

最新教育方案
国家教育部“九五”重点项目
《素质教育理论与实践研究》课题研究成果
现代人素质培养方案编著委员会 编著



现代人 素质培养方案

(一)

中国城市出版社

G40-012
4/1

现代人素质培养方案

现代人素质培养方案编著委员会



北京服装学院图书馆



00173323

中国城市出版社



· 崔相录 ·

这是一套指导个人实施素质教育的普及方案。谨献给教师、家长、学生和其他希望发展素质、完善自我的朋友。

实施素质教育是我国的一场教育变革，它涉及教育思想、教育方法的转变。除了正在进行的学校教育改革之外，我们的家庭教育、社会教育（包含职业培训）、学生的自我教育、成人的自我发展等，都需要在教育思想、教育方法上实现相应的转变。为了促进这一转变，我们研究编制了这一套针对个人的素质教育普及方案，目的是配合教育改革，指导个人发展全面素质。

本方案以培养成功的现代人才为目标，研究建立了包含各种影响现代人才成长和发展的因素的参照测评体系。使用者对照该体系进行检测评估，可以找到个人失败或成功、痛苦或幸福的根源；可以发现个人的弱点和优点，并据此分析出个人在特定环境中发展全面素质的方法。此外，本方案还附载了一套学习方法和一种创新思维训练方法，以帮助个人训练这两种现代人最重要的能力。

素质教育的根本是因材施教，人生发展的根本是因势利导。我们深信，通过学习和使用本方案，掌握分析个人内在素质和环境条件的方法，并懂得如何去改善它们，能够让我们每个人的成长发展更顺利，人生更幸福。

本方案的不足之处，欢迎读者批评指正。



现代人素质培养方案总说明	1
--------------	---

第一篇 现代人全面素质发展参照体系

现代人全面素质发展参照体系建立三原则	7
现代人全面素质发展参照体系应用三原则	8
现代人全面素质发展参照体系示意图	10
头脑素质	12
身体素质	14
劳动能力素质	70
改善环境	98
	126

第二篇 自然学习法

第三篇 创新思维训练·发明入门

第一章 基本素质和技能的培养训练	245
第二章 构思方法与技巧	246
	278

第四篇 现代人全面素质发展测量体系(参考)

第一章 素质测试介绍	330
第二章 素质测试内容的选择	331
第三章 根本的财富——智力测试	337
智商——智力总体的测试	341
	341

	注意力测试(一)	352
	注意力测试(二)	354
	观察力测试	354
	记忆力测试	356
第 四 章	尺有所短,寸有所长——特殊能力测试	358
	数学能力测试	358
	言语能力测试	361
	空间想像力测试	366
	操作能力之一——手的灵活性测试	369
	操作能力之二——手指灵活与协调测试	372
	操作能力之三——运动配合能力测试	373
第 五 章	红玫瑰还是白玉兰——个性因素测试	375
	气质测试	375
	职业气质测试	382
	向性测试	385
第 六 章	祝你平安——身心健康测试	389
	身心健康测试	389
	心理年龄测试	394
第 七 章	人生的舞台——社会关系测试	396
	交际能力测试	396
	建立关系网能力测试	398
第 八 章	唱好主角——社会适应能力测试	402
	社会适应能力测试	402
	与人相处能力测试	407
	处世能力测试	408
第 九 章	命运之神——情感因素测试	411
	自信心测试	411
	成就动机测试	414

	成功意识测试·····	417
	心理耐冲击力测试·····	420
	应付困境能力测试·····	421
	情绪稳定性测试·····	425
	艾森克情绪稳定性测试·····	428
第 十 章	百里挑一——人职匹配性测试·····	442
第十一章	更上一层楼——道德修养测试·····	463
	个人修养测试·····	463
	包容力测试·····	464
第十二章	无形的资产——责任心测试·····	469
	责任感测试·····	469
	稳重性测试·····	471
第十三章	百炼钢化为绕指柔——意志测试·····	473
	强者特征的测试·····	473
	毅力测试·····	475
	意志力测试·····	478
第十四章	千差万别——价值观测试·····	481
	竞争素质测试·····	481
	内心状况测试·····	483
第十五章	事业的本钱——身体素质测试·····	486
	正常的体质状况·····	486
	医学年龄测试·····	487

后 记

现代人素质培养方案总说明

一、现代人素质培养方案的设计目标

全面推行素质教育，是培养现代人才的必由之路。随着社会不断进步、每个家长、每个教师、每个受到工作压力的人，以及每个开始主动适应社会的学生，都会切身感受到发展个人全面素质的必要性。但是，个人要培养哪些素质才算发展了全面素质呢？怎样培养这些素质呢？这是两个难于回答而又必须回答的问题。我们必须首先明确教育培养的目标——培养哪些素质，然后才能确定怎样培养这些素质。

全面素质发展是培养现代人才的目标，也是检测衡量现代人才的主要标准。全面地发展各项素质，对于现代人具有特别重要的意义——因为个人即使只有某个因素缺陷，如身体差、或性格与环境条件不协调、或有坏习惯等，都可能在特定条件下严重影响个人的生活、学习和工作。明确全面素质包含哪些内容，认清各项素质是怎样形成的，可以帮助我们认识自己的优点和缺点，并有利于个人在生活和工作扬长避短，在学习和教育培养中巩固优点、弥补缺点。

所以, 素质教育方案的设计目标是:

* 配合国家教育改革, 促进个人认识和实施素质教育;

* 指导个人认识什么是全面素质发展, 个人有哪些方面发展得好, 哪些方面存在不足, 哪些方面存在严重问题;

* 指导个人拟定针对个人的、独特的素质发展方案;

* 是一个轻松、简明的教育方案;

* 是一个可以反复使用的工具性教育方案。

* 适合于指导各个年龄段的人发展和完善全面素质。

二、现代人素质培养方案设计原理

古语云: 以道望人难, 以人望人易。我们以十全十美的标准来衡量人, 很容易就能看到个人的缺点; 我们以普通人的言行、能力为标准来要求人, 则很容易就能看到个人的优点。所以, 如果建立一个完善的现代人才全面素质发展模式, 以它为标准来衡量现实中个人素质的发展状况, 就能认清个人素质发展的缺陷和不足; 然后, 将个人的各项素质与同一生活层面的其他人比较, 就能认清个人素质发展的优势。既知道个人的优势, 又明确个人的缺陷, 那么在教育培养中确定怎样发展个人的优势、弥补个人的缺陷, 相对就容易了。

现代人素质培养方案建立了“现代人全面素质发展参照体系”, 以它作为检测衡量个人素质发展状况的标准, 来帮助个人分析素质发展的优势和不足, 为防止个人过于主观、使分析失去准确性。现代人素质培养方案还设计了“现代人全面素质发展测量体系”, 供个人在分析和设计适应于个人具体情况的素质发展方法时参考使用。

三、现代人素质培养方案的应用介绍

个人的内在素质和外部环境条件各因素不会单独影响个人的成长发展，而是作为一个整体、作为一个系统共同作用决定个人的命运。所以我们在生活中普遍看到某一个因素相同或相近的人有完全不同的命运：同样学习成绩很好、参加工作后有的人事业成功、有的人则很不成功；同样家庭条件很好，有的人成长为人才，有的人则误入歧途等等。所以存在这样一种状况：个人的某项素质，单独考察是十分优秀的；但如果把它与个人的各方面状况结合起来，则可能确认它是个人的重大缺陷，比如个人有远大的理想，有强烈的欲望，追求当领导、做企业家，这是好的素质，因为他的生活、学习、工作有了目标，有了动力；但是如果个人没有与之相适应的、稳定的价值观、道德品质、工作能力，则可能给自己和他人造成巨大灾难。我们应该清楚地认识到：个人的素质要全面地发展，而不能片面地发展；评价个人的全面素质发展状况要科学地、系统地进行，而不能凭我们的经验或好恶片面地、草率地作出结论。

现代人素质培养方案最重要的成果是列出了影响个人生活、学习、工作的个人全面素质所包含的各种深层次原因。这个成果可以从以下几个方面予以应用：

(1) 用于指导个人实施全面素质教育，

教师、家长怎么知道学生或子女做到了全面素质发展呢？其他使用者怎么知道自己做到了全面素质发展，是没有重大缺陷的人才呢？个人存在哪些素质缺陷？怎样完善自己

的全面素质？请参照现代人素质培养方案进行分析，并参考其“培养指导”完善个人素质

指导个人发展全面素质是现代入素质培养方案的根本用途。

(2) 用于指导使用者科学、全面、系统地认识自己或他人。

参照本教育方案，逐项分析个人的具体情况，可以做到科学、全面、系统地认识个人的优点、缺点、竞争实力和发展潜力。这种科学而准确地认识个人的方法，可以应用于教育、考核、管理、就业培训、职业培训、自我学习等方面。

(3) 用于帮助个人寻找改善生活状态、学习效果或工作效果的途径

应用本教育方案指导个人改善生活状态、学习效果或工作效果，其原理是通过辨别和提高个人相关内在素质，从而提高个人相应的生活能力、学习能力或工作能力。已经下定决心要努力提高生活、学习、工作效果时，应首先制定出具体的目标，然后根据“现代人全面素质发展参照体系”逐项分析哪些因素同个人要达到的目标相关，再制定具体计划改善这些因素。如：个人希望提高身体素质，查“个人全面素质发展参照体系”，明确个人身体素质同十大因素相关；参照体系分析个人在十大因素上的特征，并参照“体检标准”衡量自己的身体素质基础，可以确定个人身体素质改善计划的阶段目标、最终目标、实施时间等内容；然后根据这些内容及目标，并立足于个人身体素质基础，立足于个人先天遗传、年龄、性别、所处自然环境与社会环境条件，确定个人怎样通过改善精神状态、饮食营养、生活方式、身体锻炼和防范疾

病等几条途径达到提高身体素质的效果。应用本体系分析提出的身体素质提高方法，兼顾了各方面因素，能够完全适应自身情况、有效提高身体素质，并防止不当的体育锻炼等有害身体健康的行为。

(4) 用于帮助个人分析生活、学习或工作中产生异常状态的原因。

比如个人在某一段时间身体状况特别差。通过逐项分析影响个人身体素质发展的十大因素，可以确认导致个人身体状况变差的原因是生活方式不恰当、精神状态不好还是其他原因，从而知道改善个人身体状况需从哪些方面做起。

再比如小孩不爱学习。它可能由多种因素引起，需要我们分析个人全面素质的各个方面：分析他的身体状况，判断他是否因为身体素质不好，不能承受过强的学习；分析他的学习能力、学习基础，判断他是否因为学不懂而丧失学习兴趣；分析他的思想状况，判断他是否因为理想、欲望、价值观、道德品质等方面的思想认识发生了不恰当的转变，或者根本没有理想，没有学习欲望；分析他的心理素质，判断他是否产生了心理疾病；分析他的习惯、兴趣，判断他不爱学习是暂时的、偶尔发生的还是持久的、不易改变的；分析他的个人财富、家庭环境、学习环境、社交环境及所接触的社会环境、自然环境，看外界给了他哪些影响——然后才能确定他不爱学习是哪个或哪些原因造成的。正确地针对原因进行教育，才能取得良好的教育效果。

(5) 用于发现个人在生活、学习、工作中无意识地产生和发展的不良因素——包括内在素质的不良变化和环境条件的不良变化。

定期检查个人的内在素质和外部环境发生了哪些变化，以确保个人始终处于健康的、全面素质发展的状态，这一点十分重要。个人的身体需要定期体检，以使了解自己身体状况，及早发现疾病；个人的内在素质和外部环境同样是发展变化的，所以也应当定期反省、检查，及早发现问题，防止个人的生活、学习、工作受到意外的、重大的挫折。

总之，现代人素质培养方案是根据素质教育的要求建立的一种全新的人才培养模式。它所包含的新的人才培养思想、人才培养方法、人才评价方法，对教师和家长改进教育行为，对学生和成人自己探索成才和完善自我，对企业或组织全面考察和培训职员，对全社会的人了解、接受和贯彻素质教育，具有工具的作用。

第一篇

现代人全面素质发展

参照体系

请对照本体系，逐一分析个人的各项素质、素质构成要素及外部环境因素，明确认清个人的优点、优势集中在哪些方面，并据此拟出巩固和发展个人优势的生活、学习、工作方案；明确认清个人内在素质和外部环境因素存在哪些缺陷，这些缺陷可能对个人当前的生活、学习和工作构成哪些影响，并据此拟出在生活和学习中规避风险、在学习中弥补缺陷的方案。

人是发展变化的，环境是发展变化的，请经常对照这一体系分析自己或分析教育对象，从而调整和把握好自己的教育培养行为。注意，要始终坚持培养个人个别的、突出的优点，并确保个人无重大缺陷。

文本中的右页是教育档案，用于记录教育过程中各个时期的具体情况。它一方面促进教育者对教育行为用系统的、符合素质教育的思想进行思考、检讨；另一方面可以帮助教育者在以后的分析中清晰地看到个人在教育过程中的发展变化，有利于教育者正确地调整教育行为。

现代人全面素质

发展参照体系

建立三原则

全面素质教育原则

素质教育的重要性已经得到人们的认识。但是,现代人才到底应当具备哪些素质?现代人素质培养方案认为:人才的全面素质包含影响个人生活幸福、思想健康、事业成功的所有个人内在身心因素。根据这一定义,并综合现代教育学、心理学、哲学、医学、体育学、社会学等学科的研究,素质教育方案总结确认个人全面素质包含6类素质73项影响因素。这73项影响因素分析了很多现行学校教育没有也不能涵盖的人才成才决定因素,而且这些被忽略的因素在绝大多数家庭教育、个人培养中未获足够的、科学的重视。本方案是迄今为止国内推出的第一个人才全面素质发展应用性指导方案。

教育引导与改善环境结合原则

怎样使个人获得全面素质?现代人素质培养方案认为:全面素质来源于教育引导和环境影响,并在特定环境条件的扶持下存在、发展。观察人类的生命历程,人在出生时没什么思想,也谈不上有能力,是环境(教育只是个人生存环境的一个因素)造就了他们的各种素质,并使他们的素质得到锻炼和发展。在人类形成个人素质的过程中,教育引导是一个重要因素,而非教育环境的影响和支持是另一个重要因素。所以,在一个人获得全面素质的过程中,改善环境与教育引导同样重要。

学校教育·家庭教育·职业教育与自我培养同时运用原则

现代人素质培养方案适用于学校教育、家庭教育和职业教育,也适用于指导初中及初中以上文化程度的使用者进行自我培养。它的三大功能是:

- 一、帮助使用者科学认识现代人应当具备的各种素质;
- 二、指导使用者科学评价教育对象或自己各种素质的具体状况、优缺点;
- 三、指导使用者科学建立、执行家教计划或自我培养计划。

教育档案(例1: 家长填写)

1999 年 10 月 7 日 年龄: 5 岁

距上次记录时间间隔:

1. 近期生活概况

10月10日, 孩子第一次看到父母吵架, 有几天家庭气氛较沉闷, 但现在已经雨过天晴。10月28日, 孩子的外婆来照顾他, 家里气氛轻松融洽。作为父母, 近来阅读了一本关于幼儿教育的书籍——《0-6岁教育方案》。

2. 近期学习、工作概况

10月1日, 孩子参加幼儿园国庆节节目汇演, 因表现好获大红花一朵。10月30日, 孩子帮助同学, 老师奖励小红花一朵。背了三首唐诗《静夜思》《蜀道难》和《春晓》, 学会表演新的舞蹈。

3. 自身素质发展的现状、反省和未来计划

孩子的身体偏胖, 根据《教育方案》分析影响身体发展的各因素, 我们认为主要是因为饮食营养不恰当。孩子喜静不喜欢动, 缺乏锻炼所致, 今后应十分注意, 由孩子的妈妈给孩子制定食谱, 严格执行, 孩子的爸爸要多抽时间逗小孩, 让他培养出爱运动的习惯。

孩子的思想品德素质、智商素质发展较好, 今后在此基础上稍微加强他对美的认识, 培养和塑造他小男子汉的心理特点, 尽量让他多动手, 体验成功和失败。

4. 环境变化的现状、反省和未来计划

近段时间孩子周围环境的变化主要是新来了专职照顾他的外婆, 老年人突然失去工作, 心理不平衡, 把过多的精力和爱给了孩子, 对孩子会产生非常大的影响。我们应当立即与她沟通交流, 统一对怎样教育孩子这个问题上的认识。根据《教育方案》分析孩子所处的其他环境, 均略有改善。

5. 个人的长远目标、短期目标与现状的关系

我们的教育目标是: 孩子从12岁左右就基本具备判断一般社会事物的是非的能力, 逐步能够正确地规划和选择自己的人生。他尊重父母, 愿意与父母沟通, 愿意倾听父母的意见, 但有自己的独立见解。

目前的状况是: 孩子依赖性比较强, 与母亲十分亲近, 与父亲不太亲近。今后应加强孩子独立性的培养, 孩子的父亲应多花时间与孩子建立感情。

6. 其他

小孩学习的很多东西并不是大人刻意教的。鉴于此, 孩子的父母和外婆应加强自身修养, 所以我们一致同意外婆参加健美城的锻炼, 孩子的妈妈参加自学考试, 并帮助孩子的父亲在学习和工作上取得更大的成绩。

生活方式(例)

本项因素的现状与发展计划
第1次分析:

1999年10月1日 年龄: 5岁

孩子不太爱动, 喜欢呆在家里看电视, 玩积木, 也很少到室外呼吸新鲜空气。希望让孩子的外婆来照顾他, 改善这一状况。

第二次分析

1999年12月1日 年龄: 5岁

孩子呆在室内的时间少了, 开始喜欢户外活动, 但要注意安全。



现代人全面素质 发展参照体系 应用三原则

个人情况分析了解优先原则

现代学校教育由于是批量化、工业化的教育，不可能完全适应每个学生的具体情况。必然存在缺陷。这就要求家庭教育以及有自我培养意识的学生主动，正确弥补这种缺陷。近年来学生普遍表现出高分低能，不易适应社会的现象。其中一条重要的原因就是家庭教育及自我培养没有认识到并正确弥补学校教育的缺陷。

“知人者智，自知者明，正确认识个人追求事业成功、人生幸福的各项相关素质的优缺点，是正确教育培养人才的前提，也是人才恰当地发挥能力、实现价值的重要条件。

现代人全面素质发展参照体系优先考虑的是建立一个能够科学了解和评价个人的体系。

个人素质发展方案个别确定原则

使用个人全面素质发展参照体系确定个人教育培养行为时，将面临三种情况：

一、个人的某项素质符合个人和社会的要求，可以仍按个人原有生活、工作和学习习惯进行培养，不作特殊要求。

二、个人的某项素质不符合个人和社会的要求，根据培养现代人全面素质发展参照体系的“培养指

导”，能够立即找出适应于个人具体情况的教育培养方案。

三、个人的某项素质不符合个人和社会的要求，根据现代人全面素质发展参照体系的“培养指导”也不能直接找出具体的、合适的教育培养方案。比如个人身体素质有严重疾病缺陷，就需要更深入地咨询专家，确定具体治疗方案。

定期评价、综合培养、个别强调原则

定期评价原则 个人所处的各种环境在发展变化，个人的思想也在发展变化，个人的其他身心素质也在发展变化，所以，应当定期评价自己各个时期的各项素质是否适应自己当时所处的各种环境，是否能在当时和可以预见的将来保证自己学习顺利，工作顺利，生活幸福？

综合培养原则 教育的良好境界是润物细无声。现代人素质培养方案追求个人在实施素质发展方案时，将各种素质培养行为完全融入生活、工作、学习、休闲过程中，不给或少给个人增添负担。

个别强调原则 素质培养方案要求个人在发展全面素质的过程中，既要强调无缺陷或无重大缺陷，又要强调培养突出的优点。这两者在正常情况下都是个别的，但在影响个人人生命运时却往往是无缘的。

教育档案 (例2: 自己填写)

1999 年 12 月 2 日 年龄: 26 岁

距上次记录时间间隔:

1. 近期生活概况

9 月 5 日买了住房, 上周迁入新居, 生活变得比较有规律, 心情较好。

2. 近期学习、工作概况

今年我所工作的企业销售形势比较严峻, 为了确保全年的利润, 各个部门都在努力减少开支, 压缩成本。为了适应这种形势, 这几个月学习和研究了《管理模式》、《人力资源开发》等书籍, 结合我厂具体情况, 重新调整了本部门的考核制度、奖惩制度和报销制度, 并报上级批准实施, 取得较好的效果。

3. 自身素质发展的现状、反省和未来计划

近段时间身体状况不太好, 根据《素质培养方案》中所列因素的分析, 主要是由于缺少锻炼, 生活没有规律。今后早晚各做 10 个俯卧撑, 并尽量少参加玩得很晚的夜间活动。检查其他各个因素, 近段时间生活太顺利了, 坚决地追求理想的热情和欲望反而有些消退, 今后应注意。

4. 环境变化的现状、反省和未来计划

搬进新家之后, 与同事和朋友隔的距离远了, 难于像以前一样经常串门。今后应当注重调整与同事、朋友的沟通方式, 避免成为现在的朋友圈的圈外人。其他外部环境变化不大, 但考虑到企业的经营现状, 应重点思考明年本部门工作的调整方案, 加强学习, 提高应变能力。

5. 个人的长远目标、短期目标与现状的关系

我希望能够成为一个成熟的职业管理人才。现在的工作者有利于实现这一目标。今后一方面在工作上摸索、实践; 另一方面力求推动企业发展, 作出自己独特的、别人无法替代的贡献。争取企业赋予带薪深造的机会。

6. 其他

在自己的交往圈中, 没有高水平的营销管理人才。今后需要注意与这方面的人才交往, 取长补短, 互相学习。

自知自信(例)

本项因素的现状与发展计划
第 1 次分析:

1999 年 12 月 2 日 年龄: 26 岁

总体来讲我比较自信。

在过去的生活和工作中也有较好的表现。但也经历了一些重大的失败。我有时候对自己的判断不太准确, 过高地估计自己的能力。今后应在自信的基础上加强对自己的认识, 防止自己变得自以为是。