



21世纪中等职业教育立体化精品教材

# 哲学与人生学习指导

ZHIXUE YU RENSHENG XUEXI ZHIDAO

许 红 主编

汕頭大學出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

哲学与人生学习指导/许红主编. —汕头: 汕头  
大学出版社, 2021. 8  
ISBN 978-7-5658-4440-9

I. ①哲… II. ①许… III. ①人生哲学—中等专业学  
校—教学参考资料 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 168732 号

哲学与人生学习指导

ZHIXUE YU RENSHENG XUEXI ZHIDAO

主 编: 许 红

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 易 帅

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 河北砾柠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

字 数: 128 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版

印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 22.50 元

ISBN 978-7-5658-4440-9

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



# 前言

近年来国家对中等职业教育越来越重视，为了适应教育教学改革的需要，进一步推动教育教学改革的深入发展，帮助中等职业学校对学生进行思想政治教育，使学生对所讲授的内容掌握得更为科学、扎实和全面，我们依据教育部颁布的《中等职业学校思想政治课程标准（2020年版）》，编写了这本《哲学与人生学习指导》。本书与《哲学与人生》配套使用。

我们每个人的一生是成长的一生，从出生时懵懂无知的婴孩，慢慢成长为明理、成熟、适应社会的人。在这期间，我们困惑过、探索过，也产生了一些关于自我、关于人生、关于世界的疑问。例如，我们生活中的快乐和痛苦到底有何深意？人这一生，对自己、对世界的意义何在？通过阅读本书，你将能找到这些问题的答案。这本书就像一扇门，推开这扇门，迎接你的将是光明。

本书旨在帮助学生更好地学哲学、用哲学，在学习哲学的过程中感悟人生的道理，在人生的实践中体验哲学，增长自己的人生智慧。我们结合“哲学与人生”课程的特点，配合本课程的课程标准，设计了“情境导入”“理论探究”“能力升华”三个学习栏目，以帮助学生在参与活动、合作交流中加深体验，使学生更好地掌握学习内容，更好地感悟人生、体验哲学。

“情境导入”栏目主要是用于为学生的学习创设一个实际的情境，以增加学生的感受和体验。该栏目中的“问题思考”可以帮助学生加深对情境中材料的思考和理解。

“理论探究”栏目中的“知识点拨”是对本节的主要哲学观点和方法的概述；“人生讲堂”是通过对实际案例的分析，来加深学生对本节所学的哲学与人生观点的理解。

“能力升华”栏目不仅是对学生学习成果的检验，更重要的是使学生通过训练，提高自己的认知、情感和行为能力。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正，以便再版时进行修订完善。

编者





# 目录

## 第一单元 立足客观实际，树立人生理想

第一节	认识马克思主义哲学 .....	1
第二节	客观规律性与主观能动性 .....	10
第三节	增强自信自强意识 .....	17

## 第二单元 辩证看问题，走好人生路

第一节	积极面对矛盾 .....	23
第二节	学会和谐共处 .....	30
第三节	正确认识顺境逆境 .....	36

## 第三单元 实践出真知，创新增才干

第一节	认识与实践 .....	45
第二节	现象与本质 .....	52
第三节	科学思维与创新能力 .....	59

## 第四单元 坚持唯物史观，在奉献中实现人生价值

第一节	唯物史观 .....	67
第二节	价值观 .....	73

参考答案 .....	81
------------	----



## 第一单元

# 立足客观实际， 树立人生理想

### 第一节 认识马克思主义哲学

#### 情境导入

##### ◎ 现象透视

一位数学家和一位哲学家用一根绳子圈地，看谁圈的面积大。数学家经过周密的计算，认为把绳子围成圆形得到的面积最大，于是就用绳子在地上围了个圆形，并宣布：“经过计算，圆周的面积最大。”哲学家不假思索地把绳子随便在地上一围，然后站到里面，并宣布：“我现在站到了自己所圈地的外面了。”

##### ◎ 问题思考

作为中职生我们应如何运用哲学知识思考自己的人生？



## 理论探究

### ◎ 知识点拨

#### 一、认识哲学

##### (一) 哲学的起源

哲学的起源来自两方面：一是任何哲学智慧和思想都产生于人类的生活和实践，二是任何哲学都是人们在生活和实践中对世界进行追问和思考的结果。

每个人都在生活，每个人都在实践，每个人都在思考，每个人都在追问，而哲学就产生于人类对生活、实践的追问和对世界的思考，由此不难得出结论：哲学就在我们身边，哲学并不神秘。

##### (二) 哲学是什么

哲学是一门给人智慧、使人聪明的学科。哲学是指导人们生活得更好的艺术。如果人们善于运用哲学来指导生活，那么，人们的生活将会变得更加美好。

##### (三) 哲学和世界观

###### 1. 世界观的含义

世界观是人们对整个世界及人与世界关系的总的看法和根本观点。世界观是人人都有的。哲学就是关于世界观的学问。

###### 2. 哲学和世界观的关系

哲学与世界观既有联系，又有区别。世界观是自发的、朴素的，人人都有。而哲学是系统化、理论化的世界观，要不断地学习、思考、实践才能掌握。

##### (四) 哲学的基本问题

哲学的基本问题是思维和存在的关系问题，即意识和物质的关系问题。思维和存在的关系问题，贯穿于哲学发展的始终，对这一问题的不同回答，决定着各种哲学的基本性质和方向，决定着它们对其他哲学问题的回答。

#### 二、马克思主义哲学对世界的认识

##### (一) 人类对物质世界的认识历程

人类对世界本质的认识经历了古代朴素唯物主义、近代形而上学唯物主义与马克思主义辩证唯物主义三大发展阶段。

##### (二) 马克思主义哲学对物质世界的科学认识

人以及由人组成的社会，是自然界长期发展的产物。自然界、人类社会和人自身构



成了整个物质世界。

- (1) 自然界的存在是客观的。
- (2) 人类产生之后，自然界的存在与发展不以人的意识为转移。
- (3) 人类与人类社会的产生是自然界长期发展的结果。
- (4) 人类的意识是自然界长期发展的产物。

### (三) 马克思主义哲学对物质与意识关系的科学认识

#### 1. 物质的基本含义

物质是不依赖于意识而又能被意识所反映的客观实在。物质是相对于意识而言的，物质的唯一特性是客观实在性。

#### 2. 意识的本质

- (1) 意识是自然界长期发展的产物，是随着地球上人类的诞生而出现的。
- (2) 意识是劳动的产物。
- (3) 意识是人脑的机能。

#### 3. 物质与意识的辩证关系

- (1) 物质决定意识。
- (2) 意识对物质具有能动作用。

### 三、马克思主义哲学是人类认识史上的革命性变革

#### (一) 马克思主义哲学的特征

马克思主义哲学的产生，在人类哲学发展史上开创了一个新的阶段。它在内容、对象以及社会作用方面都与旧的哲学有着根本的不同，成为唯一科学的世界观和方法论。

(1) 从内容上看，马克思主义哲学把唯物主义和辩证法有机地结合起来，特别是将唯物主义原则贯彻到社会历史观中，第一次正确解决了社会存在和社会意识的关系这一历史观的基本问题，创立了历史唯物主义，结束了唯心主义在历史观中长期独占统治地位的局面。

(2) 从对象上看，马克思主义哲学第一次确立以“外部世界和人类思维的一般规律”为自己的对象，从而正确解决了哲学和具体科学的关系，结束了以往哲学家们竭力追求的包罗万象“科学之科学”的时代。

(3) 从社会作用上看，以往的哲学“只是用不同的方式解释世界”，马克思主义哲学则是以改造世界为目的的“实践的唯物主义”。

#### (二) 学习马克思主义哲学的意义

- (1) 正确把握社会主义发展的规律，树立正确的价值观。

- (2) 加强社会主义发展政策的执行力度。
- (3) 指导各项社会体制和政策的制定、落实。
- (4) 加快社会主义现代化建设和社会体制发展的脚步。

## ◎ 人生讲堂

1. 牛顿是经典力学的奠基人。他在自发的唯物论指导下，创立了万有引力的理论，对自然科学特别是对力学和数学的发展做出了杰出的贡献。但是他在哲学上是个盲人。他厌恶理论思维，曾自我警告：“物理学，当心形而上学啊！”这是他为了排斥理论思维发出的警告。事实上他不可能摆脱哲学的影响和支配。为了解决太阳系最初是怎样开始运动以及行星又是如何绕太阳运转这类问题时，他认为除了万有引力的作用外，还必须有一个“切线力”。这个力从何而来呢？他陷入了困境。于是，他提出了“上帝是第一推动力”来作为太阳及行星运动的起因，他从自发的唯物论坠入了唯心论的泥坑。晚年，他埋头注释《约翰启示录》，写了130万字的神学著作，妄图用科学的发现来证明上帝的存在。这就完全成了宗教神学的俘虏，阻碍了他在科学上做出新的贡献。

**分析：**这件事说明，即使是著名的科学家，如果忽视正确的哲学思想指导，也会偏离科学的道路。

2. 2000年是世纪之交，最引人注目的事件之一无疑是“千年伟人”的评选。英国广播公司（BBC）用几周时间在网上经过反复评选，最终得出的结果是马克思排在第一位，排在第二位的是科学家爱因斯坦。

在评选活动开始阶段，爱因斯坦的票数领先。在评选活动的后期，选马克思为“千年最伟大思想家”的票数直线上升，并遥遥领先于爱因斯坦。美国纽约的一家报纸用整版篇幅评论了这个意义深远的事件。后来，路透社又邀请政界、商界、艺术和学术领域的名人评选“千年伟人”，39名候选者的得票比较平均，爱因斯坦仅以一票的优势领先于甘地和马克思。这同样具有重要意义，同样说明马克思是“千年伟人”。

从1995年到1998年，千人以上的马克思主义国际学术研讨会开过四次，分别是1995年为纪念恩格斯逝世100周年在巴黎举行的、有1500多位学者参加的第一届“国际马克思大会”；1996年在纽约召开的、有1500多名学者参加的“世界社会主义者大会”；1996年在伦敦召开的、有6000多人参加的、盛况空前的“96伦敦马克思大会”；1998年为纪念《共产党宣言》发表150周年，在巴黎召开的、有1500多人参加的“马克思主义国际学术讨论会”。此外，1998年在巴黎还召开了有500多人参加的第二届“国际马克思大会”，以及在莫斯科举行的每年一度的“国际社会主义研讨会”，至于小型的国际学术讨论会更是不计其数。

2000年，回顾和总结20世纪的社会主义运动，展望21世纪社会主义发展前景，是国际理论研讨活动的重要内容。法国“马克思园地”协会在巴黎举办了规模盛大的、题为“全球化与人类解放”的“马克思主义国际学术研讨会”，主要议题有“20世纪社会主义分析与总结”“当代资本主义分析”“如何实现真正的公有制和新国际主义”等。同时，在美国纽约举行了有2400多人参加的“世界社会主义者大会”，讨论“当代社会主义面临的新问题”“社会主义的历史命运”“当代资本主义的新变化”以及“如何取代资本主义”等重大问题。全世界其他地区也举办了类似的活动。法国《世界报》用“回归马克思”的题目来形容并点评这种热潮。

**分析：**马克思被评选为“千年伟人”，说明人们没有忘记，也不会忘记马克思。马克思的思想体系仍然在世界政治生活和思想领域中发挥着重大作用。马克思主义已成为人类精神文明发展的重要构件，是全人类的文化遗产。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、单项选择题

1. 恩格斯说：“人在怎样的程度上学会改变自然界，人的智力就在怎样的程度上发展起来。”这说明( )。

- A. 哲学的智慧产生于人类的实践活动
- B. 哲学的智慧是人们主观产生的
- C. 哲学观点都是正确的
- D. 学习哲学使人聪明

2. 有人认为，神秘而深奥的哲学智慧产生于哲学家聪明的大脑，这种观点( )。

- A. 是正确的，肯定了哲学的产生必须以聪明的大脑为基础
- B. 是正确的，肯定了哲学是一门给人智慧、使人聪明的学科
- C. 是错误的，没有认识到哲学与生活密切相关
- D. 是错误的，否认了哲学的智慧产生于人类的实践活动

3. 人总是按照自己对周围世界和人生的理解做人做事。有人认为命由天定，因而深处困境时消极等待，逆来顺受；有人认为人定胜天，因而在困难面前积极奋争，不屈不挠。以上材料说明( )。

- A. 哲学源于人们对实践的追问和对世界的思考

B. 世界观决定方法论，方法论体现着世界观

C. 哲学不等于自发产生的世界观

D. 哲学是关于世界观的学说

4. 下列说法正确反映思维和存在的关系的是( )。

A. 眼开则花明，眼闭则花寂

B. 形存则神存，形谢则神灭

C. 神灵天意决定着社会的变化

D. 物是观念的集合

5. 有人认为，哲学的智慧产生于人类的实践活动。也有人认为，哲学源于人们对实践的追问和对世界的思考。这两者( )。

A. 不矛盾，前者是从本源来说的，后者是从获取方式来说的

B. 不矛盾，说哲学源于对实践的追问，是因为认识在不断发展

C. 是矛盾的，因为实践是一切认识的源头

D. 是矛盾的，因为对实践的追问未必都是哲学

## 二、多项选择题

1. 下列关于人生与哲学关系的说法，正确的是( )。

A. 人生需要哲学，哲学就在我们身边

B. 哲学是从人们的主观情绪中凭空产生的

C. 哲学是指导人们生活得更好的艺术

D. 哲学的任务就是寻找光明，在人类生活的路途上点起前进的明灯，指导人们正确地认识世界和改造世界

2. 《学哲学用哲学》一书中说：“学懂了哲学，脑子就灵，眼睛就亮，办法就多。”对此理解正确的是( )。

A. 哲学是世界观和方法论的统一

B. 哲学能够指导我们正确地认识世界和改造世界

C. 科学的哲学能对我们的工作和生活加以指导

D. 我们在工作中的一切行为和认识都应以马克思主义经典著作中的论述为标准

3. 下列关于哲学起源的说法，正确的是( )。

A. 任何哲学智慧和思想都源于人类的生活和实践

B. 任何哲学都是人们在生活 and 实践中对世界进行追问和思考的结果

C. 哲学产生于哲学家的头脑

D. 哲学产生于神的启示

4. 人类的两项基本活动是( )。

A. 认识世界

B. 改造世界

C. 劳动

D. 思考

5. 广大哲学社会科学工作者应坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众，坚持立足当代、立足国情，以深入研究重大现实问题为主攻方向，自觉、积极、主动地为建设中国特色社会主义的伟大实践服务。上述内容说明( )。

A. 哲学是世界观和方法论的统一

B. 哲学是系统化、理论化的世界观

C. 哲学源于人们对世界的思考

D. 人们研究哲学的目的是认识世界和改造世界

### 三、简答题

1. 哲学的起源是什么？

2. 哲学是什么？

3. 哲学的基本问题是什么？

4. 简述物质与意识的辩证关系。

#### 四、案例分析题

1. 中国有个寓言叫“愚公移山”，讲的是几千年前，在一个交通不便的山村里有位叫愚公的老人，他下决心要将挡在家门口的两座大山移开。亲戚和邻居都说不可能，但他力排众议，带着子孙日复一日挖土移山。他说：“山不会加大增高，人却子孙无穷，只要持之以恒，总有一天会把大山搬走。”愚公的精神感动了天神，两座山在人和神的共同努力下被移开了，愚公的家乡同外界实现了互联互通。

(1) “愚公移山”的故事说明了什么？

(2) “愚公移山”的故事给了你什么启示？

2. 材料一 恩格斯指出：“在从笛卡尔到黑格尔和从霍布斯到费尔巴哈这一长时期内，推动哲学家前进的，决不像他们所想象的那样，只是纯粹思想的力量。恰恰相反，真正推动他们前进的，主要是自然科学和工业的强大而日益迅速的进步。”

材料二 自然科学的发展离不开哲学。从古至今，没有哪一种科学知识体系实际上不是以某种哲学为指导的，也没有哪一个科学家实际上不是具有某种哲学信仰的，所不同的是表现出来的自觉程度不一样。

上述材料是怎样体现哲学与具体科学之间的联系的呢？

### ◎ 参与践行

1. 将同学们以 10 人为一组，分组讨论哲学对人生的指导意义。
2. 每个小组选出一位代表，在班级讨论课上做主题发言，要求制作精美的 PPT，小组内分工合作，体现团队合作精神。



## 情境导入

## ◎ 现象透视

## 空中楼阁

很久以前，山村里有一位财主。他非常富有，但生性愚钝，尽做傻事，因此常遭到村里人的嘲笑。

有一天，傻财主到邻村的一位财主家做客。他看到一幢三层楼高的新屋，宽敞明亮，高大壮丽，心里非常羡慕，心想：我也有钱，而且并不比他的少。他有这样一幢楼，而我没有，这像什么话呢？一回到家，他马上派人把工匠找来，问道：“邻村新造的那幢楼，你们知道是谁造的吗？”

工匠们回答道：“知道，那幢楼是我们几个造的。”

傻财主一听，非常高兴，说：“好极了，你们照样子再给我盖一次。记住要三层楼的房子，要和那幢一模一样。”

工匠们一边答应，心里一边嘀咕：不知这次他又会做出什么傻事来。可是不管怎样，还得照吩咐去做，大家便各自忙开了。

一天，傻财主来到工地，东瞅瞅，西瞧瞧，心里十分纳闷，便问正在打地基的工匠：“你们这是在干什么？”

“造一幢三层楼高的屋子呀，是照您吩咐干的。”

“不对，不对。我要你们造的是那第三层楼的屋子。我只要最上面的那层，下面那两层我不要，快拆掉。先造最上面的那层。”

工匠们听后哈哈大笑，说：“只要最上面那层，我们不会造，你自己造吧！”

## ◎ 问题思考

空中楼阁能够建成吗？为什么？





## 理论探究

### ◎ 知识点拨

#### 一、坚持一切从实际出发

一切从实际出发，就是人们在任何时候、任何条件下，从事任何工作，都要把客观实际作为出发点、立足点，把客观实际作为想问题、办事情的依据。

一切从实际出发，就是要坚持主观与客观相符合。根据客观存在的事实，来决定人们的主观思想和行动，做到主观符合客观。

一切从实际出发，要求人们必须探寻和把握客观事物的内在规律，做到实事求是。

一切从实际出发是做好各种事情的基本要求、前提和依据。

#### 二、客观实际是人生选择的前提和基础

要做出正确的人生选择，走好人生路，就要从自身的客观实际出发。人生的客观实际，首先是指人生具体的客观的社会历史条件。这是做出正确的人生选择，走好人生路的前提。

人生的客观实际，还包括个人的主客观条件。这是我们做出人生选择和采取人生行动的依据。

人生的客观实际还指人生不同阶段所具有的不同特点、情况和问题。

要做出正确的人生选择，还要正确认识和把握自己的过去、现在和将来。

#### 三、主观能动性是人特有的能力

主观能动性又称自觉能动性，是人区别于物的根本特点。主观能动性指的是人能能动地反映世界，又能动地改造世界的能力，既包括把客观的东西能动地反映于主观，又包括把主观的东西能动地见之于客观。

人的主观能动性还表现在认识世界和改造世界的活动中所具有的精神状态，即通常所说的决心、意志、干劲等。

要很好地发挥主观能动性，就必须正确处理尊重客观规律与发挥主观能动性的关系。尊重客观规律与发挥主观能动性是辩证的统一。尊重客观规律是发挥主观能动性的基础和前提，充分发挥人的主观能动性是认识和利用客观规律的必要条件。

正确发挥主观能动性还要受到主观因素的制约。在发挥主观能动性时，要善于把主观因素充分调动起来，进行认识世界和改造世界的活动。

#### 四、人生是主观能动的过程

##### （一）人生的存在和发展都是主观能动的过程

能不能正确发挥主观能动性，决定了我们能不能健康地成长，能不能走好自己的人生路，能不能拥有幸福、快乐的人生。

##### （二）人生发展是把自己的潜能变成现实的过程

要充分发现和挖掘自身的潜能，就必须正确发挥主观能动性。主观能动性发挥的程度越高，人自身潜能的挖掘和发挥也就越大。

##### （三）人生意义是在发挥主观能动性的过程中实现的

当我们发现自己能够为他人带来欢乐、为他人减轻痛苦、为家乡和社会做出贡献时，就能体会到自己的人生意义。不能正确认识自身的生命价值，不去努力进取，我们的人生也就失去了意义。

#### 五、人生选择的多样性和可能性

人生选择是人们在人生历程中，根据一定的主客观条件，在追求人生价值中，在多种可能性中所做的选择和确定的活动。在我们的生活中，每天都要面临着各种各样的选择。

##### （一）人生选择是人的自我觉醒的表现，是对自身价值的肯定

能不能做出正确的人生选择，是影响人一生事业成功和生活幸福的重要因素。关键时期的选择对人生的发展具有重大影响，甚至起着决定性的作用。

##### （二）物质世界的统一性与多样性为人生选择提供了多种可能性的基础

人的任何选择都必须在一定的生活范围内和一定的客观条件下进行。人的自我意识可以决定自己要选择什么，但是，所有可供选择的可能都是由客观世界提供的，而不是由主观意愿决定的，所有的人生选择都只能建立在客观对象的多样性基础上。

##### （三）总有一条适合你的人生路

无论我们过去做出了什么选择，无论我们的人生路走到了哪里，要向前发展，就会面临许多新的可能，就不能放弃对未来的选择。人生路是人一生所经历的过程，是人生理想实现的过程。人生道路不是现成的，需要人们自己去选择，去开创，去一步一步地走出来。一个人只有做到从客观实际出发，才能找到适合自己的人生道路。

#### 六、从实际出发，选择适合自己发展的人生道路

要选择适合自己发展的人生道路，就要客观地认识自己，使自己的主观愿望符合客

观实际，从而更好地发挥出自己的作用，为社会做出贡献。

要选择适合自己发展的人生道路，还要了解社会发展的实际，使自己的主观愿望适应时代潮流，主动承担起社会历史所赋予我们的责任。

要选择适合自己发展的人生道路，还要主动选择，既要抓住选择的机遇，又要慎重选择。

## ◎ 人生讲堂

鲁迅是我国著名文学家、思想家、革命家、教育家，早年在日本仙台医学专门学校（现日本东北大学医学部）学习。一天，在上课时，教室里放映的片子里，一个被说成是俄国侦探的中国人即将被手持钢刀的日本士兵砍头示众，而许多站在周围观看的中国人，虽然和日本人一样身强体壮，但个个无动于衷，脸上是麻木的神情。这时一名日本学生说：“看这些中国人麻木的样子，就知道中国一定会灭亡！”

鲁迅听到这话忽地站起来，向那说话的日本人投去两道威严不屈的目光，然后昂首挺胸地走出了教室。他的心情像大海一样汹涌澎湃。一个被五花大绑的中国人，一群麻木不仁的看客——在他的脑海里闪过，鲁迅想到如果中国人的思想不觉悟，即使治好了他们的病，也只是做毫无意义的示众材料和看客，现在中国最需要的是改变人们的精神面貌。

于是，他下定决心，弃医从文，决定用文字唤醒中国老百姓的觉悟。

从此，鲁迅把文学作为自己的目标，用手中的笔做武器，写出了《呐喊》《狂人日记》等许多作品，向黑暗的旧社会发起了挑战，唤醒了数以万计的中华儿女，号召他们同反动派进行英勇斗争。直到生命的最后一刻，他仍夜以继日地写作。

**分析：**要选择适合自己发展的人生道路，除了客观地认识自己，使自己的主观愿望符合客观实际，还要了解社会发展的实际，使自己的主观愿望适应时代潮流，主动承担起社会历史所赋予我们的责任，从而更好地发挥出自己的作用，为社会做出自己的贡献。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、单项选择题

1. 客观实际是人生选择的前提和基础，我们做任何事情都要从自己的基础和条件出发。这个观点表明( )。

- A. 人生选择、人的活动要受到自身条件的制约
- B. 人不能改善人自身在整个世界中的地位
- C. 人的自身条件是先天形成的，不可能得到改变
- D. 只要外部条件具备，人就可以实现自己的发展
2. 下列选项中属于个人的主观条件的是( )。
- A. 个人的体质
- B. 个人的学业基础
- C. 个人的家庭情况
- D. 个人的性格
3. 马克思主义哲学以生产实践为基础来考察人与物的区别，并指出人区别于物的特点是( )。
- A. 人可以从事生产劳动
- B. 人可以与自然界抗衡
- C. 人可以战胜自然灾害
- D. 人具有主观能动性
4. 人们能够按自然规律创造出许多自然界原来不存在、单靠自然力量也不能产生的事物。这表明( )。
- A. 人具有主观能动性，能创造性地改造世界
- B. 自然力量是有限的，人的创造能力是无所不及的
- C. 有些自然物的存在和变化不具有客观实在性
- D. 人们可以摆脱规律的束缚
5. “实事求是”这个成语中的“是”字是指( )。
- A. 客观实际
- B. 客观规律
- C. 主观愿望
- D. 正确观点
6. 下列成语中可以正确体现从客观实际出发进行人生选择的是( )。
- A. 量力而行
- B. 自知之明
- C. 不自量力
- D. 妄自菲薄

## 二、简答题

1. 什么是一切从实际出发？
2. 如何做出正确的人生选择？
3. 什么是主观能动性？

4. 尊重客观规律与发挥主观能动性的关系是什么？

### 三、案例分析题

渤海口有一条小鱼，它下定决心要一路游到山顶，于是它逆向而行。这条小鱼泳技精湛，它一会儿冲过浅滩，一会儿划过激流，穿过了层层渔网，躲过了水鸟的追踪。它好不容易游到了山顶，可还来不及喘口气呢，刹那间，它被冻成了冰！

一万年后，一群登山队员在山顶上的冰封中发现了它，有人认出这是产于渤海口的鱼。

一位年轻人赞道：“真是一条勇敢的鱼啊！穿越千山万水，来到一个截然不同的环境，了不起！”

一位老者却说：“不！它只有伟大的精神，却没有伟大的方向，因此只能换来死亡。”

这则小故事对你的启示是什么？

## ◎ 参与践行

开展游戏式的活动——反思人生，通过这个游戏让同学们静下心来思考如何把自己的潜能变成现实。

活动方式：每位同学拿一张白纸，然后在这张白纸上画出一个箭头坐标，标出自己的出生年月和实际年龄，做完后进行思考并写下自己应当功成名就的年龄及以后人生中最迫切想要实现的三件事，同时思考自己怎样做才能功成名就，最后预测一下自己的死亡年龄。

通过活动，请同学们思考：

- (1) 面对这张纸，你有何感受？
- (2) 那仅有的、可以用来努力学习和拼命工作的时间，我们应该怎样利用？
- (3) 应该怎样规划自己的人生？

同学们通过这个游戏可以亲身感受到每个人都是自己人生的主人，人生也是一个能动的过程，人生的路只能自己去选择，也必须自己去走。

## 第三节 增强自信自强意识

### 情境导入

## ◎ 现象透视

爱迪生出身低微、生活贫困，他的“学历”是一生只上过3个月的小学，老师因为总被他古怪的问题问得张口结舌，竟然当着他母亲的面说他是傻瓜，将来不会有什么出息。爱迪生虽未受过良好的学校教育，但他自学成才，以坚韧不拔的毅力、罕有的热情和精力从千万次的失败中站了起来，克服了数不清的困难，成为美国发明家、企业家。他发明了留声机，实验并改进了电灯（白炽灯）。在他的一生中，平均每15天就有一项新发明，他因此而被誉为“发明大王”。

## ◎ 问题思考

爱迪生的故事给了你什么启示？



## 理论探究

### ◎ 知识点拨

#### 一、自信自强对人生发展的作用

自信是人的主观能动性的表现，它可以产生强大的精神力量，对人生发展起着重要作用。

##### （一）自信是打开自己潜能宝库的钥匙

人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴含量无穷，我们每个人都有一座潜能金矿。只有充满自信，才能开发出埋藏在深处的巨大潜能，能力才会得到极大的提升，人生才能达到一个新的高度。

##### （二）自强是战胜各种困难的法宝

自强是指一个人所具有的独立自主、奋发向上、不断进取的精神。自强，是人生进取的动力，是通往成功的阶梯。具有自强精神的人，面对困难不低头，面对挫折能进取，自尊自爱、不卑不亢，勇于开拓、积极进取，志存高远、执着追求。

自强不息是中华民族几千年来熔铸而成的民族精神，正是这种民族精神，使中华民族历经沧桑而不衰，饱经磨难而更强，豪迈地立足于世界民族之林。

#### 二、积极进取，自强不息

##### （一）要做到自强不息，必须不断自我激励

有没有激励，人朝目标前进的动力是不一样的。心理学研究表明，一个没有受到激励的人，仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励时，其能力可以发挥出90%，相当于前者的3~4倍。可见，自我激励对开发潜能具有重要影响。

##### （二）要做到自强不息，必须战胜自我，克服自卑

青年时期是一个人自我发展和自我确定的关键时期，是人生观和人格的形成时期，也是成长过程中矛盾最突出的时期。面对复杂的社会环境，人往往处于既需要去驾驭，又不能完全驾驭的矛盾中，希望与困惑并存，激情与苦恼同在。要经受这种痛苦，不被困惑、苦恼所打败，就要对自己有一个全面的、正确的认识，战胜自我，克服自卑。

##### （三）只有自强不息，才能实现自我

人生如登高山，只有积极进取、坚持不懈地努力，才能登上顶峰。只要积极进取、努力学习，培养自己的意志力，就能自信自强，成为自己人生的真正主人，创造出属于



自己的闪亮人生。

### ◎ 人生讲堂

俄国著名戏剧和表演理论家斯坦尼斯拉夫斯基，有一次在排演一出话剧时，女主角突然因故不能演出，斯坦尼斯拉夫斯基实在找不到人，只好叫他的大姐担任这个角色。他的大姐以前只是一个服装道具管理员，现在突然出演主角，便产生了自卑胆怯的心理，演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基的烦躁和不满。

一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧的关键，如果女主角仍然演得这样差劲，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，他的大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练！”她一扫以前的自卑、羞怯和拘谨，演得非常自信、非常真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新的表演艺术家。”

**分析：**这是一个发人深思的故事，为什么同一个人前后有天壤之别呢？这就是自卑与自信的差异。



### 能力升华

#### ◎ 素质演练

##### 一、单项选择题

- 要走好人生的每一步，需要( )。
  - 自然的客观条件
  - 社会的客观条件
  - 强大的精神力量的支撑
  - 以上都是
- ( )是一个人自我发展和自我确定的关键时期，是人生观和人格的形成时期，也是成长过程中矛盾最突出的时期。
  - 少年时期
  - 幼年时期
  - 青年时期
  - 中年时期
- ( )是人的主观能动性的表现，它可以产生强大的精神力量，对人生发展起着重要作用。
  - 自信

- B. 自负
  - C. 自卑
  - D. 自暴自弃
4. 自强是指一个人所具有的( )的精神。
- A. 独立自主
  - B. 奋发向上
  - C. 不断进取
  - D. 以上都是

## 二、简答题

1. 自信自强对人生发展的作用是什么?

2. 如何做到自强不息?

## 三、案例分析题

美籍物理学家钱致榕来华时谈起他中学时代的一段经历。那时很多学生作弊，不求上进，一位责任心很强的老师就从300个学生中挑选60人组成了“荣誉班”，钱致榕也在其中。老师当时明确宣布，他们是因为很有发展前途才被挑选出来的。对此，被选上的人十分高兴，对前途充满信心，踏实学习，后来大多成了才。这次，钱教授遇到那位老师时，才知道这60位学生是随意抽签决定的。

这个故事给我们的启示是什么？

### ◎ 参与践行

1. 将同学们以 10 人为一组，分组朗读自信自强的名人故事，撰写读书报告，要求字数不少于 1000 字。
2. 每个小组选出一位代表，在班级讨论课上做主题发言，要求制作精美的 PPT，小组内分工合作，体现团队合作精神。

