

理解质量互变

把握适度原则



一、适度的含义



身高	体重	B M 女孩 身高 体 重 表
150cm	33kg	
153cm	35kg	
155cm	38kg	
158cm	41kg	
160cm	43kg	
163cm	45kg	
165cm	47kg	
168cm	49kg	
170cm	51kg	
173cm	53kg	
175cm	55kg	
178cm	58kg	
180cm	61kg	



■ 谈一谈：我们应当如何正确认识“减肥”和“运动”？



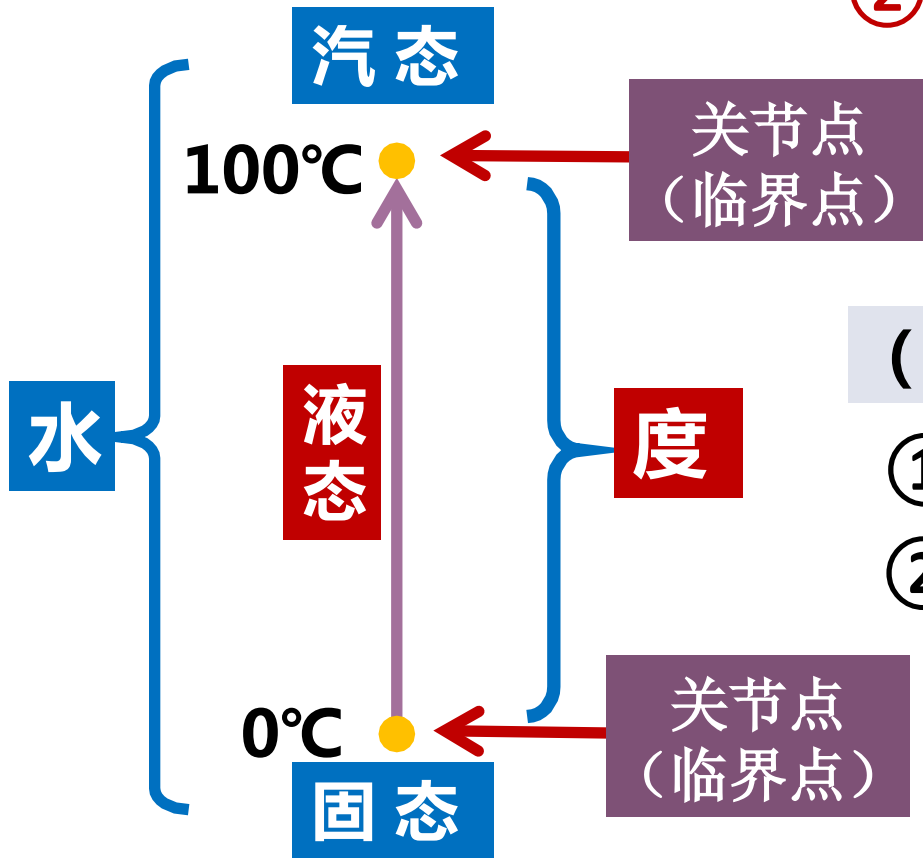
一、适度的含义

1、全面理解“度”

(1) 度的含义与重要性：

① **含义**：事物保持自身质的稳定性的量的限度。

② **重要性** 在度的范围内，质与量相互结合、相互规定。当量的变化达到或超出定量限度时，事物就开始发生质的转化。



(2) 关节点(或临界点)：

① **含义**：事物量变达到的极限，是引起质变的节点。

② 关节点与度的关系：

任何度的两端都存在着极限或界限，这就是关节点或临界点；

度是关节点范围内的幅度。

一、适度的含义



内卷

分享：内卷和躺平，你是如何选择的？说说选择的理由。

“内卷”变“内耗”

OR



躺平

“躺平”变“放弃”



打破内卷

拒绝躺平

一、适度的含义



【用法用量】

用冷水或温开水溶解后服用，溶解后成为一杯橙味饮品。成人一日1片。

【不良反应】

- 1.长期服用每日2~3克可引起停药后维生素C缺乏症，故宜逐渐减量停药。
- 2.长期过量服用维生素C可引起尿酸盐、半胱氨酸盐或草酸盐结石。
- 3.过量服用（每日用量1克以上）可引起皮肤红而亮、头痛、尿频（每日用量600mg以上）、胃痉挛、胃肠道紊乱增加，包括腹泻、恶心呕吐。
- 4.胃肠道反应：腹泻，恶心，呕吐，胃肠道和腹部疼痛。
- 5.个别病例可能出现免疫系统反应：变态反应、过敏性反应、过敏性休克。包括：过敏性哮喘综合征；轻度至中度的反应可能累及皮肤、呼吸道、胃肠道和心血管系统，症状包括皮疹、荨麻疹、过敏性水肿和血管性水肿、瘙痒、心肺呼吸窘迫等；重度反应曾报告过过敏性休克的发生。

补充维生素，多多益善吗？

一、适度的含义

2、适度

(1) **内涵**：就是**适当的程度**。

(2) **区分量变与质变的根本标志**：

量变

质变

-----事物的变化是发生在**在度的范围之内**还是**超出度的范围**。

(3) **遵循适度原则的原因**：

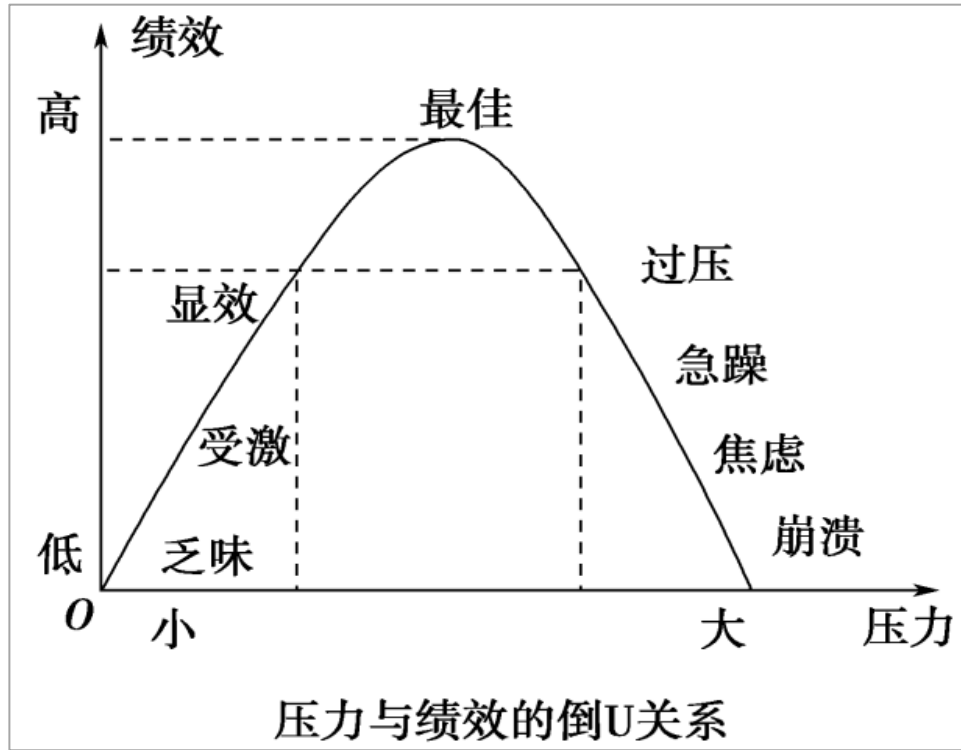
事物的**质保持不变**，
质规定着量的运动
范围或变化幅度；

事物的**质就发生变化**，
质与量的统一
就会破裂

要求我们在实践活动中**遵循适度原则**

注意：坚持适度原则 ≠ 做任何事都不能超过关节点，永远保持量变状态，积极向上符合发展趋势的事物在量变达到一定程度时要及时促成飞跃

案例分析



- 当人们面临的**压力过小时**，会觉得工作乏味，工作绩效很低；
- 在压力达到**最佳点之前**，随着工作压力的逐渐增大，人们受到激发，绩效会得到提高，工作压力越大，绩效越高；
- 而当工作压力**超过最佳点后**，随着压力增加，人们会面临过压、急躁、焦虑、崩溃的状态，压力越大，绩效越低。

- 结合上图，谈谈压力和绩效的关系
- 我们在学习和工作中应该如何做好压力管理？

二、掌握适度原则

1、适度原则的必要性：

为了保持我们所需要的事物特定的质，应当把事物的变化控制在度的范围内，防止过犹不及。

2、适度原则的含义：

从思维方式上说，适度原则就是要在“度”的范围内寻求和把握事物发展的适当程度的原则。适当就是幅度“得当”，而不是“失当”。

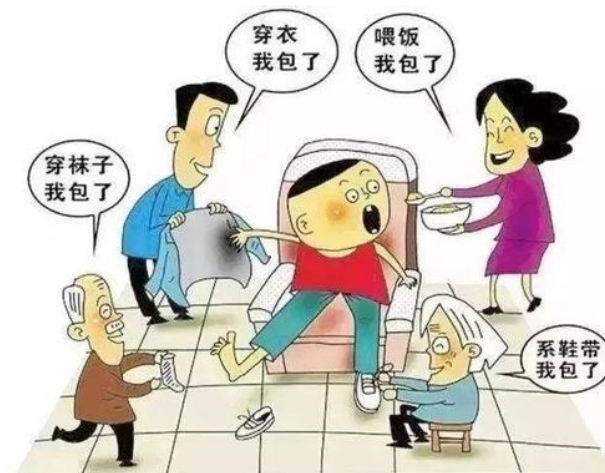
思考：适度原则就是在任何时候都不要超过事物的度吗？

二、掌握适度原则

3、掌握适度原则的要求： P83-84

(1) 把握好“分寸”，防止过犹不及：

适度原则要求我们在思考和处理问题时把握好“分寸”，**不犯极端化错误。**



-----**质变有前进的、也有倒退的，不一定是发展。**

二、掌握适度原则

3、掌握适度原则的要求： P83-84

(2) 要积极地认识和推动事物发展到最佳的状态：需要“得中”。

遵循适度原则，并不只是被动地适应事物的存在状态，而是包含着积极地认识和推动事物发展到最佳的状态。适度思维是“得中”而处之的思维。“得中”是把持有度，合适且正好，不是凡事都采取折中主义的消极的思维方式。

目的：保持我们需要的质

例：《墨子》一书提出了这样一个观点：“利之中取大，害之中取小”。例如，遇到盗贼不得已时，可以采取灵活的应变策略，断指保命，舍财保命，取小害而免大祸。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/286223220010010154>