

当代中学生丛书



多彩的 课余生活



有人说课余世界是
生活沿钟摆滴嗒
单调、乏味
联欢会上尽情地欢唱
丰富、多彩
读读本书吧！
它将与你共同作出抉择



徐仲安 主编
福建教育出版社

多彩的课余生活

陶世龙 郭正谊 喻 让
谢昌述 蔡克勇

(闽)新登字02号

责任编辑 林鼎华

封面设计 谢洪池

林勇志

题 图 李 玲

当代中学生丛书

多彩的课余生活

徐仲安 主编

福建教育出版社出版发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092 1/36 4 $\frac{4}{9}$ 印张 113千字 2插页

1991年7月第一版 1992年9月第二次印刷

印数: 7,001—22,600

ISBN 7-5334-0809-8/G·535 定价: 1.75元

内 容 提 要

生活是多采的。青少年时代，那明媚阳光般的温暖，那饱含激情的兴趣与追求，那层出不穷的创造，那日新月异的大千世界，使每个人都有一段难忘的岁月。这是人生长途中一段最美好的旅程。本书用具体、生动、饶有兴味的事例说明课余生活的地位、生命力及所起的作用，启迪读者理解课余生活是一片彩色的天地。它可以使读者的爱好得以满足，知识得以丰富，特长得以伸展。它将有助于提高青少年生活与学习的勇气，培养开拓进取精神，使德、智、体、美、劳诸方面和谐地发展。

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的，营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

前 言

中学生正处于青春年少、朝气蓬勃的时期，精力充沛、富有活力、兴趣广泛、喜欢参与，是求知欲和好奇心特别活跃的时期。他们在学校生活中，除了学好规定的课程以外，还有大量的精力和时间需要利用，需要发挥；它们的兴趣、爱好需要满足、特长需要表现；他们在课内学习的知识需要补充，需要实践；他们的聪明才智需要有更多的机会来显示、催化、促进和提高；他们单调的学习生活需要充实、丰富和更加活跃。这就需要学校给予正确的引导、安排并创造各种有利条件，使他们有一个丰富多采的课余生活，这对促进学生身心的全面发展和健康成长，开发智力和形成健全的个性，都具有深远意义。

学生的课余生活不但是一个极为广阔的天地，而且是一片属于学生自己可以自由支配的领土。课余生活的内容极为丰富多样，它几乎涉及学生生活的所有方面。诸如开展各种科技活动，读书写作、文艺表演、体育竞赛、工艺制作、动物饲养、社会考察、参观访问、生活服务，以及音乐、舞蹈、书

法、绘画、篆刻、集邮、摄影、剪报、园艺、采集、旅游和各种社会活动等等。正是这些内容丰富的课余生活，组成了青少年金色的年华和人生的黄金时代。青少年的兴趣、爱好、特长、才能和个性，都在这多彩的课余生活中获得有效的培养和充分的发展；它使青少年在自己的生活中不断地有所发现，有所创造，使他们从中感受到时代和生活的魅力，从而在学习上不断产生新的目标，新的追求。

实践证明，中学生在自己的成长中得益于课外活动的例子不在少数。本书介绍了不少科学家、文艺家、社会活动家在其学生时代，由于参加课外活动而逐步确立自己的志向，并在知识、技能上打下良好的基础。如生物学家，从小就喜爱与昆虫打交道；美术家在其中学时代，一般都是课外美术小组的积极分子；文学家从小就酷爱读各种各样的书。同样，世界冠军在其学生时代，必然是体育爱好者。即使现在仍在学校学习的“小小科学家”，他们也立志把自己课外科技活动的内容作为自己永久的事业，而且不少学生已考上与自己课余爱好相应的专业。所以说，课内打基础，课余出人才。这话有一定道理。相比之下，课外活动较课堂学习，更能表现出每个学生的个性特征与天赋素质，以及智力、才能的特点。我们相信，在丰富多采的课余生活

中，在各类课余活动中，将涌现出更多的、有特色的人才，为祖国社会主义四化建设增光添彩。

参加本书撰写的有马联芳、卢晓明、刘旭、杨云棠、钱源伟、徐仲安、陶莲云、蒋文立等8位同志。

编 者

1990年11月于上海



目 录

前 言

第一辑 课余生活是属于自己的天地

它帮助你了解你的世界	5
它引导你在学海中遨游	6
它使你心灵手巧富于创造	8
它使你兴趣获得充分满足	9
它使你个性获得完美发展	12
它使你身心更加健康美好	13
它是你最初的科学与社会实践	15
希望之星将从这里升起	18

第二辑 生活需要七彩阳光

动手摸一下	26
科学博士的摇篮	29
艺术的滋生地	31
潇洒的缪斯正向你微笑	34
奥林匹克运动的未来	38
让智慧和欢乐包围着你	40

语言殿堂的大门总是敞开着的	42
美，是无所不在的女神	45
并非女生“垄断”的领域	43
模拟不仅仅是游戏	50
集邮是长知怡情的活动	53
读书是新发现的旅行	58
大自然——成才的摇篮	61
生活服务是自立的开始	64
社会考察是活的课堂	67
在社会服务中培养爱心	70

第三辑 我们的世界真奇妙

世界充满新·奇·乐	78
班会上的卡拉OK	81
动物王国的新启示	83
黑白世界的战场之外	87
学会照相聚焦的本领	89
异想天开天真开	92
从跳霹雳舞到学习历史	95
学雷锋小分队的活动	98
一双灵巧的手	102
让心与生活共鸣	105

第四辑 课余活动充满着创造的曙光

开启智慧的闸门	112
打通汲取知识的渠道	114
展开你想象的翅膀	116
在实践中学会创造	122
掀起你自身的浪花	125

第五辑 课余生活孕育着成功之路

从小世界走向大世界	130
有趣、乐趣和志趣	133
循着身旁的阶梯而上	135
成功路上不全是鲜花	138
抓住时间就是抓住成功	140
堆砌你自己的金字塔	142
让课余生活大放异彩	145

第 一 辑

课余生活是属于
自己的天地

the first of these is the fact that the
 the second is the fact that the
 the third is the fact that the

the fourth is the fact that the
 the fifth is the fact that the

对每个青少年学生来说，课余生活不仅应该是丰富多采的，而且更应该是熠熠生辉的。多少智慧的火花，是在多姿多彩的课余生活中迸发出来的；多少科学的、艺术的创造，是在生气勃勃的课余生活中累积起来的。课余生活应该是学生自己的天地、生活的乐园、创造的温床。不论你现在是中学生，还是过去曾经是中学生，都会有这样的体会：没有课余活动的生活，是多么的枯燥、多么的乏味。

大家都读过鲁迅先生写的《从百草园到三味书屋》一文。童年的鲁迅在百草园里是多么地自由自在，即使在大人们看来是一块小小的方寸之地，可在童年的心中是一块多么瑰丽多彩的宝地。其中鸟兽虫鱼、树木花卉、乃至大自然的一切，在幼小的鲁迅眼里，真是奇幻无比，美不胜收。它不断地启迪他处于萌发状态的智慧和兴趣。难怪在他将要被送进“三味书屋”时，会表现出那深深的留恋和惜别之情。与此形成鲜明对照的“三味书屋”的生活——那单调、呆板、乏味，即使成年人也会感到难于忍受，何况童年的鲁迅。可孩子们有自己的对策：在教师呼呼入睡时，在教师读书入神时，他们就偷偷地在门沿的石板上、在天井里，用小虫喂蚂蚁，静悄悄地看蚂蚁结队成群地搬运食物的有趣情景，这对孩子们来说，是生活中最具有诗意和生活情

趣的一部份，这对每个孩子来说都是一样的。这在幼小的鲁迅的心灵中，留下难于忘怀的深刻印象。童年的印象是不可磨灭的，即使在几十年后，鲁迅先生还是充满感情地回忆这一切。因此，课余生活应该是每个人一生中最有生气的一部分，也是最有创造意义的一部分。

课余生活是属于学生自己的天地，但这不是说课内学习就不属于自己的。学校安排的功课，是给每个学生打好文化基础，每个学生都应毫无例外地学好。没有这个基础，科学的、艺术的辉煌建筑是无法建造起来的。课外生活中兴趣的激发，创造灵感产生，劳动技艺的提高，都离不开这个基础，而课余活动是发挥作用的最好场所。因为这是属于你自己的天地，是一块会使你变得聪明起来的天地。



它帮助你了解 你的世界

在电视里有一个节目叫做“世界真奇妙，不看不知道”，但那仅仅是反映各地的风土人情，一些地方特有的生活习俗与当地的生活知识。实际上，世界要比那丰富得多，奇妙得多。整个世界就像一个万花筒。虽然科学在不断地进步，但我们对世界的了解还只是其中的一部分、一个方面或某一视角，对于它的全面了解，还不知要经过多少漫长的岁月。这里且不说那遥远的地球南北极，那更加遥远的外层空间、太空中那无以计数的天体，就是对于自己周围的一切，也只是一知半解，特别是青少年学生，更是刚刚触及到周围的空气和土地，对于其中的奥妙，更是茫无所知了。这还是就人类的总体认识而言，至于每个个体，知道得就更少了。

然而，生活是最好的教科书，实践证明，除了系统学习课本知识外，课余生活是我们了解自己周围世界的最好途径。一般地说，课余生活对于每一个同学都是不同的，生活的内容因人而异，极其丰富多样。有的爱好文学，组织阅读写作小组，进行社会调查与采访，到附近的工厂、农村去，接触各种新事物与各种各样的人，可以丰富你的社会知识和生活经验。也有爱好天文的，课余进行气象观察，了解全天候的气象变化，特别是对当地气候特征的了解，掌握自己生活的环境中的风雨阴晦的变化；也还有爱好生物的，在大自然的怀抱里搜索探求，采集标本，去熟悉自己生活的这块土地上的一切——动物和植物，了解人类的“伙伴”们是怎样地生活和繁衍的，了解它们的功过与人类的密切关系。总之，课余生活将使你更多更具体地了解你生活的周围世界，为将来更有效地利用这个生活环境中的的一切，为改善自己的生存世界跨出你富有生气的第一步。



它引导你在 学海中遨游

多少名人学者、革命家、科学家，他们的博学多识，令人羡慕。青少年学生，无一不希望像他们那样知识丰富，可以触类旁通。可是知识的得来是不容易的，在名人学者中，有的只读完初中或高中，有的连上初中的机会都没有，但他们的知识，却远远超过他们的学历。他们获得