

第一章 领悟人生真谛 把握人生方向

怎样才能不虚度人生？怎样才能创造无愧于时代的人生？这是常常萦绕在大学生心头的青春之问。面对世界的深刻复杂变化，面对纷繁多样的社会现象，面对各种思潮的相互激荡，面对学业、情感、职业选择等多方面的考量，大学生要学会在科学理论指导下树立正确的人生观，把自己的人生追求同国家发展进步、人民伟大实践紧密结合起来，通过不懈努力实现人生价值。

第一节 人生观是对人生的总看法

习近平同青年大学生座谈时强调：“要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能作出正确判断、作出正确选择。”^①大学生思考和规划自己的人生之路，要掌握人生观的基本理论，学会科学看待人生的根本问题。

一、正确认识人的本质

人的生命历程不同于其他动物的生命过程，人不仅要维系自身的生存和繁衍，还要生产、交往、创造，在极为丰富的社会生活中观察、思索、判别和选择。人生观就是人们关于人生目的、人生态度、人生价值等问题

① 《习近平谈治国理政》第一卷，外文出版社2018年版，第173页。

的总观点和总看法。思考人生，树立正确的人生观，首先需要对人 and 人的本质有科学的认识。

（一）马克思主义关于人的本质的认识

人对自身的认识，既是一个古老的问题，又是一个常新的问题。对人的认识，核心在于认识人的本质。在中外思想史上，许多思想家曾从不同的角度对此提出过自己的见解，为科学揭示人的本质提供了大量的思想资料。马克思运用辩证唯物主义和历史唯物主义的立场、观点、方法，揭开了人的本质之谜。他指出：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”^①这一论断关注的是现实的、具体的人，强调从社会关系出发去把握变化着的人的本质，为人们认识人生、形成正确的人生观提供了科学的方法论。

拓展

历史上关于“人是什么”的代表性观点

在马克思主义诞生之前，有人从人性善恶的角度去认识人，如中国古代的孟子强调“人性善”，荀子强调“人性恶”；有人从人与一般动物生理特征上的区别来认识人，如古希腊的柏拉图曾将人定义为“双足而无羽毛的动物”；有人根据某种特殊的社会属性来揭示人的本质，如古希腊的亚里士多德指出“人是天生的政治动物”；有人试图通过归纳人类共有的某种抽象存在物来揭示人的本质，如德国的费尔巴哈强调理性、爱、意志力是人的类本质……这些认识从一般的或抽象的人性论出发，都没能正确地揭示人的本质。

任何人都是处在一定的社会关系中从事社会实践活动的人。社会属性

^① 《马克思恩格斯文集》第一卷，人民出版社 2009 年版，第 501 页。

是人的本质属性。每一个人都从属于一定的社会群体，都同周围的人发生各种各样的社会关系，如家庭关系、地缘关系、业缘关系、经济关系、政治关系、法律关系、道德关系等。人的社会关系的总和决定了人的本质。人们正是在这种客观的、不断变化的社会关系中塑造自我，成为真正现实的、具有个性特征的人。因此，认识人的本质，只能立足于具体的、历史的社会关系中从事社会实践的人，而不能从抽象的人性论出发，更不能依靠所谓神的启示。正是在一定的社会历史条件下，人们面对各种各样的境遇，在客观的不断变化的社会关系中实践人生，通过现实的生活逐渐地感悟人生，形成了相应的人生观。

（二）个人与社会的辩证关系

人是社会的人，社会是人们相互交往的产物，是人类生活的共同体，人生的内容与社会活动密不可分。个人与社会的关系问题是认识和处理人生问题的重要着眼点和出发点。

个人与社会是对立统一的关系，两者相互依存、相互制约、相互促进。社会是由一个个具体的人组成的，离开了人就没有社会。同时，人是社会的人，离开了社会，人也无法生活，社会是人的存在形式。社会犹如一个有生命、有活力的有机体，个人犹如这个有机体中的细胞。只有有机体的所有细胞都充满活力，这个有机体才能是生气蓬勃的；细胞如果脱离了有机体，也将失去赖以存在的必要条件。社会成员素质的不断提高是社会发展的基础，推动和实现人的全面发展是社会发展的根本目标。

拓展

《鲁滨逊漂流记》

《鲁滨逊漂流记》是英国作家丹尼尔·笛福的一部长篇小说，主要讲述了主人公鲁滨逊因出海遭遇灾难，漂流到无人小岛，并坚持在岛上生活、

最后回到原来所生活的社会的故事。有人认为，鲁滨逊在孤岛上脱离社会也能生活下去，因而社会性不是人的本质属性。这种观点无疑是错误的，它没有看到鲁滨逊在孤岛上正是凭借在社会中掌握的知识与技能，来记录时间、制造工具、种植粮食，求得生存，直至最后逃离孤岛。这恰恰是人与社会紧密联系的体现。

个人与社会的关系，最根本的是个人利益与社会利益的关系。社会需要是个人需要的集中体现，是社会全体成员带有根本性、全局性、长远性需要的反映。个人利益的满足只能在一定的社会条件下、通过一定的社会方式来实现。在社会主义社会中，个人利益与社会利益在根本上是一致的。社会利益离不开个人利益，个人利益也离不开社会利益。社会利益不是个人利益的简单相加，而是所有人利益的有机统一。社会利益体现了作为社会成员的个人的根本利益和长远利益，是个人利益得以实现的前提和基础，同时它也保障着个人利益的实现。

人的社会性决定了人只有在推动社会进步的过程中，才能实现自我的发展。如果人人都只关心自己的利益，甚至以损害他人利益、社会利益的方式满足一己之私，人赖以生存的社会不仅难以发展进步，最终还将因个人私欲的膨胀而走向崩溃。大学生思考人生问题，应该正确认识和处理个人与社会的关系，把自己的人生追求同社会的发展进步紧密结合起来，在为社会作贡献的过程中成长进步，实现自己的人生价值。



人只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，自己才能达到完美。如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名的学者、伟大的哲人、卓越的诗人，然而他永远不能成为完美的、真正伟大的人物。

——马克思

二、人生观的主要内容

在一定的社会历史条件下，人们实践人生、感悟人生，形成相应的人生观。人生观决定着人生道路的方向，也决定着人们行为选择的价值取向和用什么样的方式对待实际生活。每个人都会对“做什么人”和“怎样做人”的问题形成一定的认识，无论自觉与否，都会在这种认识的影响下实践自己的人生。因此，有什么样的人生观就会有什么样的人生。

人生观的主要内容包括对人生目的、人生态度和人生价值等问题的根本看法。人生目的回答人为什么活着，人生态度回答人应当如何活着，人生价值回答什么样的人生才有价值。这三个方面相互联系、相辅相成，是一个有机整体。

人生目的是人们在社会实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。人生目的是对人为什么活着这一人生根本问题的认识和回答，是人生观的核心，在人生实践中具有重要的作用。首先，人生目的决定人生道路。人生目的规定了人生的方向，对人们所从事的具体活动起着定向的作用。古今中外众多创造了辉煌壮丽人生的志士仁人，多在青年时期就确立了正确的人生目的，从而在面对人生的一系列重大课题时，能作出正确的选择，始终朝着正确的人生发展方向前进。其次，人生目的决定人生态度。人生道路上有时会一帆风顺，有时会崎岖不平，面对各种各样的矛盾和斗争，不同的人生目的会使人持有不同的人生态度。正确的人生目的可以使人无所畏惧、顽强拼搏、积极进取、乐观向上；错误的人生目的则会使人或是虚度光阴、放纵人生，或是悲观消沉、厌世轻生，或是投机钻营、违法犯罪。在历史上和现实生活中，许多事业有成者，无不是在正确的人生目的引导下，以昂扬乐观的人生态度正确对待人生道路上的顺逆曲直。最后，人生目的决定人生价值选择。正确的人生目的会使人懂得人生的价值首先在于奉献，从而在工作中尽心、尽力、尽责；错误的人生目的则会使人把人生价值理解为向社会或他人进行索取，只把个人私利视为人生的价值追

求，而漠视对国家、社会、集体和他人的义务与责任。

图说



邓稼先，中国科学院院士，著名核物理学家。1948年至1950年，他留学美国并获得物理学博士学位，毕业当年毅然回国。他几十年隐姓埋名，坚守在中国原子武器设计制造和研究的第一线，是中国核

武器研制工作的开拓者和奠基者，为中国核武器、原子武器的研发作出了重要贡献，被称为“两弹元勋”。“干惊天动地事，做隐姓埋名人”是邓稼先等“两弹一星”功勋科学家的人生写照。

人生态度是指人们通过生活实践形成的对人生问题的一种相对稳定的心理倾向和精神状态。一个人有什么样的人生观就会有什么样的人生态度。一个人如果确立了高尚的人生观，往往会满怀希望和激情，热爱生活，珍视生命，勇敢坚强地战胜困难并不断开拓人生新境界。一个人如果持有碌碌无为的人生观，就不会认真思考人的生命应有的意义，对什么事都显得无所谓，当一天和尚撞一天钟。反过来，一个人对人生的态度，往往又制约着他对整个世界和人生的看法，从而对个人的世界观、人生观产生重要的影响。一个人如果能够始终保持乐观向上的人生态度，世界在其眼中便是光明的、充满友爱的，他就更能够珍惜韶华，以只争朝夕的劲头，在有限的人生中尽可能实现更大的人生价值。一个人如果自认为“看破红尘”，采取消极避世的人生态度，很可能就会在唯心主义的世界中寻求安慰，心灰意懒、无所事事，在碌碌无为中浪费光阴和生命。

人生价值是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义。选择什么样的人生目的，走什么样的人生道路，处理个人与社会、

理想与现实、付出与收获、生与死等一系列人生历程中的重大问题时，人们总会有所取舍、有所好恶，对于赞成什么、反对什么，认同什么、抵制什么，总会有一定的标准。这些都与人们对人生价值的看法密切相关。人生价值内在地包含了人生的自我价值和社会价值两个方面。人生的自我价值，是个体的人生活活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。人生的社会价值，是个体的实践活动对社会、他人所具有的价值。人生的自我价值和社会价值，既相互区别，又密切联系、相互依存。一方面，人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件，人生的自我价值的实现是个体为社会创造更大价值的前提。个体的人生活活动不仅具有满足自我需要的价值属性，还必然地包含着满足社会需要的价值属性。个体通过努力提高自我价值的过程，也是其创造社会价值的过程。另一方面，人生的社会价值是社会存在和发展的重要条件，人生社会价值的实现是个体自我完善、全面发展的保障。没有社会价值，人生的自我价值就无法存在。人是社会的人，这不仅意味着个体物质和精神的需要必须在社会中才能得到满足，还意味着以怎样的方式和在多大程度上得到满足也是由社会决定的。

图说

霍金在 21 岁时被诊断患有肌肉萎缩性侧索硬化症，当时医生推测他最多只能再活两年，但此后他坚持与病魔对抗了 50 余年。即使大部分时间都被困在轮椅上，他依然坚持不懈地探索宇宙奥秘，坚持不懈地将深奥的量子力学知识普及给广大民众。霍金在若干年中一直面临生死问题的挑战，却始终能够微笑面对人生，根本原因就在于他对科学有执着的追求，并以此作为自己的奋斗目标和方向。



人生目的、人生态度、人生价值三者相互影响、紧密关联。其中,人生目的决定着人们对待实际生活的态度和对人生价值的评判,人生态度影响着人们对人生目的的持守和人生价值的实现,人生价值制约着人们对人生目的和人生态度的选择。大学生只有深刻认识人生目的、人生态度、人生价值的内涵与意义,科学理解三者的辩证统一关系,才能准确把握人生方向,树立正确的人生观。

三、人生观与世界观、价值观

世界观与人生观关系密切。世界观是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观点。一个人思考生活的意义,树立追求的理想目标,确定以怎样的方式对待生活,探讨协调身与心、自我与他人、个人与社会、人与自然的关系,总是以其世界观为根据,受到其世界观的制约和影响。世界观决定人生观,有什么样的世界观,就会有什么样的人生观。马克思主义认为,人和人类社会是自然界长期发展的产物,人的一切认识都来自实践,并在实践中不断发展。在这样的世界观指导下,人们就能更好地立足现实,客观地对待人生,在人生道路上勇于拼搏,在实际社会生活过程中寻找解答人生问题的正确答案。概言之,对人生意义的正确理解,需要建立在对世界发展规律正确认识的基础之上。树立正确的人生观,思考人生为了什么、该如何对待人生、怎样的人生才有意义等问题,离不开马克思主义科学世界观的指导。同时,人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要作用。



学生在高校生活,少则三到四年,多则九到十年,正处在人生成长的关键时期,知识体系搭建尚未完成,价值观塑造尚未成型,情感心理尚未成熟,需要加以正确引导。这好比小麦的灌浆期,这

这个时候阳光水分跟不上，就会耽误一季的庄稼。高校毕业生走入社会，他们的思想和言行往往影响他们这一代年轻人。高校思想政治工作，面上看做的是学生思想政治工作，实际上将影响一代青年的思想观念、价值取向、精神风貌。所以，高校必须引导学生铸就理想信念、掌握丰富知识、锤炼高尚品格，打下成长成才的基础。

——习近平

价值观是人们关于价值的根本观点，对于人生观的形成和发展有重要的引导作用。价值观为人们在社会生活中判断善恶、美丑、福祸、荣辱、利害提供基本准则，人们对于人生诸多问题的认识和思考，都包含着价值判断，离不开对价值问题的探索。一个人树立什么样的价值观，会直接影响他对人生目的、人生意义等问题的思考，左右他对人生道路的选择，影响他的人生态度。马克思主义站在人民的立场探求人类自由解放的道路，坚持一切以人民为中心的价值追求，以实现最广大人民群众的根本利益为价值导向。在这样的价值观指导下，生活于现实社会中的人们，就能够正确处理个人与社会、个体利益与集体利益之间的关系，确立正确的人生追求，科学对待人生境遇，以实际行动创造有价值的人生。

第二节 正确的人生观

大学时期是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生应深刻领会马克思主义关于人生问题的基本理论，准确把握解决人生问题的科学方法，树立正确的人生观，明确人生目的、端正人生态度、认识人生价值，为创造有意义有价值的人生奠定良好的基础。