

刘新洲 王明阳/主编

人文素质教育 实用读本

RENWENSUZHIIJIAOYU
SHIYONGDUBEN

高等职业教育丛书

辽宁人民出版社

高等教育丛书

人文素质教育实用读本

刘新洲 王明阳 主编

辽宁人民出版社

2001.6

图书在版编目(CIP)数据

人文素质教育实用读本/刘新洲著, —沈阳: 辽宁人民出版社, 2001. 8

(高等职业技术教育丛书)

ISBN 7-205-05078-2

I. 人... II. 刘... III. 素质教育—高等学校: 师范学校—教学参考资料 IV. G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043654 号

辽宁人民出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽阳市第九中学印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 245 千字 印张: 11

印数: 1-2000 册

2001 年 8 月第 1 版

2001 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 树 丛立先

版式设计: 栾 岚

封面设计: 刘冰宇

责任校对: 王明阳

定价: 18.00 元

主 编 刘新洲 王明阳

编著者 贝凤岩 王明阳 冯悦晨

刘文斌 刘 玮 刘新洲

吕亚宁 姜守阳 唐长春

薛秋江

前 言

这是一本向大中专学生介绍人文科学有关知识，提供修习与应用人文知识途径与方法，帮助青年学生养成良好人文素质的书。本书既可以作为学校进行素质教育的辅助教材，安排课堂讲授，也可以作为广大青年自学人文知识，提高对人文素质认识和有关实践能力的读本。

建设有中国特色社会主义的伟大实践，呼唤对学生进行素质教育，实施素质教育也是教育发展到了知识经济时代对自身使命的认同与提升。素质教育是一项浩繁而又细致的育人工程，它要求有一套用人类创造的文明财富集成的系统知识，对青年人进行精雕细刻的培育。根据国家教育部关于在学生中实施素质教育的战略要求，针对当前与今后社会对大中专毕业生整体素质需求的现实，同时考虑到正在发展中的高中等职业教育培养实用人才的需要，我们接受了编写本书的任务。

我们的编著初衷，首先是由于目前进行素质教育尚未形成体系性的适用教材，有必要结合学生实际，作些试探性的摸索；其次是鉴于一些年来人文科学教育显见薄弱，学生中出现了知识结构很不平衡的倾向，必须补充和加强这方面的教育；最后是感到人文科学的一些领域里仍有理论上的争论，但在实践上却可以趋同，不妨以实用为主先走一步。这一想法能否如愿，有待教学实践的检验。

我们现在讲的“人文”和“素质”两个概念,都已扬弃了其产生时的初始含义,而依社会的发展赋予了全新的内容;“人文素质”这一命义则是由这两个概念的新定义组合而成的新概念,它大体可以理解为人在道德品质、文化与艺术方面所具备的知识、修养和能力。本书的 10 章内容主要涉及了人格完善、社交礼仪、审美基础、文学与音乐、美术、书法、语言等艺术素养及鉴赏和体育健身方面的知识 with 培训方法。对人文知识来讲,这些内容是无法以偏概全的,只求起到引导学生入门以便触类旁通的作用。

由于我们的水平有限,又是首次试编这类教材,书中不当与不妥之处定所不免,诚望专家与师生批评指正。

本书的编写,参考、借鉴和引用了一些专家的观点、论著或研究成果,未能一一注明,于此一并致谢。本书成书过程得到了辽阳职业技术学院的大力支持,该院副院长王大任教授给予了热情的指导,谨表感谢。

编 著 者

2001 年 5 月

目 录

前言.....	(1)
第一章 人格完善与道德修养.....	(1)
引言.....	(1)
第一节 健全人格的内涵.....	(1)
第二节 大力弘扬科学精神,追求科学修养之真.....	(5)
第三节 不断陶冶完美人格,追求道德修养之善.....	(13)
第四节 努力提高人文素质,追求人文修养之美.....	(26)
第二章 现代礼仪与礼节常识.....	(37)
引言.....	(37)
第一节 人与礼仪.....	(37)
第二节 仪表风度.....	(40)
第三节 语言谈吐.....	(45)
第四节 交际礼节常识.....	(48)
第五节 公共场所礼仪.....	(57)
第三章 社交心理与交际艺术.....	(72)
引言.....	(72)
第一节 社交的意义.....	(73)
第二节 社交的技巧.....	(79)
第三节 社交的谋略.....	(85)
第四节 社交的语言.....	(92)
第四章 美学常识与审美意识.....	(100)

引言.....	(100)
第一节 什么是美学.....	(100)
第二节 美的本质.....	(104)
第三节 美的形态.....	(107)
第四节 美感的本质特征.....	(118)
第五节 审美心理学.....	(122)
第五章 文学素养及能力培育.....	(132)
引言.....	(132)
第一节 文学素养是人文素质的 重要成分和审美体现.....	(133)
第二节 正确认识文学的起源.....	(136)
第三节 文学史和作家作品扫描.....	(138)
第四节 文学流派及其特征.....	(147)
第五节 文学样式及其功能.....	(154)
第六节 文学阅读与鉴赏.....	(158)
第七节 文学写作兴趣与能力的培养.....	(169)
第六章 音乐知识与乐曲欣赏.....	(180)
引言.....	(180)
第一节 音乐的含义及其组合要素.....	(181)
第二节 音乐语言.....	(183)
第三节 西方音乐.....	(186)
第四节 中国音乐.....	(188)
第五节 音乐欣赏.....	(196)
第七章 美术知识及绘画欣赏.....	(208)
引言.....	(208)
第一节 中国美术.....	(208)
第二节 外国美术.....	(227)

第三节 绘画艺术欣赏·····	(236)
第八章 书法创作及欣赏知识·····	(242)
引言·····	(242)
第一节 书法是一门表现的艺术·····	(242)
第二节 书法体现了艺术的美·····	(245)
第三节 学习与欣赏书法对人生的益处·····	(248)
第四节 书法作品优劣的鉴别·····	(251)
第五节 把字写好的几个要素·····	(256)
第六节 书法的创作与欣赏·····	(262)
第九章 语言常识及规范训练·····	(271)
引言·····	(271)
第一节 普通话说话训练·····	(272)
第二节 正确使用汉字·····	(301)
第十章 体育锻炼与健身养生·····	(311)
引言·····	(311)
第一节 体育锻炼的好处·····	(311)
第二节 体育锻炼原理·····	(313)
第三节 体育锻炼原则·····	(316)
第四节 发展身体素质的方法和生理基础·····	(318)
第五节 体育保健知识·····	(328)
第六节 营养卫生·····	(332)
第七节 奥运会及部分体育竞赛项目介绍·····	(335)
第八节 养生保健·····	(344)
后记·····	(350)

第一章 人格完善与道德修养

引言

在人类刚刚迈入 21 世纪门槛之际,面对世界飞速的时空巨变及由此提出的诸多挑战和要求,我们不得不回答这样的问题:21 世纪和谐发展的社会需怎样的人才?作为中华民族崛起和再创 21 世纪大业生力军的青年学生,该以怎样的形象去完成历史的使命和人民的重托?

在 1989 年联合国教科文组织召开的面向 21 世纪教育国际研讨会上,与会专家们一致认为,21 世纪的年轻一代不仅要有广阔的胸怀,要知天下大事,有较高的道德水准,而且应在德、智、体、美等各方面都要有较高的素质。会议提出 21 世纪最成功的劳动者将是全面发展的人。

由此可见,21 世纪青年人应该是具有健康的体质、创造性的智慧、丰富的情感、坚强的意志力和高尚道德情操的人——简言之,应该是具有健全人格的人。

第一节 健全人格的内涵

一、人格的含义

人格是在一定社会历史条件下具体的人所具有的意识倾向性以及经常出现的较为稳定的心理特征的总和。它包括

兴趣、爱好、信念、性格、气质、能力等基本因素。这里,我们把人格作为一个更宽泛的概念:它是个体的人所应具有的几个基本要素,包括体质、智力、情意(情感意志)和道德4个要素。

二、健全人格及其构成要素

人格内部各个因素内在的、和谐的统一,构成一个健全的人格。近代著名教育家蔡元培先生曾指出,教育的重要宗旨就是“养成健全的人格”。健全的人格应是完整的、和谐的人格,它是创造性思维产生的重要前提,也是实现自我价值的重要条件。人的发展实质上是构成健全人格内部诸要素充分而和谐发展的整合过程。

(一) 体质即身体素质,它是生命和人格的物质载体。个体人格在体质方面的完善表现于人对健康体魄和运动技能的不断追求及发展过程。同时,健康的体质也有益于其他人格品质的增强。

(二) 智力即认知能力,它是由观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力和创造力等6种基本因素组成的整体综合能力,是人认识世界、改造世界的各种心理因素的有机结合。其中,思维力是智力的核心部分,其发展程度是整个智力发展的缩影和标志。我国教育的基本目标之一就是培养人的创新精神和创造力。而创造力则来源于人的好奇心、想象力以及对事物的换位思维、求异思维能力。美国心理学家B·S·布鲁姆认为,理智和智能是借助知识而解决问题的能力,人的知识也只有上升为人格的一部分,成为发现问题和解决问题的能力时才有意义。知识的简单组合并不需要较高智力,而重新建构知识则需要高度的智力。这种智力是创造性的思维能力,它是智力内部各要素协调发展的结果,也是智力发展的最高表

现。因此,发展人的思维能力,培养智力,是人格完善和成功的基本保证。另外,当前社会对人的智力发展提出了更高的要求。现代社会发展的基本特征是发展速度越来越快和多样化的程度越来越高,信息时代知识更新的速度超过了以往任何时代。这就要求每个人都应具有高度的应变能力,而应变能力本质上是创新意识的体现。创新意识是一种善于发现问题并积极探索以求改变环境的心理取向,它不仅仅是一种智力特征,更是一种人格特征和精神状态。

(三) 情意有广义和狭义之分。广义的情意指情感和意志,它是不直接参与认知过程、智力因素以外的一切心理因素。狭义的情意指情绪,属心理意向活动范畴,包括动机、兴趣、情感、意志、性格、习惯等因素。通过对各种成功者的长期研究,人们发现智力并不是决定人成功的惟一因素,情感和意志也起着相当大的作用。1995年,美国哈佛大学教授丹尼·葛尔曼出版《情感智商》一书,提出情商(EQ)的重要性绝不逊于智商(IQ)。人的情感智商主要表现在5个方面:了解自我的情绪状态,恰当地管理自身情绪,善于进行自我激励,识别他人的情绪,恰当地处理人际关系。之后,一部分心理学者又提出一个新的概念:逆境商数,指人面对挫折、摆脱困境和超越困境的心理能力,其核心是意志力。综合看来,情商的提出者强调情感的丰富与和谐发展,逆境商数的提出者则强调意志力的作用,两者作为非智力因素都为人格的完善所必备。一个人格高度完善的人应具备健康的情感,它一方面表现在具有丰富的情感并能稳定地展示,情感体验保持开放的态度,有生活的激情和对美的追求、对丑的憎恶,强烈的自我意识和自我激励精神等等;另一方面表现在对所追求目标的执著力和身处逆境时的意志力:具有情感自我控制力和更大的内部适

应性、选择力和改变能力,善于克制;把生活看成是愉快的探险,尽管也遇到常人所遇到的挫折和失望,但仍能感受到激动、希望、爱和同情,从而很快恢复对生活的信心。

在一个充满竞争的社会,良好的心理素质显得更为重要。只有将智能培养与情意品质培养统一起来,才能发展自我的个性和创造性。

(四)道德是保障社会顺利发展、保障社会秩序的润滑剂。道德的核心可以归结为责任感。我国社会主义道德的主要内容包括:社会主义、爱国主义、集体主义。为人民服务的思想是我国社会主义道德思想的集中体现。

当代社会对科技的功利性追求导致人格内部智能与道德的分离。在这种情况下,现代人被“物化”了,落入商品拜物教的泥潭中。“一些领域道德失落,拜金主义、享乐主义、个人主义滋长;封建迷信和黄赌毒等丑恶现象沉渣泛起;假冒伪劣、欺诈活动成为社会公害;文化事业受到消极因素的严重冲击,危害青少年健康的東西屡禁不止”。对这种人品人格的失落现象,有识之士发出了“人不见了”的疾呼。

个性的发展是人格发展的体现。现实社会中由于诸多因素的综合作用,造成了青年学生中人格不平衡现象的产生。主要表现为:一方面是个性的压抑状态,另一方面是个性的放纵现象。这两个特征实际是个性不平衡状态在不同个体或同一个体人格内部的两种极端表现,并且导致人格的分裂、紧张和不协调,情感上的极端封闭、淡漠或放纵,智能与道德的分离,创新意识的缺乏,社会责任感的淡化,个人主义的滋生与泛滥等等。由此可见,在青年学生中培养健全人格的工作已刻不容缓。

三、加强自我修养与健全人格的培养

健全人格的培养涉及到政治、经济、文化教育等许多社会环境因素,而对于青年人来说,主要的还在于个人主观上的努力。当前社会进步与发展所带来的社会生产与人们行为方式的变革,对劳动者的素质提出了新的要求,人们对情感疏导、心灵慰藉、精神境界升华的渴望与满足,以及对指导现代生活的伦理、道德、价值观念的重建等,都是亟待解决的重要社会问题。而一系列问题的解决,很大程度上要依赖于人文精神和道德教育。高技术、高情感的平衡是现代社会的特征,科学与人文、技术与情感的相互融合发展是社会进步的标志。因此,就青年学生所肩负的历史重任看,除了拥有健康的体魄、充沛的精力之外,人文修养、科学修养、道德修养就是我们必须具备的3种基本修养,这3种基本修养涵盖了人类对于真、善、美相统一的理想人格的全部向往和追求。

第二节 大力弘扬科学精神,追求科学修养之真

一、科学修养的本质特征

这里的科学是指自然科学。

科学活动的目的是认识自然、探求自然界的客观规律,获得关于自然现象的本质性认识。科学活动的方法要求规范、严谨、求实。科学活动的整个过程要求排除主观意志、情感等非理性因素及虚幻等。因此,科学活动的成果是客观的真理性知识,它能教人懂得在知、行中蕴涵的客观、理性的因素,能开阔人的心胸,启迪人的心智,扩大人的视野,摒弃人的愚昧无知、教条迷信。通常情况下,科学以技术为中介所导致的

物质成就和物质价值是有目共睹的,令人赞叹不已。但是科学精神及其价值对社会文明精神的促进作用则还未被人们所洞见、所重视。因而在现阶段,特别是在青年学生中,要大力弘扬科学精神,认识到科学精神是真善美“三位一体”的和谐统一体,科学精神是科学家所共有的价值观念的集中体现,是科学的人文性,是一种理性的文化。科学精神所强调的是:一切称为科学的东西,都必须接受实践的严格检验,都必须接受理性的无情审查。

科学修养的本质和特征是求真求实,这是由科学的本质和特征决定的。求真求实就是实事求是。从事科学研究的人只有实事求是地按照事物本身固有的规律去做认真的探索,才有可能认识和掌握所研究的对象。

二、大力弘扬科学精神

6 美国著名社会学家罗伯特·伯顿认为:科学的共同规范和科学精神气质主要表现在以下5个方面:(一)普遍性——科学知识不存在特殊权益;(二)公有性——科学是公共的知识,所有的人都是可以利用的;(三)无私利性——为科学而科学;(四)独创性——科学是对未知的发现;(五)有条理的怀疑主义——科学家有根据地怀疑一切。这些科学精神约束着科学家的活动,体现了人类对于无私、民主、公正、诚实以及真实等美好理想的追求。科学家把这些科学精神作为一种道德理想来追求,并通过科学活动内化为自己的品格,因此科学精神不仅是维护科学共同体稳定秩序的基石和科学发展的保障,而且还与社会文明进步和人类自我完善的目标是相近或一致的。

我国著名科学家竺可桢早在20世纪40年代初的《科学之方法与精神》一文中,也将近代欧洲科学精神归结为这样

3点:(一)不盲从,不附合,一切依理智为依据,如遇横逆之境,则不屈不挠,只问是非,不畏强暴,不计利害;(二)虚怀若谷,不武断,不专横;(三)专意一致,实事求是。而这3条又可归结为一条,即追求真理的求实精神。

三、加强科学修养,培养科学精神

(一) 求真求实,坦诚谦虚

科学的第一要义就是求真求实。如何做到这一点呢?它体现在4个方面:第一,认真严谨的工作态度和工作精神,来不得半点的马虎;第二,坚持不懈勇于探索的精神,来不得三心二意;第三,坚持真理修正错误,不盲目崇拜权威;第四,科学家要有奉献精神,不可有半点的私心杂念。这就是我们所说的追求真理、坚持真理的科学精神,无论是谦虚、执著还是有错必纠都体现了科学精神的真。而我们所提倡的加强科学修养,也正是从这些方面去进行的。任何一个想在科学上作出贡献和在自己人生中有所作为的人,都必须具备这些基本的精神和修养。

翻开古今中外的科学技术发展史,我们可以清楚地看到,这种求真的精神在那些为人类作出过巨大贡献的人身上都有充分的体现。我国古代的大教育家、思想家孔子,尽管他知识渊博,学问高深,但当他的学生问到他不会做的事情时,他总是非常坦然地回答自己不懂。在孔子看来:“知之为知之,不知为不知,是知也。”这是一种最朴素的科学思想和科学态度,也是真正智者的伟大之处。英国物理学家牛顿是位划时代的杰出学者,可是当他即将离开这个世界,听到朋友们称他“伟大”的时候,却摇着头谦逊而真诚地说:“不要这么说。我不知道世人会怎么看我,我只觉得自己好像一个孩子,在海滨玩耍的时候偶而拾到了几只发亮的贝壳。但是对于真正的大海,

我还没有涉足呢。”

这些伟人尚能如此诚实谦虚,更何况我们普通人呢?诚实和谦虚是一种作人的美德,也是从事伟大事业必备的品质。

(二) 坚持不懈,执著追求

科学精神不仅体现在诚实和谦虚的态度上,还体现在坚持不懈,对真理的执著追求上。“在科学的入口处正像在地狱的入口处一样”,追求知识、探求科学的道路,从来都是充满崎岖、充满艰辛的,每前进一步总是要付出辛勤的汗水。没有远大的理想、崇高的目标和坚韧的毅力,是难以克服这条道路上所充满的障碍险阻而攀上光辉的顶峰的。古今中外许多伟大的科学成就,就是科学家们为之奋斗一生的心血,有的甚至为之付出了巨大的代价和牺牲。

8

为创立“日心说”,哥白尼被当作疯子,遭到教会终身监禁的严厉惩罚;为宣扬“日心说”,意大利青年科学家布鲁诺被烧死在罗马广场,主张地球运动学说的伽利略也被终身监禁。尽管如此,仍然有许多科学家不畏强权,坚持对“日心说”的研究。德国年轻的天文学家开普勒以他丰富的想象力和思维力,扬弃了前人研究的结果,提出了行星运动的轨道定律、面积定律和周期定律三大定律,使哥白尼开创的“日心说”从此建立在严格科学的逻辑证明的基础上。

从“日心说”的创立到理论完善的发展过程中,我们所看到的正是一种不惟上、不惟书、不惟利的求实精神,一种“吾爱吾师,吾更爱真理”的大无畏精神。可见“热爱真理是找到真理的最有利的条件”。

(三) 严谨认真,精益求精

热爱科学,崇尚真理,反对盲从,必须建立在严谨认真、精益求精的基础上,这也是成为一个科学家必备的基本素质。科