

第九课 第二框

一、适度的含义

1. 度的含义：一事物保持自身质的稳定性的量的限度。

2. 度的特点

（1）在度的范围内，质与量相互结合、相互规定。

（2）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。

（3）任何度的两端都存在着关节点或临界点，度是关节点范围内的幅度。关节点是事物量变达到的极限，是引起质变的节点。

3. 区分量变与质变的根本标志：事物的变化是发生在度的范围之内还是超出度的范围。

二、掌握适度原则

1. 适度原则的含义：要在“度”的范围内寻求和把握事物发展的适当程度的原则。

2. 掌握适度原则的要求：把握好“分寸”，不犯极端化的错误。

（1）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。

（2）要改变我们不需要的事物的特定的质，就应当积极创造条件，促进事物量的变化，并使其向度的边缘不断发展，使该物转化为他物。