

为成长加油

WEICHENGZHANGJIAYOU

一个中学生的成长周记

马毅铭 著

事半功倍

运动是生活的调味剂

健康、积极、乐观、向上

寻找快乐，寻找适合自己的一切

我们快乐地运动时，受益的是整个世界

四肢发达，头脑更发达



为成长加油

WEICHENGZHANGJIAYOU

一个中学生的成长周记

马毅铭 著



② 济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

为成长加油:一个中学生的成长周记 / 马毅铭著. — 济南: 济南出版社, 2008.6

ISBN 978 - 7 - 80710 - 615 - 9

I. 为... II. 马... III. 中学生 - 学生生活
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090853 号

为成长加油:一个中学生的成长周记

责任编辑 张所建 贾英敏
封面设计 侯文英
出版发行 济南出版社
地 址 山东省济南市经七路 251 号
邮 编 250001
电 话 (0531)86131730 86131722
网 址 www.jnpub.com
经 销 各地新华书店
印 刷 山东恒兴实业总公司印刷厂
版 次 2008 年 7 月第 1 版
印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷
开 本 890 × 1240mm 1/32
印 张 8.5
字 数 195 千字
定 价 16.50 元

(如有印装质量问题,请与出版社联系调换)

运动是一切生命的源泉。

——达·芬奇



序 一

笑迎花季

戚万学

《为成长加油》一书在大力推进素质教育和北京奥运会即将召开之际得以出版，我甚为欣喜。马毅铭老师提出要我为本书作序，我欣然应允。

青少年的健康关系到我们民族和国家的未来。2007年5月7日，中共中央国务院下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，这是新中国成立以来对学校下发的规格最高、最为重要的纲领性文件。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是素质教育追求的目标，也是家长的迫切愿望。

处在人生最宝贵花季的中学生，其生理和心理都处在激烈变化时期，同时又处在纷杂的社会环境和沉重的学习负担中，身心疲惫。他们的健康成长，仅仅靠学校的教育不够，需要社会、学校、家庭和学生共同努力。

马毅铭老师从“体育与健康”这个独特的视角，记录了几名



中学生的成长过程，他们或如我们身边的同学、朋友，或如隔壁邻居的小弟小妹，或如自己的学生，甚至从他们身上能找到我们许多人中学时代的影子！他们并非都是品学兼优的、听话的好孩子，但同样充满了活力和朝气；尽管有不同的思想和选择，却有着同样的追求，那就是：健康成长。由于现代生活方式的快速转变，科学的教育观、健康观和生活方式还没有在全社会确立起来，影响中学生健康成长的因素还很多。虽然被誉为“人类灵魂工程师”的学校教师也存在这样那样的问题，不是每一位教师都能做到如父母般耐心、细致，如兄长般关心、爱护，用朋友般的心理解、尊重、信任学生，但必须有强烈的责任心，努力做到更好。

马老师不是专业学者，只是一名普通的体育教师，正是教师的责任感让他拿起手中的笔，将在日常生活中勤奋而执著的观察和思考结果，用周记的形式呈现给我们。文章中没有华丽的辞藻和起伏跌宕的情节，只是用通俗、大众化的语言记录了一群中学生的成长过程，却让读者感慨“健康第一”落实起来有那么多困难，也从中认识到运动在成长中的重要：积极投入到运动中，它会让每一名学

生愉快度过人生最美丽、最短暂、最宝贵、最充实的花季。

读马老师的这本书，如与几位知心朋友聊天，一个人引起了话头，大家你一言我一语地高谈阔论，在对话中观点碰撞、互受启发，从多个方面唤起大家的思考。不仅适合学生阅读，更可以让老师、家长了解孩子、反省自己。

我希望此书的出版，能够有助于读者加强与长辈的相互理解、相互沟通、相互学习、相互关心，与朋友的彼此真诚、相互尊重、相互包容、相互适应，能够不断为自己加油，让自己更乐观、更豁达、更积极、更向上、更健康！

（戚万学同志系山东师范大学副校长、博士生导师）



序 二

让我们动起来

于 涛

在举国期盼北京奥运会来临之际，马毅铭老师推出《为成长加油》一书，让我在激动之余，也冷静地思考了许多问题。

中国运动员在国际大赛上得到越来越多奖牌的同时，国民整体体质却令人担忧。从1985年开始，我国进行的4次全国青少年体质健康调查显示，青少年的体质，主要是肺活量、速度、力量等体能素质持续20年下降，肥胖率、近视率的比例却比以前大大增加。竞技体育的优势地位可以提升国家形象，但金牌不是唯一的追求，更大的意义在于：鼓舞国人，激发民族自豪感，凝聚民族精神，让所有的人都热爱运动，参与健身，提高素质。大众体育的参与度更能体现体育本质。

数据显示，日本国民体质的各项指标，在1964年后止跌反弹并持续走高。1967年，日本青少年的平均身高首次超过了中国青少年，这与东京奥运会后日本着力发展社区体育不无关系。



为了开展国民体育，日本将东京奥运会的开幕日定为“国家体育日”。这一天，日本国民全体放假，与亲朋好友一起参加户外运动。

我们也应该利用北京奥运会这一大好时机，把健康向上的大众体育精神传达给公众，完成中国体育从竞技体育到国民体育的转型，让更多的人享受到体育的快乐，让体育使我们更健康。

竞技体育的内容和形式越来越丰富多彩，体育正逐渐形成一个产业。每一种运动项目都是从生活中来，经过提炼、升华后却距离普通人越来越远，变成了只供欣赏的艺术品，甚至赚钱的机器。大家更多的是在对其品头论足，如举重、跳水、体操、射击这样的奥运会“金牌富矿”，又有多少普通人在参与挖掘呢？

一切应该从娃娃抓起。即便是体育教师，也不是全才，不是什么项目都拿手。他们不可能把每一位学生都培养成世界冠军，却可以传递更多的健身知识和方法。由于出发点、价值观念和行为方式不同，导致他们对待工作和学生的态度差异很大。体育是教育的重要组成部分，不是毫无责任的“放羊”或“克隆”，而是要塑造。在以身体锻炼为手段，以育人为中心塑造孩子的同时，也能够不断塑造和完善自我：启迪智慧，强壮身体，培养能力，哺育心灵，塑造人格，让这个世界“百花齐放”、“千姿百态”。

处在成长阶段的青少年应该享受更多的阳光，但种种复杂的矛盾却缠住了他们青春的脚步，拴住了他们悸动的心。

国家在努力减负，家长和老师却在攀比分数；社会经济飞速发展，城市的建设、改造使许多学生不得不到离家较远的学校学习或住校，起早贪黑地奔波，饮食不科学、不规律，造成有些同学睡眠不足、营养不良；城市化和汽车的普及，剥夺了学生就



近、随时到户外锻炼的场地；媒体的丰富多样、关起门来朝天过的现代生活，使部分学生越来越多地把课余时间用来看电视、玩电脑。外加独生子女以自我为中心的个性，使他们找玩伴难上加难，没有伴就只能一个人在家玩，户外运动时间减少。许多引领时尚消费的东西，与我们传统的教育思想差距也很大；价值观、人生观的不同，独生子女的优越感和孤独感又让学生深陷各种矛盾中不能自拔。

在这样一个大环境下，马老师结合自己 20 年的教学实践，直面现实，向我们叙述了社会、学校、家庭对中学生的各种影响，帮助我们思考如何更好地促进和提高中学生身体健康、心理健康和社会适应能力，具有一定的指导性和时代特色。

不可否认，因为没有分数相逼和作业压力，体育教师是非常受欢迎的，但他们的付出却不一样。马老师在此书中记录的三位体育教师就很有代表性：按部就班的左老师，投机取巧的夏老师，呕心沥血的腾老师。所谓“仁者见仁，智者见智”，真货也好，假冒也罢，前提应该是不损害学生而应有利于学生，才能促进学生的健康成长。

影响学生健康成长的也不仅是体育教师，每一位教师都有责任和义务，都应该和父母对待自己的孩子一样尽心尽力，才不负教师这个名号和国家给的那份工资。

本书不但给了我们许多生活、工作中的启示，还介绍了一些体育理论知识，这些知识本来是枯燥的，马老师结合实际进行讲解，对提高大家兴趣是有帮助的。也希望读者们能理论联系实际，让自己的生活丰富起来。

由于马老师平时能够与学生真诚交流，理解、信任和帮助学生，并注意观察积累，所以才能从学生这个视角观察问题，提出



问题。可能因为时间仓促，许多问题不够典型，分析也不够深刻，但向我们敞开了一扇通向孩子心扉的大门，让我们看到了他们的所作所为和所想，反省自己做得不够之处，明确今后改进的方向。

希望借着北京奥运会这个东风，不管大人还是小孩，大家都能积极行动起来，利用体育锻炼的手段，促进健康和谐发展。

（于涛同志系山东师范大学体育学院院长）



写在前面的话

初中三年，随着年龄的增长，他们由各种经验都少的懵懂少年，逐渐长大了、成熟了，觉得自己什么都懂了。他们开始注意别人对自己的看法，开始发表自己的意见，开始思考、独立、交朋友……上学、放学的路上由一队队变成一堆堆甚至一对对。

许多熟悉的东西在他们眼里或心中，不再如往日一样美好、伟大，他们对老师、家长的话不再奉为圣旨，也因此产生许多从没有过的烦恼。

针对这些变化，老师们把三年的教育思路设计为：

帮助刚刚踏入中学校门的初一学生，迈好中学第一步；

帮助开始进入青春期的初二学生，迈好青春第一步；

帮助面对人生第一次重大选择的初三学生，迈好人生第一步。

但设想归设想，真正落实却有困难。同样的时间、同样的教



室里同样的教师教授，有的同学一门功课就考 120 分，而有的六七门加起来还不到 100 分。他们的身体素质和心理素质也是千差万别。为什么会产生这么大的差异？问题出在哪里？难道只是学校和老师的责任吗？

家长们或许已经意识到这些，但上有老下有小，每日为各种琐事穿梭忙碌，生活在爬坡，健康在下坡，往往心有余而力不足。有的把孩子送回老家给年迈的老人带，有的把孩子送去全托。如此一来，家长们能有多少时间与自己的孩子在一起？他们能给孩子多少帮助？孩子们又能感受多少亲情？

或许有些夸张，但确实有许多家长平时很少与孩子沟通，不知孩子在哪个班，班主任是谁，教什么课，不知道孩子学习情况如何，什么时候考试，不知道孩子有没有逃课。只要不生病，就不关心孩子其他方面的健康。更不用说自觉研究孩子的性格、脾气，有针对性地帮助他们了。

在此，我尝试从“体育与健康”这个角度，把我看到的、想到的，用周记的形式记录下来，希望能够引起更多人的思考与关注、共鸣和重视，把“一切为了孩子，为了孩子的一切”的口号，真正变为现实，帮助他们“不仅没有疾病和不虚弱，而且能在身体、心理、社会各方面都能保持完美状态”。

我更希望每一个孩子都能幸福、健康地成长，希望家长和老师平时尽可能注意观察、了解孩子，多进行换位思考，尽可能抽出点时间与孩子一起活动交流。把成人的阅历、经验与孩子的热情、活力有效结合，相互了解，互相补充，增进感情，促进孩子的健康发展。



目 录

MU LU

序一 笑迎花季——戚万学

序二 让我们动起来——于涛

写在前面的话

人物简介 /1

给身体加油，迈好中学第一步

第1周：军训——中学第一课 /7

第2周：广播操——妈妈保持体形的方法 /12

第3周：跳障碍——高兴摔掉一颗牙 /17

第4周：推铅球——脑子缺水 /20

第5周：跳皮筋——展览、游戏 /24

第6周：爬山——现代文明 /29



第7周：足球——家长会 /33

第8周：远足——语文老师 /37

第9周：身体形态——爱美的代价 /41

第10周：蛙跳——抄作业挨罚 /45

第11周：篮球——补习班 /49

第12周：拉丁舞——挑运动员 /54

第13周：拔河——集体力量 /57

第14周：冬季保健——流行感冒 /61

第15周：武术——感恩节 /65

第16周：跳操——科技艺术节 /70

第17周：劳动体验——代课老师 /74

第18周：综合实践——非基础学科 /78

给心理加油，迈好青春第一步

第19周：拳击——礼盒日 /85

第20周：长跑——该减肥了 /90

第21周：忍术——冤大头 /96

第22周：灵敏——马路陷阱 /100



第 23 周: 排球——义务教育 /103

第 24 周: 打扑克——中午加课 /108

第 25 周: 滑冰——东北人 /112

第 26 周: 唱歌——生日宴请 /116

第 27 周: 大扫除——洁身自爱 /120

第 28 周: 国外体育——表姑 /123

第 29 周: 航模——加课 /129

第 30 周: 孕妇操——开学典礼 /134

第 31 周: 跳龙门——手拉手 /138

第 32 周: 集体舞——团员 /143

第 33 周: 乒乓球——愚人节 /147

第 34 周: 接力跑——文明观众 /151

第 35 周: 象棋——酷哥 /155

给大脑加油, 迈好人生第一步

第 36 周: 手机游戏——换老师 /161

第 37 周: 体测——姥姥摔倒了 /168

第 38 周: 体育中考——坚强的萧甜 /172



第39周：调节情绪——中考报名 /177

第40周：飙车——四大“美女” /182

第41周：羽毛球——“五一”假期 /187

第42周：街头篮球——姥姥出院了 /193

第43周：水球——毕业照 /198

第44周：举重——成长记录 /203

第45周：鼓号操——家和万事兴 /208

第46周：感激——毕业典礼 /213

第47周：心理素质——中考 /216

第48周：台球——暑期工 /220

第49周：游泳——生命的价值 /224

第50周：散打——充电 /228

第51周：街舞——回母校 /233

第52周：自行车攀爬——军训 /240

9月10日 放烟花——教师节 /246

加油！勇敢的起跑者！——孙鹏 /249

读《为成长加油》——孟鸿雁 /251

后记 送给大家的祝福 /253





人物简介

(以下姓名纯属虚构，如有雷同纯属巧合，请勿对号入座。谢谢！)

先允许我简单介绍一下我的四口之家：(鼓掌就免了吧)

老爸是比较民主的“老黄牛”，半拉“哲学家”；进入“更年期”的老妈尽管比以前唠叨了许多，但还是那么漂亮、和蔼；再加上机灵、调皮，有点任性的小坏蛋“吉祥”和我就全了。

我的小名叫“探戈”，是一只不会跳舞的胖“老虎”。在家除了好吃的，什么活都要我干；和弟弟吵架，挨骂的也是我：不是要让着弟弟，就是要给弟弟做榜样。唉，招谁惹谁了？怎么让我当这个老大而不是那个“老大”呢？

下面隆重推出我的几位老师：(掌声响起来)

我的“老班”姓于，不知怎么长的，脑袋出奇的大，同学们私下叫他“大头鱼”，简称“大头”。一位勤勤恳恳、认认真真、一丝不苟，外加崇洋媚外的英语老师。一肚子洋墨水，可惜遇上了我们这帮有着根深蒂固中国情节的土老冒。任他想尽千方百计，好多同学就是顽固不化。没辙。

腾老师是只教了我们短短两个月的代课老师，却是我们最难忘、最信赖的良师益友。他具有孩子般的纯真和热情，阳光般的

