

附件：专职心理健康教育教师现场题材料

## 绽放生命之花——探索生命价值

### 一、生命价值概述

生命中最大的课题是对生命价值的追寻与生存意义的探索。人的生命从孕育到死亡，经历着不同的人生阶段，生命十分宝贵。人来到这个世界上只是一种偶然，死亡又随时可能带走人的生命，我们能做的只有好好把握生命、珍惜生命。人的生命在浩瀚的宇宙中只是一瞬间，但人的生命并不因其短暂而失去价值。人之生命的辉煌在于不断地进取、不断地奉献、不断地创造、不断地创新、不断地超越。

有生命就有生命价值观的存在，就有人们对这种价值的主观判断、情感体验、意志保证。生命价值是人在社会存在方面的一种实践着的社会关系，人们对这种价值的判断、评价、观点、态度属于社会意识方面。生命价值观可以理解为人们认识和处理生命价值问题所持有的根本观念。生命价值包括两个方面的内容，一是人的社会价值，是个体的人生活活动对社会、他人所具有的价值。衡量人生的社会价值的标准是个体对社会和他人所做的贡献。二是人的个人价值，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。

我们不能改变生命的长短，但我们可以通过思想和作为来增加生命的厚度、强度和宽度，以此让自己感受到生命的扎实。实实在在地生活一分钟就是一分钟，一分钟有一分钟的含金量，一分钟有一

分钟的生命内涵。在我们的现实世界中，有的人虽然活的时间短，但他创造了生命的光芒，让人觉得不虚此生；而有些人虽然活着，却活得连自己都觉得不耐烦。如何让生命之花绚丽绽放，是我们的人生课题。既然自己不能决定生命何时结束，就不如在还没有结束之前，用心创造一种自己认为有价值、有意义的生活方式。

## 二、探索生命的意义

人的生命是自然生命和价值生命的统一体。自然生命是价值生命的载体，价值生命是自然生命的灵魂，无论舍弃哪一个，生命都是不完整的。我们应该珍惜、爱护自然生命，它是价值生命得以实现的前提和基础；而价值生命是自然生命的价值取向，追求价值才使自然生命更有意义。

人生价值并不是人们对自身需要的满足，而是以人们对他人或社会需要满足的程度为标准，所谓对他人或社会需要的满足程度，就是对他人或社会所做出的贡献。若你对他人或社会做出的贡献多，那么你的人生价值就大，反之则小。因此，我们认为，真正有意义、有价值的人生应该是一种奉献的人生。在历史上，许多使自己的人生充满光彩的人，对这一点都有深刻的认识。北宋理学家张载将“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”作为儒家积极入世的人生理想。雷锋的人生追求是“自己活着，就是为了使别人过得更美好”。

大学生需要积极主动地发现和探索人生的价值，懂得在满足物质需求的同时，在精神上追求更高的境界。当代大学生只有理解人生价值的内涵，明是非、辨善恶、知荣辱，才能在实践中最大限度地创造人生的价值，成就人生的辉煌。

## **（一）树立正确的人生价值观**

价值观代表一个人对周围事物的是非、善恶和重要性的评价。人们对各种事物的评价，如对自由、幸福、自尊、诚实、服从、平等，在心中有轻重主次之分。这种主次的排列，构成了个人的价值体系。价值观和价值体系是决定人们期望、态度和行为的心理基础。在同一客观条件下，具有不同价值观的人会产生不同的行为，比如在同一环境中，有的人对地位看得很重，有的人看得较轻而注重工作成就，这就是因为价值观不同所致。

人的价值观决定于世界观，是从出生起在家庭和社会影响下形成的。事物的广泛联系体现在人的身上，就是人与各种事物之间的相互影响。种种直接、间接的联系以及反馈就成为价值观的来源。

“心有所信，方能远行。”如果生命在完成个体发展的任务之余，还能为社会和他人做出更多贡献，将会提升个体的获得感、价值感和幸福感。人的行为一旦有益于社会，有益于人类的进步，那么他的价值生命就得到了延续。所以，当代大学生在完成自我发展任务的同时，要投入为人民服务的事业中去，帮助他人，服务社会。

## **（二）探索人生价值的实现**

生命中最大的课题是对生命价值的探索，人生价值的实现如同生命之花绽放。如何让生命之花绚丽绽放，是我们人生的抉择。对人生价值的探索使人在不同的人生阶段确立不同的目标，在实现目标的过程中感受到活得充实，活得丰富与精彩。

1. 从学习、工作中体验生命的意义。在学习和工作中，我们不但能创造社会价值，反过来，学习、工作也会提升我们的知识、能力

等内在价值。要学会在求知、探索的过程中看到自己的成长，收获喜悦。学会学思结合，学会游刃有余地在各种矛盾的缝隙中生存，要培养开阔的胸怀，形成平和的心态，多包容、多理解，平和处世，谦逊待人。不一定非要成就轰轰烈烈的大事才能算成功，其实，在平凡的岗位上兢兢业业、精益求精就是伟大。“发明达人”王德全、带着琴弓走向世界的徐忠华、北斗三号的研究人员谢军、在装配铆工岗位上用小小铆钉诠释工匠精神的薛莹、“高铁铺路人”高亮，以及抗击“非典”和新冠肺炎病毒的白衣天使，军人、建筑工人、快递员、社区志愿者……这些不平凡的人都是万千劳动人民中平凡的普通人，他们在自己平凡的岗位上发挥着自己的光和热。

2. 在生活中善于发现美，体验生命的意义。生命的意义在于体验，体验是我们与世界发生连接的过程。进入大学，我们第一次离开父母，体验着全新的校园，体验着全新的学习生活方式，体验着全新的集体生活，体验并慢慢熟悉这个城市、这个校园、这里的人、这里的一切……在体验的过程中，我们不断地感受自己，用体验来理解自己、理解生命。也许有的时候，我们也有挫折，也有烦恼，也有不如意，不要着急，这也是一份难得的体验，体验情绪带给我们的变化，成长就会在生活的点滴中悄然发生。

3. 在爱自己和爱他人中体验生命的意义。世界因为爱而变得美丽，生活因为爱而变得精彩，只有懂得爱的人才懂得享受生活，才能领悟生命的意义。古诗中的“每逢佳节倍思亲”“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归”，让我们无论身在何处，都能感受亲情的温暖，燃起浓浓的思乡情。这些深深的牵挂与浓浓

的情意，往往会在我们面对困难时化作无形的力量与克服困难的坚强与勇气，成为我们强大的精神支柱。那些来自亲人、朋友、师长的暖心支持和真情陪伴，会让我们感受到自己生命的重量。我们要怀着健康而珍惜的心态善待自己的生命，悦纳自己，用自己的努力去维护、浇灌自己的生命之花。用心体会那一份份情感连接的幸福，学会感恩、珍惜、给予，学会倾听、陪伴、接纳，用心维系情感，在爱与被爱中体验生命的美好与意义。

4. 从大爱与担当中体现生命的价值与意义。“忠”与“信”是中华民族一脉相承的优良传统。在古代，儒家就十分推崇“忠”与“信”这两种美好品质，对于具备这两种品质的人都给予了高度赞赏。鲁迅在《民族的脊梁》中说：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人。”这些人都是具有“忠”与“信”等美好品质的英雄。“待从头，收拾旧河山”的岳飞，“鞠躬尽瘁，死而后已”的诸葛亮，“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的林则徐，“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的谭嗣同……还有革命先烈刘胡兰、董存瑞、赵一曼、杨靖宇等，以及时代楷模白求恩、雷锋、焦裕禄、黄大年、王继才、黄文秀、杜富国等，他们都是具有忠信品质的民族代表。“忠”与“信”所体现出的大爱与担当，使得社会群体生命质量得以发展。反过来，良好的群体生命质量也让我们更有归属感和幸福感，促进个体生命更好地发展，让个体生命与群体生命和谐共生。

5. 在苦难挫折和不幸中发现生命的意义。人的一生，无法避免苦难与挫折，正如苏东坡所描述：“人有悲欢离合，月有阴晴圆

缺。”季羨林也说，“每个人都争取一个完整的人生。然而，自古至今，海内海外，一个百分之百完整的人生是没有的。所以我说，不完美才是人生。”人生不如意事十有八九，我们要学会正视这些不幸和挫折，而且要善于从这些不幸中发现生命的意义。

### （三）感恩生活，敢于担当

“感恩”是中国传统社会基本的伦理规范与道德意识，《说文解字》将其解释为：“感，动人心也。从心咸声。”“恩，惠也。从心因。因亦声。”所谓“感恩”，《现代汉语词典》解释为：“对别人所给的恩惠表示感激。”所谓感恩意识，是指人们感激他人、他物、他事对自己所施的恩惠并设法报答的心理要求。我国自古就有“施惠勿念，受恩莫忘”“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”“大恩大德，永世不忘”“投之以桃，报之以李”“滴水之恩，当涌泉相报”“父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极”等诸多表达感恩意识的古训，并以此作为中华民族传统美德一直延续至今。

人生道路曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇失败。在危急时刻，有人向我们伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为我们指点迷津，帮我们指引前进的方向；有人用肩膀、身躯把我们擎起来，让我们攀上人生的高峰……我们最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。感恩，说明一个人对自己与他人、自己与社会的关系有着正确的认识。懂得感恩，我们对许多事情就可以平心静气；懂得感恩，我们可以认真、务实地从最细小的一件事做起；懂得感恩，我们才能自发地真正做到严于律己、宽以待人；懂得感恩，我们才能与他人和谐相处、互相帮助；懂得感恩，我们自

已将不会感到孤独。

感恩是对生命给予的领悟，是对生存状态的释然，是对现在拥有的在意，是对有限生命的珍惜。当代大学生要继承中华民族知恩、感恩、报恩的优良传统，珍惜拥有的，聚焦当下，敢于担当，从身边的小事做起，以蓬勃向上的精神面貌去创造精彩的人生和生命价值。