

S

Z

Y

N

L

P

Y

J

C

青年学生的良师益友

素质与能力培养教程

SUZHI YU NENGLI PEIYANG JIAOCHENG

hulihe liutaigang bianzhu 胡立和 刘太刚 编著

SUZHI YU NENGLI
PEIYANG JIAOCHENG

湖南科学技术出版社

HUNAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

编写说明

全面推进素质教育,是我国教育事业的一场深刻变革,是党中央和国务院为加快实施科教兴国战略作出的又一重大决策。《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》中指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”

人类社会已进入崭新的 21 世纪,这是一个充满机遇和挑战的世纪。李岚清副总理在第三次全国教育工作会议上指出:“世界经济的全球化和科学技术的迅猛发展,正日益深刻地改变着人类的生产和生活方式。以知识创新为基础的经济,标志着未来世界的一个重要发展方向。这使得知识和人才、民族素质和创新能力越来越成为综合国力的重要标志,成为推动或制约经济增长和社会发展的关键因素。谁能抓住历史机遇,加快培养创新人才和高素质的劳动者,提高全民的素质和创新能力,谁就能在未来激烈的竞争中赢得主动权,抢占国际竞争的制高点。”他还强调:“素质教育要贯穿于人才培养全过程,这是关系到教育工作全局和涉及社会各方面的系统工作,要改变那种素质教育仅仅是基础教育或是学校教育任务的观念。要使素质教育贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各个阶段和各类教育,贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。”

历史已迫使人类进入全面素质较量的时代。编写这本《素质与能力培养教程》，旨在使广大青年学生通过本书的学习，能够快速具备以下素质和能力：①学会做人，具有爱国主义精神、公民意识、社会责任感与正确的人生观、价值观，能进行正常而丰富的人际交往。②学会学习，具有终身学习的意识和终身自主学习的能力，为终身可持续发展打下坚实的基础。③学会创造，具有创新意识、创业精神和创新能力。④学会劳动，具有动手操作能力、应用理论知识解决实际问题能力和社会实践能力。⑤学会合作，具有集体主义精神和合作意识、合作能力，为主动参与社会活动奠定基础。⑥学会健康，具有良好的身体素质、心理素质和一定的体育与卫生保健基础知识，掌握体育运动基本技能，养成良好的体育锻炼习惯；具有健全的人格、健康的个性和完善的心理品质，追求人生的不断超越与完善。⑦学会审美，具有一定的感受美、鉴赏美和创造美的能力，陶冶情操，启迪智慧。我们企盼着这本书能给广大青年学生带来丰厚的回报。

在本书的编写过程中，我们参阅了一些国内外研究成果，同时得到了株洲职业技术学院党委书记周雄文教授、中南工业大学工商管理学院副院长胡振华教授、株洲职业技术学院院长助理张振平副教授、安徽省滁州市大英中学校长李锦鹏先生的悉心指导，在此一并致谢。

由于素质教育的理论目前还处于探索阶段，加上我们水平有限，时间仓促，书中错漏之处，敬请读者批评指正。

编著者

2000年1月

目 录

1 素质教育概说	(1)
1.1 人的素质与人的发展	(1)
1.1.1 什么是人的素质	(1)
1.1.2 影响人的素质的两个基本因素	(4)
1.1.3 教育与人的发展	(5)
1.2 素质教育的内涵	(7)
1.2.1 什么是素质教育	(7)
1.2.2 素质教育与应试教育的关系	(9)
1.2.3 素质教育与全面发展教育的关系	(10)
1.2.4 素质教育与现代教育的关系	(11)
1.2.5 素质教育与职业教育的关系	(12)
1.3 素质教育是现代教育的重要特征	(14)
1.3.1 创新教育	(15)
1.3.2 通才教育	(18)
1.3.3 文化素质教育	(19)
附:关于素质教育的思考	(22)
2 未来社会与人才素质	(29)
2.1 素质教育的紧迫性	(29)
2.1.1 知识经济拂面来	(29)
2.1.2 未来社会的基本特点	(31)

2.1.3 素质教育的战略地位	(33)
2.2 职业发展与人才素质	(35)
2.2.1 职业的发展变化	(35)
2.2.2 我国的职业分类	(38)
2.2.3 现代职业对人才素质的要求	(41)
2.3 新世纪的呼唤	(49)
2.3.1 学生的天职是学习	(49)
2.3.2 竞争的实质是人才素质的竞争	(51)
2.3.3 机遇与挑战并存	(54)
附:素质教育何时走进课堂	(55)
3 文化素质的养成	(58)
3.1 不断地积累知识	(58)
3.1.1 知识的生生不息	(58)
3.1.2 知识演化的基本态势	(59)
3.1.3 把握“足够知识”原则	(61)
3.1.4 构筑有自己特色的认知体系	(64)
3.2 练好基本功	(65)
3.2.1 掌握一定的科学知识	(66)
3.2.2 具备较高的英语水平	(68)
3.2.3 具备较强的计算机操作能力	(73)
3.3 建立合理的知识结构	(75)
3.3.1 知识结构的作用	(75)
3.3.2 合理知识结构的特点	(79)
3.3.3 就业对知识结构的要求	(81)
3.4 培养科学的思维方式	(83)
3.4.1 科学的思维方式的主要特征	(84)

3.4.2 如何培养科学的思维方式	(86)
3.5 锻炼较强的实践能力	(87)
3.5.1 青年学生就业应具备的基本能力	(88)
3.5.2 培养实践能力的方法和途径	(92)
附:重了洋文,轻了中文	(93)
4 心理素质的养成	(97)
4.1 青年学生的人格缺陷	(97)
4.1.1 智商与情商	(97)
4.1.2 青年学生的人格障碍	(100)
4.1.3 青年学生的心理压力	(104)
4.2 心理健康与人格健全	(108)
4.2.1 心理健康的标准	(109)
4.2.2 健全人格的基本要素	(113)
4.3 养成良好的心理品质	(117)
4.3.1 具备健康的心理品质	(117)
4.3.2 增强心理承受能力	(119)
4.3.3 磨练坚强意志	(124)
4.4 培养良好的心境	(127)
4.4.1 改变自我,走向卓越	(128)
4.4.2 坚定信念,引导心境	(130)
附:丑陋的大学生	(132)
5 道德素质的养成	(139)
5.1 道德的特点、本质和功能	(139)
5.1.1 道德与法律	(139)
5.1.2 道德的本质	(141)

5.1.3 道德的社会功能	(144)
5.2 社会主义的道德准则	(145)
5.2.1 社会主义道德的主要规范	(145)
5.2.2 社会主义道德的核心	(148)
5.2.3 社会主义道德的根本原则	(149)
5.3 社会公德、家庭美德、职业道德	(151)
5.3.1 社会公德	(151)
5.3.2 家庭美德	(153)
5.3.3 职业道德	(154)
5.4 职业道德修养	(155)
5.4.1 职业道德的构成	(155)
5.4.2 职业道德的特点	(157)
5.4.3 社会主义职业道德规范	(159)
5.4.4 职业道德素质的养成	(163)
6 体美劳素质的养成	(167)
6.1 身体素质的养成	(167)
6.1.1 养成良好的卫生习惯	(167)
6.1.2 保证身体发育所需的营养	(169)
6.1.3 坚持参加体育锻炼	(171)
6.2 审美素质的养成	(176)
6.2.1 美育的功能	(176)
6.2.2 审美素质养成的目标	(178)
6.2.3 审美素质养成的方法	(179)
6.3 劳动素质的养成	(184)
6.3.1 劳动教育的重要意义	(184)
6.3.2 忽视劳动教育的后果	(186)

6.3.3 劳动素质养成的一般要求	(189)
6.3.4 如何进行创造性的劳动	(190)
7 学习能力的培养	(194)
7.1 学习的途径与类型	(194)
7.1.1 获取知识的途径	(194)
7.1.2 学习的类型	(197)
7.2 发展学习能力	(200)
7.2.1 提高学习效率	(200)
7.2.2 各种学习关系的处理	(204)
7.3 讲求学习方法	(207)
7.3.1 听课的方法	(207)
7.3.2 作业的方法	(208)
7.3.3 复习的方法	(210)
7.3.4 应试的方法	(212)
7.4 自学能力的培养	(214)
7.4.1 自学的特点	(215)
7.4.2 自学的设计	(216)
7.4.3 自学的方法	(219)
8 动手能力的培养	(223)
8.1 培养动手能力的重要性	(223)
8.1.1 动手能力是一切能力的基础	(223)
8.1.2 动手能力的种类和形成	(225)
8.2 培养动手能力的主要途径——操作训练	(228)
8.2.1 操作训练的形式和方法	(228)
8.2.3 操作训练进程规律	(232)

8.2.3 提高动手能力的途径	(235)
8.3 发展技术操作能力的方法	(239)
8.3.1 发展技术操作能力的常用方法	(239)
8.3.2 发展技术操作能力应注意的问题	(242)
9 认知能力的培养	(245)
9.1 观察能力的培养	(245)
9.1.1 观察的过程与方法	(245)
9.1.2 如何发展自己的观察能力	(248)
9.2 记忆能力的培养	(249)
9.2.1 掌握记忆的方法	(249)
9.2.2 增强记忆效果	(251)
9.2.3 发展记忆力	(252)
9.3 思维能力的培养	(253)
9.3.1 思维的涵义及其过程	(253)
9.3.2 发展思维能力的方法	(257)
9.3.3 发展思维能力的技巧	(260)
9.4 想像能力的培养	(262)
9.4.1 想像的意义与种类	(262)
9.4.2 发展想像能力的方法	(265)
9.4.3 发展想像能力的技巧	(268)
9.5 发展社会活动能力的方法	(269)
9.5.1 发展调查能力的方法	(270)
9.5.2 发展组织能力的方法	(271)
9.5.3 发展宣传能力的方法	(272)
9.5.4 发展创业能力的方法	(273)
附:孩子的想像力哪里去了	(276)

10	创新能力的培养	(278)
10.1	创新的涵义、特点及其种类	(278)
10.1.1	创新的涵义	(278)
10.1.2	创新的特点	(279)
10.1.3	创新的种类	(281)
10.2	创新能力的构成要素	(282)
10.2.1	一定的基础知识	(283)
10.2.2	良好的个性特征	(284)
10.2.3	正确有效的思维方法	(285)
10.3	创新的思维方式	(287)
10.3.1	联想	(287)
10.3.2	想像	(289)
10.3.3	直觉与灵感	(290)
10.4	如何培养创新能力	(292)
10.4.1	要有良好的创新心态	(293)
10.4.2	具备扎实的知识基础	(294)
10.4.3	努力培养创新素质	(295)
附:	培养创新人才是教育的最高目标	(296)
11	社交能力的培养	(299)
11.1	社交形象与社交能力	(299)
11.1.1	积极参与社交活动	(299)
11.1.2	树立良好的社交形象	(301)
11.1.3	使你的交际行为恰到好处	(302)
11.1.4	发展社交能力的方法	(305)
11.2	社交中的技巧	(306)

11.2.1	怎样适应新环境	(306)
11.2.2	男女交往的社交艺术	(309)
11.2.3	与人交谈的社交艺术	(310)
11.2.4	探望病人的社交艺术	(313)
11.2.5	走亲访友的社交艺术	(314)
11.2.6	接待客人的社交艺术	(315)
11.3	努力发展人际关系	(317)
11.3.1	人际关系与个性形成和发展	(317)
11.3.2	人际关系的心理调节	(319)
11.3.3	增强人际吸引的六个因素	(321)
11.3.4	怎样建立良好的人际关系	(324)
11.4	几种常见的人际关系的处理	(327)
11.4.1	怎样与老师相处	(327)
11.4.2	怎样与室友相处	(329)
11.4.3	怎样与领导相处	(333)
11.4.4	怎样与同事相处	(335)
12	走向成功的彼岸	(338)
12.1	建立完整系统的知识体系	(338)
12.2	坚定信念,执著追求	(343)
12.3	抓住机遇,登上舞台	(346)
12.4	努力培养敬业精神	(350)
12.5	战胜困难,不怕挫折	(354)

1 素质教育概说

《中国教育改革和发展纲要》发表后,素质教育不仅成了普通中小学教育改革的主旋律,而且对普通高等教育和职业教育也产生了强烈的震撼。于是,什么是素质和素质教育、大中专学生是否需要实施素质教育、怎样实施素质教育等问题自然成了教育界关心的热点。

1.1 人的素质与人的发展

人的素质与人的发展有着必然的联系,一方面人的发展依赖于自身的素质,另一方面人的发展又能促进自身素质的提高。正确认识这两者间的辩证关系,有利于在完善自身素质的基础上,使自身得到更快的发展。

1.1.1 什么是人的素质

素质教育概念的产生,与“素质”概念从先天性到包容性的发展密切相关。素质最早是一个解剖生理学和心理学上的概念,一般指有机体天生具有的某些解剖和生理的特征,主要指神经系统、脑的特性,以及感官与运动器官的特性。素质是能力发展的自然前提和基础。

由于认识问题的角度不同,目前学术界对素质的涵义众说纷纭,莫衷一是。

有人说,素质概念大致分为三个层次:第一个层次是先天素质,《辞海》解释它“是人的先天的解剖生理特点,主要是感觉器官和神经系统方面的特点,是人的心理发展的生理条件,但不能决定

人的心理内容和发展水平。某些素质上的缺陷可以通过实习和学习获得不同程度的补偿”；第二个层次是可能素质，不是先天的，也不是先天与后天共同作用所形成的，而是“未来发展的主体可能性”，即主体的发展潜能或发展潜力，是素质概念三层次的中间层次；第三个层次是现实素质，“指人在后天通过环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理品质等”，是素质概念的最高层次。

也有人说，人的素质应该包括以下几个方面：

1. 先天素质。先天素质是生理学、医学、心理学、教育学上经常使用的概念。先天素质指个体生来就具有的解剖生理特点，包括脑和神经系统的结构、机能特性，感觉器官和运动器官的机能，身体的结构和机能等。

先天素质与遗传素质并不是同一概念。“先天素质”除包含着“遗传素质”外，还包含着胎儿在母体内受环境的影响及影响的变异现象所形成的个体某些属性，如先天愚笨的人并非遗传所致。

2. 身心素质。身心素质是指身心发展的水平和比较稳定的身心特性。在心理学、教育学中，有时也把在先天素质基础上，在后天环境影响和教育、训练下，通过个体的认识、实践所养成的比较稳定的身心发展水平和基本品质称为身心素质。

身心素质既非先天素质生长而成，也非纯外在的教育影响所致，而是先天素质与后天社会生活影响，特别是教育的内化后的“合金”。身心素质内容非常丰富，主要包括4个方面：

①身体素质，即体质。体质包括体格、体能、适应能力3个方面。体质与先天素质有关，但更重要的是取决于后天的生活条件，特别是体育锻炼。

②能力，是潜于个体身上（先天与后天的合金），通过完成某种活动所表现出来的个体心理特征。

③气质，是人的典型的稳定的心理特点，是一个人在他的心理活动外部动作中所表现的有关强度、灵活性、稳定性和敏捷性等方

面的心理特征的综合。气质更明显的表现有情绪、情感发生的速度、向外表现的强度等方面。

④性格。性格与个性不是等同的概念。一般说个性中包括性格,性格是个性中的核心部分。性格是个体心理素质的重要因素。性格是主体对客体的态度体系与行为方式的统一。如一个人具有勤奋、严谨、审慎、刻苦、坦率、热情等特征,另一个人则具有懒散、飘浮、猥琐、冷漠等特征。这就是性格的表现。

显然,身心素质以先天素质为基础。要有好的先天素质,必须重视优生。同时,这也告诉我们:教育并非万能。身心素质的优化和发展固然要以先天为基础,但它的优化和发展只能在后天的环境和教育的条件下,才能得以实现。因而,自然生长论的观点是不科学的。

3.文化、品德素质。人的素质除了先天素质和后天形成的身心素质以外,按心理内容或心理的社会属性来说,还有文化素质(才)和道德素质(德)。我们讲素质教育,主要的含义就是提高受教育者的文化、品德素质。

文化素质(养),通常指所掌握的知识和技能的水平。它包括三个方面的内容:一是掌握文化工具进行交流、沟通;二是文化教育的程度,既包括最基础的自然科学知识和社会科学知识,也包括一定的理论修养和理性思维能力,还包括艺术的修养、鉴赏和实践能力;三是一定的生产知识和掌握综合技术的基本能力。

品德素质(养)一般说来包括3个大的方面,即人生观、政治观、道德观或称人的思想意识、政治立场和态度、道德品行。其中,人生观是基础。

4.国民素质。国民素质即民族素质,其中国民精神(即国民性)是民族素质的精髓。马克思认为,古往今来每个民族都在某些方面优越于其他民族,从来就没有优等与劣等民族之分。但是,每一个民族都有提高民族素质的任务。教育对推动与发展民族精神负有重要责任。百年大计,教育为本。然而,教育大计,什么为本

呢?有人把受教育者是否掌握现代科学技术看作是根本,有人把是否有能力看作是根本,这当然没错,因为不掌握现代科学技术,不具备能力就不能建设国家。但从历史经验和教育的深层意义来说,国际竞争说到底还是国民素质的竞争,是国民精神的竞争。因此,教育的根本在于塑造一代新人的国民精神。

还有人认为,广义素质“着重表示人在先天生理基础上,受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践,养成的比较稳定的身心发展的基本品质,或称之为素养”。

从近年来教育界有关素质教育的讨论可以看出:素质教育中的素质是指广义的素质,它是人在先天素质的基础上,通过教育和实践活动发展而来的人的主体性品质,其中既包括身体素质、心理素质、科学文化素质,也包括品德素质、审美素质和劳动素质。

1.1.2 影响人的素质的两个基本因素

简单地说,素质是指人在整个发展过程中所获得的一切特性。素质包含人的两方面的特性,一方面是先天具有的特性,这些特性是通过遗传得到的;另一方面是后天获得的特性,这些特性是通过环境影响得到的。因此,影响人的素质的两个基本因素,一个是遗传,一个是环境。环境,是指人生活其中,能影响人的一切外部条件的综合,包括家庭、学校、社会、文化、自然等方面。遗传的特性,是人的个体或群体发展的自然前提和基础,是在人的发展过程中逐渐呈现出来的特性,它决定人的发展规律。作为人类群体的遗传因素,决定了人的自然成熟的发展过程,每个人的个体发展都要遵循自然成熟的规律。环境是人发展的必要条件,在环境因素的作用下,通过遗传所得到的特性,有的发展,有的抑制,但不能改变发展本身引起的自然成熟过程,什么时期出现什么机能,都要遵循自然发展顺序,并有不同的发展阶段和关键期,人为地提前或滞后都会对发展带来不利的影响。因此,认识人的发展规律,创造良好的环境,促进人的发展,是教育工作者的基本任务。

环境是人发展的必要条件。不论是家庭环境、学校环境,还是社会环境;不论是文化环境,还是自然环境,都受到社会发展水平的制约,都由生产力发展水平所决定。在现代社会,科学技术已成为推动社会发展的基本因素。科学技术的高速发展和广泛应用,已深刻地改变着人们所处的环境,这个科学化和技术化的环境向人类提出这样的要求,即如果一个人不具备较高的科学文化素质,就很难适应现代社会的生产方式、工作方式和生活方式。

1.1.3 教育与人的发展

人的发展主要指人格、智力和身体的发展。人格是指人的信念、理想、道德、性格、意志、情感和气质等,即人的个性。智力是指人对客观世界的感知,对信息的获取、整理和加工,在感知的基础上进行记忆、思维和想象等。身体主要指人体各部位或各器官的发育和功能。三者是不可分割的。人格的形成与完善是人的主体发展,智力是构建人格的精神条件,身体是构建人格的物质基础。德、智、体是人的发展的3个侧面,在现实中是一个整体,在教育实践中是相互渗透,密切联系在一起的。任何单方面的发展,都是不健全的发展,必然使人格发生扭曲,偏离教育目的。

从哲学角度看,人的发展的理想素质包括三个方面的规定:一是指人的身心一切潜能的最充分发展,二是指人的对象性关系的全面生成,三是指个人社会关系(主要指人的社会交往)的高度丰富。这其中,人的一切潜能最充分发展是后两类的基础,而人的多种潜能发展的过程同时又是人的对象性关系活动和个人与其他社会成员的交往过程,人的对象性关系的生成和个人社会关系的丰富,既是人的一切潜能发展的途径,又是这一发展的结果。

从教育的角度看,我国基础教育培养出来的人,首先要在身心两个方面都得到发展与锻炼,要有健康的身体和心理,发达的智力和能力;其次,要通过掌握知识和实践活动与外界发生各种对象性关系;第三,能参加各种社会活动,进行正常而丰富的人际交往,为

此需要理解社会生活的种种规范、礼仪,具有良好的道德、高尚的人格。人的发展这三个层次的规定决定了教育的内容。素质教育具体包括对学生进行身体素质、心理素质、科学文化素质、思想品德素质等方面的培养和教育。

人的发展程度的高低,归根结底取决于社会生产力的发展水平。只有社会生产力极大发展,才能为人们的精神生活达到理想境界提供客观的物质条件,人的全面、自由的发展才有可能。

人既有自然属性,更有社会属性,人是通过教育在自然和社会的相互作用中不断发展与完善的。自然和社会是物质从低级到高级、从简单到复杂的运动形式。在自然运动中,“教育会生产劳动能力”,“教育劳动是直接地把劳动能力本身生产、训练、发展、维持、再生产出来的劳动”。教育的价值目标之一就是生产人的这种自然力量,使人的天赋素质(即“体力和智力的总和”)得到发展,使人的本质力量得到充分的发挥。在社会运动中,教育参与形成人的个性,促进个体社会化,促使生物学意义上存在的个体转化为社会的人,趋向更高价值的追求,达到真、善、美的统一。每一个社会个人总是在融合在一起的两种模式的作用下发展的:一种模式是遗传信息模式即双亲基因的组合,另一种模式是通过教育所接受的社会模式。由于社会模式下,人的个性受到整个人类历史的影响,未来的共产主义就是以每个人的全面而自由的发展为基本原则的社会形式。到那时,全面发展就是人的个性。

教育的两种功能互相联系,互相依存,表现在人的全面发展在相当大的程度上需要在教育与社会的联系中,在教育为社会服务的过程中实现,主要理由有3点:(1)人的全面发展不是自身主观的产物,而是社会存在、社会发展对人的发展的客观要求,它既要通过教育培养,又要通过社会实践才得以实现。人的发展离不开社会的发展,社会发展的需求是不断促进人的发展的一种强有力的杠杆。(2)教育同社会的关系是一种双向调节、双向促进的关系。教育为社会服务得好,社会的经济、政治、文化越发展,就越能