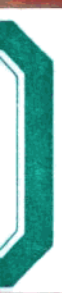


青 少 年 成 才 自 助 餐

周宏 高长梅 主编

学生会生活

苏 鸿



华中理工大学出版社

青少年成才自助餐

学会生活

苏 鸿

图书在版编目(CIP)数据

学会生活/苏鸿

武汉:华中理工大学出版社, 1999年1月

ISBN 7-5609-1872-7

I. 学…

I. 苏…

II. 生活知识-中学生-自学参考资料

N. G621

青少年成才自助餐

学会生活

苏 鸿

责任编辑 谢燕群

*

华中理工大学出版社出版发行

(武昌喻家山 邮编:430074)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学出版社照排室排版

武汉市科普教育印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7 插页:2 字数:139 000

1999年1月第1版 1999年7月第2次印刷

印数:3001-6000

ISBN 7-5609-1872-2/G·209

定价:8.00 元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)

内 容 提 要

本书以素质教育的有关精神为指针,以青少年生活能力的培养为纵向线索,从社会发展的实际和当代青少年身心发展的特点出发,运用生动活泼的语言和发人深省的事例,从科学人生观、自我认识、自我评价、自立自强、自我保护、学法用法、时间运筹、学会消费、学会休闲等几个方面,结合青少年常见的问题和困惑,进行深入浅出的阐述,旨在引导青少年树立正确的生活态度,健康地迈向生活,迈向社会,迈向成熟。

本书既可作为中小学德育工作的参考读物,也是青少年生活学习的良师益友。

总 序

高长梅

我们渴望自立,渴望自律,渴望自强……

我们渴望成功,渴望成才,渴望成人……

青春不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是幼稚式的单纯,无知式的好奇;

青春不是自得的轻狂,不是浅薄的潇洒,也不是好逸恶劳式的享受,卿卿我我式的浪漫……

青春是坚定的意志,是健康的体魄,是丰富的想象,是饱满的热情;

青春是战胜懦弱的勇气,是敢于冒险的精神,是孜孜不倦的追求,是无私坦荡的胸怀……

这就是青春的本质,青春的内涵,成才者应具备的素质。

素质是一个人的根本品质,它包括政治素质、思想素质、道德素质、智能素质、情感素质、意志素质、审美素质、交际素质、身体素质、心理素质等。只有具备了这些生活素质、生存素质,才获得了 21 世纪的入场券和通行证。

青少年阶段是人生的黄金时期,如旭日东升,如八九点钟的太阳,生命力旺盛,前程远大。但与此同时,又是青少年的心理断乳期,这主要体现在心理上还不够成熟,思想的可

塑性较大,知识结构尚不完整,阅历还有待丰富等,其综合素质还不完备。

事实上,青少年的心理成熟需要一个过程,需要一个在生活中不断磨炼(逐步坚强)、不断修养(修身养性)、不断优化(去粗取精)、不断完善(走向完美)的过程;其良好的素质也需要在失调中不断调整、偏误中不断矫正、惶惑中使之适应、冲突中使之和谐这一过程中,通过教育与自我教育不断培养。它们不可能唾手可得,更不可能天生(有一定的先天基础,但主要靠后天的自求、自得、自我发展)。

我们这一代将是 21 世纪的主人,我们肩负着祖国的嘱托和历史的重担,任重而道远。时代赋予我们使命,但要很好地完成这一使命,我们必须具备高素质才行。正因为如此,华中理工大学出版社以高度的责任感策划了这套《青少年成才自助餐》丛书,以使青少年面对新世纪的起跑线,做好充分准备。

这套丛书由《学会生活》、《学会做人》、《学会学习》、《学会创造》、《学会审美》、《学会关心》、《学会管理》、《学会交际》、《学会健体》构成,涉及青少年素质的方方面面。全套书紧紧扣住“九个学会”的核心内容,从“学会”的意义,到怎样“学会”及对“学会”过程中的行为纠偏等,既有站在理性高度势如破竹的分析,又有具体细微的可操作性的方法介绍。由于丛书名中“自助餐”几字界定了本丛书的特点,因此作者力求丛书在知识性、通俗性、生动性和操作性上能够较好地统一起来,以使读者读后有所得,最终有所行。

根据素质教育的要求,整体育人的原则,让青少年学会生活是目的,学会做人则是学会生活的关键,也是素质教育

的首要任务。学会了学习,才能使自己永不落伍;学会了创造,才使自己将来可能成才;学会了审美,才能提高生活的品位;学会交际,是协调人与人之间关系的重要条件;学会了关心,才能在关心他人中得到回报;学会了管理,才会使自己更加成熟;而强健的体魄、健全的心理则是未来生活的通行证,掌握了自我健体的技巧,才能自觉不自觉地训练、锤打、调整自己。

作者的意愿是好的,努力是艰苦的,心是诚恳的,但目的是否达到,有待广大读者在读后评判。

作者诚恳地将本丛书献给一切关注 21 世纪中华腾飞的人们,更诚恳地将本丛书献给 21 世纪的主人自己!愿广大青少年都能成为 21 世纪里高素质的人才!

21 世纪属于青少年,21 世纪属于中国!

目 录

学会生活——现代社会对人生的挑战	(1)
------------------------	-----

人生的求索

一、“敢问路在何方?”	(9)
二、潮涨潮落话人生	(12)
1. 人,到底为什么活着	(12)
2. 敢于牺牲自己是一种什么需要	(16)
三、志当存高远	(17)
1. “三军可夺帅也,匹夫不可夺志也”	(18)
2. 千里之行,始于足下	(21)
四、做生活中的强者	(24)
1. “扼住命运的咽喉”	(25)
2. 诚实,做人的灵魂	(27)
3. “有钱就是幸福吗?”	(29)
4. “人是依照美的尺度来生产的”	(31)
五、奉献还是索取	(35)
1. 鲁滨孙离开了人类社会没有	(35)
2. 西红柿的启示	(37)
3. 承认自我价值就是自私吗	(39)

路在自己脚下

一、“认识你自己”	(42)
-----------------	------

1. 人贵有自知之明	(43)
2. 学会自我分析	(45)
二、选定正确的人生坐标	(50)
1. 人,不能作茧自缚	(50)
2. 超越自我,开拓人生	(53)
3. 学会发掘环境	(56)
三、自觉养成良好的习惯	(59)
1. 习惯的力量	(59)
2. 青少年常见的几种坏习惯	(61)
3. 劳动最光荣	(63)
4. “今日事,今日毕”	(67)
5. 专心致志	(68)
6. 坚持体育锻炼	(70)

学会自我保护

一、生存需要自我保护	(73)
二、社会隐患的自我保护	(76)
1. 注意交通安全	(77)
2. 注意消防安全	(79)
3. 遇到扒手怎么办	(83)
4. 当女同学被坏人纠缠时怎么办	(87)
5. 发现行迹可疑的人怎么办	(90)
6. 别人私拆了信件怎么办	(92)
三、青少年自我心理保健	(93)
1. 炸弹,埋在心灵深处	(93)
2. 心理健康:时代的召唤	(95)
3. 营造生命的绿洲	(100)

知法·学法·用法

一、生活处处需要法	(104)
二、学点法律知识	(108)
三、学会用法律保护自己	(117)
四、让警笛长鸣	(122)
五、勇于同违法犯罪作斗争	(127)

走出消费的误区

一、“消费=浪费”吗	(130)
二、掌握基本的消费常识	(133)
1. 生活离不开消费	(133)
2. 科学消费观指南	(135)
三、青少年消费方式透视	(142)
1. “时髦”消费可取吗	(142)
2. 青少年应怎样看待吃、穿、住	(145)
四、弘扬艰苦朴素的传统美德	(149)
1. 艰苦朴素是中华民族的传统美德	(149)
2. 发扬艰苦奋斗的精神	(150)
3. 养成勤俭节约的习惯	(155)
4. 培养生活俭朴的作风	(158)

掌握你的时间与生命

一、把握现在	(162)
二、充分利用时间	(167)

1. 提高时间利用率	(167)
2. 绝对时间利用	(169)
3. 相对时间利用	(170)
三、科学 24 小时	(175)
1. 保持生活平衡	(175)
2. 合理安排休息	(177)
3. 讲究科学睡眠	(181)

情趣在生活中寻觅

一、闲暇时间透视	(186)
二、追求健康的闲暇生活	(190)
三、情趣在生活中寻觅	(200)
四、业余爱好指南	(203)
后记	(212)

学会生活——现代社会对人生的挑战

社会的发展,尤其是科学技术的日新月异,冲击着人们的生活,引起了人们生活方式的巨大变化。传统生活方式的基础已经逐渐消失,而现代生活则在不断发展变化的社会环境中摇摆不定,始终无法确定自己的稳固形态。

现代社会最显著的特点在于,几乎一切都社会化了。生产的专业化、社会化程度越来越高,世界市场的迅速发展,使世界经济形成一个有机的整体。经济上的高度社会化又促进了人类社会其他各个方面的社会化。各国的政治,各民族的文化,互相影响,互相渗透,互相制约。完全孤立的国家或民族已不存在。整个地球上几乎找不到一块与世隔绝的“世外桃源”,人类生活的星球在社会化氛围中向前旋转。

社会化氛围同样也笼罩着人们的生活。每个人的活动都融于一系列社会活动之中。个人与周围环境的关系更加密切,个人的生活方式更加受制于周围环境,社会环境的每

一个变化,几乎都会引起个人生活的某些变化。

现代生活已大不同于传统生活。在社会化的巨大力量的推动下,过去那种平和安逸、循规蹈矩、恪守家园、“鸡犬之声相闻,老死不相往来”等传统生活方式已被复杂多变的形势、快速的生活节奏、人口的大量流动、频繁的人际交往等所代替。

在社会化程度越来越高的现代社会中生活着的人们,还能不能够保存自己的个性,展现自我,掌握命运的航船,实现人生的价值呢?这是现代社会对人生提出的挑战。

第一,学会生活是未来社会和改革的需要。

首先,青少年学会生活是未来社会的需要。

未来的社会是劳动者自主权越来越充分的社会,人们的就业、工资、住房、社会保障等一切由国家包下来的政策将一去不返了。选择自己职业的自由度将取决于自己学识的深浅和能力的大小。同时,要对自己选择的后果负责。这就要求一个人在迈入社会大门之前,要有较强的独立生活、自立自强的能力。

未来社会是竞争日益激烈的社会。商品经济意味着竞争,从市场竞争、人才竞争、技术竞争一直到同事之间的竞争。竞争不仅需要敢于战胜强者的勇气和本领,也需要面对挫折承受失败考验的不屈不挠的良好心理素质。

未来社会是交往日益频繁的社会。现代化的重要标志之一,是生产和生活的社会化。社会化的生产、生活方式要求人们既要有高度的合作精神,善于交往,紧密配合,同时又要求人们在交往中明辨是非,具有分清善恶,保护自我的能力。

未来社会是一个价值多样化的社会。价值观是对人生追求有决定意义的东西,每个人都有自己的价值追求。无论在事业上还是在生活中,有益于社会的个性和独创性将会得到鼓励,以至成为成功人生的显著标志。

总之,未来社会是一个日新月异的社会,青少年作为未来的主人,既要高瞻远瞩,又要脚踏实地,力争从现在做起,培养较强的生活能力,以适应未来社会的需要,做未来社会的真正开拓者。

其次,青少年学会生活是改革的需要。

我国的改革深刻地改变了国家的经济、政治和社会面貌,同时也促进了人们的生活方式和思维方式的改变。改革开放的大潮给我国独生子女究竟带来了什么?这的确是一个很值得深思和引起社会普遍关注的问题。

改革的社会,是自主性与平等性明显增强的社会,它为独生子女的发展创造了有利的社会环境,为其才华的施展、潜能的发挥提供了难得的机遇。未来的就业制度,已不再是国家的“统包统分”,而是“自主择业,双向选择”,“大锅饭”、“铁饭碗”将成为历史。这就要求学生具备较高的、全面发展的素质,诸如高尚的人格、丰富的科学文化知识和多种能力、良好的身体素质和心理素质等。尤其是对学生的独立自主能力和公平竞争能力有较高的要求。而这些正是当前独生子女较为缺乏的。如今的独生子女从小对家长和老师的依赖较多,独立判断能力较差,遇事自己作不了主,缺乏自我管理的能力(包括学习计划的制定和洗衣、做饭等日常生活的料理),缺乏劳动观念和动手能力。由于他们从小劳动的机会较少,没有养成吃苦耐劳的品格,又缺乏实践的锻

炼,因而动手能力普遍较差。

改革的社会是竞争日益激烈的社会,商品、技术和人才都在竞争中生存和发展,没有良好的心理素质,没有对竞争的心理负荷力,是很难适应未来社会的发展的。然而,如今有些独生子女意志薄弱,缺乏竞争精神。什么事情都想占上风,只能接受成功和胜利,不能面对挫折与失败;只能听表扬,不能听批评;事前往往对自己的能力估计过高,对困难缺乏心理准备,一旦受挫,就悲观失望,一蹶不振。

改革的社会是交往与合作日益频繁的社会。未来社会中的许多问题,光靠个人的能力,光靠某一行业的人员很难解决,必须要不同行业间的众多人员的通力协作才能完成。这就要求未来的人才要具有合作精神、合作意识和合作能力,学会与人友好相处,并在交往中明辨是非,提高自我保护能力。然而,如今的独生子女在这方面也存在明显的缺陷,有些独生子女太“独”,处处以自我为中心,不懂得宽容、忍让,也不会体谅别人,不能与别人友好相处,喜欢独来独往,崇尚个人奋斗,缺乏服务与奉献精神。有些独生子女缺乏必要的交往知识,既缺乏与人交往的主动性,又缺乏必要的防范心理和自我保护意识。

改革是一项创新的艰苦的事业,它需要彻底改变一切不合理的、束缚生产力发展的因素,需要与旧的传统观念和势力进行斗争,需要不断开拓、创新,所以,改革的社会需要具有开拓进取和创新意识,具有艰苦奋斗的创业精神,具有必胜的信念和向困难挑战的胆识和魄力的人。如今有些独生子女,生活条件比较优越,许多事情父母都替他们想到、做到了,过着“衣来伸手、饭来张口”的生活,体验不到生活

的艰辛，所以往往缺乏进取心，缺少勤俭节约和艰苦奋斗的精神。

总之，改革是创造美好的未来，青少年是未来的主人，既是改革的主力军，也是改革的受益者。改革既为青少年带来了希望，带来了难得的发展机遇，也向他们提出了严峻的挑战，提出了更高的素质要求。所以，青少年必须看清社会发展的大趋势，主动加强自身素质的培养，为承担祖国赋予的重任做好准备。

其三，学会生活有助于开发“聪明2”，塑造完整的人。

“读读读，读读读，书中自有黄金屋。读读读，读读读，书中自有千钟粟……”这样的嗡嗡声，不知在我们的私塾中、学堂里萦绕了多少年。解放后，死读书的现象仍然存在，一个劲地往头脑这个“小仓库”里装知识，装不下也得装，装得头痛了还得装。这，便是多少年传统教育的某种缩影，人们形象地称之为“仓库理论”。

历史发展到今天，“仓库理论”并没有绝迹。在片面追求升学率的影响之下，学校和社会被人为地隔离开来，“外面的世界真精彩，里面的世界太无奈”，被有形无形的围墙隔离开来的莘莘学子们不得不成天埋头于书本之中，“生活”这个字眼对他们来说几乎成了一件奢侈品，似乎青少年除了学习，便无其他。然而事实证明：这种“应试教育”培养出来的人只能是无法很好地适应现代社会发展的畸形儿，并带来了一系列的青少年问题。首先，在父母望子成龙、望女成凤的急切心情与千军万马争过独木桥的社会压力之下，繁重的学习任务、单调的学校生活，挤走了青少年的幸福与快乐，而且也给青少年带来了无穷的恐惧与烦恼。有的中学

生叹道：“问君能有几多愁？家里校里到处有：肚里装的是，肩上扛的有，抽屉里书包里往外流。”其次，心理素质差，不能正确地对待生活中的挫折。例如，据报载：山西运城地区高考曾连续10年在全省名列榜首，但同时也出现了因高考失利而自杀的不少于20人的情况。另据上海市调查，1986年上半年青少年自杀死亡人数占整个自杀死亡人数的21.5%，其中有一部分也是由于升学无望、就业无技、顶替无门，自感前途黯淡而轻生的。其三，社会生活能力缺乏。例如，对部分中学的调查表明，因缺乏社会生活能力而深感苦恼的学生很多。如感到受人欺负的人占19.2%，感到朋友不忠诚的人占30.4%，感到没有人理解自己的人占30.4%。另据对某大学一年级新生的调查，有43%的人因无知心朋友感到孤独、空虚，有16%的人因与人交往受挫折后出现失眠状况，有32%的同学因有了苦恼后不能与人沟通，经常处于焦虑状态。最后，更为严重的是，有的青少年由于受社会不良习气的影响而走上了违法犯罪的道路。

青少年问题的出现，正是由于我们错误地将青少年时期的任务仅仅理解为学习，而忽视了人之为人的整体性。时至今日，现代心理学通过对人的智能结构的研究发现：青少年的学校生活、家庭生活和社会生活中蕴藏着巨大的教育资源。例如，1981年诺贝尔奖获得者罗杰·斯佩里在多年进行大脑科学研究的基础上提出：人类智能可以分为“书面文化”与“非书面文化”两类。“书面文化”方面的智能，主要是指“语言”与“数学逻辑”方面的智能，这两方面以外的智能则均可归之于“非书面文化”智能，如人际关系方面的智能、自我认识与知人方面的智能、创造性地解决问题的智