

未成年人伦理、心理、生理知识教育丛书

高中生

“三理”教育读本

.....

GAOZHONGSHENG
S A N L I
JIAOYU DUBEN

主编 秦树理 郭守占



河南人民出版社

目 录

伦 理 篇

导 言	1
第一章 爱国主义教育	5
第一节 爱国主义教育内容	9
一、爱国主义教育	9
二、中华民族传统美德教育	11
三、中国近现代史教育	12
四、中国革命传统教育	12
五、世界先进文明成果教育	13
第二节 爱国主义教育基本方法	14
一、爱国情感教育和爱国理性教育相统一	14
二、开辟爱国主义教育阵地	15
三、充分发挥大众传媒的教育作用	16
第二章 世界观、价值观、义利观教育	17
第一节 世界观、价值观、义利观教育内容	19
一、世界观教育	19

二、价值观教育·····	20
三、社会主义义利观教育·····	22
第二节 世界观、价值观、义利观教育基本方法 ·····	22
一、坚持理论教育与实践活动教育相统一·····	22
二、提供集体活动场所和必要的经费支持·····	24
第三章 “四有”公民教育 ·····	25
第一节 “四有”公民教育内容 ·····	26
一、“四有”公民教育 ·····	26
二、理想教育·····	27
第二节 “四有”公民教育基本方法 ·····	28
一、主体引导·····	28
二、情景教育·····	29
三、榜样示范·····	29
四、社会实践·····	29
五、多媒体教学·····	29
第四章 公民意识和社会责任感教育 ·····	30
第一节 公民意识和社会责任感教育内容 ·····	31
一、公民意识教育·····	31
二、社会责任感教育·····	32
三、团结协作教育·····	33
四、奉献精神教育·····	34
第二节 公民意识和社会责任感教育基本方法 ·····	34
一、发挥家庭教育的纽带作用·····	34
二、发挥学校教育主渠道作用·····	35
三、发挥社会教育的感染熏陶作用·····	35
四、加强社会实践活动·····	36

第五章 公民权利与义务教育	37
第一节 公民权利与义务教育内容	38
一、公民权利与义务	38
二、我国民主政治制度	40
三、遵纪守法教育	41
第二节 公民权利与义务教育基本方法	42
一、充分利用宣传阵地,加大遵纪守法的宣传力度	42
二、发挥学科教育主渠道作用	42
三、积极开展社区法制教育	42
四、净化高中生成长环境	42
五、树立良好的家庭教育榜样	43
第六章 劳动和社会实践教育	44
第一节 劳动和社会实践教育内容	45
一、勤俭建国、勤俭办一切事业的教育	46
二、用诚实劳动争取美好生活的教育	46
三、质量、效益、服务观念的培养教育	47
四、社会实践锻炼教育	48
五、艰苦奋斗精神的培养教育	48
第二节 劳动和社会实践教育基本方法	49
一、加强学校对劳动和社会实践教育的领导	49
二、提供足够的社会实践活动场所	50
第七章 健全人格、立志成才教育	51
第一节 健全人格、立志成才教育内容	52
一、自尊自强、立志成才教育	52
二、职业理想教育和升学就业指导教育	52

三、正确的人生理想教育·····	53
四、中国特色社会主义理想信念教育·····	53
五、健全人格教育·····	53
六、青春期友谊、恋爱、家庭观的教育·····	54
七、坚强意志品格和承受挫折能力的培养·····	54
第二节 健全人格、立志成才教育基本方法·····	55
一、创造良好教育环境·····	55
二、实践提升意志品质·····	56
 第八章 科学精神和科学方法教育 ·····	57
第一节 科学精神和科学方法教育内容 ·····	58
一、科学精神教育·····	58
二、科学方法教育·····	59
第二节 科学精神和科学方法教育基本方法 ·····	61
一、坚持科学理论指导·····	61
二、尊重学生的主体地位·····	62
三、加强实践环节·····	62
 第九章 青春期的道德教育 ·····	63
第一节 青春期的道德教育内容 ·····	65
一、性价值观教育与性责任感教育·····	65
二、友情与爱情教育·····	66
第二节 青春期的道德教育基本方法 ·····	66
一、增强教育的针对性·····	67
二、建立齐抓共管的教育模式·····	68

心理篇

导 言	69
第十章 学习心理教育	70
第一节 学习心理教育内容	70
一、学习动机教育	70
二、自学能力教育	72
三、应对考试能力教育	72
第二节 学习心理教育基本方法	74
一、个体:端正学习动机,通过多种渠道增强应试能力	74
二、家长:保持对高中生适当的期望水平,营造和谐宽松的家庭环境	75
三、教师:善于激发高中生内部学习动机,指导高中生提高学习效率	75
四、政府部门:改变教育评价制度,促进高中教育与职业教育相结合	76
第十一章 情绪教育	78
第一节 情绪教育内容	78
一、高中生的情绪特点	78
二、积极情绪发展的标准	80
三、社会性情感教育	80
第二节 情绪教育基本方法	82
一、个体:掌握调节与控制情绪的方法,以获得好心情	82
二、家长:营造良好的家庭环境,尽力消除与高中生的	

隔阂·····	83
三、教师:寓教于乐,做“交流型”教师·····	84
四、社会:多提供一些高中生体验生活的机会, 创造宽松的用人环境·····	85
第十二章 意志教育 ·····	86
第一节 意志教育内容·····	86
一、高中生的意志动机水平特征·····	86
二、耐挫能力教育·····	87
三、学习意志教育·····	89
第二节 意志教育基本方法·····	90
一、自我:从一点一滴做起,养成克服困难的习惯·····	90
二、父母:有正确的教育观,让高中生养成爱劳动的 习惯,锻炼其坚毅性·····	91
三、学校:培养良好班风,开展体育文化活动,锻炼 学生的坚强意志·····	92
四、社会:多提供一些锻炼坚强意志的实践活动, 对学生施加正面影响·····	93
第十三章 自我意识教育 ·····	94
第一节 自我意识教育内容·····	94
一、健全的自我意识·····	94
二、高中生自我意识的特点·····	95
三、解决主观自我与社会自我之间矛盾的教育·····	96
四、解决理想自我与现实自我矛盾的教育·····	97
第二节 自我意识教育基本方法·····	98
一、正确认识自我,发展积极健康的自我体验·····	98
二、家长:强化高中生的自我意识,帮助高中生实行	

自我管理.....	99
三、学校:开展评比活动,重视环境熏陶,促使学生 发展自己	100
四、社会:营造良好环境,使学生在其中形成健康的 自我意识	100
第十四章 性格教育	102
第一节 性格教育内容.....	102
一、勤奋教育	102
二、刚毅教育	103
三、自信教育	103
四、开放的性格教育	104
第二节 性格教育基本方法.....	104
一、自我:从多个层面入手,塑造良好性格	104
二、家长:不断提高自身修养,优化家庭环境	106
三、学校:为塑造学生良好性格创造条件.....	107
四、政府和社会:采取积极措施,关心高中生性格 成长	108
第十五章 人际交往教育	110
第一节 人际交往教育内容.....	110
一、培养正确的友谊观	110
二、建立良好的师生交往关系	111
三、建立良好的同伴交往关系	112
第二节 人际交往教育基本方法.....	113
一、客观地悦纳自己,掌握交往技巧.....	113
二、家长:以身作则,做高中生的良师益友	115
三、学校:开展交往基本礼仪和技能教育.....	115

四、社会各界:加强对青少年社会交往的组织领导和 管理,建立健全青少年交往活动的社会基础·····	116
---	-----

第十六章 性心理教育····· 118

第一节 性心理教育内容····· 118

一、异性交往教育 ····· 118

二、性别角色及认同教育 ····· 119

三、性心理教育 ····· 120

第二节 性心理教育基本方法····· 120

一、自我:减少有害刺激,正确处理与异性交往关系,
增强自制力 ····· 120

二、家长:树立科学的性教育观,对高中生进行正确的
性教育 ····· 122

三、学校:设置与实施性心理教育的课程,加强高中生
性心理教育 ····· 123

四、社会:净化大众传媒,宣传普及科学的性知识 ····· 123

第十七章 职业意向教育····· 125

第一节 职业意向教育内容····· 125

一、职业意向的主要特征 ····· 125

二、职业意向的动机类型 ····· 126

三、职业生涯自我设计教育 ····· 127

第二节 职业意向教育基本方法····· 128

一、自我:促进个性的良好发展,掌握择业求职的方式
方法 ····· 128

二、家长:积极促进高中生的个体社会化····· 129

三、学校:开设职业指导课程,帮助高中生进行职业生
涯自我设计 ····· 129

四、教育行政部门:制定相应政策,对高中生进行职业意向教育	131
------------------------------------	-----

生 理 篇

导 言	132
第十八章 青春期生理与卫生	134
第一节 青春期生理卫生教育内容	135
一、形态与功能发育	136
二、性发育	138
三、青春期内分泌	140
四、青春期卫生	140
五、杜绝婚前性行为,预防性犯罪	146
六、受孕避孕知识	148
七、戒除手淫	150
第二节 青春期生理卫生教育基本方法	151
一、学校教育是主战场	151
二、文明办、共青团应充分发挥作用	152
三、父母各负其责	152
四、学生自己主动	152
第十九章 保持健康体魄	153
第一节 健康生活教育内容	154
一、平衡膳食	154
二、加强体育锻炼	158
三、遵守作息制度	159
四、养成良好的个人卫生习惯	160
五、讲究公共卫生,做文明新一代	160

第二节 健康生活教育基本方法	162
一、学校家庭要一致	162
二、上好体育课,增强学生体质	162
三、减轻学习负担,确保学生的睡眠时间	163
四、一把手亲自抓学生食堂	163
五、多开办几所高校,减轻升学压力	164
第二十章 高中生常见疾病	165
第一节 常见疾病防治教育内容	165
一、爱护你的眼睛,积极预防近视	165
二、战胜“青春美丽痘”	169
三、讲究个人卫生,预防沙眼	170
四、肥胖	171
五、急性胃肠炎	172
六、艾滋病	173
第二节 疾病防治教育基本方法	178
第二十一章 意外伤害及急救	180
第一节 预防意外事故教育内容	180
一、溺水	180
二、触电的预防与急救	182
三、火灾事故应急与预防	183
四、煤气中毒急救	185
五、车祸	186
第二节 预防意外事故教育基本方法	188
一、制定规章制度,进行安全教育	188
二、开展急救知识的训练	188

主要参考书目·····	193
后 记·····	195

伦 理 篇

导 言

胡锦涛同志 2006 年 3 月 4 日看望出席全国政协十届四次会议的委员时提出,要引导广大干部群众,特别是青少年树立“八荣八耻”的社会主义荣辱观。坚持以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻,以服务人民为荣、以背离人民为耻,以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻,以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻,以团结互助为荣、以损人利己为耻,以诚实守信为荣、以见利忘义为耻,以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻,以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。“八荣八耻”提出了新时期的荣辱观,是新时期的主流价值观和道德建设的标杆。

16—18 岁的学生进入了青年期,是公民道德养成的重要时期。处在这个年龄段的高中生,开始更多地接触、思考社会,思考人生及如何实现人生价值,开始打下自己人生观的底色。同时,由于高中生对社会、人生缺乏深入了解,加之处于生理、心理发育的重要时期,因此,加强对他们的伦理教育,提高他们的道德修养水平是至关重要的。青年期学生的道德发展主要呈现出以下特点:由于个人所涉及

的道德关系日趋复杂,其主体意识开始具有相对独立性和自主审度道德现象的能力,日益具有自主决定的特点。诸如,开始自主选择高中生所信奉的道德规范和原则,具有一定抵制错误的道德观念的能力;开始怀疑各种外在给予的或者传统的道德规范和道德权威,批判地探究其内在的合理性;由于辩证思维开始形成,已从原先单纯地由行为效果来判断道德责任大小的模式,上升到从动机与效果统一的模式中来把握分析行为责任,从而产生道德责任感和社会责任感,这时的道德责任感已成为个人道德倾向性的核心,并能把道德责任感和个人荣誉感、集体荣誉感统一起来;初步形成了道德观和道德理想人格,并能以道德观评价个人的生活目的和形成道德理想人格;高中生具有较高水平的自我意识能力和自我教育能力,导致高中生能经常采取自我修养的方式进行道德自我教育,如果一个人的道德修养能在青年时期得以巩固,便可以在整个一生中持续保持下去。

一、当前河南省高中生伦理道德教育的基本情况

(一)教育内容

能够坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻党的十六大精神,全面落实《爱国主义教育实施纲要》、《公民道德建设实施纲要》。紧密结合全省实际,针对青少年身心成长的特点,遵循青少年思想道德建设的规律,坚持以人为本,对青少年进行爱国主义教育、革命传统教育、中华民族传统美德教育、民主法制教育;进行爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义教育,教育和引导广大青少年树立中国特色社会主义的理想信念和正确的世界观、人生观、价值观,养成高尚的思想品质和良好的道德情操,努力培养有理想、有道德、有文化、有纪律的建设者和可靠接班人。

(二)教育方法

第一,把未成年人思想道德建设纳入精神文明建设的整体布局,

围绕一个目标,即培养和造就千百万中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人,为全面建设小康社会、顺利实现中原崛起提供强大的后备力量。第二,抓好一个载体,即在全省组织开展以优化学校的育人环境、优化家庭育人环境、优化社会育人环境、争当合格建设者和可靠接班人为内容的“三优一争”活动。第三,充分发挥学校对未成年人思想道德教育的主渠道作用,把德育工作摆在素质教育的首要地位,贯穿于教育教学的各个环节。从改革课程设置、教材教法 and 考试制度入手,切实减轻学生课业负担,为加强学生思想道德建设创造良好条件。

(三)教育效果

高中生的教育效果:针对爱国主义教育基地在对学生进行教育方面,受访对象认为能“作为制度定期活动”的比例为 74.9%,认为“没有制度规定偶尔也活动”的比例为 20.1%,二者相加其比例高达 95%。说明我省爱国主义教育基地的作用是比较明显的,爱国主义教育的效果不错,学生具有较强的社会责任心。50.6%的学生认为烧香拜神是“一种迷信活动”;从网络道德方面看,学生认为网恋“很无聊”的比例为 72%;环保意识方面,学生的观点比较正确;针对市场经济条件下的价值观,认为雷锋精神“能够继承发扬”的比例为 78.7%。

二、我省高中生伦理道德教育中存在的问题

1. 教师认为德育效果不佳的主要原因是“教育导向偏离,重智育轻德育”的比例为 51.5%,认为“教育内容脱离青少年特点”的比例为 31.8%。

2. 思想品德课教材仍有改进的必要。教师认为思想品德课教材“内容抽象空洞,不切合学生的实际”的比例为 8%，“基本可以”的比例为 33.2%，“需要进一步贴近学生各年龄段道德发展的实际”的比例为 58.8%。

3. 有近 50% 的学生分不清迷信和宗教以及风俗的关系,农村学生更多地把烧香拜神当做一种风俗习惯,其比例为 33.3%,比城市学生的比例高出了 13 个百分点。

4. 超过 1/4 的学生出于好奇和自我的需要可能会涉及网恋,需要我们加强引导。

5. 有 1/5 的学生认为奉献的精神不再需要,回答“过时了,难以发扬”的比例为 13.8%。认为“根本行不通”的比例为 7.5%,城市学生的比例比农村学生的比例高 10 个百分点,说明雷锋精神在城市如何发扬是我们面临的课题。

6. 从人生目标来看,学生认为“靠自己奋斗”的比例高达 96.9%,对此数据我们喜忧参半。喜的是学生的自我意识增强,忧的是引导不好可能导致极端个人主义。

7. 当前学生中谈恋爱风气尤其盛行,学生认为在校园内存在的异性同学间的亲密行为是“个人自由不应干预”的比例为 29.7%;认为“无所谓”的比例为 34.7%。

8. 如何看待中学生的性行为。在选择“个人自由”的比例中郑州学生最高,达 21.4%,比平均值高了 7 个百分点。

第一章 爱国主义教育

“八荣八耻”的社会主义荣辱观,把以爱国主义为荣、以危害祖国为耻放在了第一项,说明爱国主义教育社会主义荣辱观教育的首要内容。

爱国主义是中华民族的光荣传统,是推动中国社会前进的巨大力量,是各族人民共同的精神支柱,是社会主义精神文明建设主旋律的重要组成部分,同时也是我国培养“四有”新人的基本要求。爱国主义教育是提高全民族整体素质的基础性工程,是引导人们特别是广大青少年树立远大理想和信念以及正确的人生观、价值观,促进中华民族振兴的一项重要工作。

对高中生进行爱国主义教育,主要指深层次的爱国主义教育。在教育方法上要坚持爱国情感教育和爱国理性教育相统一。在服务内容上要开辟爱国主义教育阵地,提供爱国主义教育资源。在服务方法上要发挥大众传媒的作用。

高中生爱国主义教育现状调查与分析:

对高中生进行爱国主义教育,首先要解决的问题是了解和掌握我省高中生爱国主义教育现状。我们按照教师、家长和学生三个不同的类别,分别对我省高中生伦理教育情况进行了调研,其具体结果如下: