

中国少年素质教育系列

ZHONGGUO SHAO NIAN SU ZHI JIAO YU XILIE

远方出版社

北京未来新世纪教育科学研究所 编

充电365天 ——成功素质教育

素质教育是依据人和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生基本素质为根本目的，以尊重学生主体和主动精神，以培养学生的实践能力和创造力为核心，注重开发学生的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。

中国少年素质教育系列

充电 365 天

——成功素质教育

北京未来新世纪教育科学研究所/编

责任编辑:王顺义

封面设计:裴 丽

中国少年素质教育系列
充电 365 天——成功素质教育

编 者	北京未来新世纪教育科学研究所
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市鸿鹄印刷厂
版 次	2005 年 1 月修订版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
字 数	2700 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-667-7/G·162
总 定 价	396.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

现代社会是一个高科技的社会,高科技的迅猛发展,将我们带入了科学技术占主导地位的知识经济时代。同时,科技进步必然会导致社会竞争日益激烈,这就更突出知识的重要性,并使其呈现出鲜明的时代特征。对青少年阶段的教育而言,必须紧跟时代发展的步伐。

深化教育改革,全面推进素质教育,已成为当前我国教育事业发展的迫切要求。尤其是对青少年的基础教育,加快实现由应试教育向素质教育的转变,更是目前的当务之急。

所谓青少年的素质教育,其基本内涵是全面贯彻教育方针,坚持面向全体,全面提高青少年的思想品德、科学文化、审美情趣、实践技能和身体、心理等方面的素质与能力。其核心是培养青少年的创新精神和创造能力。素质教育还要求尊重青少

年的个性,承认他们兴趣的多样性与素质差异,并在此基础上开展创造性教育活动,使每个青少年都能够自主地、生动活泼地学习,从而充分发挥出自己的创造性潜能,成为社会的有用人才。

青少年时代是人生成才的重要时期,处于这个时期的青少年,迫切地需要了解各种知识,特别是在人类已进入信息社会的今天,青少年更应努力学习各种本领,掌握解决各种问题的能力。青少年如何在人生旅行之初确定正确的人生目标,如何在求知欲最旺盛的时节能够汲取最充分的知识养料,这正是此套《中国少年素质教育系列》所要解决的问题。

本套丛书从全新的视角出发,结合现代教育的需要,为中国少年介绍了成才必备的各种知识。内容丰富、语言通俗、生动活泼,青少年朋友通过阅读本套丛书,不仅可以获得知识的享受,还可以陶冶情操,提高自身素养,是一套不可多得的少年素质教育精品读物。

编 者

目 录

编者小语

亲爱的中学生朋友们，请打开这本书吧，因为你将从中读懂你的人生！



第一讲 素质与素质教育

人的素质与社会可持续发展·····	(2)
素质教育的核心·····	(7)
素质教育与应试教育之比较·····	(9)
“教育要面向现代化、面向世界、 面向未来”·····	(13)
思想道德是素质教育的根本·····	(14)
文化素质的培养是素质教育的基础·····	(16)
心理素质的培养是素质教育的灵魂·····	(17)
素质教育与教学质量·····	(19)
素质教育要注重礼仪教育·····	(22)
礼仪教育是素质教育的内在要求·····	(22)



注重礼仪教育的必要性	(24)
实施素质教育必须注重礼仪教育	(25)
素质教育要重视心理教育	(26)
学校教育需要心理教育	(27)
心理教育是素质教育的组成部分	(28)
心理教育有助于中学生的全面发展	(29)

第二讲 思想道德素质的培养



当代中学生与道德修养	(32)
什么是道德	(32)
中学生加强思想道德修养的重要性	(33)
中学生道德规范的基本内容	(34)
热爱祖国	(35)
人民的利益高于一切	(38)
将我的一生都奉献给可爱的祖国	(40)
将“爱心”升华	(40)
言必行,行必果	(42)
做一个坚强勇敢的人	(43)
劳动创造人类的文明	(44)
强烈的民族荣誉感和自尊心	(45)
树立远大的理想	(46)
思想道德素质自我提高之路	(49)
积极参加学校团队生活	(49)
严格要求自己	(50)



为参加公益活动而骄傲	(51)
不要被困难吓倒	(51)
爱护公共财物,不损人利己	(52)

第三讲 学习素质的培养

学会学习	(54)
先天性的智力培养	(54)
确定学习目的	(55)
端正学习态度	(56)
选择科学的学习方法	(57)
掌握基本的学习技巧	(60)
创造力与想象力的培养	(62)
学习素质的自我提高方法	(64)
兴趣是成功的孪生姐妹	(64)
奖励自己的小小成功和胜利	(65)
注意力和记忆力是成功的导师	(66)
克服学习中的心理障碍	(68)
放下包袱,走出学习的低谷	(68)
清醒大脑,清除疲劳	(69)
主动学习,战胜厌学	(71)
改掉学习中的坏习惯	(72)



第四讲 审美素质的培养

审美素质的重要性	(74)
什么是审美素质	(74)
审美素质的重要性	(75)
审美素质的内容	(76)
审美观的培养与升华	(76)
学会欣赏、品味美	(77)
培养审美创造力	(78)
养成品德情操美和行为美的好习惯	(80)
发现自己的审美能力	(81)
你有文学才能吗	(82)
你有音乐细胞吗	(83)
绘出你心中的理想蓝图	(85)
你将来有可能成为“舞”林高手	(85)
表演的舞台等着你	(87)
挑战书法家	(89)
审美素质的自我提高方法	(90)
兴趣是学好任何一门课程的必要条件	(91)
台上一分钟，台下十年功	(92)
批评是艺术创作的监督老师	(93)
让艺术之花常开不谢	(94)
社交中要培养仪表美和行为美	(96)
选择一个好朋友	(97)



访友做客的要求	(98)
迎送客人的注意事项	(99)
社交场合中要注意言行举止,不讲粗话	(99)
怎样向他人道歉	(100)

第五讲 身体素质的培养

重视身体素质	(103)
身体素质的标准	(104)
身体素质好坏的基本标准	(104)
身体素质好坏的特殊标准	(104)
中学生健康自测	(110)
学生健康状况令人担忧	(110)
健康自己查	(110)
健康与精神	(111)
运动的生命	(112)
体育锻炼是提高身体素质的重要途径	(113)
科学地锻炼身体	(114)
饮食与身体素质的自我提高方法	(116)
人体所需的营养素	(116)
养成科学合理的生活习惯	(117)
合理营养与平衡膳食	(120)



第六讲 心理素质的培养

心理素质与成才·····	(124)
心理素质培养的重要性·····	(125)
心理素质的分类与评价·····	(126)
优良的心理素质·····	(126)
低劣的心理素质·····	(130)
心理素质评价·····	(133)
心理素质的自我提高·····	(136)
做小事，立大志·····	(136)
让烦躁的消极情绪见鬼去吧·····	(136)
克服学习焦虑·····	(139)
正确对待成功和失败·····	(141)
正确认识心理挫折·····	(142)

第七讲 劳动素质的培养

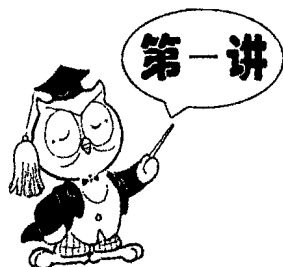
劳动的价值和意义·····	(147)
劳动创造人类·····	(147)
劳动是高尚的·····	(148)
中学生应具有日常劳动生活能力·····	(149)
自我服务劳动·····	(150)
社会公益劳动·····	(152)
自我提高劳动素质的方法·····	(154)

动手做家务·····	(155)
家用计算机的使用·····	(156)
电子制作·····	(157)
动手种植花卉·····	(158)

第八讲 安全素质的培养

交通安全意识·····	(160)
道路交通安全基本知识·····	(160)
水上交通安全基本知识·····	(164)
铁路交通安全基本知识·····	(164)
当心水、火、电·····	(166)
学校常见病的预防·····	(168)
近视眼的预防·····	(168)
蛔虫病的预防·····	(169)
学会自我防卫·····	(170)
抵制“黄”“赌”“毒”·····	(171)
谨防“坑”“蒙”“拐”“骗”·····	(172)
掌握几种基本应急方法·····	(174)
培养应急的心理素质·····	(174)
急救措施和应急情景·····	(175)





素质与素质教育

- ★人的素质提高与社会可持续发展
- ★素质教育与应试教育之区别

李岚清副总理曾经说过：“只有全面发展，思想健康，思路宽广，知识渊博，学有专长，又有实践能力的人，才能做出较大的贡献。”

人是社会发展的主体。人的素质提高是实现可持续发展的关键。目前，我国很多青少年的素质状况不容乐观，思想道德素质、科学文化素质、职业技能素质、人的现代化思维方式、环境保护意识等都较低，这样很难适应社会可持续发展的要求。青少年是祖国的接班人，因此，我们必须采取各种切实可行的措施，全面提高我们自身的素质，加速实现社会主义现代化。



人的素质与社会可持续发展

社会发展是人类有意识追求的目标，是各国政府决策者首要重视的问题。传统的发展模式，将社会发展仅仅看成是一种纯经济现象。其战略目标追求的是国民生产总值或国民收入的增加，将其增长率视为社会发展水平的尺度。实践证明这种发展模式并不令人满意。人们在对其进行深刻反思的过程中逐渐认识到社会发展虽然要以经济发展为基础，但是社会发展的中心是“人”，真正意义上的社会发展应该是可持续的发展。

社会可持续发展是一种以社会“主体”——人为中心的发展观，它由个人、社会和自然之间的和谐关系构成。其基本要求，就是自然、经济、社会的协调发展，是强调其发展的“整体性”和“综合性”，要求将社会当作复杂的有机整体看待。社会作为一个系统整体，包括政治、经济、教育、科技、文化等各个方面，因此不能孤立地、片面地发展某一方面，也不能以牺牲其它部分为代价换取某一方面的发展，必须从社会的整体结构和功能出发，寻求总体的最佳发展，实现社会的全面进步。同时，社会发展本身是一个连续的历史过程，发展的道路、模式不仅直接关系到自身的未来，而且关系到当代人的切身利益。因此，实现可持续发展是一个动态的发展过程，是在社会整体建设和发展中还要考虑到社会当前发展需要与未来发展



需要之间的关系，不能以牺牲后代子孙的利益为代价来满足当代社会发展的利益。过去，人们普遍认为保护生态环境和实现两个根本转变是实现可持续发展的关键。其实，可持续发展是一个复杂的系统工程，作为一种综合性发展战略，涉及到社会所有领域，因素众多，十分复杂。尽管在这个复杂的系统工程中，没有既成的方式和模式可以遵循，但是就社会可持续发展这一问题的提出，它已有了大体的方向和目标。因为人类社会的过去、现在和未来是具有统一性的，贯穿其中的规律使其一脉相承。人与自然界进行物质、能量和信息的交换，形成的也是一个有机的系统。只要我们确定正确的价值观，注意获取和加工信息，进行认真思考，就能发现规律性的东西，获得探寻社会未来发展的一种理性思考和理想架构。所以，从某种意义上讲，人的发展比其他事物的发展更重要、更艰难，我们素质的提高对于实现社会可持续发展具有非常深远重要的意义。

人是社会发展的主体因素，是社会生产力中最活跃、最积极的因素，人的素质提高是促进社会生产力发展、实现社会可持续发展的重要条件和保障，它直接为社会可持续发展提供“主体性前提”。人的素质与社会可持续发展来说是主体与客体的关系。社会可持续发展能否实现，几乎完全受制于我们素质。因为人的素质对社会可持续发展来说具有主体性、主导性和决定性作用。这是因为人的素质包含着人的思想和行为。我们素质的好坏，其现代化程度的高低，主体性发挥的如何直接关系到社会能否实现可





持续发展，是其成功与否的关键。人类有怎样的素质就可能产生相应的主体需要和主导选择。之所以人的素质主导着社会可持续发展，这是因为人的素质有自身潜力和内在驱动力，并且有导向性作用。我们人类自身存在并孕育着无可比拟的发展潜力。有限的自然资源合理开发有赖于人的素质的提高；人的资源是无限的，是一种比自然资源更为可贵的资源。人类拥有没有束缚的想象力、创造力和道德能力等资源，这些资源可以被动员起来帮助人类摆脱它的困境。社会可持续发展就是人类社会过程中的愿望和需求，其发展必然取决于人的素质，如果人的素质失去社会可持续发展的主导性作用，那么社会可持续发展是无从谈起的。

在当前情况下，这一点显得更为迫切和重要，因为在当今以和平和发展为主题的世界态势中，人的素质已成为衡量一个国家综合国力的一个主要指标。如果一个国家的国民的整体素质低下，还没有从心理、思想、文化、道德、行为方式等方面实现向现代化转变，即使引进再先进的科学技术工艺，再完善的现代管理制度、教育制度，其失败也是不可避免的。英格尔斯说得好：“一个国家，只有当它的人民是现代人，它的国民从心理和行为上都转变为现代的人格，它的现代政治、经济和文化管理机构中的工作人员都获得了某种与现代化发展相适应的现代性，这样的国家才可真正称之为现代化的国家。否则，高速稳定的经济发展和有效的管理，都不会得到实现。即使经济已经开始起飞，也不会持续长久。”我国正处在承先启后、



继往开来的新世纪时期，实现“九五”和2010年奋斗目标，关键是实现两个具有全局性的转变，即经济体制从传统计划经济体制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。这两大转变，不是单纯的经济行为，也不是仅靠经济部门便可以完成的。它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，是政治、经济、思想、文化诸因素交互作用、共同推进的过程。这就对人的素质提出了新的要求。而且，在由计划经济向市场经济转型的关键时期，社会从封闭走向开放，从高度集中的计划经济体制向灵活开放的市场经济体制转型。它必然引起原有行为方式、思维方式、价值取向、道德观念的分化。由于心理、情感和认识的原因，分化的结果往往会发生与原有定势相异的某种逆向倾斜，导致人们行为的“矫枉过正”。在这样的转折关头，倘若忽视了人的素质建设，就完全可能产生“主体性”迷失现象。第二次世界大战结束后，世界某些国家和地区之所以发展很快，原因固然很多，但归根结底是人的素质问题。所以，培养和提高我们自身的素质是非常必要的。

素质的优劣决定着我们的文明程度，关系着我们的前途和命运，同时又对社会的发展产生很大的影响。人的素质虽然不能引进，但素质的缺陷却可以通过教育、学习、实践获得不同程度的补偿、改善和提高。改革开放以来，我国一些地区的经验也充分说明了提高人的素质，对促进社会生产力的发展，加快社会主义物质文明建设有推波助澜的巨大作用。

