

主 编 · 吴 建 东 · 舒 文

新纪元的 挑战与应对

——青年
素质发展
和训练引
论

QINGNIAN

SUZH

FAZHAN

HE

LIAN

LUN



华东师范大学出版社

主 审 · 蔡 骏

主 编 · 吴 建 东 · 舒 文

新纪元的 挑战与应对

——青年素质发展和训练引论

XINJIYUAN

De

TIAOZHAN

Yu

YINGDUI

华东师范大学出版社

选题策划 王子奇
责任编辑 王子奇
责任校对 乔惠文
封面设计 姜 明

新纪元的挑战与应对

——青年素质发展和训练引论

主编 吴建东 舒文

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号 邮政编码200062)

新华书店上海发行所经销

江苏句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.75 插页 2 字数 244 千字

1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷

印数 001—11,000 本

ISBN 7-5617-1800-4/G·816

定价 14.00 元

内 容 提 要

面临新的纪元,青年学生更加关注自身素质的提高,以应对种种挑战。本书从社会文化、生理、心理层面简明扼要地概述了当代青年素质发展和训练的途径、方式,主要内容包括学会选择与策划自我、学会关心与道德操作、心理健康与心理素质、思维品质与思维方法、校园情愫与情商、学习策略与 T 型知识构成、信息处理与信息运用、创意思维与创新思路技巧、人际交往与社交礼仪、真善美与审美实践、动作技能与行为素质、健美保健与身体素质等。全书综合与汇集了大量的信息和资料,有较强的实用性、操作性及工具性,文笔流畅,题材丰富,结构独特,是一本很有特色的青年综合素质教育和自我修养的推荐教材,适合当代青年学生、青年工作者和共青团干部阅读使用。

目 录

序	胡春华
---------	-----

第一章 新世纪青年素质准备

——人生与素质

世纪末和人的素质	(2)
拷问现代灵魂	(6)
点亮青春圣火	(11)
学会选择	(14)
策划自我	(18)
人生价值阐释	(22)
把握命运之链	(25)

第二章 学会关心

——道德与素质

人际关系的调节器	(31)
心灵的储蓄罐	(34)
内省与慎独	(37)

自审的法庭	(40)
话说科技道德	(43)
道德操作三领域	(48)

第三章 优化心灵世界

——心理与素质

心理素质之谜	(54)
痛苦的心灵	(56)
心理问题探源	(59)
心理健康面面观	(62)
走近“成熟者”	(65)
心理素质发展策略	(69)
自我心理训练	(74)

第四章 智慧之花

——思维与素质

人类高飞的翅膀	(78)
思考的“黑箱”	(81)
思维品质风景线	(84)
问题:思维的动力	(88)
常用的思维方法	(91)
思维智力操	(99)

第五章 抒写校园情愫

——情感与素质

揭开情感世界的面纱	(103)
让健美的情感统摄人生	(107)
情商与情理	(110)

神圣之爱:亲情	(114)
人生常青树:友情	(117)
生命中的火焰:爱情	(121)

第六章 拥有终身的财富

——学习与素质

迎接学习化社会	(126)
发展 T 型知识构成	(130)
学习策略的确定	(133)
有效学习的方法	(138)
粗读·精读·速读	(142)
学会利用图书馆	(147)

第七章 踏上未来之路

——信息与素质

人类正步入信息时代	(153)
获取信息的途径	(157)
培养和提高信息处理能力	(160)
积累未来的财富	(162)
国际互联网及信息运用	(165)
家用电脑运作	(168)

第八章 走进生活新天地

——创新与素质

从“点子大王”到创意思维	(174)
拓展思维的视角	(178)
创新思维能力	(185)
创新思路与技巧	(191)

创新实践流程·····	(195)
创新素质自我训练·····	(198)

第九章 架构理解的通道

——交往与素质

建立良好的人际关系·····	(201)
交往心路·····	(206)
人际交往的能力·····	(210)
社交的方法·····	(214)
人际交往的艺术·····	(220)
交往礼仪的训练·····	(224)

第十章 人的本质力量观照

——审美与素质

美的本质与形态·····	(228)
青春的觉醒·····	(231)
真善美的统一·····	(234)
升华审美理想·····	(236)
造就生活之美·····	(238)
艺术审美实践·····	(244)

第十一章 行走万里路

——实践与素质

从思辨到实践·····	(251)
动作技能与行为素质·····	(255)
社会实践形式的多维性·····	(259)
社会实践操作方案·····	(264)

第十二章 青春在于运动

——体魄与素质

树立健康新概念.....	(270)
健身你我他.....	(274)
青年与健美.....	(276)
科学的锻炼方式.....	(279)
常用保健方法.....	(281)
营养与饮食.....	(286)
身体素质自测.....	(288)
参考书目.....	(292)
后记.....	(295)

序

团中央书记处书记 胡春华

青年素质问题,是关系一个国家发展全局的大问题。这既是由青年的现实作用决定的,更是由青年所特有的历史地位决定的。一方面,青年人朝气蓬勃,富有创造活力,在国家各项建设事业中发挥着生力军作用;另一方面,青年人又将在自身的成长和发展中完成由生力军向主力军的转变,担当起国家未来发展的重任。正是基于青年在历史发展中的这种双重作用,世界上许多国家都从战略高度来研究青年素质问题,大力促进青年素质发展。特别是面对新世纪日趋激烈的综合国力竞争,各国更是把科技和人才作为竞争的的决定性因素来对待,对青年的发展也更为重视。可以说,国与国之间下个世纪的较量,在很大程度上表现为青年一代素质的较量。常州市一批团干部撰写的《新纪元的挑战与应对——青年素质发展和训练引论》一书,抓住了国家发展和青年发展的结合点,并联系新时期团的工作实践进行探索性研究,应当说是非常难能可贵的。

提高青年素质,已经成为我国推进跨世纪发展的迫切要求。党的十五大着眼于新世纪的国际竞争,着眼于三步走战略目标的实现,着眼于中华民族的全面振兴,高举邓小平理论伟大旗帜,对建设有中国特色社会主义经济、政治、文化进行了总体部署,提出了新的历史任务。世纪之交我国改革开放和现代化建设的生动实践,既为广大青年施展才华、建功立业提供了广阔舞台,更对他们提高素质、全面发展提出了更高要求。我国要建立的社会主义市场经济体制,既区别于传统的计划经济体制,又要在传统体制的现实基础上转变而来;既要大胆借鉴国际上现代市场经济的发展经验,又要充分考虑我国现阶段的基本国情。这就使向社会主义市场经济体制目标模式的变革更具有艰巨性、复杂性和长期性。实现这样的变革,进而推动我国经济的持续快速健康发展,要求广大青年具有新的更为全面的素质。围绕这一点,该书作了很好的分析。青年人既要有实现国家富强、民族振兴的强烈责任感和崇高理想,又要有走有中国特色社会主义道路的理性选择和坚定信念;既要掌握适应时代发展和现代化建设需要的过硬本领,又要有良好的品德和健康的人格;既要踏踏实实,艰苦创业,又要勇于探索,敢于创新,勤于创造;既要继承弘扬优良的传统,又要树立竞争意识、法治观念等与市场经济相适应的新观念。同时,随着我国社会主义市场经济的深入发展,青年人适应社会竞争、提高自身素质的主动性也大大增强了,许多青年主动寻找多种途径锻炼自己,以积极的姿态迎接时代赋予

不同的阶段。70年代末,被“文革”耽误的青年一代痛切地感受到了知识学习的重要,“知识就是力量”成为他们的共同心声,此谓“知识阶段”。80年代,随着改革开放深入,面对“知识爆炸”和信息时代的来临,人们意识到获取知识不能仅是“背上一袋干粮”,而是要“一杆猎枪”。这时,培养能力、开发智力,成为莘莘学子关注的热点问题,此谓“能力阶段”。进入90年代以来,国际经济竞争空前激烈,科技迅猛发展,人们终于认识到,在人的成长发展进程中,提高素质更具有根本性。素质教育,作为一种方向和思路,被列入了教育改革的议程,此谓“素质阶段”。当今青年对自身素质的关注和追求,正反映了世纪更替时人们主体意识新的觉醒和升

扬。

提高自我素质,对于人的全面自由发展,既是目的,又是手段。伴随社会实践的飞速发展和深度扩张,对人的素质有了新的涵盖和包容:形成了生理层面、心理层面、社会文化层面的三维结构和内容。现代素质,包括政治思想、价值取向、思维形式、道德伦理、心理品质、文化程度、科学知识、审美情趣、生活方式、身体状况等多方面内涵。人的素质结构生成,是先天遗传性和后天习得性、相对稳定性和发展变化性的辩证统一。环境影响和教育训练,对人的素质提高起着重要作用。正如马克思在《资本论》中阐述的:“要改变一般的人的本性,使它获得一定劳动部门的技能和技巧,成为发达的和专门的劳动力,就要有一定的教育和训练。”^① 面向21世纪,推进青年素质发展和训练,从全局看,是提供民族腾飞的最宝贵的人力资源;从个体看,是准备人生的创造和成功的最重要的基本条件,这无疑是一种飞越世纪的抉择。

推进青年素质发展和训练,是国际潮流的共同趋向。20世纪是人类历史上生产方式与生活方式发生巨变、经济增长速度最快

① 《马克思恩格斯全集》第23卷,第195页。

的一个世纪。然而,高速经济增长和高科技发展也产生了日益明显的破坏性负效应。20 世纪上半叶出现了席卷主要工业国的世界性经济危机,到下半叶又出现了无法控制的人口爆炸、大气污染、森林破坏与耕地缩减、淡水与海洋污染、能源危机、全球变暖等“发展综合症”。在精神领域,因工业化“病毒”向全球范围迅速扩散,拜金主义、纵欲主义、极端个人主义、反理性主义、家庭解体等都有恶性发展。这些都迫使人们思考,怎样建立经济增长的自我控制和约束机制?怎样运用和对待科学技术?罗马俱乐部前主席佩切伊写道:“这就是关于人的素质和怎样提高人的素质的问题。只有在世界范围内充分发展人的素质和能力,我们的物质文明才能得到转化,其巨大的潜力才能有效地被利用。”^①1989 年,在北京召开的 21 世纪国际教育研讨会上,有的学者提出未来的人都应该掌握三本“教育护照”,即学术性的、职业性的和素质性的“护照”。上述主张反映了未来社会因经济、科学技术的发展和产业结构、劳动市场急剧变化而使各国更重视人的素质发展和提高的趋向。谁拥有高素质人才,谁将是 21 世纪的胜利者。因此,重视青少年素质发展和训练,提高人的素质,已是世纪之交各国规划和调整经济社会发展方略的共同趋向。

推进青年素质发展和训练,是现代化进程的客观要求。迎面而来的 21 世纪,是现代化的第三世纪。人是现代化问题的中心,社会现代化和人的现代化是现代化过程中的两个侧面。智利学者班迪在回顾发展中国家的现代化时曾说:“落后和不发达不仅仅是一堆能勾勒出社会经济图画统计指数,也是一种心理状态。”日本教育家福泽渝吉在探讨日本走向现代化的途径时指出,吸收欧洲文明,“必须先其难者而后其易者,首先变革人心,然后改革政令,最后到有形的物质”。有影响的美国学者英格尔斯进一步认

① [意]佩切伊:《人的素质》,辽宁大学出版社,1988 年中文版,第 3 页。

为,人的现代化是现代化制度与经济赖以长期发展并取得成功的先决条件。他提出了现代人的素质应包括“乐于接受新事物的品质”等12个子项。社会现代化离不开人的现代化,现代化社会又创造着现代化的人,进而达到马克思所预示的现代人目标模式:“建立在个人全面发展和他们共同的社会生产能力成为他们的社会财富这一基础上的自由个性。”^① 只有超前提升和改善人的素质,特别是推进青年素质发展和训练,才能加速人—社会现代化的整体进程。

推进青年素质发展和训练,是教育改革的必然趋势。完成应试教育向素质教育的转轨,是走向21世纪我国教育特别是基础教育改革的主旋律。20世纪的教育改革是个不断否定、不断出现反复的循环。本世纪来,以赫尔巴特为代表的传统派教育思想和以杜威为代表的现代派教育思想始终以不同表现形式回复交替:当传统派教育思想占主导地位时,比较强调系统的传授知识,强调课堂教学,强调严格要求,这样就出现了学生能力不高、个性得不到充分发展、社会适应性较差的情况。接着,就有了进行教育改革的必要。在改革过程中,现代派教育思想逐渐占据主导地位,强调能力培养的重要,强调社会实践的重要,强调学生的个性发展。而这样一来,又可能造成学科学习质量下降,基础知识不牢固,学校纪律松懈,因而,又提出新的改革,新的传统派教育思想再次抬头。……素质教育正是为了克服这种反复循环,在总结了近百年教育发展历史经验基础上提出的。联合国教科文组织1996年发表的《学习:内在的财富》的专题报告,提出了21世纪教育的战略思路与行动建议,认为“教育的使命是使每个人(无例外地)发展自己的才能和创造性潜力”。美国在《“2061”教改计划》中提出“必须培养与之相适应的具有崭新素质的未来人”。重视青少年素质发展和

^① 《马克思恩格斯全集》第46卷(上),第104页。

训练,已成为各国教育改革的首选方案,反映了国际教改大潮的主流。

推进青年素质发展和训练,是转型社会的当务之急。转型社会是一种整体和全面的结构状态过渡,我国目前正处于转型社会发展时期。实施“九五”和 2010 年的规划目标,实现经济体制由传统计划经济向社会主义市场经济体制转变、经济增长方式由粗放型向集约型转变,涉及到人们的精神状态、思想道德水准、文化程度等方方面面,必须依靠人的素质提高和完善。转变陈旧观念,促进自身素质发展,是转型社会的紧迫需要,是我们应该择定的行动方向。

青年素质状况,在很大程度上决定着中华民族在下一世纪的国力强弱,同时预示了每个人立足社会、实现自身价值的前景。注重自身素质发展和训练,是我们跨越世纪的前瞻性对策。适应新世纪要求,建构和发展人的综合素质,首先遇到的是人生观的问题。提高自我的人文素养和人格修养,是营建全面的素质结构的本质和核心。

拷问现代灵魂

詹姆斯·莱德菲尔德的奇书《塞莱斯廷预言》折射出世纪之交人们的心绪,引起了欧美社会轰动。这部持续热销的寓言小说,讲述主人公“我”听说秘鲁的“塞莱斯廷”地方,发现了一部公元前六世纪用阿姆语写的古代手稿,告知人类将在 20 世纪 90 年代发生重大转变。于是,“我”经历了种种奇遇,逐一寻访和领悟了宗教界、科学界都存有争议并为政府查禁的 9 条“真知”手稿。小说精心虚构的“真实的谎言”,展现了处于千年历史关口的现代人对自己文化和历史的反思、追问;人们迷恋于物质财富的创造和享受而

不再关心人的灵魂,是否已演变成一种偏执?生活究竟意味着什么?我们究竟为什么活着?的确,那些追逐物欲陶醉和非理性流浪的现代人,是否应该对自己来一番灵魂的反观、督察,乃至拷问?

在新旧世纪之交,我们应对历史、现实和未来作清醒的反思和审视:20世纪世界现代化进程,出现了经济繁荣和生活丰裕的景象。但同步增长的精神危机也有恶性发展,以西方社会的商业文化和感官文化为标志的现代图腾并未缓解现代人心中的焦虑、郁悒和孤独。透过现代灵魂的观照和自省,重塑人类精神和文化范式,仍是现代化进程需要解决的历史性课题。人们焦灼不安的心灵,缺少的不正是精神航程的目的地和生命体验的升华吗?当代人关于人生意义和目的的思考,并非因被搁置、被超脱,而被最终消解掉。高更一个世纪前的话仍萦回于耳际:“我们是谁?从哪里来?到哪里去?”追问人的生存意义和目的,或许反映了人类的高尚理念和本质追求。所以,人生观首要和核心的问题是认识人生目的。人生目的是关于人为什么活着的观点和主张,是人生的根本愿望和目标,是每一个人必须作出回答的问题。人生目的有种种:“活着就是为了活着”、“熙熙攘攘,无非名利”、“主观为自己,客观为他人”、“舍己为人,大公无私”等等。萌生人生目的,不是神秘的旨意,也不是人的生理因素所要求的,而是由一定社会历史条件决定的。个体的人生目的,与本人的生活经历、知识水平、思想觉悟密切相关,还受到情感、意志等复杂心理的影响,是随着人的成熟而逐步确立起来的。人生目的的确定,需要在社会实践中不断进行探索、调整和完善,从而使人生目的转化为人生支柱和行动向导。

思考人生目的,反映着对终极价值的追寻。人不可缺失探索人类命运、追求永恒等层面上的终极关怀,需要有追寻终极价值的执着努力与激情。人生目的的把握正是这种追寻的体现。“在社会历史领域内进行活动的,全是具有意识的、经过思考和凭激情行

动的、追求某种目的的人。”^①人每天都在为某些具体目的从事某些具体活动。而这些具体目的中又贯穿着一个根本的目的，它对具体目的起规定和制约作用，这个根本的目的就是作为最高层次目标的人生目的。人生目的是整个生命历程追求的境界，聚合着人们对生存终极价值的信念和理想。人生在世，根本意义何在？为了谁？是为了自己，还是为了社会，还是为了别的什么（如上帝、天、绝对命令）？应当说，有时为自己和为社会二者是相容的，问题是最终为谁。不少人不约而同选择这样的思维视点：从个人与社会、有限与无限、具体与终极的融合和贯通中，领悟人生的目的和意义。泰戈尔曾这样阐发：将人生认识合为一体的人，“借助对有限的认识，他超越了死亡；借助对无限的认识，他达到了永生”。爱因斯坦则主张：“人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。”保尔的不朽名言是：“人的一生应当这样度过：回忆往事，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因为生活庸俗而羞愧；临死的时候，他能够说，‘我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争！’”吸取这些珍贵的精神财富，倡导和树立为人民服务的人生目的，应是我们今天追求人生永恒价值的必然归宿。

思考人生目的，记录了精神求索的历程。探索人生的目的和意义的心路历程，往往是人们认识自然、认识社会、认识历史过程的浓缩。我们读英雄探宝的故事，吸引我们的并不是最后找到宝物，而是探宝途中惊心动魄的历险情景。寻求生命意义就是一个精神探宝的故事。史铁生描述了这个历程：“梦想使你迷醉，距离就成了欢乐；追求使你充实，失败和成功都是伴奏；当生命以美的形式证明其价值的时候，幸福是享受，痛苦也是享受。”这时，人生意义的探寻就从思考人生目的转为思考人生过程。因而，他阐述

① 《马克思恩格斯选集》第4卷，第243页。