

当代中学教育热点丛书之三

伴你人生走一程

过好人生重要阶段

中学生活

聂振伟 主编

中华工商联合出版社



当代中学教育热点丛书(之三)

—4—

伴你走一程

过好人生重要阶段——中学生活

本册主编： 聂振伟

撰稿人： 龚正行 聂振伟 佟维义

中华工商联合出版社

※(京)新登字 301 号

当代中学教育热点丛书(之三)

书名:伴你走一程

过好人生重要阶段——中学生活

主编:聂振伟

出版:中华工商联合出版社

北京东直门外新中街 11 号

邮政编码 100027

发行:新华书店总店北京科技发行所

印刷:河北省昌黎县印刷厂

版次:1993 年 12 月第 1 版

1993 年 12 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 32 开

印张:6.25

字数:125 千

印数:3,000

书号:ISBN 7-80100-012-9/G·10

定价:4.55 元

教育与科普研究所组织编写

《当代中学教育热点丛书》

编辑委员会

顾问：韩作黎（著名少年儿童文学作家，中国教育学会副会长，北京市教育学会会长，原北京市教育局局长）

史文炳（北京市人大常委会教育科技委员会主任）

李启民（全国妇联儿童部部长，中国儿童少年基金会副秘书长）

林 慈（北京教育行政学院院长）

黄乃崑（原北京市教育局副局长）

王家骏（北京市海淀区教育局局长）

主 编：王其铎

常务编委：徐军齐

编 委：（以姓氏笔划为序）

马元超 王其铎 王建宗

聂振伟 徐军齐

序

几年以来,我国的中等教育事业在不断地进行改革和探索当中有了很大的发展和提高。同时,随着时代的发展和变化,随着改革开放的不断深化,许多新的课题摆在我们面前,需要我们的教育工作者在实践中研究解决。中学教育是国民基础教育,它应当坚持以提高我们的民族素质为根本目标,在德、智、体等各方面给我们的青少年打好坚实的基础;同时,它要超前考虑我国建设事业远景的需要以及改革开放以后的许多新问题,以便使我们的教育事业能够“面向现代化,面向世界,面向未来。”

《当代中学教育热点丛书》正是根据这一情况编著而成。这套丛书有着自己鲜明的特色:它选择了当前中学领导干部、教师、学生及家长中面临的若干重大的、经常感到困扰的问题进行论述,有强烈的针对性;对于中等教育如何适应现代化及改革开放的需要,作了超前的考虑和分析;同时,为了解决实际问题,在理论和实践结合的前提下,以操作为主,使读者阅读之后能够很快在实际中应用;此外,本书在文字上比较清新活泼,使人爱看,具有较好的可读性。

值得一提的是,参加丛书写作工作的,多是北京市具有几十年丰富经验的中学领导干部和高级教师,他们长期奋战在教育第一线,对于中学教育中的情况和问题最为熟悉,对领导、教师、学生、家长中的苦恼和困惑体会最深,因此他们最

有发言权。我相信，他们写出来的文章一定能够受到读者的欢迎，对读者能够有所裨益。

我向来主张有经验的老同志能够抽出时间总结经验，著书立说，成为我们教育战线的宝贵财富。尤其是这几年来，学校领导班子不断更新，趋向年轻化，还有大批的年轻人进入中学教师行列，他们都需要解决许多在工作中存在的实际问题，需要老同志的传帮带。因此《当代中学教育热点丛书》的出版，我是十分赞成的，谨以此短文为序，以表示我对此书的良好祝愿。

韩作黎
一九九三年四月四日

撰稿人名单

(以姓氏笔划为序)

- 马元超 (北京一六四中高级教师)
- 王佩琳 (北京八中高级教师)
- 王其铎 (北京十三中调研员, 高级教师, 原校长)
- 王建宗 (北京前门西街中学校长, 高级教师, 北京中小學生咨询服务中心主任)
- 王晋堂 (北京一中校长, 高级教师, 东城区政协常委)
- 尹浚森 (北京十三中数学教研组长, 高级教师)
- 卢元锴 (北京教育行政学院教务处副处长, 高级教师, 中国教育学会全国教育管理研究会理事, 北京教育管理学会秘书长)
- 刘志毅 (北京二十五中校长, 高级教师, 东城区中学政治学科带头人)
- 孙曾彪 (北京大学附中副校长, 高级教师)
- 佟维义 (北京十三中高级教师)
- 邱济隆 (北京四中校长, 高级教师, 中共北京市委委员)
- 陆昱亮 (北京三十五中艺术教研组长, 高级教师)
- 张 洵 (北京宣武区师范学校科研组副组长, 高级讲师)
- 张绍仁 (北京一六五中高级教师)
- 郑尚可 (北京二十中语文教研组长, 高级教师, 海淀区中

学语文学科带头人)

祖克林 (北京二十中副校长,北京市德育研究会会员)

姚德仁 (北京五十五中校长,高级教师,东城教育学会理事)

聂振伟 (北京师范大学政治教育研究中心德育研究室助理员,北京中小学生咨询服务中心副主任)

龚正行 (北京八中校长,高级教师,中国心理卫生协会青少年心理卫生委员会理事)

潘克明 (北京电化教育馆副馆长,北京电教研究会副理事长)

导 言

时代的迅速发展,向我国的教育事业提出了许多新的课题。中学教育既是国民基础教育,同时又要适应新形势的需要,不断进行改革,其中很多问题需要我们去思考、学习和探索。《当代中学教育热点丛书》就是面对这一情况编写而成。这不是一套系统、全面论述中学教育的书,而是选择了若干个大家最为关心的问题探讨,故名为热点丛书。

《当代中学教育热点丛书》在编写过程中,强调了以下几点:针对性,即选择大家最为关心的、在实践中迫切需要解决的课题进行讨论;可行性,即以操作为主,理论和实践结合,尽量能够用得上,解决实际问题;超前性,即考虑到世界科技的迅速发展及我国改革开放的新形势对教育改革提出的要求。

参加本书编写工作的,多为北京市长期从事中学教育工作的校长和高级教师,还有几位在高校工作的、从事中学教育研究的同志和专业工作者,其中不少是北京市著名的校长和教师。他们的共同特点是有丰富的实践经验,对教育工作第一线的情况十分熟悉,同时又有相当的理论水平。可以相信,他们写出来的文章一定能够受到大家的欢迎。在这里,谨向这些作者表示感谢。

我国著名少年儿童文学作家、教育家韩作黎同志热心为本书作序,著名教育家韩作黎同志、北京市人大常委会教育科技委员会主任史文炳同志、全国妇联儿童部部长李启民同志、

北京教育行政学院院长林慈同志、北京市教育局原副局长黄乃崑同志热心担任本书顾问。对于他们这种关心教育事业的精神及对本书的支持,表示衷心的感谢。

在本书的酝酿、写作及出版过程中,教育与科普研究所的负责同志始终给予了大力支持和帮助,没有他们的热心相助,这套丛书是难以出版的,在此也深致谢意。

热烈欢迎读者对书中的不足之处提出宝贵意见;对书中的观点有不同看法的,欢迎展开讨论。

《当代中学教育热点丛书》共四个分册,读者对象分别是中学领导干部、教师、学生及家长。《伴你走一程 过好人生重要阶段——中学生活》主要是写给中学生阅读的,在这里,先对中学生朋友说说我的一些总的想法。

人生中的一个十分重要的阶段

亲爱的青少年朋友!当你跨进中学校门的时候,不知道你是否意识到,你是跨进了人生中十分重要的一个阶段。在这个阶段中,你将要发生非常重要的变化:你会对人生、对理想、对社会,形成一些较为固定的看法,这些看法将对你产生深远的影响;你的生理、身体状况将在这一个阶段发生飞跃性的巨变,随之而来的将要产生一系列心理上的变化,因此,这个阶段又是你在身体上打基础的时期,以及进行正确的心理调整的时期;中学时代又是在文化知识、文化素养上打基础的时期,这方面的好坏,决定了你的文化素质,决定着今后的升学、就业方面的竞争能力;中学时期又是发展你的各种能力的时

期,除了思维能力、动手能力、组织能力之外,还有处理人际关系的能力、交友能力、观察能力等,都将在这个时期有很大提高和发展。你看,中学时代对你来说是多么重要,你应该多么珍惜这个时期、多么认真地对待这个时期啊!

也许,你现在就面临着许多困惑的、苦恼的问题,例如:学习上感到压力很大,念不完的书,做不完的题,考不完的试,成绩却又总不理想;想生活得自由自在一点,但现实却又枯燥乏味,感觉没有劲头;在家里,和家人的关系遇上了难题,在学校,和同学之间的关系、和异性之间的关系也遇上了难题;自己有种种的设想、理想,却又总是实现不了,等等。这本书就是希望给你一些帮助,使你在解决自己面临的问题时能够做得好一些,顺利一些,以便在中学阶段为自己的一生在各方面都打下良好的基础。

这里,先从大的方面和你探讨几个问题。

学习习惯和学习方法

你的学习情况如何?是不是十分吃力?是不是费了半天劲成绩却总上不去?我在这里提出两条,一条是学习习惯,一条是学习方法。

良好的学习习惯 习惯就是在一定情况下自动进行某些活动的特殊倾向。比如一上课就有专心听讲的习惯,遇上难题有动脑筋的习惯,有广泛涉猎课外读物的习惯等。习惯是在毅力、环境熏陶等条件下从小逐步养成的。有了好习惯,就有了学习成功的大前提。现在有许多同学,学习上缺乏好习惯,比如上课爱走神,消极被动的把做作业当作完成任务而不动脑

筋，没有预习、复习、整理知识的习惯等。这些不良习惯已经养成，还能不能纠正过来？答案是肯定的，首先要有决心和信心，然后从一点两点做起，持之以恒，花上一年半载，就会克服坏习惯，养成好习惯。

科学的学习方法 要想“学会”，就得“会学”，要把学习知识的过程同时也变成一个学会如何掌握知识的过程。这里提出几点：第一是学会听课，从听课中掌握知识的脉络，并且能够变成自己能说得出来，不要满足于“听懂了”。第二是会通过自己动脑动手来整理知识，挖掘知识之间的有机联系，从而培养自己的逻辑思维能力；第三是不满足于死的、被动接受的知识，要有想象力、创造力、要能提出问题，从反面提出疑问，提出自己独有的看法，既使自己错了，碰了钉子，能力也得到了提高。总之，不要“傻念书”，要做有心人，一边学，一边摸索带有自己特点的学习规律、方法，才能越学习越聪明。

重视心理上的健康

进入中学之后，随着年龄的增长，身体的发育，你将会产生许多新的、在小学没有过的心理活动，譬如：开始觉得家长对自己管得太多、太死、太爱唠叨，心里产生了反感，有些内心深处的想法不愿对家长说，愿意和自己的好朋友交流；在学校里，和异性同学的接触开始有了异样的感觉，对某个异性同学特别欣赏，有特殊的好感；觉得自己长大了，是个大人了，而且要不同凡响，总想用不同方式在同性和异性同学当中显示一下自己，使别人感到自己的存在；面对压力很大的考试、升学等问题，心情往往不稳定，有许多焦虑，等等。诸如这些问题，

如果自己处理不好,可能会走向极端,走向一条错误的道路,以至影响自己的一生;相反,如果处理得好,使自己能够比较顺利、稳定地度过这一个重要的年龄阶段,那就能使自己向着健康的、成熟的方面发展。

怎样才能处理好这些问题?这就要在有经验的长辈(包括老师、家长等)的帮助下进行正确的自我心理调节,排除各种心理障碍。譬如说和异性同学的来往吧,要想处理好这个问题,就要懂得必要的生理知识,打破神秘感,同时,要能及时调整自己内心深处微妙的感情变化,不致使得某些不正常的心理活动变得一发而不可收拾;再譬如说对待考试吧,要正确掌握好“焦虑度”,没有压力不行,压力太大也不行,还要学会一些放松身体、放松头脑的具体方法,还要学会调整自己在考场上做题当中出现的一些心理活动,以便使自己能够比较顺利、实事求是地度过考试。

心理活动往往和一个人的人生观、意志品质、生活情趣和思想活动有密切的关系。下面我们再谈谈这方面的问题。

还是要有高尚的理想和情操

中学生应不应该有理想?应该有什么样的理想?

我这里所说的理想,不是指具体的追求目标(例如当医生、律师、工程师、经理等),而是指做人的根本追求——做一个什么样的人。人的生命只有一次,不管时代如何变,形势怎样发展,市场经济怎样发达,这是一个永恒的大课题。历史上是这样,现在也是这样;不仅中国如此,就是发达的资本主义国家同样也有这个问题。

中国有句古话“不要常立志，要立长志”。就是说，我们从青少年时代起，就要立下一个高尚的理想和追求，终生按此行事。将来做经理也好，工人也好，“大款”也好，“小款”也好，这种高尚的追求是永远不变的。

当然，理想与现实往往是不一样的。我们生活在一个纷繁复杂、千变万化的社会，这个社会里有许多美好的东西，也有不少丑恶的现象。一个缺乏理想、不爱学习、意志薄弱的人，往往随波逐流，在丑恶的东西面前举手投降，被卷进去，结果虚度一生。

我觉得，一个有抱负、有高尚理想情操的青少年，至少应当具备三条：①**多思**。面对自己周围的各种现象，都要想一想为什么，是好的还是坏的，然后决定自己的取舍。当然，要想思考得正确，就需要学习、学习、再学习，作为一个涉世不深、缺乏经验又缺乏知识的青少年，离开了学习去进行什么“独立思考”，当然是不行的。②**脚踏实地**。想的很多，却不重视、或不屑于从一点点小事做起的人，是永远成不了才的，这是我们青少年朋友常常爱犯的毛病。其实，大事是从小事积累起来的，从小就不能一件件事去做好，哪里来的做大事的本领呢？这是一个很普通的道理。③**顽强的意志**。意志品质如何，是青少年的一个十分重要的个性品质。没有毅力，是什么事也做不成的。毅力的产生，一个是靠有理想，有动力，斯大林说过：“伟大的毅力只有为了伟大的目标而产生”，这话是有道理的；再一个是靠坚持、刻苦、咬牙，轻轻松松是培养不出毅力的。

要有一点美学修养

审美观是一个人的世界观的重要组成部分。随着时代的发展,物质生活的丰富,以及改革开放形势的不断发展,人们对精神生活的需要越来越多,越来越高,审美观也显得越来越重要。青少年在生活当中无时无刻不在接触这方面的问题:电影、电视、小说、杂志、服装、发型、歌曲、音乐、舞蹈、绘画、室内装饰,以至人的语言、行为举止等,里面都包含着美学问题,都有怎样进行审美的问题。这些方面每天都以生动活泼的、令人喜闻乐见的形式潜移默化地影响着青少年,而有的人知识水平、鉴别欣赏能力却不是很高,不能从一些好的、有价值的东西中得到很好的美学享受,或者只能欣赏其皮毛;对一些肤浅的、庸俗的东西不能识别,甚至趋之若鹜,只知寻求感官刺激,以至受到坏的影响。因此,提高自己的美学修养,提高鉴赏能力,是中学生面临的一个重大课题。

怎样才能提高自己的美学修养?作为一个中学生,当然不可能具备专门的、高深的美学知识,但是你应当努力提高自己的水平、层次。在这方面,除了学好学校安排的有关美学的课程(如音乐、美术)外,我向你提几条建议:①**多接触一些艺术门类**。多接触一些不同层次的东西,使自己的天地宽阔起来。例如,除了通俗歌曲外,多听点美声唱法、民族唱法,听点交响音乐、民族音乐,还可以听听京剧,这里有个经验,就是抓住一个好作品,尽量弄懂一点,弄深一点,这样兴趣就出来了。例如贝多芬的那些不朽的大型交响乐作品,如果什么知识都没有,是听不出什么名堂的,但是如果了解一下贝多芬的生平、时代

特点,了解一下音乐语言、结构,那就可能对某一部作品产生兴趣,从中得到巨大的、高尚的艺术享受。②**学一点文艺方面的知识。**我建议大家少看一点报道明星生活动态的耸人听闻的小报,用这个时间学习一点文艺方面的知识。除了一般的美学知识外,比如声乐里面的发声、共鸣,国画里面的工笔、写意,京剧里面的西皮、二黄、脸谱、服装,等等。只有知识越多,才越能真正地欣赏美。③**不要随波逐流,要多思,要讨论。**今天出来一个红歌星,带来一点新鲜的刺激,于是引起一阵轰动;明天可能又换一个花样,又追随一阵,轰动一阵。这样追来追去,岂不是太肤浅,没有什么意义。一阵风过来,你要用脑子想一想,站在高处鉴别一下,找几个人议论一下,它好在什么地方,不好在什么地方,是健康的还是庸俗的,是纯娱乐的还是腐朽的。经常这样想,经常议论,做一个有心人,你的审美水平也可以得到提高。

以上所说,只是初步向同学们提出几个大的轮廓,其中的许多问题将在本书中作较为详尽的论述。

我衷心地希望,这本书能够在你人生的这一十分重要的阶段伴你走一程,给你一些有益的帮助。

祝你的中学生活美好,成功!

王其铎

1993年4月

目 录

导 言	1
卷首语	1
第一编 走向新生活	2
一 中学生生活开端话过渡	2
跨入中学后的危机感	3
尽快进入新角色	4
看看他人走过的路	6
跃上新台阶	7
学会照镜子	8
新生活不会一帆风顺	9
二 中学生生活开端谈发展	13
投身到丰富多彩的生活中	13
不断尝试就是收获	17
人身上都有“活跃因子”	19
今晚与古钱币诀别	23
中学生且慢“下海”	25
第二编 生活的主旋律	27
一 学习有“捷径”	27
20 分钟改变了学习的被动局面	28
要当课堂学习的主人	31
学习中的“经济学”	34
先别忙着看书	37