

担负人生责任



- 看27页阳光体育的图片
- 思考一下
- 参加阳光体育给你带来了哪些变化？
- 谈谈乐观参加阳光体育体现的责任意识？



什么是责任呢？



- 责任是一种职责和任务。身处社会的个体成员必须遵守的规章和条文，带有强制性。它伴随着人类社会的消灭而消灭，有社会就有责任。责任感是衡量一个人精神素养的重要指标。责任产生于社会关系中的相互承诺。在社会的舞台上，每种角色往往意味着一种责任。当我们在担当一项责任的时候，要付出肯定的代价，但也意味着获得回报的权利。

对自己的行为负责

- 有了生命就有责任。生命属于我们自己、家人、社会。健康是生命的基础，拥有健康是生活的基本要求，维护和促进健康是每个人必须担当的责任。



如何保持健康的体魄？

- 先是良好的心态，每天保持愉悦的心情，等将十分有助于机体健康。
- 我们要注意饮食，饮食的重要性不言而喻，俗话常说病从口入。我们要注意饮食的平衡与搭配，建议多吃水果蔬菜，适量补充蛋白质脂肪。
- 睡眠是人体的休息机制，保证良好的睡眠是身体健康的重要基础。
- 体育熬炼是保证身体健康的乐观有效的方法。
- 爱好爱好也是丰富生活健康身体的好帮手。比如下棋，练字，钓鱼，这些都可以在愉悦身心的同时，陶冶情操，对于精神方面也是颇有好处。

- 看27页的材料
- 还与不还有什么样的后果？
- 如果是你，你会如何做出选择？请把这一故事续写下去。



- 人的行为都会产生肯定的后果。担当人生责任，需要学会对自己的后果和行为负责。这意味着我们需要在行为前预见与选择，在行为中自律与自控，在行为后自省与担当。



勇于担当后果事例——真正的财宝

- 20世纪初的一位美国意大利移民曾为人类精神历史写下灿烂光辉的一笔。他叫弗兰克，经过艰苦的积蓄开办了一家小银行。但一次银行遭抢劫导致了他不平凡的经历。他破了产，储户失去了存款。当他带着一个妻子和四个儿女从头开头的时候，他决定偿还那笔天文数字般的存款。全部的人都劝他：“你为什么要这样做呢？这件事你是没有责任的。”但他回答：“是的，在法律上也许我没有责任，但在道义上，我有责任，我应该还钱。”

敢于担当后果事例——里根担当责任

- 一个11岁的美国男孩在踢足球时，不小心将邻居家的玻璃打碎，邻居生气不已，向他索赔12美元。这12.5美元在当时可谓是天文数字，足够买下125只生蛋的母鸡了。男孩儿把闯祸的事告知了父亲，并且忏悔。见儿子为难的样子，父亲拿出了12美元，说：“这笔钱是我借给你的，一年后要分毫不差的还给我。”男孩赔了钱之后，便开头艰苦地打工。终究，经过半年的努力，他把这“天文数字”分毫不差地还给了父亲。这个男孩就是后来的美国总统罗纳德??里根。他还回忆说：“通过自己的劳动来担当过失，使我懂得了到底什么是责任。”

从“行为”和“后果”两方面解释下列古语的含义

三思而后行		
心有所畏，行有所止		
吾日三省吾身		

关于责任的名言

- 1、做好每一件该做的事就是责任。——王爱珍
- 2、自由的第一个意义就是担负自己的责任。——阿来
- 3、真正进步的人决不以“孤独”、“进步”为已足，必须负起责任，使大家都进步，至少使周围的人都进步。——邹韬奋
- 4、责任心就是做任何事所需的一种平常而力求完善的心态。
——龚靖赞
- 5、责任是与生俱来的，不行推卸的。——张丽丽

- 责任伴随一生。在社会上，一个人由于拥有不同社会角色和不同历史时期而负有不同责任。我们无论身居何位就应该履行好自己的责任。



心记履行责任事例——历经80年的责任

- 武汉市鄱阳街有一座建于1917年的6层楼房，该楼的设计者是英国的一家建筑设计事务所。20世纪末，也即那座叫做"景明大楼"的楼宇在漫漫岁月中度过了80个春秋后的某一天，它的设计者远隔万里，给这一大楼的业主寄来一份函件。函件告知：景明大楼为本领务所在1917年所设计，设计年限为80年，现已超期服役，敬请业主注意。
- 80年前盖的楼房，不要说设计者，连当年施工的人，也不会有一个在世了吧？然而，至今竟然还有人为它的安危操劳！操这份心的，竟然是它的最初设计者，一个异国的建筑设计事务所！

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/055030313103011212>