

ZHONG XUE SHENG XIU YANG

中学生修养

● 主编：石文林 赵景江 赵生雷 ●



● 中国经济出版社 ●

中学生修养

主 编 石文林 赵景江 赵生雷

副主编 (按姓氏笔划为序)

王木林 刘 镇 陈昌祥

吴绍堂 阎秀珍 贾连贵

中国经济出版社

(京)新登字079号

责任编辑：张新安

封面设计：晓 晶

中学生修养

石文林 赵景江 赵生雷 主编

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街8号)

(邮政编码：100037)

各地新华书店经销

北京巨山印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 8.25 印张 176千字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数：11,000

ISBN7—5017—1436-3/G·213

定价：4.15元

《中学生修养》

编写委员会

主 编 石文林 赵景江 赵生雷

副主编 (按姓氏笔划为序)

王木林 刘 镇 阎秀珍

陈昌祥 吴绍堂 贾连贵

编 委 (按姓氏笔划为序)

王木林 王玉泉 王淑琴 石文林

刘 镇 阎秀珍 许庆宇 吴绍堂

陈昌祥 肖俊山 赵景江 赵生雷

赵克良 贾连贵 解秉钧

前 言

中学生正值人生的青春岁月，是立志为社会主义祖国繁荣富强，实现美好理想的开端。哺育中学生茁壮成长是每一位教育工作者和家长不可懈怠的责任。本书以培养社会主义德智体美全面发展的“四有”人才为宗旨，力图从志向与信念、道德与信仰、人生与理想、知识与学风、奋斗与情操、集体与纪律、交往与友谊、体育与卫生、艺术与美、品格与修养等方面阐明中学生修养的意义、方法、途径及其与成才的关系。在中国共产党成立七十周年之际，我们编写了《中学生修养》一书奉献给青年朋友。参加本书编写的有：（按姓氏笔划为序）马武川、马海雨、王木林、王玉泉、王宏业、王洁萍、王志全、王淑琴、方建国、石文林、刘镇、任景莉、阎秀珍、许庆宇、吴绍堂、陈昌祥、陈冬梅、陈振璞、余克刚、肖俊山、杨克田、郑永田、张景泉、张雅静、赵景江、赵生雷、赵克良、赵玉发、柳长君、戚忠文、贾连贵、解秉钧、葛广珍等同志。主编拟定了编写大纲，副主编参加了编写大纲的审定并修改了初稿的部分内容，最后由主编全面修改、统纂、定稿。

本书在编写过程中汲取了国内有关著作的论述，广泛征求了中学教育工作者的意见，并得到有关同志和出版社的大力支持，在此一并致以诚挚的谢意。由于我们的水平所限，

不足之处在所难免，恳请同行指正。

本书不仅可供中学、中专、技校的教师，尤其是中等学校的班主任参考使用，也可作为中等学校德育课教材和青少年读物。

编 者

1991年7月

目 录

第一讲 志向与信念	(1)
一、热爱祖国——中华民族之魂.....	(1)
(一) 成才的力量源泉.....	(1)
(二) 祖国的今天和明天.....	(6)
(三) 将美妙青春献给伟大的祖国.....	(10)
二、热爱社会主义——时代的历史重托.....	(18)
(一) 成才的出发点和落脚点.....	(19)
(二) 社会主义光芒磅礴于中国大地.....	(22)
(三) 立志为社会主义大厦添砖加瓦.....	(26)
第二讲 道德与信仰	(32)
一、培养社会主义道德——精神文明建设 的重大课题.....	(32)
(一) 人才的必备品质.....	(33)
(二) 道德建设的新课题.....	(37)
(三) 在道德建设的舞台上飒爽英姿.....	(41)
二、科学的信仰——人生的精神支柱.....	(47)
(一) 信仰为成才导航.....	(47)
(二) 追求和崇尚真理.....	(52)
(三) 在成长的旅途中展开科学信仰的双翼.....	(56)
第三讲 理想与人生	(60)
一、树立远大理想——最高的生活准则.....	(60)
(一) 成才的强大动力.....	(61)

(二) 个人理想在人生拼搏中实现·····	(65)
(三) 在四化的大道上盛开理想之花·····	(70)
二、开拓闪光的人生道路	
——实现理想的必由之路·····	(72)
(一) 树立共产主义人生观是成才 的必循轨迹·····	(73)
(二) 创造有价值的人生·····	(77)
第四讲 求知与学风 ·····	(82)
一、攀登知识的峰巅——成才的客观需要·····	(82)
(一) 求知是打开成才之门的金钥匙·····	(83)
(二) 让求知的交响曲伴随青春脚步·····	(87)
二、培养良好的学风——求知的必由之路·····	(90)
(一) 良好的学风为成才奠基·····	(90)
(二) 选择科学的学习方法·····	(96)
(三) 为中华崛起而读书·····	(103)
第五讲 奋斗与情操 ·····	(109)
一、艰苦奋斗——中华儿女的美德·····	(109)
(一) 成才的精神力量·····	(109)
(二) 把社会主义宏伟蓝图变成 灿烂现实的需要·····	(114)
(三) 让美好的年华在艰苦的磨炼中闪光·····	(118)
二、高尚情操——社会主义人才的风范·····	(127)
(一) 成才的心理品德·····	(127)
(二) 创造更高的生命价值·····	(129)
(三) 做开创新风的模范·····	(134)
第六讲 集体与纪律 ·····	(139)
一、集体主义——一代新人的道德标准·····	(139)

第九讲 艺术与美	(200)
一、艺术修养——不可缺少的精神食粮	(200)
(一) 艺术与艺术种类	(200)
(二) 艺术源于生活, 作用于生活	(202)
(三) 艺术陶冶与中学生成长	(204)
(四) 掌握艺术评价标准、 提高艺术鉴赏能力	(207)
二、美的陶冶——愉悦心灵的体操	(213)
(一) 美的本质	(213)
(二) 美的分类	(215)
(三) 美的特点	(216)
(四) 美对人生和中学生的重要性	(218)
(五) 中学生怎样才算美	(220)
(六) 树立正确的审美观、 提高美的鉴赏能力	(224)
第十讲 品格与修养	(229)
一、品格的塑造——打开成功之门的钥匙	(229)
(一) 政治品格的培养	(229)
(二) 意志与毅力品格的培养	(233)
(三) 创造心理品格的培养	(235)
二、加强自身修养——人生之树常青的法宝	(239)
(一) 加强自身修养的意义	(240)
(二) 自身修养的方法	(243)
(三) 开展批评与自我批评	(249)

第一讲 志向与信念

所谓志向，是讲关于将来要做什么事，要做什么人的意图和决心，而信念则是指自己认为可以确信的看法。生长在社会主义时代的青年一代，尤其是肩负着建设社会主义壮丽事业的中学生，无疑应该树立正确的志向和坚定的信念。志向是生命的灯，胸怀远大的目标，鹰的翱翔才那样轻盈自如……

一、热爱祖国——中华民族之魂

鲁迅说过，唯有民魂是值得宝贵的，唯有他发扬起来，中国人才有真进步。“民魂”是什么呢？就是中华民族的爱国主义传统，就是中华民族的优秀儿女为振兴祖国而焕发出来的自强不息、勇往直前的精神。当今，就是全国人民为了实现四个现代化而奋发进取的精神。中学生是祖国的希望与未来，热爱社会主义祖国应该成为中学生锲而不舍的志向和坚定不移的信念。

（一）成才的力量源泉

“生我是这块土地，养我是这块土地。祖国啊，我永远热爱你，哪怕我是一棵小草，也要为你增添一丝新绿；哪怕我是一滴水，也要为你荡起美丽的涟漪。啊，亲爱的祖国，我无论走到哪里，我的爱深深埋在你的心坎里。”这是多么真挚的爱，多么深沉的情！这爱、这情，来自对祖国——母亲

的眷恋。正是由于对祖国——母亲怀有由衷的热爱，必然地迸发出保卫祖国、建设祖国的强大动力。我们说，只有以爱国主义作为人生的重要感情基础，才能把个人同祖国和人民的命运紧密地联系在一起，才能推动人们在实践中建立顺应历史发展的功业，才能召唤青年一代在成才的道路上驰骋。相反，如果没有强烈的爱国主义感情作为人生的精神支柱，没有热爱自己祖国的志向，那么所谓成才势必成为无源之水，无本之木。

回首历史，许多仁人志士，其成才的动力几乎无不发端于热爱家园、报效祖国的赤诚感情。诸如驰骋疆场的岳飞，岳母在他的背上刺下的“精忠报国”四个大字，正是他立志报效国家的生动写照。著名的民族英雄文天祥，生于南宋已濒于灭亡的时代，他奉命出使元军，被敌扣留，逃出后出兵江西，兵败被俘，在押解北上途中，汉奸张弘范要他写信招降坚持抗元的张世杰，文天祥便挥毫写下了《过零丁洋》一诗，对元表示了极大的鄙视。文天祥在土牢里整整关了三年，他大义凛然，宁死不屈，最后，元世祖得知文天祥志不可侮，便召见问道：“你到底想干什么？”文天祥回答说：“我文天祥受宋朝大恩，身为宰相，不幸被你们捉住，只望一死！”最后，元统治者决定将他杀死。临刑前，文天祥视死如归，在狱中写成了浩气贯长虹的《正气歌》。诗中历数了我国历史上民族英雄的不朽事迹，宣扬了光照中华民族的爱国主义传统，显示了中华民族神圣不可侵犯的民族气节。文天祥的《正气歌》洋溢着爱国主义的血和泪，充满着爱国主义的浩然正气。

古人云：“皮之不存，毛将焉附。”意思是说国破家则亡，个人的出路与前途无不与国家的兴盛发达紧紧连在一

起。为了中华民族的解放和广大劳动人民的幸福，许多共产党人进行了不屈不挠的斗争，付出了巨大的血的代价。他们面对国民党反动派白色恐怖的屠刀，大义凛然，高喊出“砍头只当风吹帽”，“愿把牢底坐穿”的壮语豪言。党的女儿刘胡兰，在国民党反动派铡刀威逼下英勇无畏，高呼“中国共产党万岁”，以她在人生道路上短暂的十六个春秋，谱写出热爱祖国的壮丽凯歌。方志敏烈士在监牢里，洒尽满腔热血写下了《可爱的中国》，表达了共产党人无限热爱祖国的赤子之心。正是由于革命先烈抛头颅、洒热血，才挽救了祖国的危亡，换来了高高飘扬在九百六十万平方公里大地上的五星红旗，换来了中华人民共和国的成立。革命先烈们在拯救苦难同胞的征途中，虽然捐出了自己高大的身躯，然而却实现了光辉的人生价值，他们是革命事业中的宝贵人才，给后人留下了深深的怀念。他们的实践证明，祖国与个人，个人与祖国是血肉般紧密联系在一起的，只有满怀对祖国深沉的爱，才会在人才成长的道路上高歌猛进。由此可见，热爱祖国的坚定志向是人才成长的力量源泉。

今天，社会主义祖国强大的凝聚力哺育着大批人才茁壮成长，召唤着中华儿女为她献身。一次，在德黑兰举行国际自由式摔跤赛，伊朗运动员获胜。一万二千名狂热的伊朗观众立即把白花花的硬币朝运动员扔去，下起一阵罕见的“钱雨”。不少外国运动员连忙弯腰拣钱。而在场的中国运动员却端坐不动，没人去拣一枚硬币，几个外国人爬到他们脚下，一面拣钱一面用困惑不解的目光看看这些见钱不眼红的人。机灵的电视摄影记者立即把镜头对准中国运动员，全伊朗的电视观众都看到了这感人肺腑的一幕。这位记者感叹地说：“我寻觅已久的答案终于在这里找到了，中国的自

豪在于中国的自尊精神。”

是啊，正是由于这种自尊精神，我国在经济比较困难，其它条件也不成熟的情况下，成功地举办了第十一届亚运会。当亚运会需要资金时，给亚运会捐款的不知有多少默默无闻的人。他们当中有小孩、老人、团员、军人、华侨、残疾人……有一个小女孩没有母亲，只有一个残疾的父亲，依靠救济金生活，然而，一年来，她没有吃一只冰棒，没有花一分钱，把积攒的五元钱献给了亚运会。就是在这种精神的激励下，我们建起了独具一格的亚运村、游泳馆、田径场……就是在这种精神的激励下，中国从昔日的“东亚病夫”一跃成了今日的体育强国。

中国是块大磁铁，中国人是一颗颗永不生锈的螺丝钉，依附在磁铁上的螺丝钉是永远不会生锈的。

中国的自尊象一颗炽热的火球，在九百六十万平方公里的土地上发着光，发着热。中国应该是自豪的！中国应该为中国人的自尊精神而自豪！当代的中学生应该以中国人的自尊精神为动力，鞭策自己在成才的摇篮中茁壮成长。

中学阶段是长知识、长身体的青春阶段，是实现人生价值的端点。中学生要使自己成长为一个有真才实学的人，就要逐步培养坚强的拼搏意志，就要不断培养高度的进取精神。而这一切，如若脱离了热爱祖国的信念，不把自己的学习同祖国的社会主义建设这个最崇高的生活目标联系在一起，便不可能迸发出无穷无尽的创造力，也不可能焕发出无穷无尽的学习毅力。享名中外的修瑞娟是启迪人们为祖国昌盛而奋进的楷模。修瑞娟博士是我国著名的科学家。她1983年创立的“修士理论”曾震动了世界医学界。当时，国外许多大学、医院纷纷高薪相聘，都被她婉辞了。她心中想

的是祖国，想的是如何用自己的学识报效生养自己的中华大地。

这位科学界的巾帼英雄，曾与青少年朋友做了一次谈心。她说：“对于科学家，金钱决不是追求的目标。我在美国工作期满，有单位提出年薪十万美金，希望我留下。一家私人医院提出，我每周只上两班，年薪八万。如果我留在美国，金钱对于我来说可谓用之不尽，可是，我修瑞娟的祖国是中国，我的聪明才智要用在祖国的振兴上。有人说，‘你自己不需要钱还不给孩子存些钱吗？’我说，‘钱多了就好象给家庭埋下了一颗原子弹，培养出的后代就是寄生虫’，金钱会吞噬掉孩子们的奋斗精神。作为一个科研工作者，首先要想到为民族的振兴而努力，为全人类做贡献。有的留学生到国外后，不回来了，这是不应该的。我想打个比方，一个妈妈有十个孩子，另一个妈妈只有两个孩子。十个孩子的家庭自然比较贫困，这家的孩子嫌家里穷走了，来到只有一个孩子的家庭。如果他有才干，人家会收留他，但是，从人格上会看不起他，而且还会提防他，因为他是有奶便是娘的人，如果谁家更富裕，他还会走的。”

“1986年6月，我赴苏联参加国际脑微血管学术会议，应邀到会的有美、中、日、德等十几个国家的科学家。宴会上第一杯酒是为科学干杯，第二杯酒就是为富有优秀文化历史的中国干杯。外国人尚且尊重这块富有悠久历史的土地，我们中华民族却是拿着金饭碗要饭。无论是人们的才智还是自然资源，我们都不比别人差，而只要有了民族团结，有了人民之间的爱，有了全力以赴振兴中华的民气，我们民族就能挺立起来。”修瑞娟说得多么好啊！

回顾众多英雄人物的成长历史，无不与爱国主义的光荣

传统息息相连。我们热爱伟大的祖国，不仅仅是因为她的历史悠久，文化灿烂，更重要的是因为她拥有一个伟大、善良、勤劳的民族。滔滔黄河曾是中国文化的发祥地，华夏祖先就是在这里崛起，滚滚长江乃为神州古国的文明志，炎黄子孙则因她著称于世。多少豪杰在这片沃土上崭露头角，既有铁骨铮铮的热血男儿，更有叱咤风云的巾帼英雄，委实而言，这何尝不是伟大祖国圣液的浸渍和恩惠。

意气风发的中学生，沐浴着社会主义伟大祖国的灿烂阳光。祖国那甘甜的乳汁哺育着中学生，中学生的血管里流淌着祖国的灵魂。中学生应该自觉地在成长的道路上，向着祖国的每一寸土地，每一座高山，每一条小河奔驰……

（二）祖国的今天和明天

继承和发扬中华民族的爱国主义精神，是每一个渴望成才的青年所必需具备的基本政治素质。这就要求青年们，尤其是阅历尚浅的中学生要充分认识中华民族对于整个人类发展的崇高价值，看清中华民族自立于世界民族之林的雄姿和平等地位，从而产生强烈的民族自豪感，产生对本民族进一步生存和发展的坚定信心。这种自信力和坚强信心是激励中学生奋发向上、勇猛搏击的力量源泉，是焕发爱国主义精神的强大物质基础。这种自信力和坚强信心既来自对本民族历史的正确认识，也来自对本民族现实状况的准确观察和对未来远景的客观展望。所以，自觉地积极地认识祖国的今天和明天，是每个中学生所应具备的民族感情和政治素质的基本内容。

祖国的今天生机勃勃，到处充满着希望的阳光。我国走上社会主义道路刚刚42年，在人类社会发展的历史长河中，42年不过是短暂的一瞬，然而我们的民族却取得了令中外震

惊的伟绩。光彩夺目的社会主义制度在中国大地上的实践，已显示了它的无比优越性。我们的民族已经由原来贫穷落后的半殖民地、半封建社会，变成了初步繁荣昌盛的社会主义新社会。回顾民族的历史，以马克思列宁主义、毛泽东思想武装起来的中国共产党，率领中华民族优秀儿女浴血奋战，英勇抗争，使1840年鸦片战争的英国大炮给中国带来的半殖民地半封建制度，化为了历史的尘埃。中国人民的巨掌将一切外国侵略者抛上历史的耻辱柱，把一切反动势力对中华民族的残酷蹂躏葬入历史的坟墓。我们的民族循着革命历史的轨迹，沿着我们选择的社会主义道路，朝着繁荣昌盛的目标，高歌猛进。今天，我们的生产力和科学技术都有了很大发展，有些工业技术领域已经赶上或接近世界先进水平。根据综合国力动态方程测算，我国综合国力在1949年占世界第十三位，1990年上升到第六位。钢、煤、电力、原油和水泥等主要工业品的年产量均居世界前列。其中钢由1949年占世界的第二十六位上升到目前的第四位，原煤由第九位上升到第一位，原油由第二十七位上升到第五位。我国的耕地面积仅占世界的百分之七点二，但却养活了占世界近四分之一的人口。随着生产的发展，我国人民的生活水平和生活质量都有了显著的提高。人均寿命在解放初只有三十五岁，而现在是六十九岁，提高了近一倍。我国的科学技术从总体上讲，虽然落后于当今发达的资本主义国家，但科技的某些关键性领域却处于世界前列。1964年，我国西部地区腾起的第一朵蘑菇云，犹如一声惊雷震动了世界。今天，我们不仅掌握了原子弹、氢弹和核潜艇的技术，而且在核能的和平利用方面取得了不少成就，在世界上占有一定的地位。现在，我们是世界上少数几个建立了比较完整的核