

《体育之研究》： 经典著述，润泽百年

□ 杨娅婷



呼。这是一篇润泽百年的光辉思想著作。

青年毛泽东对“国力衰弱，武风不振，民族之体质日趋轻细”的状况深感忧虑。在探索救国救民的道路中，毛泽东看到了体育对增强民族体质、提倡育之研究武风、挽救民族危亡的重要作用。在《体》文中，毛泽东阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用，同时提出了学校教育要“三育并重”，“体育占第一位置”的思想，奠定了毛泽东体育思想、教育思想的基础。

《体育之研究》是一种“历史的提醒”，毛泽东写此文时是要用体育“救国救民”，如今我们要用体育“富国强民”。《体育之研究》中对体育本义的透彻阐释，恰似“一股清泉”呼唤着我们对于体育的重新解读，体育要回归人性，回归生活。《体育之研究》虽诞生于一百年前，是青年毛泽东“对现实的担忧和负责”，但它仍然具有深刻的现实意义，指引我们搞好体育工作，增强国民体质。

“欲文明其精神，先自野蛮其体魄；

苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”这里的“野蛮”，并不是惯常意义上的“不开化”“残暴”，而是极具湖湘文化特色的“吃得苦”“霸得蛮”，是指“健壮、有胆识”，是“性格坚韧”“敢于胜利”。

毛泽东曾经回忆说：（在第一期师范求学期间）我们热心于体育锻炼。在寒假当中，我们徒步穿越野林，爬山绕村，渡江过河。遇见下雨，我们就脱掉衬衣让雨淋，说这是雨浴。烈日当空，我们也脱掉衬衣，说是日光浴。春风吹来的时候，我们高声叫嚷，说这是叫做“风浴”的体育新项目。在已经下霜的日子，我们就露天睡觉，甚至到11月份，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在“体格锻炼”的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助，我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。

毛泽东体育文化思想是我国全面建成小康社会进程中深入推进全民健身、全民健康的理论依托与源头活水，切实有效地推动学校的体育工作，提高学生的身体素质，培养和造就一大批身体强健、有理想抱负的社会主义建设人才，“健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

毛泽东同志在多个场合祝愿青年“身体好、学习好、工作好”，所谓“三好学生”即来源于此。但是现在的“三好”似乎忘记了“身体好”应放在第一位，而过分强调“学习好”，偏离了毛泽东同志的初衷。

在中外体育领域，2017年4月适逢三个重要且值得纪念的日子，明天（4月6日）是联合国大会确定的“体育促进发展与和平国际日”；4月1日，是毛泽东《体育之研究》刊发100周年纪念日，4月7日是世界卫生组织确定的“世界卫生日”。

一百年前，一位湖湘学子奋笔疾书，写就了一篇救国救民、立志图强的华章，在著名的《新青年》杂志第三卷第二号上，以“二十八画生”为署名发表《体育之研究》，是救国救民的大声疾

历史上的今天

卡拉扬：永远与音乐同在

1908年4月5日，世界著名指挥家赫伯特·冯·卡拉扬诞生在奥地利萨尔茨堡一个酷爱音乐艺术的家庭。他的父亲是一名外科医生，母亲则醉心于瓦格纳的乐章，是一位出色的钢琴家。卡拉扬从一降生起，便显示出超众的音乐秉赋。在母亲的指导下，他4岁开始学琴，并在萨尔茨堡村附近的一家小镇酒店举行了第一次音乐会，演奏了莫扎特的《圆舞曲》。8岁时，他进入了

萨尔茨堡极负盛名的莫扎特音乐学院。9岁时他便开始以演奏家的身份在莫扎特音乐厅演出……然而，卡拉扬从钢琴专业转向指挥，还是在1926年他从音乐学院毕业时。学院院长贝隆哈德·波姆加特纳慧眼识英，当时他中肯地告诉18岁的卡拉扬：“你要在音乐上有所成就，用两只手弹钢琴是

不行的，要用管弦乐，你作一个指挥者吧！”他听从了导师的劝告，到维也纳音乐学院进修指挥艺术。

卡拉扬的一生就是一部雄壮的交响乐。在他如梦如幻的手势之下，观众的思绪被他带进了崇高的艺术世界，他在音乐与听众之间架起了奉献与欣赏之桥。1989年7月16日，饮誉世界乐坛的指挥大师卡拉扬与世长辞了，但他将永远与音乐同在！ 木易

从仿写到原创

——刍议语文写作的不断之源

邵阳市洞口县城关中学 肖建国

在语文教学中，教师对学生语文写作能力的培养是可以做到事半功倍的。语文教学过程是师生相互成长的过程，教师要遵循新课改教学的要求，结合学生的实际，创新教学方法，引导学生在课堂、阅读、生活中发现取之不尽的写作素材。

语文出版社（2016版）七年级至九年级语文教材的选篇，很多内容都值得师生反复阅读和探究，从中寻找写作灵感，为学生创设充分的交流和展示机会。我们完全可以让学生对课文进行仿写，在仿写中逐步掌握写作方法，从而达到轻松原创的能力。

一、模仿课文中的句式

教师在引导学生熟读课本的过程中，有意识地提示学生注意揣摩其中的段落。比如七年级上册第一单元的《从百草园到三味书屋》中：

不必说碧绿的菜畦，光滑的石井栏，高大的皂荚树，紫红的桑葚；也不必说鸣蝉在树叶里长吟，肥胖的黄蜂伏在菜花上，轻捷的叫天子（云雀）忽然从草间直窜向云霄里去了。单是周围的短短的泥墙根一带，就有无限趣味。

这是童年时代的鲁迅根据最熟悉的生活情景写就的一段文字。“生活犹如源泉，文章犹如溪水。泉源丰盈而不枯竭，溪水自然活活泼泼地流个不停”（叶圣陶《文章例话》），只有将生活经历与语言积累互相统一起来，学生才有丰富的语言素材库存，无论是在平时的

写日记还是考试写作文中，自然就能做到“信手拈来，恰到好处”。

朗读完毕课文，可以鼓励学生用这段话中的句式“不必说……也不必说……单是”进行仿写。鲁迅对百草园的描写其顺序和强调的重点，用不足100字的篇幅就干脆利落地说得明白，让人身临其境一般。

在观察生活与快乐阅读相得益彰的过程中，教师更要培养学生的语言情感表达能力。这里举一例，如冰心的《谈生命》这篇文章中句式对丰富学生的情感能力、联想能力、优美表达能力都是大有裨益的。

一篇优美的文章首先是高屋建瓴的结构，其次是由不同的单词和词语组成的每一个句子，每一个句子串联在一起形成一栋语言的艺术大厦。语文出版社教材中有几千个雅致的词语，如果学生能运用在作文中，自然会博得阅卷老师的青睐。教师在执教语文课过程中，要有意识地把课文中的经典字、词、句圈点出来，从它们的巧妙活用方面对学生进行写作训练，提高学生的遣词造句的能力。

二、模仿课文中的结构

教材所选文本都是典型的范文，范文的

经典之处就是内容和形式两个方面值得借鉴。

我们纵观语文出版社所选的文章，文章中的语段层次结构十分明朗，或纵向铺陈，或横向列举；或情景交融，或叙议结合；或总分，或总分总，或总分总。譬如朱自清的《春》，这篇文章语言优美，结构也值得借鉴。这篇文章就是运用了总分总的结构，先总说春天来了，接着分别说春草、春花、春风、春雨和春天的人，分说的内容又运用了平行结构，最后总结赞美春天。

一篇优美的文章就好比一栋漂亮的别墅，固然需要山青水秀的环境、好的建筑材料，但不会整体设计也就会导致前功尽弃。所以，必须有序地把好的建筑材料按照设计好的图纸结构进行有机组合，才能盖起天时地利人和的别墅。

鲁迅曾说过：“此后要创作，第一须观察”；叶圣陶认为观察是“基本要项”；老舍主张“养成观察生活的习惯”。生活即文章，我们应帮助学生及时发现校园生活中最熟悉的人与事，指导学生观察生活，以活动为载体，组织学生参与生活，当学生养成了学会静心观察身边熟悉的事物，文章也就自然水到渠成了。

闲话

我曾长期认为，文学作品是否适合朗诵，与作品本身的优劣没有关系。我非但不认为适合朗诵是好作品的一种品质，相反，倒觉得，一部特别适合朗诵的作品，可能不是特别具有文学价值，因为那种委婉深致、曲尽其妙的语言，似乎不适宜于转化为声音。

一个偶然的原因，让我的看法发生了改变。我新开了一门“鲁迅著作研读”选修课。讲课的方式是，大声地朗诵一段，然后一句一句地讲解。读鲁迅多年，大声地朗诵鲁迅作品，却是第一次。大声地朗诵鲁迅作品，让我对这些十分熟悉的作品有了新的感悟。我发现，鲁迅的作品是那样适合于朗诵。我的普通话水平很差，嗓音也绝对谈不上悦耳，至于朗诵艺术，那是丝毫谈不上的。但我把鲁迅小说朗诵得非常流利、顺畅，自觉也算抑扬顿挫、声情并茂。

是对鲁迅作品的大声朗诵，改变了我以往的看法。我发现，是否能够朗诵，是衡量作品好坏的一种尺度。好的作品都是能够朗诵的。

我能够把鲁迅的小说朗诵得让学生不厌烦甚至很感动，就因为鲁迅的作品太适合朗诵了。而所谓适合朗诵，就是语言的声调、节奏处理得很好。而声调、节奏处理得好，是鲁迅作品那么富于艺术魅力、让人百读千读也不厌的原因之一。

平时读小说，常有读了几页就读不下去的感觉。我明白，这是因为小说的叙述毫无神采。有时候，那小说的叙述，看来去看去，也看不出毛病。遣词造句，没有文法的问题，也没有逻辑错误；一段又一段，一件事接一件事，叙述得很有条理，但就是让人读得乏味。其原因，就在于语言的声调、节奏没有处理好。要把一部作品读得抑扬顿挫，必须作品的语言本身在声调上、节奏上有抑扬顿挫感。只抑不扬、只扬不抑，或者该抑却扬、该扬却抑，都会在声调、节奏上表现为混搭、错乱。我们平时读小说，虽是默读，但作品的声调、节奏仍然作用于我们的感官。声调、节奏处理得好，我们虽默读也仍然感到愉悦；声调、节奏混搭、错乱，我们即便没有读出声，也仍然感到不舒服。

所以，文学创作，除了要用种种修辞手段以使作品产生艺术魅力外，还应该重视一字一句的声调、节奏，声调、节奏，其实也应该是一种修辞手段。表现高兴的心情却以一个下抑的音收束，表现沮丧的心情却以一个上扬音作结，或者，以拖音表达干脆的心态，以脆音表达拖沓的心绪，都会让读者无所适从。

虽然能够朗诵的作品未必就一定好，但好作品一定是能够朗诵的。所以，一个从事文学创作的人，应该高度注意语言的声调、节奏。

三、背书为写作敞开大门

名篇背如流，下笔如有神。大量阅读，大量背书，只会为我们的写作敞开大门。

笔者执教语文数十年来，一直主张学生多背诵课文中的经典段落，要求学生首先是摘录课文中的优美词句，运用这些优美词语进行造句练习。笔者引导学生在摘录时注意按类别进行分类，如描写人物形象的《孔乙己》《藤野先生》，发表议论的《海燕》等，学生只要用心收集课本中的这些丰富语文养料，写作起来就不会感到无从下笔。

笔者主张学生摘录和背诵，并不是限制学生再创造，而是希望学生更好地继承名家的语言风格，乃至驾驭达到活学活用，我们注意看语文出版社选入的《滕王阁序》，其中“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，则脱于庾信的“落花与芝盖同飞，杨柳共春旗一色”。脍炙人口的诗文都是在熟读前人文章的基础上，不但能向前人借词、借句，还能借气、借势，翻出新意。试想王勃肚子里如果不装前人的那么多佳词丽句，或许很难即席挥就那篇《滕王阁序》。

语文教师在执教过程中要积极开动脑筋，对教材进行二次开发，特别是指导学生要完全讲清字、词、文章的含义，引导学生从中管窥一些写作技法。在平时的阅读教学中，语文老师可以有意识地结合当前的热点时事要学生评议，也可以从教育类报刊上选择一些精美散文朗读给学生听，提高学生的审美能力，激发他们的写作欲望！

好作品是能朗诵的

□ 王彬彬

