

素质养成 读本

袁卫星 主编



凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

素质养成读本

凤凰出版传媒集团

 江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

序

李 杰

有这样一则材料：第二次世界大战之后，一位德国纳粹集中营里的幸存者移居美国，痛定思痛，他给美国的中小学老师写了这样一封公开信：

亲爱的老师们，我是集中营里的一位幸存者。我的眼睛目睹过你们不曾看到过的事情，比如：训练有素的工程师建造的毒气室；受过教育的职业医生毒死的儿童；经过培训的女护士杀害的婴儿；学院和大学的毕业生枪决和烧死的妇女和娃娃……所以，我对教育信不过！我的请求如下：帮助你们的学生学习做人！千万不要用你们的心血造就一帮受过教育的妖怪，训练有素、学有专长的神经失常者，富有学识的艾希曼……

“我对教育信不过！”，这是多么沉痛的事实，多么响亮的警钟！作为后来者，我们有所思考：德育是多么重要，做人是多么重要，素质是多么重要！如果不能首先做一个端正的人，那么拥有再多的知识又有何用？如果不拥有健全的人格、美好的心灵、良好的素质，那么，他的能力再高，也终将会是这个文明社会的不和谐音符。

素质它看不见，摸不着，称不出重量，量不出尺寸；但是，在我们生活的周围，谁素质高尚，谁素质低劣，都可以真真切切地感受出来。社会上，无论是一字不识的老人，还是享誉中外的学者；学校里，无论是老师、工人还是普通学生，素质都是通过一件件具体的生活琐事表现出来的。在素质的表现上，人人平等。哲人说，人不一定能使自己伟大，但一定可以使自己崇高。长期培养，严于律己，从一言一行、一颦一笑、一桩桩具体小事做起，我们的素质才能高尚，我们的校园才能美好，我们的社会才能理想而充满希望。

对于职业院校学生来说，素质养成包括身体素质、心理素质、思想品格素质及各项能力等多个方面，是一个综合的素质形成。在某种程度上说，职业院校学生的身

体素质已经具有了一定的定型,尽管如此,我们仍不能忽视身体提高。身体素质养成后,先要提的是思想品德素质的养成,它包括人格观、道德观、价值观等各个方面。职业院校学生毕业以后走向不同的工作岗位,没有良好的思想品德素质,甚至人生观扭曲,道德观偏颇,那无疑是走不远的。再者,还应受到关注的是心理素质。有许多职业院校学生面对生活毫无主见,依赖性极强;也有许多人遇事慌张,消极处事;还有许多人面对学习、找工作及生活的压力只会郁闷……所以,职业院校学生心理素质的养成应从以上这些方面出发,寻找有效的解决问题的方法。职业院校学生的培养是以就业为导向的,所以,专业素质养成也必须重视起来。最后,能力养成。在众多能力养成面前,我们常容易顾此失彼,无法注意到全面性。而作为一个职业院校学生,他首先是一个人,所以能力养成首先应培养最根本的生存能力,强调其独立能力的培养,在此基础上再培养其领导能力、组织能力、合作能力、交际能力等等。

素质的养成需要一个规范的过程。听人介绍,香港有些学校的校规极细极严。比如女生必须穿长衫校服,长发必须双辫,耳环不得大于4毫米,女生的标准裙里要穿运动裤,不准染发,严禁头发上喷定型水,不准带手机进校,不准带校外标志。校长们认为,抓这些小事是为了让学生记住团队精神,维护学校形象。还有日本,他们的规矩也十分具体生动。比如女孩们喝茶,如喝到茶叶,不能随口吐出,而要悄悄地咽下去,这样才不失女孩应有的教养和风度,比如男孩子在公共场合要上厕所的话,只能一个人悄悄地去,而不能呼朋唤友结伴而行。香港和日本学校的规矩,给我们这样一种启示:素质是用一笔一画写成的,成大才要从小事做起。

上面所说,我想也是江苏教育出版社组织编写出版《素质养成读本》一书的初衷吧!这本书的编写出版,使职业院校的学生德育工作有了切实可行的抓手。值得称道的还有,它的编写体例十分新颖,符合了“认知与体验相结合”的原则,通过“导言”“自读”“思考”“讨论”“探究”“体验”“小结与评价”等多个环节,让学生对素质具有一个全新的、完整的、深刻的感知,以及自觉的、逐步的、完善的养成。

最后,让我把美国心理学家威廉斯的一句名言转送给广大的读者朋友:“播下一个行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种人生。”

目 录

CONTENTS

第一章 放飞青春心灵/1

第一节 认识我自己/3

第二节 肯定我自己/14

第三节 调节我自己/24

第二章 规范自我行为/37

第一节 礼仪修养/39

第二节 人际交往/51

第三节 行为习惯/59

第三章 扮演多重角色/67

第一节 家庭角色/69

第二节 学校角色/79

第三节 社会角色/92

第四章 发展职业生涯/101

第一节 职业准备/103

第二节 职业选择/116

第三节 职业规划/124

第五章 人生价值取舍/137

第一节 是与非/139

第二节 美与丑/150

第三节 荣与辱/160

第六章 握住法律准绳/171

第一节 知法/173

第二节 守法/181

第三节 用法/193

第七章 认识自己民族/207

第一节 民族缘起/209

第二节 民族文化/216

第三节 民族精神/225

第八章 成为合格公民/233

第一节 公民权利/235

第二节 公民责任/245

第三节 公民素质/255



第一章

放飞青春心灵



导言

青春喜欢床头枕边的美梦，总在安稳时莫名的兴奋，梦中的脚步声，踏亮了漫天的星辰；青春喜欢长在童年的小树，看着年轮渐渐增长，怅惘是敲窗的夜雨，打破了生命的凝固；青春喜欢落在天空的繁星，在有月的时候独自忧愁，流星划过，像极了她的泪水，流成悲伤的河流……

在青春的跑道上，我们时而踌躇满志，欣喜若狂；时而彷徨无措，孤单感伤。

——“我是谁？谁是我？”

——“我将走向何方？”

——“激荡的青春岁月我将如何安然度过？”

本章我们将会探讨独特的青春期心理，关注情绪、压力。

第一节 认识我自己



健收到了本市一所高职学校寄来的录取通知书。过完暑假他将要进入高职学习了。个性好强的他原本是要考一所重点高中的,但发挥失常让他与重点高中失之交臂。虽然他在志愿书上填写了这所高职校,但他始终认为自己一定不会“沦落”到如此地步。关于高职校的种种传闻让他心存厌恶:上课时一些学生随意走动换座位,有时在教室里打牌,同学们的声音比老师还要响,一些学生已经学会了抽烟,有的住校生甚至喝酒闹事,难道这就是自己往后几年的命运吗?他困惑了……

回忆你入学前的那段日子,当你被告知将要去职校学习,你是否和健有一样的想法呢?

长期以来,选择职校作为中考失利的无奈之举,承受着社会的偏见,社会上流传着很多关于职校的不真实报道。而职中学生作为教育中被忽视的群体很少体验到成功,自我认同感低,容易自暴自弃。正是这些事实的存在,成为自我认识、自我发展过程中的绊脚石。要改变这种现状,首先我们要学会正确认识自己。

1. 青春期的自我统合

森林中举办“大”比赛,老牛走上擂台,动物们高呼:“大!”大象登场表演,动物们也欢呼:“大!”这时,台下角落里一只青蛙气坏了:难道我不大吗?青蛙“嗖”地跳上一块巨石,拼命鼓起肚皮,并神采飞扬地高喊:“我大吗?”

“不大。”传来一片嘲讽之声。

青蛙不服气，继续鼓肚皮。随着“嘭”的一声，肚皮鼓破了。可怜的青蛙，至死也不知道它到底有多大。

小毛驴和小猴共同生活在一个主人家。一天，小猴玩得起劲，就爬到了主人家的房顶，上蹦下跳的，主人一个劲地夸小猴灵巧。为了得到主人的夸奖，小毛驴也爬到了房顶，费了好大劲，却把主人的瓦给踩坏了。主人见状，便大声赶它下来，并打了它一顿。小毛驴感到很委屈：为什么小猴能上房，而且还能得到夸奖，而我却不能呢？

以上的这两则寓言阐述的都是关于认识自我的主题。“认识自我”是镌刻在古希腊德尔斐城那座神庙里惟一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。青春期作为认识自我的主要阶段，对人格特质的形成起到关键的作用。美国哈佛大学著名心理学家埃里克森人格理论（“心理社会性发展理论”）中对青春期的形成提出了一个重要的概念：自我统合。

（1）什么是自我统合？

自我统合便是发现一个人的真实身份，解决认定与混淆的危机。人的心理发展过程就是不断进行自我统合使自己的人格不断成熟完善的过程，自我统合是青春期的主要任务。从十一二岁开始我们的身心产生了很大的变化，我们开始从6个方面去思考关于“自我”的问题：（1）我现在想要什么？（2）我有何身体特征？（3）父母如何期望我？（4）以往成败经验如何？（5）现在有何问题？（6）希望将来如何？将这6个问题思考的结果再加以统合，最终回答“我是谁？”与“我将走向何方？”这两大问题。

（2）自我统合的第一向度：“我是谁？”

从中考失利到鬼斧神工

——记上海最年轻“双料高级技师”苗俭

“落榜生不等于没前途，蓝领也可以有出息。”苗俭说。

今年5月被授予“中国十大杰出青年技师”称号的苗俭,刚满30岁。她在24岁那年成为技师,27岁被破格评为铣工、数控工“双料高级技师”,近年来先后被授予上海市三八红旗手、上海市新长征突击手标兵、全国技术能手等荣誉称号。

1992年夏天,苗俭在中考时因几分之差与重点高中失之交臂。当时,考不上重点中学就得“滑落”到技校,这让好强的她感到失落。尽管父母没给她什么压力,但亲朋好友不经意间流露出对技术工人行当的看法却声声入耳:“技工是蓝领,‘车钳刨’是底层。”一连几天,每到夜深,辗转难眠的苗俭,脸颊边常常滑下伤心的眼泪。

幸运的是,苗俭进入技校后思想发生了转变。技校的课程与初中不同,需要动手搞实验,还有各类制图、各式量具,这些新鲜事物顿时吸引了苗俭。经过考核,苗俭在200名车工、铣工中脱颖而出,进入了只招收12个人的数控机床班。工作后,苗俭又虚心向老工人求教。为了充实理论知识,她参加了数控机床大专班学习,每逢双休日,她清晨5点多就赶往学校,一路贯穿上海的东北角至西南角,四年坚持下来,相继拿到了数控高级工、铣工高级技师资格证书和数控应用技术的大专文凭。去年,她更上一层楼,成了同济大学机械专业的在职本科生。

几年来,她为研究所攻克了大量技术难关:自行设计工装,使国家航天重点工程某型号重要部件的产品合格率从10%提高到100%;采用多个软件计算,解决了国家航天“高新工程”中大件件的高精度加工难题。

来源:《经济日报》

苗俭的成功有多方面的原因:勤奋好学、刻苦钻研、永不言弃。但成功的开始更应归因于进入职校后思想的转变,她能正确看待自己作为一名职校生的身份。“要脸皮还是要肚皮”,这是海南省机电工程学校校长陈克文在说到学生选择读普通高中,还是选择读中职、高职院校时的形象比喻。考试成绩的高低不是衡量一个人能力的唯一标准。读职校不是成绩落后的无奈选择,不是低人一等的失败标志,选择职校能较读普高的同学提前、主动地对自己的人生进行明确规划。社会对人才有不同层次的需求,发挥自己的优势,不将自身的短处与普高生的长处相

比,职校生同样有自己广阔的天地。

(3) 自我统合的第二向度:“我将走向何方?”

刑前对话马加爵:没有理想,是我人生最大失败

记者:你想过大学生也应该承担一定的社会责任和义务吗?

马加爵:这个问题以前没想过,来看看守所后,经常想。我觉得很多大学生生活是失败的。平时,我与周围的人,浑浑噩噩过日子。学习不怎么努力,也没有想过为社会国家做什么贡献。想到的、关心的都只是自己的那点心事。我现在觉得一些大学生应该感到惭愧。毕竟,政府在每一个学生身上的投入都是很大的。但是,我觉得很多大学生根本没有意识到这一点,做贡献、奉献想得少,想到的都只是自己。以前不觉得,现在回想起来,在大学,很多学生没有什么更高的追求。甚至有些人考研,也不是为了什么学术上的贡献,只是为了讨一份生活。

记者:如果把大学生与有社会责任、承担义务、乐于奉献相联系,你觉得这会显得挺高尚吗?

马加爵:(果断地)不是高尚。我觉得这很实在。我觉得这样的话,一个人会非常充实。不能用高尚来形容,只能说是信念。有信念的人活着才会快乐。像我以前在大学时,如果找工作不算一种追求的话,就没什么追求了。以前嘻嘻哈哈的不觉得,现在回想起来很失败。

记者:胸无大志的人,会很容易陷入琐碎小事之中,斤斤计较。

马加爵:你说得很对。一般人不会在乎这种小事。

(来源:《中国青年报》)

记得小学时写作文吗?老师一定布置过《我的理想》这个题目。那时候的我们还会兴高采烈地参与理想的讨论。但随着年龄的增大,这些想法逐渐消失了。应试教育给我们带来“升学”压力,考不上高中、大学理想就无从谈起,理想在“考试”面前就变得“毫无意义”,甚至进入大学校园我们也不清楚自己将来会走向何

方?于是,人生没有目标,生活变得乏味,精神日渐颓废。同时,社会变革,市场经济发展中的负面事物也使得理想变了味,人们开始把住什么样的房子,开什么样的车子,能赚多少钱,称之为理想。理想难道就是物质、功利?难道这就是对自己的定位吗?理想应是一种信仰,这份信仰不应被现实和功利打磨。为了这份信仰,我们需要有面对一切困难、挫折的勇气,有执著向前永不停歇的动力。

打开自己,主动与外界连接吧。一个没有机会长大的孩子,一个只能被动应付环境压力的人,不可能有所成就。我们需要阅读、运动、旅游,去从事各种让我们有机会了解社会、接触社会的活动。对自己及世界了解愈多,就愈能找到自己的人生理想和

目标,并主动规划自己的生涯发展以达到目标,这样对未来就不再茫然。

小 链 接

我也不知道自己到底有多少钱,我也不关心自己到底有多少钱,对于我来说,那可能就是一个数字符号而已,作为一个职业球员,我关心的是通过自己一次又一次的努力,让自己的篮球水平能够持续不断地提高,能给火箭队带来整体的提高,给火箭队带来总冠军,能够和我们国家队的队友一起努力,给我们国家篮球队带来更好成绩。不断提升的梦想和追求,是我永不停息的动力源泉。

——姚明

做企业赚钱,赚很多的钱,许多人都这么想,但这不是阿里巴巴的目的。让员工快乐工作成长,让用户得到满意服务,让社会感觉到我们存在的价值,这才是阿里巴巴的社会责任感所在。

——阿里巴巴 CEO 马云

2. 影响自我统合的因素

自我统合的形成具有两大基础,除遗传生物基础外还有社会基础,即家庭、学校、社会文化、社会价值的引导等。统合的形成实质上就是人体与环境不断作用而形成各种心理特征的社会化过程。接下来我们主要探讨家庭、同伴及社会价值传播媒介三方面对青少年自我统合的影响。

(1) 家庭

《吉祥三宝》歌词(汉语版)

爸爸!	妈妈!	宝贝!
哎!	哎!	啊?
太阳出来月亮回家了吗?	叶子绿了什么时候开花?	爸爸像太阳照着妈妈!
对啦!	等夏天来了!	那妈妈呢?
星星出来太阳去哪里啦?	花儿红了果实能去摘吗?	妈妈像绿叶托着红花!
在天上!	等秋天到啦!	我呢?
我怎么找也找不到它?	果实种在土里能发芽吗?	你像种子一样正在发芽!
它回家啦!	它会长大的!	噢,明白啦!
太阳星星月亮就是	花儿叶子果实就是	我们三个就是吉祥
吉祥的一家!	吉祥的一家!	如意的一家!

《吉祥三宝》为何打动人心?因为它传递了一个当下人们深切关注的主题:美好家庭中的爱与和谐。虽然这首歌曲调简单,却用草原清新的风格,唱出了父母对儿女的疼爱、一家人对家的眷恋。家是孩子成长的基石,避风的港湾,力量的源泉。毋庸置疑形成自我统合最重要的特质是家庭。据心理学家的观察表明,一个人的个性至少有 50% 打上了深深的家庭烙印。

虽然从青春期开始孩子对父母的依恋逐渐减少,有的甚至会和父母发生强烈冲突。但冲突的根源仍在于想要独立却又离不开父母,从而感受到持续紧张压力。所以说父母对孩子的影响是深刻的,并且将稳定地作用于我们一生的发展。

(2) 同伴

青少年的人际活动以学校为中心。从青春期开始,同伴在影响个体的态度和行为上开始与父母展开竞争。与同伴的交往中,青少年逐渐确定他们要成为哪一类人,以及要发展哪种关系。并学着考虑别人的想法、感觉、立场,形成良好的人际关系,但来自于同伴的压力有时也让青少年陷入焦虑和困境,甚至使行为产生偏颇。

同伴压力

场景 A 小梦上课很积极,每回老师提问,她都会举手回答。可没想到同学却经常在背后议论她,说她爱表现,读高职还这么积极,真虚伪。小梦害怕同学们孤立她,再也不愿上课举手发言了。

场景 B 课间,小明接到初中好朋友的电话。“你现在有空吗?今天上体育课,隔壁班的同学和我们班抢篮球场,我被其中的一个高个子推了一下,挨了一拳。我放学在校外候着,非得‘教训’他一下不可,弟兄,快来支援我吧。”小明接完电话,犹豫了一下,但还是跑去了他们学校。

场景 C 晚自习结束,宿舍里。王林从口袋里掏出一包香烟,他给宿舍的每个人都发了一支,“试试,是男人就抽一根”。张强很不愿意抽,但又不知道怎么拒绝,十分为难。

这些场景中的人物在一定的环境中做出了他们的选择,这些选择无形中受到了同伴的影响。如果同伴的言行给他们正确的影响,那么他们的言行就会向正确的方向发展;如果给他们的是错误的影响,那么他们的言行就会走向错误的方向。处于青春期的学生特别容易受到同伴压力的影响。

小 链 接

“超级女声”节目中周笔畅和李宇春中性化的舞台形象的塑造非常具有行为个性,她们的中性装扮影响了青少年的传统审美观。某报记者调查,在长春街头出现的约80位“超女迷”中,八成是女生,男生占了两成。其中,50%的女生穿着都比较中性,猛地一看很难分辨出是男孩还是女孩。大部分学生的头发的造型和颜色都经过精心的打理,其中一些完全是模仿周笔畅和李宇春的发型。

“超级女声”在“海选”过程中,一些青少年以浓厚怪异的妆容,前卫、夸张的服饰,作为吸引评委的筹码。他们参赛时演唱的歌曲多为流行歌曲、网络歌曲,甚至是低俗歌曲,举手投足中的“成人化”倾向十分明显。虽然与年龄并不相符,也并非青少年现实生活中的真实状态,但青少年却认为这是一种与成人公平竞争所必须表现的成熟。

(3) 社会价值传播媒介

21 世纪是信息运行极其高速的时代。网络、电视是社会价值、文化传播最重要的载体。网络和电视传播的信息很多不加过滤,存在着许多影响青少年发展的负面事物。这些不良信息会使青少年在自我统合时走上歪路,影响他们的身心发展和人格形成。社会价值传播媒介对于青少年的发展来说,已经成为一把“双刃剑”。

3. 挑战重重的自我统合

小 A 是个很聪明的孩子,但初中的时候交了一些不上进的朋友,学习成绩一落千丈。中考考上一所职业学校。原先他告诫自己要努力学习,但时间一久,看着周围的人荒废学业,他开始动摇了,学习的积极性也不高了。抱着“反正职业学校也学不到东西,不如混混日子吧”的态度,放弃自己。

(1) 统合危机

自我统合绝非易事,特别是必须为未来做出选择与准备的青少年。由于缺乏生活经验,他们经常会在自我统合的过程中产生危机感,即统合危机。

一个成熟而心理健康的人,通常都对“自我”有一个清晰而持续的概念。他对自己的观点是基本统一的。如果一个人的自我不能统合,就缺乏对自己的清晰而完整的概念,“自我”的各个部分是含混的,表现为缺乏生活目标,失掉生存价值。经常莫名其妙地感到“空虚”。上文提到小 A 的例子在职校学生中可不少见。

(2) 根本危机

前文提到作为青春期最重要的任务,自我统合最终面临两个挑战:“我是谁”、“我将走向何方”。面临这两个问题产生的危机也就是自我统合中所经历的最根本危机。因为年龄、经验、家庭背景、教育环境的不同,每个人将会有不同的统合状态。

① 定向型统合:能成功驾驭挑战、危机,臻于定型定向的人。如考入重点中学,立志要学有所成的人。

② 未定型统合:困难仍未解决,仍在自我追寻的人。如考入一般中学,又心

有不甘的人。

③ 迷失型统合:危机无法化解而陷入困境的人。如中考失败进入职校学习,对人生失去希望的人。

④ 早闭型统合:没有主见,凡事都听从别人安排。如一切由父母说了算,人生由父母安排的人。

(来源:张春兴《现代心理学》)

除定向型统合的人能排除危机,其他三类人都会在统合中面对挑战。文章一开始提到的小A同学所经历的正是很多职中生没能摘除中考“失败”的标签,陷入迷失型统合的表现。如果危机长时间无法化解,定向型统合无法达到的话,最后的结果可能变为退缩,甚至陷入堕落。

小 链 接

美国影片《心灵捕手》中的男主人公威尔仅有20岁,他从未上过大学,只是在麻省理工学院(MIT)做一名清洁工。因为一位著名的数学教授的注意,他的命运从此改变了。教授在黑板栏上写下一道自认为十分困难的题目,希望他那些杰出的学生能解开答案,可是却无人能解。威尔却在下课打扫时,发现了这道数学题并轻易地解开了这个难题。但这位天才也有他不能应付的事情。在一次酒吧滋事斗殴之后,威尔将被法庭宣判送进青少年看护所,数学教授帮助了他。教授希望威尔能够重新找回自己的人生目标,并用尽方法希望他能打开心结,但是许多被教授请来为威尔做心理咨询的心理学家,却都被这个有着惊人的高智商的小子洞悉心理而反遭羞辱,于是纷纷宣告威尔已“无药可救”。数学教授在无计可施的情况下,只好求助于自己的大学同学及好友西恩·麦克奎尔,希望他来开导这个异常聪明而又前途迷茫的年轻人。两人由针锋相对发展成为互相激励的好朋友,威尔终于将以前生命中所遭受的困境都抛诸脑后,开始了新的生活。

威尔的心理状态便是迷失型统合,他无法化解发展危机而陷入了困境。如果这种情况得不到矫正,他将会迷失个人方向,所作所为与自己应有的角色不相符合。最后演变的结果,便是退缩、堕落。长此以往,将会影响他以后阶段的发展:孤独寂寞,自我恣纵,老年必将悔不当初。