

生存教育丛书

生存能力的培养

中学生读本

上

五洲传播出版社

生存教育丛书

生存能力的培养

——中学生读本

上

责任编辑 袁保安
封面设计 联科广告设计部

总策划 郑直 李丹

主 编 韩秀英 李丹 郑直 万磊俊
副主编 傅洪 艾跃进 胡向英 路华 关宏
编 委 王 松 万磊俊 韩秀英 刁振玉
李乐田 李建群 李华东 柏 昕
张慧洁 孙继为 胡志伟 李 丹
郑 直 张东梅

生存能力的培养 ——中学生读本(上)

五洲传播出版社出版

中国煤田地质总局地质制图印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.125

字数 152,776 印数 25,000 册

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80113-307-2/G·24 定价: 6.80 元

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迎接 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——未来世界的今天和明天》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% 的人答不上来;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,对中小學生进行生存教育是何等重要。

人要在这个地球上生存,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:有适应气候条件变化、抵抗疾病的能力;面对自然界给人类带来的灾害,能够进行自我保护的能力等。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,必须锻炼自己具有自理、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。

在生存教育丛书的编写过程中,我们得到了社会多方面的支持和帮助,特别值得表示谢意的是生存需要正确的人生观部分的作者李乐田、李建群、刁振玉;生存需要学习部分的作者王松;生存需要交往部分的作者万磊俊;生存需要坚强的意志和磨难意识部分的作者李华东;生存需要创造部分的作者韩秀英;生存需要健康部分的作者柏昕;生存需要自我保护部分的作者张慧洁、孙继为;生存需要保护环境部分的作者胡志伟同志。

本丛书共分幼儿、小学生、中学生三部分读本。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。

目 录

生存需要科学的人生观

为什么生存需要树立科学的人生观？	(2)
为什么生存要具有适应能力？	(4)
你有远大的志向吗？	(6)
怎样选择人生的道路？	(8)
为什么说兴趣广泛生活才能多姿多彩？	(11)
怎样才能不虚度人生？	(13)
应该树立什么样的价值观？	(15)
享受就是幸福吗？	(17)
怎样使青春更美丽？	(19)
如何认识平凡与伟大？	(21)
中华民族的传统美德是什么？	(22)
什么是“四有”人才？	(24)
“五爱”公德的内容是什么？	(26)
一个人的道德品质是什么？	(27)
怎样遵守社会公德？	(33)
为什么要学习榜样人物？	(34)
什么是物质文明，什么是精神文明？什么是社会主义精神文明？	(35)

生存需要学习

为什么生存需要学习？	(40)
怎样学会学习？	(42)
为什么必须刻苦学习？	(44)
为什么学习要有一丝不苟的精神？	(47)
如何培养自己的学习兴趣？	(49)

为什么要主动学、独立学？	(52)
中学生应该学习哪些知识？	(54)
为什么要掌握学习方法？	(57)
学习为什么要有韧性？	(63)
21 世纪的人才竞争最关键的是什么？	(65)
报效祖国的本领是从哪里来的？	(67)
为什么说未来社会不学习就不能生存？	(70)
怎样读课外书籍？	(72)
什么叫非智力因素？智力差异有哪些表现？	(73)
生存需要社会交往	
生存为什么需要社会交往？	(78)
你知道主动参与社会交往活动的重要性吗？	(82)
怎样树立良好的社交形象？	(84)
社会交往中有几种表达方式？	(87)
怎样克服社交过程中经常出现的不良心理状态？	(90)
社交中如何提倡“给予”？	(96)
怎样同老师交往？	(99)
怎样同长辈交往？	(103)
怎样同邻里交往？	(105)
怎样与同学交往？	(108)
交朋友的原则是什么？	(110)
怎样与陌生人交往？	(113)
怎样与外国人交往？	(115)
与人交往的良好性格特征是什么？	(115)
社会交往中应注意什么？	(117)
如何使人喜欢你？	(119)
生存需要坚强的意志和磨难意识	
什么是坚强的意志品质？	(124)

人生为什么需要坚强的意志?	(126)
人的意志品质主要表现在哪几个方面?	(128)
怎样培养坚强的意志?	(131)
遇到挫折怎么办?	(133)
怎样克服依赖性?	(136)
怎样培养果断的意志品质?	(139)
怎样培养自信心?	(141)
锻炼意志的途径是什么?	(143)
怎样做一个意志坚强的人?	(145)
改革对独生子女意味着什么?	(146)
身处逆境该怎么办?	(148)
为什么说坚强的意志是伟大事业的基础?	(150)
自我磨难为什么要从日常生活中的点滴小事做起?	(152)
具有什么样的意志品质才能适应现代生活?	(155)
为什么要培养自己的自制力?	(156)
为什么说在实际生活中才能锻炼意志?	(158)
未来社会对青少年意味着什么?	(160)
怎样培养自己的独立生活意识?	(162)
你应该怎样克服挫折?	(163)
生存需要自我保护	
生存为什么需要自我保护?	(168)
怎样预防用电带来的危险?	(170)
地震时怎样保护自己?	(172)
游泳时应怎样注意安全?	(174)
怎样注意交通安全?	(176)
为什么说吸烟是不会保护自己的表现?	(180)
怎样防止发生校园“暴力”,加强自我保护?	(182)

当你在学校遇到体罚和变相体罚时怎么办？	(185)
你知道当童工是违法的吗？	(187)
你若遭到继父、继母的虐待怎么办？	(189)
在尴尬的处境中如何保护自己的心灵不受伤害？	(190)
山崩时怎么保护自己？	(192)
火山爆发时怎样保护自己？	(193)
发生泥石流时怎么办？	(194)
发生水灾时怎么办？	(195)
当你独自掉进山洞时怎么办？	(197)
什么样的人 是坏人？	(198)
被坏人绑架或诱拐时怎么办？	(200)
女同学被坏人纠缠时怎么办？	(203)
女同学遇到流氓想强暴时怎么办？	(205)
外出遇到劫匪时怎么办？	(207)
当坏人欺侮你时怎么办？	(208)
当你放学回家时，人身最不安全是什么时候？	(210)
当你的家里来了盗窃犯怎么办？	(211)
当你居住的高层建筑失火时怎么办？	(213)
当你独自在家时，有陌生人来访怎么办？	(214)
你怎样面对“早恋”现象？	(216)

生存需要科学的人生观

为什么生存需要树立科学的人生观？

自然界一切生命体都以自己特有的方式生存。然而，人的生存与自然界的动、植物的生存却有本质的区别。动、植物只要具备基本的生存条件，如阳光、空气、食物、水分等，就可以维持生命，生存下去。人也需要一些基本条件，但这些条件不仅需要自然的恩赐，还需要人有目的地去索取。人的生存离不开自然界，同时也离不开社会。人总是生活在一定的社会形态中，在其生存过程中不仅有明显的“主体性”和“目的性”，而且还要为实现自己的人生价值与社会和自然界发生各种各样的关系。由此而来的就必然产生一个如何认识自然界、认识社会、认识自己，以及如何规范自己的行为的问题。但是，不同的人由于所处的社会、经济和政治地位不同，对世界的认识和行为方式就不一样，也可以说，不同的人所抱的人生目的不一样。这是为什么呢？究其根源就是人生观不一样。

所谓人生观就是人们对人生的认识，对人生的根本看法和态度。人生的内容是丰富多彩的，既有衣、食、住、行，也有学习、工作和友情；既有成功的喜悦，也有受挫的苦恼；既有对现实的思考，也有对未来的憧憬……认识这些问题的基本指导思想取决于人生观。人生观主要包括人生理想、人生态度、人生价值三个方面。

人生理想回答的是为什么生存的问题，这是人生观的核心，是鼓舞人们奋发向上的精神支柱，是决定着人生态度与人生价值的重要因素。需要指出的是，一个人的人生观是逐渐成熟的，而且是可以变化的。这种成熟取决于所接触的

人、事和学习的知识等。比如：有的小朋友看了一些武打片以后，就想做一个除暴安良的“武侠”，等他大了一些，就会认识到，某个“侠客”是改变不了社会的，还会认识到在当今社会一个人对社会的贡献，不仅取决于一个人的体力，也取决于智力，一个人要想对社会做出较大贡献，应德、智、体全面发展。

十一 人生态度是指人对生死、苦乐、善恶、荣辱以及恋爱、婚姻等的观点和态度。人生态度关系到人生道路应该怎样走的问题，是消沉悲观，还是主动适应积极进取，也就是指一个人在实现理想的征途中，在处理各种现实问题时所坚持与采取的立场、观点和方法。一个人虽然有美好的理想，但没有正确的人生态度，也不能很好地生存。特别是一个人在不利条件下能否顽强拼搏，是对一个人的人生态度以及人生观的考验。山西省有一位农村青年，家境贫寒。当他考入县师范学校时，家里只有一位年迈多病的父亲。于是，他“背”着父亲上学，利用课余时间打工，用打工换来的收入读书，赡养父亲。他虽然生活得累些，却很充实。相比之下，有的女同学家境很好，不仅不努力学习，反而因为吸引男同学的目光少而寻死觅活。这两种人生态度，哪个可取哪个不可取，不是很清楚的吗？

人生价值主要回答怎样生存才算有意义的问题。一个人活在世上是给别人留下幸福与微笑，还是留下痛苦与忧伤？人生的价值观是一个人人格力量与道德涵养的综合展示。

人生的态度和人生的价值是由人生观决定的，那么，为什么要树立正确的人生观？首先，人生观是一个人思想和行为的总开关。人的行动是受思想支配的，而支配人的行动的

各种思想中又总有一个处于主导地位，这就是对人生的目的、态度的基本思想，即人生观。人生观是做人的向导，支配着人们对生活、学习、前途、理想等生存问题的处理与选择，决定着人生目标与生命价值。其次，人生观是世界观的一部分。树立科学的人生观有利于形成科学的世界观。第三，树立科学的人生观，也是正确认识与处理个人与社会、人类与自然、现实与历史、目前与未来等关系的需要。一个人的生存不仅是生理上的生命的延续，而且必须与整个人类社会生活与自然环境相融合，不正确的人生观，只能给社会与自然带来灾难。

那么，我们所提倡的人生观及其特征是怎样的呢？

1. 以实现共产主义为人生的崇高理想，把个人生存、生活、成长与共产主义的伟大理想紧紧相联，以此树立远大目标、信念。
2. 以积极进取、乐观向上的精神为人生的正确态度。无论前进的道路上曲折还是平坦，都应无私无畏、勇往直前。
3. 以全心全意为人民服务为人生的价值标准，力争做一个高尚的人，纯粹的人，有道德的人，脱离低级趣味和有益于人民的人。

为什么生存要具有适应能力？

1. 适应环境，人类才能够更好的生存、发展。

适应环境，包括适应自然环境和社会环境。环境在不断发生变化，如果人不能适应新发生的变化，那么生存就会出现障碍。比如：寒来暑往，春夏秋冬，一年四季气候的变

化，就是自然环境的一种变化。为了适应季节的变化，人们必须及时更换衣服，保暖，防暑，这样才不致得病。特别是我国北方，季节的变化更明显。如果冬天穿单衣，夏天穿棉衣，一定会闹出笑话，甚至会冻伤、中暑，危及生命。另外，冬季北方的百姓都要贮备一些白菜、土豆以备冬季无菜时食用，这就是人适应自然环境的直接例子。

社会在不停地运转，人要在快节奏的社会中生存，要不断地去适应。尤其应该适应当今社会高度文明的社会生活。根据社会不断地发生变化，不同的时代有不同的主题，需要人们顺应地向着不同的目标去奋斗。

2. 适应使人类更加完善。

未来比现在更美好。当然，昨天是今天的基础，明天是今天的延续。了解过去，适应现在，面向未来，找出不足，制定对策，去创造更美好的生活，才能推动社会更快地进步，使人类更加完善和成熟。

培养良好的适应力，应具备以下几种意识：

一是敬业意识。要热爱生活，钻研学业。随着年级的上升，课程的增多，要知难而进，敬业勤学，不断探索。

二是群体意识。敬业与群体是密切相关的。要认识到个体是群体中的一员，人是社会关系的总和，个人奋斗离不开集体的支持与帮助。

三是主动意识。适应不是消极应付，而是主动调整，积极进取，奋发向上，乐观而充满朝气。遇事不惊慌，挫折时不气馁，保持饱满而旺盛的生活热情与精力，做生活的主人。

达尔文的进化论告诉我们：物竞天择，适者生存。柔软

的柳条插进潮湿的河畔就茁壮成长；巨大的恐龙曾横行于世，但因难以适应地球气候的变化而结束了种群的繁衍。荒原上的野草，高山上的雪莲，戈壁沙滩上的骆驼，大海深处的小鱼……都在顽强地适应环境，展示着自己生命的色彩。所有的生物都应具备适应环境的能力，人，也不例外。

你有远大的志向吗？

在人生观中最重要最核心的部分，就是关于人为什么要活着的问题。再具体讲，就是人要不要有志向？有什么样的志向？

老一辈无产阶级革命家无一不有远大志向。周总理从小就是一个有远大志向的人，为我们树立了榜样。他在读小学时，有一天校长给学生们提出了一个严肃的问题：读书是为了什么？大家众说不一。

“为了中华之崛起。”坐在后排的周恩来庄重地回答。

“为中华崛起而读书”，这就是少年周恩来的远大志向，它激励周恩来一生为共产主义而奋斗。

这个故事能给我们一些什么启发呢？

1. 远大的志向有利于一个人发挥他的聪明才智。周恩来的能力有口皆碑，前美国国务卿基辛格曾说过，周恩来是他在世界上看到的“给人留下最深刻印象的两三个人物之一”，并称他“文雅，非常富有忍耐性，极为聪慧、机敏”。周恩来把全部的聪明才智都献给了祖国和人民的事业。党和人民给予了高度的评价。应该注意的是，有些人也很聪明和具有才智，但对祖国和人民的事业贡献不大，甚至有人还背叛了祖国和人民的事业，成为历史的罪人。当然，这里说的

远大志向是指符合人民利益、不脱离实际的个人理想。一个人只有树立这样的远大志向，才能把自己的聪明才智运用恰当，成为一个有益于人民、有益于国家的人，才能使自己生活得更有意义。在建立市场经济的浪潮中，许多中学生的个人抱负都反映出时代的脉搏，他们为自己描绘出未来的企业家、金融家、科学家……的迷人图景，这是无可非议的，因为未来的社会主义事业确实需要企业家、金融家、科学家……不过，一个人的未来职业取决于多种因素，不完全由个人的愿望决定，最重要的是要确立为人民服务的思想，以此为基础无论从事什么职业，都可以充分发出自己的光和热。

2. 远大的志向有利于一个人克服工作、学习中的困难。周恩来的一生无论是在读书期间还是在革命、建设期间，都遇到过许多困难，有些困难是常人难以克服的。但是，他心里想的是人民、是国家、是中华之崛起，这是克服任何困难的力量源泉。人只要生存，就会遇到困难。一个人没有克服困难的坚强思想和克服困难的勇气，就会一事无成。经常听到这样的话：某某同学很有毅力，比如他在腿部受伤的情况下也坚持参加足球训练。如果再了解一下，他为什么会有这样的毅力呢？原来是他想学踢球的技术。进一步研究，可能会发现他早就有为中国足球翻身做贡献的志向。这就是说，志向是产生克服困难毅力的一个重要条件。积极、符合实际的志向可以产生持久的毅力。

今天，我们继承周总理遗志，为中华崛起而学习、而奋斗，那么如何来实现自己的远大志向呢？

一是要把伟大目标与平凡小事相联系，知道所有大事业都是由无数小事情组成的。

二是使长远理想与现实生活相一致，一切从实际出发，使理想更充实、更具体。

三是要把个人志向与社会需要相结合，克服那些以自私自利为轴心的不符合时代潮流的想法与计划。

人，应该从小立志，并朝着这个目标努力奋斗。古往今来，成才的人都是这样的。有志不在年高，无志空活百岁。

有一次，奥地利作曲家莫扎特的父亲走进小莫扎特的房间，只见这个金发蓬松、天真无邪的孩子正在五线纸上写啊画啊地忙着。

“莫扎特，你干什么呢？”父亲关切地问，随手拿起他写的五线纸一看，不禁吃了一惊，原来小儿子正在写一首钢琴协奏曲，而且写的完全合乎规格。父亲掩盖不住心中的喜悦，故意同他开玩笑说：“你知道吗？这支曲子还不能演奏啊。”“我知道，”小莫扎特生气地表示，“哪个曲子在演奏前都要练习、修改呀！”这时，才5岁的小莫扎特就立下了远大而坚定的志向：在实践中千锤百炼，将来当一名出色的音乐家。

今天的中学生，年纪都比当时的莫扎特大，你们立志了吗？生命是船，志向是舵盘，从小把握住舵盘，生命的小舟才会乘风破浪，勇往直前。

怎样选择人生的道路？

人生之路千差万别，有的崎岖不平，一步一坎，有的坦荡宽阔，行进自如。尽管每个人出生、发育、成长、学习、工作、成才的经历大体相似，但是生存的道路不尽相同。事实表明人生道路的选择，在人的一生中也仅是关键的几步。