

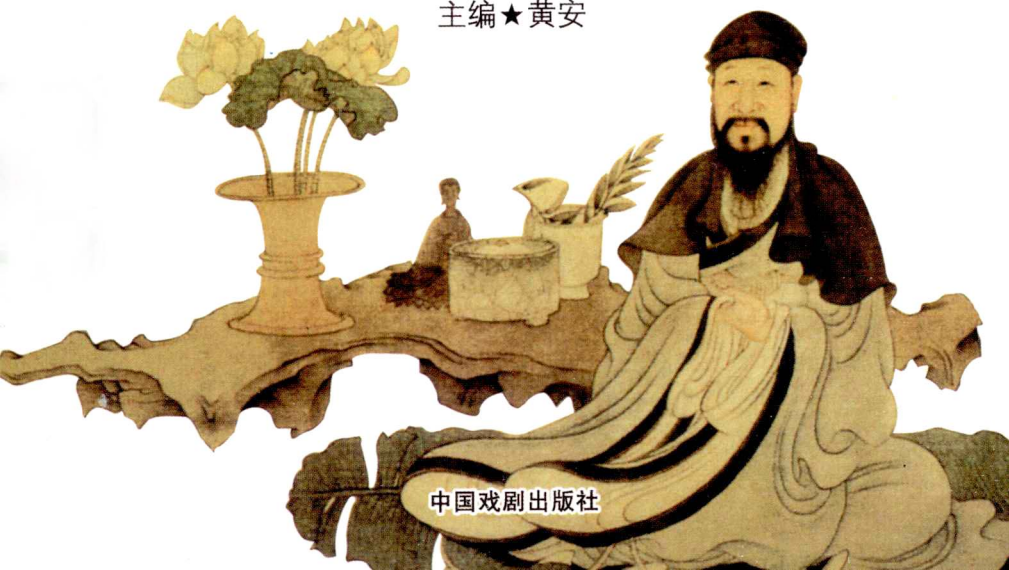
青少年必读知识文库



QingshaonianBidu
Zhishiwenku

修养卷

主编★黄安



中国戏剧出版社

青少年必读知识文库

QingshaonianBidu
Zhishiwenku

修养卷

主编★黄安

必读知识

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年必读知识文库/黄安主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02591 - 7

I. 青… II. 黄… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 063464 号

修养卷

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 88

字 数: 2200 千字

版 次: 2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02591 - 7

定 价: 416.00 元 (全 16 册)

版权所有 违者必究

《青少年必读知识文库》

编委会

主 编：黄 安

副 主 编：张晓峰 吴志樵 张 林

编 委：吴志樵 张 林 黄 州 申文亚

张晓梅 周卫华 李 敏 董 芳

宋 涛 张晓峰 向奎安 王福选

徐义民 陈晓丽 杨婷婷 刘 力

徐献江 高永立 潘玉峰 常 征

何 虹

总 编 辑：常 征 高永立

编写说明

《青少年必读知识文库》是促进青少年健康成长的必不可少的百科知识宝库，是一部提高青少年综合素质、增强青少年全面修养的良师益友。

该书根据青少年的成长和发展特点，结合当前最新的知识理论，向青少年既全面又具重点的介绍人类、社会、政治、经济、自然、环境、文化、艺术、教育、修养、生活、娱乐、旅游、军事、武器、科技、技术等多方面、多领域、多学科、大角度、大范围、大场面的基础知识。该书是丰富青少年阅历的难得教材；是青少年生活、工作必备的大型工具书。

本书内容极为丰富。全书涉及近 60 个领域，涵盖了近 280 个知识主题，展示了近 1800 个知识点，字数近 260 万字。书中内容专业性强，同时又易于理解和掌握运用。每个知识点阐述的方法本着从原理、历史到现在，尤其从现实的实际作用上论述、讲解透彻。该书内容从古至今，从自然科学到社会科学，从人类起源到社会发展包罗万象，非常适合青少年阅读需求。本书时代感强，资料详实，文字通俗易懂，是内容全新，规模适度的知识宝库。

全书共十六卷：

政治卷；经济卷；自然卷；环境卷；人类卷；社会卷；科学卷；技术卷；军事卷；武器卷；教育卷；修养卷；文化卷；艺术卷；生活卷；娱乐卷。

该书编撰得到了各部门专家、学者的高度重视。从该书

的框架结构到内容选择；从知识主题的阐述到分门别类的归集；从编写中的问题争议到书稿最后的审议，专家、学者都提供了很宝贵的修改意见，使本书具有很高的权威性、知识性和普及性。

本书采用分级管理、分工负责的办法编写，在编写的过程中得到了国家图书馆、中国科学院图书馆、中国社会科学院图书馆、北京师范大学图书馆的大力支持和帮助，在此一并表示真诚的谢意！在本书编写过程中，我们参考了相关领域的最新研究成果，谨向他们表示衷心的感谢！

由于本书编写时间仓促，加之水平有限，尽管我们尽了最大努力，书中仍难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

本书编委会

目 录

一、思想道德修养

1. 思想道德修养	1
思想道德修养的内涵	1
思想修养	1
道德修养	1
道德的真义	2
品德与道德	2
道德规范	3
“五爱”公德	3
“四有”	4
思想道德建设	5
2. 宏扬爱国主义	6
爱国主义	6
爱国是中华民族优良传统	7
爱国的内容与要求	9
爱国——青少年的神圣职责	11
爱国——青少年立志成才的动力	12
幸福观	13
荣辱观	14
3. 坚持集体主义	15
集体主义	15

坚持集体主义原则	16
个人利益与集体利益	16
眼前利益与长远利益	17
局部利益与全局利益	17
在集体中成长	17

二、科学文化修养

1. 科海撷英	19
诠释科学	19
科学的功能和作用	20
培养科学精神	20
文化素养	22
文化素质修养内容	22
提高文化素养	23
科学精神与文化素养	24
加强科学文化修养的意义	25
加强科学文化修养的作用	27
2. 立学之本	29
了解自己的 IQ	29
提高智力水平	31
张开想象的翅膀	32
突破思维的樊篱	33
发掘思路的源泉	34
抓住灵感的手	35
学海无涯乐作舟	37
天生我材必有用	38
培养良好的专业心理	40
3. 营学之道	42
青少年学习特点	42

卓越的学习方法	46
科学运筹时间	49
学习好帮手——笔记	51
有效的记忆策略	53
不动笔墨不读书	56
学习方法内容探究	58
选择学习目标	60

三、心理素质修养

1. 心灵多棱镜	62
心理素质修养	62
心理健康标准	62
心理健康意义	63
心灵之韵——气质	65
气质的类型	66
认识自己的气质	68
心灵支点——性格	69
性格的分类	71
性格的自我修养	71
情绪·情感	73
人的个性差异	75
2. 心灵探幽	78
青少年的心理特征	78
认识“自我”	79
化解烦恼的技巧	80
情绪的宣泄和调节	82
拥有一个好心情	84
自卑及其影响	85
摆脱自卑，走向自信	85

走出“闭锁心理”误区	88
直面心理挫折	89
找回快乐的心情	90
3. 心理医生	92
青少年心理保健	92
保持年轻的头脑	93
怎样对付心理压力	94
快乐——健康的源泉	96
有益心理健康的环境	99
心理保健十法	100
松弛自我小技巧	100
树立自身形象	102
打开心灵之窗	102
寂寞及其调适	103
压抑及其调适	104
做心理健康的青少年	106
4. 还心灵一方净土	107
比天空更宽广的是心灵	107
人的需求本质	110
意志方阵	111
心灵支柱——理想	112
独立自我，跨入新时代	114
自信·他信	117
男儿当自强	119
机遇·素质	121
高尚人格构建	122

四、青春期教育

1. 透析青春	126
何谓“青少年”	126

个体“第二次诞生”——青春期	126
青少年个体的社会化	129
个体和社会化的内容	130
社会角色的获得	131
青少年心理发展	133
青少年逆反心理	136
青少年自我意识	138
青少年自我评价	139
青春理想和价值观	140
2. 青春解惑	141
怎样进行异性交往	141
接受青春期教育	142
了解性心理	145
“认识”男孩	146
“认识”女孩	147
健康的情感发展	148
青少年社会交往特点	149
如何调适青春萌动	151
树立正确的恋爱观	152

一、思想道德修养

1. 思想道德修养

思想道德修养的内涵

所谓思想道德修养，是指人们按照一定社会或一定阶级的思想道德要求，在个人品质情操方面的自我教育和自我塑造。思想道德修养的过程，是不断积累自身潜在价值的过程。思想道德修养的实质，就是通过自我塑造来达到自我完善，以个人创造性的劳动为社会的发展做出贡献，从而实现崇高的人生价值目标。加强思想道德修养，是青少年加速个体社会化进程的需要，也是提高整个国家和民族素质的需要。

思想修养

所谓思想修养，是指按照一定的社会理想、政治原则和政治要求所进行的自我教育和自我改造。它是思想意识和政治品质方面的深刻磨炼以及经过磨炼所形成的情操和所达到的境界。思想修养是我国社会主义精神文明建设中思想建设的应有之义，用马列主义、毛泽东思想和邓小平理论武装头脑，坚持社会主义的爱国主义，树立和发扬艰苦创业精神，这既是最根本的思想建设，也是青少年思想修养的首要内容。加强思想修养，不仅对青少年的整体素质而且对全社会文明程度的提高，都有重要的作用。

道德修养

所谓道德修养，是指社会成员按照一定道德原则和规范的要求，在道德意识和品质方面所进行的自我磨炼、自我改造、自我

提高等行为活动，以及经过这种努力所形成的相应道德情操和达到的道德境界。道德修养，不仅具有个人意义而且具有更为重要的社会意义。在社会主义条件下，包括青少年在内的每一个社会成员加强道德修养，应以为人民服务为核心、以集体主义为原则，培养良好的道德品质，这样才能不断升华自己的道德境界，推动整个社会的道德进步。

道德的真义

“道德”一词，在西方语言中，来源于拉丁语中的“mores”，有风尚和习俗的意思，也有表示人们的行为准则的意思。

在我国汉语中，“道德”也是与西方语义相类似。我们知道，人类要生存、要发展，就必须进行生产劳动。从古到今，没有任何一个人能离开他人而单独从事生产劳动和生活。因此，人人与人之间在劳动的基础上就形成了各种各样的社会关系，如亲属关系、朋友关系、同学关系、同志关系等等。这些社会关系又会产生出各种各样的矛盾和问题，客观上就需要有一定的道理、规则来约束人们的行为，调整人们相互之间的关系。道德就是调整人们相互关系的行为规范的总和。

品德与道德

品德即道德品质，是社会的行为道德规范在个人身上的体现，是在个人的行为中经常表现出来的，符合社会道德要求的稳定的心理倾向特征。人们常说的热爱祖国、遵守秩序、助人为乐、见义勇为、尊老爱幼等就是一个人良好品德的表现。

品德与道德是两个既有联系又有区别的概念，其联系主要表现在：第一，品德是社会道德在个人身上的体现，品德内容来自社会道德，而个人品德又是社会道德的组成部分，许多个人的品德能构成或影响社会道德面貌；第二，社会道德风尚的变化发展，对个人品德在一定程度上有影响，反之，个人典型性的品德对社会风尚也会起一定的作用。

品德与道德的区别主要是：道德是一种社会现象，是一定社会政治和经济要求在人们行为规范中的体现，它是社会学和伦理

学研究的对象。而品德则是一种个体现象，是指个人的心理品质，这是教育学和心理学的研究对象。

道德规范

道德规范是人们普遍遵循的行为准则，也是人们评价和判断善恶的标准。这种行为准则和善恶标准一方面是人们在长期共同生活、相互交往中形成的，并以某种风俗、习惯和传统的方式固定下来；另方面又经过思想家的概括与提炼，见之于人们的生活实践，具有一系列的特定内容。

“五爱”公德

“五爱”公德是指爱祖国，爱人民，爱劳动，爱科学，爱社会主义。这是社会主义道德建设的基本要求，也是共和国宪法规定的内容。

爱祖国，就是要维护祖国的统一和全国各民族的团结，维护祖国的安全、利益和荣誉，反对危害祖国安全、利益和荣誉的行为。在平时，要积极参加社会主义建设，为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家而勤奋学习，努力工作。一旦祖国有难，就要担负起保卫祖国的神圣领土和主权，抵抗侵略的职责。爱祖国，还要注重国格，尊重国旗、国徽、国歌，自觉地维护祖国的尊严。爱祖国，还应发扬国际主义精神，把热爱自己的祖国与支援世界各国人民、被压迫民族的解放事业统一起来，做一个无愧于祖国和人类的人。

爱人民，就是要虚心地向创造历史的人民群众学习，全心全意地为人民服务；就是要把人民群众的利益放在首位，先人后己，舍己为人；就是要一切向人民负责，为人民利益坚持真理，修正错误，敢于向危害人民利益的坏人坏事作斗争。

爱劳动，就是要养成诚实劳动的习惯，遵守劳动纪律，在劳动中发挥主动与创造性，为社会创造物质财富和精神财富；就是要尊重劳动人民，珍惜劳动果实，厉行节约，反对浪费。爱劳动，还要培养共产主义的劳动态度，积极参加不计报酬的劳动，自觉自愿地为社会和全体人民作贡献

爱科学，就是要认真学习，努力掌握科学文化知识，勇攀科学高峰。爱科学，还表现为追求真理，反对迷信，坚持实事求是，按客观规律办事。

爱社会主义，就是要坚持四项基本原则——坚持社会主义道路，坚持无产阶级专政，坚持共产党的领导，坚持马克思列宁主义、毛泽东思想；就是要无限忠诚于社会主义事业，为发展社会主义物质文明和精神文明，建设有中国特色的社会主义，在本职岗位上努力工作，争取多作贡献。

“五爱”是相互联系的统一体。爱祖国是最基本的道德要求。由于我们的祖国现在是由人民当家作主的社会主义国家，因此爱祖国就必须爱人民，爱社会主义。爱劳动和爱科学则是建设祖国、保卫祖国的需要，因此爱祖国又离不开爱劳动和爱科学。

“四有”

“四有”是指有理想、有道德、有文化、有纪律。这是国家对公民的基本要求，也是提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质的基本内容。

任何一个民族、任何一个国家的人民都有自己的素质。这种素质的好坏，决定着一个民族、一个国家的成就和进步。因此，要实现社会主义现代化，就要培养一代有理想、有道德、有文化、有纪律的人才，推进社会主义现代化建设。

理想是指人们对美好事物的追求，是经过努力有可能实现的奋斗目标。按内容区分，主要有生活理想、职业理想、道德理想和社会理想。其中，社会理想即人们对未来社会制度的向往和设想，是最重要的、最根本的，它决定、制约着其他理想；而其他理想则从不同的侧面体现着社会理想。各种不同理想又有着各自不同的层次。就拿社会理想来说，把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，是现阶段我国各族人民的共同理想；在全人类实现共产主义社会制度，是全世界无产阶级和劳动人民的最高理想。这个最高理想，无论过去、现在和将来，都是无产阶级的力量源泉和精神支柱；而建设有中国特色的社会主义，则是实现最高理想的必经阶段。

道德是一种行为规范，是用来调整人们之间以及个人与社会之间的关系的。人人都能按照一定的道德来规范自己的行为，就能正确处理自己同他人、同集体、同国家之间的关系，整个社会就会有良好的秩序和风气。

文化是社会进步的基础。实现现代化，教育是基础，科学技术是关键。社会主义现代化建设和共产主义理想的实现，都离不开科学文化知识。

纪律是各项事业成功的保证。有了纪律，才能协调一致，保证社会主义现代化建设的顺利进行。

“四有”是一个整体，缺一不可，其中的理想和纪律特别重要。我们这个地大物博、人口众多的国家，靠理想，靠纪律，组织起来才有力量。否则，就会像一盘散沙，不仅革命和建设不会成功，还会遭人宰割。

思想道德建设

社会主义思想道德建设是精神文明建设的灵魂，规定着精神文明的性质和方向。社会主义思想道德建设要解决的是整个民族的支柱和精神动力问题，它主要包括理想建设、道德建设、纪律建设。

道德是人类社会特有的现象，是人类精神文明的一个重要组成部分。任何社会的精神文明的水平都将通过其道德面貌表现出来。

党的十二届六中全会提出道德建设的层次性，即区分社会主义道德和共产主义道德，这是对道德建设认识的发展和深化。

道德是经济基础的反映，而不是脱离历史发展的抽象观念。任何社会的道德都是受当时的经济关系所决定的。对于社会上的先进分子来说，应当具有更高的人格道德品质。这种高尚的道德品质，对广大劳动群众起着强烈的吸引和鼓舞作用。可以推动他们提高自己的思想境界。在道德建设上也要把先进性的要求同广泛性的要求结合起来，引导不同觉悟程度的人们一起向上，形成凝聚亿万人民的强大精神力量。我们党在道德建设上提出要在全社会树立和发扬社会主义的道德风尚，同时提倡共产主义道德。

社会主义思想道德建设的基本要求是爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义。“五爱”要求适合我国现阶段的国情，是我国绝大多数人可以接受的、可以照着去做的。社会主义思想道德建设就是要使“五爱”在社会生活的各个方面体现出来。

2. 宏扬爱国主义

爱国主义

从词义上讲，“爱国”和“爱国主义”不是完全等同的，“爱国”是表示对祖国的一种爱的感情，“爱国主义”不但表示感情，还表示态度、思想和主张，是情感和理智交融的一种社会意识，较之于爱国其内容更为广泛而深刻。

(1) 爱国主义是人们对祖国的最深厚的感情，人们祖祖辈辈与祖国生死相依、血肉相联，因而热爱祖国的大自然，热爱祖国的历史和文化，热爱祖国的人民，关心祖国的前途和命运。

(2) 爱国主义是基本的道德规范。在我国，忠于祖国是中华民族的传统美德。世界各国人民都把是否热爱祖国、能否为祖国的根本利益贡献自己的力量作为道德评价和判断的重要尺度。

(3) 爱国主义是重要的政治原则。一个国家的政治前途如何，直接关系到国家和民族的荣辱兴衰，每个国家和民族的绝大多数人都会对祖国的前途予以极大关注并为之努力奋斗。因此，爱国主义是一条重要的政治原则。

(4) 爱国主义是各族人民共同的精神支柱。它使得一个民族能够经受住无数历史的、自然的、社会的艰难险阻而保持坚持的团结和旺盛的生命力，特别是当民族处于兴衰荣辱的紧要关头，爱国主义总会显示出其作为民族精神支柱和精神力量的巨大作用。

(5) 爱国主义是一个历史范畴。爱国主义作为一种社会意识和社会心理，它总是一定社会政治、经济和文化的反映。在不同的社会历史条件下，爱国主义具有不同的具体内容和特点。

我国是世界上具有悠久历史的文明古国。中华民族不但以刻苦耐劳著称于世，同时又是酷爱自由、富于革命传统的民族。在