

# 唯物辩证法三大规律及其实例分析

姓名 王磊

学号 2020211538

班级 2020211311

## 对立统一规律

“对立统一规律是唯物辩证法的实质和核心。对立统一规律是贯穿质变量变规律、否定之否定规律以及唯物辩证法基本范畴的中心线索。对立统一规律提供了人们认识世界和改造世界的根本方法--矛盾分析方法。因此，在认识世界和改造世界的过程中，自觉坚持和正确运用对立统一规律是十分重要的。”

在进入大二的学习生活之后，课程数量增加，课程难度加大，这对我的学习能力、计划能力和执行能力都构成了不小的考验。在日复一日的上课，写作业，复习，预习等的过程中，时常觉得精力不够用、睡眠时间不足，因而降低学习的兴趣和效率；而有时因为作业即将到期或是课程讲到了重难点，不得不熬夜学习而占用休息睡眠的时间。这里我就感受到了学习与休息这两者之间的矛盾。

矛盾具有两种基本属性，即为斗争性和同一性。下文中我将逐个展开分析。矛盾的斗争性是矛盾着的对立面相互排斥、相互分离的性质和趋势，在这个实例中，不难理解的是作为人类，我很难做到一边学习一边休息，休息的时候不能学习，学习的时候不能休息，在时间的运用上，这两者具有明显的相互排斥的关系。矛盾的同一性表现为两个方面：一是矛盾着的对立面相互依存，并处在一个统一体中，而是矛盾着的对立面相互贯通，在一定条件下可以相互转化，在这个实例中，学习和休息相互依存，共同处在“我一天的生活”这个统一体中，构成我生活的一部分；在一定的条件下，比如我今天提前完成学习任务，我就会将原本用来学习的时间用来睡觉以补充精神，而若是当天任务繁重学习拖沓，就不得不熬夜将原本休息的时间用来学习，这都是他们之间的转化。

在对事物发展的作用这一论述中，同一性表现在三个方面。第一，一方的发展以另一方的发展为条件，这里作为解释是高质量的休息会带来高效的学习，而高效的学习会让休息时更加心安理得；第二，同一性使矛盾双方互相吸取有利于自身的因素，在相互作用中各自得到发展；第三，同一性规定着事物转化的可能方向和发展趋势，这点在上面的叙述中都有体现，这里不再赘述。斗争性在事物的发展中也表现出两方面的作用。第一，矛盾双方的斗争促进矛盾双方力量的变化，为对立面的转化、事物的质变创造条件；第二，矛盾双方的斗争是一种矛盾统一体向另一种矛盾统一体过渡的决定性力量，在这个实例中，每一天里学习和休息占的比重不同，就对应了不同的生活状态，即为“不同的矛盾统一体”。在一定的条件下，矛盾的斗争性可能处于主要方面，而在另外的条件下，矛盾的同一性又可能处于主要方面，倘若能正确安排学习和生活，做到不拖延，那样学习又有动力，睡觉也心安理得，矛盾的同一性便展现了出来；而若是该学习时拖延，该休息时又想干别的事，那便是玩也玩不好，学又学不好，这时斗争性就凸显了。

我们也应该注意到，和谐是矛盾的一种特殊表现形式，体现着矛盾双方的互相依存、互相促进、共同发展，这应该是我的生活应该达到的境界。和谐是相对的、有条件的，只有在矛盾双方处于平衡、协调、合作的情况下，事物才展现出和谐的状态——只有安排好每天学习和休息的时间，才能在两者的矛盾中不断寻求发展，才能让青春焕发出新的光芒。

## 质变量变规律

“量变是事物增减和组成要素排列次序的变动，是保持事物的质的相对稳定的不显著变化，体现了事物发展的渐进过程的连续性。质变是事物性质的根本变化，是事物由一种质态向另一种质态的飞跃，体现了事物发展的渐进过程和连续性的中断。”

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”曾经刚步入大学时，物质世界的突然丰富、学习方式的突然改变、精神娱乐的丰富多彩对少经世事的构成了不小的冲击。当学习不再是生活中唯一重要的目标之后，任何事情都被赋予了可行性，与此同时学习其本身需要的专注性和自制力也显现出来。多少次在作业截止日期逼近时自己仍然选择将时间拿去娱乐直接敷衍了事，多少次早八因为起不来索性蒙头大睡，到最后酿成挂科的苦果才追悔莫及。这一路上，为自己找的借口偷的懒的量的增加，引起了学习状态的质的改变。

在学习这一统一体上，存在质、量、度三方面的规定，质可以理解为学习的成果、学习的收获、应对考试的能力，量可以理解为专注于学习上的时间、或是不交作业、翘课的次数，度就可以解释为学习在大学中的一切呈现方式。

量变是事物数量的增减和组成要素的排列次序的变动，是保持事物的质的相对稳定性的不显著变化，体现了事物发展渐进过程的连续性。在这一实例中，量变具体表现为作业敷衍的次数增多、翘课的次数增多。质变是事物性质的根本变化，是事物由一种质态向另一种质态的飞跃，体现了事物发展渐进过程的连续性的中断。在这一实例中，质变即体现为对老师上课讲的内容由听得懂变为听不懂、对考试内容从容应对变为难以应付、课程状态顺利通过变为挂科。

量变和质变具有三个方面的辩证关系：第一，量变是质变的必要准备，任何事物的变化都有一个量变的积累过程，没有量变的积累，质变就不会发生，这一点很好理解，在我幡然醒悟之后端正对学习的态度，听不懂老师讲课和挂科这类事情就很难发生。第二，质变是量变的必然结果，并为新的量变开辟道路。对于一位时常翘课、不写课后作业的同学，挂科就是其必然结果，在经历了第一次挂科后，新的量变——即挂科的学分数即开始积累，最后可能产生新的形式的质变。第三量变和质变是互相渗透的，在总的量变过程中有阶段性和局部性的部分质变，举例来说若是听不懂老师讲课后，发奋将落下的课补回来，还是能重新跟上，这为局部性的质变。量变质变是互相依存、互相贯通的，量变引起质变，在新质的基础上，事物又开始新的量变，如此交替循环，构成了事物的发展过程。当自己终于变成了自己都难以接受的样子时，应该回想一下，一路上给自己找过多少借口。

放到更大的角度来谈量变质变规律具有的方法论意义，一方面，当察觉到事物在逐渐朝不好的方向积累量变时，应该积极修正，努力阻止积累到质变的程度；另一方面，当事物在朝好的方向积累质变时，

要静得下心来，踏踏实实做好日常工作，为未来的重大改变做好准备。

## 否定之否定规律

“事物的辩证否定不是一次完成的，而是要经历事物自我发展的两次否定、三个阶段即‘肯定——否定——否定之否定’的有规律过程。第一次否定使矛盾得到初步解决，而处于否定阶段的事物仍具有片面性，还要经过再次否定，即否定之否定，实现对立面的统一，使矛盾得到根本的解决。其中，否定之否定阶段仿佛是向原来出发点的‘回复’，但是这种回复是在更高阶段的回复。事物的发展呈现出周期性，不同周期的交替使事物的发展呈现出波浪式前进或螺旋式上升的总趋势。”

我还是拿我的学习生活举例。在中学阶段，我成绩优异，同学羡慕、老师关心、家长对我寄予厚望，我觉得我的生活一切顺利，这是肯定阶段；进入大学后，突然发现好像身边的同学都比我优秀，成绩也比我好，我变得似乎事事不如人，失去了以前的光环，我只感觉到压力，生活得很痛苦，这是否定阶段；在我的认真反思和长时间的尝试过后，我觉得我可能不比任何同学笨，可能只是学习方法不对或是时间管理有问题导致了我的落后，在找出问题并努力解决之后，经过一段时间的努力，我的成绩有了提升，我的自信又回到了身上，这是否定之否定阶段。

在这个例子里，第一次否定后，得出了类似“我智商不够”“我能力没其他同学强”这样的结论，使得矛盾得到了初步解决，然而我们很容易就能发现，这样的否定具有很强的片面性，不足以概括事物的全貌，故而需要进行再次的否定，即否定之否定。否定之否定是对片面否定的补充和修正是对最初的阶段更高层次的认知。在这个实例中，否定之否定阶段，即是对原来出发点的回复，即重新找回了自信，但是这样的回复并不是简单的还原，而是处在了一个更高的层面上，经历了否定之否定的我相较于最初的我，各方面都有了提升，各项能力都有了长进，“我”这一事物，到了一个更高的层次。从宏观上来看，“我”在发展的过程中，呈现了螺旋上升的总趋势。