

青少年
成长教育读本

QINGSHAONIAN
CHENGZHANG
JIAOYU
DUBEN

美育

• 隋加平 / 编著

MEYU
JIAOYU
DUBEN

教育

读本

吉林人民出版社



青少年

成长教育读本

QINGSHAONIAN
CHENGZHANG
JIAOYU
DUBEN

美育教育读本

家长教育读本

禁毒教育读本

启智教育读本

传统美德教育读本

艰苦奋斗教育读本

学生素质培养读本

学生行为规范读本

英雄主义教育读本

青少年防灾减灾教育知识读本

美育**教育**读本

隋加平 ◆ 编著

吉林人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

美育教育读本 / 隋加平 编著 / 吉林人民出版社

ISBN 978-7-206-09040-0

定价：20.00 元

目 录

校园篇

苦学成才的范仲淹（美德故事）	1
抄出的名儒——宋濂（美德故事）	4
智商、智力与美	7
学中求美	11
不适宜的浓妆艳抹	14
自身美的塑造	17
潇洒的校服	19
怡情的音乐	22
兴趣与金钱	26
不可少的体育运动	29



家园篇

手足情（美德故事）	34
陆陇其的言传身教（美德故事）	38
情商与美	41
提高家庭生活品位	44
积极地追求人格美	48
勤俭节约要牢记	52
帮忙做家务	56
养成好习惯	60
拒绝“小皇帝”	64
美丽的家居环境	68

社会篇

胯下之辱（美德故事）	72
区寄传奇（美德故事）	75



道德智商和美德	79
知耻而后勇	82
论貌美	86
谈谈教养	89
幽默的语言美	93
一段故事引发的思考	96
尊严说	98
做人与爱美	101
姿态美	105
我们的大自然之家	109

整合篇

美学史话（中国篇）	113
美学史话（外国篇）	119
心理漫谈——民族审美	125
详述人体美	130



活动欣赏概论	135
浅谈自然美	142
漫话行为美	147



校园篇

苦学成才的范仲淹（美德故事）

父亲在范仲淹两岁时去世了。本已穷困潦倒的家失去了支柱，就更加困难了，母子俩无依无靠。母亲只好改嫁长山一位姓朱的。范仲淹到了懂事的年龄，母亲就把身世告诉了他。从那时起，他暗下决心，要重振范氏家业，并认为只有自强、自主，求学、应试，走上仕途，才能实现自己的理想。

一天，范仲淹把自己想要离家求学的想法告诉了母亲，得到了母亲的支持后，他踏上了去远方求学的路。

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海中，他的时间都用于学习。晚上，众人都进入梦乡的时候，范仲淹仍端坐在油灯下攻读。眼睛涩了，就用冷水洗脸，清醒清醒头脑；困了，就伏在桌子上打个盹儿。当最后一颗星星隐去、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。

读书是辛苦的，但范仲淹以此为乐。他深深地扎进书海里，忘记了生活的艰辛。他不像有钱人家的子弟，吃得好，穿得好；只能穿粗布衣，吃粗茶淡饭。这些他不在乎，甚至是别人的白眼也不在乎。可是当有一天，他发现余下的钱，甚至已经不能保证吃得饱时，他发愁了。想到自己已经给母亲增加了许多负担，不能再向母亲张口了，剩下的办法就只能是缩减自己的口粮了。他想了个办法，每天早上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。

在如此艰苦的条件下，范仲淹仍坚持博览群书，精通六经。每当老师考问时，他总是从容对答，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。

这五年的苦学生涯在范仲淹一生中有重大的影响，他的人生观发生了很大的变化。最初求学，本是有感于自身的遭遇，是为了有所成就，光耀范氏家族；在博览群书之后，他才发现，天地是多么广阔，自己的目光却是那么短浅。他同情天下与自己一样受苦受难的平民百姓，更钦佩尧、舜、禹等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，故常常自勉 “士当先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”

有志者，事竟成。大中祥符八年，范仲淹终于考取了进士，步入仕途。他曾任西溪盐仓监官，1040年，他荣获予龙图阁直学士，挂帅延州，积极防御西夏侵扰。他体恤当地百姓疾苦，不仅自己保持着早俭朴的作风，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。至庆历年间，他积极投入到“庆历新政”改革中，提出十项革新主张。后来再次遭贬谪，却矢志不变。他“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民精神，在其作品《岳阳楼记》中得到最充分的展示，所以才流传至今。

编后语：

只有从小立志，并坚持努力的人，才会取得成功；只有不断追求梦想的人，才会为实现理想而奋进。

抄出的名儒——宋濂（美德故事）

宋濂小时候家里很穷，他很爱学习，但买不起书，只能向别人借。碰到他喜欢的书，就把它抄下来。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。

一次，他向人借了本自己很喜爱的书，决定把它抄下



来，但抄着抄着由于太疲倦，就爬在桌上睡着了。醒来时已是第二天，他知道当天是还书的日子，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。直到傍晚，宋濂才把书抄完。一抄完，他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，附近有书的人家都愿意把书借给他。

宋濂就是这样，从少年到青年。他看了不少书，抄了不少书，对知识的渴求有增无减。他明白，光靠自学是不行的，必须得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向一位老先生请教。老先生有个怪脾，对他求学的人不很热情，还爱摆架子，但如果你诚心求学，他也会诚心教你。

一天，宋濂又到老先生的家。赶上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。宋濂有些尴尬。站了许久，老先生才问



他 “年轻人，来做什么？”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，才给他解释。宋濂听他讲得有理，心里一高兴，接着老先生的话头：“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。

此后，宋濂常到老先生家请教。由于两地相隔较远，宋濂决心告别父母，外出求学。

当时恰逢冬天，但宋濂仍旧背起行装，毅然踏上了求学之旅。经过几天的艰难跋涉，才到达目的地。他找到旅店住下时已浑身僵硬了。老板是位好心人，见他脸冻得青紫，忙叫伙计端来热水，给他浇洗，又拿被子给他暖身子。过了许久，宋濂才觉得身子暖和了，但脚却钻心的痛。他在灯下细看，原来脚早已冻裂，恢复知觉后就疼痛难忍了。

宋濂在这家旅店住下后，因为他的盘缠有限，每天只够吃两顿极其简单的饭菜。仅管同住的人中，其他外来求



学的人中有不少公子少爷，穿金戴银，神采飞扬的。但仅能单衣蔽体的他从不为此苦恼。他把全部的精力投入到学习中。

宋濂就在这样的条件下刻苦学习，成了学识渊博的人。因此，朱元璋聘他到南京，授予他江南儒学提举，还做太子的老师。

编后语：

“书非借不能读也。”环境可以造就人才，也可以毁掉一个人。太优越的条件，往往很难使人进步。但是了解自身的优越性，还能自勉的人，是可以成大器的。

智商、智力与美

智商，亦称 I Q，是测量一个人才智的指标。一般认为，智商高的人，智力较好，处理问题、解决问题的能力较强。



智商的先天性因素显著，同遗传、健康等关系密切。一般来说，父母智商高，往往下一代的智商就高；父母智商一般，下一代也多为一般。认识这一点，对了解自己的智商很有帮助。不过要澄清一点，有人认为，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。成绩好坏不仅仅是由智商决定的（后面会讲到）。智力虽然同智商关系密切，但后天因素对其影响较大。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，17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，少年时期较天真，青年时代较成熟，其他各方面能力都是如此。因此，智力通过后天的努力是可以提高的。

当然，智商高的人，要提高自己的智力比较容易一点，反之亦然。所以，我们有必要了解一下自己的智商，以便



在发展智力时作出相应的努力。比如你的智商一般，如果梦想成为一个数学家，所付出的辛苦很多，却未必有成效。但是如果稍微调整一下自己的发展方向，比如转向解决基础知识，而不是探究深奥的知识，这样做会提高自己的学习兴趣。学习兴趣浓了，劲头才会足，学到的东西会更多，从而最终提高自己的学习成绩。

智商的测量比较具体，从数学和逻辑能力、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通过后天的培养都是可以得到提高的，所以要提高智力可以从这些方面入手。先天因素对智力的发展影响固然存在，那是不能改变的客观事实，所以不要花太多的心思在这里兜圈子，要多实践、多见闻、多思考，这才是提高自己智力水平的途径。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，是要过实际的运算、细致的观察、积极的思考

