



雏鹰文库

CHUYING WENKU

学生成长百卷读本

44

成才新素质



中国档案出版社

雄鹰文库——学生成长百卷读本④④

成才与身体素质

沈 弘 编著

中国档案出版社

目 录

第一章 成才与身体素质概述	
——圣泉与鲜花·····	(1)
第二章 非智力因素与身体素质 ·····	(22)
一、身体素质与意志·····	(23)
二、身体素质与兴趣·····	(31)
三、身体素质与性格·····	(38)
四、身体素质与自尊心、自信心、好胜心·····	(45)
五、身体素质与情绪·····	(50)
第三章 时间与身体素质 ·····	(57)
第四章 身体素质与承受力 ·····	(63)
第五章 体质上的“顺境”与“逆境” ·····	(69)
第六章 成才与运动 ·····	(80)

第一章 成才与身体素质概述

——圣泉与鲜花

打开历史的画卷，展现在我们眼前的是一幅幅绚丽多姿的图画。对于前人的成功，我们从中得到的是鼓舞和希望。但是，对于我们现在的生活，因为我们身在其中，面对大大小小的问题，可以说有简单，有复杂，有平易，有深奥，让你一眼看不透。鲜花丛中可能隐匿着杂草，前进途中也常常遇到歧路和曲折，我们面对自己“成才”的渴望之心常常被困惑。所以，我们有时候发出这样的疑问：怎么样才能成才呢？

每一位青少年乃至儿童都或早或晚地面临着这样一个问题：如何才能有所作为，如何才能成才？或者更直接一点说，一个人如何才能达到自己的目标或理想，如何才能更完全地体现自己的人生价值？

这个问题的答案是多方面的，因为这是一个错综复杂的问题。可以看到，无论是历史上，还是我们的生活中，有的人靠着勤奋“成才”了；有的人靠着顽强“成才”了；有的人靠着信念“成才”了……

孟子的母亲为了使儿子有一个好的学习环境，三搬其家，使孟子学习时得以免受干扰，家庭教育是孟子所以

“成才”的一个重要因素。越王勾践被吴国打败后，忍辱负重，卧薪尝胆，最后终于灭了吴国，信念是勾践成就霸业的重要原因。王献之为练好书法，特地准备了几缸清水，待清水经过无数次冲洗毛笔以后像墨一样黑了，他也成了和他的父亲王羲之齐名的书法大家。勤奋是王献之“成才”的主要原因。有人可能要问，越王勾践身为一国的君主，早在灭掉吴国之前就已经有十分高的地位了，难道还不算“成才”吗？提到了许多“成才”的事例，那么究竟人才的涵义是什么呢？

“人才”是一个蕴含丰富的概念，不同时代的人对人才的含义有着不同的理解和表述。通常，人们把“有才识学问的人”、“德才兼备”的人或“有某种特长的人”称作人才。我们认为所谓人才是指在一定社会条件下，具有一定专门知识、较高的技能和能力，并以创造性劳动为社会发展和人类进步做出较大贡献的人。可见，将越王勾践划定为“人才”也并非牵强附会，他可以说是一位有德才、有统治能力、在当时为自己祖国繁荣兴盛作出贡献的“人才”。

“人才”是多种类型的、多层次的。不能说，只有牛顿、爱因斯坦那样的科学巨星是人才，而一般有所创新、有所发现的科技工作者不是。每一类人才有其各自的位置，有的人才默默无闻，不为人所知，有的人才则众所周知。这不仅和每个人的贡献大小有关，而且还与每个人工作的特点有关。

人才不是孤立存在的，而是相互联系、相辅相成的。

在科学技术高速发展的今天,许多大的研究项目、大的工程都是由各学科人才共同完成的。许多发明创造都是众多人才集体智慧的结晶,由个人完成重大发明的爱迪生时代已一去不复返了。在这样一个人才转变的时代,人的孤立发展会难以适应。

青少年朋友,甚至包括儿童在感受时代脉搏的同时,都会自然而然受其影响。当我们对自己说想如何如何做的时候,也同时对自己所做的能否对将来产生或好或坏的影响表示出很大的关心。成才与许多的因素有着十分密切的关系。包括身体素质、信念、勤奋、兴趣、情感等等。我们每个人都渴望自己在将来找到一个最合适最满意的位置,我们自己也有一种对自己成才的渴望,但是我们对“成才”不能光是停留在思考上,我们还应该从现在做起。那么,我们应该从哪里做起呢?我想大概每个人的回答都有自己的看法。也许有的人说“从现在起好好学习”,有的人说“先把兴趣培养起来,然后向着一个目标努力”。这些其实都不是“成才”所具备的最基本的条件,一个人成才的最基本条件应该是身体素质。

身体素质是指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等能力。身体素质的好坏也就表现了一个人的健康状况。

在影响人才成长的诸多因素中,身体素质好坏是极其重要的一个因素。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说:“体者为知识之载而为道德之寓者也。”也就是说,健

成才与身体素质

康的体魄是德和智的物质载体,有了健康的体魄,德和智才能充分发挥,健康的体魄在人才成长与成功过程中起着基础与关键的作用。一个人如果没有健康的身体,其生活、事业、幸福都无从谈起。

健康的身体是学习和事业的基础。学习活动是艰巨的脑力劳动。学习期间紧张的学习任务的完成需要健康的身体和充沛的精力来支持,而且我们每个人在各自未来的工作岗位上都要长期从事艰苦的脑力劳动和体力劳动,没有健康的身体是不能胜任的。因此,身体健康与否直接影响到学生学习任务的完成和今后事业的成功。

著名教育家徐特立说过:“一个人的身体,决不是个人的,要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力、为国家成大事的青年,一定要珍惜自己的身体健康。”每个学生、每一位青年不仅应从个人学习成才,还应从国家、社会 and 民族的发展来认识自己健康的价值。

许多事业成功的人都十分注重身体素质的提高与体育锻炼。居里夫人说过:“科学的基础是健康的身体。”她不仅自己锻炼身体,还要求两个女儿坚持严格的体格锻炼。她经常带她们去郊游、爬山、游泳。后来,她两个女儿也成了著名的科学家,大女儿还得了诺贝尔化学奖。牛顿幼年时体弱多病,后来坚持参加劳动和体育锻炼,成为一代科学巨匠。活到 85 岁。我国党和国家领导人毛泽东、邓小平等非常注重体育锻炼,使他们获得了很好的体质。如果他们都没有健康的身体,要取得那样伟大的科学成就和

伟大的革命业绩是不可想象的。

但是近几年来,在对学⽣休学、退学原因的调查中,出现了令人担忧的状况。在所有退学、休学的学⽣中因健康原因退学、休学的比率在百分之六十以上,是所有原因中比例最高的。这些学⽣因身体原因中断学业或不能按时完成学业,对国家、家庭和个人都是很大的损失。可见,没有健康的身体,你就难以胜任本职工作;没有健康的身体,你就无法面对现实生活;没有健康的身体,你甚至只能将游览祖国的大好河山当作一场梦,更不要说“成才”了。健康的身体,是你做任何事情的前提;健康的体魄,是你对困难有坚定的信心,正确地面对人生的资本;健康的体魄还可以使你有良好的精神状态,让你有勇气战胜困难,把握自己。

一粒种子可以成为参天大树,当然也可以躺在泥土里无声无息地烂掉;一块铀矿,可以发挥出巨大的能量,当然也会平凡无奇地躺在石头堆里;这里除了本身素质以外,还要看它们处在怎样的境况中。但是根本的毕竟是本身素质。首先要是一颗树的种子,才能长为参天大树;首先要是一块铀,才有可能发挥出巨大的能量。人的本身素质也一样,本身素质包括很多方面,然而只有身体素质能当之无愧为最基本的素质。在身体素质基础之上产生了道德素质、文化素质等等一系列素质。身体是一台发电机,而其它方面的素质就好比用电器,电灯要发光,电风扇要转动,机器要运作,首要的前提是电的供应。无论我

们学习也好，工作也好，我们必须用一定体力，才有可能产生一定的效果。

“身体对创造力至少有极大的影响。过去有过一个时期，在德国，人们常把天才想象为一个矮小瘦弱的驼子。但是我宁愿看到一个身体健壮的天才”。1928年，歌德在谈到天才与创造力的关系时这样说。歌德还以拿破仑为例，指出，倘若没有强健的身体，他就不可能从火焰似的叙利亚沙漠到莫斯科的大雪纷飞的战场，经受得住那么多行军、血战、困倦、饥寒的痛苦，而成为一个英雄人物。

翻开一部人才史，可以看到很多令人惋惜的现象：

唐代著名诗人李贺 27 岁夭折；

挪威数学家阿贝尔 27 岁死于肺结核；

罗马尼亚音乐家波隆贝斯库 23 岁死于肺炎；

在俄罗斯作家中，契诃夫活了 44 岁；果戈理活了 43 岁；别林斯基活了 37 岁；杜勃罗留波夫活了 25 岁。

中国共产党的早期杰出人才王尽美 27 岁病逝；

我国现代女作家肖红，活了 31 岁；

古代著名政治家、军事家诸葛亮活了 53 岁。后人杜甫在怀念他时写道：“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟。”

可以设想，如果这些杰出人才能够具备一副健壮的身体，那么，他们对人类的贡献该有多么巨大？

与此形成鲜明对照的，是一些身体健康，寿命较高，充分发挥了他们杰出才能的人：

列夫·托尔斯泰活了 82 岁。《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等名著是其 36 岁之后的作品；

才思敏捷的肖伯纳活到了 94 岁的高龄；

爱迪生活了 84 岁，创造成果一千一百多项；

居里夫人活了 76 岁；44 岁时第二次荣获诺贝尔奖金；

黑人著名作家杜波依斯 87 岁开始写作《黑色的火焰》，轰动世界；

我国古代著名诗人陆游 85 岁辞世，六十多岁尚耳聪目明，一生写诗达万余首。

法国女钢琴家格丽玛沃 104 岁再度登台演奏。

两种现象说明了一个共同的问题，得出一个共同的结论：健康是事业之母。有句阿拉伯谚语说得好：“有两种东西丧失后才发现它们的价值——青春和健康。”为着四化建设事业，为着社会主义、共产主义事业，我们必须从今天起，就把身体素质问题纳入我们的生活，予以高度重视。

生命在于运动。世界上任何药物都不能代替运动的作用，而运动就其作用来说却可以代替任何药物。首先，运动可以使疲劳的大脑细胞得到积极的休息，可以使整个神经系统的稳定性、灵活性及反应能力得到提高；其次，运动可以使人体新陈代谢更加旺盛，强化身体各部分器官的功能；第三，由于整个身体素质提高了，从而增强了人体抵抗各种病菌侵害的机能。国外一些医学保健专

家认为,本世纪的基本问题之一是“缺乏运动”。这是因为,上一世纪人类的劳动百分之九十四是靠肌肉的力量完成的。百分之六靠机器来完成。而在这一世纪(二十世纪),百分之一的人类劳动靠肌肉,百分之九十九的劳动靠机器。这样一来,忽视体育锻炼的情况较为普遍,而一般的立志成才者,大都有案牍劳形之苦。因此,加强体育锻炼更应引起注意。

人才的努力方向应该是脑力与体力的平衡,这里我想再讲一讲居里夫人。居里夫人从小喜欢游泳,能够搏风击浪,遨游大海。年逾花甲后,有次到巴西讲学,还能在讲学之余到大海里挥臂畅游。这在她教育孩子上也体现出来。她喜欢教她们游泳,陪他们骑自行车郊游,鼓励她们到体操学校学习,在家里为他们架秋千、悬吊环。她还带她们夜宿野外,骑马登山。居里夫人的目的,不仅在于锻炼孩子们的身体,而且还在于锻炼她们的胆魄。她喜欢她们的大胆,不怕黑,不怕打雷,不怕贼。在她的教育下,两个女儿十二岁就能单独出门旅行。

有的人有一种错觉,认为时间是宝贵的,宁可多花些时间在学习上、工作上、科技攻关上,也不能把时间花在动胳膊动腿上,而且自认为只有这样,才能学习好、工作好,才能取得成果,取得比较大的收获。然而事实并不是这样。先从总体上说,一个人如果寿命较长,那么他就会拥有更多的学习时间和创造时间;而运动正是延长寿命之必须。第二,就是从一天之内的时间安排来看,抽出一

个小时锻炼,也可以使四肢更加灵活,头脑更加清楚,记忆力更加提高。一个人精力充沛、机能旺盛,与他的学习效率、创造活力是紧密相关的。我们学习也好,工作也好,目的不在于多花一些时间,而在于提高效率、扩大成果。从这个意义上讲,“头悬梁、锥刺股”的办法是不足取的。有的人提出一个公式: $8-1>8$,这很有道理。从八小时学习时间中,抽出一个小时的时间用于身体锻炼,比一天到晚埋头读书收获要大。

在现实生活中,我们常常可以看到:一个本来很有才华的人,因为身体欠好而壮志未酬,遗恨终生。每一个有志于祖国繁荣、富强的人,都不妨立下这样的志愿:不辜负党和人民的培养,不辜负自己的理想,健康地工作、奋斗五十年。由于科学技术的日益发达,人类战胜疾病的能力日益提高。现在,世界范围内人均寿命已经比过去有很大增长,发达国家平均寿命已超过七十岁。由此也可以看到,人们成才的机会也在相应地增加,可以说,身体素质的良性发展为成才创造了机会,同时为全人类的发展提供了一个重要的条件。

世界上重视身体保养、锻炼身体的人为数不少。人才重视身体锻炼的一个根本原因在于为了崇高的目的而生活,多为人类、为社会做贡献。生活决不是苟活,锻炼也不只是为了长寿。苟活是对机会对时间的浪费,长寿而无所作为,无所贡献,也就失去了锻炼的目的性。锻炼的目的是有一个好的身体,一个好的身体是为了做一些于自己

或者对社会、对他人有意义的事情。人才的价值也体现在这一点上。

无产阶级的革命导师马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛泽东、周恩来都非常重视身体锻炼，他们锻炼身体的一个明显特征就是为了无产阶级的解放事业，为了能够担负起重大的社会政治重任。

毛泽东主席在读书的时候就经常进行冷水浴、风浴、雨浴，还有意识地锻炼野外露宿，吃比较粗粝的食物，如蚕豆之类，以增强肠胃消化能力。也就是说，他是主动地，有意识地进行体格训练，以准备适应残酷的革命斗争需要的。毛泽东主席在领导中国革命的斗争中，健康的身体给了他以巨大的支持。

一九五八年一月七日，马克思写信给恩格斯说：“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很高的要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。”恩格斯在复信中回答：“为了使你对我的健康状况不致有所误解，我还要告诉你一件事，今天我骑马跳过五英尺多高的土堤和围墙，这是我跳得最高的一次，要能轻松地做这样的操练没有十分健康的身体是不行的。总之，将来我们重回德国的时候，是可以在骑术方面向普鲁士的骑兵表演些东西的。”从这两封信的字里行间，我们可以看到，两位无产阶级的革命导师把身体锻炼与整个无产阶级的革命事业联系在一起，他们时刻注视着世界无产阶级革命斗争形势的发展，并据此提出更高的体质上的要求。马克

思、恩格斯在通信中多次提到为“更重要的事情去冒生命的危险”，充分表现了他们为革命斗争而锻炼的精神，从而反映了在成才之中身体素质的重要作用，也就是说，没有好的身体素质会严重影响到事业的成功。

恩格斯还从体育锻炼对大脑的有益作用方面进行过论述。他认为军事远足“可以在很大程度上促进中小学生的智力发展。”

锻炼身体还有一个重大的作用——磨练意志，而坚韧不拔的意志正是人才成功的一项可贵的心理品质。列宁指出，为了建设社会主义，应该培养青年一代具有强壮的、健康的身体，钢一般的顽强意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。

从生理、心理上看，一个活力低微、精神衰弱、萎靡不振的人，往往心理动摇、意志不刚，难以成就什么大事业。因此，心理上的缺陷和弱点，也应该从体育锻炼上克服。

为着一个崇高的目的而锻炼，不仅可以磨练坚强的意志，而且可以征服常人看来难以征服的困难。这一点在残疾人成才的过程中表现得尤为明显。这就说明不是健全人才具有好的身体素质，残疾人身体上的缺陷经过锻炼与磨练也不一定在身体素质方面比某些常人差。著名科普作家高士其少怀凌云壮志，不幸的是，留学美国期间为做实验，病菌侵入小脑，严重损害运动神经中枢，全身近于瘫痪。回国后，他献身科学的壮志并未因身体的病痛而损减，而是开始了比别人艰苦千万倍的体育锻炼，常常

累得汗流浹背。在瘫痪后的 50 年里，高士其以顽强的毅力写下五十万字的科普文章，五千多行诗。在高士其得病的时候，外国医生预言，他最多只能活五年。可是，十个五年过去了，高士其仍然在为人民工作，并且取得了比一般人大得多的成绩。

为革命而锻炼，革命前辈为我们做出了榜样。列宁同志在敌人牢房里只要有一席之地，也要坚持做操。有一回，看狱人看到列宁一次又一次在以头触地，以为列宁在向上帝忏悔，殊不知他是在为革命练功夫。周恩来总理在重庆工作期间经常教导八路军办事处的同志们，没有一个好的身体，就不能更好地为党工作。他带头参加体育锻炼，增强了革命同志的体质。今天，在我们向四个现代化进军的时候，同样需要树立为革命锻炼身体的思想。有了崇高目标的鼓舞，就能够持之以恒，收到良好的效果。

以上分别谈到了成才与身体素质的一些问题，这些问题中的一些内容在以后还要详细阐述。对成才与身体素质分别讲了这么多，其实应该已经使大家对二者的关系有所感受，只是还不那么明确而已。那么二者又有什么样关系呢？

社会对人才的要求是多层次的、多方面的，这就要求人才必须有不同的类型。不同类型的人才各自有各自优势，并使他们的优势在社会的各个领域发挥着各自的作用。而身体素质呢，在成才的过程中就像一双手，托起了心理素质、文化素质、道德素质等一系列其他素质，并使

这些素质在人成才的过程中尽情地发挥着作用。由于一个人成才的因素很多,所以身体素质作为成才的最基本条件,也就同时与成才所涉及牵连的诸多因素产生了关系。身体素质是一块基石,成才所涉及的诸多因素是基石上的建筑材料、花纹和图案,两方面良好的统一就造就了人才。

一个人要想成才,离不开良好的身体素质,全面发展、有所突出的人才才能称合格的人才。一个人如果光顾了学习而“手无缚鸡之力,又怎么能全面地展现自己从学习中得来的“才华”?同样的道理,一个人若身体强壮得像一座铁塔,在智力上或心理素质等其他方面极其低下,那么他即便有在奥运会上取得金牌的实力,大概也不足向人称道。不容忽视的是,在现实生活中确实存在着发展失衡现象,这种失衡的现象产生于个人、家庭与社会,并且在一定时期、一定范围内产生了深刻的负面影响。

有一些学校和一部分家长过度重视文化学习对学生的影响,甚至将分数当成衡量一个孩子本身素质的唯一标准,应试训练成了学生压倒一切的主要任务,课外活动和体育锻炼普遍得不到重视。甚至有一部分学生自己将自己关在书本里,受外来因素的客观影响,迷信地认为“万般皆下品,惟有读书高。”认为只要学好了课本,成才只是时间的问题。他们将成才等同于读好书,以至于在很多地方的很多学校里出现了“高分低能”的现象。也有一部分学生在各方面的压力下产生逆反心理,认为是学习

让他们少了娱乐的时间,为了表示不满,他们放松了对自己的要求,使学业一天天地荒废下来。

偶尔看到有一首“新陋室铭”这样写:“分不在高,及格就行,学不在深,作弊则灵;琢磨下围棋、学跳迪斯科,可以逛大街,看电影,无书声之乱耳,无复习之劳形,心里云:‘混张文凭’”。

这种娱乐型“学习”观无疑是一种错误观念产生的恶劣影响。学习的真正目的是使学生成为一名合格的建设人才,“混张文凭”也就放弃了这个目的,而貌似“勤奋”的纯粹学习观就本质上来说也是放弃学习真正目的的体现。我们说有所侧重的发展是以均衡为前提的。如果你侧重于将来用文化知识来服务于社会,侧重于发展自己的文化素质,首先要先明确身体素质与它的关系,使它的发展有所保证。如果你侧重于个人在体育方面的发展,就要使身体素质有大幅度地提高,同时注意其它方面素质的补充。只有这样,才能使个人成为全面发展、有所侧重、符合社会需要的合格人才。

成才不能等同于目标或理想的实现,在有些情况下,为了某一利益或成全某一方面必须要放弃一个目标或一个理想。这有点类似于身体素质在成才中的作用,身体素质的提高是为了更好地发展自己,为了实现个人在社会中的价值,而不是单纯为了身体健壮或者长命百岁这些非精神上的东西。

未成才的人面对着芸芸众生中百里挑一的成才者,