

青少年

QINGSHAONIAN
CHENGZHANG
JIAOYU
DUBEN

成长教育读本

学生

• 孟 露 杜 江 / 编著

KEUSHENG
SUZHI
PEIYANGDUBEN

素质

培养
读本

吉林人民出版社



青少年

成长教育读本

QINGSHAONIAN
CHENGZHANG
JIAOYU
DUBEN

美育教育读本

家长教育读本

禁毒教育读本

启智教育读本

传统美德教育读本

艰苦奋斗教育读本

学生素质培养读本

学生行为规范读本

英雄主义教育读本

青少年防灾减灾教育知识读本

学生**素质**培养读本

孟 露 杜 江 ◆ 编著

吉林人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

学生素质培养读本 / 孟露 杜江 编著 / 吉林人民出版社

ISBN 978-7-206-09037-0

定价：20.00 元

目 录

树立公民意识 提高自身素质

什么是公民和公民意识	1
做一个合格公民的基本要求	2
爱祖国, 爱人民	4
爱劳动, 爱科学	8
爱社会主义	11
遵纪守法	14
青少年, 法律这样说	17
公民的基本权利和义务 (《中华人 民共和国宪法》第二章)	34

遵守道德规范 做新世纪主人

培养共产主义道德品质	41
------------------	----



遵守社会公德	43
维护集体利益	44
发扬革命传统	45
遵守职业道德	46
培养文明行为	49
待人接物的基本要求	50
争当“四有”人才	55
互相尊重，平等相待	56
诚实待人，言而有信	57
尊师敬老爱幼，助残恤孤	58
遵守公共秩序，创造文明环境	61
助人为乐，奉献爱心	66

明确人生观念 矢志奋斗成才

胸怀祖国，放眼世界	69
没有理想，生命就会黯淡无光	70



我要终生为人民服务	73
培养和坚持高尚的人生价值观	74
人生真正幸福哪里找	77
不知荣辱未成人	81
能真正推动一个人努力的， 一定是人内心更本性的东西	85
如果对于别人的长处十分敏感，真乃是一件大好事	87
在人群中，要清楚地认识自己的个性	89
人的体力与心力成正比	90
油，不榨不出；人，不锻炼不成才	91
名人的启示——自古雄才多磨难	93
人总是为一个奋斗的目标而活着	98
永不服输，力争上游才是人的精神	100

加强身心锻炼 塑造健全人格

注重心灵和理性的培养	103
------------------	-----



青春飞跃，慎防危机	104
青少年健康心理标准	110
青少年身心健康是祖国跨世纪的福气	113
融洽的人际关系，会使你更成功	115
扬起自信的风帆	118
在挫折教育中成长	119

名言警句启迪 思想智慧升华

珍视人生的价值	125
爱祖国就要首先为祖国服务	131
生命短促，美德长存	133
没有理想就等于没有灵魂	141
知识就是力量	144
劳动是一切欢乐和美好事物的源泉	148
要善于从美的事物中找到美	152



树立公民意识 提高自身素质

什么是公民和公民意识

什么是公民？按照现代法学，公民是指自然人，是个人而不是群体的一种身份或资格；公民是一个反映个人与国家之间关系的概念，公民的权利和义务，都是与国家相关的；公民资格以一个人的国籍为转移；公民概念反映了公民之间在法律上的平等关系。

那么怎样划分中国公民呢？我国宪法明确规定，凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民。我国公民是指我国社会的一切成员，它包括成年人、未成年人和儿童，也包括被剥夺政治权利和违法犯罪的人。也就



是说，只要具有中国国籍，不论年龄、性别、出身、职业、民族和种族、政治倾向和状态等，都是中国公民。

作为中国的公民，我们应从小就培养自己的公民意识。什么是公民意识呢？它主要包括了道德意识、纪律意识和法律意识。要树立公民意识，即奠定作人、作事、作普通劳动者，以及作领导干部的思想基础。青少年时期是人生理想成型的重要阶段，若公民意识树立不好，则后果不堪设想。青少年是祖国未来的主人，我国宪法和法律规定：“凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民……在法律面前一律平等……享有宪法和法律规定的权利，同时必须履行宪法和法律规定的义务。”公民也“包括未成年人在内”。由此可见，教育青少年树立公民意识，培养公民素质，其意义是极为深远的。

做一个合格公民的基本要求

做一个合格公民，就必须具有公民意识，最重要的就是树立和发扬社会主义的道德风尚。它要求我们做到“五爱”，即我国宪法规定的中华人民共和国公民要“爱祖国、



爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义”。这是我国公民的公德的基本要求。“五爱”既是道德评价标准，也是全体公民必须遵守的道德行为规范。

在现阶段，我们爱祖国。就应该具有强烈的爱国热情，把个人的理想实现和祖国的前途紧密联系起来，把自己的命运和民族的兴衰联系起来。我们决不可忘记历史，决不可忘记国情，要全面关心祖国的统一和建设大业，随时准备为保卫祖国、建设祖国、统一祖国的伟大事业贡献自己的力量，实实在在为中华的腾飞而拼搏，即使牺牲生命也在所不惜。爱人民，就是要把人民当作社会的主人，自觉地做人民的勤务员，全心全意为人民服务，这是我们社会主义道德建设的核心；也就是要关心人民的疾苦，努力使人民摆脱贫困走上共同富裕的幸福道路，敢于同人民的敌人和危害人民利益的违法行为作斗争。爱劳动，就是要把劳动看成是自己的光荣职责，在各种不同岗位的劳动中发挥主动性、创造性和开拓进取精神，为社会主义现代化建设事业添砖加瓦。请记住，劳动创造了世界，也创造了我们人类。爱科学，就是要做到相信科学、破除迷信、学习科学、运用科学，迅速提高中华民族的科学文化水平，为



使我国走向世界文明发展的最前列而奋力拼搏。爱社会主义，就是要坚定对建设美好的有中国特色社会主义的信念，坚持社会主义方向，自觉履行保卫社会主义制度和保护社会公共财产的神圣义务。

“五爱”应该成为青少年成长的一面镜子。要作一个合格的公民，就必须时时刻刻遵守这一社会主义道德规范，努力提高个人的公民素质。这是祖国和人民的希望，也是每一个青少年的愿望。

爱祖国，爱人民

爱祖国，爱人民，这是公民精神的根本所在，是最重要的素质。任何一个优秀的公民必定是深深地爱着自己的祖国，爱着自己的人民。热爱祖国，热爱人民是公认的高尚的道德情操，也是评价一个人思想和行为的重要标准。一代伟人毛泽东缔造了中华人民共和国，而他整个一生都与“全心全意为人民服务”分不开；人民的总理周恩来，从青少年时代开始就立志“为中华之崛起而读书”，把自己的一生都贡献给祖国和人民；社会主义现代化的总设计师



邓小平是中国人民的儿子，他深深地爱着自己的祖国和人民，把整个一生都托付给祖国和人民。古今中外的人们对爱国者都充满了敬仰、爱戴之情，歌颂他们的业绩，使其流芳百世。正如我国的民族英雄岳飞、郑成功，波兰的肖邦等，世代的人们都缅怀他们；相反，那些卖国贼、民族败类、内奸式的人物，总是遭到人们的唾弃。爱国爱民是一种深厚的感情，但只有把这种深厚的感情落实为行动，才称得上是一个真正的爱国主义者。因此，爱祖国爱人民就要：

维护祖国的统一，促进民族的团结。我们的祖国是一个有着悠久历史的、多民族的统一国家，中华民族是一个由 56 个民族组成的大家庭。这个大家庭是 5000 年来民族融合的结果，它反映了历史发展的规律，体现了所有炎黄子孙的心愿。在历史上，许多民族英雄为了促进祖国的统一、民族的和睦团结做出了不朽的功绩，如两次出使西域的张骞，深受西藏人民爱戴的文成公主，远嫁塞外的王昭君，忠精报国的岳飞，吟育“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的千古绝唱、视死如归、赤心报国的文天祥，收复台湾的郑成功，虎门销烟、誓死反侵略的林则徐……上下五



千年，爱国爱民的仁人志士不胜枚举。历史证明，只有一个团结、统一的民族，才能成为一个强大的民族。实现民族团结，是全国各族人民的共同心愿。在邓小平“一国两制”的构想下，香港澳门终于回到祖国的怀抱，举国上下无不为之扬眉吐气。然而宝岛台湾的台独分子还在竭力阻挠台湾回归，这是中华民族绝不允许的。因此，维护包括香港、澳门、台湾在内的国家统一，反对民族分裂，无论今天还是下个世纪，都是每个爱国青年的神圣职责。

维护国家独立，抗击外国侵略者。中华民族近代百年历史，是一部写满屈辱的历史，也是一部中华儿女保卫祖国、抗击外国侵略者的英勇斗争史。昨天的历史耻辱不能在未来重演，已经强大起来的社会主义中国决不能再容忍任何国家的欺凌。虽然和平与发展将成为 21 世纪的主旋律，但是地区性的战争还可能发生，霸权主义还会存在。因此，对于任何窥视我国领土、侵犯我国主权的行径，我们都应提高警惕，并给予坚决打击。作为青少年，国家的未来靠我们来保卫，我们应从小增强国防意识，长大了要踊跃参军，为保家卫国贡献力量。

具有民族自尊心、自信心和自豪感。民族自尊心、自



信心和自豪感，就是对自己民族的尊重和热爱，表现为维护祖国的尊严和荣誉，坚信自己民族的伟大力量，相信自己的民族具有光明的前途，为自己民族的发展和取得的成就感到骄傲和光荣。具有民族自尊心、自信心和自豪感，是爱祖国爱人民的首要的、基本的要求，是每个人在处理个人和祖国关系时所应有的道德境界，是精神建设的根本反映，是作为一个中国人最起码、最基本的条件。

处处为国家为人民着想。在邓小平建设有中国特色的社会主义理论指导下，在改革开放过程中，我们的祖国日益强大，人民生活水平不断提高。但和发达富裕的国家相比，我们还是落后的，还只是发展中的国家。摆在祖国“四化”建设中还有许多困难，况且因祖国幅员辽阔，东南沿海和西北内陆经济发展差异很大，城乡差别也很大，许多老百姓还正努力摆脱贫困走上致富道路。我们是国家未来的主人，应该时时刻刻为国家为人民着想，事事要精打细算，不要讲究奢侈享受，不能“今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧”。我们应该立志为国家的富强，为人民生活水平的提高而努力奋斗。

奋发图强，振兴中华。真正的爱国主义者不是把爱国



的豪言壮语停留在口头上，而是要落实到行动中。在未来的世纪里，国家之间的竞争将主要是科技方面的竞争，一国的经济水平将成为决定其国际地位的关键因素。作为新世纪的主人，爱国首先就要为祖国的社会主义建设事业添砖加瓦，为祖国的繁荣昌盛、为振兴中华贡献青春和热血。我们没有任何理由因为祖国目前还比较贫穷落后就厌弃她，忠诚的爱国主义者不应悲观叹息，而应发奋图强，立志为彻底改变祖国的落后面貌而艰苦奋斗。作为跨世纪的公民，从现在起就要立下报国之志，掌握建国之才，只有这样，才能成为下个世纪当之无愧的国家主人。

爱劳动，爱科学

中华民族以自己的勤劳勇敢著称于世界，几千年的文明史都是劳动人民辛勤谱写的，其间的一切发明创造都是劳动人民的血汗结晶。世界的历史同样是世界劳动人民所创造的，没有劳动就没有世界，劳动创造了世界，也创造了人类本身。劳动是一切物质财富和精神财富的源泉。没有劳动，人类就不能生存。任何轻视劳动的思想和行为都



是危险的。

爱劳动就是要养成自觉劳动的习惯，在劳动中发挥主动性和创造性，为社会创造物质财富和精神财富；就是要尊重劳动人民，珍惜劳动成果，厉行节约，不计报酬。爱劳动还要培养共产主义的劳动态度，积极参加不计报酬的劳动，自觉自愿地为社会和人民作贡献。

在热爱劳动方面，蒋筑英、罗健夫、时传祥、张秉贵等一批模范人物，给我们树立了学习的榜样。蒋筑英是中国科学院长春光学精密机械研究所的研究人员，他热爱本职工作，以饱满的热情和进取精神从事科学研究，不计名利，发奋工作，为发展我国光学事业作出了重要贡献。他逝世后，被追认为吉林省特等劳动模范。罗健夫是航天工业部陕西骊山微电子公司的工程师。1969年，他接受了研制图形发生器的任务，带领研制人员艰苦奋斗，顽强攻关，废寝忘食地工作。经过艰苦努力，终于成功研制出I、II、III型图形发生器，受到全国科学大会奖励。他逝世后，陕西省政府追认他为特等劳动模范。时传祥是北京崇文区清洁队的掏粪工人。他热爱自己的工作。不怕脏，不怕臭，风里来，雨里去，背着粪桶，穿街走巷，以一人脏换来万

