

中学生素质教育优秀读本

10 Essential Qualities for Middle School Students

Essential / Quality

影响青少年成功的决定因素

中学生必备的10种素质

联合国“国际21世纪教育委员会”提出的素质教育支柱

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



体现新课标要求 紧贴素质教育实际

一本快速完善中学生素质的
助学读物

- ▶ 10种素质，涵盖成长道路上所必需的条件
- ▶ 为获得优异成绩和美好未来积蓄力量

中国纺织出版社

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

中学生必备10种素质

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》 教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》



教育部
《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》 教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

——《基础教育课程改革纲要(试行)》
教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

- 教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
- 教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

中学生素质教育优秀读本

10 Essential Qualities for Middle School Students

Essential / Quality

影响青少年成功的决定因素

中学生必备的10种素质

联合国“国际21世纪教育委员会”提出的素质教育支柱

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



体现新课标要求 紧贴素质教育实际

一本快速完善中学生素质的
助学读物

- ▶ 10种素质，涵盖成长道路上所必需的条件
- ▶ 为获得优异成绩和美好未来积蓄力量

 中国纺织出版社

内 容 提 要

中学阶段是人生成长的关键时期,在这个阶段,中学生具备的素质不仅影响着他能否成为优等生,还决定着他的未来。

本书根据中学素质教育的实际,提炼了中学生要具备的10种优秀素质。这些素质涵盖了中学生在成长道路上顺利前进所需要的最基础、最必要的条件,为获得好成绩和美好未来指明了方向。本书着重阐述培养这些素质的方法,让每一个中学生都能够从中领悟、掌握、活用这些影响一生的成功真谛,从而让自己健康成长。

图书在版编目(CIP)数据

中学生必备的10种素质 / 刘畅编著. —北京:
中国纺织出版社, 2006.6

ISBN 7-5064-3845-3

I. 中… II. 刘… III. 中学生 - 修养
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043222 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本:730×980 1/16 印张:12.25

字数:250千字 印数:1-10 000 定价:18.00元

ISBN 7-5064-3845-3/G·0181

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



做高素质的人，办高效能的事，筑就彼此心中的梦想，创造我们未来的辉煌。

在走访调查中我们发现，好多中学生朋友不知该如何培养自己的素质，不知怎样才能快速提高自己的水平。据此，本书应运而生。《中学生应该具备的10种素质》从简单道理着手，采用诙谐的语调，在每一章节穿插一个或多个小故事，文中大量列举中外著名事例。这样做是为了让朋友们能够在困惑、压力面前轻松认知，快乐享受文章的乐趣。更重要的目的是使中学生的素质在短时间内获得飞跃性的提高。

认知素质。知识如浩瀚的海洋，一个人即使是穷其一生的精力去学习，也很难将人类几千年来创造的知识学完。况且，这也是不可能的！因此，学习不是我们的终极目标，我们要在学习中学会学习的方法，提高学习的效率。

学会做事。现实生活中，经常有人抱怨生不逢时，慨叹自己运气不好。学会做事，就要把握机会；把握机会，你就会远离抱怨。当然，我们在学习中也遇到挫折，但只要卧薪尝胆，学会忍耐，待时机成熟，作瞬间爆发，我们的成功将会一发不可收拾。

学会生存。达尔文说：“物竞天择，适者生存！”笛卡尔的名言“我思，故我在”揭示了如果不思考，就不是真正意义上的学习。如果你不会学习，你就不可能在这个世界上生存。我们要立足于这个社会，还要未雨绸缪，做有计划的人。生活中的点点滴滴常常可以刺激你的灵感，插上想象的翅膀，你将飞得更高，飞得更远。

学会共处。人与人之间是要交流的，交往是一门重要的学问，互相理解，互相信任，学会宽容，才是共处的真谛。

学会自我管理。人生需要管理，人们盲目对待人生的时代正在宣告结束，

人生正在朝着科学的方向前进,科学的人生需要科学的自我管理,不科学地管理自己,就会失去人生的主动权,会被远远抛在时代的后面。

人具有意想不到的潜能,找到自己最佳的潜能区,只要具备积极的心态,可行的目标,再加上你的自信,潜在的能量会让你大吃一惊。

我们都会自卑,我们也会迷茫,有些时候突发的事件让我们手足无措。健康的心理素质让你化险为夷,路路畅通。

我们是在热爱祖国、尊敬师长的教导下长大的。具备良好的品行素养,让我们的理想、信念和价值观逐渐地丰富。

保持良好的个性。世界上没有两片相同的树叶,正因为与众不同,它的存在才具有意义。不同的人具有不同的个性,有的人热情奔放,有的人文静沉稳,有的人活泼浪漫,有的人执著追求……也正是丰富多彩的个性才使得每一个人具有非凡的吸引力。

情感,让我们琢磨不透,让我们为之疯狂、为之哀怒……具备优秀的情感素质,让我们的生活充满阳光,让我们的学习蒸蒸日上。

欣然坐在窗前,静静翻阅此书,犹如品味一杯香茗,清爽的感觉渗透肌肤每一个毛孔。

坦然走在街头,呼吸淡淡墨香,好似酣畅淋漓的冬日温泉,惬意的滋味润泽大脑每一根神经。

安然合上此书,香气四处弥漫,轻轻躺在枕边小憩,素质的魔力拉伸身体每一处关节。

编者

Preface

推荐序

也许,你听说过这个故事:某校被保送名牌大学的学生,因为独立生活能力太差而被大学劝退;

也许,你见过这样的情景:拥挤的公交车上,一个颤颤巍巍的老人随着车辆摇晃,却无人让座。

对于前者,你也许会感慨,没有独立的生活能力,成绩再好也没用;对于后者,你也许会鄙夷那些安坐在座位上的人,心里斥责一句:真没有素质。你的感慨和鄙夷是对的,证明你意识到简单的独立生活能力和尊敬老人的素质的重要性。

我们知道,能力和素质并不是天生的,它需要后天的培养和提高。以上提及的能力与素质,仅仅是我们需要具备的能力、素质的一方面。一个优秀的人,在能力方面,善于学习的能力和生活的自立能力是最基本的,在此基础上还应该具备思维和创新能力和观察和应变能力、既能表现又能自制的能力,以及与他人的沟通能力。优秀的人在素质方面,首先需要优秀的情感素质,对生活充满热情,这样才能灵活地认知世界,懂得如何高效率地做事,知道自己活得更好,把握与人相处的距离,也能自我管理,了解自己的优点,激发自己的潜能,不断调整自己的心理,完善

Preface

自我品行,并最终保持自己良好的个性。

中学时代是人生成长的关键时期,可塑性很强,在这个时候,中学生朋友如果能让自己具备以上的能力与素质,那么再也没有什么可以阻挡你前进的脚步,你的理想就在咫尺之处。

这本《中学生必备的10种素质》正是为中学生朋友量身定做的,书中通过一个个生动形象的故事,着重阐释培养这些素质和能力的方法,让每一个中学生都能够从中领悟、掌握、活用这些影响一生的成功真谛,让自己在认识世界的道路上健康成长,也让花季时代变得绚丽多彩。

唐晓松

北京大学人才研究中心研究员

1



第一章 认知素质

快乐学习 轻松认知/3
 认知动力 培养兴趣/7
 欲善其事 先利其器/9
 有效学习 事半功倍/11

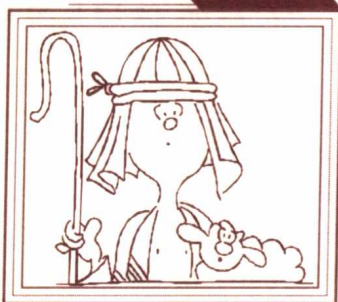
2



第二章 学会做事

学会做事 把握机会/17
 远离抱怨 成绩斐然/20
 卧薪尝胆 学会忍耐/24
 狂风险阻 暗藏机遇/27
 求人帮忙 要讲技巧/31
 己所不欲 勿施与人/34

3



第三章 学会生存

我思故我在/39
 未雨要绸缪/44
 培养表达力/49
 放飞想象力/53

4



第四章 学会共处

诚信乃立身之本/57
相处之道唯互信/61
与人为善求共处/64
学会感激说“谢谢”/66
真诚道歉得信任/69
宰相肚里能撑船/72

5



第五章 学会自我管理

战胜自己 始于自律/77
确立目标 自我激励/80
瞻前顾后 经常反省/83
分配时间 做好计划/85
抵制诱惑 学会自制/88
适当减压 调节情绪/91

6



第六章 学会激发自己的潜能

人具有意想不到的潜能/97
可行的目标激发你成功/99
激发潜能要有积极心态/102
找到自己的最佳才能区/106
自信是激发潜能的关键/109

7



第七章 健康的心理素质

- 正确认识自我/115
- 心理承受能力/118
- 生命需要乐观/120
- 勇敢面对挫折/122
- 嫉妒走向地狱/125
- 学会战胜自卑/128
- 永远不要自负/131

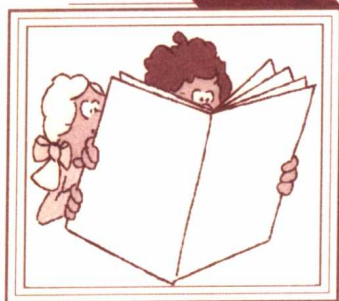
8



第八章 良好的品行素质

- 热爱祖国/137
- 学会负责/140
- 谦虚礼让/142
- 培养公德/145
- 艰苦朴素/146
- 尊敬长辈/148
- 知错必改/151

9



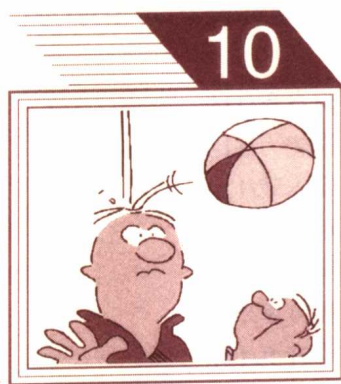
第九章 保持良好的个性

- 认识个性/155
- 培养韧性/158
- 个性幽默/161

求真务实/164

沉着冷静/167

独一无二/169



第十章 优秀的情感素质

积极地面对生活/175

执著进取的素质/178

对生活充满热忱/181

让情绪收放自如/184

第一章

认知素质

什么是认知？

认知是一种素质，是掌握学习的手段。

认知不仅仅是学习的手段，认知既是人生的手段，也是人生的一种目的。作为手段，它使每个人学会了解他周围的世界，至少使他能够有尊严地生活，能够发展自己的专业能力和进行交往。作为目的，其基础是善于理解、认识和发现。

Zhong Xue Sheng

Bi Bei De 10 Zhong Su Zhi



快乐学习 轻松认知

老师夹着卷子走进教室：“同学们，这节课我们进行测验！”

“天哪，又考试！”大家小声嘟囔着。

“安静一下，考完之后明天休息一天！”老师面带笑容地说。

“噢！好啊！”大家一起欢呼，可是老师接着说：“回去之后每人写一篇关于学习方法的作文！”

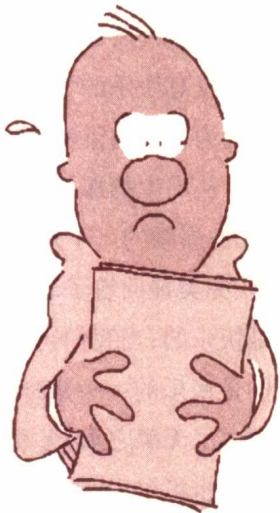
崩溃了，好难过啊，可又怎么办呢？唉！

的确，学习势必会对我们产生压力，尤其是大量的作业、考试等都会给我们带来很大的精神压力，但这种压力应成为一种负担吗？

当你的内心没有学习的动力时，你就会觉得学习会对你产生一种无法摆脱的压力或负担。但是，当你的内心产生一种冲动，一种求知的欲望时，你就会发现：学习其实是丰富自己、充实自己的一个过程，而不是一种负担。

也许有人会说：“学习太辛苦了。”的确，学习是一件非常艰苦的事情，但正因为它的艰苦，才更能让我们体会到它蕴含着的无穷乐趣。正如莎士比亚所言：“世间的任何事，追求时的兴致总要比享受时浓烈。”牛顿沉醉于学习竟忘了吃饭，这不正说明了学习的巨大魅力吗？

也许有人在学习的过程中遇到的失败太多了，也承受过巨大的压力，这些失败、压力难免会使一些人认为这是学习给我们带来的一种身心负担。其实



我们并不能完全这样认为，因为学习就要保持一种乐观、豁达的态度，我们没有必要为其中的一点所得所失或喜、或悲！我们也必须承认在前进中摸索未知是痛苦的，然而是什么支撑着我们继续向前跨越呢？苦尽甘来的道理我们很容易懂，这里姑且



不谈。我们要关心的是，在这个学习的过程中，难道我们真的应该认为它是负担吗？

当然不是！只有丢掉学习的包袱，我们才能在快乐中学习，在学习中品味快乐！当你经过认真的思考，终于解决了一道难题时，要这样反问自己：“这种喜悦不值得我为它付出汗水吗？”

当你能用知识来解释这个奇妙无穷的世界时，你更要为自己的伟大而骄傲。当你在学习中找到无穷的乐趣而沉迷于此时，可以问问自己：“还觉得学习是一种负担吗？”我相信不会的！

对学习有了新的认识，有了提高学习的轻松技巧和方法，你就会发现，学习原本就可以是更轻松、更快乐！

没有快乐的学习不能称之为真正的学习，同样，丢开了学习，快乐也不能称之为真正的快乐，我们所追求的是一种“双赢”。

从出生的那天起，我们就对这个世界充满着好奇，一切对我们来说都是陌生的、崭新的。于是我们试图去弄个明白，这时，我们是快乐的；当我们踏进课堂，完美地回答了老师提出的一个问题，同学们纷纷投来赞许的目光时，我们是快乐的；当我们运用所学的知识在工作中做出成绩，获得上司的肯定时，我们是快乐的……每时每刻，学习都能让我们快乐，若离开了学习，我们的快乐便成了无源之水，无本之木。

也可以说，那些一味抱怨学习是不快乐的人，至少他们不会在学习中获得

乐趣。在这个世界中,有太多的东西需要我们去学,如果我们学得少,或是学得不好,人们就会说我们是“傻瓜、笨蛋”,或许“弱智”是最客气的称呼了,但即便是一个不屑一顾的眼神,也足够我们受的。我们有什么理由不去学习呢?当我们踮着脚尖争睹别人风采的时候,我们设想了他会多么的快乐、幸福,如果你没有在学习上付出的话,这种快乐永远只能属于别人。

杰森出生在一个富有的家庭,他很幸福,整天无所事事,并时常向别人夸耀自己,有一天上帝问他:“你为什么这么快乐?”

“我每天吃好的、穿好的,别人又羡慕我,我当然会快乐!”

“拥有这些就是快乐?你不想使自己更快乐吗?”

“还有比我现在更快乐的事?那快些告诉我吧!”

于是上帝出了一道题:“你认为最令你苦恼的事是什么?若你答对了,我就把这种快乐送给你。”

“可是我不知道什么叫苦恼呀!”杰森发呆了。

这时一个同伴跑过来说:“我最苦恼的事就是不能像杰森的爸爸那样有才华,尽管我已经尽力了。”

上帝冲着他笑了笑,送给他一本他非常想得到的书,并告诉他说:“快乐就在里面,你只要认真去‘找’,就可以找到了。”果然,他最后“找”到了快乐。因此他变得才华出众,成了该地区有名的“快乐王子”。而杰森在父亲病逝后几年,便身无分文、困苦不堪。

快乐是个变量,也是个常数,这个世界好像注定了让许多人偶尔去尝试一下快乐,继而让它消逝得无影无踪;或是让有些人长久地守住快乐,那么究竟是谁在掌握着快乐的“生杀大权”呢?答案就是学习。没有了学习,你的知识就会变得陈旧;没有了学习,你的生活空间就会变得狭小;没有了学习,你的身心发展就会受到限制……

融于学习,你就会更加快乐。

快乐学习,轻松认知,朋友们,保持这种心理,具备快乐的认知素质,我们的前途就无可限量!