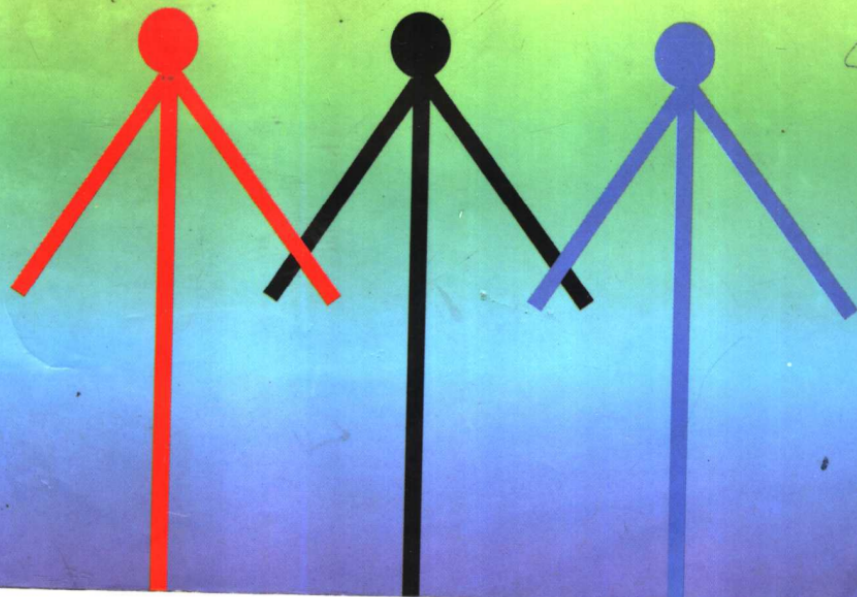


高中、职高、中专素质教育指南

高中学生人生读本

邵道生 著



高中、职高、中专素质教育指南

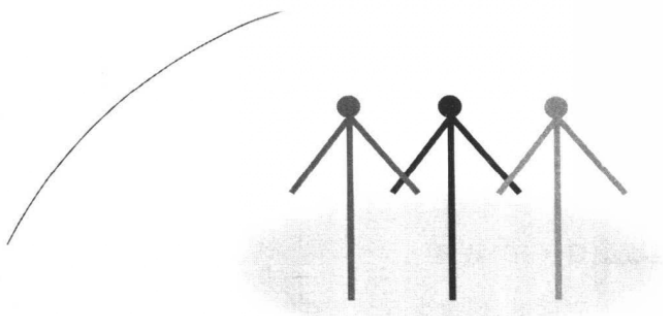
ISBN 7-5006-3106-5



9 787500 631064 >

ISBN7-5006-3106-5/G · 896

定价: 9.00 元



高中、职高、中专素质教育指南

高中学生人生读本

邵道生 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

高中学生人生读本/邵道生著.-北京:中国青年出版社,1998.8

ISBN 7-5006-3106-5

I. 高… II. 邵… III. 思想政治教育-高中-课外读物 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 18773 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 7.75 印张 2 插页 155 千字

1998 年 8 月北京第 1 版 1998 年 8 月北京第 1 次印刷

印数 1-75,000 册 定价 9.00 元

写作说明

当今社会向学校教育提出了必须将“应试教育”向“素质教育”转变的紧迫任务。但是，什么样的教育才是科学的素质教育？这也是当今社会正在探索中的重要课题。

经过 20 余年的研究，我认为它至少应该达到以下的要求：

它应是能紧密结合中学生的学习生活，能解决青少年发展过程中的倾向性问题，所以它应有很强的现实性、针对性。

它应是能综合当今多门学科（如伦理学、教育学、心理学、社会心理学、哲学、社会学等）最新的发展动向和研究成果，所以它应知识新颖、内容充实，而且要有自己的独创体系。

它应是能密切联系当今剧烈变化的社会现实，能告诉广大学生如何适应复杂的社会，如何做人，如何提高自己的社会生存能力、发展能力，所以它应有很强的实用性、操作性。

它应是能很好吸收中国人的传统美德，克服传统国民性中的弊端，使学生保持天天向上、奋发有为的精神状态，所以它应格调高尚、内容健康、思想深刻。

本书就是在上述的指导思想下编写而成的。希望本书能成为广大高中学校、中专、各类职业学校、成人中专对学生实施素质教育的好读本，成为广大青年学生的良师益友。

由于如何进行素质教育是一个探索中的课题，书中难免有不足之处，欢迎学校老师、家长、同学和一切关心青少年教育的读者提出意见，以不断完善。

最后想说的是：本书是在北京市教委的悉心指导和大力支持下完成的，谨表谢意。

1998 年 7 月

序

一个偶然的的机会，我认识了邵道生。一谈起来，还真有点缘分：我们都是江苏无锡同乡人；他是华东师范大学毕业生，我曾经是北京师范大学的学生；他学的心理学，我学的是教育学。众所周知，教育心理是一家，不懂心理学，就无法理解教育学；不懂教育学，也是无法弄懂心理学的。邵道生同志最近写了一本《高中学生人生读本》，他提出要我写一篇序。开始我有点犹豫。其一是，我虽然比道生痴长了十几岁，但毕竟是同时代的人；其二，过去我虽然也给人写过一些序，但大多是为中青年作者、我的学生辈写的，而道生是学有专长，且社会心理学研究造诣深湛，我似乎没有资格为他写序；其三，说实在话，我们认识还不太久，彼此了解不多，这个序如何下笔，确有一定的“难度”。

但是，与高中学生谈人生，谈如何做人，谈如何提高自己在复杂社会中的生存能力，谈怎样在火热的生活中完善自我，提高自己的发展水平（其实，这些都是当今社会正在探讨的如何进行素质教育的大课题）……这些原本是

我们教育工作者的事，当我们正在探讨时，道生却将它付诸了文字，他的这一“超前意识”真的有点感动了我，使我感到为这本书写序是义不容辞的事。此外，道生最近给了我一本他的刚由中国青年出版社出版的、厚达42万字的《学会生存》一书。这确是一本值得一读的好书，尤其是看了他的前言，使我对他有了较多的了解。他的人生虽然不很长，却是荆棘丛生，坎坷曲折，不过，虽然“伤痕累累”，却仍是精神抖擞，乐观豁达，白血病十余年，仍拼搏不止，笑迎人生。他的乐观主义的精神深深地感动了我。我想，作为《学会生存》一书的“浓缩”、延伸、扩展的《高中学生人生读本》，也一定会吸引我们的青年朋友的。

谈人生，谁都会谈，尤其是青年人，一谈就没有完。但是，是不是所有的人都能将它谈好、谈深、谈透？并不一定。提到这一个问题，我想起了4年前我在重庆西南师大探望张毅荣先生时，张先生说的一席话。张毅荣先生是我国老一辈教育家，今年已有94岁高龄了。4年以前我去探望他，他在兴奋之余与我谈起教育问题。他最关心的是青年的思想教育问题。他说，教育是塑造人的活动，要着力把青少年塑造成高尚的人、有价值的人。他还说，现在青年人常常谈人生价值、自我价值，但是，他们并不真正理解什么是人生价值。他又说，人生价值主要表现在自己和别人的关系上。一个人生活、工作着，对社会有贡献，对他人有帮助，说明这个人有价值。一个人仅仅是自我存在，就不能说有价值。他还告诉我，他常常和青少年讨论什么叫好人、什么叫坏人的问题。他说，这个问题其

实很简单。世界上有五种人：第一种人公而忘私，不利己，只利他；第二种人利己也利他，既考虑个人利益，也考虑他人利益；第三种人无损于自己，但有利于他人；第四种人是损人利己；第五种人是损人又损己。用这个标准去衡量，什么是好人，什么是坏人也就一目了然了。张老这一席话使我受益匪浅。他对人生价值、好人坏人的通俗解释使人茅塞顿开，印象深刻。于是，我就想到了道生所写的《高中学生人生读本》，说到底，不就是要让广大的青年学生去做好人吗？不就是要教他们去做一个对社会有价值的人吗？不就是希望所有的青年学生都成为一名高尚的人吗？

中国教育学会副会长、北京
师范大学教育管理学院院长
顾明远

目 录

序

第一章 什么是人生.....	(1)
第一节 人生的意义.....	(1)
一、不同的人生.....	(2)
二、重要的是要有一个良好的人生态度.....	(3)
三、青春期：人生发展中最重要的准备 期、过渡期.....	(4)
第二节 人生的设计：理想.....	(5)
一、什么是理想.....	(6)
二、理想的作用.....	(8)
三、怎样实现自己的理想.....	(9)
第三节 人生的体现：价值	(10)
一、两种基本的人生价值观	(10)
二、当前青年人生价值观的误区	(12)
三、我们社会认同的人生价值观	(13)
第四节 人生的动力：立志	(15)
一、什么是立志	(15)
二、人，为什么会无志	(16)

三、怎样立志	(17)
第二章 人生与命运·机遇	(20)
第一节 什么是命运·机遇	(20)
一、命运·机遇的定义	(21)
二、为什么命运·机遇带有迷信色彩	(23)
三、怎样把握好自己的命运·机遇	(25)
第二节 人怎样对待挫折·失败	(26)
一、什么是挫折·失败	(26)
二、人为什么会发生挫折·失败	(28)
三、人应该怎样对待挫折·失败	(29)
第三节 向命运挑战	(32)
一、要学会抗争	(33)
二、要永远进取	(35)
三、要挑战、挑战再挑战	(37)
第三章 人生与智慧的健康	(40)
第一节 智慧的健康	(40)
一、什么是智慧	(40)
二、决定智慧品质的因素是什么	(43)
三、天才与非智力因素	(44)
第二节 智慧与知识	(47)
一、智慧与知识	(47)
二、知识来自读书	(49)
三、智慧要博学	(51)
第三节 智慧发展中的非智力因素	(53)
一、科学怀疑精神的培养	(53)
二、惜时观念的培养	(56)

三、竞争精神的形成	(58)
第四章 人生与人际关系	(62)
第一节 关系、人缘和威信	(62)
一、人与人之间的关系	(62)
二、关于“好人缘”	(65)
三、人的威信	(67)
第二节 交往、友谊和择友	(69)
一、交往	(70)
二、最珍贵的是友谊	(72)
三、如何择友	(75)
第三节 处理人际矛盾、冲突的方法	(77)
一、要理解他人	(77)
二、待人要宽容	(80)
三、相处要礼让	(82)
四、要学会妥协	(84)
第五章 人生与情感·情操	(87)
第一节 人的情趣	(87)
一、情趣	(88)
二、良心	(90)
三、同情心	(92)
四、自尊心	(94)
第二节 人的高级情感	(96)
一、责任感	(96)
二、理智感	(98)
三、美感	(101)
四、道德感	(103)

五、爱国主义情感·····	(105)
第三节 几种常见的情绪缺陷·····	(107)
一、妒嫉心·····	(108)
二、浮躁心·····	(110)
三、冷漠心·····	(113)
四、粗俗心·····	(115)
第六章 人生与意志·品格·····	(119)
第一节 人的意志品质·····	(119)
一、可贵的自觉性·····	(120)
二、顽强的毅力·····	(121)
三、值得赞赏的自制力·····	(124)
四、大无畏的勇敢精神·····	(125)
第二节 几种常见的不良品行·····	(127)
一、可恶的自私·····	(128)
二、可叹的虚荣·····	(130)
三、可恨的骄横·····	(132)
四、可怜的浅薄·····	(135)
五、可气的逆反心理·····	(137)
第三节 要培养健康的人格·····	(140)
一、什么是健康的人格·····	(140)
二、健康人格的塑造·····	(143)
第七章 人生与恋爱·家庭·····	(147)
第一节 人生与恋爱·婚姻·····	(147)
一、什么是爱情·····	(147)
二、关于性爱·····	(150)
三、择偶的标准·····	(152)

第二节 初恋与早恋·····	(155)
一、不成熟的初恋·····	(155)
二、容易出问题的早恋·····	(157)
三、使人难堪的单恋·····	(160)
四、令人痛苦的失恋·····	(163)
第三节 人生与家庭·····	(165)
一、亲情与家风·····	(165)
二、关于代沟·····	(168)
三、永远在孝道·····	(170)
第八章 人生与幸福·····	(173)
第一节 幸福的生活·····	(173)
一、我们要追求什么样的幸福·····	(173)
二、金钱不等于幸福·····	(176)
三、对青年人来说,更重要的是奋斗·····	(178)
第二节 青年人的生活质量·····	(181)
一、什么是潇洒·····	(181)
二、什么是浪漫·····	(183)
三、什么是时髦·····	(186)
第三节 有了健康的身体就有了一切·····	(189)
一、健康的身体是人的全面发展的 重要条件·····	(189)
二、青年人健康观的误区·····	(190)
三、怎样使自己的身体更健康·····	(192)
第九章 青春期的心理卫生·····	(196)
第一节 什么是心理卫生·····	(196)
一、什么是心理健康·····	(197)

二、什么是异常心理·····	(200)
第二节 几种常见的异常心理·····	(203)
一、“临场晕”·····	(203)
二、社交恐惧症·····	(207)
三、偏执·····	(210)
四、“未老先衰”症·····	(213)
第三节 几种常见的问题行为·····	(215)
一、过火的“追星”·····	(215)
二、盲目的“离家出走”·····	(218)
三、有害身心健康的吸烟·····	(222)
第十章 结束语——青年人要有一个什么样的人生 ·····	(227)
要有一个成熟的人生·····	(227)
要有一个创造的人生·····	(230)
要有一个成功的人生·····	(232)
要有一个超越自我的人生·····	(235)

第一章 什么是人生

人生，就是一个人的一生，就是一个人的生活历程。因而，不管你自己是不是愿意，以下这些问题总会放到你的面前：人应该怎样度过自己的人生？怎样去把握自己的人生？怎样使自己的人生更有价值、更有意义？

第一节 人生的意义

一个人为何活着？人应该以什么样的态度去对待人生？人的一生怎样过才算是有意义的？……这些都是人们无法回避的问题。

现实也的确这样。当人们开始懂事之后就已经开始去想、去实践这些问题了。当然，当人们幼小的时候，想法是很幼稚的，行动也是简单的，只是随着人生大舞台的开展，其思想、行动才逐渐地变得复杂、丰富、成熟起来。

一、不同的人生

什么是人生？简单地说，就是人在社会中生存、活动和发展的过程。

因为社会很复杂，人很复杂，社会文化很复杂，人与社会的相互作用也很复杂，所以，每个人的人生也是很复杂。甚至可以这样说，世界上决没有两个人（即便是一母所生的双胞胎）的人生是完全一样的。

因为人生太复杂，所以不同的人对人生的解释自然就不同。

有的人说：“人生就是贡献。”但是，有的人却说：“不，人生就是索取。”显然，这是从人的价值观来说的。人的价值观不同，人生的道路也就不同。有的人是为公、为社会、为民族、为国家、为全人类，他们以此来充实人生，丰富人生，拓展人生，在实现自己伟大的抱负中去寻求人生，因而他们就有光辉灿烂的人生。而另一种人呢？却是为了一个小我，为了一个私字，因而贪婪、狡猾、奸诈、势利、无耻……这类人的人生就显得十分渺小、卑劣和丑恶。

有的人说：“人生就是拼搏，就是一场战斗。”但是，有的人却说：“不，人生实质上就是一场游戏。”显然，这是从人生的过程来看的。前者不相信命运，将拼搏作为己任，因而迎着困难上，在风浪中前进，不仅勇于创造，而且每走一步，都踏踏实实，勤勤恳恳，认认真真，呕心沥血地去为实现自己的理想而奋斗。而后者呢？将人生作为一场游戏，作为一场梦，不认真，无所谓，无理想，无信

仰，无追求，什么都是随心所欲，什么都是以一种玩世不恭的态度对之、处之，与上述一种人相比，这类人不是丰富、发展人生，简直就是在糟塌人生了。

有的人说：“人生就是成功。”但是，有的人却说：“人生是一场悲剧，是一场失败。”显然，这是从人生的结果来说的。成功的人生不是靠上帝，不是靠命运，不是靠父母亲，不是靠他人，而是靠自己，靠自己的选择，靠自己的努力，靠自己的奋斗，靠自己的作为。其实，有不少人的人生过得不太好，有的简直就是一场悲剧，并不是因为自己的命不好，而是自己的无能，自己的意志薄弱，自己的精神颓废，自己的不思进取……

总之，人生是复杂的，不同的人对人生的理解不同，因而就有不同的人生。

二、重要的是要有一个良好的人生态度

不同的人对人生的理解不同，因而他们对人生的态度就很不一样。

有的人对人生非常热爱，因而对人生永远充满了愉快、欢乐和乐观，因而对他人永远充满了友爱、宽容和豁达，对事业永远充满了热情、兴奋和战斗的精神……有的人对人生却非常讨厌，火热的人生不仅引不起他的兴趣，反而让种种挫折将他弄得牢骚满腹、痛苦不堪，因而压抑、情绪不振、悲愤，甚至还“责问”自己的父母：“你们为何要将我生到这个社会上来？”

有的人将人生作为一部由酸、甜、苦、辣、涩谱成的变奏曲来欣赏，有的人则将它作为赤、橙、黄、绿、青、