

# “担当民族复兴大任时代新人”基本能力素养培养探析

赛燕燕

(浙江科技学院)

摘要：习近平总书记在党的十九大报告指出：“要以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，强化教育引导、实践养成、制度保障。”“担当民族复兴大任的时代新人”需要培养学生的身体素质、心理素质、沟通能力、问题解决能力、挫折应对能力、创造力、梦想力等方面的基本能力，需学校、家庭、社会和孩子四方合力，需遵循儿童心理发展规律以及教育的基本规律，需在教育实践中不断探索实现方式。

关键词：担当；民族复兴；时代新人；基本能力素养

A Probe into the Cultivation of the Basic Ability and Literacy of “New People in the Era of National Revival”  
Sai Yanyan

(Zhejiang University of Science and Technology)

Abstract: “A new person of the times who undertakes the great task of national rejuvenation” needs to cultivate students’ basic abilities in terms of physical quality, psychological quality, communication ability, problem solving ability, frustration coping ability, creativity, dream power, etc. It requires the joint efforts of schools, families, society and children, it needs to follow the laws of children’s psychological development and the basic laws of education, and it needs to constantly explore ways of realization in educational practice.

Key words: act as a new person in the era of national rejuvenation, basic ability and quality

习近平总书记在党的十九大报告指出：“要以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，强化教育引导、实践养成、制度保障。”〔1〕之后习近平总书记在全国教育大会、学校思想政治理论课教师座谈会等会议上多次强调培养担当民族复兴大任的时代新人的重要意义。培养担当民族复兴大任的时代新人，是把握新时代我国教育目的的基本出发点；培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，是我国教育目的的灵魂〔2〕。

“担当民族复兴大任的时代新人”需具备哪些能力素质素质呢，作为学校和家庭需要如何培养孩子，才能让孩子具备“担当”的、以“民族复兴”为志向的“时代新人”基本能力素养呢？笔者从培养学生的身体素质、心理素质、沟通能力、问题解决能力、挫折应对能力、创造力、梦想力等基本能力素养的培养进行探索，以期待对学校以及家庭教育实践带来些许启发。

## 一、身体素质。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备良好的身体素质。身体是革命的本钱的，健康的身体是孩子具备竞争力的物质基础。身体虚弱或存在疾病在一定程度上会阻碍孩子获得竞争优势。对于没有出生缺陷和先天健康的孩子来说，持续保持良好的身体健康状态是非常必要的。保持孩子身体健康的方法是一般家长和学校都知晓的，例如均衡的营养、运动、睡眠、户外活动和放松等。均衡的营养、睡眠是一般家长都会对孩子有充分的关注，但作业和课外补习往往挤占了孩子运动和户外活动的的时间。运动不但关系孩子的身体健康，也影响着孩子的心理健康，近一两年教育管理部门和学校已经意识到运动的重要性，开始加大对大、中、小学生运动的重视，包括加大在中考中运动的分数的，以督促家庭和学校重视孩子的运动。因为缺少运动，不少学生在高中学习的压力下变得学习低效，出现注意力不集中等问题，严重的学生会产生失眠甚至出现焦虑、抑郁的精神疾病。

运动是对抗压力的良药，运动中人体产生的化学物质5-羟色胺能让人产生放松感；运动还可以释放体内的压力物质去甲肾上腺素。

阳光能促进体内生成放松物质5-羟色胺，帮助孩子的情绪稳定。学校和家庭需要经常鼓励孩子们走出教室，参加户外运动或户外活动。学校和家长一定要意识到，运动或户外玩耍，不是浪费时间，而是让孩子身体更强健，大脑更高效，投入时间参加运动或户外活动，实际上是“磨刀不误砍柴工”。

## 二、心理素质。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备良好的心理素质。在身体强健的基础上，心灵阳光，心理健康也是必不可少的。一个心灵阳光、心理健康的人，是积极的情绪多于消极的情绪的人；对于身边发生的事情，能够去积极地看待，而不是消极看待。一个心理健康的人，往往有良好的情绪调控能力，能够在社会允许的范围内发挥自己的个性，满足自己的需求。

一个心灵阳光的人，不但自己内心充满阳光，也会给别人带来阳光。一个内心阳光的人，是真正充满竞争实力的人。父母、老师、社会都喜欢心灵阳光的人，看到这里，我们可以感受到，对孩子阳光心灵培育的重要性，对孩子幸福能力的培养，甚至超过对智力、智能培育的重要性。阳光心灵关系到个人幸福，而幸福是比成功更重要的东西，或者说幸福是人生最大的成功。

## 三、沟通能力。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备良好的沟通能力。亲和同理、善于沟通是人际交往能力的核心表现。人是群居动物，不可能脱离人群生存。人际交往可以帮助我们获得爱与归属感、可以帮助我们获取信息，也是我们解决问题、应对困难的重要支持力量。“亲善”指的是亲和、善良。一个亲和、与人为善的人，是大家都愿意结交的人。“同理”是指体会他人情绪、情感和需求的能力，一个同理他人的人，一个能够站在他人角度思考问题的人，可以让对方感受到被理解，自然会比较快地建立关系、化解冲突或达成一致。沟通是我们与世界、与他人互动的工具，很多时候我们要通过沟通来实现我们的目标。如果沟通成为一个人成长的卡点和障碍，他自然在实现自己目标道路上非常辛苦。

我们看到不少人孩子包括成人，因为人际关系产生痛苦。没有化解的沟通隔阂产生的压力，导致身体问题或心理问题出现。不管一个人用什么样的方式沟通、有什么样的行为表现，其实每个人内心最深的心理需求，都是渴望被爱、被尊重、被理解、被认为是具有价值的和自由的。很多时候人们需要的是被倾听和被认可，而不是分析、建议或评判。我们要鼓励孩子交朋友和多参与人际互动，当孩子出现人际交往问题的时候，及时引导和化解，让孩子学习面对人际冲突和解决问题的能力。

#### 四、问题解决能力。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备良好的问题解决能力。人生是一个不断出现问题并解决问题的过程，培养孩子解决问题的思考方式和经验体验特别重要。培养孩子应对问题和解决问题最好从家务劳动开始。整理、收纳、打扫、洗衣、做饭、修理等生活技能，可以训练孩子解决问题的能力；同时，如果孩子这些生活技能不足的话，他自身解决问题的能力也会受到限制。近几年大中小学都开始开设劳动教育课程，培养学生的劳动能力，从而促进学生生活技能的提高。

新学习、过往经验、解决问题的思考与尝试，以及求助他人，都需要孩子们在日常生活中获得充分的练习和体验，以便大脑形成解决问题的思维路径。生活中的多数难题，只要去充分思考和解决，都有解决之道。孩子们需要有更多的尝试解决问题的空间。现在的父母为了让孩子投入更多的时间和精力在学业上，往往很多事情都帮孩子解决了，这是剥夺了练习孩子解决自己问题的机会，是不明智、不可取的。

#### 五、挫折应对能力。

“担当民族复兴大任时代新人”需要坚韧坚持，抗挫力强。生活中处处是问题，生活中遇到挫折也是在所难免的。对于孩子来讲，挫折和不顺利可能包括考试成绩不理想、没有竞聘到学生干部、评奖落选、人际关系冲突或丢掉其他机会等。面对这些挫折，如果孩子对挫折和失败能做正确的归因，不否定自己，不丧失对自己的信心和对生活的热情，继续寻找解决的办法、或者努力和坚持下去，代表孩子具有良好的挫折应对能力，也就是我们常说的逆商。孩子成长成才的综合竞争力中，不能没有逆商。一个缺乏逆商的人，惧怕困难，容易在挫折中陷入无助或自我放弃的状态。“人生不如意十有八九”，我们也需要培养孩子有好的心态来面对“十有八九”的挫折和不如意。

近几年经常有听闻有孩子因受挫而不上学或因沉迷网络，这些都是挫折教育缺乏的带来的结果。真正的挫折教育是要引导孩子看到生活中的挫折是不可避免的，并引导孩子如何在困境中调整自己，应对和解决问题。一些家长和老师给孩子制造挫折，或者直接把孩子从挫折中拯救出来都是不可取的。困难和挫折在一定程度上是人生的财富，每个人都需要在困难和挫折中磨砺自己，让自己变得更有忍耐和承载的能力。

父母自身对于逆境的态度，也会影响孩子的心态。如果父母或老师在处于逆境中时抱怨或无助，孩子也会习得这一模式，如果父母或教师是充满希望、感恩、不屈不挠专注于问题的解决，对于孩子来说便是很好的示范。

#### 六、创造力。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备自主性与创造力。一个杰出的人，一个对社会有贡献的人，一个在专业领域有自己建树

的人，拥有自主性和创造力是必备的前提。一个有自主性的人，往往有自己的独特想法，可以表达自己的想法，并按照自己的想法去行事；一个有创造力的人，不会墨守成规，能够跟随直觉闪现，有创意或者创造性地解决问题。

父母在养育的过程中，要能够倾听孩子的想法，家里的一些事情请孩子共同参与讨论。在学校里，一些事情可以让孩子自主讨论和决定，这样也有利于培养孩子在学校里的自主意识和责任意识。

孩子想做的事情，能够自己思考为什么做、如何去做、然后尝试去做，到最后看得到事情的结果，是孩子充分发挥他的自主性和创造性的过程。在这个过程中，孩子也能体验到自身的责任感，自己是自己世界的小主人，自己是自己人生航船的掌舵人。自主性体现着对自己、对世界的掌控感，有利于孩子主人翁意识的培养；干涉孩子决定、替孩子做决定、包办孩子自己该做的事情，则会损伤孩子的自我责任感和内驱力，自然无法培养出孩子的创造力。

#### 七、梦想力。

“担当民族复兴大任时代新人”需要具备目标力与梦想力。目标让人充满行动的热情，提高一个人的弹性和抗压能力，调动一个人潜能和创造力。找到自己的目标，并心无旁骛地向着目标前进，是不断超越自己、实现自身潜能的过程。目标是个人重要的内驱力，是个人走向卓越的催化剂。一个追逐自己梦想与目标的孩子，是一个独特和不一样的孩子。一个有目标的人，所散发的光彩是不一样的。

在家庭和学校教育的过程中，需要引导孩子树立正确的目标和人生方向。孩子需要有属于他们自己的目标和梦想，通过对目标与梦想的追求来实现自己的人生价值和社会价值。目标与梦想可以随着自我认识的提高，产生修正和调整。一旦孩子找到自己真正想要的目标，用目标来引导行动，就促进孩子产生前进的动力和行动。聚焦目标、专注地实现目标，更能帮助孩子体验到人生的幸福和意义。

梦想可以激发一个人的热情与使命，启发孩子“为中华之崛起而读书”、为“中华民族的伟大复兴梦”的实现做出自己的贡献，引导孩子把个人梦想与国家民族的兴旺昌盛的梦想结合，帮助孩子真正过上幸福、有意义的人生，享受奋斗进取的快乐。

担当民族复兴大任的时代新人，必须具备良好的综合素质，他们应该是中国特色社会主义事业的有用人才，是德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。〔3〕培养“担当民族复兴大任时代新人”的七项基本能力素养，需学校、家庭、社会和孩子四方合力，需遵循儿童心理发展规律以及教育的基本规律，需在教育实践中不断探索实现方式。“培养担当民族复兴大任时代新人”让我们更加清晰人才培养的目标，也需要教育工作者本身成为“担当民族复兴大任的时代新人”，发挥自身“担当”的榜样，用自己的生命影响更多的生命。

#### 参考文献：

- 〔1〕习近平.决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告〔M〕.北京：人民出版社，2017.
- 〔2〕刘铁芳.培养担当民族复兴大任的时代新人——论新时代我国教育目的的蕴含.教育学报.2018, 14(5): 3-12
- 〔3〕韩震.培养担当民族复兴大任的时代新人.马克思主义理论学科研究.2020, 28(5): 18-28.