

中学生素质教育读本

刘玉方 编著



华语教学出版社

中学生素质教育读本

刘玉方 编著

华语教学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生素质教育读本/刘玉方编著. —北京:华语教学出版社, 1998. 9

ISBN 7-80052-659-3

I. 中… II. 刘… III. 素质教育—中学—课外读物 IV. G630

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23280 号

中学生素质教育读本

刘玉方 编著



©华语教学出版社

华语教学出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号 100037)

北京后沙峪印刷厂印刷

全国新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.375

字数: 130 千

1998 年 9 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数: 10001—30000

ISBN 7-80052-659-3/G·198

定价: 5.90 元

基础教育的根本任务是 为提高全民族的素质奠定基础

李岚清

21 世纪即将到来,全世界都在思考怎样迎接 21 世纪。对于即将到来的新世纪,我们既面临着机遇,也面临着挑战。我们能不能赢得这场挑战,抓住这个机遇,有一个更大的发展,最重要的问题不是资金,也不是自然资源,最重要的是人,是人的素质和人才问题。我国有 12 亿人口,如果 12 亿人口的素质提高了,我们就会在激烈的国际竞争中立于不败之地。如果不能解决这个问题,那将是一个十分沉重的人口负担。所以,说到底是如何提高全民族的素质,这是摆在我们面前的重大战略任务。一个国家、一个地区的条件再差,再穷,如果有素质较高的人,也可以较快地发展起来,这一点,已为历史经验所证明。

我们的教育,尤其是基础教育的根本任务是为提高全民族的素质和为培养各级各类人才奠定基础,因此,当前基础教育改革的一个重大问题就是要积极推进素质教育,切实纠正应试教育的偏向。要看到,中小学校推进素质教育,既是纠正应试教育的基本对策,又是落实

国家“科教兴国”和“可持续发展”战略的重大决策，它不仅是为了克服教育中存在的弊端，更是为了提高全民族的素质，培养跨世纪的人才，迎接 21 世纪的挑战。

素质教育是要面向全体学生，让学生都热爱祖国、学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体、学会审美，使学生得到全面协调的发展，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。

只有全面发展的人，才是对社会最有用的人，所以教育要坚持德、智、体等方面全面发展的方针。有的人本事很大，业务水平很高，但是没有正确的人生观、世界观、价值观，道德修养很差，这不能认为是好的人才。只会书本知识，不会解决实际问题，不会动手，也不能认为是好的人才。道德修养好和本事大的人，身体不好也是不行的。只有全面发展，思想健康，思路宽广，知识渊博，学有专长，又有实践能力的人，才能做出较大贡献。

值此世纪之交，如果我国中小学教育从应试教育转向全面提高国民素质的轨道能取得实质性进展，到了下一世纪，中华民族将会以崭新的面貌自立于世界民族之林，为人类的文明和进步作出更大的贡献。

（以上节选自李岚清副总理在 1997 年 6 月 20 日《光明日报》上发表的署名文章）

目 录

基础教育的根本任务是提高全民族的

素质奠定基础..... 李岚清

第一章 身体素质

一、关注健康 (2)

二、健康之路 (5)

三、正确认识和对待青春期 (11)

第二章 心理素质

一、情绪调适 (15)

二、勇于面对和战胜挫折、压力 (20)

三、塑造健康人格 (25)

第三章 思想道德素质

一、树立正确的世界观和价值观 (30)

二、养成良好的道德品质 (35)

第四章 科学文化素质

- 一、科学文化知识是社会发展的动力 (41)
- 二、提高科学文化素质 (47)
- 三、掌握学习要领 (52)

第五章 审美素质

- 一、世界之美 (62)
- 二、审美意识 (72)

第六章 劳动素质

- 一、劳动创造世界 (81)
- 二、热爱劳动,善于劳动 (85)

第七章 社会交往素质

- 一、社会交往能力的重要性 (91)
- 二、团结同学,善于交际 (92)
- 三、严于律己,宽以待人 (94)
- 四、坚持原则,谨防“义气”行事 (96)
- 五、尊重他人的个人权利 (97)
- 六、正确处理与同龄异性的关系 (99)

第八章 爱国意识

- 一、伟大的祖国 (102)

二、民族的脊梁——杰出的中国人	(111)
三、树立爱国情怀,高扬爱国旗帜	(115)

第九章 公民意识

一、公民的权利和义务	(123)
二、努力做合格的中国公民	(125)

第十章 现代意识

一、我们所处的时代	(135)
二、效率意识	(138)
三、竞争意识	(142)
四、合作意识	(144)
五、创造意识	(147)
六、前瞻意识	(151)
七、信誉意识	(153)
八、奉献意识	(155)

第十一章 环境意识

一、地球——人类的家园	(159)
二、全球性生态环境恶化	(162)
三、拯救环境,爱护地球	(165)

第一章 身体素质

“健康的价值，贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至付出生命的东西。”

——蒙 田

“良好的健康状况，精神饱满和体力充沛，——这是朝气蓬勃的感知世界、乐观主义精神和随时准备克服困难的思想和最重要的条件。”

——苏霍姆林斯基

“健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。”

——周恩来

一、关注健康

毛泽东说：“身体是革命的本钱。”他谆谆告诫青年学生要“身体好，学习好，工作好。”把身体好排在“三好”之首，足见其重要。青年学生正处于身体的生长发育阶段，必须处理好学习和身体健康的关系，拥有健康的体魄，是生活、学习乃至今后从事工作的基本前提。

1. 健康的体魄是生命之本

在日常生活中，我们看到，一些人体格健壮，生龙活虎，精力充沛，似乎有使不完的劲儿，总是精神饱满地投入学习和各项工作；也有一些人身体羸弱，精力不济，萎靡不振，干什么提不起精神，稍遇剧烈活动或参加具有一定强度的劳动，就体力不支，甚至晕厥昏倒，对许多本来很有兴趣的活动，由于身体的原因，往往望而却步。看到身体好的同学能积极参加各项活动，体质差的同学除了羡慕外，还有许多感慨和遗憾，往往抱怨爸爸妈妈没有给自己生就一个好身体。

其实，拥有健康的身体需要具备先天和后天两个方面的条件，除了遗传因素外，后天的锻炼也是非常重要的。一些同学对后天的因素重视不够，总是看到自己的“先天不足”，对自己的身体状况缺乏信心，更没有坚持锻炼的恒心和耐力，这种情况说到底，是对健康的体质的重要性认识不足，换句话说，是对自己健康的关注不够。这对自己的生活、学习和以后的发展是非常不利的。

健康是生命之本，学习之本，工作之本，没有健康的体魄，一

切都无从谈起。即使你满腹经纶、学富五车,但身体总是病病歪歪,将来走向社会,走向工作岗位,面对激烈的社会竞争,你也会心有余而力不足。所以,关注健康,必须从学生时代做起,从自己身体生长发育阶段就开始做起,不要把对健康身体的关心和呵护留给将来,否则,你可能会抱憾终生。

应该说,关注健康是全社会的责任:家长、学校和社会各方面都要充分重视学生的生长发育和身心健康。单靠学生自身的努力是远远不够的,家庭、学校和社会都必须为学生的健康提供相应的支持,营造有利于学生身心健康的环境和氛围。如,家长除了关心孩子的饮食、作息时间外,还要督促孩子进行必要的体育锻炼,让孩子养成健康合理的生活起居方式,等等。家长要在这方面为孩子做出表率。学校也要坚持全面发展的教育方针,不可片面强化知识灌输,轻视体育教育,不可以过重的学习负担影响学生的生长发育和身体健康,更不能以牺牲身体健康为代价换取学生考分和升学率的提高。学校是培养人的地方,学生的全面发展是第一要旨,必须充分关注学生健康。

2. 令人堪忧的学生健康状况

学生的身体健康十分重要,可目前我国在校学生的健康状况却不容乐观。只要我们留心观察,会发现每天背着书包上学的孩子,“小胖子”似乎越来越多,戴眼镜的比例也很高,一些学生的身体承受能力很差。种种迹象表明,我国学生的健康状况令人堪忧。

据1995年全国学生体质健康调查,在全国大、中城市,体重超过正常指标的肥胖儿童的比率有增加趋势,随着城市家庭生活水平的提高,肥胖正在取代营养不良而成为影响城市学生健康的重要因素;学生近视率居高不下,据统计,小学生近视率为

22.78%，初中生为 55.22%，高中生为 70.34%，如此高的近视率在世界各国中位居前列。另外，学生身体健康状况不良的一个重要现象是，众多学生身体耐力较差，对繁重的学习和课外活动不适应，这种较前两种健康状况呈“隐性”状态的健康隐患亦不容忽视。

造成学生健康状况不良的因素很多，追根溯源，这些因素主要来自学校、家庭以及学生个人。肥胖增加的主要原因是学生饮食结构不合理，摄入过量的糖分和脂肪，而体力劳动和体育锻炼的时间很少，强度也远远不够，致使学生肥胖发生，体重超常增加。学生近视率居高不下的主要原因，是课业负担过重，近距离用眼时间过长，许多本应从事其他活动的时间，被迫用于看书、写作业以及参加各种辅导班。另外，长时间看电视、沉迷于游戏机，也对眼睛造成伤害。

身体肥胖严重影响学习和各种活动，如，一些体胖学生上体育课困难，课外活动更受到限制。过胖的身体加重了自身的负担，对体格发育极其不利。还有些体胖者受到他人的取笑，产生心理障碍，从而不利于人格的健康成长，产生自悲心理。患近视的学生对学习的不利影响大家有目共睹，更重要的是，配戴眼镜将来升学时的专业选择要受到一些限制，可能学生自己很有兴趣的一些专业，却由于视力上的问题而不能如愿以偿。

家庭、学校和学生个人都有责任为增强学生的健康而努力，几方面必须达成对学生健康的共识，采取一些切实而有力的措施，为改善学生的健康状况而努力。

3. 健康是一个完整的身心状态

健康是一个完整的概念，它不仅仅是身体上没有疾病，更不仅仅是四肢发达，能吃能睡，也不等于不戴眼镜、身体不胖。健康

是一个人身心正常的一种综合状态,是包括生理、心理等诸多方面正常有序、积极向上的指标综合。按照世界卫生组织对健康的定义,健康不仅是不生病,而是意味着身心及社会生活都处于完全的健康状态。也就是说,一个人生理上、心理上和社会适应能力上都是正常的、健康的,才是健康的人。这就要求,人们必须在身体方面、心理人格和情绪方面、社会交往和意志方面都保持一种健康的平衡状态,才称得上是健康的人。所以,单纯把健康看成是身体的正常是对健康的片面理解,健康是一个完整的概念,是人的一种身心综合状态。

身心健康的人需要具备以下方面的状态:

- (1)精力充沛,精情饱满,乐观向上,积极进取;
- (2)不怕困难,勇于承担责任,开朗达观,心胸开阔;
- (3)起居有序,劳逸结合,善于休息,睡眠良好;
- (4)适应能力强,对环境的变化能应付自如,及时将身心调整到最佳状态,抵抗力强;
- (5)体态匀称,动作协调,反应灵敏;
- (6)视力正常,眼睛明亮,无眼疾;
- (7)牙齿牢固,口腔清洁,牙体完整,牙龈正常;
- (8)头发光亮整齐,头皮洁净,无头屑;
- (9)皮肤光洁,有弹性,无瘙痒,肌肉健壮,丰满有力;
- (10)行动稳健,步伐轻松有力,步态平衡。

二、健康之路

拥有健康,是人生的最大财富。健康的体魄来源于先天素

质、后天的锻炼和卫生习惯。无论对先天素质好还是先天素质较差的学生,后天的锻炼都是同样重要的。先天素质好的学生,不能忽略后天的锻炼;先天素质较差的学生,更不能自暴自弃,要努力加强锻炼,弥补先天不足。只要有恒心、有耐力,通过后天努力,是完全可以改善健康状况的。

1. 生命在于运动

若要拥有健康,必须坚持体育锻炼。生命在于运动,早已为古人所认识,更为现代科学所证明。毛泽东青年时期在长沙求学时就非常重视锻炼身体,经常携同学畅游湘江,后来留下了“携来百侣曾游”的词句。为了练就一付坚强的体魄和毅力,他经常站立在暴雨中任风雨吹淋,为他后来战胜重重困难,领导中国革命取得胜利、建立新中国奠定了身体条件。邓小平在担任第二野战军政委期间,虽然工作繁忙、战事吃紧,但无论酷暑严冬,总是坚持以冷水拭身。

古今中外所有能成就一番事业的伟人,大都深谙锻炼身体重要性,并以各自的方式方法,坚持经常性的体育活动。建国后,毛泽东发出了“发展体育运动,增强人民体质”的号召,为我国人民特别是青年学生积极参加体育锻炼做出了重要指示,激励我们为强身健体而行动起来,养成良好的体育锻炼习惯。

学生时期是接受教育、获取知识、塑造能力的重要阶段,学习任务很重,但正因为如此,更要加强体育锻炼。必须认识到,体育锻炼和学习文化知识、能力培养是相辅相成、互相促进的关系,坚持体育锻炼,拥有一个好身体,精力充沛,才能更好地完成学业,掌握各方面的技能。一些学生片面认为学生以学为主,掌握知识最重要,体育锻炼可有可无,当二者发生时间冲突时,往往不能正确处理,总是以牺牲体育锻炼来增加学习时间,特别是

在复习考试阶段,这种现象更为突出,这是非常不明智的做法。体育锻炼贵在持久,重在经常化和规律性,一日曝十日寒,突击锻炼都是收不到应有的功效的,可能还会造成负面影响,如容易造成肌肉拉伤等。

还有一些学生乃至家长认为,现在物质生活条件好了,吃的花样多了,营养丰富,身体好不成问题,体育锻炼可有可无,这也是一种错误认识。要知道,合理的营养只是达到身体健康的条件之一,它并不能取代体育锻炼,否则,物质生活极其富裕的西方发达国家的国民就会很少参加体育锻炼了,因为他们比我们吃得更好,但事实恰恰相反。体育锻炼是保持身心健康、增进生命活力的不可取代的活动方式,是提高人的身体素质的重要途径,它对身体机能发育也产生重要的影响。经常参加体育锻炼,能够促进人体血液循环,增强新陈代谢,增进四肢和肌肉协调能力和耐受能力,改善呼吸系统功能,促进消化系统对食物营养的摄取和吸收,调节神经系统功能,总之,对人体各个系统的生长发育和机能调节都有好处。这是单纯靠改善食物质量所难以达到的。

生命在于运动是保持健康体魄的真谛,青年学生更要把坚持锻炼放在重要的生活日程中,除积极参加校内体育课和相应的课外活动外,还要有自己的锻炼计划安排。常年坚持,必有好处。

参加体育锻炼还要掌握科学的方法,根据自身的具体情况和身体条件,合理地安排锻炼的时间、方式、方法和强度,不可简单地和别人相比附,重要的是摸索出适合自身特点的锻炼方式,合理安排运动量。要做到以下几点:第一,持之以恒;第二,循序渐进;第三,全面锻炼,周身活动;第四,量力而行。

2. 保持健康合理的生活方式

现代医学和生命科学研究表明,人体健康不仅同人的遗传因素、环境因素和医疗条件有关,还与人的生活方式密切相关。生活方式是否合理,成为影响人体健康的一个不可忽视的重要因素。生活方式包括饮食结构、作息时间、生活习惯、个人嗜好等方面。所以,若想全面提高身体素质,增进人体健康,必须从改善生活方式入手。

从饮食结构上说,随着生活水平的提高,我们吃的越来越好,但是,从营养学的角度看,每天摆在我们餐桌上的食品和菜肴却未必是很合理的。人们往往都有口味上的偏好,喜欢吃的东西经常吃,过量吃,不喜欢吃的东西看都不愿看一眼。嗜肉者可能经常大鱼大肉不断,却绝少顾及蔬菜和豆制品;素食者可能见到荤腥就眉头一皱,总是津津乐道于脆绿的蔬菜瓜果。长此以往,势必造成营养结构失调,不利于身体健康。

现代科学表明,人体所需营养是多方面的,既需要足够的维生素、蛋白质,又需要有适量的钙、铁等元素,缺少任何一种元素,人体的营养都会失衡,这就要求人们的饮食结构必须合理,不可过度“偏食”,必须“兼收并取”,因为任何一种食物都不可能有人体所需的全部元素。只有那些不偏食、不厌食,合理地搭配饮食的人,才可能摄取人体必需的各种营养。合理地安排饮食结构,是健康生活方式的重要一环,也是影响人体健康的重要因素,必须给予足够的重视。

从作息时间上说,劳逸结合,生活有规律,才是健康的生活方式,才有利于人的身心健康。人体是一个有节律的生物系统,我们常说“人体生物钟”,它的节律一旦被严重干扰破坏,就会产生抗拒反应,人就会出现疲劳、精力不济、乏力、甚至消化不良、

神经机能紊乱等症状,长期生活规律性紊乱,会对人体健康产生严重的消极影响。所以,保持健康,必须合理安排作息时间,学习和生活要有规律,有条不紊,养成良好的作息习惯,改善学习和生活方式。

现实生活中,许多学生的作息时间不够合理。如,有的球迷学生遇有重大比赛,坐在电视机前挪不动地方,甚至不惜熬到深夜乃至凌晨观看一场球赛,严重影响第二天上学,对身体也十分有害;有的学生学习刻苦,但不注意休息,开夜车看书、写作业,也是不足取的;还有些学生受家庭居住条件的限制,往往受家长不尽合理的起居时间的影响,作息时间也不够合理,对其学习和健康也很不利。所以,学校、家长和学生个人都要充分认识作息时间对学生健康的影响,协起手来合理安排学生的作息时间,共创有利于学生身心健康的环境和习惯。

在生活习惯和个人嗜好上,也要改善生活方式。最为常见的是吸烟和饮酒,这是很多成年人的习惯和嗜好,但在青年学生中,也有一些人有吸烟、饮酒的现象。尼古丁和酒精对人体的危害已经是全人类的共识,它们对正处于生长发育阶段的青年学生的身体损害更是不容忽视。据统计,全世界每年有100万人因吸烟而过早死亡;吸烟是导致慢性支气管炎、肺气肿和肺癌的主要原因;对青年学生来讲,吸烟、饮酒属不良嗜好,不仅是学校规章制度中所要禁止的,在家庭和社会上,也应力行禁止,让学生养成良好的生活习惯,培养健康文明的生活情趣。

另外,打麻将、沉湎于电子游戏机等等,都对学生的学习和身心健康不利,家长要严管,社会要配合,学生本人要自警,把精力用在学习和有益的课外活动上。

总之,保持健康合理的生活方式,是拥有健康的必要条件。