

国际流行的素质观

素质：人的“机体硬件”
和“素质软件”

素质修养的重点
——创新精神与实践能力

文化素养的核心支柱
——心理素质

健美体魄的塑造
——身体素质

通读人生——青春
的一种美丽觉悟

创意生存

青少年创新素养 的自我培育

金马 著

CHUANG YI SHENG CUN
QING SHAO NIAN
CHUANG XIN SU YANG
DE
ZI WO PEI YU

中国青年出版社

创意生存

青少年创新素养的自我培育

金马 著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

创意生存：青少年创新素养的自我培育 / 金马著.
北京：中国青年出版社，2000

ISBN 7-5006-4189-3

I. 创... II. 金... III. 青年修养 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04052 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

北京市梨园彩印厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 12 印张 2 插页 280 千字

2000 年 12 月北京第 1 版 2000 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,000 册 定价 18.00 元

序

青少年素质的自我培育

当代青少年有幸处在愈益重视人的素质的国际潮流之中，特别是我国由于全面推进素质教育而正在逐渐形成的良好学习环境，为青少年素质的自我培育，也提供着越来越有利的条件。

首先，素质教育作为以提高民族素质为宗旨的教育，已被《教育法》规定为我国的教育方针。它以受教育者及社会长远发展要求为着眼点，以面向全体学生、全面发展学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的积极的人生态度和创新能力，促进他们在德、智、体、美、劳等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征。上述内容，自然地，也就是青少年素质自我培育的主要内容。

1999年6月，江泽民同志在《在第三次全国教育工作会议上的讲话》中特别指出：今天，面对世界科技飞速发展的挑战，我们必须把增强民族创新能力提到关系中华民族兴衰存亡的高度来认识。教育在培育民族创新精神和培养创造性人才方面，肩负着特殊的使命。每一个学校，都要爱护和培养學生的好奇心、求知欲，帮助学生自主学习、独立思考，保护学生的

探索精神、创新思维，营造崇尚真知、追求真理的氛围，为学生的禀赋和潜能的充分开发创造一种宽松的环境。

这段讲话，立意隽永而又发人深省，无疑地，它同时也为青少年的自我教育，特别是把握素质自我培育的核心命题，指出了明确的方向。

这里需要特别明确的是，江泽民同志所强调指出的要“为学生的禀赋和潜能的充分开发创造一种宽松的环境”，是极富时代色彩和现实意义的。因为归根结底，人的素质的优化终究是环境的产物。青少年要优化自身的素质，悉心进行富于时代色彩的必备素质的自我培育，就首先必得全身心地、满怀激情地投身于当代生存的大环境之中，悉心关注当代国际生存环境对素质的诉求，特别是悉心关注当代民族素质对未来“新人”素质的诉求。这是因为，“从‘民族素质’来讲，固然要取决于每个国民的素质，但民族素质不是每个国民素质简单的和，它与一个民族在历史发展中，长期形成的民族文化有极为密切的关联。”^①这是说，特定的民族素质，总是富含着培育未来一代的特殊营养，它内在而又鲜明。青少年如若善于汲取民族优秀素质的营养，并通过自身的修养实践，为之不断注入新美的内涵，不仅有助于完善自身的素质，还将强化自身与生存环境的亲和力，有利于派生更强大的学习动力、献身精神及创造活力！这是青少年素质的自我培育很容易忽视却又万万不可忽视的一个重要方面。

青少年为优化自身素质而进行的修养和实践活动，是相对于被动接受素质教育而言，是强调青少年更善于主动接纳来自教育环境以及社会生活环境的、有助于提高素质修养的信息和启迪、

① 孙素淳《民族素质与教育》，《北师大学报》1987年第6期。

提示和修正……使优化自身素质的愿望转化成为头脑中的“兴奋点”、“警戒哨”，成为生命活动中“有目的的搜求”，“极富兴致的寻觅”，这将是当代青少年具有奠基意义的修养活动，它将有助于青少年在走向社会之前更好地具备必要的生存和发展所需要的各种基本素质，也可以说，它是在为未来主动的创意生存做准备。



作者简介

金马 当代作家。以创作哲理散文和以散文笔调撰写青年读物见长。近年来，作者以当代生存智慧为核心命题，以富含哲理和心灵感悟的文笔撰写了大量的智慧美文和相关读物，已面世的作品逾60部。其撰写的《当代青春思维系列》（1~5卷）等多部作品荣获全国优秀青年读物一等奖。其作品至今畅销不衰，在海内外具有广泛影响，被有关专家学者视为“金马现象”。

责任编辑： 胡守文
 李晓丽

青春花季，是为创意化、个性化、情歌化生存奠基的关键时期，它决定着一个人能否在全球化智慧竞争中，始终领有主动的地位、进击的实力和生存的魅力。本书以开掘和激活青少年创新潜能为主线，以自我培育创新精神和相关实践能力为核心，试图通过比较系统的述说，为当代新锐青少年自我培育创新素养，挑战当今世界智慧生存竞争，展示必备的素质修养和罗曼情怀。

装帧设计： 李一欣

目 录

序：青少年素质的自我培育/1

第一辑 国际流行的素质观

一则现代“寓言”的警示/3

立足全球发展看素质/5

从个体不断发展的需要看素质/8

从基础文明修养看素质/10

第二辑 “国际型人才”素质的特色

重新审视自身的素质：当代合格“国际型人才”的首要理性/15

一代“新人”素质的灵魂/17

做创新世界中的佼佼/20

独辟蹊径——当代创新素质的“命脉”/23

从“三大要素”谁领至尊看“素质资源”的时代特质/26

面对出国潮的理性思考/30

第三辑 纵横观览话素质

素质：人的“机体硬件”和“素养软件”/35

广义素质的划分/37

素质的七大要素、所处层次及相关联系/40

个体素质的主要特点/42

素质形成的三个过程/45

个体素质与民族素质的关系/48

“自然素质”与“文化素养”：构成整体素质的两个
组成部分/50

绝对素质与相对素质：一种特别值得青少年关注的素质
划分方式/52

综合素质、两类知识与生存智慧的关系和区别/54

第四辑 素质的科学内涵

健美体魄的塑造——身体素质/59

全面理解“身体素质”的时代涵义：体魄健美与适应能力的整合/59

扬厉青春活力，坚持体育锻炼：理应持续终生的一种生存素质/61

树立“只要是健康的就是美的”形体观：当代青少年身体素质自我培育
的一个重要命题/63

文化素养的核心支柱——心理素质/66

心理素质 A、B、C：内涵·特点与结构/66

心理健康的内容与标准：培育“心理素质”重要基础/69

一种亟待青少年垂青的保健时尚——心理咨询/72

扬励有益的激情与消除有害的“激情”：对心理素质的一种检阅/74

消除“挫败情结”，投入积极的生活/77

教养与修养合成的文明花果——文化素质/80

文化素质的形成与优化：由教养与修养合成的文明花果/80

科学素质的基础培育是不可忽视的：青少年学好基础知识课程的重要性/82

政治素质的时代内涵：青少年民主、法制意识的觉醒/83

道德素质修养的新内涵：以有利于民族生存与发展为基点/86

创新素质：缔造新生活方式的灵魂/87

技术素质：实现创意人生的行为能力准备/89

“审美发展”与艺术人生：青少年审美观念的时代特色/90

第五辑 素质·“素质教育”与“应试教育”

素质+知识=智慧：素质同信息、知识、智慧的区别与
相关联系/97

青少年该如何正确看待从“应试教育”向“素质教育”
的转变/101

第六辑 素质优化的基点： 主体意识的觉醒

珍视生命——主体意识觉醒的第一缕曙光/107

你是一处新景观——主体意识清醒的根本指标/110

开掘内在动势——主体意识畅快奔流的源泉/113

“凭借自己的力量前进”——主体意识觉醒的庄严宣言/116

围绕生命线段学习人生——一种理应贯穿终生的美丽觉醒/119

培育“满足延宕能力”——青少年健康成长的心灵屏障/122

预防“半途夭折”的策略/125

韧性生存——一种珍视生命的优秀品质/128

心灵系带的储备——增殖青春生命力的妙招/130

第七辑 长者·“同龄小社会” 与素质的化育

在“同窗”、“同龄小社会”中……/135

“男孩是本巨著”，“女孩像颗星星”/138

- 从青春期异性智慧伙伴谈到智能素质的时代内涵/142
与家长、教师建立“互尊互爱”的关系：一种维护人格
平等、坚守人格尊严的素养观/145
善于面对过高的期待：伦理素养的陶冶/148

第八辑 创新精神与实践能力的开发 潜能素质的两只“助推火箭”

- 为什么特别需要关注创新精神与实践能力的培育/157
创新精神国情化的时代要义/161
素质修养的重点——创新精神与实践能力的/164
实践能力——基于创新精神的“行为艺术”/167
创新精神的圆满落点：化做自然的生存姿态……170

第九辑 全面发展与六个“学会”

- “学会生活”教青春更加靓丽的艺术/175
“学会生活”，首先要知道人为什么活着，该怎样活着/175
“学会生活”的核心：能够全面地对自身的生活负责/179
克服依赖性，学会独立自主地生活/181
向自我教育的转化——提高素质培育的自主境界/184
把“创意生活”的追求引进“自我”，是“学会生活”的时代指令/186
善于运筹时间也就是放大生命：“学会生活”的一门实用艺术/189
学会管理：当代人不可或缺的一种独立谋生手段/192
学会消费——关注亲情与时尚追求的统一/194
交友秘诀“CPA”/197
让“四体”多为他人献辛劳：标志当代青少年素质高贵的一个重要指标/199
重要的是要学会自我保护：“学会生活”的首要原则/201
知法、学法、守法、用法：青少年要学会用法律保护自己/203

把“创意生活”的追求引进“自我”，是“学会生活”的时代指令/186

善于运筹时间也就是放大生命：“学会生活”的一门实用艺术/189

学会管理：当代人不可或缺的一种独立谋生手段/192

学会消费——关注亲情与时尚追求的统一/194

交友秘诀“CPA”/197

让“四体”多为他人献辛劳：标志当代青少年素质高贵的一个重要指标/199

重要的是要学会自我保护：“学会生活”的首要原则/201

知法、学法、守法、用法：青少年要学会用法律保护自己/203

“学会做人”：青少年文明修养的起点/206

养成良好的做人习惯：“学会做人”的基础文明素养/206

学会关心——“学会做人”的“第一准则”/208

学会被爱——“学会做人”的“心灵反馈”/211

学会宽容——“学会做人”的首选风范/214

懂得感念——道德素质修养的优美起点/217

学会服务——学会幸福地生存/219

学会协调——从处理好与教师的关系做起/221

坚守真诚——靓丽人生的基本教养/223

适度承诺与切实应诺：获得良好为人信誉的重要一环/225

“每天务必做一点你所不愿意做的事情”——“学会做人”的一条“特殊律令”/229

“学会生存”：生存素质修养的总导向/233

“培养”良好的生存环境：“学会生存”的一种主动战术/233

学会欣赏代际间的“合理差异”——“学会生存”的一种美好的伦理素养/238

独生子女·支援系统与生存素质/241

创意生存之路从不拥挤：当代生存观的出色醒悟/243

准备以“游走型智慧生存方式”走出丰富多彩的人生/245

连线:发现闪光的“点”,散在的“点”,适时地、艺术地连接起来/247

勇于和一流人物合作,善于与一流智慧握手——俄罗斯套叠式玩偶的启示/249

个体竞争·集体竞争与善意角斗——跨入生命上游的“前沿姿态”/250

“网络人格”:新千年伊始对新人的诉求/254

环境将更自然,青春将更朴素:生存素质修养的总导向/257

“学会学习”:一种不断获得更新的生活方式/260

警惕成为“功能性文盲”:做一个“学会怎样学习的人”/260

学习:不断更新自我的一种生活方式——“学会学习”的根本出发点/263

学习预期与学会参与——创新性学习的两大特征/266

发扬“主体性”,瞩目“整体性”——创造性学习的“中间目标”/268

思维技巧与创新工艺——“学会学习”的两个支柱/271

焕发主脑·亲近“副脑”·紧握电脑——“学会学习”的“三脑联合战略”/274

及早建设你的“创新乐园”“学会学习”的“基本建设工程”/277

应考将伴随终生,关键在于心态的调整/279

谋生手段的准备该从什么时候开始——“学会学习”的一个新课题/281

学习的“TPO”管理:与“学会学习”密切相关的三大要素/283

“学会采撷”通读人生与精读世界/287

通读人生——青春的一种美丽悟觉/287

阅读·阅读能力与阅读心理/289

青春时代的阅读视野/292

当代青少年,还是要多读一些优秀青年读物/295

“学会创造”适时地进入生命智慧创造周期/301

从“类创造”到“真创造”:青少年“学会创造”的通常路径/301

人类创造活动的共同特点：“学会创造”的七点基本认识/303

沃勒斯的实现创造目标的四个阶段：“学会创造”需要通晓的“基本过程”/305

善于创造者的主要特征：“学会创造”的重要基础认识之一/307

创造与智力因素的关系：“学会创造”的重要基础认识之二/311

创造与非智力因素的关系：“学会创造”的重要基础认识之三/312

创造性思维品质的特征：“学会创造”的重要基础认识之四/314

创造性思维的技巧与艺术：“学会创造”的重要基础认识之五/316

从自我囚禁创造力的“栅栏”里走出来：“学会创造”过程中的人生姿态自我矫正之一/320

让创造力从外在因素的束缚中庄严地突围：“学会创造”的人生姿态矫正之二/322

让你的“创造个性”流光溢彩：“学会创造”的一种重要心理素质/324

适时地进入生命智慧创造周期：创新精神实践的一个要原则/327

“智慧在手指尖上”与创新意趣——关于“自己动手”的新观念/329

简约——创新素养之美的主要特征/332

启迪创造性的阅读技巧与艺术：“学会创造”的一条捷径/335

“创意智慧卡”的应用：一种捕捉和记录创意思维成果的有效方法/337

第十辑 市场经济、知识经济与 青少年素质的培育

市场经济与高素质复合型人才/343

如何成为“高附加值人才”的“胚胎”/349

仿真下海·试下海与真下海/352

附 录

素质简表/355

应试教育与素质教育的比较(简表)/356

道德因素自我评估细则(100条)/357

“创造个性”自评参考方案/362

结束语：做高扬创新精神的全面发展的“四有人才”：当代青
少年优秀素质的典型特征/368

第一辑

国际流行的素质观

- ☆ 一则现代“寓言”的警示
- ☆ 立足全球发展看素质
- ☆ 从个体不断发展的需要看素质
- ☆ 从基础文明修养看素质