

家 国 情 怀 力 作



言轻理重

季良◎著

为教育改革提供建议
为专业研究提供素材



九州出版社
JIUZHOU PRESS



言轻理重

季良◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

言轻理重 / 季良著. — 北京 : 九州出版社,

2017.7

ISBN 978-7-5108-5505-4

I. ①言… II. ①季… III. ①人口质量—研究—中国
IV. ①C924.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第151040号

言轻理重

作 者 季 良 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 12.25

字 数 200千字

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-5505-4

定 价 35.00元

★版权所有 侵权必究★

前 言

纷乱的世界问题成堆，似乎社会越是文明进步，所遇到的问题就越多。历史有纪录，未来无定数，一切都在发展变化，只有变化是永远不变的。唯有智者才能拨云见日、抓筋见骨、超前预见，把握方向。

不是什么错误都能有机会改正的，犯不起的错误要及早避免。这里所指的错误并不一定是刑法或纪律所对应的罪与错，刑法和纪律所指的罪与错应该是大众底线，做人的底线，一旦触犯就要受到制裁。人类社会的复杂性决定了社会管理的复杂性，从法律规定的底线到一个高素质的人之间是社会管理的宽松地带，社会的每一分子在这个地带都有很大的自由发挥的空间，这也就造就了这个世界上千奇百怪、各式各样的人物，以及由他们而引发的各式各样的社会现象。

在底线到高尚之间什么在发挥作用呢？那就是教育。这里指的教育不单单是学校里的教育，而是包括家庭教育和社会教育在内的一个人全方位的感知和领受。但教育并不是一个硬性指标，也不是刚性管理，也就是说，没有任何一个社会规定人们必须接受什么程度的教育，即便文盲也不犯法。人们受教育的程度不同，对事物的认识不同，认识的深浅不同，这就给社会管理带来了很大考验。但教育绝不是可有可无，而是绝对不可或缺，因为很多错误就是教育

不到位或说是个人学习不到位而造成的。

社会管理上仅仅靠教育和法律是解决不了所有问题的，对社会管理者来说，底线到高素质这个宽松地带是最难把握的区域，也是考验管理水平的地方。当一项政策或措施要全体民众统一执行的时候，最好是能够统一思想，形成上下一致的氛围，正如孙子兵法中曰“上下同欲者胜”。从历史上看，不可能指望教育完全统一人们的思想，成功的也最多是形成主流思想或主流意识，所以，在法律底线之上的刚性约束往往是必不可少的社会管理形式，什么时候用、什么事情用、如何运用，就要看管理者的水平了。

看待过去，要多用分析的眼光；展望未来，要多用创新的思维。现实一切的能力就在于发现问题，发现问题是解决问题的前提，怕就怕看不出问题。最聪明的就是能洞察问题的苗头，将问题解决在萌芽状态；其次，花大气力将问题遏制在发展之中；再次，用扭转乾坤的气势，解决问题于泛滥之后。正所谓“愚者暗于成事，智者见于未萌”，虽然有些问题可能一时难以解决，但总要解决，也许关注的人多了，解决的办法就有了。

“行到水穷处，坐看云起时”，我们可能会对很多事感到后悔，但一定要从中悟出道理，否则就算不上真正的明白。既然我们后悔过去，就不能让将来再后悔我们的现在。

“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求？”这本称不起书的小册子只想针对三方面的问题叙述一些理念，说点自己想说的话，也想吸引大家共同增加一点思考，水平实在有限。闲暇之余不妨翻一翻，只当是聊天，也许有益。

CONTENTS 目录

体育篇

- 目什么是“武盲”？ / 002
后悔莫急 / 003
你健康吗？ / 005
青少年的体质好吗？ / 008
体育文化氛围 / 011
体育动力不足 / 013
高考的独木桥 / 014
缺少制度保证 / 016
不锻炼的恶果 / 017
何为体育锻炼 / 022
如何选择锻炼项目 / 023
锻炼的天敌 / 024
宣传教育 / 028
中学是体育教育的关键 / 030
男生应做硬汉 / 033
女生应健美 / 037
免考的结果堪忧 / 038
全民健身的关键 / 042
中国足球 / 044
结论 / 049
本章重点 / 051

生育篇

- “公地悲剧”的启示 / 054
这块地到底能养多少人 / 056
计划生育的信念不容动摇 / 062
人口红利 / 076
高端人才的产生 / 086
优生优育 / 088
老龄社会恐惧吗 / 096
“少龄社会” / 100

- 老龄社会的应对 / 103
挖掘老龄社会的优势 / 106
老龄化高峰这一关必须要过 / 108
计划生育的深远意义 / 114
结束语 / 125
本章重点 / 127

德育篇

- 教养的缺失 / 134
小节大问题 / 136
丢失的公共意识 / 137
缺乏社会责任感 / 138
城市冷漠症 / 141
诚信缺失 / 143
红绿灯前 / 145
滞后的汽车文化 / 147
封建迷信死灰复燃 / 151
诋毁英雄 / 152
环保文明 / 157
道德水准降低的原因 / 159
道德建设的目标 / 164
从点滴做起 / 165
遵循规律 / 169
重视“耻文化” / 171
加大惩处 持之以恒 / 176
营造风气 / 178
更高的精神境界 / 181
大小文明 / 185
本章重点 / 187

后记 / 188

体育篇

2016年8月19日，习近平同志在全国卫生与健康大会讲话中指出：“没有全民健康，就没有全面小康。党的十八届五中全会明确提出了推进健康中国建设的任务。这是因为，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”

推动健康中国建设，对我们的国家和人民、对中华民族具有重大的现实意义和深远的历史意义。全党全国一定要统一思想、齐心协力、开拓进取，推动健康中国建设取得新成就，为实现全面建成小康社会奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出贡献。”

什么是“武盲”？

几乎人人都知道什么是文盲，但很少有人知道什么是“武盲”，简单的理解就是和文盲相对应吧，或称之为“体育盲”。这里说的“武盲”不是指你是否从过军，是否练过武功，而是指从出生到长大成人基本上没有参加过体育锻炼或干过体力劳动，其明显标志就是：身体虚弱，绵软无力。外在表现基本有两种：一种是瘦弱，小柴鸡型的；一种是虚胖，水桶型的。观察一个人是否是“武盲”，最简单的办法就是让他挽起袖子，如看到的胳膊就像扫帚棍一样粗细且毫无肌肉轮廓，基本可以断定就是“武盲”，当然虚胖的胳膊也是一样。

在中国的字典里，你是找不到“武盲”或“体育盲”这一词的，甚至连相近的词都找不到，因为关心和理会这方面问题的人实在不多，这一词可以说是笔者“创造”的，自认为还比较贴切。

一直以来，人们对文盲的认识还是比较深刻的，文盲的危害大

家也是非常了解，都有共识。新中国成立后，国家曾多次进行扫除文盲运动，使得一大批从旧社会过来的人能够读书写字，跟上时代的步伐，促进了文化和社会发展。衡量一个人是否是文盲，可以观察他认识多少字，有什么样的学历，肚子里有多少知识，学历由低到高排列，小学、初中、高中、大专、本科、研究生、博士生，以此来判断一个人受教育的程度和知识应该的拥有度。而对于“武盲”来说，大家基本上就没概念了。文盲的危害大家有认识，而对“武盲”的危害却基本没认识，其实“武盲”的危害更加巨大，它能影响到祖祖辈辈，一代又一代，说重一点，关系到国家、民族的未来、前途、命运。如果也用学历来衡量一个人的体育水平，估计大部分人都是小学、初中水平，能上高中的都不多，可能只有专业运动员能达到大学以上水平。很遗憾，我只能用学历来形象化地表示一个人的体育水平，因为我找不到表示体育水平的标准，或许根本就没标准。

后悔莫急

听同事跟我讲述了这样一件事。一次，他出差到外省去办事，乘坐长途车，行驶到山区，盘山道蜿蜒崎岖，一面是高山，一面是深谷，车沿着盘山道上下左右蛇形向前，本已够惊心动魄的，只能相信师傅的驾驶技术好了。当车到一个上坡拐弯处时突然停了下来，只听见车外有人吵吵，说的都是当地土话，听也听不懂。不一会儿，车门打开了，上来三个小伙子，开始还以为是搭便车的，可马上发觉不对，一个人把住了车门，另外两个掏出了匕首，高喊着“把钱拿出来！”这句话是听懂了，他心想怎么这么倒霉，碰上打劫的了。当时的心情是又恨又紧张，琢磨着怎么办。看看车上都是些老人妇

女，心想这下可够呛了，估计没人敢出头反抗了。说话间劫匪就到了他的跟前，面对着那明晃晃的匕首，看到劫匪粗犷壮实的身板，再看看自己瘦弱的身躯，身边什么可以利用的工具都没有，反抗的勇气顿时就被按下去了，要是搏斗起来自己哪里是个儿啊，只能是鸡蛋碰石头。没办法，交钱消灾吧，他把带的两千元钱交给了劫匪，当时真是恨得咬牙切齿，要是有机，恨不得一枪崩了他。劫匪扫荡完就下车跑了，他们的车停在原地路边，有人报了警，等警察赶到，劫匪早就消失在茫茫大山之中了，警察了解了情况，统计了财物损失，就走了。一年后，听说这伙劫匪又犯事才被抓住，都判了刑。

他事情也没办成，幸亏他在背包中还放了些钱，才得以有钱回家。到了单位，怎么交代，毕竟损失了公款，给国家造成了损失，好在数额不大。汇报后，领导还比较理解，可同事们开玩笑的话，特别是女同事的话就不那么入耳了。他觉得自己真是窝囊，有时想想，自己还算不算是个男子汉？因为身体的瘦弱，失去了男人很多应有的特点，刚毅、勇猛、顽强、力量等，越想越后悔小时候没有好好练就身体，到了关键时刻就不过硬。由此我也联想到另一个问题，可能很多人和他一样，不是没有见义勇为的心，也不是没有勇斗歹徒的胆，而是因为身体弱小，实在没这个能力，如果硬拼，那只能是鸡蛋往石头上撞，头破血流，粉身碎骨也无济于事。由此可见，男人有一副钢筋铁骨的身板是多么的重要！

美国微软大亨比尔·盖茨曾经说过：“生下来就穷，那不是你的错；可到死时还穷，那就是你的错。”这里我想引申一下比尔·盖茨先生的话，那就是：生下来就瘦弱，那不是你的错，可到死时还瘦弱，那就是你的错；生下来就虚胖，那不是你的错，可到死时还虚胖，那就是你的错；生下来就个子小，那真的不是你的错，是遗

传因素决定的，可身体不健壮，那就是你的错，因为你不锻炼。很多人都是年轻时不好好锻炼身体，错过了生长发育的最佳锻炼时期，以至这辈子都体弱无力，到老了，想锻炼也来不及了，悔之晚矣。

你健康吗？

目前国人的身体状况如何，上了些年纪的多是解放初出生，建国初期，生产力水平低，各种物资比较缺乏，加上抗美援朝消耗大量人力物力，20世纪六十年代又赶上三年自然灾害，不要说营养，就连填饱肚子都是件困难的事。那时出生的婴儿以及正在成长中的青少年，普遍缺乏营养。改革开放后，经济发展了，各种物质极大丰富，人民生活水平大幅提高，手里有了钱，很多人开始没有节制地胡吃海喝，似乎要把以前亏欠的全都补回来，殊不知，吃香喝辣也是要付出代价的。美国康奈尔大学T·柯林·坎贝尔教授在其所著的《中国健康调查报告》一书中指出：“随着社会的发展，公民的财富迅速得到积累，人们开始改变饮食习惯和生活方式，卫生条件也得到了显著的改善。但是随着财富的增加，会有越来越多的人死于富贵病，而不是贫困病。因为富贵病和饮食习惯的关系是如此紧密，我们将富贵病称之为‘营养过剩型疾病’。大多数美国人或是西方国家的人实际上都是死于这种疾病。因为这个原因，这些病也被称之为西方病。”现在这种西方病已经传染中国了，你可以观察一下40岁以上的人，基本上都是大腹便便，腰迎腹垂。2015年国家体育总局发布《2014年国民体质检测公报》，检测对象为3~69岁的中国公民。数据显示，2014年成年人和老年人的体重超重率分别为32.7%和41.6%，比2010年分别增长0.6和1.8个百分点，超

重与肥胖问题已成为影响我国青壮年和老年人群体质的突出问题。这还只是从外观上看，内部就更加糟糕了，高血压、高血脂、糖尿病（每60秒就有10个人患上糖尿病）、脂肪肝、高尿酸等等，如果你不占一样，似乎都有些不正常。据《北京青年报》2014年11月23日报道，“据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2012》数据显示，心血管病成为我国城乡居民死亡原因的首位，中国心血管病患病人人数已达3亿人，每10个成年人中就有2人患心血管病，每10秒就有1人死于心血管病。心血管病危险因素包括高血压、吸烟、血脂异常、糖尿病、超重肥胖、体力活动不足、不合理膳食、代谢综合征等。”这还仅仅是心血管病的数字，如果再加上患其他疾病的人数，那真可谓是“新东亚病夫”的概念了，这种情况真的不能不重视了。

很多病都是吃出来的，是不参加体育锻炼“养”出来的，正所谓大家经常说的“管不住嘴，迈不开腿”，这话人人皆知，但真正能做到“管住嘴，迈开腿”的几乎是凤毛麟角。据《北京晨报》报道，卫生部2012年8月17日对外发布的《“健康中国2020”战略研究报告》中显示，2010年我国18岁以上居民有83.8%从不参加锻炼，其中城市居民为73.2%。我国18岁及以上居民平均每日有4.6小时用于阅读、看电视、使用电脑等静态行为，18~29岁静坐行为事件最长5.4小时。我们经常看到这种景象，医院门诊里的人熙熙攘攘，摩肩接踵，马路上锻炼的人却寥寥无几，有的人甚至去医院都上了瘾，把医院当超市逛，一周没去就像是缺了点什么，大包小袋地往家背药，拿着药片当干果吃，不知道“是药三分毒”吗？这里面有相当一部分人真的不缺医药，唯一就是缺练，缺锻炼。什么胃口不好啊，睡不好觉啊，浑身无力啊，这疼那痒啊等等，其实不少的病靠药是解

决不了的，中老年人要改变一下观念，不要有点毛病首先就想到吃什么不合适了，是否要上医院，你有没有想一下自己有多长时间没锻炼身体了？有没有想到强身固本才是要旨！要想健康首先要使身体进入“正循环”，即积极锻炼身体，参加与年龄相适应的体育锻炼，累了自然吃得香、睡得好；吃得香、睡得好自然体力就好，更有精神参加锻炼和活动。久而久之，身体强壮，充满活力。“负循环”即：不活动不锻炼，吃不香，睡不好，浑身无力，没有力气就更不想锻炼，越不锻炼身体就越差，更吃不香，睡不好，久而久之，肯定要垮掉。

在城市的大街小巷里各种饭馆鳞次栉比，为什么？因为有需求，有客人来商家才能挣钱。很多人锻炼身体没时间，但一说到吃就有时间，喝酒吃菜聊大天，把时间都放在酒桌上，把钱都花在吃上，宁肯吃出病来，宁肯大把大把吃药，也要喝酒吃肉，有几个投资健身的？中国人讲究吃是出了名的，如今吃得越来越好，宅得越来越深，身体却是越来越差，光吃不练，患富贵病的现象越来越普遍。

现在街道社区又都开设了棋牌室，叫棋牌室，实际上就是麻将馆，一屋子人围着，抽着一手烟，闻着二手烟，把大把大把的好时光都浪费在牌桌子上了，对身体更是有害无益。为什么不开一些简易的健身房，引导人们去锻炼身体？古希腊亚里士多德说：“最易于使人衰竭，最易于损害一个人的，莫过于长期不从事体力活动。”

每个人都需要对自己好一点，对自己好绝不是光吃好喝好，最重要的是要身体好，只有身体好，才能吃好喝好，才能更长久地吃好喝好。这个道理谁都懂，但想要身体好就必须锻炼，这是大多数人根本做不到的。

青少年的体质好吗？

最能和清末八旗子弟相提并论的就是如今的富二代，现在可能已经到了第三代甚至第四代了，祖辈们打江山，搞建设，积累起财富，前人栽树后人乘凉。老话讲“富贵不过三代”，不是说财富到第三代一准儿就没了，而是在强调财富容易使人失去奋斗、打拼的意志，在新的起跑线上输上一轮，在下一个起跑线上再输上一轮，财产就是这么被败光的。上一辈总是想，我们这辈子奋斗吃苦，就是为了不让下一代不再吃苦。从小就好吃、好喝地养着，什么家务劳动都不让干，碗不刷，衣服不洗，殊不知这恰恰是害了下一代，孩子在这种环境中不自觉地就养成了好逸恶劳、贪图安逸的恶习，让这些后辈人有共同的特点，那就是害怕吃苦。不仅是财富方面“富贵不过三代”，就连孩子的身体也在逐渐衰败。生活在城市的孩子有什么苦可吃呢？要说吃苦只有两样，一是学习，脑力劳动；二就是体育锻炼。城市的孩子又没有什么重体力劳动，除了体育锻炼没什么苦可吃，正是因为吃不了苦，很多孩子根本就不能坚持体育锻炼，男生无力，女生纤弱，在没有体育硬指标要求的社会环境下，诞生出无数个“贾宝玉”和“林妹妹”那样的垮男弱女。这些年轻人接受西方文化非常快，可唯独在体育锻炼这一项拒绝接受，因为吃不了苦。富二代往往家中有钱，穿名牌、带名表、开豪车，可我看他们总觉得缺点什么，不论他们怎么染黄毛、戴墨镜、甚至文身都“酷”不起来，因为他们没有好身段，没有健壮的体魄和发达的肌肉。本来亚洲人身材就矮小，再加上不锻炼，基本没法入眼。

先看看我们的小学生。2013年4月，据《都市快报》报道，近日，杭州一所小学运动会入场式上，一个个脸色苍白的孩子被从场内扶

出来，一个小时候左右的时间，居然有 20 多个孩子晕倒。该小学医务室工作人员俞老师表示，“犯晕”基本就两个原因：体虚和不吃早饭。体虚跟平常运动量有关系。晕倒的几乎都是高年级的孩子，相比低年级学生，他们的运动量少，体质更差。

再来看看中学生。2013 年有报道称，武汉一初中举行开学典礼，半小时内 15 名学生被晒晕，其中 6 名男生。记者了解到，8 点 30 分典礼开始，日头还不算强烈，200 余名学生参加仪式。10 分钟不到，一名男生就“率先”晕倒，接着一个接一个的学生被老师扶到阴凉处。一名女生告诉记者，整个暑假她都没离开空调房，开学这么一晒身体吃不消。该校负责人直摇头：“平日锻炼得太少！家长的溺爱和唯分数是从的教育，造就了这么一批较弱孩子。”

那么大学生是什么样子呢？《中国青年报》和《燕赵都市报》报道说，教育部体育卫生与艺术司某官员透露，北京大学 2011 级学生军训期间，近 3500 名学生累计看病超过 6000 人次，特别是第一周，晕倒者众多。还有记者报道，在河北石家庄一所中等职业学校调查发现，一些男孩子面对军训叫苦连天，泡病号，甚至串通家长“演双簧”，逃避军训。

北京市也有一项调查，在中学里，几乎一半以上的孩子做不了单杠的引体向上。这是指完全做不了的，加上那些把吃奶的劲都使上，拉上一两个的，那人数可能更多。这些孩子比完全做不了的也好不到哪去，只能属于“五十步笑百步”。

还有报道说，我国多所大学取消了男子 5000 米和女子 3000 米长跑项目，原因是学生体质下降，甚至有学校担心学生参加长跑会猝死。业内有关部门专家表示，部分高校取消长跑项目是对青年一代健康不负责任。因学生体质下降，所以取消长跑运动项目，这是

什么逻辑？

2015年9月20日《解放日报》报道，前不久，国家体育总局和北京体育大学联合研究撰写的《中国青少年体育发展报告（2015）》正式发布。报告显示，在爆发力、耐力、力量素质等多项检测中，大学生身体素质整体不如中学生。问题究竟出在哪里？以衡量爆发力的50米跑成绩为例，城市女大学生成绩甚至低于高中生和初中生。力量素质方面，19岁至22岁的大学男生成绩与初、高中生成绩持平。长跑项目中，自男子1500米、女子1000米改为男子1000米、女子800米后，达标情况仍然不容乐观。以男子1000米为例，2007年以前测试及格成绩为3分50秒，而如今学生只要跑进4分30秒就及格。上海大学体育学院副院长程杰也感叹，“20多年前，大学男生引体向上要做13个才及格，现在能做五六个就算不错了。很多新生进来，连一个引体向上都不能完成。”

“现代生活方式对大学生的影响非常明显。程杰指出，游戏和网络已经成为学生的重要生活方式，还有不少学生的业余时间被社会实践所占据，体育锻炼的时间越来越少。”

2016年11月又有报道说，武汉大学一名大四学生在进行体质测试时突然晕倒，经抢救无效死亡。我想原因无外乎两条，要么是先天患有心脏等疾病；要么是缺少体育锻炼。如果是前一条，谁也没办法。但如果是后一条，那家长、学校和其本人都有责任，平时不注意锻炼身体，体测时又想要好成绩，悲剧就是这么发生的。这里说的学校有责任，并不一定是武汉大学，中、小学校都有责任。正如哈尔滨某高校一位老师所说，“这些工作的推进需要从小学起就设立合理的健康、健身教程，这才是提高国民体质的关键。大学里的体测是否有点亡羊补牢的意味？”学生体质的增强，中、小学