

人间一趟，心无挂碍/心有所属更值得（反）

- 黄色是论点 红色是逻辑 蓝色是例子 加粗是重点 下划线是待查

- 赛制

第二十一条 赛制

赛制中共包含如下四大环节：

①立论与质询环节：

- (1) 正方一辩立论陈辞，时间为三分三十秒；
- (2) 反方四辩质询正方一辩，时间为两分钟，质询方可以任意时间打断，被质询方不得反问；
- (3) 反方一辩立论陈辞，时间为三分三十秒；
- (4) 正方四辩质询反方一辩，时间为两分钟，质询方可以任意时间打断，被质询方不得反问；

②对辩与申论环节：

- (5) 正反二辩对辩，时间各为两分钟，双方辩手均不可打断对方发言；
- (6) 反方二辩申论陈词，时间为三分钟；
- (7) 正方二辩申论陈词，时间为三分钟；

③质询与小结环节：

- (8) 正方三辩质询反方一、二、四辩之间任意辩手，时间为三分钟，质询方可以任意时间打断，被质询方不得反问；
- (9) 反方三辩质询正方一、二、四辩之间任意辩手，时间为三分钟，质询方可以任意时间打断，被质询方不得反问；
- (10) 正方三辩小结，时间为两分钟；
- (11) 反方三辩小结，时间为两分钟；

④自由辩论与结辩环节：

- (12) 自由辩论环节，由正方先开始发言，时间各为四分钟，双方辩手不得打断对方发言，一方落座视为另一方计时开始；双方各四分钟。
- (13) 反方四辩结辩陈词，时间为四分钟；
- (14) 正方四辩结辩陈词，时间为四分钟；

- 战术板

- 四辩质询

- 定义

- 一辩申论

- 学理细讲（语速可以慢一点）
 - 例子提一下，不细讲也可以

- 二辩对辩

- 拆论
 - 论点一：心有所属个人层面的价值

- 二辩申论

- 心有所属的信念感和实际意义
- 反抗的自由（价值铺垫）
- 三辩大盘
 - 处理攻防
 - 推论点二：心有所属能产生更多社会意义
- 自由辩
- 四辩结辩

• 定义——从一个完整的人生维度去思考

- 心无挂碍：没有情感的牵挂和羁绊，同时也意味着失去对于某件事长久的执着和追求。
 - 这个词最早来源于佛教《心经》《般若波罗蜜多心经》，不被外物束缚，从而达到空。
我们的定义和这个原著的定义之间有差别，我们定义的合理性待论证。
 - 【狂欢后的断舍离】==》心有所属
 - 【佛教的净心】+结合现实语境==》心无挂碍
- 心有所属：心中对某件事保有牵挂执着期待，从而产生信念感和内驱力。
 - 需要一定的生活语境阐明合理性。

• 判准

- 个人的意义和社会的意义 哪个状态更能促进个人内在成长、实现价值；并对社会产生积极影响。

• 论点

- 对个人生命价值的意义。心无挂碍导致价值虚无，迷茫等社会状态，失去情感的羁绊，没有对于一件事情的追求，价值缺失。心有所属的人明确个人追求，清楚的知道我要去哪里，该往哪里努力，这种对自我未来方向的明确带来人生的充实感，带来努力的价值感意义，有自我内驱力。
 - 心无挂碍--> 价值倾向确实，无追求--> 虚无、空心、冷漠、懒散
 - 价值观缺陷导致的心理障碍，我们称为空心病。英国当代著名思想家吉登斯不无忧虑地指出：“在晚期现代性的背景下,个人的无意义感,即那种觉得生活没有提供任何有价值的东西的感受，成为根本性的心理问题。”
空心病的具体现象：疲惫、孤独、情绪差，感觉学习和生活没有什么意义
 - 据徐凯文教授的调研数据，北大一年级的新生，包括本科生和研究生，其中有30.4%的学生厌恶学习或认为学习没有意义，还有40.4%的学生认为活着和人生没有意义，最极端的就是放弃自己。
 - 心有所属--> 内驱力--> 信念

- 心有所属的状态，在心理学和社会学中被视为一种强大的内部动机驱动力，它不仅赋予了人生以目标感，更是促进了个体的成长和发展。心有所属的心理状态蕴含着深厚的内在动力，它可以唤醒并激发个体潜在的能力和资源。

- **【重要学理】**

- 根据 (SDT) 自我决定理论，内在动机是指个体出于对活动本身的兴趣、享受或者价值认同而进行行为的动力，心有所属恰好体现了这种高层次的内在动机。当个体对某一领域或目标心有所属时，他们会更愿意投入时间、精力甚至承受压力去实现这一目标，这在很大程度上增加了他们克服困难、坚持不懈的可能性。
- Bandura的自我效能理论(Self-efficacy Theory)指出，个体对自己能否成功完成特定任务的信念对其努力程度、持久性和抵抗挫折的能力有着显著的影响 (Bandura,1977)。当一个人心有所属，他对某个目标持有强烈且坚定的信念，这会在面临挑战时转化为高自我效能感，进而增强其克服困难的决心和毅力。
- 心流理论指出，当个体全身心投入一项活动，对某一方面有着深深的归属感时，容易进入一种高度集中、忘我的状态。

- 论点二：个体会在社会中创造价值产生意义与好处。个体对自己在社会中的一种属性产生身份认同，强大的意义感和归属感促进对社会产生积极影响。

- 个人对自己的社会属性/社会身份的心有所属会产生身份认同。比如职业层面，医生，法官，文物修复师；
- 社会意义上来说，由于心理学中的依恋理论，心有所属的人会有更多的创造意愿与创造动力，从而创造更多的社会价值，也能收获社会意义上的值得。
- 对于大部分来说，个人意义是需要通过找寻自我在社会中的定位带来的，所以身份认同也是给人带来意义的需要之物。而身份认同则需要通过在社会中找寻自我的价值也就是做出积极地影响。

- Baumeister和Leary的社会排斥理论指出，人类有强烈的归属需求。拒绝或缺乏归属感会导致一系列负面心理效应，如焦虑、抑郁和自我评价降低。
- Ryan and Deci学者指出，归属需求是个体需要感知到与他人产生联系，被接受、尊重和关心，以及对他人有价值。
- 心理学中的依恋理论 (Attachment Theory) 表明，个体在与特定对象或领域建立深厚的情感联系后，将更愿意投入时间、精力去学习和掌握相关知识，进而对该领域进行传承和发扬。
- 从创造性思维理论的视角看，心有所属有助于激发个体的创造力和革新力。心流理论指出，当个体全身心投入一项活动，对某一方面有着深深的归属感时，容易进入一种高度集中、忘我的状态，此时最有可能产生创新性的思考和产出。
- 身份认同在心理学上被认为是个体自我概念和自尊心的重要组成部分。身份认同的建构和发展是个体自我认知和价值观的重要表现。
- 身份认同的缺失或不稳定可能会导致个体的心理紧张和不安，表现为自我否定、自我厌恶、自卑等心理问题。因此，身份认同的心理学分析对于理解和干预身份认同焦虑

的问题具有一定的意义。

- 身份认同的心理学机制是身份认同理论的核心内容，对于研究人类心理活动具有重要的指导意义。在认知心理学的领域内，身份认同被广泛应用于解释自我认知和认知加工的相关问题。在社会心理学中，对身份认同的研究有助于理解人与人之间的协作、信任和群体决策等行为。在个体心理学领域内，身份认同的研究对于了解自我认同困扰、人际关系纠纷、心理健康和幸福感等问题有着重要的指导意义
- 潜在逻辑
 - 个人的价值选择没有高低之分，但是从社会/某一个集体层面如果需要提出倡导，那心有所属更有利于我们的社会/某一个集体发展，所以更有价值，更值得。（[这个社会价值倡导，可以留在逻辑后面](#)）
 - 信仰是个体行为，但在本质上，这种个体行为也带有社会性。从社会心理学的角度来看，信仰能够使社会的不同个人、群体凝聚，不只是形式上的聚集，更是个体在心理上认同并达到了社会整合，从而对社会的形态状态产生影响。（[这个可以以前场讲对于个人的作用](#)）
 - 心无挂碍是没有身份认同感，不认为自己有义务做什么事情。心无挂碍的人在社会建设中是什么样态的？

• 价值

- 反抗生命的意义：正方企图摆脱世俗情感的羁绊，追求目标遇到苦难时所产生的心神不宁，希望达到一种所谓物我两忘没有挂碍的自由状态，但恰恰相反，对情感与目标的脱敏意味着人生的虚无状态。你企图逃避暗恋时每次小小的悸动给你带来的心神不宁，那你自然也会失去在长久的心理博弈中慢慢靠近所爱之人的幸福感；你抛去一名医生所背负的社会责任的重压，自然也无法感受每一次用心奔赴向患者后所收获的人生成就感。看似自由与洒脱的背后是你在慢慢丢弃每一块构成你自己的拼图，自我的价值和意义也在这种挂碍的消失中慢慢消解。所以，大胆去爱，去追求，去担负，我们生命的价值与意义就诞生在认清自我后，一遍又一遍，毫不怀疑地，毅然决然地，推石上山。
- 叔本华所说：“人生就像钟摆，在痛苦和无聊之中摆荡。”幸福和快乐不是漫长人生的主旋律，无聊和虚无会无时无刻的想挤满你的生命。
- 尼采认为我们现在的理性、道德、宗教都是人类堕落后的产物，是遮掩我们的无知和邪恶的道具，是破旧衣服上的一颗丑陋的补丁。所以尼采希望重估一切的价值，抛开这些虚伪的建构物，像个真正的强者一样，在与自然的不断斗争中感受生命，在痛苦和挣扎中体会自己的存在。
- 萨特强调我们的自由，但更强调这种自由带来的责任，因而他认为每个其他人的自由是个人自由的条件，我们在世界上的行动应该最大化每个人的自由。他相信除了我们的行动以外我们什么都不是，人应当为了自由积极行动，最终解放人类全体。
- 加缪认为生命是无意义的，就像西西弗斯一样一遍一遍地推一块必然会滚落的石头。但是正是我们的坚持不放弃证明我们没有被虚无所击垮，人类依旧保持着昂扬的斗志，这本身就是对虚无的最好反抗，故而西西弗斯是幸福的。
- tjy看着补一下准备打什么价值

• 攻防

- **【判准】为什么人的价值要实现？为什么人要为社会做贡献？为什么做到这两点是一个值得过的人生？我就喜欢虚无的人不行吗？**
 - 喜欢和人生值不值得过有什么关系？（喜欢是您方的判准吗？）
 - ？
- **【判准】如果我自愿选择“心无挂碍”的人生为什么不好？**
 - 1、“心无挂碍”的人生就是不好（论点一背景：空虚、抑郁）
 - 2、我们的辩题在做价值比较最终给予倡导（接下来对面问，为什么你方论述的人生状态是值得倡导的？最终又回到判准的论证。）
- **【判准】为什么我个人的人生价值需要加上社会的考量？本质还是在问，为什么人生是否值得和社会效用有关？**
 - 1、信仰是个体行为，但在本质上，这种个体行为也带有社会性。从社会心理学的角度来看，信仰能够使社会的不同个人、群体凝聚，不只是形式上的聚集，更是个体在心理上认同并达到了社会整合。
【文献出处！！！！】
 - 2、个人的价值选择没有高低之分，但是从社会层面如果需要提出倡导，那心有所属更有利于我们的社会发展，所以更有价值，更值得。
- **【心无挂碍是净心】心无挂碍为什么是虚无的？正方想聊的心无挂碍是佛家的一种净心，不受世俗情感的烦扰。心无挂碍很自由，你的状态，你的情绪不会受到外物的限制。**
 - 1、没有心==》虚无
人需要和人，和社会的联结中寻找人生的意义感。
- **【心无挂碍是享受当下，不计较过去】我有doi的快乐又没有爱情带来的负担，这样自由洒脱的人生不幸福不值得吗？**
 - 1、狂欢之后的寂静，你的人生还剩下什么呢
 - 知乎上有个提问：你在何时感受过生命的虚无感？有人回答：每次参加完一场盛大的聚会或活动，当所有人都离去时，会开始寻找生命的意义。
 - 从存在主义哲学角度出发，萨特（Sartre, 1943）[1]提出了“存在先于本质”的观点，强调人需要通过选择和行动来赋予自己的生命意义。若一味追求心无挂碍，可能会导致个体回避必要的生活选择与承担，失去创造自我价值的机会。例如，逃避对家庭的责任、对职业的承诺或对社会公益的参与，虽然表面上看起来“自由”，实际上却失去了自我存在的实质性根基。
- **【心有所属怎么面对放下】为什么心有所属，这么在乎，却不重视结局的好坏，你会不会深陷于失败之中？如果你心有所属，最后结果不好，那么你会不断地内疚，无数次反复回想起那场新生杯决赛我的结辩被对面压了一头，会难受，会被束缚却又无法改变，这样不自由不幸福的人生不值得过。**
 - 心有所属后的心无挂碍一定是因为心有所属的时候的努力才能做到放下。
 - ，从心理弹性（Resilience）的角度考虑，心有所属并非必然导致痛苦，反而有助于培养心理韧性。Southwick等人[3]的研究指出，对某个使命、价值观或人际关系的强烈归属

感，可以作为应对压力和创伤的有效资源，帮助个体在逆境中反弹。比如，一位对学术研究充满热情的学者，即使面临项目失败或同行质疑的压力，也能凭借对科研工作的执着和归属感，调整策略，继续前行。


• 【焦虑

- 1、心有所属产生的焦虑很正常，专注于做一件事的担心要有，相反，
- 2、焦虑和心无挂碍有关：多种选择的迷茫
- 从存在主义哲学角度出发，萨特（Sartre, 1943）[1]提出了“存在先于本质”的观点，强调人需要通过选择和行动来赋予自己的生命意义。若一味追求心无挂碍，可能会导致个体回避必要的生活选择与承担，失去创造自我价值的机会。例如，逃避对家庭的责任、对职业的承诺或对社会公益的参与，虽然表面上看起来“自由”，实际上却失去了自我存在的实质性根基。



- 从哲学来看，人的理想和人生境界都是在实践的基础上产生和修正的。
- 无论是东方哲学还是西方哲学，都认为人的境界有高低之分

人生境界的哲学概念具有明显的动态的层次性特征。在中国哲学那里，冯友兰认为“因境界有高低,所以不同底境界,在宇宙间有不同底地位”^{[1]P501}，他依据人对宇宙的觉解程度的将人生修养划分为自然、功利、道德和天地四种境界。在西方存在主义那里，克尔凯郭尔认为“审美的境界是直接性的境界，伦理的境界是要求的境

界，宗教的则是满足的境界。审美境界是人生的最低境界，伦理境界是人生的过渡境界，宗教境界是人生的最高境界”^{[4]P430}。冯友兰和克尔凯郭尔对人生境界都采用了层次的划分，虽然东、西方哲学的基础各有不同，但是都肯定了人生境界具有层次性。除此之外，罗国杰教授主编的《伦理学》一书把我国社会主义初级阶段的道德境界也分为四种类型，即“极端自私自利的境界，追求个人正当利益的道德境界，先公后私的社会主义道德境界和大公无私的共产主义道德境界。”^{[5]P460}这样的划分也表明从社会主义初级阶段到共产主义社会的漫长转变中，人的道德境界也势必存在不同层次间递进升华的过程。

- “荒诞产生于人类呼唤和世界无理性沉默之间的对峙。”——加缪
- 在《1844年经济学哲学手稿》一书中，马克思指出“有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区别开来“



- 马克思·韦伯曾说：“人是悬挂在自己编织意义之网上的动物。”
 - 我们每个人的价值判断都源于自身，一千个人中就有一千个阿姆雷特一样。在价值层面，没有一个绝对的、公认的标准可以判定好还是坏，一切选择的背后都是“我相信”。
- 在《人间失格》中，太宰治写道：“相遇总是突如其来，离别都是蓄谋已久的。我们要习惯周围的冷热变化，也要看淡渐行渐远的人。”
-
- 《局外人》默尔索（我是文化沙漠
- 王阳明“山中观花”
 - 王阳明心学
- 空心病
 - 特征：
 - 1. **内心的空虚感**：个体可能会感到内在的一片空白，缺乏对生活的热情和兴趣。
 - 2. **丧失方向**：不确定自己的生活方向，对未来感到茫然。
 - 3. **社会疏离**：与他人的关系变得疏远，尽管可能被人包围，但依然感到孤独。
 - 4. **缺少快乐感**：平时乐趣和活动不再带来快乐和满足感。
 - 5. **低落的自我评价**：自我价值感和自信心可能受损，觉得自己不足以面对生活的挑战。
 - 危害：
 - 1. **心理健康受损**：长期陷入空心病的状态，可能导致抑郁症、焦虑症等严重心理健康问题的发生。
 - 2. **阻碍个人发展**：缺乏生活动力和目标，可能会影响到个人的成长和职业发展。
 - 3. **人际关系质量下降**：感到孤独和疏离使得维护正常的社会联系变得困难，可能引发亲密关系问题。
 - 4. **身体健康影响**：心理状况与身体健康紧密相连，长期的心理负担会反映在身体机能上，如免疫力下降、失眠等。
 - 来源：
 - 1. **快节奏生活带来的压力**：现代社会的高压环境可能让人难以抽身感受生活的乐趣。
 - 2. **社会价值观的冲击**：物质主义和成功的社会期待可能导致个人考量自我价值的标准变得单一。
 - 3. **个人经历**：如失业、离异、亲人去世等生活重大事件，可能引发情绪和认知的崩溃。
 - 4. **社会孤立**：现代通讯方式虽然便利，但人与人之间的真实互动减少，增加了社会孤立的风险。
- 集体认同（待删）
 - 集体行动理论（Collective Action Theory）[3]指出，**群体成员基于共同的目标和身份认同，更容易采取一致行动以达成共同目标**。心有所属正是这种共同目标和身份认同的源泉，它能激发集体行动的积极性和有效性。例如，在环保运动中，人们因为对地球家园的归属感和责任感，集结起来共同对抗气候变化，实施可持续发展战略。

- **精神信仰是个人的，但它也能给予个体一种具有社会支持的团体秩序**，这种团体秩序是信仰者基于共同价值观的群体认同。个体的群体认同包括身份、关系和意义三个层面，每一层面都包含着社会支持:身份层面的认同是个体确定自己存在的合理性，认识到与他人产生了一种特殊性的亲密关系:关系认同主要是人神之间的关系，也有赖于人际关系，囊括了群体之间、国家之间的关系;意义认同是对自己行动的意义系统的建立，需要具有指向性和与环境的关联性。[30]鉴于团体秩序，人们会以共同价值观为评判事物的准则来实现群体认同。

精神信仰的心理功能及其作用机制

- 迈尔斯《社会心理学》：亚里士多德很早就观察到，**我们是社会性动物。我们渴望彼此之间建立关联，渴望归属感，渴望得到他人的好评。**

● 待删除

● 虚无的产生-XSJ/TJY

● 社会制度

《身心和谐：人生意义的追寻》

- 1、社会转型：对固有三观的冲击
- 2、市场经济：一味地追求物质价值=》忽略自我的精神需求
- 3、网络技术：无主体、非在场=》沟通危机，不好交际
- 4、社会思潮：价值相对主义，良莠不齐

- 个人价值的角度：加缪“人的一生都在对抗虚无”

● 宗教（信仰的存在）可以带来积极作用

思路：宗教≈信仰

- 梁漱溟在《中国文化要义》中说道:“人类文化都是以宗教开端”
- 有研究表明，**宗教性越强的信徒，其生活满意度越高**
- 我国学者对少数民族大学生进行调查研究，结果发现宗教信仰对少数民族大学生的心理健康和主观幸福感起积极的调节作用
- 有学者对西方关于宗教与心理健康研究的现状进行梳理，86%的临床研究发现宗教信仰有助于减少焦虑和恐惧。
- Kay等回顾了相关的诸多实验，得出结论认为，**宗教信仰可以成为个人内部和外部控制的灵活性、补偿性来源以缓解与随机性和不确定的经历相关的焦虑。**

● 信仰危机的例子

- 理想信念的稳定性主要源于信念的特征，信念是人们在一定的认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的心理态度和精神状态，信念一旦形成就会使人坚定的去追求理想。这里说的只是信念高于一般认识的稳定性
- 第三次科技革命之后：上帝死后，人并没有像陀斯妥耶夫斯基曾在作品中写过的那样“什么都可以做了”，而且在强烈的阵痛中体验着悲观和失望、自由和苦恼。
- 监狱里养狗狗：有了挂念，所以有了控制，成为了更好的自己

●

● 【四质一】人生的意义价值实现和目标的实现想捆绑

- 对方辩友你好，我们不谈特殊情况，比如湖畔独居的梭罗，普适情况下，大家更倾向于过相对成功的人生对吗？

eg. 做喜欢的工作，和喜欢的人终成眷属，有钱

- 但人生不能总是一帆风顺的，所以当出现失败时，心无挂碍的人更容易走出挫折是吗？
 - 那心无挂碍的人会拼尽全力去实现他的夙愿吗？
 - 所以一个人那么执着、那么拼命地想要去实现他的愿望，他为什么不是一个心有所属的人呢
 - 心有所属的人会拼尽全力吗？
 - 那心有所属和心无挂碍有什么区别
- 那心有所属的人属什么呢？
 - 在您方看来，心有所属的人和心无挂碍的人都对过程极度专注，区别在于心有所属的人是属结果超过过程是吗？
 - 这个奇怪的定义我们放到生活中，我说我心有所属，你的理解是我想结婚的心情超过我爱这个人的心情。
- 有些事是没有明确结果来衡量的，我作为一个医学生这一生职业上最崇高的理想是将毕生心血精力投身于医疗卫生事业，救死扶伤
 - 难道我心有所属的是我这一辈有没有成为院士？
- 对方认为心无挂碍的人是无所谓过程只专注结果的人，但是当你极度专注于某一个过程，付出极大心血时，这个人已经心有所属了。我方后续会论证心有所属的人更容易过上我们双方认可的世俗意义上更值得更成功的人生，以及心有所属比起心无挂碍能让你过上一个至少是值得的人生。

• 【结辩稿】

- 【人先天地具有归属于某个群体的本能】，根据进化论的理论，人是有归属需求的，这个归属需求根绝学者Ryan and Deci的理论是指与他人产生联系，被接受、尊重和关心。
 - 没有自己坚定人生意义的人，可以轻易被一场狂欢派对散场之后的空虚击倒

• 【有目标感&自我内驱力】

- 父母让你考上清华，为什么是内驱力而不是外驱力，或者是外界赋予你的压力。
- 这个社会有很多人焦虑，有压力，

• 【放松的人和焦虑的人】

• 【为社会做贡献】

• 【关于焦虑】

- 焦虑是一个词，他的成因类型
 - 当人有一个理想目标并为此执着时，他一定会对能否实现自己的理想而紧张，这种忐忑是一种人的正常情感。
- 人的负面情绪有很多，焦虑、抑郁、迷茫都是现代社会的通病。

- 人的负面情绪有很多，焦虑、抑郁、迷茫都是现代社会的通病。根据北大徐凯文教授的调研，北大一年级的新生，包括本科生和研究生，其中有30.4%的学生厌恶学习或认为学习没有意义，还有40.4%的学生认为活着和人生没有意义，最极端的就是放弃自己。现代年轻人的生活是什么，我没有理想、没有所属，考研、考公、还是就业我都无所谓，我干什么都行但我也什么都不爱，这种人往往会陷入虚无，一场狂欢派对结束后的空虚可以轻易地击倒他们。
 - 这样的人往往容易被社会规训所裹挟，他们没有目标，所以容易随波逐流，而正如对面所说的，被强迫做自己不想做的事会痛苦。
 - 这个时候我们说你要心有所属，心有所属的人是有内驱力的，根据SDT自我决定理论，当个体对某一领域或目标心有所属时，他们会更愿意投入时间、精力甚至是承受压力去实现这一目标，这很大程度上增加了他们克服困难坚持不懈的可能性