



学生 健康成长指导

腾飞◎主编

学生健康成长既要有健康的体魄，也要有健康的心理，既具有健康的思想道德，也需要健康的审美能力，既要智力健康，也要能与人健康的交往。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM



XUE SHENG JIAN KANG CHENG ZHANG ZHI DAO

学生健康成长指导

主编◎腾 飞



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NRNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生健康成长指导/腾飞主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5602-6537-7

I. ①学… II. ①腾… III. ①学生-健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 186102 号

☐责任编辑:刘连英
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:311 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前 言

近日，国家教育部部长袁贵仁在贵州考察时指出，学生健康成长是学校一切工作的出发点和落脚点。袁贵仁说，以人为本是科学发展观的核心，其在教育工作中最重要的体现是育人为本，体现在深入推进素质教育，这是教育发展的战略主题，也是贯彻党的教育方针的基本要求。坚持以人为本、推进素质教育的核心问题是解决好“培养什么人，怎样培养人”的重大问题，目标是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，重点是要着力提高学生“富国家、富人民”的社会责任感、勇于探索的创新精神和善于解决问题的实践能力。

一直以来，编者也十分关注学生的健康成长问题，并且认识到，健康成长是一个有丰富内涵的概念，几乎包含了我们教育的全部意义。在谈到这个问题时，袁贵仁部长亦认为，过去，学校还有一些工作不符合科学发展观，其最根本的原因在于很多工作不是围绕学生，而是围绕别的一些指标，“我们要以学生为主体，关心每一个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展，为每个学生提供合适的教育，为每一个学生都能成才服务”。

推进该项工作的思路是“三个坚持”。

第一，坚持德育为先，以德树人。教育首先是要教会学生做人，不仅仅是技术训练和知识传授，要帮助学生树立崇高的理想和远大的志向，从小打牢思想道德基础。

第二，坚持能力为重。这也是本次规划纲要的新提法，现在衡量学生的主要指标是考试分数，这在一定程度上可以反映学生的知识掌握，但不

能反映学生的实际能力。袁贵仁说，我们要求的人才是能够为社会服务、为国家服务的，他能够把知识转化为能力，如果没有这个转化能力，就是“高分低能”。

第三，坚持全面发展，加强德育、智育、体育、美育，还要促进德智体美有机融合。从功能上来讲，这几者是独立的，但在实际工作中应是有机融合的，要提高学生的综合素质。

在本书编写过程中，编者也在不断补充完善自己的观点，使之更加成熟，希望能有更多的志同道合者来就促进学生健康成长问题进行深入的交流，也希望每一位读过此书的人，能有一些收获，谢谢。

编 者

目 录

第一章 学生健康成长总述	(1)
第一节 健康概述	(1)
第二节 健康的意义	(5)
第三节 指导学生健康成长的意义	(6)
第二章 对学生身体健康成长的指导	(20)
第一节 树立“健康第一”思想，培养学生健康成长	(20)
第二节 注意个人卫生	(26)
第三节 如何增进学生健康，增强学生体质	(30)
第三章 对学生智力健康发展的指导	(60)
第一节 如何发展学生的智力	(60)
第二节 中学生科学能力的结构	(64)
第三节 开发学生智力潜能实践多元智能理论——案例分析 ...	(70)
第四章 对学生美育健康发展的指导	(77)
第一节 美育和美学概述	(77)
第二节 美育的意义和任务	(80)
第三节 美育与德、智、体“三育”的关系及美育的特征	(88)
第四节 学会欣赏生活中常见的各种美	(94)

第五章 对学生心理健康发展的指导	(138)
第一节 心理健康总述	(138)
第二节 心理健康教育的意义	(152)
第三节 如何给学生上好心理健康课	(159)
第四节 青少年心理健康的特征及培养	(165)
第五节 怎么样培养孩子抗挫折的能力	(169)
第六节 中小学生常见的心理问题	(175)
第七节 培养学生健康的人格——个案简析	(193)
 第六章 对学生思想道德健康发展的指导	 (207)
第一节 遵守社会公德	(207)
第二节 弘扬传统美德	(213)
第三节 加强道德修养	(223)
第四节 生活中的道德规范	(227)
 第七章 对学生健康人际交往的指导	 (236)
第一节 学生人际交往能力的培养	(236)
第二节 小学生人际交往中存在的问题	(239)
第三节 中学生人际交往的障碍及其消除	(242)
第四节 正确对待中学生人际交往的心理误区	(244)

第一章 学生健康成长总述

第一节 健康概述

一、健康的概念

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出，“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深刻的内涵。

我国中医认为，一个人健康与否关键在于脏腑和经络是否健康，而脏腑是否健康关键看脾胃的健康状况，中医有个著名论断“脾胃为后天之本”，人出生之后，一切饮食和活动的供应完全在于脾胃的功能，所以中医判断一个人是否健康就在于脾胃是否健康。

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾

病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、判断健康的十项标准

世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义，衡量是否健康的十项标准如下：

精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
善于休息，睡眠良好；
应变能力强，能适应各种环境变化；
对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；
眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；
头发光洁，无头屑；
肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。

健康是指不仅仅是指没有疾病或病痛，而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

世界卫生组织提出身心健康八大行为标准：

吃得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。

说得快：语言表达正确，说话流利。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常。

走得快：行动自如，转变敏捷。证明精力充沛旺盛。

良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观

心境。

良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

三、健康的含义

健康是人体的一种状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，其各种生物参数都稳定地处在正常变异范围以内，对外部环境（自然的和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

关于健康有许多定义，都有其依据也都有其不完善之处。在众多的定义中比较权威性的一个，是世界卫生组织章程序言中提出的：健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态，而不只是没有疾病、身体不适或不衰弱。有人指责它为可望而不可及的“乌托邦式”的定义，或认为这不是健康的定义，而是社会的奋斗目标，或称它是从社会学角度来理解健康。实际上不论从哪个角度来看，健康都是个模糊概念。没有病痛当然是健康的基本条件，但病痛的概念并不比健康更清晰，一个具有过敏体质的人，只要不接触过敏源，无论从什么角度来看他都是健康的，但一接触过敏源，轻则出现皮疹或哮喘，重则休克甚至死亡。用与环境的适应程度来定义健康，把人同环境联系起来理解健康，是一个进步。用生物学参数来定义健康，似乎是最精确和最方便的，因为只要翻开医学的教科书，就可以找到人体各方面的正常值。但身高超过常人的运动员按照这个标准，就应划为不健康的范围。实际上这些正常值都是从正常人中调查后用统计学方法计算出来的，但其正常范围并未包括全部正常人，只取了中间的95%，也即超过上限的2.5%和低于下限的2.5%的正常人并未包括在内。所以不少临床学家都认为在这里“正常值”的名称是不符合实际情况的，应该改为“标准值”或“变异范围”，以免引起误解。世界卫生组织章程序言中提出的健康定义已为世界上大多数国家承认，但“体格上、精神上、社会上的完全安逸状态”是一个不易掌握的标准。

四、心理健康的重要性

广义的健康指什么？《辞海》中说，健康是“人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不仅是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时包括心理健康。国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟见解。心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只要有效率，也不只要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而是要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

著名健康学者马斯乐指出：“心理健康比生理健康更重要。”

五、影响健康的最大敌人——心理疲劳

随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

因此，心理疲劳不可忽视，一旦由于心理压力大而感到疲惫不堪时，必须进行积极的心理调适和治疗。

首先，要找出导致心理压力的原因，如果家庭不和、人际关系紧张、工作不顺利、身处逆境等，要尽可能先将那些恼人的事丢开，待心理状态

恢复之后再考虑对策。

其次，要学会自我调节。关键在于平时要养成开朗、乐观的性格，遇到困难要有信心，有主见，同时待人处事要随和，这样方能避免由于生闷气、无端的发怒而引起心理疲劳。

最后，避免不必要的心理浪费。生活中不尽如人意的事很多，当你意识到某些令人烦心的事不能改变时，最好还是面对它，这并不意味着懦弱，反而说明你有勇气，有信心，应避免那些无休止的、让人筋疲力尽的苦思冥想和不切实际的幻想，这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳方法。

第二节 健康的意义

现在人们的生活水平在不断提高，可有多少人在注意自己的身心健康呢？每天只要让自己吃得好一点、吃得饱一点，就是对自己的身体有了一个交待，可交待后有没有考虑过交待后的后果呢？现在人们的高血压、心脏病、糖尿病、肥胖症等，在不断上升，这些病都是从我日常生活中的饮食当中得来的，多么可怕的病魔！从现在开始我们就要对自己的身体健康负责，行动起来吧！为你的健康迈出你的第一步。

1. 健康是人生幸福的源泉

健康是生命之基，是人生幸福的源泉。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。要创造人生辉煌，享受生活乐趣，就必须珍惜健康，学会健康生活，让健康成为幸福人生的源泉。

人生是否幸福，或许有很多的衡量标准，而健康永远被列在第一位。失去了健康，没有了健全的体魄与饱满的精神，生命就会黯然失色。

2. 健康是个人幸福的前提

拥有健康身心的人，更容易保持乐观，而乐观正是培养积极生活态度所不可缺少的条件；一个责任感强的人往往懂得健康之道，把维护健康看作是生命的崇高责任。一个不爱惜自己生命的人又怎么能体验幸福的滋味呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。

健康的身体是人生最为宝贵的财富，没有健康，一切都无从谈起。而拥有了健康，就可以去创造一切，健康是人生最为宝贵的财富。

3. 健康是事业成功的保障

健康是人们成就事业的本钱。身体健康与心理健康两者是相辅相成、互相影响的，且又制约着人际关系和谐与否，尤其是信心和勇气两种心理状态，直接关系到事业的成败。一个身体不健康的人，常常是思想消极、悲观、缺乏信心和勇气的，难以产生创造性的思维。人生不是一帆风顺的，具有健康的体魄才能经受得起各种挑战和挫折，成就一番事业。

木固枝荣，根深叶茂。要成就一番事业，就必须要有健康做支撑。因为，只有拥有了健康，你才能有足够的精力去开创事业的成功。

4. 健康是家庭幸福之源

现代生活节奏快，压力大，很多家庭忽视了对家人健康的经营。其实，我们需要将健康列为家庭的一个重点来维护，无论贫困或富裕，健康才是幸福的基础。

健康是一种自由，健康是一种财富，健康更是一种幸福！对于所有幸福美满的家庭来说，它们都拥有共同的财富，那就是健康。健康是每个家庭幸福的源泉！

没有健康，人生的追求、事业、财富、爱情，都失去了依附。健康的身心是成就一切宏图伟业的基石，只有不断地为健康进行储蓄，你的财富才会倍增。

健康面前四种人：聪明人、明白人、普通人、糊涂人。

聪明人投资健康，主动健康，健康增值，活到 120 岁；明白人关注健康，储蓄健康，健康保值，平安活到 90 岁；普通人漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到 70 岁；糊涂人透支健康，提前死亡，生命缩水，顶多活到五六十岁。健康是一种信念，按下信念的开关吧，让您拥有一个丰富的健康旅程。

第三节 指导学生健康成长的意义

新中国成立特别是改革开放以来，我国的教育事业取得了巨大成就。但从青少年学生健康成长的角度看，教育工作依然存在不少问题，有的还

相当严重和复杂，一些现象令人震惊和发人深思。解决问题的出路何在？要加强综合治理，多管齐下，形成一种有利于青少年学生身心健康发展的社会环境。

调整教育体系结构，扩大教育规模，较好地满足人民群众对子女接受更多年限、更高质量教育的需求，为青少年健康成长创造相对宽松的环境。

重视青少年健康成长，这应当是一个健康社会的基本共识。就我国绝大多数干部、教师、家长和学生来说，这在理论认识上是没有分歧的，故意摧残青少年的事例不是没有，但毕竟是极少数。在这方面出现问题甚至严重问题，是由于在现实生活中，高质量的基础教育、高中阶段教育和各类高等教育供给规模过小，远远不能适应现代化建设对高素质人才的需要，以及家长对子女更高学历、更好就业前景的期望。教育供求关系中高质量、高层次教育的短缺和人民群众日益增长的教育需求之间的矛盾，迫使学生、教师和家长，从一开始就置于激烈的升学竞争之中。在升学、升入更高更好的学校这一点上，干部、教师、家长和学生也同样是很少有分歧的，共识程度较高。为此，凡是与应付考试有关的，就成为学校教育、家庭教育、社会教育的重中之重，对学生身心健康有利而与升学无直接关系的，便很难摆到重要的工作日程上来。大家都说学生课业负担过重，心理负担过重，但许多家长和教师并不愿意主动“减负”，更多的是有意无意地给学生“加压”。升学竞争挤占了学生的时间空间，压抑了学生天真烂漫的天性，摧残了学生生动活泼的学习兴趣，扭曲了学生的健康心理。而且，这些又大都是在对青少年负责、对教育事业负责的旗号下进行的。家长和老师并没有因加重学生负担而增加自己的心理负担，并没有因影响了学生身心健康而遭受到良心、道德的自我谴责。这就大大增加了工作的难度。

存在决定意识，心理压力来自环境压力，只有宽松的环境，才有宽松的心情。正确引导和帮助青少年健康成长，其中一项重要的基础性的工作，就是调整现有教育体系结构，扩大教育规模。积极发展包括普通教育和职业教育在内的高中阶段教育，为初中毕业生提供多种形式的学习机会。进一步挖掘普通高校的办学潜力，提倡以多种形式举办不同层次的高

等教育，大力发展民办高等教育，积极构筑各类教育之间的“立交桥”，以主动的姿态解决高考“独木桥”问题，为更多的高中毕业生提供继续深造的机会，减缓升学压力，减轻心理负担，从而为青少年健康成长提供比较宽松的环境和客观、现实的基础。

转变教育观念，树立正确的教育观、质量观、人才观，为青少年学生健康成长创造良好的舆论环境。

全面推进素质教育，促进青少年学生健康成长，既有教育规模问题，也有教育观念问题。即使高中阶段教育、高等教育规模有了相当的扩大，也不是每个学生都能够或愿意从小学一直读到中学、大学。在一个很长的历史阶段内，人人都直接上大学是不现实的。树立正确的教育观，对青少年学生健康成长具有不可替代的作用。

树立终身学习观念。终身学习是 21 世纪的生存概念，是当今社会发展的必然趋势。人生是个过程，人的学习具有终身性质。毕业上大学已不是唯一的、决定性的成才之路。高等学校将放宽招生和升学的年龄限制，社会将完善自学考试制度，适应多层次、多形式的教育需求。随着终身学习体系的建立，“一次考试定终身”的情况不复存在，越来越多的人将是边工作边学习，或工作和学习交替进行，分阶段完成学业。只要坚韧不拔、努力奋斗，每个人都有许多选择、许多机会，每个人都会成为成功者。更重要的是，三百六十行，行行出状元；实践是基础，实践出真知。在学校接受的还只是基本教育，应侧重在终身学习的态度、方法、习惯的养成，培养持续不断进行学习的能力。人才的成长最终是在社会实践和一生的不断努力中实现的，要活到老学到老。在当代社会，一个成熟的个人、单位和个人，真正需要和看重的是素质、业绩，而不是学历、文凭。

树立素质教育观念。人是个整体，青少年的健康成长应当是德智体美全面发展。根据个体身心发展的基本规律，特别是心理素质发展的要求，人是知、情、意的统一。与人的知、情、意这三方面相对应，人追求真、善、美三种价值，知追求真，意追求善，情追求美。与真、善、美这三种价值追求相对应的是科学、道德、艺术三个领域，通过科学追求真，通过道德追求善，通过艺术追求美。而对于学生来说，三种心理活动、三种价值追求，要通过三种教育活动来实现和满足。相对于科学，主要是智育；

相对于道德，主要是德育；相对于艺术，主要是美育。人是不可分割的，德智体美也是不可分割的。正如人们所说的“木桶原理”，一桶水的容量取决于木桶全部木板的长度，一块短板对于木桶的容量具有决定性的影响。一个学生某方面素质的缺乏，有时会极大地影响他的成长和成才。考试成绩只是学生素质的一个方面，即使考试的内容全都是有用的，那也不代表学生的全部。丁肇中说，“考试第一并不代表什么”，“成为一个杰出科学家最重要的，第一是要对科学有兴趣”。《百万富翁的智慧》一书对美国1300位百万富翁进行调研，情况是，平均而言，每一位百万富翁作为一名学生的考试成绩都不能进入许多名牌大学的分数线；他们在大学的成绩也不是出类拔萃的。作者的结论是：“能力测验、学习成绩和经济成就这三者之间没有内在的联系。”他们成功的经验是：“具有创造性、脚踏实地、敢于冒险、勤奋工作、诚实、自我约束和善于与人相处。”这其中品德素质和心理素质发挥了重要作用。

树立学校教育和家庭教育、社会教育一体化的观念。人是社会的，在现代社会，学生的学习不只是在课堂内、书本上。他们和社会息息相关，时时刻刻都在接受各种信息。全社会都要关心支持教育事业。当前我国社会教育、家庭教育还存在很多问题，在一定意义上，影响和削弱了学校教育。学校作为人才培养的主要园地，要承担起推进素质教育、正确引导和帮助青少年学生健康成长的主要责任。学校要全面了解社会，利用社会资源，正视社会问题，积极思考、配合、引导和帮助家庭教育、社会教育。教师是“人类灵魂的工程师”，要以对学生、对国家高度负责任的态度，不仅教好书，而且育好人；不仅关心校内，而且关心校外，主动和家庭、社会相结合，创造一种有助于青少年学生身心健康发展的社会环境。特别是要加强学生的思想品德教育、纪律法制教育，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，增强学生的自制力、鉴别力和抵抗力。

改革教育制度，逐步建立和完善有利于素质教育的教育制度，为青少年学生健康成长提供有力的制度保证。

教育观念的转变是长期的，而且会有反复。一些正确的教育观念，过去也不是没有提出过，之所以收效甚微，一个重要原因是缺乏制度保证，存在“制度缺陷”。制度更带有根本性、全局性、稳定性和长期性，虽然

制度是在观念指导下建立的，可是一旦建立，制度比观念更有力量。因为，观念是“应当”，是对人的行为的软约束；制度作为人们共同遵守的办事规范或行动准则，是“必须”，是对人的行为的硬约束。观念是提倡，只对接受者起作用；制度是遵守，对赞同者和不赞同者都有制约作用。观念是普通的，带有一般性，很难检查、评估；制度是具体的、明确的，什么可以做，什么不可以做，做或没做，对或不对，一目了然，具有可操作性。

回顾改革开放历程，30年前教育改革，首先是恢复高考制度；农村变革，源于家庭联产承包责任制的实行；全国经济腾飞，根本的原因在于社会主义市场经济体制的确立。现在国有企业改革，也是以建立现代企业制度为突破口的。历史的经验告诉我们，制度产生的问题最终要从制度上去解决，光靠良好的愿望、一般的倡导以及工作的热情和干劲是难以奏效的。只有旧的制度改变了，新的制度产生了，才能保持政策的连续、持久，保证行动的统一、协调，从而减少弯路，避免反复。邓小平在讲到制度对人的行为的影响和作用时指出：组织制度、工作制度方面的问题很重要。这些方面的制度好可以使坏人无法任意横行，制度不好可以使好人无法充分做好事，甚至会走向反面。

邓小平的这个论述，完全适用于教育工作。当前青少年学生成长中的主要问题，说到底也是制度问题。一些事情的发生，不能说干部、教师、家长和学生没有责任，但制度问题更重要，某些计划经济条件下应试教育的一套制度，使得一些干部、教师、家长和学生的观念和行为发生扭曲，不仅全面提高青少年素质缺乏活力和动力，而且还引发一些社会问题。

教育改革是一个动态的过程。我们已经在教育制度创新方面做了不少工作，但总的说，还存在权威性不足、系统性不够、可操作性不强等问题。我们还要在青少年教育乃至整个素质教育制度建设上抓住重点、加快速度，以促进和保障青少年素质教育渐入佳境，终成伟业。

加快改革招生考试制度。招生考试是教育的“指挥棒”，招生考试制度改革，是推进素质教育、正确引导和帮助青少年学生健康成长的最重要的环节。要根据国家教育方针，按照有助于青少年学生全面发展、个性发展和长远发展的原则，积极推进高考制度改革。考试的科目和内容应进一