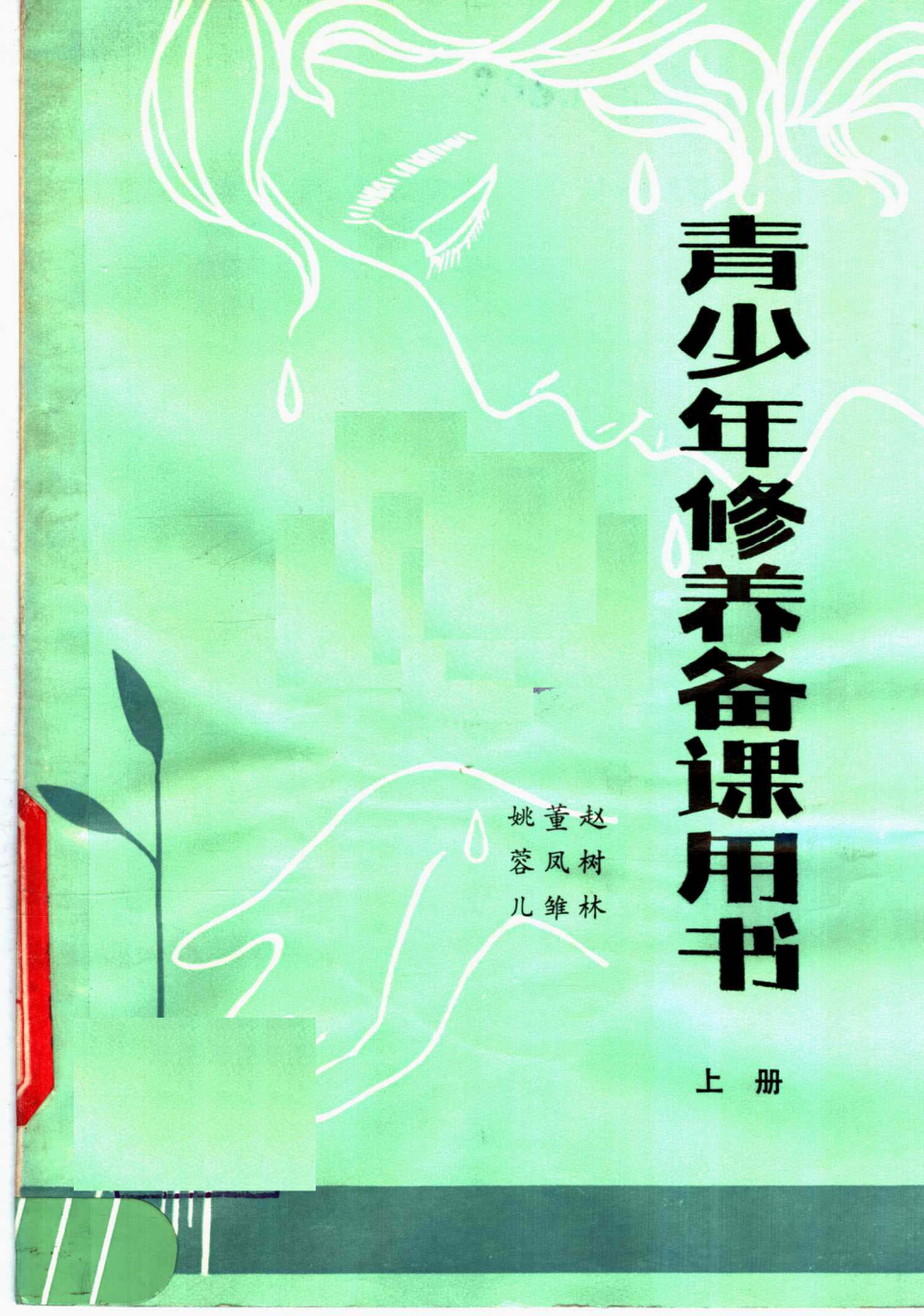




# 青少年修养备用书

赵树林  
董凤雏  
姚蓉儿

上册

# 青少年修养备课用书

上册

赵 树 林  
董 凤 雏  
姚 蓉 儿

福建人民出版社

**青少年修养备用书**

上册

赵树本 董凤锦 姚蓉凡

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.625印张 118千字

1982年7月第1版

1982年7月第1次印刷

印数：1—30,000

书号：7173·531 定价：0.40 元

## 出版说明

从1981年秋季开始，全国各中学普遍设置“青少年修养”课，并使用新编教材，许多任课教师反映备课有困难。为此，我们特约请对此有一定研究和教学实践经验的北京大、中学三位老师合作编写了《青少年修养备课用书》。

本书根据教育部制订的《青少年修养教学大纲》的精神和中学统编教材《青少年修养》（1982年修订本）进行编写，并与教材的内容和安排完全相适应。每课包括四个方面的内容：教学目的、教学内容、教学建议和教学资料。全书的重点是教学内容和教学建议部分。书中对每课的教学重点、教学难点、教学方法和教学时间都有明确的阐述。教学资料部分包括名词解释和有关参考材料。

在使用本书时，希望任课教师认真钻研教学大纲和教材，从学生的实际出发，不要照搬，以取得更好的教学效果。

本书分上、下两册出版，分别配合《青少年修养》上、下册备课使用，先出上册，下册在1982年底出版。书中缺点和错误，请批评指正，有什么意见和建议，也请及时告诉我们，以便改进。

1982年4月

## 目 录

|                  |         |
|------------------|---------|
| 做一个优秀中学生.....    | ( 1 )   |
| 第一课 热爱祖国.....    | ( 15 )  |
| 第二课 热爱人民.....    | ( 45 )  |
| 第三课 热爱中国共产党..... | ( 65 )  |
| 第四课 热爱科学.....    | ( 88 )  |
| 第五课 热爱劳动.....    | ( 113 ) |
| 第六课 热爱集体.....    | ( 132 ) |
| 第七课 尊敬师长.....    | ( 151 ) |
| 第八课 遵守社会公德.....  | ( 164 ) |

# 做一个优秀中学生

## 教 学 目 的

1.使学生懂得，青少年时期将为自己一生的发展奠定基础。每个人都要十分珍惜这个宝贵的“黄金时代”，使自己在德、智、体几方面健康成长。

2.使学生懂得，树木要培植才能成材，人要修养才能成器。要加强修养，学习做人的道理，才能逐步成为一个优秀中学生，成为无产阶级事业接班人。

3.使学生懂得，树立共产主义理想，培养共产主义道德，是青少年修养的最重要的内容。一个人具有崇高理想和高尚道德，同时又有丰富知识和健全体魄，才能为社会主义、共产主义事业作出最大的贡献。

## 教 学 内 容

### 第一节 中学阶段是青少年 成长的重要时期

中学阶段是青少年成长的重要时期，因为它常常为一个人一生的发展奠定基础。

#### 一、中学阶段将为树立正确的人生观奠定基础

##### 1.什么是人生观

人生观是指人们对生活目的和意义的根本看法。就是我

们平常所说的一个人应该为什么活着和怎样活着才有意义。

## 2. 树立正确的人生观

中学阶段是一个人人人生观形成过程的重要时期。在这个时期，中学生感觉敏锐，思想活跃，开始思考生活的目的和人生的意义。同时，中学生的思想又很不定型，可塑性很强，容易接受外界的影响。因此，中学生要抓紧自己的思想品德修养，注意意志性格锻炼，为树立正确的人生观打好基础。

正确的人生观是，活着要做一个有益于人民的人，要为祖国献身，为人民造福，为社会主义和共产主义事业奋斗不息。这是我们在中学阶段要注意解决的大问题，也是影响我们一生的大问题。

老一辈无产阶级革命家，在青少年时代就立下了拯救祖国的志向。毛泽东同志十四、五岁时，读了一本《论中国有被列强瓜分之危险》的小册子之后，认为每一个中国人都有救国的责任，产生了“国家兴亡，匹夫有责”的思想。周恩来同志在沈阳东关模范学堂读书时，就确立了“为了中华之崛起”的学习目的。在小学毕业后，他给一个要好的同学写的临别赠言是“志在四方”，“愿相会在中华腾飞世界时”。

著名青年数学家杨乐，从初中二年级开始，就对数学发生了浓厚的兴趣。当他看到数学书里很多定理都是用外国人的名字命名时，自己就暗暗地下定决心，一定要好好钻研数学，使中国人的名字也能写进未来的数学书里。

## 二、中学阶段将为升学和参加各种劳动奠定必要的知识基础

### 1. 中学阶段是掌握科学文化知识的“黄金时代”

在中学阶段，青少年求知欲强，有充沛的精力，很强的记忆力，有充裕的学习时间，优越的学习条件，是学习和掌握科学文化知识的“黄金时代”。古今中外，凡是有成就的名人，大都是在中学阶段打好知识基础。

马克思、恩格斯、列宁能够创立马列主义学说，为全人类作出巨大贡献，是同他们在中学阶段已经打好坚实的科学文化知识基础紧密相关的。例如，列宁上中学时，学习成绩优异，每次升级都获得优等奖章，十七岁中学毕业，已经学会了拉丁文、希腊文、法文、德文，以及历史和文学，荣获了金质奖章。

我国唐朝著名大诗人白居易，能够写得一手好诗，正是由于他在青少年时代刻苦学习的结果。

著名科学家爱因斯坦，中学时代努力学习，为他日后在科学上取得重大成就奠定了坚实的基础。

因此，青少年应该惜时如金，抓紧中学阶段的分分秒秒，勤奋学习，为以后的升学和工作打下良好的知识基础。

## 2. 学好中学各门课程

中学的课程比小学的课程增多，内容也比较深了。这些课程都是很重要的基础知识。学好这些课程，既是进一步攀登科学高峰的阶梯，也是将来参加四化建设的必要准备。认真地、生动活泼地学好这些基础课程，是每个中学生的基本任务。

## 三、中学阶段将为具有健全的体魄奠定基础

### 1. 中学阶段是青少年身心发展、成长最快的时期

中学阶段不仅是长知识，而且是长身体的重要时期。一般男同学从十四岁到十六岁，女同学从十二岁到十四岁为青

春期，每年身高增长7—8厘米，体重增加5—6公斤。这时如果进行合理的体育锻炼，就能有效地提高身体各器官的机能，促进其发育成长。

## 2. 加强体育锻炼，讲究生理卫生

在长身体的时期，中学生应该有计划地加强体育锻炼，上好体育课，按照“国家体育锻炼标准”的要求，开展经常的群众性的体育活动。同时要注意讲究生理卫生，养成良好生活习惯，使身心健康发展，为学习和劳动创造重要的前提条件。

从以上三点我们可以看出，中学阶段确实是青少年成长的重要时期。我们一定要珍视它，努力做到德、智、体全面发展，使“黄金时代”发出灿烂的光彩。

## 第二节 中学生要加强思想修养

### 一、珍视自己的“黄金时代”，就应当加强修养

#### 1. 什么是修养

提起修养，有的人不知道修养是怎么回事，感到很神秘。其实，我们每天都在进行修养。比如，我们为了提高思想觉悟，努力学习革命理论，加强实际锻炼，这就是思想修养；为了掌握科学文化知识，勤奋地学习，这就是文化修养。

那么什么叫修养呢？通俗地说，就是按照一定的要求，并结合自己的实际情况，刻苦地学习和锻炼，使自己不断进步，成为一个德才兼备、体魄健全的人。

修养的内容是多方面的。除了上面所说的思想修养、文化修养之外，还有体育修养、美育修养等等。我们《青少年

修养》所讲的，主要是思想修养。

## 2. 为什么要加强思想修养

(1) 加强思想修养是社会主义事业和党的教育方针的要求

青少年是祖国的未来。伟大而艰巨的社会主义事业不仅要求青少年有丰富的文化科学知识和强健的体魄，还要求有高度的思想觉悟和良好的道德品质。所以党的教育方针要求我们在德、智、体几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。只有认真修养，才能具备这些条件。

(2) 做一个有益于人民的人是不容易的，需要认真地进行修养

有人认为，做人不需要学习和修养。这是不对的。我们所说的做人，是要做一个有益于人民的人。这种人不是生来就可以做到的，而是需要认真地学习和修养。

敬爱的周总理所以成为伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家，受到党和人民的衷心爱戴，这与他一生注重学习和修养是分不开的。早在中学读书时，为使中华崛起，就严以律己，要求自己在读书、交友、学业、习师、光阴五个方面“不虚度”。1943年，在他经过长期锻炼和修养成为党的领袖之后，还亲自订了七条“修养要则”，身体力行，数十年如一日，活到老，学到老，修养到老，把自己的一生全部献给了人民，献给了党。

雷锋同志的崇高思想和动人事迹，不是天生的，而是在党的教育下，认真学习和修养的结果。他生前经常用日记的形式解剖自己，时时事事注意修养。例如，当人民给他荣誉时，他就在日记中写道：“雷锋呀，雷锋！我警告你牢记：

千万不可以骄傲。”“骄傲是犯错误的根源，是落后的开始。我永远要保持谦虚谨慎的态度，老老实实为党工作。”

## 二、加强思想修养，主要是培养共产主义道德品质

### 1. 什么是道德

道德是衡量和指导人们思想、行动的准则。

我们知道，人是生活在社会之中的。也就是说，自从有了人类社会，在人与人之间，个人和社会之间，就必然要发生各种关系。当一个人去做某一件事情的时候，一般总要与别人以及社会发生关系，并且会引起别人和社会对他的评价。比如，一个小孩落了水，象北京的高云涛、田继耀两位工人，舍己为人，拼命去抢救。我们说高云涛、田继耀是道德高尚的人。相反，如果有人袖手旁观，见死不救，我们就说这种人缺乏道德。再比如，在公共汽车上，有人看到老人或小孩上车，马上起来让坐；而有的人却假装没看见，不给让坐。我们说前一种人有道德，后一种人没有道德。可见，道德是评价、衡量和指导人们思想、行为的准则。被广大人民评价为道德的，就是做得对，应该做的；被评价为不道德的，就是做得不对，不应该做的。

从以上事例还可以看出，道德不是依靠国家强制执行的，而是依靠人们的自觉和社会舆论（包括风俗、习惯、传统、教育等）来维持的。

### 2. 道德是有阶级性的

我们都读过雷锋的故事。雷锋手上有一道被地主要砍的伤疤。地主婆为什么砍人？这种行为对不对？合不合乎道德？我们认为这是不道德的行为。地主婆却认为这是道德的行为。可见，站在不同的立场上，对一个人的思想、行为好

坏的看法是不一样的。地主阶级为了维护封建统治，把“敬神”、“忠君”规定为封建道德。农民阶级则把勤劳、俭朴、诚实、勇敢、顽强等看作自己的优秀品质。无产阶级认为“全心全意为人民服务”，是最高尚的道德。资产阶级则把“人不为己，天诛地灭”作为自己的道德准则。所以，劳动人民和剥削者的道德是不相同的，也就是说在阶级社会里，道德是有阶级性的。

### 3. 什么是共产主义道德

(1) 共产主义道德，就是无产阶级道德，是人类最高尚的道德

为什么说共产主义道德是无产阶级道德呢？这是因为共产主义道德反映了无产阶级和劳动人民的最根本的利益和要求。正如刘少奇同志所讲的：“我们的道德之所以伟大，正因为它是无产阶级的共产主义的道德。这种道德，不是建筑在保护个人和少数剥削者的利益的基础上，而是建筑在无产阶级和广大劳动人民的利益的基础上。”（《论共产党员的修养》，人民出版社62年版，第40—41页）

例如，大公无私、集体主义、团结互助等，都是无产阶级根本利益的表现。这些思想品质在无产阶级反对资产阶级的斗争中，在建设社会主义和实现共产主义的过程中，都起着重大的作用，成为无产阶级的有力武器。

为什么说共产主义道德是人类最高尚的道德呢？这是因为：

第一、共产主义道德是以共产主义理想为基础的道德。

在人类历史上，产生过各种各样的道德。但只有无产阶级才能产生以共产主义理想为基础的道德，而其它任何阶级

都不可能产生这种道德。这是因为，无产阶级是最进步最革命的阶级，只有无产阶级才把消灭阶级、实现共产主义作为自己的最高理想。

第二、共产主义道德继承了历史上劳动人民以及一切进步人类的优良道德传统，并把它提高到一个新的境界，成为人民历史上最高水平的道德。

以我国为例。在我国历史上，许多人民英雄、民族英雄，他们都是一些很有道德的人。如众所周知的，夏禹为了治水，在外九年，三过家门而不入。岳飞为了挽救国家的危亡，离妻别母，转战疆场。洪秀全为了推翻清朝统治，反抗帝国主义侵略，聚众起义，要为中国寻找一条出路……。中国无产阶级正是继承和发扬了中华民族的这些传统美德，并吸收了外国一切优良道德传统，形成了自己的共产主义道德。这种道德突出地体现在革命领袖、革命先烈和英雄模范人物身上。

## (2) 加强共产主义思想品德修养的意义

第一、青少年加强思想品德修养，具有了共产主义道德品质，就会自觉地按照党的教育方针要求自己，在德、智、体几方面健康成长。

第二、加强共产主义思想品德教育，可以进一步肃清林彪、江青一伙的流毒，抵制各种剥削阶级道德和非无产阶级思想的影响。

每年三月在全国开展的“全民文明礼貌月”活动以及平时开展的“学雷锋、树新风”，“五讲四美”活动，都是对青少年进行共产主义思想品德教育的生动形式。中学生应该积极地参加这些活动，把自己培养成为具有高尚共产主义道德品

质的一代新人。

### 第三节 中学生修养的具体内容

#### 一、中学生修养的具体内容

中学生修养的具体内容主要是《中学生守则》。《中学生守则》根据党的教育方针，坚持“三好”的原则，贯彻“五爱”的教育，提倡勤奋学习、遵守纪律、热爱劳动、艰苦奋斗、关心集体、助人为乐的风尚。每一个中学生都要以《中学生守则》为主要标准，来加强自己的修养。全面达到《守则》所规定的十条要求，就是一个优秀中学生了。

#### 二、认真学习，严格遵守《中学生守则》

要全面贯彻《守则》规定的十条，就应该做到：

1. 要把《中学生守则》当作自己的行动准则，既要讲道理上懂得它，更要在行动上实践它，并持之以恒。
2. 不仅自己要严格要求，还要学习运用批评和自我批评的武器，诚恳帮助同学，互相勉励，共同进步。
3. 坚持从我做起，从现在做起，从身边具体小事做起。

### 教 学 建 议

#### 一、教学重点

教学重点是第二节：中学生要加强思想修养。这是因为，

1. 从内容方面来讲，这一节是前言的主题。讲的内容比较多，也比较重要。修养、道德、共产主义道德的问题都是在这一节讲的。

2.从三节之间的关系来看,第二节处在承上启下的地位,非常重要。

## 二、教学难点

第二节中出现的“修养”、“道德”、“共产主义道德”三个重要概念是教学难点。因为学生缺乏生活经验,知识不足,对于道德的认识尚处在具体观念水平,如知道说谎是不道德的行为,诚实是道德的行为等。因此,教师要进行通俗地讲解,使学生有一个粗浅的了解。

## 三、教学方法

1.第一节可以让学生带着“为什么说中学阶段是青少年成长的重要时期?”“进入中学以后,你向自己提出了哪些新的要求?”等问题自学、讨论。然后教师按第一节三个要点进行讲解、归纳。

讲解时,教师应尽量精选典型的事例,用形象的语言,真挚的感情进行讲述。典型的事例既可以选用周恩来同志等中学时代重视修养的动人事迹,也可以穿插一些本校学生或校友的具体事例,以引起学生的兴趣。

2.第二节主要由教师讲解。在讲解“修养”等概念时,一般不要超出课本的范围,但要注意深入浅出,通俗易懂。这里的关键是,不要空泛地说教,而要尽量用典型材料和生动事例说明道理。

3.本课教学要紧密结合对新生进行《中学生守则》教育,使政治课教学和《守则》教育相互配合,以收到相辅相成的效果。

## 四、教学时间

二课时。第一节和第二节第一个问题安排一课时,其余

安排一课时。

## 教 学 资 料

### 一、名词解释

**1.道德品质** 道德在个人身上的表现，指一个人的道德面貌，一个人在一系列道德行为中反映出来的某些经常而稳固的倾向和特征。

**2.风俗** 社会发展中长期延袭下来的礼节、习惯等的总和。

**3.准则** 言论、行为等所依据的原则。

**4.社会风气** 社会上或某个集体中流行的爱好或习惯。

**5.文明** 指人类社会的进步状态。它包括物质文明和精神文明两个方面。物质文明指人类物质生活条件的进步状态，表现为劳动工具和技术的进步，物质财富的增长。精神文明指人类智慧、道德的进步状态，主要内容包括两个方面：一方面是教育、科学、文化、艺术、卫生、体育等事业的发展规模和发展水平；另一方面是社会政治思想和伦理的发展方向和发展水平。

### 二、参考资料

**1.杨乐中学时代立志，一定要使中国人的名字写进未来的数学书里**

杨乐是新中国成立后我们党培养出来的青年数学家。他和张广厚经过长期合作，在函数论研究方面取得重要成果，受到国内外数学家的高度评价。

杨乐在江苏省南通中学上学时，从初中二年级开始，就对数学发生了浓厚的兴趣。当他看数学书的时候，发现很多定理都是用外国人的名字命名的。比如，勾股定理，是以毕达哥拉斯的名字命名的，叫毕氏定理；一元二次方程根和系数的关系，叫维达定理；二项式展开，叫牛顿二项式定理等等。他就想，为什么中国人的名字就不能写进书里？！难道中国人就天生不如外国人？！于是，他暗暗地下定决心，一定要好好钻研，使中国人的名字也能写进未来的数学书里。所以，到高中一年级的時候，他就立志要毕生从事数学研究工作。在整个高中阶段，他不但努力上好数学课，还抽出约一千小时的课外时间读了许多中外数学书，演算了很多习题，仅初等数学题就在一万道以上，为后来攀登数学高峰打下了坚实的基础。

## 2.白居易青少年时代刻苦读书、写诗

唐朝著名大诗人白居易，他写的诗歌，光保留下来的就有2806首。在我国文学史上，除了宋代的陆游，就属他的作品最多了。

白居易写的诗歌，通俗明白，读起来琅琅上口，连老太太和儿童都能听懂。他的诗歌为什么写得既多又好呢？原因之一，是他从小养成了刻苦学习的习惯。白居易五、六岁时就开始学习作诗。九岁学会了写诗怎样运用声韵。十五、六岁的时候，知道的事情多了，读书更加刻苦，能写出《赋得古草原送别》这样的好诗：“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生。远芳侵古道，晴翠接荒城。又送王孙去，萋萋满别情。”二十岁以后，白天认真钻研诗赋，晚上努力读书，还挤时间学习写诗。由于过度劳累，以致于满