

suzhitoushi
congshu

素质透视丛书



青少年 生活方式误区

李昌烟 王敬东 于启斋 宋文仁 编著

100

山东大学出版社

例

素质透视丛书

青少年生活方式 误区 100 例

李昌烟 王敬东 于启斋 宋文仁 编著

山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年生活方式误区 100 例/李昌烟等编著. — 济南:
山东大学出版社, 2001. 2

(素质透视丛书)

ISBN 7-5607-2234-2

I. 青…

II. 李…

III. 青少年-生活方式-中国

IV. D432.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 05539 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东莒县印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 4.5 印张 101 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-30000 册

定价: 5.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部负责调换

《青少年生活方式误区 100 例》

顾 问 (按姓氏笔画为序)

王余禄 刘泽平

周昌顺 程福华

编委会 (按姓氏笔画为序)

主 任 范玉芹 姜有进

胥维华 蒋永乐

副主任 张岱徽

委 员 冯兆东 张岱徽

范玉芹 赵建荣

姜有进 胥维华

曹修岭 蒋永乐

序

在跨入新千年之际,我国教育界全面推行素质教育,这标志着我国教育思想上的新突破。

素质教育要求学校教育要以提高学生的全面素质为宗旨,以爱国主义、集体主义和社会主义思想为灵魂,以培养创新精神和实践能力为重点,造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”、全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

教育的内涵,在不同的国度、不同的社会、不同的时代,也不尽一样。但是,它们却有共性,这就是培养一代又一代、能够担负起延续社会进步和社会发展的创造者。

我国古代就提倡做人要德才兼备,而且也以这个标准培养人才。

有人认为,国外大概不提倡品德教育吧。事实恰恰相反。美国品德教育协会主席麦克唐纳说,光有品行没有知识

是脆弱的，但是没有品行光有知识是危险的，是社会潜在的威胁。德国则提倡把学校办成创造者的大熔炉。由此可见，他们也主张全面发展。当然，由于意识形态的不同，我们和他们的思想观念和方法也不尽相同。

在我们国家，素质教育就是全面发展的教育。所谓全面发展，就是全面推行思想道德素质和科学文化素质的教育。加强素质教育，就是要求学生在品格、智力、智慧、能力等方面要综合发展。这是 21 世纪我国人才培养的基本模式。

当然，素质教育并不抹杀个性，就是说，每个人可以充分发挥其特长、兴趣、爱好和追求。没有个性的全面发展，很难说是全面发展；没有全面发展的个性发展，很可能成为畸形，也就不可能成为国家需要的人才。

时代在发展，教育和受教育者的思想，必须适应形势发展的需要。简单地讲，教育和科学紧密相连。没有合理的教育模式，就很难培养出科学研究的出色人才。就其社会适应性来说，过去我

们培养的人才，是等待工作的机会，现在的人才需要寻找工作的机会，甚至去创造工作的机会。因此，没有综合素质的人才，很难在社会上有立足之地，更不用说有所作为了。

在教育深化改革之际，针对当前教育存在的弊端，鉴于中小学生的理解能力有限，在素质教育中难免进入误区。

作者从逆向思维入手，编写了这套《素质透视丛书》：《青少年学习误区 100 例》、《青少年道德修养误区 100 例》、《青少年智力开发误区 100 例》、《青少年身心健康误区 100 例》、《青少年生活方式误区 100 例》和《青少年业余爱好误区 100 例》。书中所谈及的这些误区，有的是错误的，有的则有一个“度”，就是进一步是误区，退一步也是误区。例如，中小学生的作业，多了自然不好，妨害学生的身心健康；少了也不好，因为作业是检验教和学效果的方法之一，也是学生实践能力的自我检测手段。所以，作业少了也同样不利于学生素质的提高。

序

希望广大青少年们能从这套丛书中受到启发，进一步认识素质教育，并在素质教育中健康成长。

前言

生活方式，本是一个古老的话题。

自从有了人类，也就有了生活方式，它涵盖了人们为了生存和发展所进行的一切活动。

随着人类社会的不断发展，生活方式也在不断演变，不良的习惯不断被淘汰，良好的方式不断在形成。同时，在新的生活条件下，又会产生新的生活方式……

当今的中小学生，是祖国的希望，他们憧憬未来，探索人生，汲取知识，积蓄力量，准备着担负起民族的重托，在新世纪谱写更辉煌的历史篇章。

在全面推进素质教育的今天，中小学生的生活方式更是色彩斑斓，充满活力和奋发向上的热情。然而不容忽视的是，在中小学生生活方式中还存在着许多误区，如果不能加以正确引导，就会影响其身心的发展和良好行为的形成。因而很有必要对中小学生生活方式误

前 言

区进行透视,认清危害,引导他们形成良好的生活方式和习惯,使他们在素质教育的氛围中,全面发展,健康成长,以饱满的热情,迎接 21 世纪的挑战。

本书列举出了青少年生活方式误区 100 例,旨在帮助中小生理清观念,建立科学、健康的生活方式,避免踏入生活方式的种种误区。

愿广大中小學生朋友以健康的身心和良好的行为,顺利度过中小学这一段令人留恋的美好时光,为未来发展奠定一个坚实的基础。

编者

目 录

前言	(1)
追求名牌	(1)
长时间不晒棉被	(2)
晒棉被时用力拍打	(4)
湿内衣不及时更换	(5)
洗衣粉与肥皂混用可增强去污效果	(6)
多加洗衣粉衣服可洗得更干净	(8)
放卫生球的衣服直接穿	(9)
夜间露天晾衣服	(10)
衣服、运动鞋浸泡一段时间再洗	(11)
洗衣时内衣、外衣“一锅烩”	(12)
忽视衣兜里的卫生	(13)
腰带勒得过紧	(15)
长期穿牛仔裤	(16)
女生久穿长筒尼龙袜	(17)
女生束胸	(18)
盲目追求身材苗条	(20)
化纤衣裤贴身穿	(21)
新买的衬衣不洗就穿	(23)
用手指蘸唾液翻书	(24)
冻伤的手用热水烫洗	(25)
压迫手指关节	(26)
捏“酸鼻儿”	(27)
在苦难面前退缩	(28)

目 录

缺乏志向	(30)
喜欢恶作剧	(31)
江湖义气	(33)
当班干部会影响学习	(34)
意气用事	(36)
盲目追星	(37)
互送生日礼物	(39)
生日请客	(40)
挑食	(42)
主食、副食倒置	(43)
食冷饮过量	(44)
中学生“下海”	(45)
不敢面对竞争	(46)
女生过于幻想	(48)
不敢尝试	(49)
睡觉前点蚊香驱蚊	(51)
睡觉前不洗脸	(52)
亮着灯睡觉	(54)
弹簧床越硬越好	(55)
空腹长跑	(56)
忽视运动前的准备活动	(57)
运动后不做整理活动	(58)
扭伤后立即热敷	(60)
感冒发热不注意休息	(61)
雾天出门锻炼	(62)
月经期不能参加体育锻炼	(63)

目 录

劳动可代替体育锻炼	(64)
女孩不爱上体育课	(66)
不愿参加劳动	(67)
边跑步边思考	(69)
满身大汗时洗冷水澡	(70)
洗澡时用力搓擦	(71)
久泡热水澡有利于消除疲劳	(72)
洗发时不讲科学	(73)
久淋热水浴	(74)
夏夜在树下乘凉	(75)
出汗后马上擦掉	(77)
对额头小灰心丧气	(78)
习惯于“开夜车”	(80)
疲劳时冷水洗脸能醒脑	(81)
躺在床上看书	(82)
在阳光下看书	(83)
在绿树丛中晨读	(85)
在火车上看书	(86)
蹲厕所时看书报	(87)
连续用脑不休息	(88)
看不健康书籍	(90)
学生上课直腰端坐	(91)
眼睛近视的学生应坐前排	(92)
配近视眼镜“凑合”	(93)
忽视眼保健操的作用	(95)
常戴太阳镜	(96)

目 录

课间呆在教室里	(98)
课间进行剧烈运动	(99)
爱咬笔杆	(100)
忽视学和玩的关系的处理	(101)
迷恋“随身听”	(103)
过度玩手机	(104)
沉迷于电子游戏	(106)
电话响铃时立即拿起听筒	(108)
打电话时大声喊叫	(109)
用电视机作显示器	(110)
看电视开照明灯	(111)
久看电视	(112)
长期使用电脑不注重保健	(114)
久吹电风扇	(115)
新旧电池搭配使用	(117)
红药水和碘酒同时涂伤口	(118)
喜欢玩狗	(119)
吸烟好玩	(120)
自行车鞍座过高	(121)
女生骑男式车	(123)
盲目追求时髦穿着	(124)
女生烫发	(125)
女学生穿高跟鞋	(126)
把旅游鞋、运动鞋当成四季鞋	(128)
爱交“笔友”	(129)

追求名牌

●留意一下城区学校学生的穿着打扮和生活用品，不难发现，现代社会的学生在消费观念上存在一个误区：追求名牌，尤其是外国名牌。

追求名牌主要表现在：运动衫要穿“李宁”、“耐克”，书包要背“麦芒西柏”，单车要骑“斯波兹”，球鞋要穿“阿迪达斯”……在校园中，往往是某个同学买来新的名牌产品，不多久就成为一些同学追逐的“热点”。

作为未成年的学生，在校园视追赶名牌为时髦，究其原因，是因为学生涉世不深，对商品的质量、价值审视能力还不强，所以，名牌便成了他们衡量商品价值的惟一尺度。

实际上，名牌商品的价格在某种意义上来讲，并非“名副其实”，一般是偏高的。例如，一双“阿迪达斯”运动鞋，价格为400~500元，一辆高档山地车上千元，这对于工薪层家庭来讲，一般都难以承受。追求名牌，无疑加重了家庭的负担。就实际情况而言，在学校中，多数同学来自工薪层家庭，老板、经理的孩子毕竟是少数，这种盲目攀比，显然与大多数同学的家庭实际收入不相符。

“俭，德之共也；侈，恶之大也。”从青少年的身心成长来看，这种追求名牌的风气，会成为纯洁心灵的腐蚀剂，能助长追求享受之风，抹掉勤劳朴实之美。

如果一个人的心思只放在追求物质消费上，就会分散学

习精力，甚至不思进取，这势必会妨碍青少年对文化和知识的学习。而且将来踏入社会之后，一旦经济收入不足以支付其开支，那么，这些已先行进入“高消费行列”的“佼佼者”们，就会十分尴尬。由俭入奢容易，由奢入俭则很难。况且盲目追求国外名牌，也不利于我国轻工业的发展，国货卖不出，洋货却倾销，某些轻工业部门自身就会削弱“造血”机能，赶超世界先进水平的难度也就更大。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德。当今，我们的国家还不发达，人们的生活不是很富裕，因此，追求名牌的不良风气应该得到扼制。即使人人都富裕了，仍旧要节俭，这是做人的美德。正像德国剧作家席勒所说：“即使品德穿着褴褛的衣裳，也应该受到尊敬。”

长时间不晒棉被

●有不少在学校住宿的中学生，因学习生活紧张或懒惰等原因，长时间不晒棉被。

长时间盖被子不晒，是一种不卫生的习惯。

人体皮肤的表面有不少汗腺，其分泌出的汗水必定伴随着汗液的蒸发“沾”到被子上。被子有水气和盐分就不容易干燥，潮湿的被子盖起来对人体不利，可能导致关节炎或其他疾病。

不容忽视的是，长时间不晒被子，必定导致棉被“人味”浓厚，这很不卫生。科学家们作过统计，人体共有400多

种代谢物质，其中，由呼吸排出的有149种，尿中有229种，粪便中有196种，汗液中有151种，通过皮肤排出的有271种。排出物中有二氧化碳、一氧化碳、烃、丙酮、苯、甲烷、醛等。试想，这些气体每晚都被被子封闭了起来，被子能不受到“污染”吗？长时间地闻这样的气味，人的嗅觉功能会受到损害，严重的还会出现恶心症状。

被子在阳光下晒过之后，驱除了潮气，棉纤维膨胀，增加了保暖性能，睡在里面暖烘烘的，会使人感到十分舒服，睡眠也更香甜。

知道了被子要晒的道理后，晒被还要讲究科学。

冬天，从上午11时晾晒到下午2时就可以收起来；夏天，只需晒2小时就够了。如果是合成棉被子，一般冬天晒2小时，夏天晒一个半小时就行。羊毛被和羽绒被的吸湿性能和排湿性能都十分好，不需频繁晾晒。在户外经过1小时的“通风”就可以了，也可以在阴凉处阴晾1小时左右。

常言说得好：“常洗衣，常洗澡，常晒被褥疾病少。”

晒被褥只是举手之劳，因而，我们应按时将被褥晒一晒，既有利于休息，又有利于健康，何乐而不为呢！

晒棉被时用力拍打

●很多中小学生在晒被子时，喜欢拍打，认为这样能把被子的灰尘除掉。这几乎是每个同学的“共识”。

勤晒被子是非常必要的，但是，在晒完被子之后，用力