第五课复习课 拓展资源

一、

**快乐是一种心境**

遥望幸福，不如感受幸福。生活的快乐与否，完全取决于个人的心灵感受。面对纷繁复杂的世界，人生的境遇不尽相同。生活在快节奏的社会，人们的心理压力很大，如何学会减负，让心灵不染轻尘，这是很多人都在思考的问题。生活的快节奏，又让更多的人陷入了沮丧和疑惑中，在心灵的沉重泥潭里挣扎而不能自拔。让我们从认真品读生活开始，给自己定位，接受自己，规划好生活，拥有自信和快乐。从而遵循开心快乐的生活法则，保持乐观的心态，拥有一份淡然的心绪。

很多人都在为成功寻找方法，其实，在寻找成功的方法的同时，更要找到快乐的方法。成功需要天才加汗水，而快乐不需要天才也不需要汗水，快乐就是一种心境，或者说是一种趣味。

美学家朱光潜说：“人须有生趣才能有生机。生趣是在生活中所领略的快乐，生机是生活发扬所需要的力量。”所以，“世界上最快活的人不仅是最活动的人呢，也是最能领略的人。所谓领略，就是能在生活中寻出趣味。”

**二、**

**拥有书，我们就拥有了整个世界**

古今中外，有不少的爱书人士，他们写出了家喻户晓的名言。例如：周恩来说的“为中华之崛起而读书”，杜甫说的“读书破万卷，下笔如有神”，高尔基说的“书籍是人类进步的阶梯”。记得小时候，晚上睡觉前，妈妈经常给我讲书上有趣的故事，听着听着，我慢慢地、不知不觉地进入了甜美的梦乡——在悠蓝色的天空中，我仿佛成了一颗长着翅膀的小星星，在宇宙中自由自在地翱翔……上学了，在老师的帮助下，我学会自己看书了，只要一有时间我就跑到图书馆，像一只勤劳的小蜜蜂，不知疲倦地在书的百花园里采集花粉。随着时光的流逝，我一天一天的长大，一本本书更是成了我形影不离的好伙伴，我捧起了童话故事，捧起了科幻小说，捧起了百科全书，捧起了世界名著。在书里，我发现了一个有一个秘密：猿人是人类的祖先，恐龙高大可怕，远古时代人们钻木取火…… 哦，世界原来这么奇妙!从《水浒传》中，我结识了忠义宽容的宋江；在《三国演义》里，我认识了足智多谋的诸葛亮；在《钢铁是怎样炼成的》里，我吸取了战胜困难的力量……书是无穷的宝藏，为我增添了丰富的知识；书是快乐的天堂，让我忘记了所有的忧伤。书是冬日里的阳光，带给我春的温暖；书是沙漠里的绿洲，给予我新的希望。就这样，书陪伴我度过了一年又一年，我在书香中渐渐成长。

三、

**交往是一门艺术。**

交往是一门艺术。正是因为人与人的交往，心与心的沟通，所以生活才如此丰富多彩，交往以道德为基础，以友谊为桥梁，以理解为支撑，以沟通为链接，交往不是滥交，而是有选择性的交往，才能交到真正的朋友。

世上无法复制的是朋友，不可缺少的也是朋友。交往需要你用一颗阳光坦诚的心去接纳他人，很多得自闭症的人都是由于封锁自己、缺乏交流，交往是培养和增进感情的起点。我国清代诗人何绍基一天收到家书，说的是家中为三尺地与邻居争执，要他速回，他微微一笑赋诗一首：“万里家书只为墙，让人三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”终于，在他的开导下，两家化干戈为玉帛。这是交往的技巧，也是交往的魅力，交往需要用理智战胜情感，需要一份宽容，一份理解。

四、

**改变自己，传递正能量**

在生活中，正能量无处不在，关键在于你的心态，一个悲观，对生活丧失希望的人，看到的世界只有欺骗，恶毒、肮脏。而一个乐观、积极，对生活充满想象的人，看到的世界充满了快乐、幸福，美丽多彩。

记得曾经看过一档电视节目叫《舞出我人生》。里面的舞者的人生经历坎坎坷坷，让坐在电视机前的我不禁潸然泪下。她们有的自幼习舞，为了梦想努力数十载；有的是想用舞蹈撑起家庭的阳光少年；有的在汶川地震中失去双腿仍不愿放弃舞蹈梦想的坚强女孩儿。他们都有一个共同的身份：怀揣舞蹈梦想的追梦人。听着选手们一个个感人至深的梦想，一个叫廖智的大姐姐引起了我关注。

她是一个28岁的女孩，她经历了两次大地震，第一次是5年前，汶川大地震当中她失去了婆婆和10个月大的女儿，她失去了自己的双腿，失去了婚姻。5年之后，雅安地震发生之后，她戴着假肢去往灾区参加救援，当余震发生的时候，她带着棉线手套，坐在地上搭帐蓬的样子，被人们称为“最美志愿者”。她说，苦难不是人活下去的理由，快乐才是。

生活中的正能量无处不在，可能是随手捡起一张废纸，可能是给老爷爷让个座。关键在于改变我们自己，我们改变不了社会环境，但可以改变我们自己；我们改变不了过去的遗憾，但可以改变现在的自己；我们改变不了生命的长度，但可以改变生命的宽度。改变了，正能量就扑面而来。

五、

**人生的意义**

曾几何时，人们常被“人活着为了什么？活着有什么意义？”这样的问题而困惑，找不到人生的坐标，碌碌无为地结束了自己的一生。爱因斯坦说过：“一个人的价值，应当看他贡献了什么，而不应当看他取得了什么。”是的，人生的价值是给予而不是得到，是付出而不是索取。

2005年春季，中央电视台报道了一位平凡的邮递员王顺友的事迹。20年来，他在苍莽逶迤的大凉山深处，在危险孤寂的马班邮路上，跋涉人生，只为做一件事：把邮件送到目的地。他说：“活儿再苦再累也得有人干，只要我能走，就不会扔掉手中的马缰绳。”从这朴实的话中我们看出了他人生的目标。王顺友是幸福的，他的幸福来自收件人的微笑；王顺友是平凡的，他在平凡中塑造了自己完美的人生。这正如马克思所说：“人只有为自己同时代的人的完善，为他们的幸福而工作，他才达到自身的完善。”这些事情虽不是见义勇为、舍己救人的英雄壮举，但是却能让我们感受到他那默默无闻、无私奉献的精神，因为他让周围的人感到幸福，感到快乐。他的人生是有价值的，有意义的。