

卷首语

世界丰富多彩，因为有美；人生魅力十足，也因为有美。美是怎么样的呢？美是什么呢？千百年来，人们一直在探索着。美是一个非常抽象的概念，随着人们对美的研究的不断深入，人们对美的认识也不断丰富，建立了许多美学理论体系。一般认为，美是主体与客体的和谐统一、灵与肉完美结合的产物。

人生而有爱美之心。大自然的奇丽、伟大人物的气魄、绝代佳人的艳光、平凡人间的高尚品质，都成为人们喜爱的对象，也成为人们努力追求的境界。由于人们爱美，所以我们的世界越来越美；由于世界越来越美，所以我们的世界越来越美；由于世界越来越美，所以人们总是想美、谈美、创造美；由于美对人有无限的吸引力，所以人变得更加美。人的活动，每时每刻地改造着世界，爱美之心总是在人的活动中发挥着极其重要的作用。

虽然人们天生爱美，但是应该怎样认识美、评价美、创造美，却不是生而知之的，所以重视美育教育是一件十分必要的

事情。美育,就是美学教育、美感教育、审美教育,就是要把美的种子播种在人们的心田里。对人们进行美学教育,以前我们做得不够,致使一些人审美情趣低下,美感扭曲,甚至不知美为何物,特别是一些青少年,往往美丑不分,或者以丑为美,教训是十分深刻的。现在,我们提倡美育,当然还不算为时已晚,因为美育并不是一朝一夕的事,而是要长期进行,并要不断地加强。本书就是围绕着这个问题,试图从几个方面,多角度、多层次地同青少年讨论美、美感、审美观,力求做到深入浅出、生动有趣。我想,本书能给予大家很多有益的东西,希望各位读者也象我一样爱它。祝大家变得更美。

目 录

●学校篇

范仲淹苦学成才(美德故事).....	(1)
宋濂抄书成博儒(美德故事).....	(4)
智商·智力·美.....	(7)
美在学中求	(10)
浓妆艳抹不相宜	(12)
塑造自身的美	(14)
校服最潇洒	(16)
音乐可怡情	(18)
“丑小鸭”的心声	(21)
体育运动不可少	(23)

●家庭篇

兄弟手足情(美德故事)	(27)
言传身教陆陇其(美德故事)	(30)
“情商”与美	(33)
提高家庭生活内容品位	(36)
积极追求人格美	(38)

勤俭节约要记牢	(41)
做点家务事	(44)
说说生活习惯	(47)
不当“小皇帝”	(50)
家居环境要美丽	(52)

● 社会篇

韩信的故事(美德故事)	(56)
少年区寄传奇(美德故事)	(59)
道德智商与美德	(62)
知耻者勇	(64)
谈美貌	(67)
谈教养	(69)
幽默是一种美	(72)
一个笑话故事引出的思考	(74)
立与跪	(76)
爱美与做人	(78)
从广告说到姿态美	(81)
大自然是我们的家	(83)

● 综合篇

中国美学史话	(86)
西方美学史话	(91)
民族审美心理漫谈	(96)

细说人体美·····	(100)
欣赏活动概论·····	(104)
谈谈自然美·····	(110)
行为美漫话·····	(114)

学校篇

范仲淹苦学成才(美德故事)

范仲淹两岁时,父亲去世了。本来已很穷困的家失去了支柱,就更加困难,母子俩无依无靠。母亲只好改嫁给长山一个姓朱的人。范仲淹长到懂事的年龄,母亲把他的身世告诉了他。从那时起,他就暗下决心,要重振范氏家业,并觉得只有自强、自主,求学、应试,走上仕途,才能实现自己的理想。

有一天,范仲淹把自己打算离家求学的想法告诉了母亲,最后得到了母亲的支持,踏上了到远方求学的路途。

范仲淹来到南都商丘的学舍,开始了五年的苦学生涯。学舍里的同窗,有的跟他一样,家境贫寒,但更多的是衣锦穿裘的富家子弟。范仲淹整天沉浸在书堆中,他的时间都用在學習上了;晚上,众人都进入梦乡的时候,范仲淹还端坐在油灯下攻读。眼睛涩了,就闭上眼洗一帕冷水脸,清醒清醒头

脑；困了，就伏在桌子上打个盹，到最后一颗星星隐去、雄鸡报晓之时，他又就着微弱的晨光，开始了新的一天的学习生活。

读书是苦的，但范仲淹以此为乐，他深深地扎进书海里，忘掉了生活的艰苦。他不可能像有钱人家的子弟，吃得好，穿得好；只能穿粗布衣，吃粗茶淡饭，这些他不在乎，甚至遭到别人白眼也不在乎。可是有一天，他发现剩下的钱，甚至已经不能保证每天吃得饱，因此他发愁了。他想到自己已经给母亲增加了许多负担，不能再向母亲要更多钱粮了，唯一的办法只能缩减自己每天的口粮。他想出一个办法来，每天一早他就煮一锅较干的粥，等粥凉了，用刀划成4小块，每天吃两餐，每餐只能吃上2块，至于菜呢，他是在腌菜上放点盐，勉强把粥送下。

在这样艰苦的条件下，范仲淹博览群书，精通六经。每次老师考问时，他总是对答从容，见解独到，老师很赏识他，连那些官家子弟对他也刮目相看了。

这5年的苦学生涯在范仲淹一生中起重大的作用，他的人生观发生了重大变化。最初求学，本是有感于自身的遭遇，是为了有所成就，光耀范家姓氏；在博览群书之后，他才发现，天地是多么广阔，自己的目光却是多么短浅。他同情天下与自己一样受苦受难的平民百姓，更钦佩尧、舜、禹一类救民于水火之中的伟人圣哲。他希望自己今后也能为天下人分忧解难，常常自勉：“士当先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”

有志者，事竟成。大中祥符年间，范仲淹终于考取了进士，步入仕途。他先当过西溪盐官，1040年，他又被授予龙图学士，经管陕西，积极防御西夏侵扰。他体恤当地百姓的疾苦，不仅自己保持着早年俭朴的作风，还注意联合羌族，很受羌族人民的尊重。西夏人畏惧他的名声，不敢贸然入侵。庆历年间，他又积极投入“庆历新政”的改革，提出10项革新主张。后来虽遭贬谪，却矢志不变。他的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民精神，在他的杰作《岳阳楼记》中得到最充分的表述，至今脍炙人口。

编后语：

范仲淹苦学成才，胸怀天下，是我们的楷模。当初如果范仲淹向命运低头，他的名字早就被遗忘了，但他在逆境中不断争斗，力求向上，最后成了进士，踏上了仕途，得以一展自己的抱负。范仲淹如果只是为了当初的“光耀范家姓氏”的思想，而没有“以天下为己任”的理想，他的名字也不会象现在这么响亮。正因为他胸怀天下，做了许多对人民有益的事，所以人民永远没有忘记他。范仲淹的成功、范仲淹的品德表现了古代仁人志士的伟大人格。

作为新时代的中学生，更应把范仲淹刻苦学习、忧国忧民的精神发扬光大。我们现在的学习条件比范仲淹好，理应学得更好。范仲淹学习的动力来于自己的崇高理想，现在的理想更伟大更崇高，我们的动力更巨大，所以，不论祖国人

民给我们的任务多艰巨，我们是完全有能力去完成的。

反过来，我们如果从小不树立自己的崇高理想，过一天算一天，到头来是会悔恨莫及的，因为一个人没有目标，就会失去前进的方向，没有理想，就会失去追求的动力。故此，我们要学习范仲淹的精神，为国家为人民作出自己应有的贡献。

宋濂抄书成博儒(美德故事)

宋濂年少时家里很穷，他很爱学习，但买不起书，只好向别人家借，碰到他喜爱的书，他往往亲手把它抄下来。母亲问他这样做苦不苦，他说不苦，还说经过手抄，会记得更牢。

有一次，他向别人借了一本自己很喜爱的书，他决定把它抄下来，但抄着抄着可能是太疲倦的缘故，伏在桌上睡着了，醒来时已是第二天，他知道今天是还书日期，如果到晚上才抄完，一定会失信于主人的，于是他又拿起笔不停地抄下去。快到掌灯时分，宋濂才把书抄完。一把书抄完，宋濂就迫不及待地去还书。宋濂对自己有个规定，借别人的书一定按期归还，决不误期，正因为如此，附近有书的人家都喜欢这个好学的少年，愿意把书借给他。

宋濂就是这样，从少年长成青年。这些年，他看了不少书，抄了不少书，对知识的渴求有增无减。他知道，光靠自学

是不行的，必须有名师指点才能长进。于是宋濂常常带着疑问步行到百里外的地方向一位老先生请教。那老先生有个脾气，对向他求学的人不很热情，还摆点架子，但如果你诚心求学，他也会诚心教导你。

那天，宋濂步行百多里路找到老先生的家。当时，老先生正在跟学生们讲授经书。宋濂进去，规规矩矩地站在那里，老先生却像没有看见似的。宋濂很尴尬。站了许久，老先生才问他：“年轻人，你来干什么？”宋濂连忙说明来意，提出问题，老先生听了，不紧不慢地喝了一口茶，才向他解释。宋濂听他讲得有理，心里一高兴，接着老师的话头：“是这样的，是这样的。”谁知老人白了他一眼：“是你讲，还是我讲？”又去喝茶了。宋濂知道自己失态了，脸一红，赶忙低下头，恭恭敬敬地等候老先生再给自己讲解。

从此之后，宋濂经常到老先生家请教。可是两地相隔一百多里，于是宋濂决心告别父母，出外求学。

当时恰是冬天，但宋濂不怕，背起行装，毅然地踏上了求学之途。经过几天的艰难跋涉，才找到目的地。他找到旅店住下时已差点动弹不了了。旅店老板是个好心人，见他脸冻得青紫，忙叫伙计端来热水，给宋濂浇洗，又拿被子给他暖身子。过了许久，宋濂才觉得身子暖和了许多，但却觉得脚有钻心的痛。他在灯下细看，原来脚早已冻裂了口，一恢复知觉，就疼痛难忍了。

宋濂就在这家旅店住下了。他的盘缠有限，每天只够吃两顿极其简单的饭菜。同住的人中，也有许多外地来求学的。其中有不少公子少爷，穿着丝绸的、绣花的衣服，戴许多首饰，个个神采飞扬。因此，身穿旧破衣的宋濂显得格外地寒伧，但他从不因此而苦恼。他把全部的精力投入到学习中去。

宋濂就是在这样恶劣的条件下刻苦学习，成了学问渊博的大师。后来，朱元璋聘他到南京，授予他江南儒学提举，又做太子的老师。

编后语：

宋濂家贫，没钱买书，于是借来抄录，由于他有这种精神，最终成了博学名儒。宋濂爱读书、勤学习，在恶劣的环境之下不断进取，这是他成功的关键所在。由于宋濂的条件差，因此，如果他学不好，没有成绩，我想也没有人责怪他。可是，宋濂不但学得好，并且取得别人不能比的成绩，这就是宋濂的可贵之处。

我们身边有些人，条件很好，但学不好，而当老师家长向他们提出疑问时，他们总是强调客观条件不好，借口很多，却从不从自身找原因，所以虽然长辈苦口婆心，情况总是没有改观。这同宋濂比起来，实在是差得太远了。宋濂家贫抄书，现在大概也没有谁会象他一样的了，我们不提倡抄书，但这种求学精神是求学的人永远珍视的。

时代进步了，社会对求学者要求更高，如果哪一位认为

学习是可有可无的,他最终就会成为时代的落伍者。只有自觉地求学,才有可能掌握现代科学知识,承担起时代赋予我们的任务。有些人不学无术,浑浑噩噩地过日子,这些人永远是一个庸人,永远不能超越自己。作为新时代的青年学生,要给自己定下目标,立志为祖国为人民干一番事业,这样才不辜负长辈对我们的期望。

智商·智力·美

智商,也称 I Q,是测量个人才智的指标。一般地认为,智商高的人,智力一般会较好,处理问题、解决问题的能力一般较强。

智商的先天性因素较显著,同遗传、健康等关系密切。一般地说,父母智商高,往往遗传下来的智商就高,父母智商一般,不可能遗传下高智商。认识到这一点,对自己的智商很有帮助。不过要澄清一点,有的人认为,凡是学习成绩不好的人,智商就低,成绩好的人,智商就高,这是一种错误的看法,因为成绩好坏不单是由智商决定的(以后讲到)。智力虽然同智商关系密切,但后天因素对其影响很大。人的智力是有阶段性的,随年龄阶段不同,智力水平不一样,或者说不同年龄阶段,构成智力的因素,如记忆、观察、想象、思考、判断

等各个方面的水平是有差异的。比如记忆能力,20岁前后记忆力达峰值,30岁后走下坡路;又如观察力、想象力,孩童时代较幼稚,少年时代较天真,青年时代较成熟,其它各方面能力都是如此。因此,智力是可以通过后天的努力去提高的。

当然,智商高的人,要提高自己的智力是较容易一点的,反之亦然。所以,我们有必要了解一下自己的智商,以便在发展智力时作出怎样的努力。比如你的智商是一般的,就别梦想自己成为一个数学家,应该调整一下自己的发展方向。智商一般的人,在学习中比较适宜解决基础知识,不适宜深究深奥的知识,基础知识难度一般较小,容易弄懂,这样做对提高自己对学习的兴趣很有利。学习兴趣浓了,学习劲头会足,学到的东西会更多,从而最终提高自己的学习成绩。

智商的测量是比较具体的,从人的数学和逻辑能力、对空间和几何图案的辨识能力,到语言的表达能力、普通常识的认知,都能计算得出。而数学逻辑能力、表达能力及认知水平都是可以通过后天的培养得到提高的,所以要提高智力必须从这些方面入手。先天性因素对智力的发展影响固然是存在的,那是已经不能改变的客观事实,所以别花太多的心思在这里兜圈子,要多实践、多见闻、多思考,这对提高自己的智力很有好处。比如数学逻辑方面的问题,一般来说规律性是比较强的,掌握了规律,问题就容易解决,而这些规律性,是要通过实际的运算、细致的观察、积极的思考才有可能掌握。又如语

言表达能力,是一种实践性较强的能力,如果不作具体的训练,根本不可能获得这种能力,传说古希腊哲学家苏格拉底,原是一位口吃的人,但他决心要改变自己,每天口含小石子对着大海朗诵、演讲,后来成了一位天才的演说家。再说到认知能力,只要多见多闻,认识水平就会不断提高,因此多参加一些社会活动、集体活动,多做一些力所能及的东西,是很有必要的。而要提高自己的智力水平,当然不是一朝一夕的事,一定要经过自己长期的、不懈的努力,才可实现。

人的才智,是人的内在美的一个方面,对人的美是起决定性的作用的。有出色的外貌,如果是一个蠢才,永远不能算是一个美人。所以,青少年在长身体、长知识的阶段,切不可放弃对知识的追求,并且以后的社会发展,对大家的要求更高,需要更高的才智才能肩负起社会的责任。现实生活中,就有些青少年把追求外表美放在第一位,不重视内在美,甚至对内在美持讥讽的态度,比如“知识值多少钱?没有知识的人赚钱更多”等说法,都是极端错误的。知识比任何东西值钱,知识可以卖得钱,钱却买不到知识,这一点大家应该明白。

总之,作为学生,增长自己的知识是一项一定要完成的任務,否则就对不起国家、对不起人民、对不起老师,也对不起自己。

美在学中求

“爱美之心，人皆有之”，但什么是真正的美与丑、善与恶，这对于成长期的中学生来说是还没有完全走出的困惑。语文教材中本身具有丰富的思想内容和完美的艺术形式，可以通过学习从中得到客观世界的印象，培养自己分辨真假、善恶、美丑的能力，树立正确的审美观点，不断净化自己的精神世界。

小说在语文教材中占一定的比例。小说艺术的一个重要特征，就是塑造有血有肉、生动感人的人物形象。人物形象是作者与读者进行情感交流的媒介，优秀的作家总是通过他笔下的人物形象来描绘他所处的时代，寄寓他所领悟的生活哲理。如何评价文学形象，这一欣赏过程是陶冶情操、启迪心灵的过程。

小说《最后一课》里面的两个人物形象：韩麦尔老师和小弗朗士，他们互相映衬，使文章的爱国主义思想主题鲜明突出。韩麦尔先生因为那是“最后一课”而伤心欲绝，从他的语言表情教法等等表现出他是一个非常热爱自己祖国语言的人，而小弗朗士在老师的教育下，认识到以前没有认真学好祖国语言是错误的，从此以后却不能再学习祖国语言了，心里感

到十分懊悔,最后认识到祖国语言是祖国的象征,失去祖国语言的人是个真正的亡国奴,从而激起了他强烈的爱国情绪。课文中这两个爱国主义的形象是深深地打动读者的,读者可以从中得到爱国主义的真谛,增强自己的爱国情感。学习《最后一课》,就是对自己进行一次爱国主义教育。事实确实也是这样,连祖国的语言都没有掌握好,怎能说是爱国呢?课文就是从爱国这个角度去选材的。我们学习了应该增加对祖国语言的爱,增强对祖国的爱。

读了莫泊桑的小说《项链》的人,一定对主人公玛蒂尔德羡慕虚荣、追求享乐的恶习深恶痛绝。而这一悲剧产生的原因就是:只追求外在美而内心空虚,是金玉其外、败絮其中。以批判的精神对待社会上为名为利而丧失人格、国格的事例,正是这篇小说的现实意义。我们学了这篇文章,一定会明白外表美与心灵美统一的重要性。从另一个角度去看玛蒂尔德,她用10年的青春去偿还因一夜风流丢失项链而借下的巨债,而10年的奋斗改变了她的境遇、容貌,更改变了她的性格,她从中应该悟出点什么呢?大家通过思考,可以知道:10年后的玛蒂尔德外貌苍老了,但她用自己的劳动所得还清了债务,从梦幻中回到现实中来,内心充实了,应该说,她活得更有意义了。可见,她不是一个完美的形象,但她不逃避现实,不怕挫折,勇做生活的强者,揭示了生活的规律,这就是她的可贵之处。大家学了这篇课文,可以从中得到感染,应该悟出

真正的美是外在美和心灵美的统一，对我们树立正确的审美观产生良好的作用。

中学语文课文中有许多美的形象，只要我们善于思考，就能从中得到审美的教育，使我们的的心灵更洁净。

浓妆艳抹不相宜

改革开放政策使我们国家的经济发展了，人们富裕起来，其中一个体现就是在城镇学校，很难见到有穿补丁的学生了，不但如此，很多中学生还追求衣服的名牌、款式，很令一些家长为难。

我就见过一个初一级的女学生穿过这样一条裤子：一条牛仔裤，两边裤骨突出两条显眼的白线，裤子内骨由银色链条做成，喇叭口，裤口碎口，象一扎麻花，膝部打磨得雪白，其它地方大概是白里透蓝，由于内骨是由一根链条连成，乍一看，好象是个“几”字，令人觉得她是叉开两脚走路，很滑稽。这样的奇装异服本来不可以进校园，但一些学生为了追求美，竟然把最时髦的衣服当作美丽，使自己失去了中学生的本色。也有许多女中学生以为穿超短裙、着紧身衣就美丽，殊不知，穿衣之道最忌讳的就是妖冶、以鲜艳的服饰夺人眼目，何况还是中学生呢。一般说来，只见衣妆不见人是着装的一大败笔，人