



课程名称： _____ 《思想道德与法治》（2021版）
第二专题第1讲： _____ 领悟人生真谛 把握人生方向
学时数： __2__ 理论学时

一、教学内容

1. 人、人生与人生观
2. 人生观的主要内容
3. 人生观与世界观、价值观
4. 树立正确的人生观

二、教学目的

□情感态度价值观目标：

坚定“服务人民、奉献社会”的理念，坚定科学高尚的人生追求，牢固树立正确的人生观、价值观；拥有积极进取的人生态度。

□知识目标：

准确掌握人生观、价值观的相关知识，对人生观的内涵、人的本质、人生目的的人生态度、人生价值等问题有科学的认识。

□能力目标：

学会理解正确的人生观对青年大学生的重要意义；学会用马克思主义人生观、价值观的相关理论熟练分析问题；学会把握人生价值实现的条件，做好正确人生道路的规划与选择。

三、教学重点与难点

重点：

- ◇人的本质、个人与社会的辩证关系
- ◇树立正确的人生观

难点：

- ◇如何树立正确的人生观
- ◇如何正确把握马克思主义关于人的本质理论的科学内涵

四、学情分析

1. 授课对象

2021级 专业大一新生

2. 学情一般特征： _____ 专业，授课人数 _____，男女比例 _____，生源地大多 _____，一般兴趣好 _____，知识基础 _____，求知欲表现：思维活跃，观念更现代化，有互联网基因，追求自我认同和价值实现，对党和国家的方针政策有一定的了解；理论不够系统、知识碎片化，学习目的功利化、政治理论素养不够高。

3. 从授课班级看，

五、教学条件（环境）

多媒体课室，超星泛雅学习通，QQ群，微信群等



六、教学活动设计

(一) 主要教学理念：

按照习近平总书记 318 讲话强调的，推动思想政治理论课改革创新，要不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性的教学改革方向，坚持“八个相统一”的教学原则，即坚持政治性和学理性相统一、坚持价值性和知识性相统一、坚持建设性和批判性相统一、坚持理论性和实践性相统一、坚持统一性和多样性相统一、坚持主导性和主体性相统一、坚持灌输性和启发性相统一、坚持显性教育和隐性教育相统一，综合运用理论讲授、案例分析、互动探究、启发诱导等教学理念，并结合信息化手段，不断增强大学生思政课的获得感。

(二) 主要教学方法：

- ◇专题式教学
- ◇案例式教学
- ◇探究式教学
- ◇互动式教学
- ◇运用现代信息技术等手段建设智慧课堂

(三) 教学准备：在熟悉教材的基础上转化成教学体系，并查阅相关资料和教学视频，丰富教学内容。

(三) 课时安排：2 个学时

(四) 课前准备：

教师： 三轮集体备课、主讲完善备课，提前了解授课对象的学期情况，进行针对性教学；

学生： 提前阅读第二专题内容，把不理解或者模糊理解的地方画出来。

七、教学总结

大学时代，是大学生形成正确人生观的关键时期。树立正确的人生观，有利于大学生追求高尚的人生目的，确立积极进取的人生态度，正确认识人生价值。

大学生要积极投身社会实践，与祖国同命运、与人民群众齐奋进，实现最大的人生价值，创造无悔的青春。



第二专题第1讲 领悟人生真谛 把握人生方向

教学设计（2学时）

【课程导入】心理游戏

首先，在你的笔记本上画一条直线，左边为零代表你的出生，这条线的重点代表你的死亡。

第一，请在终点写下你打算活到多少岁；

第二，以十年为一个单位，把你的一生等分；

第三，找到你现在的位置；

第四，从零到现在的线段上写下你认为做得最出色的事情；

第五，在从现在到终点的线段上写下你最想做的事情。

【课堂互动】从这个游戏中我们可以归纳以下三点：

第一，人生是一个过程。我们每个人只是截取时间长河的一小段；

第二，这个过程是不可逆的，即人是向死而生的（人一直是以“有死”或“能死”的方式活着。可以“死”是“生”的证明德国哲学家海德格尔的重要思想）；

第三，死亡对生命的终结，彰显了生命的短暂与珍贵。因此，怎样度过此生是一个需要慎重思考的问题。

一、人、人生与人生观

如何把握人生观的科学内涵？首先要正确认识人生与人生观。

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、人生价值等问题的总观点和总看法。

斯芬克斯之谜：

有一种动物早晨四条腿，中午两条腿，晚上三条腿走路；腿最多时最无能。

——《俄狄浦斯王》

人生的变化在不同阶段不断发生变化；离我们最近的却是最难认知的。

（一） 人生观是对人生的总看法

思考人生，树立正确的人生观，首先需要对“人是什么”和“人的本质是什么”等问题有科学的认识。

人对自身的认识，这个古老又常新的问题，在中外思想史上，许多思想家对此曾从不同的角度提出过自己的见解，其中不乏真知灼见，为科学揭示人的本质提供了大量的思想资料。对人的认识，核心在于认识人的本质。

【课堂讨论】：人的本质究竟是什么？

（二） 马克思主义关于人的本质的论断

“费尔巴哈把宗教的本质归结于人的本质，但是，人的本质并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。”

——马克思 《关于费尔巴哈的提纲》

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。”这一论断，在人类历史上第一次科学说明了人的本质，为人们认识人生、形成正确的人生观提供了科学的方法论。马克思主义认为，人有两种属性，自然属性和社会属性。其中自然属性是人的本能，它是指人的肉体存在及其特性；社会属性是人的本质属性，它是指社会实践中人与人之间的关系。

【案例】印度“狼孩”

1920年，在印度的米德纳波尔，一到晚上，人们发现有两个用四肢走动的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。大狼死后，人们在狼窝里发现“怪物”原来是两个裸体的女孩，大的年约七八岁，小的约两岁。这两个小女孩被送到孤儿院去抚养，大的叫卡玛拉，小的叫阿玛拉，到了第二年阿玛拉死了，卡玛拉活到1929年。

结论：人的本质属性是社会属性。

【案例】鲁滨逊

鲁滨逊是英国作家笛福《鲁滨逊漂流记》一书中虚构的生人公，他的人生经历也证明了马克思主义关于人的本质理论的正确性。鲁滨逊虽然在孤岛上生活了28年，却仍旧具有人的本质，为什么？

马克思对人的本质的科学回答：

1、从人所具有的自然属性和社会属性来看，决定人的本质属性的是人的社会性。2、人的本质具有历史性，人的本质随着历史的发展而发展和丰富。3、人的本质是在实践过程中体现和发展的。

人的社会关系的总和决定了人的本质：人的本质是变化发展着的。人的本质具有历史性，人的本质随着历史的发展而发展和丰富。人的本质是在实践过程中体现和发展的。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。

马克思在对人性、人的本质、人的发展与社会发展的探讨过程中，形成了人的全面自由发展的人生价值观。

1、人的劳动能力全面发展。2、人的社会关系的全面发展。3、人的自由发展。

（三）个人与社会的辩证关系

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。

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。

人只有在推动社会进步的过程中，才能实现自我的发展。

二、人生观的主要内容

曹操《龟虽寿》：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”

沈从文：人生实在是一本书，内容复杂，分量沉重，值得翻到个人所能翻到的最后一页，而且必须慢慢的翻。

人生观是人们关于人生目的、人生态度、人生价值等问题的总观点和总看法。

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。

人生观的主要内容包括人生目的、人生态度和人生价值。人生目的回答人为了什么活着，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，统一为一个有机整体。



（一）人为什么活着：人生目的是人生观的核心

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。

人生目的是指生活在一定历史条件下的人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。

人生目的决定人生道路。

蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了……他还在自然物中实现自己的目的。（引自：《马克思恩格斯文集》第2卷，人民出版社，2012版，第169-170页）

冯友兰 “人生四境界说”：

第一个层次是自然境界，本能和社会习俗而活动，对其所作所为没有明确的觉解。

第二个层次是功利境界，这个层次的人觉解的程度只是认识到了其生存的目的就在于利。

第三层次是道德境界，处于道德境界的人把“义”作为自己行为的唯一目的。

第四个层次是天地境界，处于此境界的人，他们已经超越了人生的成败、贵贱、荣辱、生死等问题，而同于大全。

（二）人应当如何活着：人生态度是人生观的表现和反映

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稳定的心理倾向和精神状态。

人生态度是人生观的重要内容；是人生观的表现和反映。

三只青蛙的命运：A青蛙（等待死亡）、B青蛙（凭能力跳不出）、C青蛙（寻找机会跳出），不同的人生态度造就不同的人生。

（三）什么样的人生才有价值：人生价值判定一个具体人生的价值和意义

人生价值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。

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。

没有社会价值，人生的自我价值就无法存在。

人这个概念，从其外延来看，包括三个层面：人类整体、人类群体，如国家，民族，社区，企业，团体，家庭等，以及个体。

人的价值据此也可分为人类整体的价值，人类群体的价值和人类个体的价值。

为人生价值实现提出科学理论的是马克思，马克思在对人性、人的本质、人的发展与社会发展的探讨过程中，形成了人的全面自由发展的人生价值观。包含：

1. 人的劳动能力全面发展；
2. 人的社会关系的全面发展；
3. 人的自由发展。

个体的人生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。

人这个概念，从其外延来看，包括三个层面：人类整体、人类群体和人类个体。人的价值据此也可分为人类整体的价值，人类群体的价值和人类个体的

价值。

三、人生观与世界观、价值观

人生三问：我是谁、我从哪里来、我到哪里去。

人生就象弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

——弗洛伊德

（一）人生观与世界观

世界观决定人生观。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。树立正确的人生观，离不开马克思主义科学世界观的指导。人生观对世界观的巩固、发展和变化起着重要作用。

（二）人生观与价值观

价值观引导人生观。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。马克思主义第一次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。

（三）人生观与世界观、价值观的关系

世界观包含人生观，人生观包含价值观，世界观决定人生观，人生观反作用于世界观。

四、树立正确的人生观

（一）确立服务人民、奉献社会的人生追求

2018年，《朗读者》邀请了96岁高龄的中国科学院院士、国家最高科学技术奖获得者、“中国肝脏外科之父”吴孟超。在吴老75年的从医生涯里，大约有1.5万名病人，因为他而脱离了生命的绝境。他的眼前是病，心底是人，他总说：“我想背着每一位病人过河。”比起脸上的褶皱，比起脚下的变化，吴老更在意自己的这双手。他在节目里说：“手比脸重要。脸老了无所谓，但是这手所有的感觉要保护好。”

“服务人民、奉献社会”是人类社会迄今最先进的人生追求。

人民，只有人民，才有创造世界历史的动力。

——《毛泽东选集》第3卷、人民出版社1991年版，第1031页

（二）确立积极进取的人生态度

1. 人生须认真

以认真的态度对待人生，就是要严肃思考人的生命应有的意义，明确生活目标和肩负的责任，既要清醒地看待生活，又要积极认真地面对生活。

2. 人生当务实

要从人生的实际出发，以科学的态度看待人生，以务实的精神创造人生。

3. 人生应乐观

要相信生活是美好的，前途是光明的，遇事要想得开，做人要心胸豁达，在生活实践中不断调整心态，磨炼意志，形成乐观向上的人生态度。

4. 人生应进取

幸福都是奋斗出来的。

——习近平

（三）人生价值的评价与实现

评价人生价值的根本尺度，是看一个人的实践活动是否符合社会发展的客



观规律，是否促进了历史的进步。

一切劳动者，只要肯学肯干肯钻研，练就一身真本领，掌握一手好技术，就能立足岗位成长成才，就都能在劳动中发现广阔的天地，在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。

——习近平

案例：如何看待 23 岁消防员救 95 岁老人而牺牲？

课堂互动：怎么看？

生命不是算术题，道德也不能用加减乘除来换算。

1. 人生价值的评价方法

(1) 既要贡献的大小，也要看尽力的程度。

不能简单地认为能力大的人就实现了人生价值，能力小的人就没有实现人生价值。

考察一个人的人生价值，要把个人对社会的贡献同他的能力以及与能力相对应的职责联系起来。

任何人只要在自己的岗位上尽职尽责，兢兢业业，就应该对他的人生价值给予积极肯定的评价。

【案例】杨勇：最后一道关，荣辱一把闸

——人民铁道公众号，2022-06-17

列车值乘司机杨勇，5 秒钟内采取了紧急制动措施，撂下了生命中的最后一把闸，用忠诚创造最美的奇迹，用震撼心灵的壮举，为旅客阻挡了风雨。

敬事而信，敬业乐群。一个把事业看得珍重的人，定会收获更有价值的人生，必然作出非比寻常的贡献。坚定的选择，源自于杨勇履职尽责的信条。

(2) 既要尊重物质贡献，也要尊重精神贡献

社会的发展与进步是物质文明和精神文明的共同发展与进步。

评价人生价值，既要看到一个人对社会作出的物质贡献，也要看他对社会作出的精神贡献。

【案例】张桂梅改变了什么？

——人民网，2021-11-03

建校十三年的华坪女高，正悄悄地改变着当地的面貌。这种改变有些看得见，有些更重要的东西则是看不见的，比如价值理念、人生追求，等等。过去，一些家长不愿意送孩子来读书，找各种理由搪塞。这些年不一样了，很多家庭都会主动送孩子来读书。每年新生报到时，张桂梅都会问家长一个问题：“为什么送孩子来我们女高？”建校初期，家长们的回答是：“我们借不到钱，只能来读这所学校。”如今，她再这样问，家长们都会自豪地说：“因为女高好，成绩好，张老师好，我们全家都以娃娃能读女高为荣！”

自我价值：个体的人生活动对自身的生存和发展所具有价值，表现为个体对自身的物质和精神需要的满足程度。

社会价值：个体的人生活动对社会、他人所具有的价值，其价值标准是个体对社会和他人的贡献。

(3) 既要注重社会贡献，也要注重自身完善

评价人生价值的大小应主要看一个人对社会所作的贡献，但这并不意味着要否认人生的自我价值。

人的自我完善和全面发展、人生自我价值的实现，是社会发展的根本目标

人生自我价值的实现，又有助于个体为社会创造更大价值。

①精致的利己主义

“精致的利己主义”是利己主义的隐蔽表现形式，是人的社会性底色淡化的表现。一般而言，精通“自谋之术”的利己主义者在精致地追求自我价值和物质利益的过程中，往往轻视社会价值和精神利益，使得其社会交往越发功利化，缺少以利他行为获得道德感和尊严感的高层次需求，造成奉献利他的正义品德缺失、道德行为弱化。这与崇尚人与人互助向善关系的劳动伦理价值相悖，阻遏了青年社会价值的实现和社会关系的良性建构，从而招致奉献精神削弱危机，限制青年在人的社会性向度的发展。

——《当代青年的劳动价值观危机及破解理路》，思想教育研究，2022年1月

②劳动精神

勤俭、奋斗、创新、奉献

道德性、实践性、主体性、社会性

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。

——马克思

奉献是马克思主义倡导的共产主义道德原则和道德品质，具有鲜明的利他性和无私性。坚持马克思主义奉献观成为化解劳动价值观危机，满足青年社会性发展的至善要求。以奉献作为人的全面发展的精神善端，防止青年囿于“精致的利己主义”的道德困境。以践行劳动精神，促进青年的“社会性”发展，寻得“自由”与“自为”的存在。

③劳动与人生价值

劳动体现着人的价值、表征着人的生存意义。劳动让人的自然属性和社会属性得以充分的实现和表征，劳动也让人与社会生活的各个环节和其他社会历史主体建立了必要的关系和联系，让人在自己的劳动和贡献中充分体现自己的价值和意义，让个人在为他人和为社会作贡献的过程中真正体验到价值创造的幸福。

从劳动的本质来看，无论是劳动让个人对外在世界的改造和社会的发展进步作贡献，还是劳动让个人在劳动实践中不断地认识世界和不断地提升自我，都表明劳动是人对社会贡献的第一行为，也是自我完善和自我发展的第一选择。

人民美好生活需要的实现必须有吃、穿、住、行等物质产品和精神文化产品的供给。这些物质基础和精神食粮都是人民辛勤劳动和价值创造的结果，没有劳动及其价值创造就不可能实现人民对美好生活的向往。

2. 人生价值的实现条件

（1）实现人生价值要从社会客观条件出发

人生价值是在社会实践中实现的，人的创造力的形成、发展和发挥都要依赖于一定的社会客观条件。

（2）实现人生价值要从个体自身条件出发

苏格拉底：“认识你自己。”

老子：“知人者智，知己者明。”

课堂互动：我是谁？我要做什么？

我能做什么？我有什么？我没有什么？

认识自我两种途径：

1. 自我观察与评价



2. 他人的评价

新时代的青年是什么样子？

真正“躺平”的是极少数，不懈奋斗的是大多数。青年口头语中的这种“躺平”“佛系”，更多还是缓释压力的调侃和情绪的表达。

——《新时代的中国青年》白皮书

据中国青年报此前调查数据超过七成的大学生认为“躺平”更多是过过“嘴瘾”。从“救国一代”到“追梦一代”，无数年轻人一路向前。

(3) 不断增强实现人生价值的能力和本领

实现人生价值，需要人们充分发挥主观能动性。个人的主观努力，在相当大的程度上决定着人生价值实现的程度。正如人们经常说的，没有条件可以创造条件。人的能力具有累积效应，能够通过学习、锻炼而得以提升。

【案例】广州首位过法考的视障考生领证了

——司法部，2022-05-14

“这是正本，有你的姓名、证书编号……”盘铭径仔细听着广州市司法局工作人员的介绍。这一刻，他等了4年多。2016年的一次法律课中，他被严谨细密的法律逻辑迷住，想当律师的种子就此在心中埋下。2017年底，他开始为法考做准备，每天为客人按摩的间隙，用手机倍速听法考课程和教材。同时，各种帮助也如暖流向他涌来。今年1月，铭径成为一名律师助理，开启生命中的崭新体验。曾经在盲人按摩行业，铭径碰到过拖欠工资等问题，他希望运用法律知识，保障他们的权益，支持帮助他们融入社会。

总结：同学们要通过各种方式和途径，增长才干、增强本领，提高自身各方面的能力，为实现人生价值做好充分准备，奠定扎实的基础。

八、作业与思考

学习通话题留言：在当今社会，许多人都很讲求“实际”，思考人生追求的意义何在？

可不可以只守着自己的小确幸，做好自己的事情而不追求崇高的人生？

九、阅读书目推荐

1. 马克思：《论犹太人问题》，《马克思恩格斯全集》（第3卷），人民出版社2002年版；

2. 《孟子·告子篇》，《十三经注疏·孟子注疏》李学勤主编，北京大学出版社1999年版；

3. 亚里士多德：《尼各马可伦理学》（第一卷），廖申白译，商务印书馆2003年版；

4. 冯契：《人的自由和真善美》，《冯契文集第三卷：人的自由和真善美》，华师大出版社，1996年版；

5. 《大学人文读本·人与自我》，夏中义主编，广西师大出版社，2002年版。

十、教学评价与反思

1、教学评价

本专题的知识点大部分同学都能较熟练掌握，教师对课堂教学点的把控上还有待于加强。

2、教学反思

由于本专题的教学内容过于抽象，在教学过程中，应注意启发引导，并结

合实践案例进行分析，布置实践作业以便让学生能够深刻理解并掌握相关知识
点。