观点和方法及如何做人的教育，使学生了解马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，提高学生用马克思主义哲学的基本观点、方法分析和解决人生发展重要问题的能力，引导学生进行正确的价值判断和行为选择，形成积极向上的人生态度，为人生的健康发展奠定思想基础。

本教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标，遵循职业教育教学规律，从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新，对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力，促进中等职业教育深化教学改革，提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

本教材在编写上，坚持贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则，结合中职学生身心特点和思维发展规律，系统地介绍了马克思主义哲学中与人生发展关系密切的基础知识，以明晰的思路、通俗易懂的语言和丰富的案例，帮助中职学生用哲学观点解决人生发展问题，到达“学哲学，用哲学”的目的，从而提高其人生发展的能力。

## 二、教材结构及特色

### 1. 编写结构灵活

本教材根据职业学校学生的思维特点，采用灵活多样的形式，以调动学生学习的积极性。用深入浅出、贴近中职生的语言表述，引导学生自觉思考人生问题，初步掌握分析和解决人生问题的思想方法，从而提高其人生发展能力。

### 2. 编写内容丰富

每单元以揭示主题的画龙点睛的开篇寄语起始，然后由学生感兴趣的“人生故事”得出“哲理思考”再引出结合学生实际的成长话题，围绕成长话题展开“哲学智慧”



的探究学习，每课设置具有中等职业特色的、能调动学生兴趣的“案例思考”，启发学生思考，得出“案例启迪”，文中穿插与正文密切相关的互动学习（“读一读”“议一议”“说一说”“想一想”等），并设置了“实践拓展”的实操项目。

### 3. 编写重视学生操作

为了真正让学生把所学的知识内化于心，本教材在每一课或每一单元都设置符合学生实际的人生问题实践拓展活动，力争使学生以边学边练的形式提升解决人生问题的各种能力，真正体现“以人生体验哲学、以哲学感悟人生”，达到知、信、行的统一，给学生的人生道路点亮一盏明灯。

### 4. 编写案例接地气

本书在编写过程用到大量的案例故事等，都是学生喜闻乐见的，能够更好地引起学生的共鸣，同时也让学生更乐于接受。根据学生认知水平、年龄、学科特点和社会经济发展及专业实际，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强了吸引力和感染力。

## 三、开发团队

本书的开发团队由中等职业学校一线教师组成，本书由刘彩红、孙峰老师担任主编，黄旭旭、邹丹丹、方雄兵、明霞、李源良、马瑗、李春萍、黄晓芸等多位老师参与编写工作。在编写过程中，参阅了大量文献资料。在此对编者表示衷心的感谢。中山大学出版社对本教材的开发策划给予了大力支持，特此感谢！

由于水平有限，加之时间仓促，本书难免存在一些不当之处，恳请广大读者不吝赐教，以便再版时修订。

## 四、教学建议

建议用 36 学时完成本书的教学工作。为了方便各位老师展开教学工作，编写团队在编写本书的同时，还配套开发了相关课件资源，有需要的老师，请发邮件到 262362254@qq.com。

编者

2016 年 6 月



# 目 录

<b>第一单元 坚持从客观实际出发，脚踏实地走好人生路</b> .....	1
第一课 客观实际与人生选择 .....	1
第二课 物质运动与人生行动 .....	9
第三课 自觉能动与自强不息 .....	17
<b>第二单元 用辩证的观点看问题 树立积极的人生态度</b> .....	26
第四课 普遍联系与人际和谐 .....	26
第五课 发展变化与顺境逆境 .....	33
第六课 矛盾观点与人生动力 .....	42
<b>第三单元 坚持实践与认识的统一 提高人生发展的能力</b> .....	50
第七课 知行统一与体验成功 .....	50
第八课 现象本质与明辨是非 .....	60
第九课 科学思维与创新能力 .....	69
<b>第四单元 顺应历史潮流 树立崇高的人生理想</b> .....	79
第十课 历史规律与人生目标 .....	79
第十一课 社会理想与个人理想 .....	90



第十二课 理想信念与意志责任 .....	101
<b>第五单元 在社会中发展自我 创造人生价值 .....</b>	<b>113</b>
第十三课 人的本质与利己利他 .....	114
第十四课 人生价值与劳动奉献 .....	128
第十五课 人的全面发展与个性自由 .....	140



## 第一单元

# 坚持从客观实际出发，脚踏实地走好人生路



### 开篇寄语

人生在世，都会经历生老病死。当我们走过风风雨雨，再回头看自己的一生，往往令人遗憾和后悔的都是些小事，比如没有多花些时间陪伴家人，没有好好享受美食，没有尽力帮助别人，没有抽时间多去旅行，没有注意身体健康，没有对深爱的人说声“谢谢”……人生，一定要轰轰烈烈，有时候，最重要的，就是这些看起来再简单不过的小事。

## 第一课 客观实际与人生选择

### 人生故事

鲁国有一条法律：鲁国人在其他诸侯国中做奴隶，有能把他们赎出来的人，可以到鲁国国库中领取赎金。有一次，孔子的弟子子贡在一个诸侯国中赎了一个鲁国人，回国后拒绝收下国家发给他的赎金。孔子说：“赐（子贡的名）呀，你采取的不是好办法。圣人所做之事，可以改变风俗习惯，影响老百姓的行为，不止是个人的事情。现今，鲁国富人少而穷人多，你收回国家的赎金并不会损害你的行为的价值，而你不肯拿回你的赎金，从今以后，鲁国人就不肯再替沦为奴隶的本国同胞赎身了。”



### 哲理启迪

孔子学生中子贡最富有，他在别国将鲁国的奴隶赎回后，并没有按规定由国家报销赎金。子贡认为自己的行为十分高尚，却遭到孔子的强烈批评。这是因为子贡的行为脱离了鲁国的客观实际和人性的现实。事实上，鲁国的这项规定是为了解救更多自己国家的人，给予赎金补偿是为了给国民一个动力，让更多的人能不顾及自己的金钱利益去解救同胞。子贡的行为拔高了道德的标杆，越来越多的鲁国人会认为，不像子贡这么做就算不上是有德者，他们会陷入两难的处境：赎人后不要国家的钱的话自己没这个经济实力；赎人后报销赎金的话却又算不上有德。如此之高的道德标杆脱离了社会的现实，只会让大多数人为避免两难处境而放弃赎回奴隶，从而破坏了立法的初衷。



### 成长话题

1. 我是谁？
2. 我从哪里来？
3. 我要到哪里去？
4. 我如何知道我已经到了哪里？



### 哲学智慧

## 一、多样选择，立足于客观实际

### （一）客观实际是人生选择的前提和基础

客观实际就是指存在于我们意识之外的客观事物及其实际状况，即事物自身的属性和特点以及事物之间的种种联系。客观实际包括对象的实际和自身的实际两个方面。对象的实际是指存在于人自身之外的，作为个人认识和改造对象的客观事物、客观关系，如社会的发展阶段、现实科技水平等。自身的实际是指个人自身所拥有的条件，如家庭经济条件、教养氛围、心理状态、性格特征、能力水平、自然禀赋、知识结构、理论背景、能力水平等。



在现实中，我们每个人都生活在不同的环境中，拥有不同的发展际遇；每个人都具有不同的自然禀赋，在体能、智商、天赋、性格等各方面有着明显差异。因此，我们每个人都面临着不同的客观实际。客观实际构成了个人人生选择的基本前提，影响和制约着个人的人生选择。

案例 1



17岁的李某从小就有个梦想，想像姚明一样成为篮球明星。可是，因为营养、遗传等多种因素导致他现在的身高只有160厘米，并且肺活量有限，弹跳力不足，肌肉爆发力弱……周围的人都告诉他，“你打打篮球锻炼身体还可以，但是不太适合做篮球明星……”李某十分不服，并且坚称，只要自己有毅力、有恒心，就没有做不成的事。为此，他每天凌晨4点钟起床练篮球，晚上10点仍在奔跑练耐力，甚至感冒都不停止训练。结果在一次高强度训练后肌肉肿胀疼痛、浑身无力，出现棕色尿，差点晕倒在球场。紧急送往医院后得知，李某因不当的体育锻炼而得了运动性横纹肌溶解症。



【案例思考】

脱离了客观实际的梦想还能实现吗？

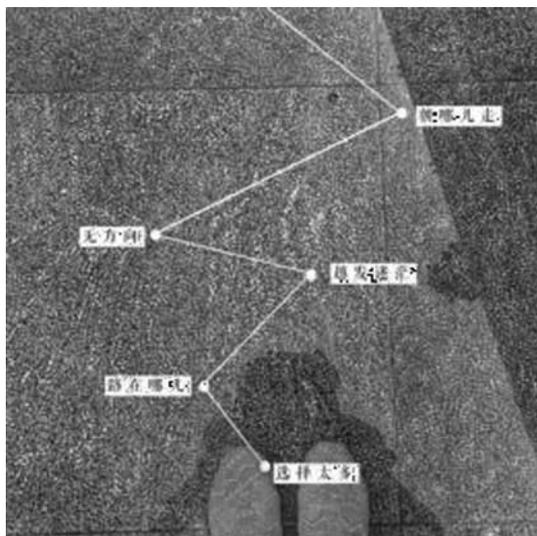
要走好人生路，不仅要了解自己的体质、学业基础、家庭等客观情况，而且还要考虑到自己的兴趣、性格和能力等特点，这样才能更好地找到自己前进的方向和目标，更好地发挥自己的长处，少走弯路。人生的客观实际指人生的不同阶段所具有的不同

特点、情况和问题。在人生过程中，每个人都会经历一个由童年到少年，到青年，到中年，再到老年的发展过程。这是由人生发展的客观规律决定的。人生发展的不同阶段，有其不同的特点，所面临的主要问题也会不同，因此，会有不同的人生选择。

## （二）物质世界的特性为人生选择提供了多种可能

物质世界具有统一性和多样性。统一性体现在物质世界中的万事万物都是客观存在的。多样性则体现在世界上的事物是无限多样的。从身边的花鸟鱼虫、山川树木，到遥远的日月星辰，从纷繁复杂的社会事物、文化现象，到对这一切进行思考的人自身，都是这个世界的组成部分。

多样的世界为我们的人生发展提供了多种的可能性，个人能够从中选择适合于自己并符合实际的人生道路。多样的世界又统一于物质性，在其运动变化发展的过程中存在着不以人的意志为转移的客观规律。所以，在现实生活中，我们想问题、办事情、选择自己的人生道路，既要善于分析自身所处的客观实际，遵循客观规律，又要自觉发挥个人的主观能动性，善于运用规律，积极开展人生行动，脚踏实地地走好人生的每一步，创造和享受成功的人生。

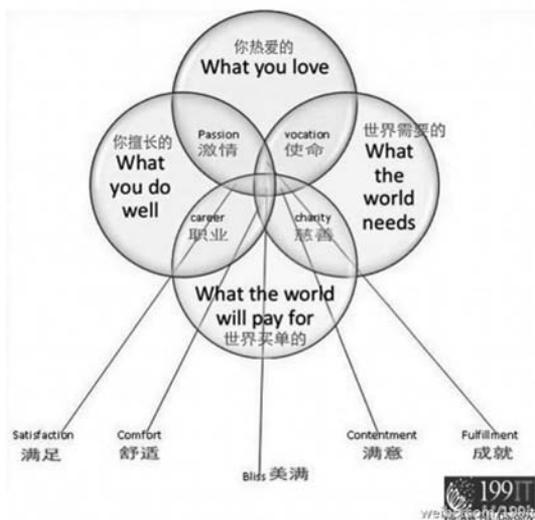


### 案例 2

王莉丽性格文静、身材高挑。在中考填报志愿时，父母希望她能上高中，将来报考大学。王莉丽从小就热衷于跳舞，学习成绩一般。和家长商量后，王莉丽决心报考艺术院校，继续自己的舞蹈梦想。遗憾的是，王莉丽在复试时未能通过，失去了做专业舞蹈演员的机会。但是，由于王莉丽身材较高，最终被外事服务学校录取，学习空乘服务专业。王莉丽的舞蹈功底在空乘专业技能训练中派上了用场，她的站姿、坐姿、服务礼仪等都非常标准、自然，受到老师和同学的好评。



## 如何选择职业道路 How to choose a career path



### 【案例思考】

结合王莉丽进行人生选择的事例思考人生选择能不能只靠主观意志？

社会上每种职业都有与之相适应的知识能力要求，例如会计、出纳、审计师、精算师等职业，要求从业人员必须具备很强的计算能力；与图纸、建筑、工程等打交道的工作，对从业人员的空间判断能力的要求较高；美术装潢、电器修理、动植物检疫等工作，要求从业人员对于图形的阴暗、线的宽度和长度能做出视觉上的辨别和比较。因此，有选择地、有针对性地培养自己的能力，主动去适应并接受职业岗位的挑战十分重要。

## 二、人生选择，植根于主客观条件

### (一) 合适的人生道路是符合主客观条件的道路



合适的人生道路要从实际出发，实事求是。选择适合于自己的人生道路，才能创造和享受成功的人生。人们在任何时候、任何条件下，从事任何工作，都要从客观实



际出发，而不是从主观想象和主观愿望出发。既不能忽视客观世界，也不能片面夸大客观条件的限制；既不能脱离主观意志，也不能片面夸大主观意识的重要性。合适的人生道路是建立在对主客观条件全面分析的基础上做出的有效抉择。

## （二）人生的发展方向往往取决于如何选择

在多种可能性面前，人生道路不只一条，这就要求我们必须做出选择。但是，并非所有的人生发展的可能性都能转变为现实。这就要求我们必须根据客观实际，在多样可能性中，选择适合自己的人生道路。不同的选择会产生不同的结果，能不能做出符合客观实际的人生选择是影响人生事业成功和生活幸福的重要因素。再好的选择，与自己的实际情况不符，也不能算是正确的选择。因此，要善于选择，在选择中学会正确的取舍。

人生是在一定的时间和空间内的生命运动过程。要做出正确的人生选择，就要正确认识自己的过去和现在，把握好未来。既不能无视过去，否认现实，也不能只看过去，不看将来。只有正确认识自己的过去，才能正确把握住人生的起点，才能认清自己在人生道路上的位置。人的选择虽然离不开一定的条件，但环境条件必须通过人才能起作用。无论环境条件发生什么变化，任何一种选择和决断最后都是由人做出的。所以，每个人能否正确认识 and 把握客观条件，决定了能否做出正确的选择。在现实生活中，人的选择并非想怎么选择就能怎么选择，想选择什么就选择什么。仅凭主观意志的选择，其结果肯定是错误的选择。



中职生无论选择继续升学还是直接工作，在做出选择时都应该从自身实际出发。很多学生认为只有升学才会有更好的发展。其实不然，社会需要不同类型的劳动者，我们鼓励有条件的学生在学业上更上一层楼，向更高目标迈进，同时我们也支持学生经过中职阶段的学习后投身社会，为社会服务，而且这也是大多数学生面临的选择。“三百六十行，行行出状元”，关键在于你所做出的选择是否符合客观实际，是否符合你自身的实际。

### 案例 3

一个穷人用社会福利部门领到的 100 元钱，买了 50 双拖鞋，拿到地摊上，每双卖了 3 元，一共得到了 150 元。另一个人也很穷，每个月也要从社会福利部门领取 100 元生活补贴，全部用来买大米和油盐。同样是 100 元，前一个 100 元通过经营增值了，成为资本；后一个 100 元在价值上没有任何改变，只不过是一笔生活费用。第一个月给 200 元，让他可以用余下的 100 元去做拖鞋生意，一个月下来就有 150 元。下个月再给 200 元，让他可以用 250 元来买卖拖鞋，又可以获利。到第三个月，这个穷人手里已经有了更多本金，除去 100 元生活费，还可以拿出钱来扩大经营，就不用再给他任何救济了。一年以后，他就是一个富人胚子。给他时间，他很有可能富甲一方。而另外一个穷人，可能一辈子都会这样穷。



修图：黄晓芸

#### 【案例启迪】

人生的发展方向往往取决于如何选择。面临相同的情境，不同的选择会造就不同人生。现实中，很多穷人不会选择致富的道路前进。你给他 100 元，他就会去买米；给他 200 元，他就会去买酒买肉，最后剩下 10 元也要买几注彩票。很多人有了钱就只想短暂地改善生活，而不会想法让自己增值。哪怕你给他 100 万元，他也想立刻把钱变成房子、车子，轰轰烈烈地去兜风，好让所有人都知道，他已经不是穷人了。



#### 实践拓展

求职简历要量身订做，能够将求职的技能和能力与招聘单位的需要相配合，请结合自己的客观实际，如专业、技能水平、求职需求、职业理想等，制作完成一份求职简历。具体内容及要求如下：

1. 个人基本资料：包括姓名、年龄、性别、学历、籍贯、通讯住址及联络电话。

2. 求职意向：根据自身实际选择行业和岗位，上网搜索相同或相似岗位招聘要求、录用标准及薪资待遇。

3. 教育背景：包括一些与所应聘职位相关的培训情况，不必写初中以前的教育经历。

4. 社会实践：尽量详细具体描述与所求的职业相配的工作内容和职责，多采用具体的量词。

5. 个人专长：主要列明个人由所学专业或者是由个人兴趣所发展出来的专长，只要是与所应聘工作相关的专长都应在简历表上列出来，特别是外语与计算机方面的专长应该强调。

6. 自我评价：简明扼要地说明你最大的优势是什么，而避免使用一些空洞、老套的话。

### 个人简历

基本情况			
姓名		性别	
籍贯		出生日期	
专业		学历	
政治面貌		身高	
健康状况		联系电话	
通讯地址			
求职意向			
期望行业			
期望岗位			
期望薪资			
教育背景			
时间	所在学校	担任职务	毕业时间
获奖情况			
主修课程			
实践经历			
时间	单位名称	职位	职务描述



(续表)

个人特长			
自我评价			

## 第二课 物质运动与人生行动

### 人生故事

哥伦布发现新大陆后不久，在西班牙国王举行的一次欢迎会上，有位贵族突然口出狂言：“发现新大陆并没有什么了不起，这不过是件谁都可以办到的小事，根本不值得如此张扬。哥伦布不过就是坐着轮船往西走，再往西走，然后在海洋中遇到了一块大陆而已。我相信我们之中的任何人只要坐着轮船一直向西行，同样会有这个微不足道的发现。”

哥伦布听完贵族的这番“高论”之后，并没有表现出丝毫的尴尬，只见他漫不经心地从身边的桌上拿起一个煮熟的鸡蛋，微笑着说：“各位请试一试，看谁能够使鸡蛋的小头朝下，并竖立在桌上。”大家想尽了各种办法，结果却没一个人获得成功。哥伦布拿起手里的鸡蛋，用小头往桌上轻轻一敲，鸡蛋便稳稳地竖立在桌上了。

那位贵族不服气地说：“你把鸡蛋敲破，当然就能竖立起来，用这种方法我也能够做到。”

哥伦布起身很有风度地环顾着在座的每个人说：“是的，世界上有很多事情做起来都非常容易，不过其中最大的差别，就在于我已经动手做了而你们却至今没有。”



### 哲理启迪

哥伦布的这段话告诉我们，物质世界是不断运动的，但是这一切都是可以改变的，重点看你敢不敢做第一个吃螃蟹的人，勇敢地行动起来。

物质世界是运动的，运动是绝对的，静止是相对的。任凭沧海桑田，世事变迁，物质世界都冷眼旁观，绝不会为任何一个人，放慢脚步，停留驻足。但是，如果你肯发挥主观能动性，遵循着物质运动的轨迹与速度，也可以达到彼岸世界。正如毛泽东在《七律·送瘟神》展示给我们的图景：

绿水青山枉自多，华佗无奈小虫何！  
千村薜荔人遗矢，万户萧疏鬼唱歌。  
坐地日行八万里，巡天遥看一千河。  
牛郎欲问瘟神事，一样悲欢逐逝波。



### 成长话题

1. 十年后的自己会是什么样子？会从事什么职业？和什么样的人交往？能够为爱你的人和你爱的人提供什么样的生活？
2. 百年之后，是否还有人记得曾经有一个你存在过？
3. 千年之后的史书上是否会留有你的只言片语？



### 哲学智慧

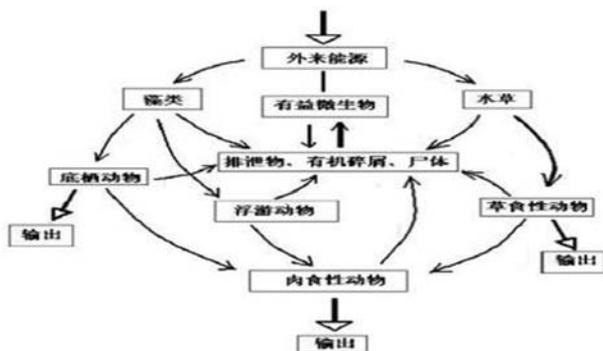
## 一、积极行动实现人生成功

### （一）运动是物质的存在方式

世界上没有一成不变的事物，每个事物都处于不断运动中，运动是物质的存在方式。物质在运动中发展，万事万物都处于永恒的运动变化发展之中，旧事物不断消失，新事物不断产生。

一切物质都处在运动之中，没有不运动的物质。这说明运动是普遍的、永恒的，因而是绝对的。但是，就物质的具体存在形态而言，物质又有静止状态，有某种稳定形式。静止和稳定是运动的一种特殊状态，因而是有条件的、暂时的、相对的。相对于一个参照系，物体在一定条件下和一定范围内没有进行这种或那种特定的运动，没有发生位置移动，从而保持一定的平衡，表现为静止；在事物的性质没有发生根本变化之前，事物的性质保持稳定，也表现为静止。运动的绝对性与静止的相对性是物质运动的两个属性。

## 案例 1



生态系统中贮存于有机物中的化学能在生态系统中层层传导，通俗地讲，是各种生物通过一系列吃与被吃的关系，把这种生物与那种生物紧密地联系起来。这种生物之间以食物营养关系彼此联系起来的序列，一环扣一环，在生态学上被称为食物链。

## 【案例启迪】

物质通过在食物链的不同环节运动，改变自身的存在形式，达到基本的循环。食物链的初级从大自然中获取能量，经过多环节的运动后，依旧尘归尘、土归土，回归自然界。从宏观世界到微观世界，从无生命的无机界到有生命的有机界，从自然界到人类社会和人的思维，一切物质都在不断运动着。世界处于永不停息的运动过程之中。物质只有在运动中才能被人所认识，物质是一切运动的承担者，任何形式的运动都有它的物质载体。离开物质谈运动，或者离开运动谈物质，都是错误的。

## (二) 人是物质发展的最高产物

人不是神创造的，而是物质世界发展到一定阶段的产物，也是物质世界发展的最高产物。

首先，人是自然界长期发展的产物，自然界的演化和发展是人和人类社会产生的物质前提。就生命形态来说，人的身体本身就是物质的血肉之躯，是由蛋白质和核酸等生物大分子构成的，以物质的形态存在着。尽管人是“万物之灵”，但人仍然要遵循物质运动的客观规律——新陈代谢、遗传变异、生老病死。就人自身的存在和发展而言，人是能动的自然存在物，通过劳动从自然界获取生存和发展的物质生活资料。

其次，人是社会发展的产物。人类社会伴随着人的产生而产生，人认识和改造自然的活动从一开始就是在社会进行的。人在社会中发展着多方面的社会需要，进行着丰富多彩的社会活动，形成了各种各样的社会关系。人在改造自然和社会的同时，也在改造着人自身。人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和，人随着社会的发展而不断发展着。

最后，人的意识是自然界和社会发展的产物。从一切物质所具有的反应特性到低等生物的刺激感应性，再到高等动物的感觉和心理，最终发展为人类的意识，人类在

改造世界的活动中也促进了人类意识的发展。任何意识，无论是关于自然的意识还是关于社会的意识，在本质上都是社会发展的产物。意识产生于人们的社会实践，是人们物质活动的“直接产物”和“必然升华物”。

案例 2

1920年，在印度加尔各答东北的一个名叫米德纳波尔的小城，人们常见到有一种“神秘的生物”出没于附近森林，往往是一到晚上，就有两个用四肢走路的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。后来人们打死了大狼，在狼窝里终于发现这两个“怪物”——两个裸体的女孩。其中大的年约七八岁，小的约两岁。这两个小女孩被送到米德纳波尔的孤儿院去抚养，还给她们取了名字，大的叫卡玛拉，小的叫阿玛拉。到了第二年阿玛拉死了，而卡玛拉一直活到1929年。狼孩被发现时，生活习性与狼一样，用四肢行走，吃生肉，不会讲话。卡玛拉经过7年的教育，才勉强学会几句话，智力相当于三四岁的孩子。



【案例启迪】

“狼孩”的事实，证明了人类的知识和才能并非天赋的、生来就有的，而是人类社会实践的产物。人不是孤立的，而是高度社会化了的人，脱离了人类的社会环境，脱离了人类的集体生活就形成不了人所固有的特点。而人脑又是物质世界长期发展的产物，它本身不会自动产生意识，它的原材料来自客观世界，来自人们的社会实践。这种社会环境倘若从小丧失了，人类特有的习性、智力和才能就发展不了。因此长期脱离人类社会环境的幼童，就不会产生人所具有的脑的功能，也不可能产生与语言相联系的抽象思维和人的意识。这就证明了人类是社会实践的产物。



## 二、人生行动遵循客观规律

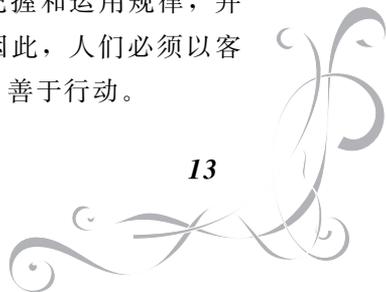
### (一) 敢于行动，积极探索客观规律



人生重在行动，行动成就人生。人依靠行动改造自然、创造自己所需要的对象、解决衣食住行等问题，满足自我存在和发展需要。行动展示个人的人生价值和意义，人生发展只能通过行动来实现。人只有通过积极的行动，才能获得人生的智慧，才能抓住人生发展中的机遇，才能战胜人生中的各种困难，实现人生的目标和理想。人只有通过自己的行动，才能诠释自己的人生意义和社会价值。



物质世界，无论是自然界还是人类社会的发展都是有规律的，规律都是事物本身所固有的，不以人的意志为转移，不管人们是否认识到、主观上是否承认或喜欢，它都存在并发生作用，这就是规律的客观性。规律是客观的，规律的存在不依赖人的意识，相反，人的意识或思维活动本身就受到规律的支配。规律的客观性决定了人们的行动一旦违背规律就会受到规律的惩罚。同时，人们可以认识、把握和运用规律，并依据事物固有的属性，通过改变条件而改变规律起作用的方式。因此，人们必须以客观规律作为人生行动的“向导”，遵循规律、运用规律，敢于行动、善于行动。



案例 3

一个教授去演讲，听者云集。演讲完毕，一个学生举手提问：“我就读一所三流学校，大家都不努力学习，也没有什么对未来的计划，像我这种起点不高又很迷茫的状况应该怎么办呢？”

教授的回答很犀利：“在这所三流学校里你出类拔萃吗？如果没有，那恐怕就不是环境的问题。”

我们常说，人生最美好的岁月是十几岁到三十岁的这段时光，可是这段时光也最容易烦恼。如果清点这期间各种各样的烦恼，恐怕有一半以上都和上述问题相关。似乎我们恰巧都处在了一个不高的起点上，被迫开始各种人生竞赛，更糟糕的是，发令枪响起时，我们常常还处于懵懂之中，想努力，却没有清晰的目标，想使劲，却又往往不知道怎么使劲。



【案例启迪】

在太多人眼中，似乎只有一个万无一失的正确目标，才值得全力以赴地去奋斗，所以大家总在各种媒体网络中搜寻着突围的捷径，似乎真的有什么好办法，可以像直升机那样迅速地带领我们脱离低谷、跃上山巅。可是，当你起点不高的时候，困住你的并不是迷茫，而是患得患失。你希望的并不仅仅是一个目标，而是一个能够确保你成功的目标；你所期待的也不仅仅是一条道路，而是一条万无一失、通向成功的康庄大道。

世界上没有这样的目标，也没有这样的道路。当你觉得迷茫的时候，迅速行动起来才是克服无力感的唯一方式，而只有行动，才有可能突破和超越。永远不要用此时自己的心态和眼界，去揣摩自己未来的心态和眼界。一旦开始行走，不需要很快，就会轻易地超过其他人，不要惧怕你的目标还不够完美和准确，因为最终能带领你抵达成功的，不是存在于你想法中的目标，而是不断积累的脚步。



历史上，鲧使用堵截的方法治水，结果适得其反，加重了洪水的泛滥；禹使用疏导的方法治水，结果事半功倍，不仅消除了洪灾，而且灌溉了农田。当人们的行动违反规律，规律的客观性表现为人们行动的破坏性甚至灾难性的后果；当人们的行动符合规律，规律的客观性表现为人们预期目标的实现。社会发展是人们不断修正自己目的，而不是修正规律的过程。在人生发展过程中，我们应根据规律不断修正目的，使目的更接近现实并不断转化为现实。



## （二）善于行动，合理利用客观规律

人生行动要以把握客观规律为前提。行动的方法是否科学，行动能否成功，关键在于是否遵循客观规律。人生行动只有遵循和利用客观规律，才能找到科学的方法，才能取得成功。否则，就会失败。



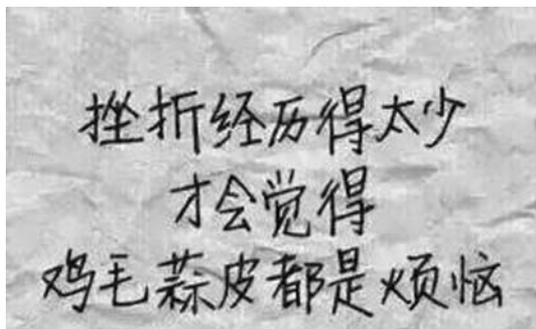


中职生如果能及时对自己未来的职业生涯做好规划，选择好目标，现实的学习和生活就会指向这一目标，每一天就会过得很有效率。这样才能够通过学习获得知识，通过实践锻炼能力。凡事预则立，不预则废。做事情要有准备，不能仅凭一时的情绪和热情，盲目地行动。我们的行动有时需要快捷，有时则需要谨慎和缓慢，有时需要我们主动地去做，有时则需要我们等待时机，所有这些都需要把自己的行动建立在客观实际的基础上，才有可能处理好、把握好。要养成按照顺序做事的习惯，根据事情的轻重缓急，分清先后，在一定的时间内做一定的事情。

#### 案例 4

美国斯坦福大学心理学教授艾伯特·班度拉曾指出，一般人花太多时间去担忧自己无法控制的事情，反观真正顶尖的人，只专注于他们能控制的因素。

你要做的是控制所能控制的，减少不确定性。因此当你感觉自己无法专心时，先想一想，是不是因为某些不确定的情况干扰你，让你觉得不安？例如，你正负责一项重大项目，你担心时间有些紧迫，万一无法如期完成该怎么办。把你的担心写下来，然后仔细思考，哪些因素可能造成时间的拖延？如果发生这些情况，有什么方法可以解决？当你想清楚这些问题之后，心里就会比较淡定，不会因为焦虑而干扰自己的思绪。你已经做了该做的，至于其他无法控制的因素，就不需要浪费时间去担心了。



**【案例启迪】**

我们要善于行动，就要把握规律，掌握方法，学会做事，克服盲目性。

第一，做任何事情都要确立目标。确立目标是成功的起点。目标会使“理想的我”与“现实的我”相统一。

第二，做任何事情都要有准备。准备要精心、周到，包括对对象的理解、做事情的条件、实现目标的途径和方法等。

第三，做任何事情都要有顺序。要养成按照时间顺序做事的习惯。

第四，做任何事情都要有始有终。

人生行动是做人和做事的统一。我们在人生行动中要善于认识和把握规律，遵循并利用规律，会干、巧干，才能把工作做好，才能达到预期目的。

**实践拓展**

请设想 70 岁高龄的你对你一生的发展的不同阶段进行简单的总结。你会经历些什么？你最大的遗憾是什么？你最大的成功是什么？假如你可以穿越时空，你最想改变什么？

## 第三课 自觉能动与自强不息

**人生故事**

有一个毕业不久的人，他在一家贸易公司工作了一年，由于不满意自己的工作，他总是愤愤不平地对朋友说：“我在公司里的工资是最低的，老板也不把我放在眼里，如果再这样下去，总有一天我要跟他拍桌子，然后辞职不干了。”

其中有一个朋友问了一句：“你把现在这家贸易公司的业务都弄清楚了吗？弄懂了吗？”他老老实实地回答：“还没有！”这时他朋友又说：“我建议你先静下心来，认认真真地工作，把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至包括如何书写合同等具体细节都弄懂再说”

### 人生故事

他听从了这位朋友的建议，一改往日工作的散漫习惯，开始认认真真地工作起来，甚至下班之后，还常常留在办公室里研究商业文书的写法。一年之后，那位朋友偶然遇到他，就问：“现在你大概都学会了，可以准备拍桌子不干了是吧？”他说：“可是，我发现近半年来，老板对我是刮目相看了，最近更是委以重任。说实话，不仅仅是老板，公司里的其他人都开始敬重我、羡慕我了！”



### 哲理启迪

初出茅庐，我们大多数人会持有这样的想法：我为公司干活，公司付我一份报酬，等价交换而已，我不欠谁的。我只要对得起这份薪水就行了，多一点我都不干，做了也白做。工作嘛，又不是为自己干，说得过去就行了，干嘛那么认真。在许多人眼里，工作只是一种简单的雇佣关系，做多做少，做好做坏，对自己意义不大，达到要求就行了。因此，工作的质量、标准都不高。

从上面的故事中我们可以意识到为他人工作的同时，也是在为自己工作。人生离不开工作，工作不仅能赚到养家糊口的薪水，同时，也能锻炼我们的意志，新的任务能开拓我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。从某种意义上说，工作就是为了自己，而不是为了他人。在工作中，不管做任何事情，都应将心态回归于零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次的工作任务都视为一个新的开始，一段新的体验，一扇通往成功的机会之门。当我们不能改变环境时就须去适应环境。不能改变别人时就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度。不能向上比较就向下比较。这就告诉我们，人不能去等，要学会适应。要随着时间、地点、环境的变化不断地去调整自己的心态。物竞天择，适者生存，我们只有发挥主观能动性，不断去适应，不断去调整，才能有所建树、有所作为！



### 成长话题

1. 在过去的岁月里，我是否为自己设定的目标竭尽全力了？
2. 眉毛上的汗水和眉毛下的泪水，我更愿意选择哪一个？



## 哲学智慧

## 一、自觉能动性是人生的动力

## (一) 尊重客观实际与发挥主观能动性是辩证的统一

人的自觉能动性就是指人所特有的能动地认识世界和改造世界的能力。

首先，人能够能动地认识世界。人类认识世界是积极的、能动的，而不是消极的、被动的。人们的认识活动总是带有一定的目的和动机的，在认识活动开始之前，还要制定活动的目标、步骤等。认识活动是一个能动的不断创造的过程。人们不仅能通过感觉反映事物的现象，而且能通过思维揭示事物的本质和规律。认识不仅能反映事物的现状，而且能以此为基础去追溯过去、推测未来以及未知的东西。

其次，人能够能动地改造世界。人的自觉能动性最突出的表现是对客观世界的改造。人的自觉能动性不仅能反映客观世界，还能通过实践活动改造客观世界，将观念变为现实，意识变为存在，从而使客观世界发生合乎人的目的的变化，创造出许许多多自然界本没有的东西，使我们周围的世界发生巨大的变化。

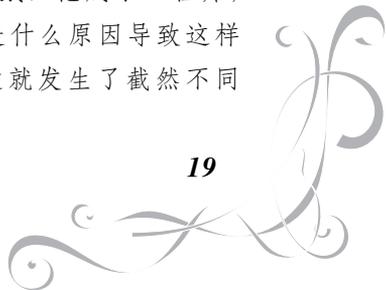
规律的客观性与人所具有的自觉能动性，要求我们在认识世界和改造世界的过程中，在人生发展的道路上，必须把尊重客观规律与发挥自觉能动性有机地结合起来。

尊重客观规律是正确发挥自觉能动性即主观能动性的前提。规律是客观的，客观规律始终制约着人的主观能动性的发挥。当我们发挥主观能动性去改造客观对象时，只有从对象本身的实际出发，按对象本身的规律办事，才能获得成功。相反，离开客观规律去发挥主观能动性，不仅一事无成，甚至会起破坏作用。能否按客观规律办事，决定着我们的主观能动性能否产生积极的效果。

正确发挥自觉能动性是认识、把握和运用规律的条件。事物的本质和规律是隐藏在现象背后的，只有正确发挥自觉能动性，才能透过现象，认识和把握事物的本质和规律，才能创造条件，改变规律起作用的方式，使其有利于人的生存和发展，从而克服种种困难，坚持不懈去夺取胜利。

### 案例 1

三个工人在砌一面墙。有一个好管闲事的人过来问：“你们在干什么？”第一个工人爱理不理地说：“没看见吗？我在砌墙。”第二个工人抬头看了一眼好管闲事的人，说：“我们在盖一幢楼房。”第三个工人真诚而又自信地说：“我们在建一座城市。”十年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画图纸，他成了工程师；第三个人呢，成了一家房地产公司的总裁，是前两个人的老板。是什么原因导致这样的结果？是态度！态度决定高度，仅仅十年的时间，三个人的命运就发生了截然不同的变化。





### 【案例启迪】

一个人有什么样的心态，就会有什么样的追求和目标。具有积极、乐观心态的人，其人生目标必然高远；有了高远的目标，必然会为之努力。有努力必有回报。第一个工人总在抱怨生活的不公，心情是郁闷的，想的都是一些令自己不愉快的事，回答别人的问题时都是满肚子怨气。第二个工人要比第一个工人心态好，尽管也是在砌墙，但他把这堵墙当作一栋楼房来建，心里想的是如何将楼房建设得更好。第三个工人心态最好，工作那么辛苦，他还那么自信，那么专注。人最可贵的就是“认真”二字，第三个工人把砌墙这样的小事当作一项伟大的事业来看待，十年后成为企业家也就不足为奇了。

尊重客观规律与发挥自觉能动性是辩证的统一。在实际生活中，要将二者有机结合起来，既要尊重客观规律，又要发挥人的自觉能动性，要了解物质世界的客观性和规律性，自觉地把发挥主观能动性和尊重客观规律有机结合起来，激发自我潜能，有所作为。

### （二）正确发挥自觉能动性才能调动每个人都蕴涵着的巨大潜能

人与动物区别之一就是人有自我意识，能认识到自我的存在、自我的价值，并积极规划和实践自己的人生，从而在发挥自觉能动性的过程中实现自我发展。

实现自我发展需要能动地认识自己，回答我是谁，我要做什么，我能做什么，我如何做等一系列问题，了解自己的个性和特长，明确发展方向。同时，分析自己所处的客观环境，尊重客观现实。认识自我这一过程的实现与完成，也是培养自信心、发掘潜能，最终达到自我实现的过程。

实现自我发展从根本上说需要能动地改造世界。所谓人的自我实现，实际上是人的自我创造，是人通过自己的行动创造自己所需要的东西。人通过行动创造自我，创造自己的人生。人生的意义在于发挥自觉能动性去创造生活。人生因创造而精彩，人生因创造而充满活力。

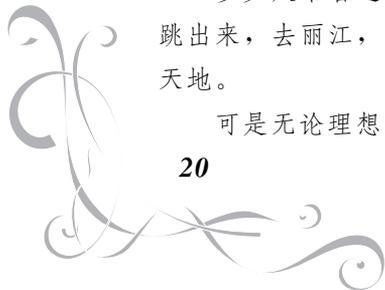
实现自我发展需要具备良好的精神状态。人不是一块石头、一个树根、一团泥土，被动地任凭他人设计塑造。人的主观努力，对于把自己造就成什么样的人是有重大作用的。人的自我包括才华智慧是个未定数，都是在实践活动中创造、积累和获得的，因此，实现自我发展需要具备良好的精神状态，以积极、主动和进取的态度去适应实践的发展，以足够的自信、智慧和勇气去面对人生逆境或困境。

### 案例 2

“世界那么大，我要去看看！”

多少人带着这句豪言壮语离开日复一日的无趣工作，嚷着自己要从平庸的生活中跳出来，去丽江，去大理，去西藏，寻找自己的诗和远方，或者自己创业杀出一片天地。

可是无论理想多丰满，都拯救不了现实的瘦骨嶙峋，他们中的很多人最终还是回





到了自己的办公室。于是，糟糕的生活又开始了。

### 【案例启迪】

辞职可不能一时冲动，应当想清楚，再做决定。你需要知道的是，什么情况下你应该辞职。

无论是世界这么大，你想去看看，还是世界就只有这么大，你想辞职，在辞职前，先考虑清楚自己是什么原因要辞职，自己适合什么样的工作。不要为了辞职而辞职，把辞职变成逃避的手段。

## 二、自信自强是人生的主题

### （一）积极发掘潜能，自信自强

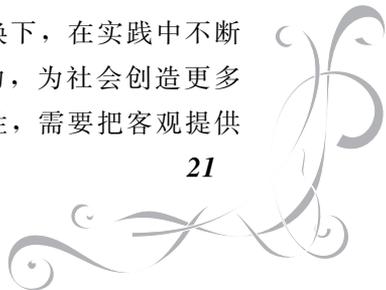
潜能即潜在的能力，是一种尚未显现的能力，它一旦外化，与活动联系起来并影响活动效果，就变成显在能力。每个人都有自己的潜能，就像石油藏在海底，矿石藏在深山，需要一定的手段才能开发出来。每个人都有自我发挥和表现的欲望，有一种使他的潜能得以实现的倾向。人的自我实现就是人的潜能的实现。一个人之所以能够成为科学家、艺术家，无非是他潜在的科学才能或艺术才能得以实现。



自信作为一种稳定的性格特征和心理品质，就是相信自己的能力，相信自己在学习、生活和工作中，能够依靠自己的力量取得成功，即坚信“我能行”。

中国有句古训，就是“天行健，君子以自强不息”。自强不息是一种精神状态，是努力向上、奋发进取、对美好未来的不懈追求。自强精神强调一个人在社会生活中，要有知难而进的勇气和不屈不挠、顽强拼搏的精神。自强的人志存高远，执著追求。他们奉行有为的人生哲学、乐观的人生态度，调动自己整个生命中蕴涵的活动能量，满怀对成功的向往和渴望，脚踏实地，百折不挠，一步一个脚印地向着崇高的理想迈进。

发掘自我潜能的前提就是自信自强，永远不要低估自己的能力。发掘自我潜能的关键是为自己设定现实目标并采取积极的行动。只有在目标的召唤下，在实践中不断地发现、激发自己的潜能，努力拼搏，才能将潜能转化为实际能力，为社会创造更多的财富，使自己的人生不断达到新的高度。人具有创造性和能动性，需要把客观提供



的可能转化为需求和目的，然后通过行动发掘自我的潜能，从而实现自我。

### 案例 3

古时候有一个农夫家的一头驴不小心掉进了枯井里，农夫绞尽脑汁想救出驴子。但几个小时过去了，驴子还在井里哀嚎着，村民们束手无策。最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子的年纪大了，不值得大家大费周折去救它了，不过，无论如何，这口枯井还是要填起来的，以免有人不小心掉下去。



于是这位农夫就请左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，也免除它的痛苦，农夫的邻居们人手一把铲子，开始将土填进枯井里。当这头驴子了解到自己的处境时，开始叫得很凄惨。

但出人意料的是，一会之后，这头驴子就安静下来了。

农夫好奇地探头往井里一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊。当铲进井里的泥土落到驴子的后背时，驴子的反应令人称奇，它将泥土抖落一旁，然后站在铲进的泥土上面。就这样，驴子将大家铲到他身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去，很快，这头驴子很得意地升到井口，在众人惊讶的表情中快步跑开了。

#### 【案例启迪】

这个故事告诉我们：我们在生活中所遭遇的困难和挫折就是倒在我们身上的泥沙，然而，换个角度看，它们也是一块块的垫脚石，只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，就可以把困难踩在脚下。

自信自强的人勇于承担责任，永不言弃。他们对工作和生活中的成败、得失、荣辱能正确归因，不怨天尤人，自暴自弃，并能把对自己负责与对他人和社会负责有机结合。自信自强的人不怕困难，积极进取。自强是对困难的蔑视，对挫折的回应；是“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚”的凌云壮志；是“苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”的雄大气魄；是“看成败，人生豪迈，只不过是从头再来”的决心；是一种困难压不倒，厄运不低头，危险无所惧的操守。人生的路上必然

会面临各种挑战，只有自信自强，才能挑战自我、提升自我、成就自我，只有自强不息，才能知难而进、坚持到底、争取成功。



自信自强的人是大写的人，是我们民族的脊梁。自信自强是中华民族的传统美德，是支撑着中国人民自立于世界的一种精神、一种信念、一种境界，是流淌在中华民族文明血管中的生生不息的血液。

## （二）关爱肯定自己，自尊自律



自尊本身就是一种对自己存在的关注与肯定。自尊是尊重自己，并期望受到他人、集体和社会尊重的心理。一个人只有自尊，才能在他人心中树立威严，赢得他人的尊重；一个人如果真正懂得自尊，就会主动维护他人的尊严，把尊重自己和尊重他人结合起来。

自尊本身就是人们对自我的认识，是对自我存在的关注与肯定，是对自我的积极的评价、体验和感受。自尊与自律的存在是有机的统一。

一个人最好的模样大概是平静一点儿，坦然接受自己所有的弱点，不再因为别人过得好而焦虑，在没有人看得到你的时候依旧能保持节奏。这样或许会走得很慢，但会走得比谁都坚实，不用害怕一脚踩空，也不用害怕走到别人的轨道上去。

### 案例 4

一中职生毕业后找到了一份办公室文员的工作，每天的工作琐碎而辛苦。半年后，



她忍不住到部门主管那儿去诉苦：“我本想工作一段时间后，让大家了解我，对我刮目相看。可是，我的工作琐碎，这么长时间了，根本没人注意我，尊重我，更别提欣赏我了。我想换个能证明我能力的工作，让看不起我的同事看到我的价值。”主管没说什么，走到门口，指着不远处正在打扫卫生的清洁工说：“你看她，上个月新来的清洁工，自从她上班以后，我们的工作区一尘不染，窗明几净，大家工作起来心情舒畅。没有人因为她是清洁工而看不起她，相反每个人都很尊重她，这就是她的价值。无论什么工作，只要你认真负责，用心去做，你就会赢得别人的尊重。”

### 【案例启迪】

刚走出校门的学生或多或少都会有这样的想法，不屑于平凡，又渴望尊重。你怎样看待这个问题？如果你是案例中的主人公，听了部门主管的一番话，你会怎样想？怎样做？

在大城市里，让一个人颓废的方式特别简单，给他一个安静狭小的空间，给他一根网线，最好再加一个外卖电话。以自己为圆心，自己的手为半径，开始画个圆。你会发现所有需要的东西，都在这个圆圈里。这个圈，叫做舒适圈。人有一种习惯，就是总喜欢在舒适熟悉的环境呆着，这种“舒适区”一旦被建立，就会变得无比依赖，慢慢地爱上了周围的墙，恋上了这舒适的小屋，从而不愿意飞出去看看，怕看到外面熙熙攘攘的世界。

人应该要有一颗愿意接受挑战的心，保持喜欢探索的心态，学着做一些没做过的事，尝试见一些没见过的人，试着在生活中埋一些“彩蛋”。趁着年轻，趁着还没定型，多去看看这个世界是什么样的，让自己更强大点，强大到能在任何一个环境都能活得下来。真正的强者，他们在年轻的时候，经历了沧桑，化解了迷茫，学会了坚强，懂得了疗伤，在哪里都能活，哪里都是舒适区，哪里都是自己的天堂。

学会坚持自己，尊重他人。尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。尊重他人是一种礼貌，是一种素质，是一种度量，更是一种品格。给成功的人以尊重，表明了自己对别人成功的敬佩、赞美与追求；给失败的人以尊重，表明了自己对别人失败后的同情、安慰与鼓励。人活在世上，都有自己的生存位置与生存方式，不管做怎样的工作，不管生活在什么环境里，不管处于什么境遇下，都要尊重和肯定自己，只要你努力地工作着、生活着、奉献着，就是崇高而又伟大的。“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己，悦纳自己，完善自己。“金无足赤，人无完人”“尺有所短，寸有所长。”要能全面地接纳自己，正确地分析自己的优势、劣势，坚信“人人有才，人无全才，扬长补短，个个成才”。坚信自己拥有“无限的潜能”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我形象”，在行动上积极进取，用不懈努力的结果，向人们证明自己的价值，展示自己的魅力。





实践拓展

1. 你或你的朋友是否曾经减肥失败？想一想失败的原因有哪些。（如管不住嘴、抬不起腿、跑不动步、爬不了楼……）如何才能有效地控制体重？



2. 有人说，人生就是一张白纸，来时空白，走时却写满字迹，而上面所有的字都需要你用一生的时间来书写。游戏笔墨者，白纸上只能涂成一摊胡乱的墨迹；认真书写者，白纸上才会留下一篇优美的文章。结合自己的实际，思考如何最大限度发挥自己的潜能，制订详细的提升计划，并付诸行动，认真书写自己的人生完成自己的人生书画。

