

身心健康比任何大学都重要 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/203/2021\\_2022\\_\\_E8\\_BA\\_AB\\_E5\\_BF\\_83\\_E5\\_81\\_A5\\_E5\\_c79\\_203489.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/203/2021_2022__E8_BA_AB_E5_BF_83_E5_81_A5_E5_c79_203489.htm) 4月12日信报的一则消息令人惋惜和遗憾：年仅17岁的国家一级游泳运动员在训练时溺水遭遇不幸。报道说他在去年10月就被查出患有早搏，医嘱不能参加竞技性活动，但他却从今年1月中旬起又回到了游泳池。知情人说，他想考交大、复旦，而健将级运动员可以加分。上一所理想的大学，是许许多多青少年的理想，甚至是全家人、几代人的理想。但无论如何，上大学也不比有一个健康的体魄和健全的心理更重要。这个道理说起来并不难理解，但箭在弦上、身不由己的考生及其家长，却常常忽视了身心健康。以健康换录取通知书的现象在身边并不少见。一位高考生近来几次在家长面前流露：如果考不好就如何如何，甚至还暴露出厌世的情绪。听说此事，我心里都一紧一紧的。没有健康的身体，考上大学又有什么用？没有健全的心理，考上了大学又能怎样？把身体搞垮了，闹得自己成天神经兮兮的，考上了理想大学也难以坚持下来。勉强坚持下来了，也很难有所作为。留得青山在，不怕没柴烧。今年没考上，还有明年、后年，还可以参加成人高考；本科没考好，以后考硕考博时还可以扳回来；专业不理想，入学以后或许还可以调整，还可以辅修二学位，可以读研时再加调整……但如果没有了生命，这一切就都无从谈起了。在身体健康、心理健康与入学通知书的PK台上，还是身心健康的分量要重得多。一切都要服从于“不损害身心健康”的大前提。所以，不能过度劳累。要保证一定时间的睡眠，要注意营养

均衡，要适度进行体育锻炼，要培养驾驭自己心情和心态的能力。我的具体建议是：给自己一个跳起来可以摸得着的合理目标；不要盲目和别人攀比；学会自我调试心态，可采取适度锻炼、音乐疗法、聊天散步等，把高考当成一次锻炼自己的机会；家长和社会都不要给考生太多压力，过度关心有时也是一种压力，媒体的有关报道应该慎之又慎，不能不顾考生实际一味的炒作。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)