

伍 韵 主 编

新世纪大学生 素质教育读本

XINSHIJI DAXUESHENG
SUZHI JIAOYU DUBEN

人 民 教 育 出 版 社

新世纪大学生素质教育读本

伍 韵 主 编

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

新世纪大学生素质教育读本/伍韵主编. —北京: 人民教育出版社, 2002

ISBN 7-107-15812-0

I. 新...

II. 伍...

III. 大学生—素质教育—课外读物

IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 055124 号

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 8

字数: 180 千字 印数: 0 001~4 000 册

定价: 14.30 元

序

杨叔子

实施素质教育，提高学生素质乃至提高全民素质，是近年来的热门话题。“人无远虑，必有近忧”。在迎接知识经济时代挑战的今天，着力提高我国大学生的素质，直接关系到社会主义中国的前途与命运。

当今日益激烈的国际竞争，实质上是以经济和科技实力为基础的综合国力的竞争，归根结底是人才的竞争。而人才的竞争，也就是人才素质的竞争。科技进步、经济繁荣和社会发展，从根本上说取决于人才素质的提高。众所周知，现代高科技的根本就是“以人为本”。而知识经济，归根结底是人才经济。当代青年学生，是 21 世纪中国的建设者，他们的素质如何，与祖国的安危、民族的兴衰息息相关。正因为如此，早在 1983 年，邓小平同志在为北京景山学校的题词中就明确要求：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”在中共十五大报告中，江泽民同志进一步指出：“培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才，发挥我国巨大人力资源的优势，关系 21 世纪社会主义事业的全局。”而 1999 年召开的第三次全国教育工作会议以及《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，则十分明确地规定了教育中素质教育的地位、内涵、重点、方式及有关政策。正是从这个意义上，我们可以说，当今以及未来国际间的竞争，就是当代人才素质的竞争。

目前我国全面推进素质教育的重点，主要有两个方面：一是培养学生的政治思想素质，这对社会主义中国的政治方向与发展方向至关重要；二是培养学生具有创新精神与创新能力的素质，这对中国经济发展的速度和质量至关重要。《新世纪大学生素质教育读本》这本书，围绕提高大学生素质问题，就其八个主要方面作了论述。尤其可取的是，将“政治思想素质”作为开篇，体现了作者的政治意图，即培养中国社会主义事业的建设者和接班人；将培养学生具有创新精神与创新能力的素质，即该书所称“创新素质”单列一章，给人一种紧扣时代脉搏的感觉。实践证明，一个国家的综合国力，越来越体现在创新人才的数量和质量上，越来越体现在一个国家的创新能力上。增强学生的综合素质，特别是培养他们的政治思想素质和创新能力，已经成为我国教育战线乃至全社会的艰巨任务。当然，这本书由于各章作者的认识水平不一，有的章节略显单薄，有的提法也有待进一步推敲；在论述各种素质的相互关系和有机统一方面，也略嫌不足。尽管如此，我还是乐意将这本书推荐给广大读者，相信读者会从中得到有益的启迪。

在百年交替、千年更换的时刻，应作者之邀，写了以上一些话，作为对进入新百年、跨入新世纪的一点感受。谨为之序。

2001年2月1日于武汉

（杨叔子先生系中国科学院院士、华中科技大学教授、教育部高校文化素质教育指导委员会主任）

引 言

新世纪大学生是我国青年的重要组成部分。从一定意义上讲，他们的综合素质如何，决定着中国的未来。正是出于这一考虑，本书着重从德智体等方面，分章论述了新世纪大学生必须具备的基本素质。

本书的前两章，即“政治思想素质”“道德素质”，明显属于“德”的方面。第一章从政治思想素质的地位和作用、培养当代学子政治思想素质的必要性、政治思想素质的基本内容及其培养途径三个方面论述了“政治思想素质”。第二章从道德素质的界定、道德要求、道德养成、道德评判四个方面论述了“道德素质”。

中间四章，即“文化素质”“科学素质”“创新素质”“思维素质”，则偏重于“智”的方面。第三章从文化概述、文化素质、大学生的文化素质现状、加强文化素质教育势在必行、改革和加强文化素质教育的必由之路五个方面论述了“文化素质”。第四章从科学素质的含义及其构成、科学技术的历史作用、新世纪学子要具备科学素质、培养科学素质的途径四个方面论述了“科学素质”。第五章从创造力与创新素质、知识与创新的关系、创新技法、创新的评判原则四个方面论述了“创新素质”。第六章从思维概说、思维素质与知识、创新能力与创新思维、思维素质的训练四个方面论述了“思维素质”。

最后两章，即“心理素质”“身体素质”。第七章从心理素质的概念、大学生心理的发展特点、开发智力、培养良好的心理品

质这几个方面论述了“心理素质”。第八章从身体素质的涵义、加强身体素质锻炼的意义、身体素质的测量与评价、健身锻炼的手段和方法、几种常见病的康复体育疗法五个方面论述了“身体素质”。

本书的内容涉及了新世纪大学生所应具备素质的主要方面。特别是培养“创新素质”，这是新世纪中国大学生尤其应予以重视的。我们的学生与发达国家的学生相比较，创新素质的差距显而易见。在具备“德”的素质的前提下，我国新世纪大学生的创新素质如何，对于中国的未来举足轻重。

全书八个方面的素质，尽管论述的具体层次各不相同，但基本上是从地位与作用、基本内容和要求、问题及原因、培养方法与途径这几个主要层次展开论述的。

力求理论联系实际，避免空洞说教，是本书行文的一个重要原则。各章尽量贴近新世纪大学生的学习和生活实际，针对存在的各种问题，分析其产生的主要原因，提出切实可行的解决办法。

青年时期，是人生中树立正确的世界观、人生观、价值观，长身体、长知识最重要的时期，是奠定各方面素质基础最重要的时期。全书贯穿了这一基本观点。本书不是必修教材，但希望本书能成为大学生们的“课外教科书”。

目 录

引 言	(1)
第一章 政治思想素质	(1)
第一节 政治思想素质的地位和作用	(1)
一、政治思想素质的含义和特点	(1)
二、政治思想素质的地位和作用	(3)
第二节 培养大学生政治思想素质的必要性	(5)
一、新世纪大学生政治思想素质的特点	(5)
二、必须培养大学生一定的政治思想素质	(7)
第三节 政治思想素质的基本内容及培养途径	(11)
一、政治思想素质的基本内容	(11)
二、培养大学生政治思想素质的途径	(18)
第二章 道德素质	(24)
第一节 道德素质的界定	(25)
一、道德素质的内涵	(25)
二、道德素质的构成	(27)
三、道德素质的形成和发展	(28)
第二节 道德要求	(31)
一、社会主义道德的根本要求	(32)
二、社会主义道德的基本要求	(35)
三、社会主义道德的具体要求	(37)

第三节 道德养成	(42)
一、努力做到知行统一	(43)
二、认真学习道德榜样	(45)
三、切实加强“慎独”修养	(46)
四、自觉接受道德教育	(47)
五、坚持依靠法制约束	(49)
第四节 道德评判	(49)
一、道德评判的标准	(50)
二、道德评判的根据	(53)
三、道德评判的形式	(56)
第三章 文化素质	(60)
第一节 文化概述	(60)
一、文化的定义	(60)
二、文化的本质	(64)
三、文化结构	(67)
四、文化类别	(73)
第二节 文化素质概述	(75)
一、文化素质的界定	(75)
二、新世纪大学生文化素质与社会历史因素	(77)
三、文化素质的核心——人文素质	(79)
第三节 新世纪大学生的文化素质现状	(82)
一、主流与支流	(82)
二、振奋与担忧	(83)
第四节 加强新世纪大学生文化素质教育意义深远	(85)
一、顺应世界潮流	(85)
二、四个有利于	(86)

第五节 改革和加强文化素质教育的必由之路	(89)
一、 提倡文化知识的大量积累与融会贯通	(89)
二、 实施因材施教, 培养学生个性	(90)
三、 在传统文化教育中突出伦理道德教育	(91)
四、 加强通识教育, 培养复合型人才	(93)
五、 加强思想政治工作为提高文化素质服务	(93)
六、 正确引导校园文化构建良好的育人环境	(94)
第四章 科学素质	(97)
第一节 科学素质的含义及其构成	(97)
一、 科学素质的含义	(97)
二、 科学素质的构成	(98)
第二节 科学技术的历史作用	(100)
一、 科学技术是生产力的历史过程	(100)
二、 知识经济时代科技发展的基本态势	(104)
第三节 新世纪大学生要具备科学素质	(107)
一、 天下兴亡, 匹夫有责	(107)
二、 机遇只赋予有准备的头脑	(109)
第四节 培养科学素质的途径	(111)
一、 学生的天职就是学习	(111)
二、 科学精神的培养	(116)
三、 智力和能力的培养	(118)
第五章 创新素质	(122)
第一节 创造力与创新素质	(122)
一、 什么是创造力	(122)
二、 影响创造力发展的因素	(125)
三、 创新素质	(128)
第二节 创新与知识的关系	(134)

一、 创新与知识的区别	(135)
二、 创新与知识的关系	(138)
第三节 创新技法	(142)
一、 智力激励法	(144)
二、 组合法	(145)
三、 逆向创新法	(147)
第四节 创新的评判原则	(149)
一、 新颖性	(149)
二、 创造性	(150)
三、 实用性	(150)
第六章 思维素质	(151)
第一节 思维概述	(151)
一、 什么是思维	(151)
二、 思维的特性	(153)
三、 思维的类别	(155)
四、 思维方式	(159)
第二节 思维素质与知识	(161)
一、 思维素质	(161)
二、 思维素质与实践经验	(164)
三、 思维素质与知识	(165)
四、 知识经济的挑战	(167)
第三节 创新能力与创造性思维	(169)
一、 创新能力与个人能力	(169)
二、 创造性思维的基本特征	(171)
三、 创造性思维的机制	(173)
第四节 思维素质的训练	(175)
一、 日常思维训练	(176)

二、 学科中的思维训练	(177)
三、 辩证思维训练	(179)
第七章 心理素质	(183)
第一节 心理素质的概念	(183)
一、 心理素质的概念	(183)
二、 提高心理素质的作用和意义	(184)
第二节 大学生心理发展的特点	(186)
一、 自我意识增强与认识能力发展不协调	(186)
二、 智能发展达到高峰与抽象思维能力不成熟	(187)
三、 情感丰富与不稳定	(187)
四、 求知欲强烈与鉴别能力不强	(188)
五、 理想性丰富与现实性贫乏	(188)
六、 喜欢交往与自我闭锁	(189)
第三节 开发智力， 挖掘潜能	(190)
一、 智力的含义	(190)
二、 开发智力的基本要求	(190)
三、 智力的开发和使用	(193)
第四节 重视非智力因素， 培养良好的心理品质	(199)
一、 非智力因素与智力因素的关系	(200)
二、 重视非智力因素， 培养良好的心理品质	(201)
第八章 身体素质	(218)
第一节 加强身体素质锻炼的意义	(218)
一、 身体素质的内涵	(218)
二、 加强身体素质的意义	(220)

第二节 身体素质的测量与评价	(224)
一、力量素质的测量与评价	(224)
二、速度素质的测量	(225)
三、耐力素质的测量与评价	(226)
四、柔韧性素质的测量与评价	(227)
五、灵敏素质的测量与评价	(228)
第三节 健身锻炼的手段和方法	(229)
一、身体基本动作手段和方法	(229)
二、太极拳健身手段和方法	(231)
三、自行车运动手段和方法	(231)
四、球类运动手段和方法	(232)
五、体操、舞蹈运动手段和方法	(233)
六、自然力锻炼手段和方法	(234)
第四节 几种常见病的康复体育疗法	(235)
一、慢性支气管炎的康复体育疗法	(235)
二、结核病的康复体育疗法	(236)
三、慢性胃肠炎的康复体育疗法	(236)
四、便秘的康复体育疗法	(237)
五、慢性肝炎的康复体育疗法	(238)
六、神经衰弱的康复体育疗法	(239)
七、失眠的康复体育疗法	(239)
后 记	(240)

第一章 政治思想素质

历经寒窗之苦迈入各类校园的新世纪大学生们，内心一定十分自豪，因为自己毕竟成为了令社会羡慕的“时代骄子”和“宠儿”。但是，这并不意味着必然会成为一名合格的毕业生。因为合格的毕业生有其成长的艰难和客观规律，有多方面的素质和能力要求。他们不仅要有扎实的专业素质、过硬的能力素质、良好的道德素质和健康的身心素质，而且还要有较高的政治思想素质。新世纪大学生是祖国的未来和希望，肩负着建设有中国特色社会主义、实现祖国繁荣富强和民族振兴的历史重任。在改革开放和发展社会主义市场经济的今天，自觉提高自身的政治思想素质，乃是新世纪大学生学习期间的一门“必修课”。

第一节 政治思想素质的地位和作用

一、政治思想素质的含义和特点

政治思想素质是我们在日常工作和生活中经常使用的一个概念，但要给它下个确切的定义，倒也不很容易。所谓政治，它是经济的集中表现，在阶级社会中，它是特定的集团或个人为争取和巩固国家政权而展开的一切活动。所谓政治思想，则是指人们对以国家为中心的各种政治问题所持的倾向、态度，用语言文字

材料反映的观点等。它建立在一定的经济基础之上，属于上层建筑中的意识形态领域，是对社会经济基础最集中、最直接的反映，是思想和观念的主干、核心部分。所谓政治思想素质，它是人的众多素质中的一个重要方面，是指人们在社会政治生活中所应具有的主观条件，包括政治知识、思维方法、政治信念以及在社会政治生活中的行为准则等基本要素。政治思想素质是在其诸要素从简单到复杂、从低级到高级、从旧质到新质的辩证发展过程中逐步形成的，即通过学习政治理论知识，接受一定的政治思想理论观点，运用一定的政治思维方法，对所学知识的取舍、消化和吸收，进而达到一定的政治认识，形成一定的政治信念，然后形成自觉遵循的政治行为准则。

政治思想素质具有阶级性、时代性、实践性和渐进性等特点。毛泽东同志说过：“在阶级社会中，每一个人都在一定的阶级地位中生活，各种思想无不打上阶级的烙印。”^①在阶级社会里，由于人们所处的经济地位不同，形成了不同的甚至根本对立的阶级利益。这种不同的或对立的阶级利益，不可避免地会形成各种不同的甚至完全对立的政治思想。剥削阶级以人剥削人为天经地义，而无产阶级则以消灭剥削为己任。相互不同或对立的政治思想，必然导致不同阶级对其所培养人才的思想素质不同的标准，这就决定了政治思想素质具有鲜明的阶级性。社会意识是社会存在的反映，社会经济基础和社会政治制度的改变决定着政治思想的发展。从皇权至上到三权分立，再到社会主义的民主政治、依法治国，说明政治思想具有明显的时代性。改革开放、国际风云变幻、迈入新世纪，这些都决定了当代大学生的政治思想素质必然具有时代性。人的政治思想素质不是先天赋有的，而是从社会实践中来的。实践是认识的来源，实践是认识发展的动

^① 《毛泽东选集》第1卷，人民出版社1991年版，第283页。

力，实践是检验认识是否具有真理性的惟一标准，实践是认识的目的，这是辩证唯物主义认识论的基本理论，是颠扑不破的真理。刘少奇同志说过，人们的本身，人们的社会关系、社会组织形式以及人们的思想意识等，都是在社会的人们和自然界长年斗争中不断地改造和进步的。因此，新世纪大学生的政治思想素质具有实践性，只能在实践中锤炼和形成。人的政治思想的形成是一个长期而又复杂的过程，不是一朝一夕所能完成的。冰冻三尺，非一日之寒，说的就是这个道理。尤其是处在多变之期的新世纪大学生，其政治思想素质的形成，是在外界影响下，心理活动中的知、情、意、行交错复杂的发展中完成的，具有渐进性，是一个由量变到质变的渐进过程。

二、政治思想素质的地位和作用

古人云：业有百行，以德为首。这里的“德”用今天的话来说，主要是指一个人的政治思想素质，当然也包括一个人的道德修养。这说明在各类人才的诸多素质中，政治思想素质居首要和核心地位，起着关键作用。具体地说，提高政治思想素质，对新世纪大学生的成长主要有以下几个方面的作用。

（一）它有助于新世纪大学生确立坚定正确的政治方向

毛泽东同志曾经号召：“青年要把坚定正确的政治方向放在第一位。”^①江泽民同志在建国四十周年大会讲话中指出：“各级各类学校不仅要建立完备的文化知识的传播体系，而且要把德育放在首位，确立正确的政治方向。”《中华人民共和国教育法》第五条明确指出：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德智体等方面全面发展的社会主义事业的

^① 毛泽东：《在模范青年给奖大会上的讲话》（1939年），1939年6月6日《新中华报》。

建设者和接班人。”这个培养目标要求新世纪大学生须把提高政治思想素质当作成才的首要条件，把坚定正确的政治方向放在首位。前人云：才者，德之资也；德者，才之帅也；体者，载知识之车、寓道德之舍也。它充分说明了在人才诸多素质中，政治思想素质的重要地位与作用。陈毅元帅曾以开飞机为例形象地说明了红与专的关系。他说，只红不专，飞机开不上去；只专不红，飞机开不回来（意即叛逃）。飞机之所以开不回来，是因为方向错了。方向问题，至关重要。江泽民同志在党的十四届五中全会上的重要讲话中，把政治方向列在讲政治之首。政治方向问题，首先是政治理想和政治信念问题。政治方向为政治理想和政治信念所决定。新世纪大学生要坚持正确的政治方向，首先就要树立崇高的政治理想和政治信念。我们的政治理想就是要实现共产主义，我们的政治信念就是要坚定不移地走社会主义道路。正确的政治方向不可能自发产生，新世纪大学生只有努力学习革命理论，积极参加社会实践，不断提高政治思想素质，才能真正确立坚定正确的政治方向。

（二）它有助于新世纪大学生更好地肩负起自己的历史使命，更好地实现自己的人生价值

新世纪大学生正处在一个伟大的转折时期，肩负着承上启下、继往开来、建设祖国、振兴民族的历史重任。大学生都希望实现自己的人生价值。而要完成神圣的历史使命，要充分实现自己的人生价值，不仅要求他们具有较高的科学文化素质，更要求他们具有较高的政治思想素质。这是因为，大学生毕业后都要从事一定的具体工作，只有做好各自的具体工作，才能逐步完成历史重任和实现人生价值。现代化是干出来的，人生价值的实现首先就在于奉献。而要做好各项具体工作，没有较高的政治思想素质是不可能的。我们不能设想，一个对党的路线、方针、政策缺乏正确理解的人，一个不能正确处理国家、集体、个人利益之间关