

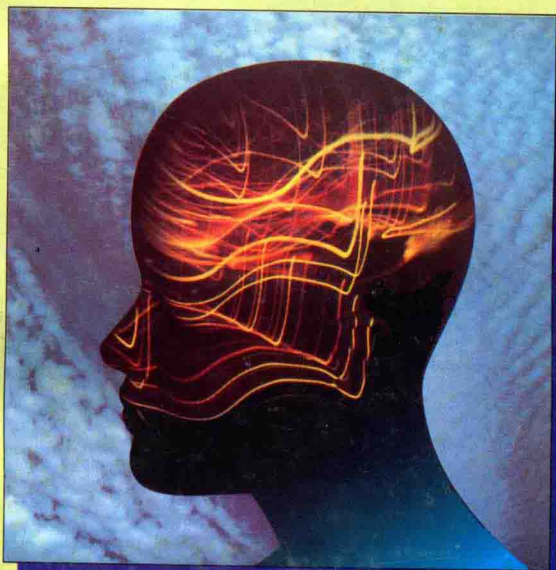
8

学生能力培养与训练指导丛书

冯克诚 主编

基本生活能力 培养与训练

罗竹青 编著



青海人民出版社

主编

冯
克
诚



学生能力培养与训练指导丛书⑧

XUESHENG NENGLI
PEIYANG YU XUNLIAN
ZHIDAO CONG SHU

基本学习能力

培养与训练

◆ 罗竹青 ◆ 编著

青海人民出版社

冯克诚 主编

学生能力培养与训练指导丛书

基本生活能力培养与训练

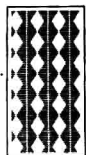
出版：青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行：邮政编码810001 电话6143426
经销：新华书店
印刷：河北大厂月华胶印厂
开本：787×1092 1/32
印张：182.5
字数：4800千字
插页：120幅
版次：1997年12月第1版
印次：1997年12月第1次印刷
印数：3000套

书号：ISBN7-225-01403-X/G·530
定价：258.00元(全40册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录



学生能力培养与训练指导丛书

基本生活能力培养与训练

生活教育与生存能力

生活素质的涵义	(1)
生活教育的必要性	(3)
当前加强生活教育的紧迫性	(6)
改进生活教育的途径	(10)
学生社会技能教育	(12)
社会技能内容与结构	(14)
闲暇生活文明化	(16)
学生闲暇生活的基本对策	(18)
附:实施“生活教育”的探索	(20)
附:日本初中《新生活》课简介	(25)

高尚的个人生活品德

诚实待人的良好品质	(35)
公正无私的良好品格	(37)
谦虚谨慎的道德品质	(38)
乐为善小的人生境界	(40)
积极忍耐的忍让态度	(42)
与人为善的优秀品格	(43)

稳定的生活心理特征

炽热似火的人生热情	(46)
自强不息的奋斗精神	(48)
豁达乐观的心理状态	(50)
时不我待的紧迫意识	(52)

专心致志的专注精神	(54)
勇于探索的不懈精神	(56)
积极向上的竞争意识	(58)
持之以恒的坚定决心	(61)
知耻后勇的可贵精神	(63)
殊为可贵的创新意识	(64)
量力而行的科学态度	(67)
扬长避短的灵活态度	(69)
顽强不屈的坚韧意志	(72)
日趋提高的自治能力	(74)

良好的生活行为习惯

礼貌待人的文明行为	(77)
勤奋刻苦的学习习惯	(80)
从现在做起的良好习惯	(82)
独立思考的良好习惯	(84)
勤俭朴素的生活习惯	(87)
遵规守纪的良好习惯	(89)

自如的社交生活能力

良好正确的交际意识	(93)
真诚友爱的同学挚情	(95)
牢不可破的朋友情谊	(97)

高雅的生活审美情趣

不断提高审美能力	(100)
高雅健康的审美情趣	(102)
创造美感的可贵能力	(104)
附:某校小学生活自理能力培养目标与检测标准	(106)
附:某校初中生生活自理能力培养目标与检测标准	(107)
附:某校高中生生活自理能力培养目标与检测标准	(108)

生活教育与生存能力

※生活素质的涵义

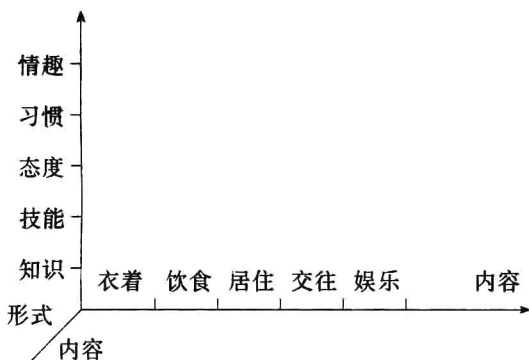
生活。可以说是个人人都常用，人人难界定的概念。目前我国理论界主要有两类观点，第一类广义生活说认为生活包括劳动生活、政治生活、物质消费生活、闲暇和精神文化生活、交往生活、宗教生活等广阔的生活领域；第二类狭义生活说认为生活限定在日常生活领域，如物质消费、闲暇和精神文化生活、家庭生活等。狭义生活说认为生活的外延就是衣着、饮食、居住、交往、娱乐等五大领域。进一步来看，生活和生产是包涵在生存这个种概念中的。生存指人的生命有机体的存在和活动，主要有生产和生活两大形式。生产指人们改造自然和社会，从中获取物质财富和精神财富的活动；生活指人们消费物质财富和精神财富，从而维持自身存在与发展的活动。

素质，在近代科学中本是解剖生理学和生理心理学的经典概念，指个体先天具有的解剖生理特点，包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点，它们通过遗传而得，故又称遗传素质。现代科学从多层面界定素质的涵义，除上述狭义概念外，还有中义和广义的素质概念。中义素质指未来发展的个体可能性，强调主体现实性中反映未来发展的可能性成分，亦即“发展潜能”；广义素质指整个主体的现实性，即先天与后天共同作用下形成的人的身心发展的内在品质和功能水平。笔者

倾向于广义素质说,认为素质指以个体与生俱来的解剖生理特征为基础,在环境、教育的影响下,通过主体活动逐步形成的比较稳定的身心发展水平和特征,身体素质主要体现在体格、体能、适应和抗病四个方面,心理素质主要体现在知识、技能、态度、习惯和情趣五个方面。

每个活着的人都在生活着,而要生活必须具备客观条件和主观条件。客观条件即生活条件,包括生活环境和生活资料,前者指人们所处的外部条件,如地理、气候、邻里、风俗;后者指人们生活中消费的各种财富,如食品、服装、书刊、影视节目。主观条件即生活素质,根据前述生活与素质的定义,笔者把生活素质界定为人们在消费物质财富和精神财富,从而维持自身存在与发展的活动中逐步形成的比较稳定的身心发展水平和特征。我们还可以进一步把衣着、饮食、居住、交往、娱乐看做生活素质的基本内容,把知识、技能、态度、习惯、情趣看做生活素质的基本形式,并用纵横坐标图示生活素质的结构如下图。

生活素质的功能,是显而易见的。就个体成长来说,每个人都是以一定的生活素质为基础的,只不过每个人生活素质的水平和特征不同罢了,缺乏起码的生活素质,人的生存就难以维持。较高的生活素质不仅是人的生活幸福的重要条件,也是完成学习和工作任务的有利因素。最近中国青少年研究中心等单位开展的“杰出青年的童年与教育”的专题调查还证明,早期良好的生活素质形成对青年时期的事业成功有促进作用:在被调查的400名杰出青年中,81.08%的人童年时期经常帮助父母亲做家务,只有5.41%的人很少做;91.22%的人童年时期愿意做父母亲交待的生活琐事,只有1.35%的人不愿意做。



生活素质结构示意图

就社会进步而言，生活是人们生存和发展的前提，不断提高人们的生活水平始终是社会进步的根本任务和主要标志，社会主义时代更应努力提高人们的生活水平。而要做到这一点除了依靠生产力的发展带来丰富的物质财富和精神财富外，还必须使人们学会合理消费、形成文明、科学和健康的生活方式，具有较高的生活素质。生活素质的提高不仅直接促进了人们生活水平的提高和身心健康，而且还影响到社会政治的稳定、经济的发展和思想道德的进步，是社会良性循环的重要保障。

※生活教育的必要性

个体生活素质的发展是一个漫长的过程。正常新生儿虽然来到世间就有吃、喝、拉、撒、睡等简单生活本能，但他并没

有独立获取食品、衣服、玩具等生活资料的能力,成年人的抚养是其生活的前提。随着身心素质的发展,幼儿对外界刺激的反应能力增强,对生活活动的兴趣提高,从无意识的刺激的模仿到有意识的观察、询问和练习,逐渐掌握一些简单的生活知识和生活技能,有了初步的自理生活能力,达到这种水平通常要到7—8岁。随着身心素质的进一步发展,儿童生活的范围和内容不断扩展,更加主动地学习生活知识和技能,思考生活中的问题,对生活事件表示个人支持、赞同或反对、否定的态度,逐渐形成了一定的生活习惯和情趣,初步具备了独立生活能力,达到这种水平一般是在青春后期,即15、16—20、21岁期间。个体生活素质的全面发展和成熟,一般是在独立生活、特别是结婚成家之后,这个时期的青年离开了父母的家庭,要独立地承担生活的责任,现实生活迫使他学习生活、适应生活,并检验他的生活素质,个体生活素质的水平和特征这时也全面、真实地展示出来。

教育在个体生活素质的发展过程中具有非常重要的作用。虽然儿童通过自己的观察、模仿可以学到一定的生活知识与技能,但从总体上看其生活素质的发展离不开成人有意识的教育与培养。具体地说,教育的作用主要表现在以下四个方面:一是示范作用,成人在照料儿童生活的过程中表现出来的生活知识、技能、态度等,是儿童最初认识生活的窗口和范本;二是解惑作用,儿童在生活中总有许多疑问和难题无法解决,成人的帮助和解答使他能够更广泛、更深刻地理解生活和正确处理各种生活问题;三是训练作用,许多生活知识、技能的掌握过程比较复杂,成人督促儿童按照规则反复练习才能掌握,良好生活习惯的形成更需要成人的培养与训练;四是指导作用,生活是非常复杂的,成人引导儿童正确看待生活现象、

保持正确的生活方向,使儿童能够防止和克服各种错误思想的干扰,形成文明的生活态度、生活习惯和生活情趣。

生活教育,即培养和提高年轻一代生活素质的活动古已有之。在我国原始氏族公社时期,成年人就注意对儿童进行生活习俗的教育,告诉孩子敬老爱幼、起居有常、饮食有度,还告诉年龄较大的孩子婚育方面的知识。进入阶级社会,统治阶级及其政治家、思想家、教育家把生活教育看做治国安邦和培养下一代的重要措施,通过多种方式倡导生活教育。西周政治家周公姬旦创制的《尚书》中的“诰”就有不少是对人们日常生活中的洒扫、应对、进退、饮食、起居、装饰的规范。南宋大学者朱熹亲自编写了《蒙童须知》,分衣服冠履、言行步履、洒扫涓洁、读书写文、杂细事宜六节,对学童的日常生活方式做了具体的规定。生活教育与道德教育相结合,寓生活教育于家庭生活和广泛使用蒙学教材是我国古代生活教育的三大特点。

在古代斯巴达贵族的教育中,通常用严酷的手段培养儿童少年的生活能力,7—18岁的男孩要进入国家设立的教练所,在这里平常很少吃到食物,睡觉只铺一些芦苇,冬天也要赤脚光头,这种军事训练性的生活教育培养出来的人不怕吃苦、勇于作战。19世纪欧美一些国家或地区开始在中小学为女生开设学习生活知识和技能的家政课,德国还制定了子女必须参加家务劳动的法律。20世纪以来,欧美国家家政教育对象扩大到大、中、小学所有学生,家政课程种类增加到几十种,流行许多国家的杜威教育理论主张学校要加强同社会同生活的联系,促进了生活教育的发展。日本在1931年公布的《中学校教授要目》就明确规定对学生进行生活能力开发,如中学四年级开设我家、一家之生计、职业、货币与金融等生活课。据1990年6月日本总理府情报室在全国的一次大型调查,72.9%的日本人主张把“会收拾

整理、爱惜钱物、仪表端正、礼貌待人、尊敬师长、感谢的心情”等生活素质作为幼儿家庭教育的基本内容。

纵观中外教育发展史,虽然不同时期、不同地区(国家)生活教育的目标和内容、途径和方法有一定差别,但生活教育始终是教育(尤其是家庭教育)的重要组成部分。而且,随着社会的进步,生活教育的地位不断提高,呈现出逐渐加强的趋势。这是因为,从总体上看生活教育的目标和内容、途径和方法是由社会的经济、政治、文化、科技发展状况及其生活条件决定的。虽然民族传统、生活习俗对人们的生活和生活素质有一定影响,但在一般情况下社会发展和生活条件低下,就不会对人们的生活素质提出较高要求和积极开展生活教育;而随着社会发展和生活条件改善,必然对人们的生活素质提出更高的要求 and 积极开展生活教育。

※当前加强生活教育的紧迫性

在我国解放后相当长的历史时期中,生活教育在学校教育和社会教育中是没有立足之地的,甚至在课堂或公共场所谈论美化生活的话题也有遭受批判的危险,生活教育只有在家庭教育中还有一席之地,低调进行。改革开放以来人们重新思考生活与生活教育的价值,学校教育和社会教育中有关生活知识、技能、态度的内容逐渐增多,有些地区和学校还开展了生活教育的实验研究,但至今国家教育行政管理机关仍没有把生活教育正式列入学校教育计划。与此同时,相当多的城镇独生子女家长在生活上过分照顾孩子,生活教育让位于生活照料。从总体上看,目前我国开展生活教育的状况依然不佳。

忽视生活教育所带来的危害是非常严重的。据北京市对城区小学一、四年级和中学初一、高二 500 多名学生家长问卷调查, 30—40% 的中小學生从来没有洗过自己的袜子, 中小學生普遍自理生活能力低下; 上海市对 1500 名中小學生的调查结果显示: 51.9% 的学生长期由家长为其整理生活用品和学习用具, 74% 的学生在生活中和学习上离开父母则束手无策。我国中小學生不仅独立生活、自理生活能力低下, 而且还存在着相当严重的不良生活习惯。以吸烟为例, 目前我国约 3.5 亿烟民中, 18 岁以下未成年人约有 500 万, 成年烟民约 75% 是在 14 岁~24 岁时开始吸烟的, 青少年吸烟率由 80 年代的 19% 左右上升到 90 年代的 25% 左右, 世界卫生组织的一位官员就此发出警告: 如果不采取行之有效的禁烟措施, 到 2025 年中国将有百万人死于烟害。

中共十一届三中全会以来, 随着改革开放的发展 and 社会主义市场经济体制的确立, 我国人民的生活状况发生了广泛而深刻的变革, 尤其是沿海发达地区和大中城市居民的生活方式开始从传统型向现代型转变。概括我国社会在日常生活领域的重大变化, 主要表现为以下几方面: 第一, 人们的生活水平由温饱型发展为小康型。1994 年我国城镇居民人均收入为 3179 元。扣除物价因素是 1978 年的 2.74 倍; 农村居民人均收入为 1220 元, 扣除物价因素是 1978 年的 3.56 倍。目前我国 90% 以上的人口已解决了温饱问题, 发展为“吃饭讲营养、穿衣讲漂亮、用具讲高档”的小康水平。第二, 人们生活资料的来源从单位供给转向市场购买。改革开放前我国居民可以从单位里(农村是生产队)领取许多生活资料, 尤其城镇职工从子女接生到本人入葬, 包括粮油、服装、住房、医疗、洗理、托幼、探亲几乎都由单位代办, 现在上述“福利”逐步改革或取消, 个人必须花费时间和金钱通过市场获得。第三, 人们的生活用品从手工型发展为电动型。80 年代以来, 家用电器走进千家万户, 并且不断升级换代, 以青年结婚时追求的“四大件”为例, 70 年代是自行车、手表、缝纫机、收音机, 80 年代是电视机、收录机、洗衣机、电冰箱, 90

年代变为摩托车、空调器、电话机、录放像机。目前少数先富起来的家庭已配备最新四大件：小轿车、移动电话、家用电脑、私人别墅。

第四，人们的生活内容由单调走向丰富。过去人们从单位回到家中基本上是吃饭、睡觉、做家务三件事，只有逢年过节才访亲看友。改革开放以来，尤其是1995年5月实行双休日制度以来，人们工余时间看电视、读报纸、参加娱乐活动和户外锻炼大大增加，利用休假外出旅游的人也逐年增加，一人身兼数职的已不为怪。

在充分肯定我国社会生活领域的积极变化的同时，必须清醒地看到当前社会生活领域里出现的消极现象和严重问题。第一、人们生活水平的差距扩大。从1978年到1994年，城镇居民高于农村居民的人年均收入，由2.38倍升到2.61倍，同期上海居民高于甘肃居民的人年均收入，由2.6倍升到4.8倍。据国家统计局对10万城乡住户的调查，以20%的高收入户与20%的低收入户人均年收入比较，城镇居民的贫富差距由1978年的1.8倍扩大到1994年的3.1倍，同期农民的贫富差距由2.9倍扩大到6.6倍。如果用城镇20%的高收入户与农村20%的低收入户比较，目前贫富差距高达13—14倍。第二，生活领域的犯罪行为和不正之风日趋严重。从1989年到1994年，抓获的吸毒者由8万人增至38万人，其中多数是30岁以下的青少年；从1990年到1994年，抓获的娼妓和嫖客由13.7万人次上升到28万人次；从1978年到1991年抢劫犯罪立案率以年均21.75%的速度攀升。在官场中用公款大吃大喝、游山玩水者屡禁不止，民间的比富摆阔日益盛行，1987年至1990年南京市居民人均年收的增长率是13.6%，而同期青年人结婚费用却以年均25%的速度增长。第三，家庭生活中的不稳定因素增多。从1978年到1992年，我国的离婚率由0.35%上升到1.46%，上升了4.17倍。1992年全国约有800万个未成年的孩子生活在单亲家庭，约有500万个未成年孩子因父母一方再婚走进新的家庭。夫妻之间僵持到离婚、重组家庭或单独带孩子生活，不仅使孩子的物质生活秩序受到破坏，也会使孩子的精神生活受到创伤。

当前我国社会生活领域的重大变化,一方面为人们获得幸福生活打下了更为雄厚的基础,使当今的人们有可能享受前人不可能享受的现代物质文明和精神文明的产品;另一方面也比以往任何时候都更加需要人们大力提高生活素质,以适应复杂多变的现代生活。具体来说,当代生活对人们,特别是儿童青少年提出了以下几个方面的迫切要求:第一,必须掌握多种生活知识和技能。当今人们的生活领域不断扩展,生活质量要求提高,人们必须根据生活的需要和自身条件尽可能多地掌握生活知识和技能,比如购买了高档家用电器就要了解它的性能、操作规程、保养方法,外出旅游就要了解有关的交通信息和目的地的气候特点,如果学习驾驶轿车则要接受专门的训练。第二,必须树立正确的生活态度。当代社会人们的生活内容越来越丰富,家庭之间的生活差异越来越大,文明与野蛮、科学与迷信、先进与落后的生活方式并存,人们必须正确处理奉献与索取、劳作与休闲、友谊与爱情、营养与锻炼、美观与实用、娱乐与睡眠等关系问题,抵制腐朽生活观念和生活方式的侵袭,在生活中保持清醒的头脑才不致迷失方向。第三,必须养成良好的生活习惯和生活情趣。当今人们的生活时间大大增加,生活劳务时间不断减少,生活劳务强度逐渐降低,“闲暇愈多,也就愈需要智慧、节制和正义”,人们必须养成勤俭节约、卫生清洁、珍惜时煎、常年锻炼的习惯和读书看报、养花种草、热心公务、乐于助人的情趣,才能保持身心健康和提高生活质量。要使年轻一代具备以上要求,没有教育的示范、解惑、训练和指导作用是根本不可能的,现实要求我们加强生活教育。

※改进生活教育的途径

在人类社会的历史长河中,古今中外都有许多生活教育的宝贵经验,如美国儿童家长对子女的消费教育、性教育,日本中小学培养学生独立生活能力的“无人岛教育”,我国台湾近20年来提升儿童生活素质的教育活动。尤其是改革开放以来,我国中小学开展生活教育的实验研究和许多家长促进孩子全面发展的教育经验,为我们改进生活教育奠定了一定的基础。此外,最近这些年来不少有识之士从不同角度关注年轻一代的生活素质,提出了许多有价值的观点,如培养孩子自我服务能力、培养学生的社会技能和独立生活技能、消费教育、闲暇教育等。我们应当认真总结生活教育的实践经验,研究生活教育的理论观点,探讨当前我国生活教育中的难题,提出改进生活教育的思路 and 措施,推动我国生活教育跃上一个新台阶。

第一,关于生活教育的途径

生活教育的内容十分丰富,必须调动家庭、学校、社会各方面的力量共同参与,互相配合,但究竟如何分工、协作、交流、互补,需要作深入的研究。就一般意义上来说,家庭教育是生活教育的主渠道,这是因为家庭是年轻一代生活的基本环境,家长是其生活的供养者和主要指导人,家庭生活经验对其生活素质的发展有着直接和重大的影响。学校教育是现代国民教育的支柱,关心和指导学生的生活责无旁贷,不过学校主要是通过课程体系向学生传授科学文化知识的,显然难以占用大量的时间开展生活教育活动。现在有个别学校用大量的

教学时间传授生活知识和训能,而学生家长却把家教的时间都用在辅导功课,造成了家庭教育与学校教育功能的错位。社会教育的根本任务是提高中华民族的素质,生活教育显然是其必须承担的任务之一,应当充分利用各种现代传播手段,通过各种方式介绍生活知识和技能,倡导文明、健康和科学的生活态度与习惯、情趣。

第二,关于生活教育的目标

教育目标是教育活动的出发点和归宿,是教育计划、教育内容、教育方法的依据和评价标准。无论是学校,还是家庭或者社会的生活教育都应当有科学的、明确的目标,这样才能减少盲目性,提高教育的效率。制定生活教育目标必须考虑三方面的因素:一是社会的政治、经济、文化、科技发展状况及由此而来的生活条件;二是受教育者的身心发展水平及其生活素质的现状;三是各级各类教育的条件和特点。概括地说,我国生活教育的总目标应当是不断提高年轻一代的生活素质,使他们能够适应当时当地的生活条件,将来成为能够独立生活的文明、幸福的人。但是生活素质的内容丰富,形式多样,确定生活教育的具体目标相当复杂。以“衣着的素质”为例,人们服装按人体部位需要有衣、裤、冠、履及围巾、手套、袜子,而且一年四季有别,民族习俗有别,衣着实际包括购衣(购衣料制衣)、穿衣、洗涤(熨烫)、收藏、更换(缝补)等阶段,涉及色彩、质料、式样及洗涤、收藏等方面的知识、技能,与人们的审美观、金钱观及生活习惯、兴趣爱好有密切的关系。确定生活教育的具体目标必须经过多方面专家的认真讨论,而且还必须通过一定时间实验验证,切忌随意性。

第三,关于生活教育的重点

提高年轻一代的生活素质是一项长期的教育任务,在确定教育目标和教育内容的同时,必须根据生活教育目标要求和当前儿童青少年生活素质的现状,确定教育的重点,首先解决“主要矛盾”。我国城镇独生子女(中小学学生)的生活教育,目前亟待解决的是家务劳动和如何对待大众传播媒体两个问题。就前者而言,家务劳动既是家庭生活的重要内容,又是家庭生活的主要源泉,还是孩子学习生活知识、技能等的基本途径。然而目前城市儿童少年不仅家务劳动时间短,平均每天只有父亲的1/13、母亲的1/18(我国儿童每天平均参加家务时间0.2小时,美国是1.2小时、泰国是1.1小时、韩国是0.7小时、英国是0.6小时),而且质量差,对洛阳、北京、广州等地100余名中小學生家访,几乎所有的家长都反映孩子做家务马虎、常常帮倒忙。就后者而言,大众传媒(报纸、刊物、电视、录音、录像、卡拉OK等)既是生活娱乐的基本工具,又是人们精神生活的重要来源,正确地阅读、视听这些传媒可以开发儿童少年的智力,丰富他们的精神世界。但是无节制地阅读、视听这些媒体不仅妨碍正常的课业,还可能危害身心健康,特别是看了黄色的东西还可能误入歧途。目前,过份地限制孩子收看电视录像和对孩子课外文化生活不加指导的家庭相当多。学校教师应当和家长一道,努力加强和改进这两方面的教育。当然,并非所有的中小學生都存在这两方面的问题,不需要都把这两个问题做为重点。或许培养良好的生活习惯是一个更具长远意义和普遍意义的问题。

※学生社会技能教育

现代社会对人的素质的要求与我国传统社会有很大的不