

理论攻坚-哲学 3

(讲义+笔记)

主讲教师：刘昊

授课时间：2021.02.08



粉笔公考·官方微信

理论攻坚-哲学3（讲义）

第四节 认识论

一、实践

（一）实践的含义

实践是人类能动地改造世界的客观物质活动。

（二）实践的基本特点

（1）客观物质性。

（2）主观能动性。

（3）社会历史性。

（4）直接现实性。

（三）实践的基本形式

（1）生产实践。

（2）社会实践。

（3）科学实验。

二、认识

（一）感性认识与理性认识

1. 感性认识

感性认识是认识的低级阶段。人们在实践过程中，通过自己的肉体感官（眼、耳、鼻、舌、身）直接接触客观外界，对各种事物的表面有了初步认识，这就是感性认识。

感性认识包括相互联系、循序渐进的三种形式：感觉、知觉和表象。

2. 理性认识

理性认识是认识的高级阶段，以事物的本质和规律为认识对象，是对事物的内在联系的认识。

理性认识的三种形式：概念、判断和推理。

3. 感性认识和理性认识的辩证关系

（1）理性认识依赖于感性认识。

(2) 感性认识有待于发展为理性认识。

(3) 感性认识和理性认识相互渗透。

(二) 认识运动的基本规律

两次飞跃：

第一次：感性认识到理性认识。飞跃条件：占有大量感性材料；科学的思维方法。

第二次：理性认识到实践。

(三) 认识运动的反复性、无限性

认识运动是一个实践、认识、再实践的不断反复的过程。一个正确的认识，往往要经过多次反复，以达到预期的结果为标志，才算完成。认识运动是无限发展、没有终点的。

三、实践与认识的关系

(一) 实践决定认识

1. 实践是认识的来源。
2. 实践是认识发展的动力。
3. 实践是认识的目的和归宿。
4. 实践是检验认识正确与否的唯一标准。

(二) 认识反作用于实践

1. 正确的认识对实践起促进作用。
2. 错误的认识对实践起阻碍作用。

(三) 方法论

在实践中坚持和发展真理，认识世界和改造世界。

四、真理

1. 真理的概念

真理是人们对客观事物及其规律的正确反映。

2. 真理的客观性

真理在内容上是客观的。客观性是真理的根本属性。

3. 真理的具体性

任何真理都是在一定时间、地点、条件下主观与客观的符合，它受条件的制约，并随条件的变化而变化，一切以时间、地点和条件为转移。

4. 真理和谬误

真理和谬误在一定范围内的对立是绝对的，但是超出一定范围，它们就会相互转化，真理变成谬误，谬误变成真理。

真题演练

1. (单选) 习近平总书记指出：“崇尚实干、狠抓落实是我反复强调的。如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。”下列诗句与上述观点包含的哲理一致的是（ ）。

- A. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行
- B. 读书破万卷，下笔如有神
- C. 薪火相传，推陈出新
- D. 人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开

2. (单选) 关于建设中国特色社会主义的总布局，我们党的认识经历了一个逐步发展的过程，即从最初的“两手抓”到“三位一体”“四位一体”，再到“五位一体”。这体现的哲理是（ ）。

- A. 理性认识依赖于感性认识
- B. 感性认识有待发展为理性认识
- C. 认识随着实践的发展不断深化
- D. 实践是检验真理的唯一标准

3. (多选) 下列属于社会实践中最基本的实践形式的是（ ）。

- A. 农民播种玉米
- B. 渔民出海捕鱼
- C. 袁隆平做科学实验
- D. 警察办理案件

4. (单选) “造烛为照明，求知为运用。学而不用，如同耕地不播种，终无收获。”这一论断强调（ ）。

- A. 实践是认识的根本任务
- B. 实践是认识的目的

- C. 知识的唯一来源是实践 D. 认识对实践有促进作用

5. (单选) 古人云: “不登高山, 不知天之高也; 不临深溪, 不知地之厚也。”
这句话说明 ()。

- A. 实践在认识过程中具有决定性作用
B. 人的意识具有创造性
C. 人的认识是独立于实践之外的
D. 人的一切知识都是从直接经验中获得的

6. (单选) 关于感性认识和理性认识的辩证关系, 下列描述正确的是 ()。

- A. 感性认识依赖理性认识
B. 感性认识必须以理性认识为基础
C. 理性认识是认识的初级阶段, 感性认识是认识的高级阶段
D. 感性认识和理性认识相互渗透

第五节 历史唯物主义

一、历史观的基本问题

历史观的基本问题是社会存在和社会意识的关系问题。

历史唯物主义认为社会存在决定社会意识。

历史唯心主义认为社会意识决定社会存在。

二、社会存在和社会意识

(一) 社会存在

社会存在, 是指社会物质生活条件的总和, 即人类赖以存在和发展的物质生活条件。社会物质生活条件主要包括地理环境、人口因素和物质生活资料的生产方式。它们在社会的存在和发展中具有不同的作用, 其中生产方式是社会存在的决定性因素。

(二) 社会意识

社会意识是人们的社会精神现象的总和, 是对社会存在的反映。

（三）社会存在和社会意识的辩证关系

1. 社会存在决定社会意识；
2. 社会意识对社会存在具有反作用；
3. 社会意识具有相对独立性。

三、社会的基本矛盾

社会的基本矛盾包括生产力和生产关系之间、经济基础和上层建筑之间的矛盾。

（一）生产力与生产关系

1. 生产力

（1）生产力的含义

生产力是人类改造自然并从自然界获得生存和发展的物质资料的能力。

（2）生产力要素

生产力要素一般分为两大类。

①实体性要素，包括劳动者、劳动资料、劳动对象。

劳动者是最活跃的要素，起主导作用。

劳动资料中的生产工具是社会生产力发展水平的主要标志。

②智能性要素，主要包括科学技术。

2. 生产关系

（1）生产关系的含义

生产关系是人们在物质生产过程中所结成的经济关系。

（2）生产关系的构成

从静态上看，生产关系由生产资料的所有制形式、人们在生产中的地位 and 相互关系、产品分配形式等方面构成。其中生产资料所有制形式在生产关系中起决定性作用，是区分社会制度的根本标志。

从动态上看，生产关系体现在社会生产的全过程中，即生产、分配、交换和消费之中。

3. 生产力和生产关系的辩证关系

- (1) 生产力决定生产关系。
- (2) 生产关系对生产力具有反作用。

(二) 经济基础与上层建筑

1. 经济基础是指由社会一定发展阶段的生产力所决定的生产关系的总和。

2. 上层建筑是指建立在一定经济基础上的社会意识形态以及与之相适应的政治法律制度。包括政治上层建筑和思想上层建筑。

政治上层建筑，包括国家政治制度、立法司法制度等制度，政府机构、党团、军队、监狱等设施。

思想上层建筑即意识形态，包括政治思想、法律思想、哲学思想、文艺思想等意识形态诸种形式。

国家政权是上层建筑的核心。

3. 经济基础与上层建筑的辩证关系

- (1) 经济基础决定上层建筑。
- (2) 上层建筑对经济基础具有巨大的反作用。

四、人民群众在历史发展中的作用

人民群众是历史的主体和历史的创造者。人民群众的历史作用体现在以下三方面：人民群众是社会物质财富的创造者；人民群众是社会精神财富的创造者；人民群众是实现社会变革的决定力量。

五、人的本质和人的价值

1. 人的本质

人的属性分为自然属性和社会属性。人的本质在于人的社会性质。

2. 人的价值

- (1) 个人的社会价值，即个人对社会需要的满足；
- (2) 个人的自我价值，即个人通过自己的活动来满足生存和发展的需要。

在社会主义社会中，在个人和社会的关系上，个人对社会、对他人的贡献，

即人的社会价值是第一位的。

真题演练

1. (单选) 划分唯物史观与唯心史观的根本标准是 ()。
A. 是否承认阶级斗争 B. 是否承认社会历史的规律性
C. 是否承认社会意识的能动作用 D. 是否承认社会存在决定社会意识

2. (单选) 在人类社会发展起决定性作用的是 ()。
A. 地理环境 B. 自然资源
C. 人口 D. 生产方式

3. (单选) 当代中国正经历着我国历史上最为广泛而深刻的社会变革, 也正在进行着人类历史上最为宏大而独特的实践创新, 习近平新时代中国特色社会主义思想应运而生, 这说明 ()。
A. 社会存在决定社会意识 B. 意识对物质具有反作用
C. 认识决定实践的发展方向 D. 生产关系制约生产力的发展

4. (单选) 生产关系中起到决定性作用的是 ()。
A. 产品如何分配 B. 生产资料归谁所有
C. 生产方式 D. 人们在社会生产中的地位和关系

5. (单选) 一个社会的上层建筑的核心是 ()。
A. 军队 B. 政党
C. 国家政权 D. 思想

6. (多选) 习近平总书记指出: “永远保持对人民的赤子之心。” 这句话强调要对人民有感情, 以人民为中心, 这是因为 ()。
A. 人民群众是物质财富的创造者
B. 人民群众的一切利益都是天然合理的

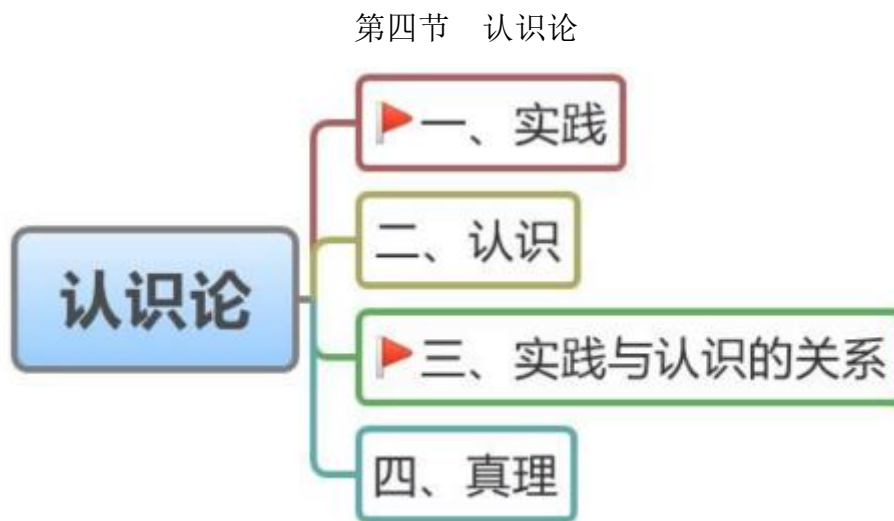
- C. 人民群众是精神财富的创造者
- D. 人民群众是社会变革的决定力量

7. (判断) 生产力和生产关系、经济基础和上层建筑之间的矛盾已经不再是社会主义社会的基本矛盾。()

理论攻坚-哲学3（笔记）

【注意】

本节课学习马克思主义哲学第四节和第五节的内容，昨天讲解了唯物辩证法，可以概括为“235”，2是两大特征，联系和发展，3是三大规律，对立统一规律、质量互变规律、否定之否定规律，5是五对范畴，内容和形式、现象和本质、原因和结果、可能性和现实性、偶然性和必然性等。



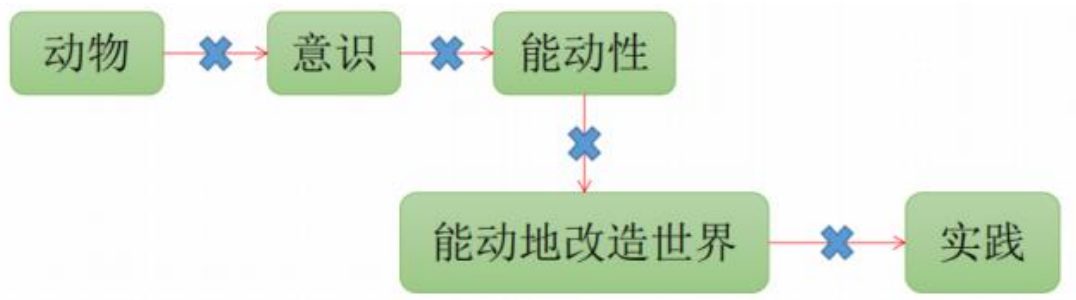
【注意】

探讨人的认识是如何产生和发展的，一共学习四个方面的问题，考查重点是实践、实践与认识的关系。

一、实践

（一）实践的含义

实践是人类能动地改造世界的客观物质活动。



【解析】

1. 认识与实践有非常密切的关系，认识是从实践中得来的。马克思主义哲学首要的、基本的观点是实践，强调去做、去干。

2. 概念：实践是人类能动地改造世界的客观物质活动。关键词“人类”，实践的主体、发出者是人类，强调人的实践，如人类摘玉米是实践，狗熊摘玉米就不是实践，动物的一切行为都是本能、习性。在唯物论中，动物是没有意识的，只有人才有意识，动物就不能能动地认识世界、改造世界，不能发挥能动性，与实践的含义不符，故动物的一切行为都不是实践。

3. 判断：随着人工智能的发展，机器人（AI）也能从事实践活动（错误），原因：人工智能再先进，发展再迅速，它也不是人，没有意识，不能能动改造世界，不能叫实践。

（二）实践的基本特点

- （1）客观物质性。
- （2）主观能动性。
- （3）社会历史性。
- （4）直接现实性。



【解析】

1. 实践的基本特点:

(1) 客观物质性: 指实践的构成要素都是客观的, 如小明扛着锄头去耕地, 就是一个实践活动, 小明这个人是客观物质的, 工具锄头也是客观物质的, 土地也是客观物质的, 即实践具有客观物质性。

(2) 主观能动性: 也叫自觉能动性, 人的实践活动是有目的、有意识的, 做实践活动之前, 人要发挥主观能动性, 有一定规划, 如建房子的时候, 就是有目的、有意识的, 如房子的形状、朝向、高度、建筑材料等, 都是事先规划好的, 能动就是积极主动地去做。动物也有一些行为, 如蜜蜂筑巢, 但不能发挥主观能动性, 不能提前画图纸, 它们没有主观能动性。

(3) 社会历史性: 在进行实践活动时, 会受到历史条件的制约。如唐太宗派唐僧西天取经, 唐僧不能说发个 PDF 自己打印吧, 因为当时没有这些东西, 不可能说这些话, 古代生产力水平低下, 没有现代社会的東西, 故只能骑马去取经。

(4) 直接现实性: 通过实践可以把观念当中的东西变成现实, 进行实践活动之前, 先发挥主观能动性, 在头脑中形成观念, 如大兴机场, 先设计好图纸, 然后建成现实的机场, 靠工人的实践把设计师的想法变成了现实。

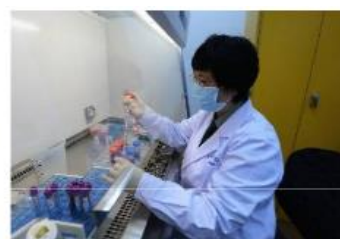
2. 例子: 一个成功学大师开讲座, 结束之后有人问, 你说的这些道理我们都懂, 为什么我们没有成功, 大师说, 你仅仅是知道, 而我是做到了, 问体现了实践的哪个特性。大师把思想中的东西真正变为了现实, 体现了直接现实性。考查最多的是第三个和第四个。

(三) 实践的基本形式

(1) 生产实践。

(2) 社会实践。

(3) 科学实验。



【解析】

1. 实践的基本形式：

(1) 生产实践：处理人与自然之间的关系，人获得物质生产资料的实践活动。人想要活着、想要生存，必须要有吃的、喝的、用的，即生产实践。如小明扛着锄头去种小麦是为了吃，去种棉花是为了穿，处理小明与土地之间的关系。渔民出海打渔也是生产实践。

(2) 社会实践：处理人与人之间的关系，如国家改革、政策制定、法律调整都是调整人与人之间的关系，又如警察抓逃犯、医生治病救人等。

(3) 科学实验：科学家探索世界规律进行的活动，如陈薇院士研究新冠病毒的疫苗，她在实验室中进行各种各样的实验就是科学实验。

2. 考查方式：

(1) 单选题，在实践的基本形式中，最基本的是生产实践。先保证有吃的喝的，先进行生产实践，然后再处理人与人之间的关系，然后再探索世界规律。

(2) 结合例子考查：哪个是实践最基本的形式，哪个是处理人与自然之间的关系，小明放牛是一个生产实践活动。

二、认识

(一) 感性认识与理性认识

1. 感性认识

感性认识是认识的低级阶段。人们在实践过程中，通过自己的肉体感官（眼、耳、鼻、舌、身）直接接触客观外界，对各种事物的表面有了初步认识，这就是感性认识。

感性认识包括相互联系、循序渐进的三种形式：感觉、知觉和表象。



【解析】

1. 感性认识和理性认识是认识两个不同的阶段。

2. 感性认识：是认识的低级阶段，是对事物表面的认识。在接触到一个事物时，先获得直观认识，如看到一个人真帅、真装、真丧，是表面的，是感性认识，认识程度浅显，停留在外表。

3. 感性认识包括三种形式：感觉、知觉、表象。

（1）感觉：与我们平时的感觉是不一样的，哲学中的感觉指对一个事物个别属性的认识。如第一次吃雪糕，先观察雪糕的颜色、表面光滑粗糙、形状等，都是感觉。

（2）知觉：对前面个别属性的认识基础之上，形成的综合认识，如把雪糕吃下去，味道是巧克力的，是凉的，口感丝滑，即产生知觉。

（3）表象：强调回忆和再现，把雪糕吃完了，依然能回想起雪糕的样子、味道、口感，即表象。这三种形式都是对事物表面的认识，都是感性认识。

2. 理性认识

理性认识是认识的高级阶段，以事物的本质和规律为认识对象，是对事物的内在联系的认识。

理性认识的三种形式：概念、判断和推理。

【解析】

1. 理性认识：是认识的高级阶段，看到了事物的内在联系，不是仅停留在表面，而是认识到内在。如看到小明长得真帅，要看到事物的内部，也许在帅气的外表下有一颗“猥琐”的心。

2. 理性认识的三种形式：概念、判断、推理。

(1) 概念：对本质属性的概括，如马哲对物质的认识，物质就是不依赖于人的意识而存在，并能为人的意识所反映的客观实在的东西，即对物质本质属性的认识。

(2) 判断：区分、识别，如通过概念区分识别一个事物是不是物质，如手机是物质，它符合物质的概念，想用手机的这个想法不是物质，不符合物质的概念，判断就是区分识别一个事物。

(3) 推理：由已知推未知，给出已知概念，物质的根本属性是运动，辣条是物质，可以推出辣条是运动的，由前两个已知的条件推断出未知的。

3. 感性认识和理性认识的辩证关系

(1) 理性认识依赖于感性认识。

(2) 感性认识有待于发展为理性认识。

(3) 感性认识和理性认识相互渗透。

【解析】

1. 感性认识和理性认识的辩证关系：重点，考查较多，仅考查记忆。

(1) 理性认识依赖于感性认识。理性认识是认识的高级阶段，感性认识是低级阶段，高级的要依赖于低级的，如建楼，要把地基打牢固，判断小明是否是一个猥琐的人，要有感性认识为基础，平时就要观察他的说话、做事、兴趣爱好，获得感性认识。

(2) 感性认识有待于发展为理性认识。低级的要发展成高级的。

(3) 感性认识和理性认识相互渗透。你中有我，我中有你，感性中有理性，理性中有感性。如这是一朵红花，“这是”进行判断，“红”是颜色，是对花朵属性的认识，故这句话中既包含了感性认识也包含了理性认识。

2. 判断：因为理性认识是认识的高级阶段，所以理性认识中已经没有感性认识的成分了（错误），原因：二者是相互渗透的，你中有我，我中有你。

(二) 认识运动的基本规律

两次飞跃：

第一次：感性认识到理性认识。飞跃条件：占有大量感性材料；科学的思维

方法。

第二次：理性认识到实践。

【解析】

认识运动的基本规律：认识运动有两次飞跃，第一次飞跃是由感性到理性，第二次飞跃是由理性上升到实践。

（1）第一次：感性认识到理性认识，由表面认识上升到对事物本质的认识。
飞跃条件：占有大量感性材料；科学的思维方法。如我们要对小明有一定认识，以前看到他的表面，现在想深层次去认识他，首先要占有大量的感性材料，观察他的言谈举止、兴趣爱好，搜集感性信息，这些材料有真有假，我们就要运动科学的思维方式去判决，去粗取精、去伪存真，才能从感性认识上升到理性认识，得到结论小明是一个猥琐的人。

（2）第二次：理性认识到实践。我们知道小明是一个猥琐的人，在实际交往中，我们就要提防着他，离他远点。认识要最终回归到实践中去。

（3）第二次飞跃更重要，无论是获得哪种认识，最终都要回归到实践中，实践的观点是马克思最根本、最主要的观点。

（三）认识运动的反复性、无限性

认识运动是一个实践、认识、再实践的不断反复的过程。一个正确的认识，往往要经过多次反复，以达到预期的结果为标志，才算完成。认识运动是无限发展、没有终点的。

【解析】

1. 认识运动的反复性：强调对一个事物的认识要经过实践、认识、再实践的不断反复的过程。对事物的认识不是一次就完成的，不能一次性获得所有认识，不能获得所有信息，会受到各种条件的限制，如科技水平、自身能力，对月球的研究不是一次就结束的，要不断研究、实践，得到认识，再进一步去实践，得到新的认识。

2. 认识运动的无限性：认识没有终点。认识的对象是客观物质世界，物质都是不断运动发展的，对事物的认识也要随着物质的变化而变化，随着物质的发展而发展，如对新冠病毒的认识，病毒变异了，对病毒的认识也要随之变化，认识

是没有终点的。

三、实践与认识的关系

（一）实践决定认识

1. 实践是认识的来源。
2. 实践是认识发展的动力。
3. 实践是认识的目的和归宿。
4. 实践是检验认识正确与否的唯一标准。



【解析】

1. 实践决定认识：重点，是整个认识论中最核心的，体现在四个方面。

（1）实践是认识的来源。“源”是根源，认识来源于实践。判断：实践是认识的唯一来源（正确），原因：认识只有一个根源，就是实践，所有的认识都根源于实践。实践是认识的唯一途径（错误），原因：途径就是获得认识的方法，方法不是唯一的，有直接经验和间接经验，直接经验指自己通过实践得到的认识，如想知道珠穆朗玛峰有多高，自己丈量一下获得了认识，间接认识如通过看书、新闻、报纸、他人告诉获得的认识，故途径不是唯一的。第一句话强调认识是怎么来的，第二句话强调认识是如何得到的。

（2）实践是认识发展的动力。如学习的动力是想上岸、要稳定、走仕途，动力即推动力，是个人的需要去推动发展。如对新冠病毒的研究，因为现实生活中有需要，人们感染了，要进一步研究新冠病毒治愈人类，推动认识的发展。

（3）实践是认识的目的和归宿。获得的认识最终要应用到实践中去，如大家来这里上课学习知识，是因为要去考试、上岸等，现在学的知识是为了参与实践，即学以致用。

（4）实践是检验认识正确与否的唯一标准。获得的认识是否正确，要靠实践去检验，如研发出了新冠病毒疫苗，要应用到患者身上去检验，如果治愈了且副作用很小、产生了抗体，就获得了正确认识，如果没有效果，甚至病情加重，

就获得了错误的认识，故只能靠实践去检验认识是否正确。

2. 考查方式：

（1）问实践的决定作用体现在哪些方面，即四个方面，实践是认识的来源（认识是从实践中来的），实践是认识发展的动力（人的需要推动认识不断发展），实践是认识的目的和归宿（获得的任何认识都要应用到实践中去），实践是检验认识正确与否的唯一标准。

（2）给出例子，判断体现了实践决定认识的哪一条？

①十九大报告精神重在落实：十九大报告要用在现实生活中，要落实，学以致用，强调实践是认识的目的和归宿。

②过去 5 年中国特色社会主义建设的火热实践，为党的十九大报告提供了丰厚依据：十九大报告是从火热实践中得来的，说明了实践是认识的来源。

③两年多的实践发展证明十九大报告是完全正确的：对十九大报告进行了判断，结论是通过实践得来的，体现了实践是检验认识正确与否的唯一标准。

④社会上一旦有技术的需要，则这种需要能把科学推向前进：即推动，是动力问题，体现了实践是认识发展的动力。

⑤要通过关键词去判断，“落实”即去做，即目的问题，学以致用；“依据”即来源问题；判断是否正确是标准问题；“推动”“推向”是动力问题。

（二）认识反作用于实践

1. 正确的认识对实践起促进作用。

2. 错误的认识对实践起阻碍作用。

（三）方法论

在实践中坚持和发展真理，认识世界和改造世界。

【解析】

1. 认识反作用于实践：

（1）正确的认识对实践起促进作用。正确的、科学的、积极的认识就起到促进作用。

（2）错误的认识对实践起阻碍作用。判断：认识对实践的发展起促进作用（错误），原因：要分情况，正确的认识会促进，错误的认识会阻碍。

2. 方法论：在实践中坚持和发展真理，认识世界和改造世界。强调实践的重要性，实践是不可缺少的。

3. 例子：

（1）纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行：“躬行”指去做，从书本上得到知识的是浅显的，要想了解更多就要去做，即实践。

（2）没有调查就没有发言权：没有亲身了解过，就不能随便说，强调去做，即实践。

（3）不登高山，不知天之高也，不临深渊，不知地之厚也：不登上高山，不站在深渊旁，就不知道天高地厚，告诉我们要登上高山、要站在深渊旁，才能知道天多高、地多厚，强调去做、去实践。

（4）耳闻之不如目见之，目见之不如足践之：听到的不如看到的，看到的不如亲自做的，强调了做。

（5）如果强调了做的重要性，即这句话体现了实践的重要性，体现了实践的观点。

四、真理

1. 真理的概念

真理是人们对客观事物及其规律的正确反映。

2. 真理的客观性

真理在内容上是客观的。客观性是真理的根本属性。

【解析】

1. 真理是特殊的认识。真理是人们对客观事物及其规律的正确反映，真理都是对的，正确的，认识有正确和错误之分。判断：真理的内容是客观的，形式是主观的（正确），原因：真理是对客观事物的正确反映，故内容是客观的，来源于客观世界，如习思想是真理，内容是在新时代下中国特色社会主义各方面都建设，这种实践行为是客观的，故内容是客观的；习思想作为一种思想、理念，是意识层面的东西，故是主观的。真理、意识的内容都是客观的，形式都是主观的。

2. 客观性是真理的根本属性。

3. 真理的具体性

任何真理都是在一定时间、地点、条件下主观与客观的符合，它受条件的制约，并随条件的变化而变化，一切以时间、地点和条件为转移。

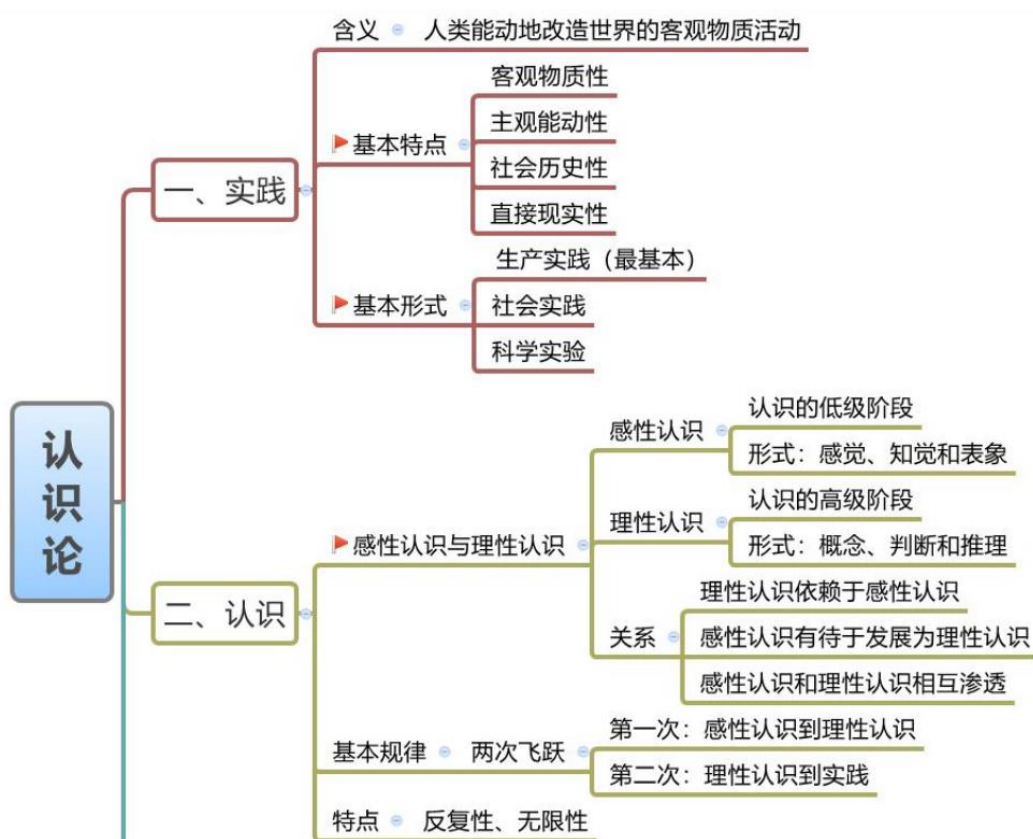
4. 真理和谬误

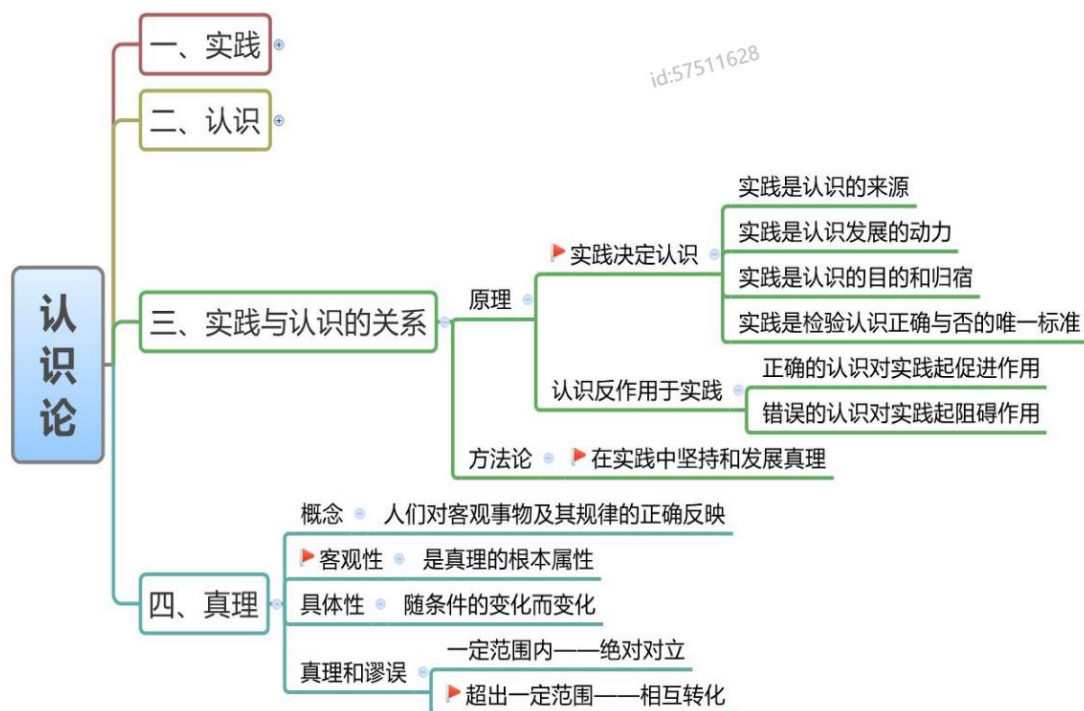
真理和谬误在一定范围内的对立是绝对的，但是超出一定范围，它们就会相互转化，真理变成谬误，谬误变成真理。

【解析】

1. 真理的具体性。任何真理都是在一定条件下，受条件制约，并随条件的变化而变化，也叫真理的条件性。没有任何一个真理是放之四海而皆准的，是在一定条件下才是真理。如三角形的内角和是 180° ，前提条件是平面上，如果条件变了，到了球面上， 180° 就不是真理了，内角和会大于 180° 。

2. 真理和谬误。在一定范围内的对立是绝对的，对就是对，错就是错，但是超出一定范围，它们就会相互转化，真理变成谬误，谬误变成真理。如在平面上三角形的内角和是 180° 是真理，一旦跳出这个范围，到了球面上，三角形的内角和是 180° 就成了谬误。真理和谬误既是对立的，又是统一的。





【注意】

1. 实践：实践的观点是马克思主义首要的、基本的观点。

（1）含义：人类能动改造客观物质活动，只有人才能进行实践活动，动物、机器人、人工智能等都不能从事实践活动。

（2）四个基本特点：客观物质性（构成要素是客观的）、主观能动性（自觉能动性，人在活动前要有目的、有意识去规划）、社会历史性（实践活动受历史条件的限制）、直接现实性（能够把观念中的东西变成现实）。重点掌握第三个和第四个。

（3）基本形式：生产实践（处理人与自然的关系，是最基本的形式）、社会实践（处理人与人的关系）、科学实验（探索世界规律）。

2. 认识：

（1）感性认识是认识的低级阶段，只能看到事物的表面，包括感觉、知觉、表象，理性认识是高级阶段，看到事物的内在，包括概念、判断、推理。二者关系：理性认识依赖于感性认识，感性认识有待于发展为理性认识，二者相互渗透，不能分割开来。

（2）规律：有两次飞跃，由感性认识上升到理性认识，由理性认识上升到实践，第二次飞跃更重要。

(3) 认识具有反复性、无限性。

3. 实践与认识的关系：

(1) 实践决定认识（实践是认识的来源、实践是认识发展的动力、实践是认识的目的和归宿、实践是检验认识正确与否的唯一标准）、认识反作用于实践（正确的认识对实践起促进作用，错误的认识对实践起阻碍作用）。

(2) 方法论：强调要去实践、要去做。

4. 真理：

(1) 概念：对客观事物的正确反映，真理具有客观性，内容是客观的，形式是主观的。

(2) 客观性是真理的根本属性。

(3) 具体性也叫条件性，真理随着条件的变化而变化，没有放之四海而皆准的真理。

(4) 真理和谬误：正确的认识是真理，错误的认识是谬误，二者在一定范围内是对立的，超出一定范围，二者会相互转化，真理变为谬误，谬误变为真理。

真题演练

1. (单选) 习近平总书记指出：“崇尚实干、狠抓落实是我反复强调的。如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。”下列诗句与上述观点包含的哲理一致的是（ ）。

- A. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行
- B. 读书破万卷，下笔如有神
- C. 薪火相传，推陈出新
- D. 人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开

【解析】1. 题干“实干”“狠抓落实”体现了要去做，要去实践，强调实践的重要性。

A 项正确：体现了实践。

B 项错误：如果读书到一定程度，写文章时就会妙笔生花，“破万卷”是有一个量的积累，“如有神”是引起了质的变化，强调量变引起质变。也强调了读书的重要性，是间接经验，是获得认识的方法，没有体现实践。

C项错误：要传承下去，并发展出新的、适应时代需求的东西，体现了发展的观点。

D项错误：正常情况四月份时百花凋谢，但是深山中的桃花刚刚盛开，与其他花的情况不同，体现了矛盾的特殊性。【选A】

2.（单选）关于建设中国特色社会主义的总布局，我们党的认识经历了一个逐步发展的过程，即从最初的“两手抓”到“三位一体”“四位一体”，再到“五位一体”。这体现的哲理是（ ）。

- A. 理性认识依赖于感性认识
- B. 感性认识有待发展为理性认识
- C. 认识随着实践的发展不断深化
- D. 实践是检验真理的唯一标准

【解析】2.C项正确：认识经历了一个逐步发展过程，体现了认识随着实践的发展是不断深化的。其它选项说法都是正确的，但与题干无关。【选C】

3.（多选）下列属于社会实践中最基本的实践形式的是（ ）。

- A. 农民播种玉米
- B. 渔民出海捕鱼
- C. 袁隆平做科学实验
- D. 警察办理案件

【解析】3.最基本的形式是生产实践，A、B项正确：都是从事生产活动，处理人与自然的关系。C项错误：是在做科学实验。D项错误：处理人和人之间的关系，属于社会实践。【选AB】

4.（单选）“造烛为照明，求知为运用。学而不用，如同耕地不播种，终无收获。”这一论断强调（ ）。

- A. 实践是认识的根本任务
- B. 实践是认识的目的
- C. 知识的唯一来源是实践
- D. 认识对实践有促进作用

【解析】4.造蜡烛是为了照明，求取知识是为了运用，学了又不用就像耕地不播种一样，什么用都没有，强调了学以致用，获得的认识最终要应用到实践中去，强调实践是认识的目的和归宿。

A项错误：认识的根本任务是经过感性认识上升到理性认识，并且看到更深层次的本质。

C 项错误：知识是一种认识，认识的唯一来源是实践，说法正确，但与题干无关。

D 项错误：正确的认识才会促进，错误的认识会阻碍。【选 B】

5.（单选）古人云：“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”这句话说明（ ）。

- A. 实践在认识过程中具有决定性作用
- B. 人的意识具有创造性
- C. 人的认识是独立于实践之外的
- D. 人的一切知识都是从直接经验中获得的

【解析】5. A 项正确：登上高山才知道山多高，临近深渊才知道地多厚，题干强调要去做、要去实践。B 项错误：表述正确，但与题干无关，题干未提及意识的作用。C 项错误：实践决定认识，人的认识是从实践中得来的，表述错误。D 项错误：获得认识还有间接途径。【选 A】

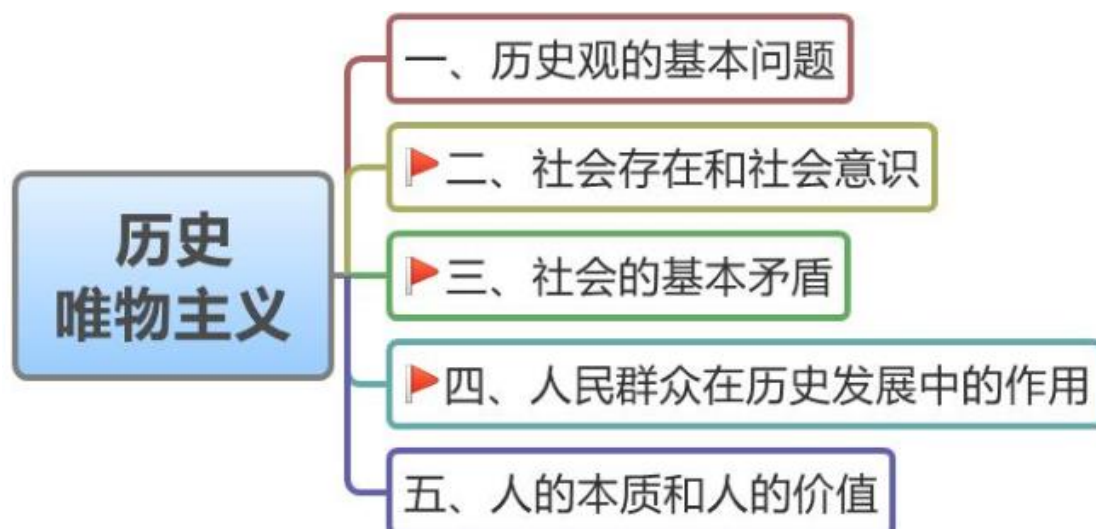
6.（单选）关于感性认识和理性认识的辩证关系，下列描述正确的是（ ）。

- A. 感性认识依赖理性认识
- B. 感性认识必须以理性认识为基础
- C. 理性认识是认识的初级阶段，感性认识是认识的高级阶段
- D. 感性认识和理性认识相互渗透

【解析】6. 感性认识和理性认识是相互渗透的。A 项错误：高级的要依赖于低级的，选项说反了。B 项错误：感性认识是基础，选项说反了。C 项错误：理性认识是高级阶段，感性认识是低级阶段。【选 D】

【答案汇总】1-5：A/C/AB/B/A；6：D

第五节 历史唯物主义



【注意】

历史唯物主义框架：涉及五个方面的问题，重点是二、三、四。

一、历史观的基本问题

历史观的基本问题是社会存在和社会意识的关系问题。

历史唯物主义认为社会存在决定社会意识。

历史唯心主义认为社会意识决定社会存在。

【解析】

1. 历史观的基本问题是社会存在和社会意识的关系问题（单选题）。

2. 两种不同观点：

（1）历史唯物主义认为社会存在决定社会意识，也叫唯物史观。

（2）历史唯心主义认为社会意识决定社会存在，也叫唯心史观。

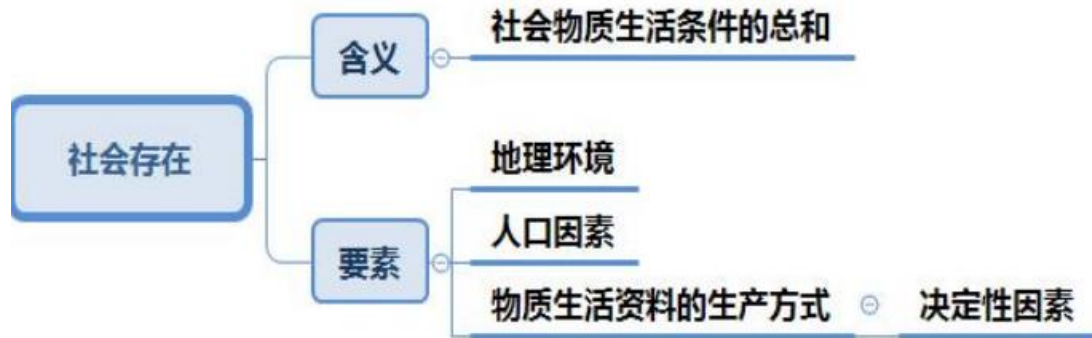
二、社会存在和社会意识

（一）社会存在

社会存在，是指社会物质生活条件的总和，即人类赖以存在和发展的物质生活条件。社会物质生活条件主要包括地理环境、人口因素和物质生活资料的生产方式。它们在社会的存在和发展中具有不同的作用，其中生产方式是社会存在的决定性因素。

（二）社会意识

社会意识是人们的社会精神现象的总和，是对社会存在的反映。



【解析】

1. 社会存在，是指社会物质生活条件的总和，即人类赖以存在和发展的物质生活条件。

2. 要素（多选题）：社会物质生活条件主要包括地理环境（如山川、河流、动物、植物，有了这些我们就能靠山吃山、靠水吃水）、人口因素（社会发展只有地是不行的，还要有人）和物质生活资料的生产方式（人要开发、利用土地，从中获得吃的、喝的、用的）。口诀：有地、有人、要干活。它们在社会的存在和发展中具有不同的作用，其中生产方式是社会存在的决定性因素（单选题），如有了土地、人，如果人不会开发、利用土地，人类社会是不能继续向前发展的。

3. 社会意识是人们的社会精神现象的总和，是对社会存在的反映。如道德、思想、艺术、哲学、风俗习惯等。

（三）社会存在和社会意识的辩证关系

1. 社会存在决定社会意识；



2. 社会意识对社会存在具有反作用；



3. 社会意识具有相对独立性。

【解析】

社会存在和社会意识的辩证关系：

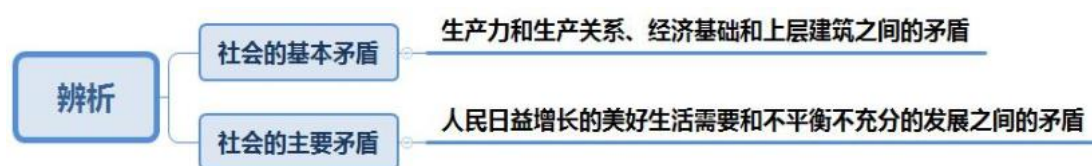
(1) 社会存在决定社会意识。如我国关于生孩子的政策宣传属于社会意识，这种政策是根据我国的国情制定出来的。最开始计划生育是因为人口增长太快，社会物质条件各方面供应不上，粮食和就业岗位缺乏，这种社会存在的情况下国家提出了计划生育国策，规定最多只能生一个，多生会罚钱。二孩政策也是根据现在社会存在的情况而来的，现在老龄化严重，青壮年劳动力不足，根据这种社会存在实行二孩政策。

(2) 社会意识对社会存在具有反作用。体现在两个方面：正确的、积极的、好的社会意识对社会存在起促进作用，错误的、消极的、不好的社会意识对社会存在起阻碍作用。如社会主义核心价值观是正确的社会意识，能促进社会进步；三俗之风这种错误的社会意识会阻碍社会发展。

(3) 社会意识具有相对独立性（常考考点）。社会意识的发展、变化和社会存在不完全同步，表现在两个方面：社会意识可能超前于社会存在，社会意识也可能落后于社会存在。如 1919 年五四运动，当时的社会存在与现在相比是落后的，当时没有手机、直播带货，但当时有先进的社会意识，如马克思主义，来作为我们的指导思想，体现了社会意识超前于社会存在，体现了社会意识的相对独立性；现在与封建社会相比社会存在更先进，但我们作为世界第二大经济体，不是所有思想都是好的，也有落后思想，如重男轻女、封建迷信、结婚恶俗等，体现了社会意识落后于社会存在。经济上落后的国家在哲学上仍然能演奏第一提琴体现了社会意识具有相对独立性（正确），原因：经济上落后说明社会存在落后，哲学是一种社会意识，能演奏第一提琴说明社会意识比较先进，社会意识先进于社会存在，体现了社会意识具有相对独立性。

三、社会的基本矛盾

社会的基本矛盾包括生产力和生产关系之间、经济基础和上层建筑之间的矛盾。



【解析】

1. 社会的基本矛盾（多选题）：包括生产力和生产关系之间、经济基础和上层建筑之间的矛盾。

2. 基本矛盾：任何社会形态、任何国家都是这两个，是固定不变的。生产力和生产关系、经济基础和上层建筑之间的矛盾。

3. 主要矛盾：不是固定的，会发生变化。我们十一届六中全会提出的主要矛盾和十九大提出的主要矛盾是不同的，现在的主要矛盾是人民日益增长的美好生

活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。

（一）生产力与生产关系

1. 生产力

（1）生产力的含义

生产力是人类改造自然并从自然界获得生存和发展的物质资料的能力。

【解析】

生产力是人类改造自然并从自然界获得生存和发展的物质资料的能力。如小明拿着锄头去耕地，2 天能耕 1 亩地，就是小明的生产力。生产力处理的是人与自然的关系。

（2）生产力要素

生产力要素一般分为两大类。

①实体性要素，包括劳动者、劳动资料、劳动对象。

劳动者是最活跃的要素，起主导作用。

劳动资料中的生产工具是社会生产力发展水平的主要标志。

②智能性要素，主要包括科学技术。



【解析】

生产力要素一般分为两大类：

（1）实体性要素（重点掌握）：包括劳动者、劳动资料、劳动对象。小明扛着锄头去耕地，小明这个人是劳动者，锄头是劳动资料，劳动资料中最重要的是生产工具，土地是劳动对象。注意：

①劳动者是最活跃的要素，起主导作用（单选题）。

②以前小明用锄头耕地，现在开拖拉机耕地，劳动力进步了，生产力提高了。劳动资料中的生产工具是社会生产力发展水平的主要标志（单选题）。

（2）智能性要素，主要包括科学技术。科学技术是第一生产力，这句话是邓小平同志提出的。

2. 生产关系

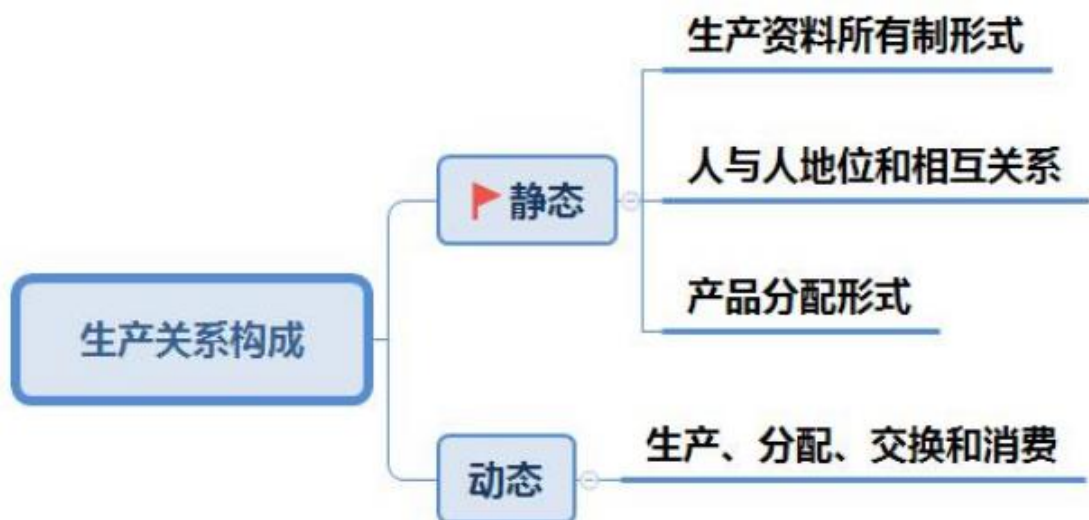
（1）生产关系的含义

生产关系是人们在物质生产过程中所结成的经济关系。

（2）生产关系的构成

从静态上看，生产关系由生产资料的所有制形式、人们在生产中的地位 and 相互关系、产品分配形式等方面构成。其中生产资料所有制形式在生产关系中起决定性作用，是区分社会制度的根本标志。

从动态上看，生产关系体现在社会生产的全过程中，即生产、分配、交换和消费之中。



【解析】

生产关系：

(1) 生产关系是人们在物质生产过程中所结成的经济关系。小明扛着锄头耕地，小红开拖拉机耕地，这块地谁来耕就要商量一下，就要处理一下小明和小红的关系。生产关系处理的是人与人之间的关系。

(2) 生产关系的构成：

①从静态上看，生产关系由生产资料的所有制形式（土地、矿产、鸡、牛归谁所有，封建社会时期的土地归地主所有，当时实行的是地主土地私有制，现在城市里的土地归国家，农村的土地归集体，是公有制）、人们在生产中的地位和相互关系（封建社会的土地归地主所有，农民没有土地，只能依附于地主，给地主干活，农民和地主的关系不是平等的，是剥削、被剥削，压迫、被压迫的关系，现在公有制下人与人是平等的）、产品分配形式等（如粮食怎么分配，在封建社会地主说了算，现在是按劳分配为主体，多种分配方式并存）方面构成。其中生产资料所有制形式在生产关系中起决定性作用，是区分社会制度的根本标志（单选题）。

②从动态上看，生产关系体现在社会生产的全过程中，即生产、分配、交换和消费之中。

3. 生产力和生产关系的辩证关系

(1) 生产力决定生产关系。



(2) 生产关系对生产力具有反作用。

【解析】

生产力和生产关系的辩证关系：

(1) 生产力决定生产关系。如原始社会生产力水平低下，当时使用的工具是石器、骨制的，捕获的猎物非常有限，想要生存下去人和人之间需要抱团取暖，

要合作、要平等，实行公有制。

（2）生产关系对生产力具有反作用。判断：先进的生产关系促进生产力的发展（错误），原因：要看两者是否适合。如公有制是先进的生产关系，如果放在两半社会，不能促进当时生产力的发展，太平天国时期实行《天朝田亩制度》，宣传“有田同耕、有衣同穿，无处不均匀、无处不保暖”，但实际没有促进生产力的发展，因为两者不相适合，是畸形的。所以生产关系和生产力的关系不看先不先进，而是看适不适合，如买鞋时款式新不新很重要，但更重要的是鞋码是否适合自己脚的尺寸。

（二）经济基础与上层建筑

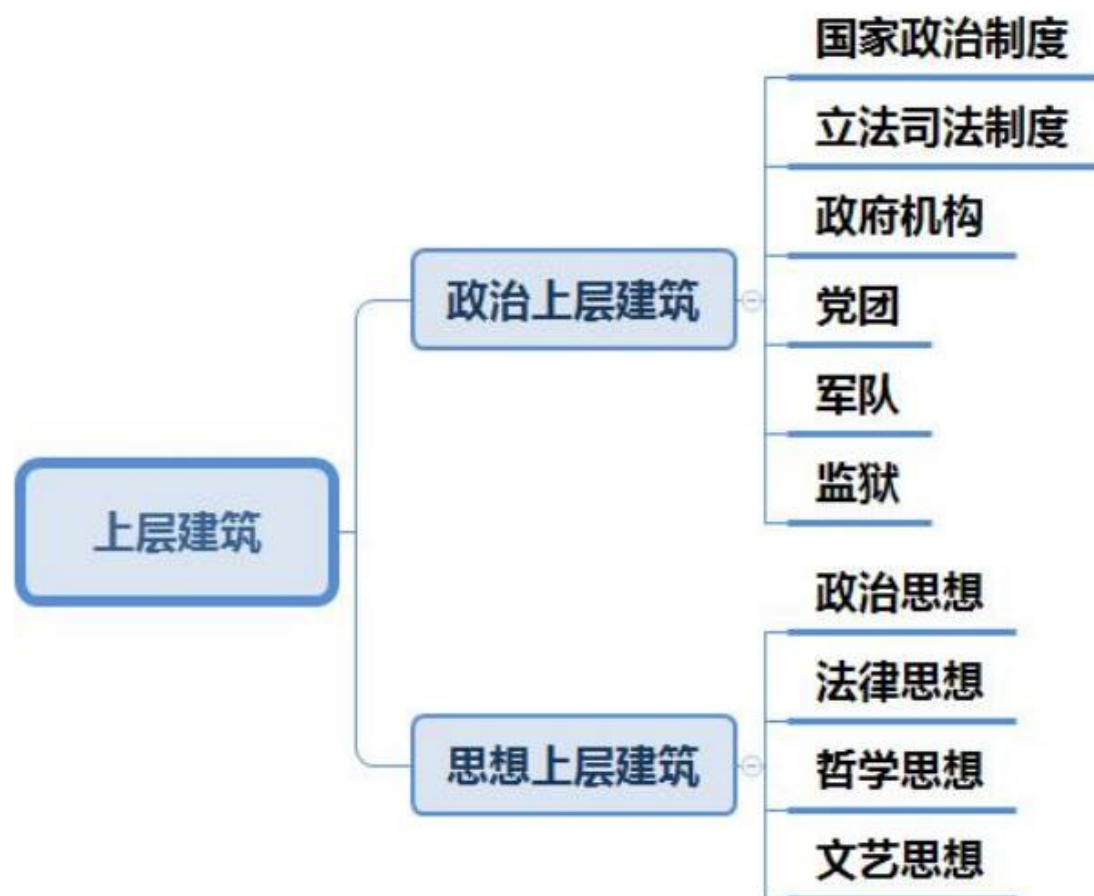
1. 经济基础是指由社会一定发展阶段的生产力所决定的生产关系的总和。

2. 上层建筑是指建立在一定经济基础上的社会意识形态以及与之相适应的政治法律制度。包括政治上层建筑和思想上层建筑。

政治上层建筑，包括国家政治制度、立法司法制度等制度，政府机构、党团、军队、监狱等设施。

思想上层建筑即意识形态，包括政治思想、法律思想、哲学思想、文艺思想等意识形态诸种形式。

国家政权是上层建筑的核心。



【解析】

1. 经济基础是指由社会一定发展阶段的生产力所决定的生产关系的总和。生产关系中起决定性作用的是物质资料归谁所有的问题，我国的物质资料是国家、集体所有，经济基础是公有制。

2. 上层建筑是指建立在一定经济基础上的社会意识形态以及与之相适应的政治法律制度，包括政治上层建筑和思想上层建筑。我们把生产资料归公有了，要建立相应的手段、措施来维护公有利益。如一个班级里很多同学组成了班级团体，班里的电脑、手机、桌椅板凳等都归甲所有，这个经济基础是私有制。但班里的同学乙偷了甲的电脑并打了甲一顿，破坏了甲的利益，甲就要采取强硬的手段收拾乙，可以用军队、监狱等，也可以设立一些机构，对他进行约束，这些是强硬的政治手段；除此之外，还可以对乙进行教育，向他灌输思想，让他知道这些东西本来就是归甲所有的，是完全合法、合理、合乎道德的，这些是软性的思想手段。我国经济基础是公有制，要维护公有制的利益，要通过各种手段。

（1）政治上层建筑，包括国家政治制度、立法司法制度等制度，政府机构、党团、军队、监狱等设施（硬手段）。

(2) 思想上层建筑（观念上层建筑）即意识形态，包括政治思想、法律思想、哲学思想、文艺思想等意识形态诸种形式（软手段）。考试结合例子考查要能够选出来。

(3) 国家政权是上层建筑的核心（单选题）。要先建立起国家政权，围绕国家政权才能建立相应的政治上层建筑和思想上层建筑。

(4) 意识形态：具有鲜明的阶级性。非意识形态：没有阶级性。阶级性指的是为统治阶级服务，如宣传的政治、法律、文艺思想都是为统治阶级服务的，非意识形态没有这种属性，如语言学、数学，无论是哪个社会形态、谁掌权，这些东西都不会变。

3. 经济基础与上层建筑的辩证关系

(1) 经济基础决定上层建筑。

(2) 上层建筑对经济基础具有巨大的反作用。

【解析】

经济基础与上层建筑的辩证关系：

(1) 经济基础决定上层建筑。如我国的经济基础是公有制，决定了上层建筑军队的性质是为人民服务的。

(2) 上层建筑对经济基础具有巨大的反作用。也是看两者是否适合/适应，如军队要改革，军民融合才行，这样才能促进经济基础发展，军民不融合则阻碍经济基础发展。

四、人民群众在历史发展中的作用

人民群众是历史的主体和历史的创造者。人民群众的历史作用体现在以下三方面：人民群众是社会物质财富的创造者；人民群众是社会精神财富的创造者；人民群众是实现社会变革的决定力量。

【解析】

1. 人民群众是历史的主体和历史的创造者（单选题）。经常结合时政考查，如习近平总书记某次讲话提到了要以人民为中心，原因就是人民群众是历史的主体和历史的创造者。

2. 人民群众的历史作用体现在以下三方面：

- （1）人民群众是社会物质财富的创造者。
- （2）人民群众是社会精神财富的创造者。
- （3）人民群众是实现社会变革的决定力量。

3. 党在工作过程中要走群众路线，贯彻群众观点。

五、人的本质和人的价值

1. 人的本质

人的属性分为自然属性和社会属性。人的本质在于人的社会性质。

2. 人的价值

- （1）个人的社会价值，即个人对社会需要的满足；
- （2）个人的自我价值，即个人通过自己的活动来满足生存和发展的需要。

在社会主义社会中，在个人和社会的关系上，个人对社会、对他人的贡献，即人的社会价值是第一位的。

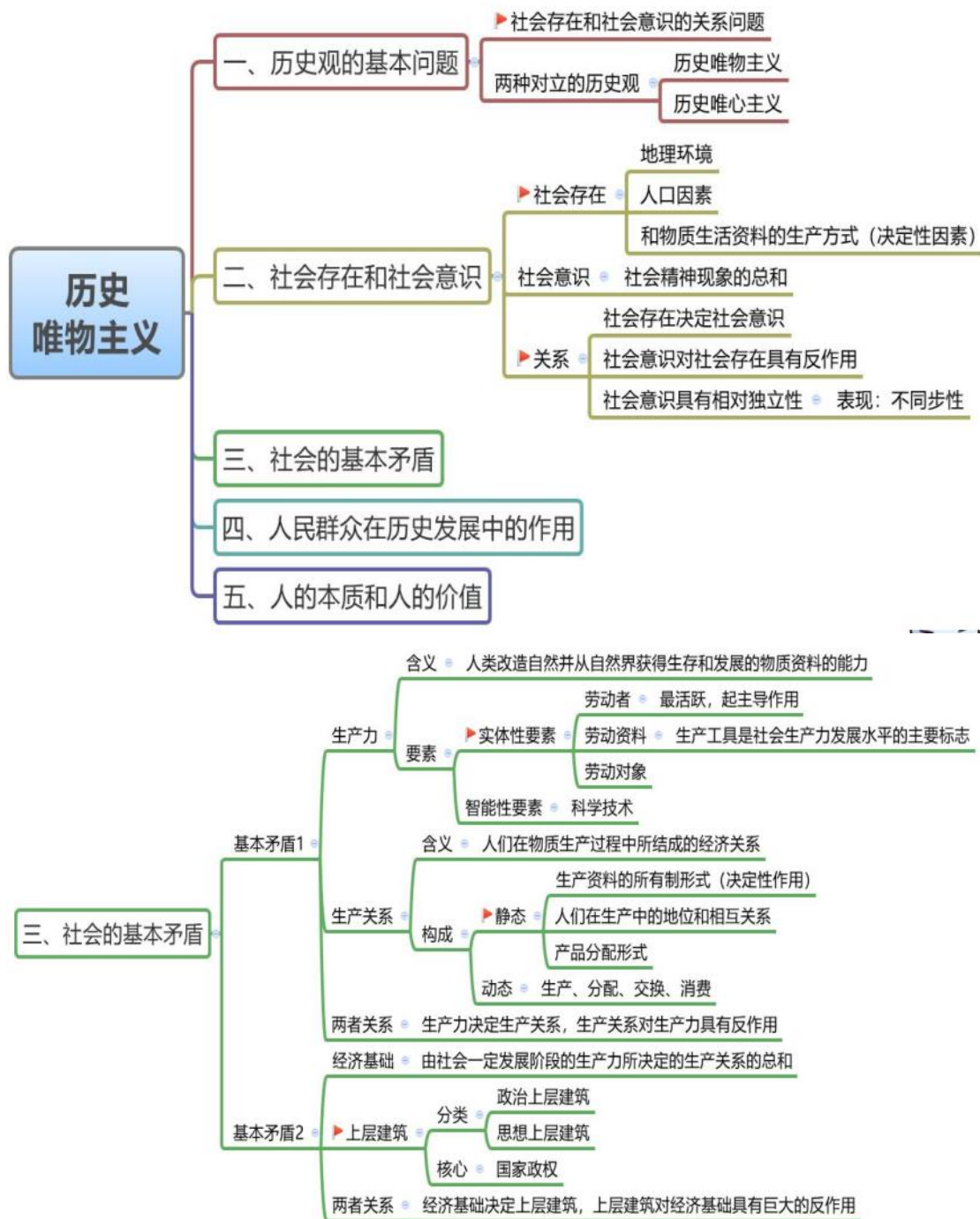
【解析】

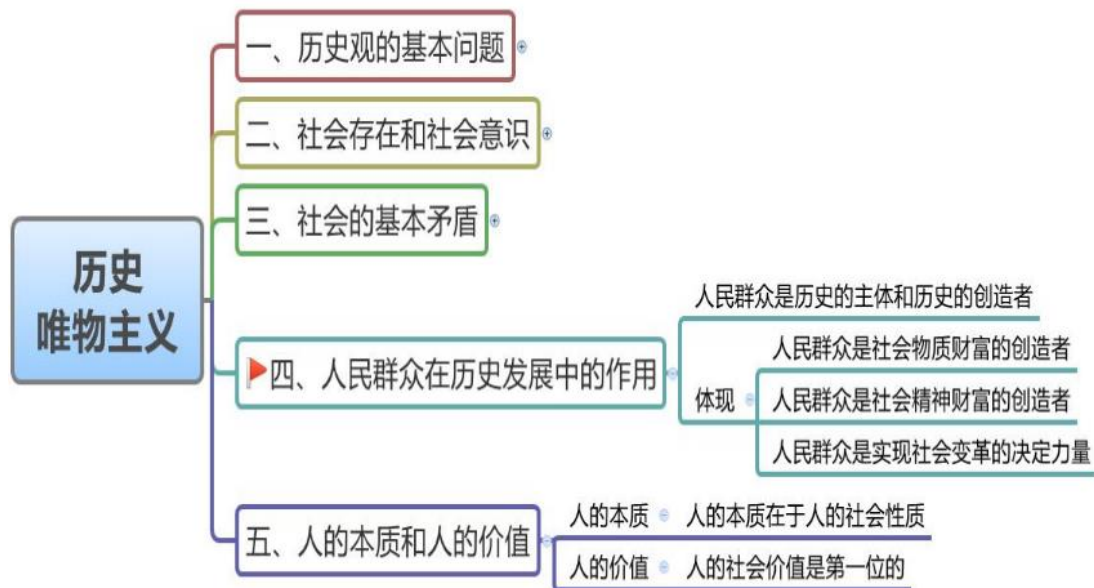
1. 人的本质：人的属性分为自然属性（人想要活着就要吃、喝、保暖）和社会属性（人要参与社会实践、社会生活）。自然属性不能把人和动物区分开来，社会属性能把人和动物区分开来，人的本质在于人的社会性质（单选题）。

2. 人的价值：

- （1）个人的社会价值，即个人对社会需要的满足。
- （2）个人的自我价值，即个人通过自己的活动来满足生存和发展的需要。

（3）在社会主义社会中，在个人和社会的关系上，个人对社会、对他人的贡献，即人的社会价值是第一位的（单选题）。如甲通过笔试进入面试，考官问为什么考事业单位，要体现社会价值，就要回答要成为对社会有用的人、帮助人民群众干一些实事，就是在强调人的社会价值。





【解析】

1. 历史观的基本问题：社会存在和社会意识的关系问题。两种对立的历史观：历史唯物主义（社会存在决定社会意识）、历史唯心主义（社会意识决定社会存在）。

2. 社会存在和社会意识：

（1）社会存在：地理环境、人口因素、物质生活资料的生产方式（决定因素）。

（2）关系：社会存在决定社会意识，社会意识对社会存在具有反作用（正促反阻），社会意识具有相对独立性，社会意识可能超前或落后于社会存在。

（3）总结：反作用：意识对物质、认识对实践、社会意识对社会存在，这三个是正确的促进，错误的阻碍。

3. 基本矛盾 1：

（1）生产力：处理人与自然之间的关系。

（2）要素：实体性要素（劳动者、劳动资料、劳动对象，劳动者最活跃，起主导作用，劳动资料中生产工具是社会生产力发展水平的主要标志，其中劳动对象+劳动资料=生产资料）、智能性要素（科学技术是第一生产力是邓小平同志提出的）。

（3）生产关系：处理人与人之间的关系。

（4）静态：生产资料的所有制形式（决定性作用）；人们在生产中的地位和

相互关系：产品分配形式。

（5）动态：生产、分配、交换、消费。

（6）两者关系：生产力决定生产关系，生产关系对生产力具有反作用（看适不适合）。

4. 基本矛盾 2:

（1）经济基础：由社会一定发展阶段的生产力所决定的生产关系的总和，我国的经济基础是公有制。

（2）上层建筑：政治上层建筑（硬性措施、政策、手段）、思想上层建筑（政治思想、法律思想，又叫观念上层建筑、意识形态）。核心：国家政权。

（3）两者关系：经济基础决定上层建筑，上层建筑对经济基础具有巨大的反作用（看适合与不适合）。

5. 人民群众是历史的主体和历史的创造者。体现：人民群众是社会物质财富的创造者；人民群众是社会精神财富的创造者；人民群众是实现社会变革的决定力量。

6. 人的本质在于人的社会性质，人的社会价值是第一位的。

真题演练

1. （单选）划分唯物史观与唯心史观的根本标准是（ ）。

- A. 是否承认阶级斗争
- B. 是否承认社会历史的规律性
- C. 是否承认社会意识的能动作用
- D. 是否承认社会存在决定社会意识

【解析】1.D 项正确：根本标准是社会存在和社会意识谁决定谁，认为社会存在决定社会意识是唯物史观，否则是唯心史观。【选 D】

2. （单选）在人类社会发展起决定性作用的是（ ）。

- A. 地理环境
- B. 自然资源
- C. 人口
- D. 生产方式

【解析】2.D 项正确：如人怎样开发利用土地。【选 D】

3. （单选）当代中国正经历着我国历史上最为广泛而深刻的社会变革，也正

在进行着人类历史上最为宏大而独特的实践创新，习近平新时代中国特色社会主义思想应运而生，这说明（ ）。

- A. 社会存在决定社会意识
- B. 意识对物质具有反作用
- C. 认识决定实践的发展方向
- D. 生产关系制约生产力的发展

【解析】3. A 项正确：变革、创新然后产生了习思想，习思想是正确的社会意识，是通过社会实践、社会变革得来的，即社会存在决定社会意识。

B 项错误：说法正确，正确的意识起促进作用，错误的意识起阻碍作用，但与题干无关。

C 项错误：实践决定认识。

D 项错误：两者适应则促进，不适应则阻碍、制约，表述过于笼统。【选 A】

4.（单选）生产关系中起到决定性作用的是（ ）。

- A. 产品如何分配
- B. 生产资料归谁所有
- C. 生产方式
- D. 人们在社会生产中的地位和关系

【解析】4. 生产关系的静态构成：生产资料归谁所有、人们在社会生产中的地位和关系、产品如何分配，起决定性作用的是生产资料归谁所有，它决定了产品如何分配，也决定了人的地位是否平等。C 项错误：生产方式包括生产力和生产关系。【选 B】

5.（单选）一个社会的上层建筑的核心是（ ）。

- A. 军队
- B. 政党
- C. 国家政权
- D. 思想

【解析】5. C 项正确：上层建筑核心是国家政权，围绕国家政权建立相应的政治、思想上层建筑。【选 C】

6.（多选）习近平总书记指出：“永远保持对人民的赤子之心。”这句话强调要对人民有感情，以人民为中心，这是因为（ ）。

- A. 人民群众是物质财富的创造者
- B. 人民群众的一切利益都是天然合理的

- C. 人民群众是精神财富的创造者
- D. 人民群众是社会变革的决定力量

【解析】6. B 项错误：说法过于绝对。不能说人民群众的一切利益都是天然、合理的。【选 ACD】

7.（判断）生产力和生产关系、经济基础和上层建筑之间的矛盾已经不再是社会主义社会的基本矛盾。（ ）

【解析】7. 基本矛盾不会改变，改变的是社会的主要矛盾。【错误】

【答案汇总】

1-5: D/D/A/B/C

6-7: ACD/错误

【注意】

1. 实践观点是马克思主义哲学首要的、基本的观点。
2. 将人们头脑中的观念变为现实体现了实践的直接现实性。
3. 理性认识的形式包括概念、判断、推理。感性认识包括感觉、知觉、表象。
4. “学以致用”是在强调实践是认识的目的和归宿。
5. 客观性是真理的根本属性。
6. 真理在内容上是客观的，形式上是主观的。
7. 判断：生产关系中起决定性作用的是生产资料归谁所有（正确）。
8. 判断：先进的生产关系能够促进生产力的发展（错误），原因：要看两者是否适合，适合则促进，不适合则阻碍，不能看是否先进。

遇见不一样的自己

Be your better self