



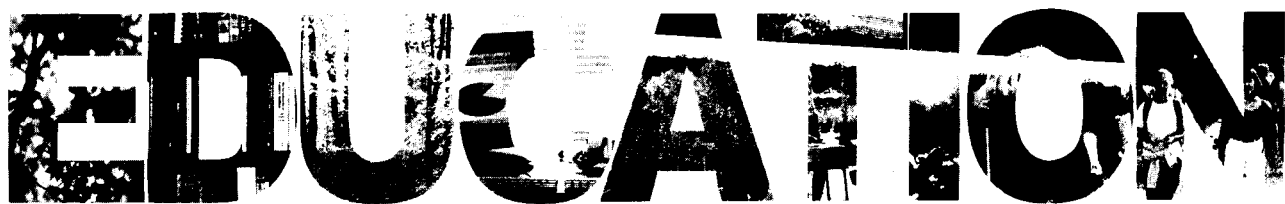
素 质 教 育 百 科 丛 书

学生素质十个 学会培养手册

总主编 柳 斌

主编 周 宏 高长梅 白昆荣

九洲图书出版社
人民日报出版社



素 质 教 育 百 科 丛 书

学生素质十个 学会培养手册

总主编 柳 斌

主编 周 宏 高长梅 白昆荣

九洲图书出版社
人民日报出版社

D U C A T I O N

目 录

(下)

第五编 学会审美

第一章 美是什么

第一节 美的产生与发现	(601)
第二节 美的本质与特征	(604)
一、美的本质	(604)
二、美的基本特征	(606)
第三节 美的法则	(608)
一、美的内容与形式的关系	(608)
二、形式美构成的要素	(609)
三、形式美的规则	(610)
第四节 真、善、美的统一	(612)
一、真是美的基础	(612)
二、善是美的前提	(613)
三、坚持真、善、美的统一	(613)

第二章 美的种类

第一节 自然美	(614)
第二节 社会美	(616)
第三节 艺术美	(618)
第四节 形式美	(620)

第三章 审美力

第一节 审美力与审美的特点	(622)
---------------------	-------

RAD 70/02

一、什么是审美力	(622)
二、审美的特点	(622)
第二节 审美力的差异性和共同性及其培养	(625)
一、审美力的差异性	(625)
二、审美力的共同性	(626)
三、审美力的培养	(628)

第四章 审美意识

第一节 美感的本质	(628)
第二节 美感的心理	(630)
一、感觉	(630)
二、知觉	(631)
三、联想与想象	(632)
四、理解——思维	(633)
五、情感	(634)
第三节 审美的作用	(635)
一、感官的人化	(635)
二、情感的人化	(636)
第四节 审美与人生	(637)
第五节 审美与生活	(637)
一、美在心灵中	(638)
二、美在风度中	(656)
三、美在容颜中	(662)
四、美在动态中	(669)
五、美在服饰中	(674)
第六节 审美与自然	(681)
一、美在自然	(681)
二、爱护环境	(700)
第七节 审美与艺术	(704)
一、文学作品的欣赏	(705)
二、影视艺术的欣赏	(711)
三、绘画艺术的欣赏	(715)
四、书法艺术的欣赏	(718)
五、音乐艺术的欣赏	(721)
六、舞蹈艺术的欣赏	(726)

七、建筑艺术的欣赏	(729)
八、雕塑艺术的欣赏	(733)
九、工艺美术的欣赏	(736)
十、摄影艺术的欣赏	(744)

第五章 美的楷模

一、创造艺术美的大师	(747)
二、笔下生花的文学巨匠	(752)
三、塑造灵魂美的伟人	(758)

第六章 校园审美文化

第一节 校园审美文化的意义	(763)
一、校园文化的审美层面	(763)
二、情感文化	(764)
三、结构分析	(765)
第二节 校园审美文化的建设	(766)
一、建立对话关系	(766)
二、丰富艺术生活	(767)
三、美化校园环境	(767)

第七章 当代青少年审美发展

第一节 理论背景	(768)
第二节 审美需要的发展	(769)
一、作为人的需要	(769)
二、从自发到自觉	(770)
三、从个体到社会	(771)
第三节 审美能力的发展	(771)
一、审美意指能力	(772)
二、形式构造能力	(772)
三、情感投射能力	(773)
四、艺术理解能力	(774)
第四节 审美趣味的发展	(775)
一、扩展与聚合	(775)

二、趣味二重化	(777)
三、性别差异	(777)
第五节 当代青少年审美发展的内部机制与外部条件	(779)
一、推动审美发展的基本动力	(779)
二、促进审美发展的主要途径	(781)
三、影响审美发展的基本因素	(785)

第八章 审美教育与素质教育

一、审美教育与思想道德素质教育	(788)
二、审美教育与文化科学素质教育	(788)
三、审美教育与身体心理素质教育	(790)
第一节 审美教育对小学生创造性思维能力的影响	(791)
一、问题提出	(791)
二、实验方法	(792)
三、结果与分析	(794)
四、结论与建议	(795)
第二节 各科学习中的美育	(797)
一、语文课中的美	(798)
二、数学课中的美	(799)
三、物理课中的美	(801)
四、化学课中的美	(803)
五、历史课中的美	(805)
六、美术、音乐课中的美	(807)
第三节 教学过程中的美育	(809)
一、教学过程中的美育是教师的追求目标	(810)
二、教学过程中美育应注意的问题	(811)
第四节 课外活动中的美育	(812)
第五节 在社会实践中创造美	(815)
一、让学生走向社会的审美意义	(815)
二、在社会实践中培养道德情操与人生理想	(818)

第六编 学会做人

第一章 学做什么样的人

第一节 做一个豪迈的中国人	(823)
一、我是中国人	(823)
二、我是豪迈的中国人	(824)
三、国家兴亡,匹夫有责	(824)
第二节 做一个合格的现代公民	(825)
一、心中有祖国	(825)
二、遵纪守法	(826)
三、遵守社会公德	(827)
四、培养社会责任感	(828)
五、维护自己的合法权益	(829)
六、做一个健全的人	(830)
七、做一个和谐的人	(830)
八、做一个能适应社会需要和发展的有用的人	(830)
九、做一个有益于人民的人	(831)
第三节 奉献——走向人生的辉煌	(831)
一、奉献是祖国建设的需要	(832)
二、奉献是人生的最高境界	(832)

第二章 怎样学会做人

第一节 努力提高学会做人的自觉性	(833)
一、要坚持长期自我修养	(834)
二、要有自己人格上的崇拜者	(834)
三、要向自己周围的人学习	(835)
四、从做人的高度投身学校的各项活动	(835)
五、要从中华传统道德中吸取精华	(835)
六、必须在“隐蔽”和“微小”的地方下功夫	(835)
第二节 增强责任感是学会做人的基点	(836)
一、对自己有责任感	(836)

二、对家庭有责任感	(837)
三、对他人有责任感	(837)
四、对集体有责任感	(837)
五、对社会有责任感	(837)
六、对国家有责任感	(838)
七、对人类社会有责任感	(838)
第三节 做文明青年必须从现在做起	(839)
一、要学会礼貌待人	(839)
二、要有文雅的举止	(840)
三、要培养健康的生活情趣	(840)
四、要有严格的自律精神	(840)
第四节 弘扬中华民族的传统美德	(841)
一、矢志爱国	(841)
二、立志勤学	(841)
三、谦虚礼让	(842)
四、崇尚节俭	(842)
五、慎独律己	(843)
第五节 要学会对他人尊重和谅解	(843)
一、必须从“我”做起	(844)
二、必须强化内心尊重人的需要	(844)
三、对人要看长不看短	(844)
四、对人要记恩不记仇	(844)
五、要隐恶扬善	(844)
六、要耐心倾听对方的谈话	(845)
第六节 注意性格的不断自我优化	(845)
一、性格特征	(845)
二、应具备的优良性格	(846)
三、不断优化性格	(847)
第七节 现代中学生必须学会社交	(849)
一、正确把握自我	(849)
二、掌握交往技巧	(849)
三、校正交往偏差	(850)
第八节 不断追求做人的更高境界	(851)
一、树立科学的人生观	(851)
二、树立崇高的理想观	(852)

三、树立高尚的幸福观	(852)
四、完善理想的人格	(852)
五、不断追求,自强不息	(853)
附 道德因素自我评估细则 100 条	(853)
一、具有学会做人的自觉性	(853)
二、增强自己的责任感	(854)
三、做文明人从现在做起	(854)
四、弘扬民族传统美德	(854)
五、祖国啊,我永远热爱您	(855)
六、把一片孝心献给父母	(855)
七、学会尊重和谅解别人	(855)
八、不断优化自己的性格	(856)
九、努力提高社交水平	(856)
十、追求做人的更高境界	(856)

第七编 学会关心

第一章 为什么要学会关心

第二章 怎样学会关心

第一节 孝心献给父母	(860)
一、孝敬父母是做人的起码道德	(860)
二、可怜天下父母心	(862)
三、理解父母	(863)
四、孝心需要行动	(864)
第二节 关心献给他人	(864)
一、宝贵的同情心	(864)
二、关心他人是一种快乐	(865)
三、你能做到助人为乐吗	(865)
四、关心他人必须尊重他人	(865)

五、要切实学会谅解	(866)
第三节 关心献给集体	(867)
第四节 赤心献给祖国	(867)
一、爱祖国,首先要热爱社会主义祖国	(869)
二、爱祖国,就要为祖国拼搏进取	(869)
三、爱祖国,还应树立牢固的信念	(869)
四、爱祖国,要树立民族自信心和自尊心	(869)
五、爱祖国,要爱国旗	(870)
六、爱祖国,要爱国歌	(870)
七、爱祖国,必须爱祖国优秀的语言	(870)
八、爱祖国,必须了解祖国的历史	(871)
九、爱祖国,还应树立牢固的信念	(871)
第五节 爱心献给社会	(872)
一、人人需要爱	(872)
二、人人都可献爱心	(872)
第六节 爱心献给地球	(873)
一、美丽的地球,我们唯一的家园	(873)
二、生态平衡	(873)
三、人与环境	(874)
四、“地球村”面临危机	(874)
五、爱护地球,保护家园	(877)

第八编 学会交际

第一章 为什么要学会交际

第一节 交际概述	(881)
一、什么是交际	(881)
二、交际的条件	(882)
第二节 交际对青少年的意义	(883)

第二章 为交际培养良好的心理环境

第一节 了解你自己	(885)
-----------------	-------

第二节 不妨学着改变自己	(886)
第三节 悦纳自己与保持本色	(887)
第四节 了解你周围的人	(889)
第五节 做受人欢迎的人	(894)
一、聆听重于表达	(894)
二、尊重别人的隐私权	(897)
三、勿太过于谦虚	(898)
四、大方道歉	(899)
五、要坦诚,别找借口	(900)
六、不要过分讨好别人	(900)
七、珍惜自己和别人的时间	(901)
第六节 你对你的社交自我了解如何	(903)
第七节 良好人际关系建立的因素	(907)
一、感情相悦的影响因素	(907)
二、价值观相似的影响因素	(911)

第三章 学会正确的交际手段

第一节 做人不能太.....	(913)
一、做人不能太狂	(913)
二、做人不能太直	(913)
三、做人不能太偏	(914)
第二节 做个会听话的人	(915)
一、倾听的艺术	(915)
二、耳听四方	(916)
三、主动倾听,耐心倾听	(917)
第三节 做个会“说话”的人	(918)
一、明确说话目标	(918)
二、以友善的方式开始	(919)
三、驾驭好你的语言	(920)
第四节 学会幽默	(926)
一、怎样才能幽默	(926)
二、幽默的价值	(927)
第五节 学会理解、运用身体语言	(928)
一、巧笑倩兮,美目盼兮——面部表情	(929)
二、举手投足之间——手势与步态	(931)

三、形直则影正——姿势与形象	(932)
第六节 学会与别人合作	(934)
一、包容与了解	(935)
二、谦虚谨慎	(936)
三、满足别人的心理需求	(939)
四、别人为什么拒绝	(945)
五、如何使对方行为如你所愿	(948)

第四章 交际的艺术

第一节 交际是一门艺术	(954)
第二节 怎样使别人注意你	(955)
一、利益诱导法	(955)
二、意外效果法	(956)
三、初始效果法	(957)
四、沉默效果法	(958)
第三节 怎样获得别人的好感	(959)
一、失败效果法	(959)
二、相同经历法	(960)
三、恐怖效果法	(961)
第四节 怎样开启对方紧闭的心扉	(962)
一、接近效果法	(962)
二、称谓效果法	(962)
三、公开隐私法	(963)
四、张弛结合法	(964)
五、刺激自尊法	(965)
第五节 怎样获取对方的信赖	(965)
一、不利信息法	(965)
二、反差效果法	(966)
第六节 如何赢得友谊	(967)
一、主动寻觅友情	(967)
二、志不同,则不足以谋	(968)
三、交友中的“反璞归真”	(968)
四、换我心,为你心	(969)
五、寝室的交友之道	(969)
六、艺多朋友多	(971)

第七节 怎样不伤感情.....	(972)
一、从赞扬入手	(972)
二、用暗示的方式更好	(973)
三、批评他人时先谈自己的错误	(974)
四、给别人留点面子	(974)
五、拒绝的艺术	(975)
六、玩笑的尺度	(976)
第八节 与不同血型的人交往	(978)
一、与 A 型人交往的方法.....	(978)
二、与 B 型人交往的方法.....	(979)
三、与 O 型人交往的方法.....	(979)
四、与 AB 型人交往的方法	(980)

第五章 克服交际中的障碍

第一节 克服羞怯与自卑心理	(981)
第二节 克服猜疑心理.....	(982)
第三节 克服嫉妒的心理	(983)
第四节 变小气为大度.....	(984)
第五节 怎样避免与人成仇	(985)
第六节 排除执拗心理.....	(987)
第七节 排除晕轮效应的影响	(989)
第八节 排除错误反衬心理	(990)
第九节 排除虚荣心理.....	(992)
第十节 排除非感情移入心理	(993)
第十一节 怎样化解人与人之间的冲突	(995)

第六章 日常交际礼节

第一节 介绍的礼节	(997)
第二节 交换名片的礼节	(998)
第三节 电话交际技巧.....	(999)
第四节 拜访的礼节	(1000)
第五节 赠送礼物	(1001)

第七章 人际关系自检

第一节 你善于交际吗.....	(1002)
-----------------	--------

第二节	你会不会交朋友	(1003)
第三节	处世能力检验	(1005)
第四节	你的“人缘”如何	(1006)
第五节	人际交往中的性格测验	(1008)
第六节	人际交往的气质测验	(1009)
第七节	双性气质测量	(1012)
第八节	你适合社交活动吗	(1013)

第九编 学会管理

第一章 学会管理：一个被唤起的社会话题

第一节	什么是学会管理的内容	(1020)
第二节	为什么青少年朋友必须学会管理	(1022)
第三节	面对多变的环境,青少年应怎样学会管理	(1025)
一、	从小事管理着手	(1026)
二、	从实践中不断地锻炼和摸索	(1026)
三、	参与各种组织活动	(1027)
四、	学习管理科学知识,不断提高管理水平	(1027)

第二章 学会自我教育

第一节	为什么要学会自我教育	(1028)
一、	路,在自己的脚下	(1028)
二、	青少年朋友,你已经有了自我教育能力	(1029)
第二节	自我教育的内容	(1029)
一、	生理卫生的教育	(1029)
二、	心理卫生的教育	(1031)
三、	思想道德的教育	(1033)
四、	文化知识的教育	(1034)
五、	能力的教育	(1034)
第三节	怎样自我教育	(1044)

一、掌握自我教育的方法	(1044)
二、自我教育的途径	(1047)
三、怎样自学	(1048)
第四节 怎样自我评价	(1050)
一、你是你自身的雕塑者	(1051)
二、全面地评价自己,正确地对待自己	(1051)
三、不盲目自满、妄自菲薄、文过饰非	(1052)

第三章 学会计划

第一节 学会制定计划	(1054)
一、你的一生要有规划	(1054)
二、计划要有依据	(1055)
三、制定计划的方法	(1056)
四、制定计划的基本要求	(1058)
第二节 学会执行计划	(1059)
一、按计划办事	(1059)
二、有效地利用时间	(1060)
三、合理地安排课余生活	(1062)
第三节 学会检查计划	(1063)
一、明确检查的基本要求	(1063)
二、怎样进行检查	(1064)
第四节 学会总结计划	(1065)
一、为什么要对计划进行总结	(1065)
二、明确总结的基本要求	(1065)
三、怎样进行总结	(1066)

第四章 学会组织

第一节 学会培养和锻炼自己的组织能力	(1067)
一、应该具备一定组织能力	(1067)
二、如何培养自己的组织能力	(1070)
第二节 学会参加和组织丰富多彩的活动	(1071)
一、积极参加党、团活动	(1071)
二、怎样组织集体活动	(1073)
三、学会组织社交活动	(1082)

第三节 学会组织会议	(1087)
一、做好会前的准备工作	(1088)
二、学点会议心理学	(1090)
三、了解主持会议的艺术	(1091)
四、懂得怎样在会议上发言、讲话	(1094)
五、做好会议的文字工作	(1095)

第五章 学会服务

第一节 学会自我服务	(1097)
一、有正确的理想和人生观	(1098)
二、要有明辨是非的能力	(1100)
三、要自立自强	(1102)
第二节 学会服务集体,从而为自身的发展创造条件	(1105)
一、有较强的集体观念	(1106)
二、积极参加集体活动	(1109)
第三节 学会服务社会,从而为自身的发展创造条件	(1110)
一、要有社会责任感	(1110)
二、要乐于奉献	(1111)
三、要有正义感	(1113)

第六章 学会协调

第一节 学会自我协调	(1115)
一、学习内部的协调	(1115)
二、学习与工作的协调	(1117)
三、“劳”与“逸”的协调	(1118)
四、事业(学业)与爱情的协调	(1118)
第二节 学会协调自己与他人的关系	(1121)
一、学会协调与老师的关系	(1121)
二、学会协调与同龄人的关系	(1123)
三、学会协调与家长的关系	(1126)
第三节 怎样进行协调	(1128)
一、增进友谊的方法	(1128)
二、消除矛盾的方法	(1129)
三、日常的交往方法	(1129)

第七章 学会控制

第一节 为什么要学会自我控制	(1130)
第二节 要有自我控制能力	(1131)
一、能控制自己的情绪,约束自己的言行	(1131)
二、根据自己的特点、爱好,调整自己的努力方向,发挥自己的优势	(1132)
三、勉励自己,发扬成绩,克服缺点,不断进步	(1133)
第三节 学会遵守纪律	(1134)
一、遵守校纪校规	(1134)
二、遵守和维护公共秩序	(1136)
第四节 培养和提高自我控制能力	(1139)
一、学习方面自我控制能力的培养和提高	(1139)
二、品德方面自我控制能力的培养和提高	(1140)
三、性格方面自我控制能力的培养和提高	(1140)
四、行为方面自我控制能力的培养和提高	(1142)
五、培养和提高自制力的方法	(1145)
第五节 怎样进行自我调控	(1146)
一、如何对待困难和挫折	(1146)
二、如何制怒	(1152)
三、如何解忧	(1153)
四、如何避免“急躁”	(1154)

第八章 学会领导

第一节 学会决策	(1156)
一、生活处处须决策	(1156)
二、学会确定决策目标	(1156)
三、学会设计决策方案	(1159)
四、学会选择决策方案	(1161)
五、学会紧急决策	(1164)
第二节 学会掌握领导的艺术	(1168)
一、用权的艺术	(1168)
二、用人的艺术	(1170)
三、用财的艺术	(1172)