

上海市重点图书
青年学出版工程
青年理论与工作实务丛书



青年 人文 素养： 方法与演练

祝春兰 卢会志 邓丽娜◎主编



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

祝春兰

女，博士，副教授。现任上海青年管理干部学院（上海师范大学青年学院，上海团校）青年公益志愿培训部主任、烛光心理工作室负责人。兼任上海青年公益人才学院执行院长、上海市心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会秘书长。国家志愿服务高级培训师、国家心理咨询师。长期从事青年心理健康辅导、青年研究和心理学教学工作，曾参编《上海青年发展报告》《都市青少年发展报告》《家庭心理医生》等书，公开发表学术论文三十余篇，参加国家及省部级课题7项。

卢会志

男，博士，副教授。现任上海青年管理干部学院（上海师范大学青年学院，上海团校）青少年工作系主任；国家心理咨询师、督导师，中国心理学会心理学普及工作委员会委员、专家组成员；上海心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会副秘书长；国家心理咨询师资格考试考官。长期从事心理学的教学与研究工作，主要开设课程有“社会心理学”“心理学与教育”“青少年心理咨询的理论与实务”等，主要研究领域为领导心理学、职场压力管理与心理调适、心理咨询与心理健康教育等，参加国家及省部级课题6项，公开发表学术论文十余篇。

邓丽娜

女，硕士，副教授。现任上海青年管理干部学院（上海师范大学青年学院，上海团校）青年公益志愿培训部副主任，国家心理咨询师，中国志愿服务高级培训师，上海青年公益人才学院行政总监，中国青少年研究会会员。参与编写上海市志愿者培训系列教材。参与组织上海各区县志愿服务高级研修班、大学生公益训练营、高校教师公益创业促动师培训班等青年培训工作。担任“青年工作的伦理与价值”“志愿服务工作的组织与管理”等青年课程的培训师。

本书简介

本书立足实际，提供了具备可操作性的训练方法和技能供青年参考并实践，结合心理学、管理学、教育学等多学科思想，从自我提升和人际互动两个方面探索了青年人文素养的提升途径，帮助青年高效塑造人文素养，以正确辨别社会和自我、他人和自我、环境和自我的关系。全书分为两编：第一编主要介绍自我提升类素养，包括自信的素养、抗逆力的素养、压力管理的素养、自我学习的素养、形体塑造的素养、形象整饰的素养、领导力的素养、演讲的素养、职业规划的素养；第二编主要介绍人际互动类素养，包括社交礼仪的素养、文字沟通的素养、表情识别与表达的素养、共感的素养、有效倾听的素养、询问的素养、谈判的素养、冲突解决的素养、网络参与的素养。

华东理工大学出版社



扫一扫 进入天猫旗舰店

华东理工大学出版社



扫码关注官方微信

ISBN 978-7-5628-4892-9



9 787562 848929 >

定价：79.00元



上海市重点图书
青年学出版工程
青年理论与工作实务丛书

青年 人文 素养： 方法与演练

祝春兰 卢会志 邓丽娜◎主编



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

青年人文素养：方法与演练 / 祝春兰, 等
主编. — 上海：华东理工大学出版社, 2017. 7
(青年理论与工作实务丛书)
青年学出版工程
ISBN 978 - 7 - 5628 - 4892 - 9
I. ①青… II. ①祝… III. ①大学生—人文素质教育
IV. ①G640
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003918 号

策划编辑 / 刘 军
责任编辑 / 高 虹 牟小林
装帧设计 / 戚亮轩
出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司
地址：上海市梅陇路 130 号, 200237
电话：021 - 64250306
网址：www.ecustpress.cn
邮箱：zongbianban@ecustpress.cn
印 刷 / 江苏凤凰数码印务有限公司
开 本 / 710 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 / 20.75
字 数 / 285 千字
版 次 / 2017 年 7 月第 1 版
印 次 / 2017 年 7 月第 1 次
定 价 / 79.00 元

版权所有 侵权必究

青年学出版工程

学术顾问

- 刘俊彦 中国青少年研究中心常务副主任、《中国青年研究》杂志主编
杨雄 上海社会科学院青少年研究所所长
褚敏 上海城建职业学院党委书记、中国青少年研究会副会长
孙时进 上海市心理学会副会长、复旦大学心理学系主任、教授
汪青松 上海师范大学马克思主义学院教授
陈树强 中国青年政治学院社会工作学院院长、教授

青年理论与工作实务丛书

编审委员会

主任：

刘刚 共青团上海市委副书记、上海青年管理干部学院党委书记

委员：

王冰 张恂 蔡文 黄洪基 刘宏森 陈宁 赵文

青少年社会工作与社会政策

编辑委员会

主编：

张佳华 上海师范大学青年学院青年研究中心

撰稿(按姓氏笔画排序)：

王鑫 张佳华 陈元元

青年人文素养：方法与演练

编辑委员会

主 编：

祝春兰 上海师范大学青年学院社工系主任、副教授

卢会志 上海师范大学青年学院青少系主任、副教授

邓丽娜 上海师范大学青年学院社工系副主任、副教授

撰 稿(按姓氏笔画排序)：

丁烜红 邓丽娜 卢会志 田 芸 刘鸿方 胡月香 祝春兰

青 年 心 理 学

编辑委员会

主 编：

卢会志 上海师范大学青年学院青少系主任、副教授

祝春兰 上海师范大学青年学院社工系主任、副教授

撰 稿(按姓氏笔画排序)：

丁烜红 邓丽娜 卢会志 朱爱勤 刘鸿方 胡月香 俞晓歆

祝春兰

“青年学出版工程”总序

青年学是一门运用多学科知识对青年进行整体研究的综合性应用型学科。它以青年的本质及其发生、发展过程为研究对象。它的任务是揭示青年身心发展的规律、青年与社会相互作用的规律、青年特殊需求的发生与引导的规律,从而为培养教育青年,发掘青年的潜能,促进青年全面发展、优先发展和积极发展提供理论指导。中共中央、国务院印发的《中长期青年发展规划(2016—2025)》中也提出:“青年是国家的未来、民族的希望。青年兴则民族兴,青年强则国家强。促进青年更好成长、更快发展,是国家的基础性、战略性工程。”

从世界范围来看,最早把青年作为研究对象,推动青年学发展的是心理学。1904年,美国心理学家斯坦利·霍尔出版了史上第一部研究青年的专著《青春期》,书中首次提出“青春期危机”理论,由此开始了青年心理学的研究。第二次世界大战后,青年社会学兴起。特别是在20世纪60年代,美国、法国、中国等国家的青年运动在世界范围内引起震动,社会学领域的众多专家学者纷纷投入青年运动、青年问题的研究中,各种调查报告、学术著作层出不穷,使青年研究、青年学的发展进入一个新阶段。与此同时,文化人类学也开始介入青年研究,丰富充实了青年学的发展。美国著名人类学家玛格丽特·米德继出版《萨摩亚人的成年》等书之后,对世界青年运动做了深入研究,其晚年出版的《文化与承诺——一项有关代沟的研究》一书,引起了学界的广泛关注,开启了青年代际研究的先河。20世纪七八十年代,文化研究在西方兴起,一些学者致力于青年亚文化的研究,也

取得了不少重要成果,如《仪式抵抗:战后英国青年亚文化》等。如今,心理学、社会学和文化学等已经成为构建青年学学科体系重要的学科支撑和理论来源。

与西方欧美资本主义国家不同,苏联、东欧以及中国等社会主义国家在马克思主义指导下,青年学的发展呈现不同的特征,青年研究更加注重整体性和综合性。在我国,青年学学科化建设始于20世纪80年代。1986年9月,社会科学文献出版社出版了罗马尼亚青年研究中心研究员弗雷德·马赫列尔(Fred Mahler)的《青年问题与青年学》;1988年1月,光明日报出版社出版了美国人类学家玛格丽特·米德的《代沟》。这两部国外学者学术著作的翻译引入,加之当时社会上青年问题的大量出现,引发了国内开始有关建设中国特色青年学的探讨和研究。总结改革开放以来我国青年研究及青年学发展的情况,我们大体可将其划分为三个阶段。

第一阶段:从20世纪70年代末至80年代中期。改革开放之初,青少年违法犯罪现象严重,加上“上山下乡”运动结束后大批知青回城需要安置,由此产生了大量的青年问题,这些青年问题催生并推动着青年研究。此后,以问题研究为导向、以应用性对策研究为指向的青年研究在我国逐步兴起和发展起来。此时研究人员的来源渠道多元,有政府部门的政策研究人员(主要是共青团系统),也有高校和科研院所的研究者。这时的青年研究主要聚焦与青年问题有关的社会和政治问题,青年研究尚未进入学科化阶段,青年学的构建尚处于酝酿和准备之中。

第二阶段:从20世纪80年代后期至90年代初。在这一阶段,一方面因为社会的发展对青年、青年现象及青年问题有进一步深入研究的需要,另一方面因为受到国外青年学发展的影响和激励,我国的青年研究也开始从问题导向朝着学科化建设转向。20世纪90年代初,国家教委把青年学列为全国高校思想政治教育专业的一门主干课程,各级团校普遍开设了青年学课程或专题讲座。许多社会学、心理学、文化学、教育学领域的研究者开始涉足青年研究,他们借用各学科成熟的理论建构青年研究的框架和理论体

系,对青年学学科体系的构建起到了开创性作用。这一时期出版了大批青年学论著,学界出现了青年学研究的小高潮。短短数年间,仅国内就先后出版了谷迎春、杨张乔的《青年学导论》(黑龙江人民出版社,1987),黄志坚的《青年学》(中国青年出版社,1988),邱伟光、罗洪铁的《青年学》(西南师范大学出版社,1988),金国华的《现代青年学》和《简明青年学》(中国青年出版社,1989;中国青年出版社,1992),邹学荣的《青年学概论》(高等教育出版社,1992),吴焕荣、刘向英的《青年学与青年工作》(冶金工业出版社,1993)以及熊建生的《青年学通论》(武汉大学出版社,1995)8个版本。吴广川、陆建华还分别主编了两种版本的《青年学辞典》。这些成果对于激发全社会对青年问题、青年研究的关注,扩大青年学在学界的影响产生了积极作用。总的来看,这一阶段青年研究步入学科化建设时期,开始了青年学构建的初步尝试。

第三阶段:从20世纪90年代中期至今。进入20世纪90年代以后,我国市场化改革不断深入,消费社会与大众文化逐步兴起,全球化、现代化、城市化、网络化进程日益加速,在此经济、社会转型发展的时代背景下,新的青年问题日益突出,青年研究也发生了明显的转向,关注青年现实状态的实证研究取代了抽象的纯理论探讨,研究者借用社会学的研究方法对青年问题、青年现象进行了比较规范的实证研究,为青年研究积累了大量具有较高价值的资料。在研究过程中,研究者广泛吸收西方各种成熟的理论和学说,比较系统地实施较为规范的、社会意义上的调查,资料的分析方法也越来越科学,更加注重在理论阐述与实证分析中依循严格的学术规范,使青年研究的学术水平比早期有了很大的提高。进入21世纪以来,青年研究多学科和跨学科的趋势日益明显,从“经验型”研究范式转向“专业化”研究范式的步伐不断加快,越来越多具有不同学术背景的学者进入青年研究领域,产生了一大批内容丰富、质量上乘的研究论著,极大地促进了青年学的学科化发展。随着理性化、实证化、多元化的综合性青年研究的稳步推进,青年学的学科化建设不断深入,中国特色青年学学科的建立呼

之欲出。

回顾三十多年来我国青年研究及青年学发生、发展的历史,无论从研究视角、方法、主题,还是从学科背景、研究队伍组成等各方面来看,青年研究及青年学的建设与发展都有着极大的突破和创新,取得了巨大成绩。

从研究类型来看,青年研究正从最初主要服务于意识形态发展到力图将现实、政策与理论融会贯通,使研究具有客观性和学理性;从研究视角来看,青年研究从主要将青年视为“问题群体”、开展以治疗和拯救青年为目的的研究,发展为更趋多元化、更倾向于客观主义的研究;从学科背景上看,研究者为弥补青年研究长期存在的理论贫血和“拼盘”状态,正从社会学、心理学、教育学、人类学、文化学、解释学等学科中汲取养分,多学科、跨学科的研究方法正越来越多地被应用于青年研究;从研究方法来看,多种学科方法和理论的引入不仅使青年研究跳出报告文学式的“陷阱”,得以进一步拓展,形成一些既互有联系又各具特色的分析框架与理论视界,而且在这些方法论的导引下,青年研究逐步开始摸索自身的研究逻辑和手段;从研究人员的结构来看,越来越多受过学术训练的专业研究人员正在进入青年研究领域。

目前青年研究界已经达成了一种共识:我们处在这样一个时代,青年在社会发展中的作用越来越突出,社会发展需要对青年更好地进行研究,这个需求是推动青年学学科发展的最强大的动力。青年学在我国虽然属于新兴学科,但其整体性、交叉性和综合性却正好呼应着当今各学科之间既高度分化、又高度渗透的学术发展趋势。“历史—现实—未来”人类代际延续的视域将青年作为一个整体,探讨青年发生发展、青年与社会互动、青年工作等的规律,有计划、有系统地进行相应的科学研究,形成本土乃至世界的青年学理论体系和应用经验,无疑意义深远,前景广阔。大力推进这项事业,将有助于从根本上解决青年研究根基不稳、“先天不足”的问题,奠定青年学的学科地位,使青年学正式成为社会科学学科领域中的

一员。

上海青年管理干部学院作为一所专门开展青年干部培训、在职青年教育和从事青年工作研究的学校,长期以来一直高度重视“青”字号科研工作,积极推进青年学的建设与发展,并将其作为提升学院核心竞争力的重要目标和手段。学院始终坚持把“青”字号研究作为学院科研工作的重点,作为推进青年学学科建设的重要抓手,不断强化各级领导干部的“青”字号意识,想方设法调动学院教师从事“青”字号科研、建设青年学科的主动性和积极性。近年来,在全院上下的共同努力下,学院的青年研究和青年学科建设取得了令人瞩目的成绩。以上海青年研究中心研究人员为主体,学院先后承接完成了教育部、团中央、上海市哲社办的各类社会课题数十项。其中,教育部课题成果《2014年都市青少年发展报告》已经出版,《上海青年发展报告》已延续十多年形成了品牌效应,相关“青”字号研究成果均产生了较大社会反响,《中国青年报》《文汇报》《解放日报》《青年报》等各大媒体先后作了报道。学院从事青年研究的专家学者先后出版了《中国知识青年上山下乡研究文集(上、中、下)》《全国学联历次代表大会史料集(上、下)》《青少年优先发展丛书(1—6)》等研究著作,受到了学术界的关注和好评。上述研究成果在宣传青年政策、调查青年现象、研究青年问题、促进青年工作、帮助青年发展等方面做出了独特贡献,同时也促进了学院青年研究的学科化建设与发展。

当前,全面深化改革有序推进,共青团群团改革全面展开,我们深切地感受到,群团改革要求共青团全面深化改革创新,去除和解决“机关化、行政化、贵族化、娱乐化”的问题,要求青年工作要坚持以青年为本,让青年当主角,把眼光投向广大普通青年,把青年需求作为工作立足点,把青年满意作为衡量工作的最重要标准。为了提升新形势下青年工作的有效性,增强共青团组织对于青年的凝聚力和影响力,必须进一步加强对青年现象、青年发展以及青年问题的深入研究,必须进一步加强青年学学科建设,使青年工作的科学化、专业化水平得到极大提升,更好地服务于广大青年,服务于党的

青年战略和决策。为此,我们特组织从事青年研究的骨干力量,编著了这套“青年学出版工程”丛书,以期对共青团改革有所助益,对青年研究和青年学的发展有进一步的贡献。

共青团上海市委员会书记

中共共青团上海市委员会党组书记

王 宇

2017 年 7 月

“青年理论与工作实务”丛书序言

青年最富有朝气,最富有梦想,青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年始终站在时代的前列,代表着民族的希望,代表着国家的未来。青年是一个国家和民族实现发展目标的源源不断的强大力量,青年一代要有理想、有担当,国家才可有前途,民族才可有希望。

自团中央研究室于1979年8月创办《青年研究》开始,“青年研究”名称逐步进入学术领域。相继有《青年心理学》《青年心理发展与教育》《青年社会学》《青年伦理学》《青年文化论》《青年与美学》《青年行为学》《大学生成才学》等专著出版,在青年研究方面奠定了良好的基础,助推了青年学科的研究进程。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“素质教育,就是一种更加注重人才人文精神的养成和提高……的教育理念。”《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中也指出:“要加强素质教育,坚持育人为本……”中共中央、国务院印发的《中长期青年发展规划(2016—2025)》中也提到:“我国青年发展事业取得巨大进步和历史性成就……青年是国家经济社会发展的生力军和中坚力量……把青年发展摆在党和国家工作全局中更加重要的战略位置,整体思考、科学规划、全面推进,努力形成青年人人都能成长、人人皆可出彩的生动局面。”青年成长与发展的重要性和必要性不言而喻。

本丛书主要从青年人才建设的角度,探讨了青年成才与发展的理论建构与实务途径。理论和实践是相辅相成、缺一不可的。实践是理论的基础,对理论具有决定作用;理论对实践具有反作用,能指导实践;理论必须与实

践相结合,实践只有在科学理论的指导下才能达到有效改造客观世界的目的,而理论也只有与实践相结合才能得到进一步的检验和后续发展。青年工作同样需要理论与实践的有效结合。在新形势下共青团组织凝聚力的增强、青年工作有效途径的开拓等都需要加强青年的理论与实务水平,使青年不断加强理论水平,提升实务水准。“青年理论与工作实务”就是在这样的思想指导下构建的提升青年理论与实务水平的丛书。该丛书包括《青少年社会工作基本技巧》《青少年社会工作与社会政策》《青年心理学》和《青年人文素养：方法与演练》。

《青少年社会工作基本技巧》是为了拓展专业研究的国际视野,为社会工作教学与培训提供国外研究成果,提升教师的专业学术水平与研究能力,本着应用性、可行性、合适性等原则,引进国外最新出版且有影响力的英文社会工作专业书籍的版权,并进行翻译。

《青少年社会工作与社会政策》立足于社会治理的理念,以青少年社会政策与社会工作为主题,力图对以下两方面的内容进行研究和总结:一方面考察各国(包括北欧、欧洲大陆、北美、东亚)青少年社会工作与社会政策发展的经验,从中汲取具有共性的内容;另一方面评估和归纳我国北京、上海和广州三地的青少年社会工作与社会政策实践,并从中提炼本土特征。

《青年心理学》立足当前国内外最新关于青年心理研究的学术前沿,并结合我国目前社会发展过程中青年一代所面临的突出心理问题与困惑,系统介绍青年心理学领域最近的研究成果,构建青年心理学的学科体系,并把心理学领域各个学派的理论创造性地应用于青年心理和行为的研究之中,努力开拓青年心理研究的新领域。

《青年人文素养：方法与演练》结合心理学、管理学、教育学等多学科思想,从自我提升类素养和人际互动类素养两个方面探索了青年人文素养的培育途径,帮助青年高效塑造人文素养,同时正确辨别社会和自我、他人和自我、环境和自我的关系,并保持自我精神的良好状态,以不断发展的眼光看待世界,避免自我迷失或停滞不前。

本丛书的特点是同时从理论与实务两个方面进行阐述,既可以作为高校相关学科的专业教材,也可供实际从事青年工作的心理工作者、社会工作者、教育工作者使用,同时还可作为青年自我学习和发展的参考书。

上海青年管理干部学院历来高度重视青年研究的探索和实践,并在青年学研究方面取得了较为瞩目的成绩。因此,学院专门组织从事青年研究的,具有丰富的社会学、心理学、社会工作等教育教学经验和良好素养的骨干力量,编著了“青年理论与工作实务”系列丛书。希望对青年研究和青年学的发展有进一步的贡献,也有助于青年在工作中提升理论和实务水平。

上海社会科学院青少年研究所所长

杨 雄

2017年7月