

国家教育科学“九五”规划青年专项课题
江苏省教育科学“十五”规划课题

闲 暇 与未成年人 教 育

蒋晓明 张健 主编

XIANXIA YU
WEICHENGNIANREN JIAOYU

湖南少年儿童出版社

PDG

XIANXIA YU
WEICHENGNIANREN JIAOYU

闲 暇
与未成年人
教 育

蒋晓明 张健 主编

湖南少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

闲暇与未成年人教育/蒋晓明 张健 主编. - 长沙: 湖南少年儿童出版社, 2004.9

ISBN7-5358-2647-4

I. 未… II. 蒋 III. 教育类-学术读物 IV. G89-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079700 号

闲暇与未成年人教育

蒋晓明 张健 主编

湖南少年儿童出版社出版发行

湖南省新华书店经销

衡阳市顺昌彩印厂印刷

开本: 889 × 1194 1/18

印张: 13 $\frac{1}{3}$ 字数: 35万

2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 谢清风

封面设计: 曹 阳

书号: ISBN7-5358-2647-4/I·635

定价: 20.00 元

本书若有印刷、装订错误, 请与本社联系。

联系电话: 0731-4435602 (生产部)

市场部购书联系电话: 0731-2568336、2568325、2568790

序

为了促进未成年人的全面发展，近年来，我们一直将素质教育作为根本性的任务提到广大教育工作者乃至全社会面前。但是从总体效果来讲，素质教育仍然是一个口号提出多年、理论诠释多年、实践探索多年、困难存在多年的问题。也许原因是多方面的，但有一个不容忽视的事实，就是不重视对人的闲暇时间的研究。闲暇是生命的重要组成部分，是人的本性的充分展现，是全程化教育的有机组成部分。闲暇教育也是当今世界教育发展的方向和趋势。

目前，我们对未成年人的教育主要是研究学校课程计划时间内的教育，而对课程计划时间以外的闲暇教育很少涉及。旧课程体系下沉重的课业负担，让未成年人的成长失去快乐，失去发展的自由和自主，也就难以培育出心智健全、全面发展、适应社会、勇于创新的人才。就未成年人的学习与发展而言，学科课程、活动课程与闲暇课程是一个统一的整体，其中学科课程突出的是基本学力的获得，活动课程强调的是对学习成果的体验和情感的进一步激发，而闲暇课程则是认知、情感与技能的生活化、个性化结合，是实现个性充分发展的必要环节。教育如果撇开闲暇，单单研究“教育”——哪怕是包含了学科课程、活动课程，也只能算作半个教育，因为它忽略了教育的最终目的——人的自由发展，忘记了作为学习主体的学生同时也是必然的闲暇者。

闲暇的本质是自由，对闲暇的认识和开发是人类从必然王国向自由王国迈进的重要途径和标志。人的发展离不开“自由”，具有自由发展的时空，并能够自由地支配属于自己的时间和空间，是未成年人全面发展的必要条件。对未成年人实施的一切教育必须无条件地有利于他们的成长和发展，而不能把他们当成“小白鼠”和“试验品”，当成达成任何目的——即使这种目的是崇高的、完善的、辉煌

的工具。可以说，素质教育在某种意义上就是在做这样一件事：把学生从繁重的课堂“学习”负担下解放出来，还给学生一个具有丰富文化和人文内涵的自由发展时空，让学生真正拥有一个开放、充满各种可能性的轻松快乐时光，使他们的个人基本需求和特殊需求得到最大满足，实现人的全面发展与个性张扬的结合，进而从必然王国迈向自由王国。阅读了《闲遐与未成年人教育》后，我觉得作者所倡导的未成年人闲遐教育，正是对当前素质教育内容和途径的可贵探索与补充，旨在帮助未成年人进入自由王国，更好地利用和享受人的另一半生命，满足完整人性的另一半需要，实现自由之我。

由此，使我联想到，目前全国正在进行的课程改革，闲遐教育不正是未成年人一个很好的课程资源吗？课改就是要给予并保障学生快乐的权利，具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法。苏霍姆林斯基强调：“拥有可以自由支配的时间，是个性发展的一个重要条件。孩子的素质和天资只有当他每天都有时间从事自行选择的喜爱的劳动时才能得到发挥。因此，我们认为给学生提供空余时间就是创造宝贵财富。”遗憾的是，我们的教育是否太吝啬这笔“财富”了，或者压根儿就没看到这是一笔“财富”？因此，闲遐教育理应成为学校教育体系的重要组成部分。

《闲遐与未成年人教育》针对未成年人闲遐生活的实际，兼顾思想性、知识性、实践性和生活性，适合中小学教育工作者和广大家长阅读。该书阐明了闲遐生活对未成年人发展的意义，以及应如何过好闲遐生活，内容涵盖面广，易于操作，具有较大的变通性、选修性和选择性，能广泛适应区域经济文化差异、学生个性差异和不同学校特点的需要，易于引导未成年人在具有较大时空自由度的闲遐生活内，依随心理时间去安排生活和学习，自由地选择符合自己内心感受和需要、带有极大审美成分的活动方式，并在这一过程中自由地、独特地、真实地、完美地表现与“必然王国”的学校生活中不同的自我，发展自我，完善自我。

课程改革为人的智慧和技能的开发提供了自由发展时空，《闲遐与未成年人教育》则帮助未成年人在他们的闲遐生活中寻找一个正确的定位，使未成年人知道减轻“负担”后干什么，怎样干，为中小学生在闲遐时间的发展指明了方向，为中小学生的自由、自主、和谐和尽可能多方面的发展提供了指南。

我衷心地希望在当前课程改革实施过程中，广大教育工作者能更加广泛地重视和开展这方面的研究，从而把闲遐教育的有关内容落实到教育的过程中去，构建科学、开放、充分体现人文精神和时代特征的教育体系，形成学生创新能力发

展所必须的宽松环境和自由空间，正确引导和帮助未成年人树立正确的时间价值观，认识闲暇中的自我和对闲暇价值的自我认识，系统地培养闲暇情趣，明智地、个性化地安排闲暇生活，提高对闲暇生活的自我规划、自我决断、自我评价能力，获得开展各种闲暇活动的知识和技能，提高闲暇生活质量，将课程改革落到实处，开创素质教育的新局面。

以上是阅读《闲暇与未成年人教育》的一些断想，聊作序语。

刘 晓

2004 年 8 月 2 日

目 录

第一章 绪论	1
第二章 艺术赏习	10
第三章 阅读明理	66
第四章 科技探索	83
第五章 体育健身	106
第六章 娱乐怡情	129
第七章 家政管理	144
第八章 消费文明	159
第九章 旅行博识	170
第十章 社会交往	184
第十一章 公益服务	202
第十二章 社会实践	214
后记	228

第一章 绪 论

20 世纪,现代科学技术获得迅猛发展,在科技革命冲击下,传统的生活方式发生了根本变革。这种变革的重要标志,就是人们物质需求的相对满足和闲暇时间的增多。随着科技进步和生产效率的不断提高,闲暇时间日益增多,闲暇活动日趋丰富多彩,是现代文明社会的一条普遍规律。

“大约一万年以前,当人类进入农耕时代,人类只有 10 % 的时间用于休闲。在公元前 6000 年至公元 1500 年期间,工匠和手工业者们的出现,省下了大约 17 % 的时间用于休闲。到 18 世纪 70 年代,动力机器,包括原始的蒸汽机,使得生产力水平得到提高,因而将休闲时间增加到 23 %。到 20 世纪 90 年代,电子化的动力机器提高了每一件工作的速度,从烧饭一直到交通,因而使得人们能将生活中 41 % 的时间用于追求娱乐休闲。到 2015 年前后,知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有 50 % 的时间用于休闲。每周工作时间一直在持续地减少,从 1700 年左右的 72 小时到 1859 年的 69.8 小时,直到 20 世纪 90 年代的不到 40 小时;近些年,西方国家有些人在谈论 30 个小时周工作时间。24 小时的周工作时间正在被争论,多种工作形式已经出现。多余的时间将被用于最大程度上的自我价值和人的精神世界的满足。休闲是使每个人分享人类文化成果、发展自由个性的保证,是使每个人都有充分的时间从历史上遗留下来的文化——科学、艺术、交际方式等等——中间接受一切真正有价值的东西;毋庸置疑,休闲时间的增多,是社会进步的标识,是国家综合实力强大的体现。”^[1]

1995 年 9 月 1 日,《国务院关于修改〈国务院关于职工工作时间的规定〉的决定》施行,中华人民共和国境内的国家机关、社会团体、企业事业单位以及其他组织的职工,一律实行每周五天工作制。对未成年人而言,他们都是在学校学习的中小學生。每周五天学习日,加上寒暑假,学生每年在校时间约为 205 天,在家时间为 160 天。再加上许多地方开始执行“朝九晚五”的工作制度,学生每天在校时

间也相对缩短,使中小學生有了較多的閑暇時間,閑暇活動的自主性、自決性、自由性特點,決定了學生在這部分時間想做什么事,實踐什么活動,完全由自己決定,而不是像學校生活那樣是由課程計劃和規章制度決定的。但是,自由不是放任,也不是放縱,社會道德、社會風尚、社會規範都應該對中小學生的閑暇生活起指導和調控作用。面對新工時制和素質教育后的生活時空變化,中小學生在不及深思的反應中,對待如此充裕的閑暇時間,猶如撿得一筆巨款,感到有些茫然,甚至不知道如何去“開銷”,從而表現出閑暇時間增多與閑暇生活貧困的矛盾;學校仍處於常規教學的慣性之中,或一放了之,或變相補課,對怎樣利用閑暇時間促進未成年人體質素質的提高和主動、和諧的發展,缺乏切實的研究和對策;社會對應為中小學生的閑暇時間提供什么样的文化設施,給從繁重學習負擔下解放出來的學生創造一個具有豐富文化和人文內涵的寬松環境和自由發展時空,缺乏足夠的意識和準備;家庭對如何豐富和美化孩子的閑暇生活,科學地利用閑暇時間也缺乏應有的指導和幫助。因此,當前未成年人的閑暇生活表現出下述兩種傾向:

(一) 閑暇生活的迷茫:

1. 閑暇計劃的松散性。閑暇活動存在于家庭生活 and 社會生活之中,與有組織、有領導、有計劃、有目的、有系統、有檢查、有考核的學校教育相比,閑暇生活是一種非正規活動。學生要向哪個方向發展,成為什么样的人,主要取決于自己的意志;學生在什么時間,什么地點,實施什么活動沒有固定的模式。那些自制力強的學生,能合理安排時間,積極主動地學習那些課延性知識和非公開性、教育性經驗以及生存所需要的各種技能,發展各自的特長和愛好;而一些自控力較差的學生,由於失去了教師的管束,遲睡懶起,休息一天小玩,休息兩天大玩,星期一才發覺作業尚未完成,缺少應有的緊張度和自覺性,表現出閑暇計劃的松散性。

2. 閑暇內容的隨機性。閑暇活動一般没有什么固定內容,常常是學生認為需要學習什么就學習什么,家長發現孩子什么问题或情況就要求孩子接受相應內容的教育和訓練。但因有些家長只顧忙自己的事情,忽視了對孩子的教育、關心和引導;有些家長單位的休息日和孩子不一致,無力照顧孩子,致使這部分孩子处于“放羊”狀態,他們不知道如何利用閑暇做一些有價值的事情,不會安排閑暇,閑聊、閑逛、看熱鬧、打撲克、進遊藝室,無選擇地沉溺于電視、录像,遇到什么事就做什么事、學什么內容,表現出閑暇內容的隨意性。

3. 閑暇形式的單一性。閑暇時間為中小學生提供了一個接觸社會、接觸自然的机会,學校、社會在尊重學生意愿的前提下,應努力為學生提供自由活動的場

所,组织学生开展各种娱乐、求知、交往、体育、参观、游览活动,让未成年人在充满活力的社会生活状态和多样性的学与玩中长智慧、长身体、长勇气、长能力。但是,由于目前家庭教育总体水平偏低,社会教育功能不健全,那部分想过充实生活的中小學生只好呆在钢筋混凝土结构的单元房中温习功课,从而表现出闲暇形式的单一性。

4. 闲暇活动的成人性。不同年龄阶段的儿童有着与其年龄特征相适应的特殊需要,处于青春反抗期的未成年人,具有很强的自我意识和成熟意识,他们觉得自己成熟了,有主见了,总想自主地与小伙伴一块儿玩游戏,逛公园,一块儿聊天,而不愿家长干预自己的闲暇生活。但家长出于多方面的考虑,往往忽视儿童与成人闲暇活动的差异,不顾儿童的特殊需求,总希望孩子的活动局限在自己的视野范围内,替孩子选择一些“规矩”“干净”的闲暇生活。或者成人休闲时,觉得把孩子放在家不放心,便带着孩子一起出去,迫使儿童从事与自己一样的活动。另外,由过去的大杂院改为公寓楼的单元住宅,因人的活动场地狭小,导致孩子们在一起玩的时间和内容减少,和成人在一起的机会增加,儿童的闲暇生活缺少满足自己精神需要和制造精神需要的机制,他们的精神需要和被人理解的需要不能在儿童的集体游戏中获得满足,从而失去鲜活的个性,使得不同年龄阶段儿童的特殊需要趋同化,儿童的心理发展超社会化,儿童的闲暇活动成人化。

(二) 闲暇生活的剥夺:

几年前,我国就针对“应试教育”导致未成年人发展片面性的弊端,开始积极倡导素质教育。素质教育的一个基本指导思想就是减轻学生的学习负担,将中小學生从课堂解放出来,将他们置身于一个开放、充满各种可能性的空间里,让孩子们放学后真正拥有一段轻松快乐的时光,使他们的个人基本需求及特殊需求得到最大的满足。但是,当社会还处在过分强调工作或职业对生命的意义,人们的生存、学习与生活的中心还集中在工作或职业上的历史时期,在社会评价机制和高等教育考试制度还没有根本改变的情况下,人们仍不敢放下本应放下的过重课业负担,以至家长和社会都习惯于这样的认同:中小學生获得自主的闲暇时间,会多了玩心,少了学习的劲头,耽误了学习;甚至因空虚无聊、无所事事和缺乏处理闲暇的能力,导致违法乱纪。因此,与其让学生多一点自由时间,还不如让他呆在学校的时间长一点,多做一些作业,确保“少出乱子,家长放心,社会安定”。因此,学校主动通过各种困难班、延长班和补习班义不容辞地挑起了管理放学后孩子的重担,家长则想方设法延师家教,增加孩子课业负担。“减负”以后的孩子,尤其是一些重点学校和城市学校的孩子,依然身陷额外的课业负担之中,不能尽情地玩耍,不能真正拥有一个身心放飞的时段。据2000年出版的《新发现

——当代中国少年儿童报告》报道：中国儿童的学习压力沉重、学习负担严重影响了少年儿童闲暇生活的质量。调查结果表明小学1~3年级中67.2%的城市儿童和45.6%的农村儿童每天写作业时间超过国家规定标准；有67.0%的城市小学生和64.6%的农村小学生每天在校学习时间超过了国家规定标准；60.5%的城市初中生和61.6%的农村初中生每天在校学习时间超过了国家规定标准。有1/3的学生把学习看做沉重负担，并希望尽快离开学校，厌学情绪明显。即使在小学阶段，也有14%的学生把学习视为沉重负担。2001年《少年儿童研究》杂志第一、二合刊刊出的《新校园童谣31则》表达了孩子们的这种厌学及惧怕学校的情绪，他们呼吁：“我们不图电视、小说占多长时间，长时间总学习也得暂时清遭。”“我们不图玩耍把学习的时间占，一星期总做题也要放松舒坦。”生活在沉重学习压力下的儿童，他们因生活太单调而备受压抑的心灵需要更多的休息和快乐，孩子们在无法通过正常途径获得自己的闲暇生活时，便曲折地通过童谣这种校园亚文化的形式来发泄自己痛苦的呻吟，试图借助这样的自我心理防御机制，使紧张的心理得到放松，获得一种无赖的娱乐。新童谣给我们敲响了这样一个警钟：未成年人的成长需要闲暇，我们应当满足未成年人的成长需求，将未成年人发展理应具备的闲暇还给他们。

因此，闲暇时间的增多，不仅仅意味着时间的消长，更意味着对教育的挑战。学校和社会应怎样帮助未成年人理智地认识闲暇时间的价值，怎样引导未成年人科学、文明、合理、健康地支配闲暇时间，怎样充实和丰富闲暇活动的内容，以及怎样开发闲暇这一潜在的巨大教育资源填补学生课外求知空间，丰富学生的生活世界、知识世界、心灵世界，提高中小学生学习质量、情趣和自身素质，赢得自身的发展，即闲暇教育，则成为社会文明进程中一个具有广泛而深远意义的必然课题。

闲暇属于时间、活动范畴，是指每个人完成工作和满足生理需要以外，完全由他本人自由支配的时间和流动方式的总和。对学生而言，闲暇是指由学生个人的需要、兴趣、性格、能力等个性特征和个人所处的微妙社会关系（如家庭、亲属、朋友、同学、邻居等）决定的，使个人获得在学校课程计划以外的全部课余时间。

闲暇是个时间问题，更是一个生活观念和生活方式问题。如同任何事物一样，闲暇也有两重性，人的时间素质（指以时间知觉为基础，在环境和教育的影响下，逐步形成的对于时间心理和行为的稳定倾向）不同，对待闲暇时间的认识和行为也就不同，从而表现出不同的闲暇生活品位和质量。由于闲暇文化环境的复杂性，决定了闲暇生活对人的影响的复杂性。闲暇既可以是未成年人的一笔财富，也可

以是他们的一个负担；既可以成为他们自由活动、自我发展和自我完善的生命乐土，也可能成为虚掷光阴、消磨意志、放浪形骸的生命泥沼。因此，闲暇生活可以是以其文明、健康、科学而又丰富多样的活动方式，对主体个人身心的全面发展和整个社会文化进步有益的积极闲暇；也可以是因其活动形式的或低级庸俗、或无聊盲目、或愚昧落后、或惹是生非，从而危及个人和社会的消极闲暇。双休日的意义显然并不在于仅仅让学生拥有更多的闲暇，而在于休好两天并且学好五天，学生应“休”而不“闲”，“休”而有节制，仅仅为消遣的“闲”是万万要不得的。通过消遣、娱乐、休养获得身心健康的恢复，仅仅是休闲的一部分，休闲的含义远远不止于此。它还拥有更深刻的内涵，更高的意境，那就是对生活的再创造，对人生的再丰富。因此，日本的社会学家加藤秀俊指出：我们常常把放假休闲看成是肤浅的娱乐，其实，休闲是有关“人类如何生存下去”的极为严肃的人生课题。这并非耸人听闻，而是道出了休闲的真谛。

闲暇时间的增多，是人类社会文明进步的标志，是学生生活方式的改变，它能保证学生有自由的时间充实和发展自己。对学生来说，学习是获得知识来源和独立人格的方式，是精神的寄托、人生价值的体现。不过我们应该看到，学习固然需要投入身心，但学习并不是人生的惟一内容。休闲活动作为社会活动的一种形式，具有促进人际关系融洽的作用。它的娱乐性和非功利性能使学习摆脱由学习带来的紧张疲劳，丰富充实生活内容，在放松身心的同时感受生活的意义、价值，享受生活的情趣。应当承认，在未成年人休闲时间不断丰富的今天，学习已不是他们惟一的生活中心，或者说休闲已成为他们生活的另一重心。随着人们对生活认识的不断提高，在这个重心里，未成年人正在不断地更新着生活的内容和方式，使其朝着更合理、更美满的方向发展，不断地完善自我，这就是对生活的“再创造”。

素质教育从最一般和宏观的角度看，其要交给受教育者的是：学会生存、学会学习、学会创造、学会发展。可以说，这四个学会已成为世界各国教育的共识。但是，目前中小学生素质明显地落后于时代的要求，其原因就在于我们的教育只是从“学习能力”的单一纬度来理解和运用“发展”的概念，将学习的价值定义为“掌握”和“应用”，而不是在于“创造”、为分数而学习、为应用而学习，从而忽视了学生其他各种能力的发展，忽视了德智体美劳诸方面的发展，忽视了知情、意、行各个层面的发展，以及忽视了集体氛围、个体学习、社会生活各个领域的发展。人的素质的很大部分是在闲暇时间内完成的，人的全面发展主要是通过闲暇时间实现的，目前中小学生存在的素质缺陷，诸如不关心时政，高分低能，五谷不分，四体不勤，体质下降，人格不健全，缺乏人际交往的知识和能力，均

与学校剥夺了学生闲暇生活有着很大的关系。学生吸取、内化知识不仅仅是在课堂、从发展学生丰富多彩的个性来讲,闲暇也许更重要、更积极。因此,未成年人的发展,不能狭义地理解解只要按教育常规上好文化课就完成任务了,而忽视另一种课堂,即中小学生的闲暇生活。如果是这样,对每个学生而言,只是完成了学习任务的一半,放弃的也许是更重要的。

亚里士多德认为:恰当地利用休闲是一生做自由人的基础。闲暇是未成年人正常生活的重要组成部分,“独处”和闲暇活动的自由支配是人格和谐、平衡发展所必须的,在具有较大时空自由度的闲暇时间内,每个未成年人可以依随心理时间去安排生活和学习,自由地选择符合自己当时内心感受和需要的、认为有意义的、带有极大审美成分的活动方式,并在这一过程中自由地、独特地、真实地、完美地表现与必然王国的学校生活中不同的自我,发展自我。可以说,闲暇是未成年人全面发展的必要条件。

(一) 有助于个性的自由充分发展

学校生活具有他人导向性,在节奏紧张的学校生活中,学生的活动将服从于社会角色规范和学校规章制度,绝大部分活动必须听凭犹如机械钟表式的课时计划和作息时间的指挥和摆布,老师要学生学什么,就学什么,绝不可能想学什么,就学什么,因而学校生活对个人的发展有一定的约束,其在学生人格的职业化(指专事学习)过程中,有可能使人片面发展。因此,许多著名教育家都提出过学生时间的问题,在苏霍姆林斯基的教育理论和实践中,关于保证学生有充分自由时间的思想十分突出,他认为“只有当孩子每天按自己的愿望随意使用5~7个小时的空余时间,才有可能培养出聪明的、全面发展的人来”。当学生受约束的、单调的、被动的活动减少,由被制约性转向自主性时,个性的自由、充分发展就会成为可能。这是因为:1. 由于闲暇时间内的活动范围十分广泛,内容丰富多彩,方式灵活多样,生动活泼,从而为人格的多向发展和创造潜力开辟了新的途径。2. 闲暇时间内的学生,具有支配时间的自主性和对生活内容的选择性,因而可以从闲暇的自主性和自由性中探寻发展个性之路,从事各类创造性活动,充分发挥自己的特长,自由地开拓自己的智慧和才能,实现自己的理想。

(二) 有助于自我教育

现代教育的显著特点之一,是十分强调人的自我教育。许多教育家指出,没有自我教育的教育不是真正的教育。这一趋势充分反映了对教与受教之间辩证关系的正确认识和把握,反映了对受教育者主体地位的认识和尊重。自我教育是个体把自身作为教育对象,按社会的要求和自身发展的需要,发挥主体的自主性,主动求教,使自己成为一定社会所需要的人的活动。自我教育既包括身体、生活、

空间方面的内容,也包括物质、情感、智力和时间方面的内容,这些内容与学生的日常学习、生活、娱乐、交往密切相关,学生在闲暇中能获得独处时间,用以冷静地思考社会和人生、思考现实与未来,进行深刻的自我教育,自我塑造。对一个人的精神发展来说,这些单身独处的时刻与丰富多彩、热火朝天的集体生活同样是必要的。没有这些沉思的时刻,就没有人的个性,少年心灵就不会向往道德美而迸发高尚精神。一个人的成就大小,主要不是由他在集体活动中的表现,而是由他在独处时对待时间的态度决定的,“人的差异在业余时间”。教育实践证明,从担心“闲则生非”的教育观念出发,企图以大量的课外作业填满学生主动地、生动活泼地发展空间,对于学生身心自由发展,特别是对于学生独立人格的形成都是极为有害的。新工时制实行后,中小学生有了开展自我教育的足够时间,完全可以通过自由时间的利用和支配,充分发挥个体的主动性和积极性,领略闲暇时间的价值,在实践中培养自己的道德意志和参与意识,提高自己的自学能力和自我管理能力,根据自己的爱好、兴趣和个性发展需要,再塑一个自我。

(三) 有利于身心健康

教育过程中的任何活动都是在学生大脑皮层主导作用下实现的。教育活动的开展必须符合兴奋与抑制的规律,学习材料的难度过大,分量过重,时间过长,形式单一,都会使大脑皮层从兴奋转入抑制状态,使学生产生疲劳和疲劳感。同学们在每节课后、每天放学后可能都会感到有明显的疲劳现象,而这种现象在周末更加明显,经过一个星期高度紧张学习的学生,普遍伴有疲乏力、瞌睡、感知能力降低、厌学、情绪不安、视力下降等现象。这既是一种生理现象,同时也说明我国中小学生学习的时间远远大于他们身心所能承受的标准,长时间精神高度集中的学习,使得学生疲惫不堪,体力和脑力都急剧下降。他们的身心需适当的闲暇时间进行休息和调整。因此,教育界的专家和有识之士,已向社会发出呼喊:让孩子们玩,“玩够了再学习”。未成年人要想真正成才,就要消灭疲劳,保证未成年人休息好,玩好。玩是调节情绪的一种最佳手段,“玩”也是一种学习。闲暇时间能够保证中小学生学习有相对充裕的时间放松一下超负荷了一周的身心,实现生活方式的单一性向多样性转化,依据个人的爱好、习惯、愿望与生活价值标准,合理地利用时间,科学地安排属于自己的最佳闲暇时间,选择诸如绘画、体育、文娱、读书、写作、科技、劳动、旅游等多样适合自己需要的生活模式,实现有张有弛,自由活动与遵章守纪的双向调整,从而获得积极的休息,提高生活质量和乐趣,陶冶情操,增进身体健康。

(四) 有助于人际交往

交往是人的基本需要,人不可能在孤立的状态中生存和发展,马克思曾经说

过：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。”^②学校教育将学生的交往囿于有限的、固定的校园范围内，这种单一的交往方式和狭隘的交往范围易于造成个人知识贫乏、心胸狭隘、“目光短浅”、“孤陋寡闻”^③，使人的视野局限在极小的范围内，导致片面才能的自足发展。人的个性发展离不开人的交往关系的多样性。“交往的普遍性……是个人全面发展的可能性……个人的全面性不是想象的或设想的全面性，而是他的现实关系和观念关系的全面性。”^④闲暇为学生的交往提供了超越学校围墙限制的时间和空间，在闲暇中，同学们可以走向社会，走向生活，了解自己周围的世界，了解自己与他人的关系，了解自己应学些什么，在与社会成员的相互联想、相互影响和相互作用中，在对社会群体意识和社会规范的认同过程中，不断吸收物质、能量、信息，并内化为自身素质，从而获得自身的人格健全和全面发展。同时，闲暇还为存在性格缺陷的同学提供了一个校正的机会，如内向的同学，可有意识地、广泛地与同学或其他社会成员接触，克服自己的性格缺陷。

（五）有助于完善知识机构

目前，中小學生一方面在加班加点、夜以继日地学习；一方面表现出文化的空前缺乏，他们除了课本知识还是课本知识，知识面小到不能再小的地步。有人调查，某校高二年级文科学生读过中外名著的仅占17%。那么理科呢？初中生呢？恐怕还要低得多。即使读过，是一本，还是广泛涉猎呢？一个学生缺少最起码的文化底蕴，能学好吗？为此，许多大学开始实行学生必读书制度，旨在合理构建学生知能结构，加强学生的基础教育与素质养成。中小學生正是应该广泛涉猎知识的时候，优秀课外书籍内蕴的知识性、审美性特点，也深深地吸引着未成年人，“我想读书”、“我要读书”是涌动在中小學生机械、单调、枯燥学习生活下追求精神享受的渴望。那么，学生不读书到底是学生的责任，还是学校的责任呢？未成年人有了充裕的自由时间，可以大量阅读课外书籍，扩大自己的视野，丰富旧知识，增长新知识，弥补课堂知识与现代科学发展的“时间差”，满足自我发展的求知欲。同时，读书还能培养同学们的自学能力，锻炼思维能力，丰富想象能力，发展智力，提高文化与审美修养。而所有这些，恰恰又为同学们学好各门必修课准备了广阔的智力背景，使同学们的知识形成网络，实现知识、能力的迁移。高尔基说过：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际上是人的心灵和上下古今一切民族的伟大智慧相结合的过程”^⑤，一本好书可以影响人的一生，若干本好书可以塑造一个人。

闲暇完全是个性化的，闲暇的本质是自由。社会发展为未成年人提供了自由发展的空间，学校和社会理应帮助他们寻找一个正确的定位，利用闲暇时间充分

发掘自己的潜力，在轻松和快乐中享受自由发展的权利，提高闲暇生活质量。无数事实证明，闲暇时间为人的智慧和技能的开发提供了最优条件，任何一个未成年人，只要不让这些时间溜走，他就一定能在有限的闲暇时间内获得主动的、充分的、生动活泼的发展。

从一个人的闲暇生活可以看到：他的个性心理，他的人生哲学，他的生命意识，他的情怀……未成年人应根据自己的兴趣、求知需要和本地、本校的优势和可能，开展丰富多彩的闲暇生活，实现在一定范围和一定方向上的自我选择、自主活动、自我发展，从而在形式多样、内容充实的闲暇活动中，形成自己带有明显个性特色的内化结构和外化方式，使自己成长为一个知识充实、情感丰富、兴趣广泛、具有良好社会素质的一代新人。

注释：

- ① 成思危：《知识经济时代与人的休闲生活》，《学习时报》2003年2月27日
- ② 《马克思、恩格斯全集》第3卷，第515页
- ③ 《马克思、恩格斯全集》第3卷，第468页
- ④ 《马克思、恩格斯全集》第46卷（下），第36页
- ⑤ 《高尔基论青年》，转引自《实用论据手册》，香港新世纪出版社，1991年版，第88页

第二章 艺术赏习

在漫长的人类文明进程中，艺术视作一种生命现象，在自然与社会的时空演变中执拗地留下了具有丰富文化内涵的艺术足迹。

毫无疑问，艺术作为人类赖以休养生息的物质空间的最美花朵，艺术品作为不同文化“基本意象”的代表，从中可以透视出人类自古以来的精神气质与意蕴——即时代、社会、国家和民族的政治、哲学、宗教、伦理、民俗等诸意识形态的内涵。那么，艺术是什么呢？

艺术是指为满足社会审美需要，通过对形象塑造的方式和情感的中介，再现社会生活或表现艺术家思想感情的审美结构形态。它是审美意识集中化和物质形态化的表现，是人类通过与现实的审美关系，全面掌握世界的特殊方式。

艺术是用具体的形象来反映社会生活的。任何艺术形式都不能离开形象的描绘，没有了形象，艺术本身就不存在了。一位艺术家塑造艺术形象时，总是渗透着自己的审美态度和爱憎感情，赋予形象以一定的思想内容和艺术感染力量，这样才能使欣赏者得到某种美感享受和美感教育。因此，艺术的形象性又同人的审美感觉、情感活动密不可分，这三者就构成了艺术的基本特征。

艺术起源于人类的社会劳动实践，是一定社会生活在人们头脑中反映的产物。它包括戏剧、电影、音乐、舞蹈、曲艺、美术、摄影、文学等等，其共同特征是用形象来反映现实生活的美，而这种形象又比现实生活更为典型，更为集中，更为深刻。自古及今，无数的艺术家们用他们的智慧和勤劳的双手为我们创造了美妙迷人的艺术世界。教育者的责任就在于引导未成年人走进艺术的宫殿，发现艺术的神奇。

一、艺术与人的发展

时代的发展告诉我们，未来社会的主导人才已经不再是只掌握一两门专业技