

知识·智能·创造
素质教育工程书库



学生生存能力 培养全书

主编 周宏 高长梅



中国物资出版社

学生生存能力培养全书

(上 卷)

周 宏 高长梅 主编

中国物资出版社

学生生存能力培养全书

(下 卷)

周 宏 高长梅 主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生生存能力培养全书/周宏等主编 .-北京: 中国物资出版社, 1999.5

ISBN 7-5047-1641-3

I. 学… II. ①周… ②高… III. 学生-生存-能力培养-基本知识
IV. G455

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 17748 号

责任编辑: 何崇杭

封面设计: 卫 芳

中国物资出版社出版发行

北京京东印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 73 字数: 1900 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001-3000 册 (套)

书号: ISBN 7-5047-1641-3/G.0371

定价: 395.00 元

知识·智能·创造

素质教育工程书库

编委会

总顾问：鲁洁(南京师范大学教授、博士生导师)
滕纯(中央教育科学研究所研究员、原副所长)

顾问：杨再隋(华中师范大学教授)
董泽芳(华中师范大学教授)
冉红(首都师范大学教授)

编委：	王池富	王建社	王佐科	王纬虹	李祥
	李敏	李慧	李祥声	张开勤	李文广
	刘树民	刘存佑	张文元	张忠义	周家荣
	周国韬	杨学潆	鲁澄南	罗国良	强兆虎
	彭智勇	丛培翔	杨杰	程杏荣	周先忧
	廖广发	相德忠	修玉德	高长风	高长梅
	高远良	汪仲汉	吴书元	吴玉红	王能议
	谢学政	张启福	唐西胜	刘海疆	赵淑芬
	姚继业	向登伟	张高海	廖秉权	谢华
	王吉品	朱付江	尚振山	周宏	刘立
	杨再隋	董泽芳	冉红	文清	苏振林

总策划：高长梅 尚振山

《学生生存能力培养全书》

编 委 会

主 编 周 宏 高长梅

副主编 谢学政 王能议 张启福
吴玉红 李启嘉 张大清

编 委	周 宏	高长梅	刘 立	谢学政	吴玉红
	王能议	张启福	李启嘉	王池富	朱付江
	夏长江	高长风	张启福	尚振山	纪熙捷
	陈 宏	谢 华	王 萍	程 颢	何仁刚
	张孝文	汪晓林	张忠义	张大清	孙志新

策 划 高长梅 尚振山

前 言

当今时代，正值 21 世纪的前夜。在这世纪之交，每个人所面临的是如何为衔接 21 世纪的到来做好准备。1972 年，联合国教科文组织国际教育发展委员会主席埃德加·高尔在全球教育基金会上提出的《学会生存——未来世纪的今天和明天》主题报告中指出：“教育的使命，正是为了准备未来。”今天的中小学生朋友，将在 21 世纪生活，你们应该以什么样的姿态去迎接未来呢？这是一个值得每个同学认真思索的问题。

21 世纪是高科技时代、信息化社会，对人才素质的要求愈来愈高，人才市场的竞争日趋激烈，便会出现“适者生存，优胜劣汰”的局面。每个人如何在这场竞争中求得生存，对生活在这个社会中的人都是一个严峻的考验。今天的中小学生多是独生子女，由于优厚的物质生活条件及父母的溺爱等，造成一些同学生活上讲求安逸，吃苦精神欠缺，自理、自主、自立能力差，对父母的依赖性强，更缺少防范意识，自卫、自救、经受挫折和磨难的能力低。“有关部门曾对 7—10 岁的学龄儿童进行专项调查，其中 80% 的孩子回答不上‘什么叫生存’；40% 的孩子乐意接受陌生人的礼物；60% 的孩子在短暂交谈后就愿与陌生人作伴、玩耍；当问及‘你掉进无法爬出的山洞怎么办’时，‘用劲跳’，‘拼命爬’，‘喊救命’是孩子们普遍的回答；问及‘你找不到家怎么办’的问题时，却有 70% 的答不上来；至于‘被坏人拐骗后怎么办’，几乎所有的人均不知所措”……（引自《光明日报》1994 年 11 月 13 日范文礼《重视生存教育》一文）可见，对中小学生进行生存教育是何等重要。

人在这个地球上生存，要具有多方面的能力。首先要有适应社会生活的能力。树立正确的人生观、有创造性的学习能力、有社会交往能力、有良好的社会道德、有为社会发展进行创造革新能力、有自我保护、抗磨难与挫折能力，还要具有适应自然的能力，如：在适应气候条件变化、抵抗疾病的能力；面对自然界给人类带来的灾害，能够自我保护的能力等。总之，人要生存，面对纷繁复杂的社会与自然环境，必须具有较强的应变能力，必须锻炼自己有自理、自主、自强、自控、自护、自救、自防等多方面能力。

综上所述，素质培养尤为重要。今天的中小學生是未来社会的主人，是社会的创造者，因此要从小培养个人良好的素质，发扬中华民族的优良传统，使自己成为一个德智体全面发展的人。

在本书编写过程中，我们得到了社会多方面的支持和帮助，在此一并致以谢意。

由于水平有限和时间仓促，没有把生存教育的内容全部展开写。因此，希望同行和专家学者，特别是在教育第一线的教师们提出宝贵意见和建议，以便今后更好地完善我国儿童少年的素质教育。这也是我们的初衷和希望。

编委会
1999 年 3 月

责任编辑 何崇杭
封面设计 卫 芳

知识 · 智能 · 创造

素质教育工程书库

学校教育系列

《创造教育全书》
《特长教育全书》
《养成教育全书》
《学校审美教育全书》
《学校教育科研热点研究全书》

学校教学系列

《教学改革与发展全书》
《学校教育技术操作全书》
《学习能力培养全书》
《学生生存能力培养全书》
《活动教学操作全书》

学校管理系列

《学校管理操作全书》
《学校督导评估操作全书》
《校园文化建设全书》
《科学教育与人文思想全书》
《中外教育思想全书》

ISBN 7-5047-1641-3



9 787504 716415 >

ISBN 7-5047-1641-3/G · 0371

定价：395元（上、下卷）

总目录

· 上 卷 ·

总 论 篇

第一章	磨练自己	(3)
第二章	吃苦是福	(5)
第三章	珍爱自己	(7)
第四章	生活在勤劳的岁月里	(9)
第五章	搂抱快乐	(11)
第六章	怀有一颗体谅心	(12)
第七章	学会输得起	(14)
第八章	人，应该有点傲气	(16)
第九章	善于坚持	(18)
第十章	相信你自己	(21)

学会做人篇

第一章	心中有祖国	(28)
第二章	弘扬民族传统美德	(32)
第三章	提高学会做人的自觉性	(54)
第四章	增强自己的责任感	(63)
第五章	追求做人的更高境界	(69)
第六章	做一个合格的现代公民	(74)

学会生活篇

第一章	人生的求索·····	(106)
第二章	路在自己脚下·····	(121)
第三章	走出消费的误区·····	(125)
第四章	掌握你的时间与生命·····	(149)
第五章	情趣在生活中寻觅·····	(150)

学会管理篇

第一章	学会管理：一个被唤起的社会话题·····	(175)
第二章	学会自我教育·····	(181)
第三章	学会计划·····	(194)
第四章	学会组织·····	(206)
第五章	学会服务·····	(220)
第六章	学会协调·····	(230)
第七章	学会控制·····	(244)
第八章	学会决策·····	(259)
第九章	学会领导的艺术·····	(272)

学会学习篇

第一章	学习方法总述·····	(283)
第二章	学习方法举隅·····	(326)
第三章	分科学习方法指导·····	(338)

学会创造篇

第一章	让灵感像泉水般涌现·····	(369)
第二章	舒展思维的彩翼·····	(381)
第三章	精心浇灌天赋的幼芽·····	(392)
第四章	成为新时代的“智多星”·····	(398)
第五章	开发我们的创造力·····	(409)

学会审美篇

第一章	美是什么·····	(439)
第二章	美的种类·····	(447)

第三章	捕捉生活中的美·····	(454)
第四章	走进大自然·····	(485)
第五章	在艺术的长廊里漫步·····	(499)

· 下 卷 ·

学会交际篇

第一章	学会交际——打开成功大门的钥匙·····	(527)
第二章	用心培植你我的“缘”·····	(530)
第三章	游刃于你我交际之间·····	(553)
第四章	助你在交际中更胜一筹·····	(591)
第五章	拆除你我间的心墙·····	(609)
第六章	人际关系自检·····	(619)

学会保健篇

第一章	锻炼保健·····	(637)
第二章	营养卫生保健·····	(656)
第三章	心理保健·····	(680)

学会关心篇

第一章	献身祖国，任重道远·····	(717)
第二章	拥抱多彩的社会·····	(729)
第三章	关心一切需要关心的人·····	(740)
第四章	给父母一片孝心·····	(775)
第五章	爱护环境，拯救家园·····	(784)

学会自控教育篇

第一章	自控教育的作用·····	(799)
第二章	自控教育的实质·····	(811)
第三章	从他控到自控的系统工程·····	(829)
第四章	提高自控能力·····	(848)

第五章 深化自控教育理论	(866)
--------------------	-------

学会运用法律保护篇

第一章 向法院提起诉讼	(873)
第二章 行使自己的民事权利和诉讼权利	(882)
第三章 人身权利的法律保护	(898)
第四章 未成年人权益的法律保护	(911)

学会自救篇

第一章 自我保护常识	(923)
第二章 寻求法律保护	(932)
第三章 中小学生安全保护	(957)
第四章 开民膛生保险	(996)

学会竞争篇

第一章 竞争应该自信	(1017)
第二章 人生不能总平淡	(1029)
第三章 勤学苦练 开展学业竞争	(1050)

走向成功篇

第一章 充满诱惑与挑战的自我设计	(1071)
第二章 开创你内在的成功机制	(1082)
第三章 跨越自我障碍	(1092)

· 上卷目录 ·

生存能力总论篇

第一章 磨练自己	(3)
第二章 吃苦是福	(5)
第三章 珍爱自己	(7)
第四章 生活在勤劳的岁月里	(9)
第五章 搂抱快乐	(11)
第六章 怀有一颗体谅心	(12)
第七章 学会输得起	(14)
第八章 人,应该有点傲气	(16)
第九章 善于坚持	(18)
第十章 相信你自己	(21)

学会做人篇

第一章 心中有祖国	(28)
第一节 做一个豪迈的中国人	(28)
第二节 心中有祖国	(31)
第二章 弘扬民族传统美德	(32)
第一节 矢志爱国	(32)
第二节 立志勤学	(33)
第三节 谦虚礼让	(35)
第四节 勤劳善良	(36)

第五节 崇尚节俭	(37)
第六节 慎独律己	(39)
第七节 知耻近乎勇	(40)
第八节 见义勇为	(41)
第九节 孝敬父母, 尊敬师长	(42)
第十节 自尊自爱	(44)
第十一节 爱护环境	(47)
第十二节 遵纪守法, 遵守社会公德	(48)
第十三节 真诚友爱	(50)
第十四节 信守诺言	(53)
第三章 提高学会做人的自觉性	(54)
第一节 坚持长期自我修养	(55)
第二节 不断优化自己的性格	(56)
第三节 努力提高社交水平	(59)
第四节 做文明青年从现在做起	(62)
第四章 增强自己的责任感	(63)
第一节 对自己有责任感	(64)
第二节 对家庭有责任感	(65)
第三节 对他人和集体有责任感	(66)
第四节 对社会有责任感	(66)
第五节 对国家有责任感	(67)
第六节 培养自己的责任感	(68)
第五章 追求做人的更高境界	(69)
第一节 树立科学的人生观	(69)
第二节 树立崇高的理想观	(70)
第三节 追求真理, 奋斗进取	(71)
第四节 完善理想的人格	(72)
第五节 不断追求, 自强不息	(74)
第六节 奉献——走向人生的辉煌	(74)
第六章 做一个合格的现代公民	(75)
第一节 自立——人生第一要义	(75)
第二节 做一个意志坚强的人	(84)
第三节 做一个能适应社会需要和发展的有用的人	(97)
第四节 做一个正直的、有益于人民的人	(99)

学会生活篇

第一章 人生的求索	(106)
第一节 “敢问路在何方?”	(106)
第二节 潮涨潮落话人生	(108)
第三节 志当存高远	(110)
第四节 做生活中的强者	(113)
第五节 奉献还是索取	(118)
第二章 路在自己脚下	(121)
第一节 “认识你自己”	(121)
第二节 选定正确的人生坐标	(125)
第三节 自觉养成良好的习惯	(129)
第三章 走出消费的误区	(135)
第一节 “消费=浪费”吗?	(135)
第二节 掌握基本的消费常识	(137)
第三节 青少年消费方式透视	(141)
第四节 弘扬艰苦朴素的传统美德	(144)
第四章 掌握你的时间与生命	(149)
第一节 把握现在	(150)
第二节 充分利用时间	(152)
第三节 科学 24 小时	(156)
第五章 情趣在生活中寻觅	(160)
第一节 闲暇时间透视	(160)
第二节 追求健康的闲暇生活	(163)
第三节 情趣在生活中寻觅	(167)
第四节 业余爱好指南	(169)

学会管理篇

第一章 学会管理：一个被唤起的社会话题	(175)
第一节 学会管理，社会发展的需要	(176)
第二节 面对多变的环境，青少年要学会管理	(179)

第二章 学会自我教育	(181)
第一节 路, 在自己的脚下	(182)
第二节 自我教育能力	(182)
第三节 听话有技巧	(183)
第四节 能说会道	(185)
第五节 开拓你的创造力	(191)
第六节 学会自学	(192)
第七节 学会自我评价	(194)
第三章 学会计划	(198)
第一节 设计你的人生目标	(198)
第二节 怎样制定计划	(199)
第二节 科学地按计划办事	(201)
第四节 有效地利用时间	(203)
第五节 合理地安排课余生活	(205)
第四章 学会组织	(206)
第一节 培养组织能力	(206)
第二节 学会组织社会调查活动	(207)
第三节 学会组织社会公益活动	(208)
第四节 学会组织学雷锋, 学英模活动	(210)
第五节 学会组织学习竞赛活动	(212)
第六节 学会组织课余活动	(214)
第七节 学会组织各类“沙龙”	(215)
第八节 学会组织社交活动	(217)
第五章 学会服务	(220)
第一节 树立正确的理想和人生观	(220)
第二节 增强明辨是非的能力	(222)
第三节 自立自强	(223)
第四节 发扬集体主义精神	(226)
第五节 勇担重任	(227)
第六节 培养社会责任感	(228)
第七节 乐于奉献	(229)
第八节 有正义感	(230)
第六章 学会协调	(231)
第一节 学习内部的协调	(232)
第二节 学习与工作的协调	(233)
第三节 “劳”与“逸”的协调	(234)
第四节 学会协调学业与恋爱的关系	(235)
第五节 学会协调自己与他人的关系	(236)
第七章 学会控制	(244)

第一节 培养自我控制能力	(244)
第二节 增强纪律观念	(247)
第三节 遵守和维护公共秩序	(248)
第四节 培养和提高自我控制能力	(249)
第五节 正确对待困难和挫折	(253)
第八章 学会决策	(259)
第一节 生活处处需决策	(259)
第二节 确定决策目标	(260)
第三节 设计决策方案	(262)
第四节 选择决策方案	(265)
第五节 紧急决策	(268)
第九章 学会领导的艺术	(272)
第一节 用权的艺术	(272)
第二节 用人的艺术	(274)
第三节 用财的艺术	(276)
第四节 用计的艺术	(276)
第五节 用时的艺术	(277)
第六节 交往的艺术	(277)
第七节 演讲的艺术	(278)

学会学习篇

第一章 学习方法总述	(283)
第一节 学会制定计划	(283)
第二节 学会预习	(284)
第三节 学会听课	(289)
第四节 学会做作业与练习	(295)
第五节 学会复习	(300)
第六节 学会应考	(306)
第七节 学会做笔记	(311)
第八节 学会观察	(315)
第九节 学会记忆	(318)
第十节 学会思维	(321)
第十一节 学会想象	(323)
第二章 学习方法举隅	(326)
第一节 读书学习法	(326)