

Qing Shao Nian

青少年素质培养必修

Sheng Ke Tang

Qing

Tang

青少年 社区成长课堂

Qing Shao Nian
She Qu Cheng Zhang Ke Tang

主 编 / 周运清

策 划 / 徐 晓 谢世腰 徐洪兰 吴少武

本书根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进
未成年人思想道德建设的若干意见》精神编写
以促进社区青少年健康成长为目标
内容和形式适于现场讨论和沟通训练

Qing Shao Nian

Sheng Ke Tang

中国国际广播出版社

Qing Shao Nian She Qu Cheng Zhang Ke Tang

Qing Shao Nian She Qu Cheng Zhang Ke Tang

青少年素质培养必读

青少年 社区成长课堂

**Qing Shao Nian
She Qu Cheng Zhang Ke Tang**

主 编 / 周运清

策 划 / 徐 晓 谢世腰 徐洪兰 吴少武

本书根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进

未成年人思想道德建设的若干意见》精神编写

以促进社区青少年健康成长为目标

内容和形式适于现场讨论和沟通训练

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年社区成长课堂/周运清主编. —北京: 中国国际广播出版社, 2006. 6

ISBN 7-5078-2626-0

I. 青… II. 周… III. 社会教育: 青少年教育—
中国 IV.G775

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 015298 号

青少年社区成长课堂

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| • 主 编 | 周运清 |
| • 责任编辑 | 李 卉 |
| • 版式设计 | 王妍洁 蔡艳雪 |
| • 出版发行 | 中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真]) |
| • 社 址 | 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)
邮编: 100866 |
| • 经 销 | 新华书店 |
| • 印 刷 | 中国人民大学印刷厂 |
| • 开 本 | 710×970 1/16 |
| • 字 数 | 300 千 |
| • 印 张 | 18 |
| • 印 数 | 6000 |
| • 版 次 | 2006 年 6 月 第一版 |
| • 印 次 | 2006 年 6 月 第一次印刷 |
| • 书 号 | ISBN 7-5078-2626-0/G·1131 |
| • 定 价 | 28.00 元 |

我们认为,社区青少年学校是家庭、学校和社会三位一体的区域性教育与活动组织。社区青少年学校教育的总体目标是:整合社区教育资源,配合家庭和学校教育,以德育为主导,以青少年社会性成年为重点,通过有组织的情景教学、团体辅导等专门化教育训练活动,在完善和丰富家庭与学校教育的同时,弥补家庭与学校教育的盲区,促进青少年健康成长。

依据上述思想,本教材以中央“道德教育”文件为指导,依据个人社会化理论,以促进社区青少年健康成长为目标,以青少年道德教育为重点,编写了生理健康、心理健康、行为健康、学业素质、公民素质、个人形象、道德与审美、法制意识、成长环境、安全与自我保护能力等十个方面的典型训练方案。

本教材的特色是:1. 教学内容具有前瞻性、科学性、针对性和可操作性。2. 编写体例突破单一说教式传统论说和原理教科书模式,依据社区青少年教育训练的特点和情景互动、团体辅导等专门化教学要求进行编写,内容和形式适于现场讨论与沟通训练,并能组织相应的户外教学活动。3. 本教材的内容贴近生活,贴近和突出了家庭教育的内容和教育方法,能够通过社区学校训练推进科学的家庭教育理念和教育方法。4. 本教材每部分精选了 10~15 个典型训练主题,每个主题都可以依据不同社区的具体教学实践,举一反三,延伸教学内容。5. 本书各部分以相关内容为主题,附自我学习测试表与评价方法,可以组织学生进行自我测评活动。

本书训练对象为 7~18 岁以下未成年人,训练内容有如下十个方面:

1. 健康生理素质训练

健康生理素质是指人们躯体各个器官功能的发挥和各项生理活动的运行状况,主要体现为肢体健全状况和生理功能状况两个方面。肢体健全状况反映的是

个体四肢是否齐全和躯干是否完整的状况,生理功能状况是指身体各个器官的运行是否正常,能否发挥相应生理功能的状况。训练重点是生理功能健康,包括以下五个方面:

(1) 恢复力;(2) 抵抗力;(3)记忆力;(4)食欲;(5)精力等。

2. 健康心理素质训练

健康心理素质一般指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面能否达到协调一致的心理功能状态。依据有关研究,主要表现为成熟性人格与非成熟性人格两个方面。训练重点是成熟性人格与非成熟性人格心理反应状态、行为表现状态和社会功能状态。

心理反应状况是指个体受到来自身体内或外界环境的刺激而引起的相应心理层面的反应方式和活动,如“情绪低落”,“悲观”,“自卑”,“情绪波动过大”,“焦躁不安”,“多疑”,“气量小”等。

行为表现状况是指个体心理活动的外在表现,如“牢骚、不满多”,“缺乏耐力”,“容易动怒”,“缺乏自信心”,“依赖他人”,“莫名其妙地不安”,“过于担心将来的事情”,“摆脱不了毫无意义的想法”,“对任何事情不反复确认就不放心”等。

社会功能状态是指个体胜任家庭和社会角色的状态,即个体能在一般社会环境下发挥自身能力和利用现有条件(或创造条件)实现自我价值和社会价值的状态,如“对学习缺乏热情和积极性”,“对生活缺乏热情和积极性”,“对任何事都没兴趣”,“不热衷于集体活动”,“不相信别人”,“厌恶交往”,“责任意识弱”,“社会公德意识弱”等。

3. 健康行为素质训练

健康行为素质一般指个体在与社会互动的过程中,其行为符合社会规范、社会准则的状况;也即其行为符合一定的社会角色的状况。对于青少年这一特殊的群体来说,行为健康状况取决于其行为符合其未成年人这一特殊社会角色的状况,重点表现为有良好的学习行为,娱乐行为适度和无失当行为,包括:没有不良嗜好、没有严重违纪行为、没有违法犯罪行为、没有早恋行为和是否具有良好的角色形象等。

学习行为方面重点训练学习主动性和学习信心;娱乐行为重点训练影视娱

玩的时间与偏好、网上娱玩的时间与偏好、游艺娱玩的时间与偏好。对于青少年来说,失当行为是指不符合未成年人特定社会角色的行为,或者是违反了一定的社会规范和社会准则的行为,训练重点包括违纪行为、不良嗜好、违法行为、犯罪行为 and 早恋行为方面的指导。

4. 学业素质训练

按照常规,青少年一般都应该在学校接受教育,因此,学业素质是反映青少年健康成长的一个重要指标。依据 21 世纪人才成长要求,青少年学业素质集中表现为认知兴趣浓厚,求知欲旺盛;思维敏捷,有独创性;感知敏锐,观察力强;注意力集中,记忆力强;进取心强,自信、有坚持性。

学业素质训练的内容选择要有利于培养如下能力:有助于学生有效地进行交际的写作技能;数学逻辑和推理的运用能力;应用计算机及其他技术的技能;有效地利用技术获取信息和处理信息的技能;从事研究和理解及应用数据的能力;对世界历史和世界事务的理解;外语知识学习等。

5. 公民素质修养

公民素质是 21 世纪青少年的必备素质。公民素质多元丰富,其中最重要的是多文化的理解、洞察和社会展望能力;角色调适与个人融入社会的能力;社会适应性、灵活性与创造性解决问题的能力;理解并实践诚实、正直和“一诺千金”的诚信素养;理解、尊重与自己不同意见的人和欣赏多样性的社会修养;认同、自律及对自己行为高度负责任的能力;依照道德原则树立生活目标和评估目标的能力;对生活充满激情,树立终身学习的目标等。

6. 个人形象修养

个人形象也称角色形象。角色是围绕地位而产生的权利、义务和行为规范、行为模式,是人们对处在一定地位上的人的行为期待,是行为的集中体现。角色形象则是个体各种社会角色的表现状态。我们用以下四个基本指标来衡量未成年人的角色形象,分别为:(1)家庭中的亲子形象,是指未成年人在家庭中各方面的表现。(2)学校中的学生形象,即未成年人在学校中各方面的表现。(3)社区中的居民形象,即未成年人在社区中各方面的表现。(4)小群中的伙伴形象,即未成年人在同龄伙伴中的表现。角色形象的训练重点为:家庭中的亲子形象、学校中

的学生形象、社区中的居民形象、小群中的伙伴形象。

7. 道德与审美意识修养

道德规范涉及广泛的内容,本部分针对青少年的行为特征,介绍一些基本知识,其中最重要的是为人处事的基本知识,如待人接物、尊老爱幼、守望相助、和谐相处等等,但要通过生活化的内涵,把知识写活,而不是简单说教。训练要突出道德评价与自我测试,提高青少年的道德认知与认同能力。

8. 法制与权益意识修养

与道德规范一样,法律知识浩如烟海,本训练不可能面面俱到。本部分仅通过与青少年生活密切相关的法律知识,促进青少年树立法制思想。训练重点放在未成年人权益保护和违法犯罪两个方面。

9. 环境体验、认同与测试训练

青少年成长环境主要涉及家庭、学校、社区和朋友群体四个方面。本部分一方面要介绍四大成长环境和环境预警知识,增强未成年人的环境预警意识,另一方面要教会青少年进行简单的环境调查,并能组织相应的调查活动,把教学与环境建设结合起来。训练要结合社区环境,突出未成年人违法犯罪的社区预防。

10. 安全与自我保护能力训练

面向独生子女,青少年的安全教育尤为重要。本部分要求训练青少年在家庭和社区生活中风险最大的安全与自我保护能力。

目录

1 【青少年社区成长课堂】之一 青少年健康生理素质训练

- 3 主题 1: 合理膳食, 零食适当, 克服偏食
- 5 主题 2: 科学用脑, 增强记忆力, 提高学习效率
- 8 主题 3: 适度锻炼, 选择舒适环境, 防止过度疲劳
- 11 主题 4: 加强体育运动, 均衡营养, 促进骨骼生长
- 14 主题 5: 控制饮食, 加强运动, 科学减肥
- 16 主题 6: 养成良好习惯, 科学用眼, 预防近视
- 18 主题 7: 调整生活习惯, 防治青春痘
- 20 主题 8: 做好月经初潮准备, 调整饮食, 适度运动, 愉快度过经期
- 22 主题 9: 了解乳房发育, 科学选择胸罩, 适时佩戴
- 24 主题 10: 正视遗精, 去除不良习惯, 防治过度手淫

27 【青少年社区成长课堂】之二 青少年健康心理素质训练

- 29 主题 1: 摆脱郁闷和低落情绪, 乐观面对人生
- 33 主题 2: 克服红眼病和小心眼, 学会宽容大度, 接纳比自己强的人
- 36 主题 3: 摆脱悲观情绪, 积极面对人生
- 38 主题 4: 克服敏感多疑, 学会信任他人
- 40 主题 5: 摆脱焦虑情绪, 增强抗压能力
- 43 主题 6: 克服自卑, 增强自信
- 46 主题 7: 克服急性子和冷热病, 培养耐性和毅力

47 主题 8: 克服个人中心, 培养集体观念

49 主题 9: 正确对待成败得失, 做到胜不骄败不馁

51 主题 10: 犯错误勇于承认, 知错就改

53 主题 11: 掌握青春期知识, 焕发青春活力

55 【青少年社区成长课堂】之三 青少年健康行为素质训练

57 主题 1: 对症下药, 增强学生对学校的归属感

59 主题 2: 改变学习拖拉行为, 培养自我管理能力

61 主题 3: 大人掌握遥控器, 引导小孩适度适当地看电视

63 主题 4: 学会情绪管理, 减少攻击性行为

64 主题 5: 勿以恶小而为之, 改正偷拿行为

65 主题 6: 提高道德修养, 爱护公共财物

66 主题 7: 树立正确的价值观, 遗弃攀比行为

67 主题 8: 正确看待酒文化, 保持清醒不饮酒

68 主题 9: 树立正确的认知, 抵制香烟的诱惑

70 主题 10: 过瘾、上瘾、断不了瘾——珍爱生命, 远离毒品

72 主题 11: 认清赌博危害, 杜绝赌博行为

74 主题 12: 加强青少年性健康教育, 自尊自爱自重

76 主题 13: 积极笑面人生, 走过青葱岁月

79 【青少年社区成长课堂】之四 青少年学业素质训练

81 主题 1: 明确学习目的

83 主题 2: 找到适合自己的学习方法

86 主题 3: 在学习中保持良好的心态

88 主题 4: 激发与培育创造力

91 主题 5: 学会计划与管理自己的时间

94 主题 6: 合理调试, 消除学习压力

97 主题 7: 目的明确, 提高阅读能力

99 主题 8: 师生协力, 提高口头表达能力

102 主题 9: 日积月累, 提高学生写作能力

106 主题 10: 掌握规律, 提高记忆力

109【青少年社区成长课堂】之五 青少年公民素质修养

111 主题 1: 公民素质是 21 世纪青少年的必备素质

113 主题 2: 公民的基本权利与义务

117 主题 3: 培养文化素质, 提高理解、洞察社会的能力

119 主题 4: 不断进行角色调适, 提高融入社会的能力

121 主题 5: 提高社会适应性、灵活性与创造性解决问题的能力

123 主题 6: 理解、尊重与自己不同意见的人和欣赏多样性的社会修养

125 主题 7: 认同、自律及对自己行为高度负责的能力

128 主题 8: 依照道德原则树立生活目标和提高评估目标的能力

129 主题 9: 对生活充满激情, 树立终身学习的目标

133【青少年社区成长课堂】之六 青少年社区形象修养

135主题 1: 尊敬长辈体谅父母的好孩子

137主题 2: 礼貌待客的小主人

138主题 3: 自己的事情自己做,克服依赖性

140主题 4: 勤奋学习的好学生

142主题 5: 具有良好学习习惯的好学生

143主题 6: 尊敬老师团结同学的好学生

144主题 7: 文明礼貌的小公民

146主题 8: 爱护环境的小公民

148主题 9: 富有爱心,积极参与公益活动

149【青少年社区成长课堂】之七 青少年道德与审美意识修养

151主题 1: 消除“意义障碍”,培养良好的道德形象

158主题 2: 培养“孝心”,学会感激

161主题 3: “成龙”、“成凤”首先要“成人”,智育、德育从“领袖”做起

166主题 4: 为人诚实讲信用,戒除说谎的毛病

169主题 5: 善意地批评,真诚地赞美,培养和谐的关系能力

171主题 6: 学会聆听,注意交谈的礼仪与原则

174主题 7: 用恰当方式表达“爱”意,建立正常的异性关系

177主题 8: 珍惜友谊,学会交朋友

181主题 9: 积极对待“偶像崇拜”,选择成长中的“学习榜样”

187【青少年社区成长课堂】之八 青少年法制与权益意识修养

189主题 1: 公民意识的核心是法律意识,关键是正确划分公私权益

190主题 2: 心中有法,理直气壮

192主题 3: 学习法律规范,遵守法律规范

193主题 4: 维权有术,心中不慌

195主题 5: 公民的权利能力

197主题 6: 公民的民事行为能力

199主题 7: 公民的刑事责任能力

201主题 8: 未成年人是国家法律的保护重点

205主题 9: 维护合法权益,应讲究自我保护艺术

207主题 10: 遵守法律规范,争做守法公民

213【青少年社区成长课堂】之九 青少年的环境体验、认同与测试

215主题 1: 克服厌学症,需要正确帮学

217主题 2: 培养真诚心,克服自私病

219主题 3: 培养进取心,克服懒惰病

222主题 4: 培养高雅生活情趣,克服空虚寂寞病

224主题 5: 树立正确的异性友谊观,避免早恋

226主题 6: 实施亲和教育,重塑叛逆性格

229主题 7: 孩子成长要真爱不要溺爱

232主题 8: 培养自制力,抵制网络诱惑

235 主题 9: 正确奖励, 避免钱字当头

239 【青少年社区成长课堂】之十 青少年自我安全保护能力训练

241 主题 1: 掌握常识, 预防家电使用触电

242 主题 2: 克服粗心, 谨防中毒事故发生

245 主题 3: 大胆谨慎, 学会应对火险火灾

247 主题 4: 沉着应对, 积极化解家庭暴力

248 主题 5: 积累经验, 重视家务活动安全

250 主题 6: 预防偷窃, 确保居家和出行安全

252 主题 7: 预防疾病, 确保人身健康安全

255 主题 8: 机智灵活, 确保闹市走失后的安全

257 主题 9: 遵守交通规范, 确保出行活动安全

260 主题 10: 保护自我, 有效实施应急安全

262 主题 11: 斗智斗勇, 战胜绑架赢得安全

264 主题 12: 熟悉规则, 注重运动过程安全

266 主题 13: 反抗骚扰, 随时注意保护身心安全

273 后记

【青少年社区成长课堂】



青少年健康生理素质训练

生理健康对于青少年来说至关重要,是青少年从事其他一切活动的基础。青少年正处于生长发育的高峰阶段,在学习和生活的过程中会遇到各种各样的生理问题,正确地处理这些问题将会对他们的成长大有裨益。

生理健康状况指的是人的躯体各个器官功能的发挥和各项生理活动的运行状况,主要体现为肢体健全状况和生理功能状况两个方面。肢体健全状况反映的是个体四肢是否齐全和躯干是否完整的状况,生理功能状况是指身体各个器官的运行是否正常,能否发挥相应的生理功能的状况。在本章中主要讨论合理膳食、科学用脑、体育锻炼、骨骼生长、防止肥胖、预防近视、防治青春痘以及正确认识青春期性生理与性发育等话题。

主题 1:合理膳食,零食适当,克服偏食

情景:现在很多孩子都喜欢吃各种各样的零食,有的吃完零食后连正餐都不吃了;还有很多孩子偏食,只吃自己喜欢的几种食物,怎么办呢?如何才能让孩子获得充足的营养?

▲基本知识₁与解决方案₁:

10~12岁是青春期的开始,这一阶段青少年不但长得快,而且活动量大,学习负担重,所以他们对能量和营养的需求超过成人。青少年需要的营养主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水等。人体对营养的摄取基本上是由进食而实现的,所以要补充营养就要合理膳食,青少年每天的饮食结构如下:

- 食物多样,谷类为主,每天 500 克左右。要注意粗细搭配,经常吃些粗粮、杂粮。
- 多吃蔬菜和水果,蔬菜每天 500 克左右,水果 200 克左右。这些食物中含有丰富的维生素和矿物质及膳食纤维,对保护健康、增强抗病力等方面起着重要作用。

- 吃适量肉、鱼、蛋,少吃肥肉和荤油。每天吃畜禽肉 100 克,鱼虾 50 克,蛋类 50 克,以提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质、维生素。油脂类不宜过多食用,每天 50 克就可以了。

- 吃奶类、豆类或其制品,每天喝鲜奶 200 克或奶粉 28 克,豆类食品 50 克。这样可以补充钙、蛋白质的摄入量,还可防止城市中过多消费肉类带来的不利影响。

- 每天喝的水和吃进的食物中含水量不低于 2000 毫升,如果运动量大,出汗过多,还要增加饮水量。

- 一日三餐的时间最好固定,这样有利于肠胃的消化。两餐之间的间隔以 4~6 小时为宜。一般来说,早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐则要吃少;但是青少年正处于发育的高峰期,而且学习和运动量都很大,如果正餐不能满足孩子的需求,那就需要在两餐之间适当地吃一些有营养的点心作为补充。

对于青少年爱吃零食和偏食的习惯,家长不宜采取过激的强制性措施,因为这样很有可能会引起孩子的逆反心理,把事情变得更糟。家长应当针对孩子的特点,循循善诱:

★1. 零食适当

不少家长对零食可谓讳莫如深,生怕孩子吃了零食后,对主食没了胃口,因而不让孩子吃零食。其实零食作为正餐的补充,适当吃些有营养的零食并非坏事。只要选择合适的零食,即使正餐进食有所减少,孩子也同样能摄取足够的营养。家长可以给孩子准备些卫生、营养丰富的零食,比如水果、酸奶、天然果汁、燕麦片、少量的巧克力及一些小点心,让孩子自己挑选。有些家长把孩子带到商店或超市,让他们随便挑选爱吃的零食,这是不妥的,因为孩子通常会选择美味的零食而忽略营养。另外,有些家长担心吃零食会引起孩子肥胖,其实只要不吃太多,并勤于运动,健康的零食对孩子的身体还是大有好处的。

★2. 偏食善诱

偏食是很多青少年都有的毛病,家长对此也是头痛不已。随着年龄的增长,知识的丰富,食欲的增强,孩子在父母的循循善诱下,很容易选择并接受各种食