



論身體好，
學習好，工作好

中國青年出版社

論身體好， 學習好，工作好



中國青年出版社

一九五四年·北京

書號 450

論身體好，學習好，工作好

青年·開明聯合組織
編輯者 中國青年出版社
出版 北京東四12條老君堂11號
總經售 新華書店
印刷者 天津市印刷一廠

字數 77,000
印數 1—400,000

一九五四年四月第一版
一九五四年四月第一次印刷

內 容 提 要

本書搜集了有關論述‘身體好，學習好，工作好’的十七篇文章。書中根據毛主席對三好的指示對青年在身體、學習、工作上所存在的主要問題，論述了三好的實質，三好與青年特點的關係，三好的相互關係，如何做到身體好、學習好、工作好，以及在貫徹三好中應注意的若干問題。

 ,100 元

目次

論身體好，學習好，工作好·····	艾 煌 一
青年們要像毛主席教導的那樣愛護和鍛鍊身體·····	傅 堯 璋 三
在長身體的時期打好健康的基礎·····	黃 樹 則 五
休息不是浪費·····	黃 樹 則 六
青年的體育衛生·····	錢 允 慶 二
青年應該養成衛生習慣·····	彭 慶 昭 五
長知識·····	韋 君 宜 器
論學生學習中的急躁情緒·····	韋 君 宜 器
怎樣正確理解「做什麼，學什麼」？·····	曾 習 三 二

談在工作崗位上的青年學習文化科學知識的問題……………徐明江 究

談談同學們學科學的幾個問題……………華羅庚 公一

以新的勞動態度迎接新中國的建設事業……………艾思奇 公七

學習成爲祖國優秀的建設者……………于光遠 公九

全面認識國家的建設事業：做好本崗位工作……………楊 波 公九

工作熱情從何而來……………許 諾 公三

論身體好，學習好，工作好

艾 煌

毛主席在接見青年團第二次全國代表大會主席團的時候，號召全國青年要身體好，學習好，工作好。這是一個十分重要的指示。青年同志們如何理解這個指示，如何遵循這個指示去做呢？這是我們青年工作中的首要問題。我現在願意就這個問題，和大家談一談。

我想從我們國家進入過渡時期談起。中華人民共和國成立以後，新民主主義革命成功了，我們就開始進入一個爲實現國家工業化，逐步過渡到社會主義社會的新時期。不過，我們進行有計劃的社會主義工業化的建設，需要做準備工作。在過去三年準備期間，我們主要地是搞社會改革運動。我們進行了抗美援朝、土地改革、鎮壓反革命、「三反」「五反」、思想改造等運動，爲今天的有計劃的建設掃清道路。在這社會改革運動中的三年，我們的工作往往是帶有突擊性的。學校課外活動比較多。在大學裏搞思想改造運動時，有的學校還停了課。甚至工廠裏的生產任務，也帶有突擊性。一九五三年是第一個五年建設計劃的第一年，

今後突擊性的運動會比以前大大地減少了。各方面的工作都要逐步地經常化，生產、工作和學習，都要逐步地按一定的計劃來搞。今後學校裏的學生主要的任務就是學習，工廠和農村的最中心任務就是生產。工廠裏的勞動競賽，也將不採取突擊方式，而轉為經常的勞動競賽。思想改造工作，也將以長期的經常的思想教育方法來進行。我們做的工作既然是經常工作，我們就不能再採取突擊的辦法。如果在經常工作中也來天天突擊，怎麼能長期堅持下去做好工作呢？其實，就是過去打仗，搞運動，也不是在一年三百六十天內，天天突擊，還是有間歇的。譬如打仗，當一個戰役結束以後，作戰部隊一般地就要休息整訓，然後再進行新的戰鬥。

可是在我們國家今年開始第一個五年建設計劃以後，有些同志並沒有認識到現在有計劃的建設的時候和過去三年社會改革運動中的不同特點。對於經常的工作和學習也採取突擊方式來進行，再加上一些工作中發生了急躁冒進的現象，這就使得許多同志隨時都處於緊張狀態，身體不能得到適當的休息，結果既妨礙健康，又降低了工作和學習的質量。因為我們青年同志們很熱情很積極，在這個問題上不少的青年同志們是表現得比較突出的。即以學生來說：去年下半年和今年上半年，有好些學校在推動學生搞好學習中，竟採用了搞突擊性運動的辦法，企圖用開大會動員、寫決心書、寫保證書等辦法把學習「推向高潮」；或者是把工

廠裏搞勞動競賽的辦法搬到學校裏來搞學習競賽；有的學校教師佈置作業過多，西南有些學校裏流行着這樣一首打油詩：「睡不完的覺，做不完的題，沒有星期天，只有星期七」；有的學校行政和青年團的組織對學生學業水平的提高，提出過高的口號。個別團支部甚至還在入團條件上加上一條：「功課要得八十分」，並要求團員「以八十分爲及格」。在這種情況之下，就使得許多學生對於考試分數斤斤計較，有的學生考了九十五分心裏還難受，還說爲什麼不考九十八分？並且還因此哭了幾次；還有的學校裏，同學和教師對一些功課不好的學生，不是耐心幫助他們，而是諷刺打擊。這些做法都是不對的。這是由於我們有些同志不懂得學習的規律，學習知識必須循序漸進，必須靠一點一滴地積累，想用突擊，或其他急躁的辦法來奪取科學的堡壘，那是絕不可能成功的。學習還必須在原有基礎上逐步提高，要每個人每門功課都得九十分、一百分是不可能的。學生的學業成績應該好，考試分數在一定程度內是能夠代表學生學習的成績，但不要過於計較分數。至於對學習不好的學生不耐心幫助，而採取諷刺打擊的辦法，那更顯然是不對的了。這些做法，已經在一些學校中引起不好的結果，它使得學生在學習上過度的緊張，因而搞壞了身體，也搞不好學習。如北京有一個中學，今年的伙食改善了，但生病的人沒有減少，有些班反而增加了，有一個班共五十人，患較重的病的有十人，大部是近一年因爲學習過分緊張才得的病。身體不好，成天生病，學習又怎麼能

搞得好呢？

啊！
在這種情況之下，青年同志切實地按照毛主席「三好」的指示去做，將是何等必要的

二

這裏我來談一點關於青年特點問題。我想：「三好」是適合青年特點的。斯大林同志說：「青年是我們的將來，是我們的希望。青年將來應當替換我們這些老頭子。青年將來應當把我們的旗幟撐持到最終的勝利。」^①今天的青年，是後備軍；將來長大後，就是主力軍。青年在現在有用，而更有用的時候還在將來；所以我們說，青年有遠大前途、遠大理想。而青年正在成長過程中，所以國家要辦學校來教育青年，幫助青年人成長，指引他們向正確方向發展。黨建立青年團也是爲了培養教育青年一代。毛主席指出：青年人的特徵是他們正在長身體和長知識時期。我們要教育青年，就必須緊緊掌握青年的這兩個特點。

青年人要長身體。青年團的人團年齡，是十四歲到二十五歲，這正是身體發育成長的時

①「列寧主義問題」，蘇聯外國文書籍出版局中文版，第五五八頁。

期。在十八歲以前，身體長得特別顯著。二十五歲以後，有的人還會發胖，但是身體各方面基本上是長成了。青年人正在發育，不能要求他和成年人完全一樣，和成年人一樣地挑同樣重的担子，因為這是不可能的，如果勉強青年人做，不但做不好工作，並且會影響他們身體健康。

青年人還要長知識，青年人是缺乏知識的。例如打仗挖戰壕，剛參軍的青年戰士就不如有經驗的成年戰士挖得合乎規格。長知識是長生產鬥爭知識和階級鬥爭的知識，學校裏的課程如物理、化學是生產鬥爭知識，歷史、政治常識是階級鬥爭知識，長知識也不單是在學校裏學習，還要在實際鬥爭中學習。機關青年主要地是在工作中學習，工廠青年主要地是在生產中學習。但除了在當前實際工作中學習以外，還要學習歷史知識、科學知識，學習過去人類研究發明的成果。

學校或青年團要培養教育青年，如果不注意青年特點，就很容易把青年人培養成老頭子、老太婆，或者把青年教育成眼光非常狹隘的人。現在有些地方已經有了這種情況。有些青年不是生龍活虎，朝氣勃勃，而是少年老成，拘拘束束。有人代他們起了一個名字，叫做「愁眉苦臉的革命家」。這種情況顯然完全不合乎新中國教育青年的要求。還有的青年只看到鼻子底下的事情，考得不好，工作中有了點毛病，或遇到其他稍不如意的事情，就想自殺。

這種情況，負有教育青年責任的教育工作者和青年工作者，是應當負責的。如果只是在一兩分分數、在吃飯睡覺之類事情上死扣，進行檢討，自然容易使青年感到動輒得咎，思想情緒跳不出這個小圈子。在這裏，最重要的，是要弄清楚青年是在不斷成長着的，我們是要使青年將來都成為德才兼備體魄健全的國家棟樑，而不只是一些謹小慎微的「君子」。我們要教育青年，弄清「我們為什麼而活着」這個問題。我們為什麼而活着呢？爲了把我國建設成爲一個偉大的社會主義國家。解決了「爲什麼而活着」這個問題，生活的目標就非常明確，自然會志趣高尚，眼光遠大，熱情蓬勃，意志堅定。考得不好，也不會想到自殺，工作有了缺點，也不會老是一「抬不起頭來」，而能積極地找出缺點的原因，改正自己的缺點。

三

怎樣才能身體好，學習好，工作好呢？首先對「三好」要有正確的認識。我們身體好，學習好，工作好的總的目的是爲了祖國，爲了祖國的建設和更美好的將來，爲了把祖國建設成爲一個偉大的社會主義的祖國。我們熱愛祖國，就要努力做到「三好」。我們不要把「三好」單看成個人好的問題，而是要看到這件事有關於整個國家的利益。個人是國家的一分子，一個人身體不好，對自己有損失，對國家也有損失。因此我們希望整個青年一代都要身

體好，學習好，工作好。

怎樣才能身體好呢？主要地要注意以下三點：第一，要好好休息。因為我們不少青年同志，現在的工作學習都很緊張，休息不夠。學校裏的學生，特別是走讀生，睡眠都不足，每天不能保證八小時睡眠，有的每天只睡五小時。如果沒有足夠的睡眠，就沒有充沛的精力。這樣，既不能做到身體好，也不能做到工作好，學習好。學習和工作過於緊張，使得大腦神經過度興奮。這樣，就容易弄成神經衰弱，記憶力和理解力都會減退，所以休息並不是浪費。少年和青年特別要注意有充足的睡眠。第二，要進行體育活動。有人說體育活動是浪費精力，當然，如果進行過多的體育活動是要使精神疲勞，妨礙工作和學習，甚至會損害身體。但是進行適當的體育活動，則是很必要的。第三，要適當參加文化娛樂活動，但也不宜搞得太緊張。除上面三點之外，我們還要適當注意營養、清潔衛生。在可能條件下儘量改善青年生活條件和勞動條件，隨着建設事業的發展，將會不斷地提高青年羣衆的物質生活和文化生活的水平。

怎樣才能學習好？第一，要注意學習本身是循序漸進的，對學習要認真踏實，不能急躁。如果過去底子差，考了六十分，那就不能性急地要求他下一次一定考九十分。知識是要逐漸積累的。大學生比中學生懂得多，大學二年級學生比一年級學生也要多懂些。學習馬克

思列寧主義，學習科學，是沒有一速成法」的。第二，學習不能自滿，就是考試得了一百分，也不能說學習得差不多了。就是在學校學習得了一百分，將來在工作中是否能把工作做好，還要看自己的努力。毛主席教導我們：「學習的敵人是自己的滿足，要認真學習一點東西，必須從不自滿開始。」^①我們在學習中要記住毛主席這個教言，時刻想到學得太少，不斷學習。第三，要多想，要注意消化，要盡力擴大自己的知識領域，特別是要注意在實踐中學習。在學校裏是偏重於書本學習的。但以工業學院學生來說：就還必須進行生產實習。所有學生都應當除了讀課本以外，還讀些課外的書，多多關心國家大事，關心工農羣衆中的事情。到大學裏要專學一科，但是爲了在大學裏學好一科，在中學裏要學許多功課。進一步來說：不論在大學中學，我們青年同志們進行適當的課外活動，如旅行，參觀等，也是必要的。我們廣泛地學習各種知識，這樣才能全面發展。許多同學看到「古麗雅的道路」書裏的古麗雅，感到她不過是個中學生，而生活那樣豐富，知識那樣廣博；認爲一些專啃讀本、頭腦裏只有分數的同學，應該向她學習。我想，這種看法是對的。

如何才能工作好？首先要懂得政策，執行政策；要懂得業務，鑽研業務。其次，還要懂

①「毛澤東選集」，第二卷，人民出版社第二版，第五二三頁。

得工作方法，抓住工作中心，進行重點示範。我們掌握了政策，又精通業務，注意工作方法，就能做好工作。青年同志們在工作中有很高的積極性，但往往因為自己知識少、經驗少，不容易做好工作。所以我們說，青年人要好好學習，把積極性和學習結合起來，才能做好工作。

四

身體好，學習好，工作好，是互相關連的。這是「三好」，不能只有「二好」。我們學習的目的是爲了工作，今天在大學或中學裏學習，就是爲了將來能更好地工作。在工作中，爲了把工作做好，也需要努力學習；而身體好是工作好，學習好的一個重要條件。很顯然，有病的人就不能學習、工作。身體衰弱的人，學習和工作也將受到很大的影響。如患神經衰弱病的人要多想問題就不行，精力常常不能集中，你想：他怎樣能把學習、工作搞好呢？並且，身體好了，還可以使我們容易鍛鍊堅強的意志。什麼是文化娛樂活動？通俗地說就是「玩」，它可以使我們精神愉快，消除我們的疲勞；但活動本身往往是有教育意義的。當然我們也不要每一個文化娛樂活動中生硬地去加一些政治內容，弄得非驢非馬，本來是玩的，也玩得不好，連消除疲倦都未達到，這樣就不好。毛主席告訴我們：要充分兼顧青年的工作、學習

和休息、娛樂、體育兩個方面。毛主席要我們兩頭抓緊：一頭抓緊學習、工作，就是要學習好，工作好；一頭抓緊休息、娛樂、體育，就是要身體好。我們應該切實遵照這個寶貴的指示去做。

五

如何把毛主席對青年的身體好，學習好，工作好的指示貫徹到實際行動中去呢？首先我們一般地進行工作和學習：不要過分緊張，不要拚命主義。山東有個中學有些學生因為過分用功，經常頭痛。但他們自己說：學習上是沒有平坦大路可走的，頭痛是不可避免的。我們認為學習的確是艱苦的事，是沒有平坦大路可走，要學習好，必須要刻苦努力；但如果身體不好，明明頭痛，還要學習，學習效率一定不會高，只會把身體搞得更壞。我們要弄清：不要認為把身體搞壞了，經常頭痛，才能搞好學習；恰恰相反，只有身體好，頭腦清醒，思想集中，才能完成這個艱苦的學習任務。在我們鍛鍊自己的意志的時候，應該注意到有健壯的身體的重要。我們反對用摧殘身體的辦法來鍛鍊意志。車爾尼雪夫斯基著的一本小說——「怎麼辦？」裏說：有一位革命者拉赫美托夫，他爲了鍛鍊自己，就睡在釘着幾百個小釘的毛氈上，使背部和兩側都給釘子扎得血淋淋的。我們認為這種做法是完全不必要的；我們不