

首都体育学院校长

- ❖ 每个人的世界都是一个圆，学习是半径，半径越大，拥有的世界就越广阔。——习近平在欧美同学会成立100周年庆祝大会上的讲话，2013年10月21日
- ❖ 现在，我经常能做到的是读书，读书已成了我的一种生活方式。——习近平接受俄罗斯电视台专访，2014年2月9日

教育改革
现实挑战
体育魅力
治理能力

除引言和结束语外 共**16**个部分 分**三大**板块

总论

分论

主要从经济、政治、文化、社会、生态文明、国防和军队6个方面，具体部署全面深化改革的主要任务和重大举措。

经济方面 6条	政治方面 3条	文化方面 1条
社会方面 2条	生态方面 1条	国防和军队 1条

组织领导

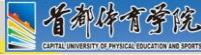
主要阐述加强和改善党对全面深化改革的领导。

《决定》带来的人生改变

- ❖ 2013年11月，十八届三中全会60项全面深化改革任务
- ❖ 2014年2月，31项陆续启动
- ❖ 42 深化教育领域综合改革
- ❖ 2013年12月9日，教育部副部长刘利民：到2020年，基本建立中国特色现代教育考试招生制度：分类考试、综合评价、多元录取。
- ❖ 小升初：九年一贯制直升或学区化
- ❖ 义务教育免试就近入学，小学初中对口直升，学生在学区内直接进入初中，新建校实行9年一贯制办学，综合有效治理择校过热。



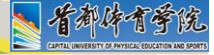
教育改革



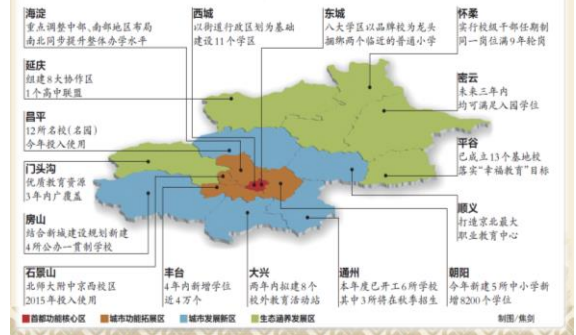
十八届三中全会综合改革

- ❖ **中考：学业水平考试+综合素质评价**
- ❖ 优质高中招生名额合理分配到区域内初中，中等职业学校以初中学业水平考试成绩为依据，注册入学；
- ❖ **高考：学业水平考试+综合素质评价+统一高考成绩**
- ❖ 高中学业水平考试：引导学生学好每门课程，不偏科，全面发展；引导学生选择适合自己兴趣、优势、志向的课程，充分发展个性潜能和学科特长；
- ❖ **综合素质评价**：引导学生参加公益服务和社会实践等，促进学生健康成长；减轻学生不必要的课业负担。
- ❖ **统一高考成绩**：“减少考试科目”、“不分文理科”、“外语科目实行社会化一年多考”，外语不再在统一高考时举行。

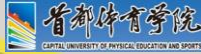
教育改革



北京绘制新教育地图 2014年4月19日



教育改革



- ❖ 2013年11月20日教育部长袁贵仁：就是要全面实施素质教育的宏观政策要求，细化为学校教育的具体安排，把中小学生尤其是小学生从过重课业负担下解放出来，使其腾出更多时间探究思考、加强锻炼、了解社会、参与实践。

教育改革

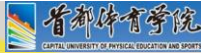


关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定

中共中央国务院1999年6月

- ❖ 我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后，影响了青少年的全面发展，不能适应提高国民素质的需要。
- ❖ 实施素质教育，就是以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。
- ❖ 全面推进素质教育，要依法保障适龄儿童和青少年学习的基本权利，尊重学生身心发展特点和规律，使学生生动活泼、积极主动地得到发展。
- ❖ “教育变成了功利教育，变成了反素质的教育。”（茅于軾，2010）
- ❖ “小升初成‘小高考’，素质教育成口号”（《半月谈内部版》2012年第6期）

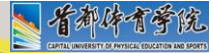
现实挑战



- ❖ 韩国1995，21世纪学生需要具备的素质：与众生存的人、智慧的人、开放的人、实干的人。
- ❖ 美国2006，21世纪学生所需技能：了解整个世界、跳出思维的局限、懂得聪明地对待新的信息来源、发展良好的人际关系能力。
- ❖ 日本2008，培养学生生存能力：解决问题的素质和能力，严于律己、为他人着想、与他人协调、感情丰富和充满人性，强健生存下去的健康和体力。



现实挑战



现代人格

- ❖ 20世纪60年代美国社会学家英格尔斯在对智利、阿根廷、以色列、印度、尼日利亚和孟加拉国6000人的调查中发现**现代人格的特征**：
- ❖ 乐于接受新的生活经验、新的思想观念和行为方式；
- ❖ 准备迎接社会变革；
- ❖ 思路开阔、头脑开放、尊重并愿意考虑不同的意见和看法；
- ❖ 注意现在与未来，守时惜时；
- ❖ 有强烈的个人效能感；
- ❖ 有计划性、尊重知识，可依赖性和信任感；
- ❖ 对教育的内容和传统的智慧敢于挑战；
- ❖ 相互了解、尊重和自尊等。
- ❖ 英格尔斯《人的现代化》（1985）：一个国家，只有当它的人民是现代人，它的国民从心理和行为上都转变为现代的人格，这样的国家才可能真正称之为现代化的国家。

目录

教育改革 现实挑战 体育魅力 治理能力

现实挑战



青少年人格教育缺失

- 《中国青少年健康人格工程调研报告》，2011年3月：各年龄段青少年在人际交往方面均不同程度地存在问题，其中高中阶段更为突出。
- 《浙江省青少年心理健康状况的调查报告》，2014年2月：小学生常担心自己做错事情，感到焦虑、寂寞、没人疼爱，抑郁、爱发脾气，甚至离家出走的现象越来越多；有48.8%的受调查中学生存在心理问题，远高于2001年的23.9%。
- 《每年20万人抑郁自杀公务员白领或是高发人群》，半月谈，2014年5月7日：中国式的圈养教育让很多年轻人性格变得懦弱、不坚强，不会独立克服困难，也会造成精神抑郁。



现实挑战



青少年人格教育缺失

- 2013年4月1日，复旦大学研究生李某因生活琐事与同宿舍黄某关系不和，将剧毒化合物注入饮水机水槽。——中国青年报，2013-04-17
- 林森浩性格有内向且自卑的一面，因此他所经历的某些人生挫折，包括追求“班花”而遭拒绝，不像性格开朗者那样容易化解或忽略失败感，相反，失败、受挫的经历容易在他内心积淀成为一种压力，一种怨恨，一种负能量；负能量积累多了就需要释放。——戎国强：复旦投毒案，道德感缺失的悲剧，钱江，2013年11月29日

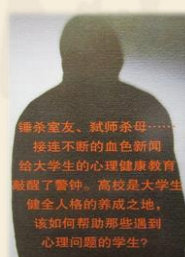


复旦研究生疑遭室友投毒去世

现实挑战

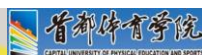


青少年人格教育缺失



- 2013年4月16日，南京航空航天大学金城学院研究生袁某在宿舍内玩游戏，室友蒋某外出回来因未带钥匙敲门，袁某没能及时开门，双方发生口角，袁某拿起水果刀刺死蒋某。——扬子晚报，2013-04-18
- 2013年4月17日，张家港沙洲职业技术学院学生蒋某因悲观厌世，几度想自杀没有勇气，便持水果刀将在该院短期培训的学员曾某刺伤，以排解内心压力。——扬子晚报，2013-04-18
- 2014年4月19日中山大学男硕士蔡洁挺因毕业延期找工作受挫自缢身亡。——新京报，2014年05月04日

现实挑战



青少年体质现状

- 2011年10月北京地坛小学足球队0:15、北京南湖东园小学越野队3比7惨败俄罗斯伊尔库茨克州少年迪纳摩足球队。俄球员年龄、身高均小于中方，中国学生跑了20分钟就气喘吁吁，孩子体能无法坚持全场。



现实挑战



华中科大运动会取消长跑 称学生体质达不到要求

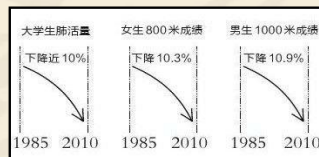
武汉晨报，2012年11月11日

西安30多所高校因学生体质下降已取消长跑

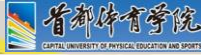
华商报，2012年11月12日

北科大、北师大、首经贸等3000米以上长跑也已取消

新京报，2012年11月16日



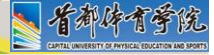
现实挑战



青少年体质现状

- 2013年12月26日北京市抽样进行“国家学生体质健康标准测试”，引体向上初中男生57%的人一个都做不了，高中生有超过30%的人“向上”的数字为零。——光明网，2013.12.28
- 北京市2013年夏季征兵工作，体检合格的大学生士兵仅占40%多，视力和体重问题成为应征大学生被淘汰的首要原因。——北京晚报，2014年2月18日
- 2013年12月15日，清华大学“领军计划”面试正式开考，来自全国300多所中学的400余位尖子生聚集清华，参加面试和体检，参加体检的共406人，成绩优秀者占到1.2%，有5人；不合格者占29%，有118人。——北京晚报，2013年12月26日
- 近几年世界男性平均身高排名中，韩国排第18位，平均身高1.74米；日本排29位，平均身高1.707米；中国男性排名32位，1.697米。7岁到17岁的中国男孩平均身高比日本同龄男孩矮2.54厘米。——法制晚报，2014-03-07

现实挑战



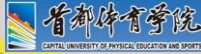
青少年体质现状

今不如昔！珍档曝90年前学生体育锻炼——新民晚报，2013-11-02

	100米跑及格线要求
1922年吴淞中学秋季初一学生标准	每秒5.715米
现行上海市体育与健康课中学一年级标准	每秒5.714米

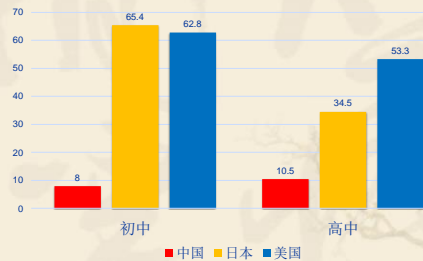
	百米跑	急行跳远	急行跳高
1936年吴淞初中体育及格标准	15"5	4.00m	1.20m
现行上海规定初中毕业班标准	16"5	3.92m	1.13m

现实挑战

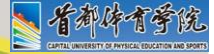


北京晚报，2014年2月18日

参与参加课外体育活动学生比例



现实挑战

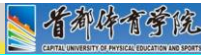


全球现状

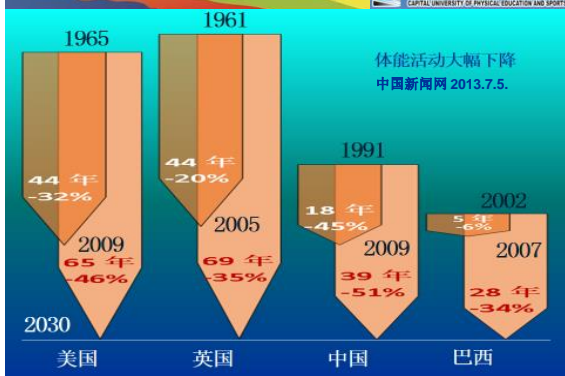
- 人类用了500到1000万年学会了直立行走
- 1万年创造和使用工具，习惯于走、跑、跳、投、攀
- 习惯于抬、搬、推、拉，习惯于翻土、收割、采摘
- 仅仅不到30年，人们在发展的名义下，身体运动量几乎消失殆尽
- 发达国家身体运动量水平大幅度下降
- 新兴经济体国家的身体运动量下降趋势正在加速



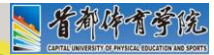
现实挑战



体能活动大幅下降
中国新闻网 2013.7.5.

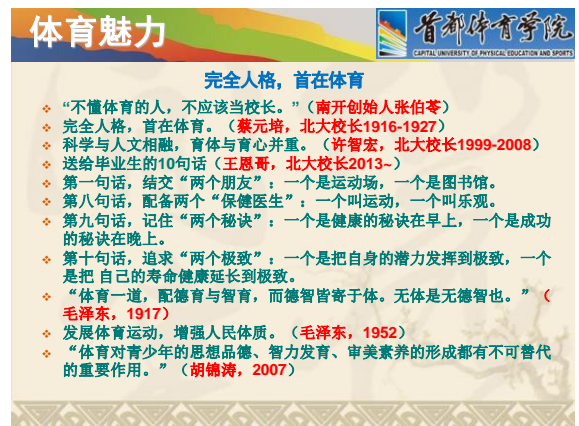
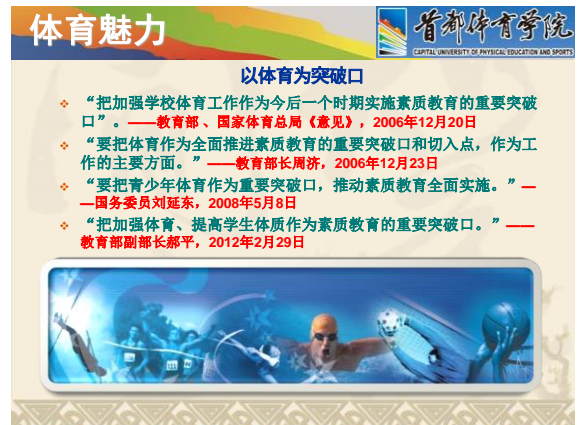
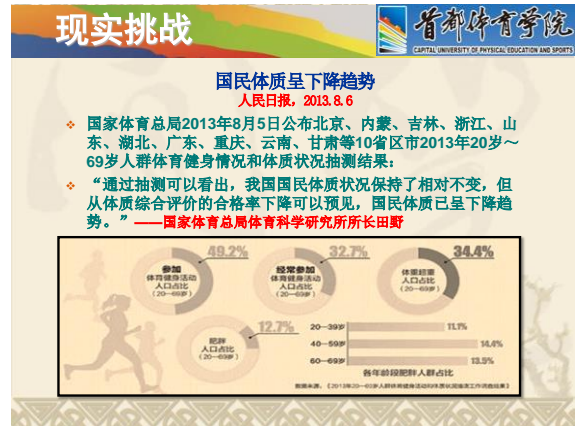
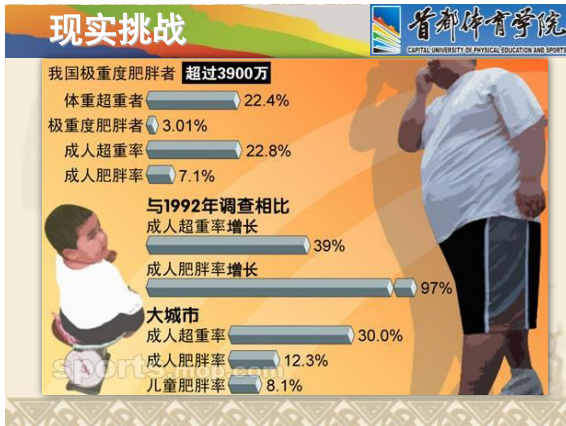


现实挑战



人生早年就开始的恶性循环







体育魅力

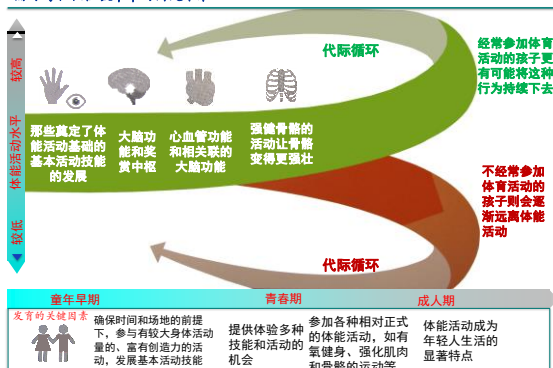
人类成长

- “人类认知的过程是身体——情感——思考，真正的学习永远和身体的活动——即肌肉、骨骼、神经及多个感官的积极参与——密切相关。这三者必须有机结合，相辅相成，才能真正达到学习的效果。尤其是儿童的学习，绝不是在静止中发生的，而是在每天各种活动当中进行的”。——著名儿童教育专家小巫，2012
- 12岁之前是理性的睡眠期，不能进行道德教育，也不能进行知识教育，感官和身体的训练才是重点。——《爱弥儿》，卢梭（1712—1778）

体育魅力

- 儿童学习难关突破与育儿的关联——中国校长网，2014-02-24
- 茶水女子大学名誉教授内田伸子向1040名有10岁以上小孩的家长调查问卷，结果显示，如果过早逼迫学龄前的孩子学习，不让他们充分玩耍，可能导致9岁后学习跟不上。
- 幼儿在玩耍时会充分利用五官，这有助大脑发育；而9岁时的学习内容开始从形象转向抽象，需要更强的思考能力，孩子容易碰上学习难关；学龄前玩耍不够的孩子就可能因脑力跟不上，出现学习困难。
- 英国研究显示适当运动能提高青少年学习成绩，中国教育报，2013年11月5日
- 邓迪大学乔西·布斯博士对约5000名儿童调查显示，儿童进行有规律的锻炼，将不仅有利于他们11岁时的学习，还有助于他们在13岁和16岁的考试中取得成功，男孩每增加17分钟的锻炼，女孩每增加12分钟的锻炼，他们的学习成绩将可能获得进步；由于每15分钟的锻炼能使学生的成绩进步约1/4个等级。身体活动不仅有益于一个人的身体健康，同时对父母、决策者和受教育者也是极其重要的。

与体能活动水平相关的发展标志
偏好与积极性被早早的固定下来



体育魅力

为何德国人拿走一半诺贝尔奖——北京晚报，2013年07月31

- 做法1:** 禁止学前教育被写进宪法中。德国《基本法》第七条第六款明确规定，禁止设立先修学校。孩子智力被过度开发并不是一件好事情，过多的知识会使孩子的大脑变成了计算机的硬盘，长此下去，孩子的大脑就慢慢地变成了存储器，不会主动思考了。
- 做法2:** 不剥夺孩子珍贵的童年。德国孩子在小学前“唯一的任务”就是快乐成长。孩子的天性是玩耍，所以要符合孩子天性的事情，不应该违背孩子的成长规律。
- 做法3:** 幼儿园里混龄编班，不用学习写字计算。德国的幼儿园里没有大、中、小班，全部采用混龄编班，其理念是，让孩子熟悉各种社会行为，培养互助友爱的品质。
- 做法4:** 小学只有半天课，中午12点就基本结束学习，学生的基本任务是玩。如果家长在家里给小朋友“开小灶”，老师还会数落，这是“超前教育”并不被看好。
- 结果:** 德国人分享了一半的诺贝尔奖。

体育魅力

人的成长“春、夏、秋、冬”。

——柯颖，《中国的孩子全部输在起跑线上》2012年6月1日

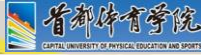
感性春天的玩耍、活动、野性、清新、舒缓、浪漫与原始生命力的勃发

理性夏日的暴晒、煎熬、辛苦与重复的劳作

秋天多半收获空壳的果实

漫长冬季的煎熬，缺少人文教养、内心强大、强健体魄、动手能力，人格萎缩、有气无力、偏偏倒倒、东躲西藏、可怜吧吧

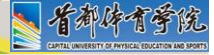
体育魅力



- “获得诺贝尔奖的中国人，没有一个在大陆受过中小学教育，在中国受过12年中小学教育的人，即使进入哈佛耶鲁等世界名校也不会获诺贝尔奖，因为12年的中小学教育把人修理得已没有了想象力和创造力，只是一个考试机器。”——郑也夫，2013.10.7.
- 一个人在高中时从少年变为青年，心智开始成熟，逐渐感知社会，并为某些事情而着迷。本该遭遇头脑风暴的阶段，我们的孩子却整日埋头复习，过了这个村没这个店了。最令人遗憾的事情，就是整整一代青少年高中时代的严重异化。——郑也夫，13.6.29.经济观察报



体育魅力



智商与情商

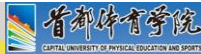
- 2013年5月14日习近平在天津和高校毕业生、失业人员等座谈时，问村官杨代显“情商重要还是智商重要？”
- 杨代显回答“都重要”。
- 习近平说，做实际工作情商很重要，更多需要做群众工作和解决问题能力，也就是适应社会能力。

智商	智商单高 怀才不遇	情商智商双高 春风得意
	情商智商双低 一生平安	情商单高 贵人相助
	4	1
	3	2
		情商

成就方程式

- 20%的IQ（智商）+80%的EQ（情商）=100%的成功

体育魅力

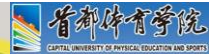


体育运动与智力发育



- 科学家推翻“四肢发达头脑简单”说——2007-3-26 美国新闻周刊
- 锻炼促使大脑“神经形成”：每次肌肉收缩或放松都会释放出IGF-1蛋白质，穿过血—脑屏障进入大脑，衍生出脑源性神经生长因子（BDNF），大脑神经细胞开始生长、结合并以新方式彼此联系。
- 强化大脑“执行功能”：运动导致额叶体积增大。
- 拥有氧气脑细胞更健康。
- 像光顾图书馆一样光顾体育馆。

体育魅力

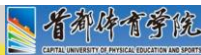


体育运动与智力发育

- 健脑还需体育锻炼——2007-11-8 美国纽约时报
- 普林斯顿大学分子生物学和神经学研究，发表《自然神经学》
- 玩游戏等活动对大脑的整体健康效果有限，学习一门新语言或者打桥牌有助于维持认知能力，但认为进行某项脑力锻炼活动能快速改善大脑的整体功能，就完全是一厢情愿了；
- 锻炼能延缓年龄渐长引起的额皮质萎缩，改善“执行功能”；
- 中年时经常进行体育锻炼的人在70岁以后患老年痴呆症的可能性只是那些不锻炼的人的1/3；
- 要达到改善大脑健康状况的目的，与其把钱用在购买电脑游戏上，还不如去健身房办一张会员卡。或者干脆关上电脑去散步。



体育魅力

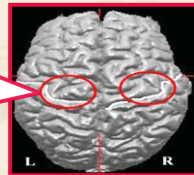


反复乐器练习对大脑的影响——耶鲁大学，2012.7.

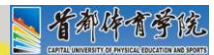


Volume expansion of right motor cortex that controls very active movements of fingers of left hand – more connections among neurons

Left & right hands of piano players are very active and volume expansion of both R&L motor areas can be seen

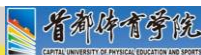


体育魅力



- 运动可以塑造更聪明的大脑——2010-6-28, 瑞典哥德堡大学
- 中枢神经系统里的干细胞能源源不断分化出新的神经元，更新受损或死亡的脑细胞；
- 运动会加速干细胞的分化，促进大脑发育；
- 海马区掌管人类短期记忆，只需2个月的抛球练习，海马区就会长大；
- 运动既健身，又健脑。
- 决定成功的十种智力——2006年12月22日德国《经济周刊》
- 数学智力、空间智力、语言智力、自然智力、音乐智力
- 身体运动智力、存在智力、人际交流智力、个人内在智力、情感智力
- 锻炼少，记性差——2014年5月2日美国《医学快报》
- 美国密歇根州立大学的认知神经科学家发现，做运动，特别是做有氧运动可以改善人的长期记忆力。随着时间的推移，有氧健身能力差的大学生会逐渐丧失长期记忆力。

体育魅力



体育运动与智力发育

- 经常参加体育运动的人，智商明显高于未参加或极少参加运动的人。
- 研究证明，几乎所有的运动都会使创造力提高。长期坚持体育运动者，其创造力及各项能力的总体水平高于不爱运动的人。
- 美国职业橄榄球队智力测试平均成绩最高的4个队，都进入到决赛超级碗。其中一个队主力队员平均智商达到化学家和工程师智商；另一个队进攻队员平均智商可以与绝顶聪明的法学院学生媲美，前锋平均智商超过律师们的智商。



体育魅力



情商

美国心理学家戈尔曼
1995

体育运动与情商



- 了解自己情绪的能力—自我意识
- 控制自己情绪的能力—自我管理
- 以自己的情绪激励自己行为的能力—自我激励
- 了解别人情绪的能力—社会意识
- 影响别人情绪的能力—关系管理
- 情商理论可以解释杰出领袖人物和普通人之间存在的85%至90%的差别。

体育魅力



了解自己情绪的能力—自我意识

- 情商的基础。
- 自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括生理自我、社会自我、自我认同、自我行动。
- 体育运动是竞争性的活动，参与者需要在竞争中通过自己的喜怒哀乐，展示出人的独立、自主的本质力量，向世人宣示“我是我自己”，以个性优势获得社会价值。



体育魅力



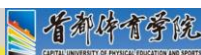
学校体育对大学生自我概念的影响

王飞加, 2008

- 实验对象：大学生960人
- 普通学生组、课外业余训练组（课外每周训练3次）、体育社团组（社团活动每周2-3次）
- 研究结论：
- 课余训练组学生在生理自我、社会自我、自我认同和自我行动4个维度上与普通学生组存在显著性差异，得分高于普通学生组；
- 参加体育社团的学生在心理自我、社会自我、自我满意和自我行动4个维度上与普通学生组存在显著性差异，得分高于普通学生组。



体育魅力



控制自己情绪的能力—自我管理

- 情商的核心。
- 参与体育运动，每时每刻都面对着成功与失败的考验，而且是在大庭广众之下。
- 参与比赛，就会有获胜与失利，要经受得起输赢的考验。
- 参与运动，就会有成功和失败，要能承受失败和挫折的打击。
- 参与竞争，就会有鲜花掌声与嘲笑冷落，要顶得住赞美与批评的压力。
- 面对挫折，屡败屡战；
- 面对胜利，从零开始；
- 面对不公，冷静理智。



体育魅力

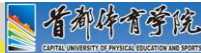


以自己的情绪激励自己行为的能力—自我激励

- 提高情商的前提。
- 要想激励别人，首先需要自我激励。在这种状态下，激励主体和激励客体都不再需要他人的激励。
- 当自我激励起来时才能影响他人，将他人激励起来。
- 在体育运动情境中，由于参与者面对观众，他的一举一动都是别人评价的对象，他的成功与失败直接关系到个人和团队的荣誉，因而，对自我激励的要求比其他情境中的要求更高。



体育魅力



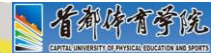
- ◆ 我最难忘的时刻，是我最痛苦最难熬的时刻。1982年秘鲁女排世锦赛预赛上我们0:3输给美国队之后的六天六夜。这六天六夜简直不是人过的日子。
- ◆ 我知道，这时，多少双眼睛望着我，我的情绪直接影响着队员打下面比赛的信心，我的表现也可能成为对方分析中国队状况的参考资料。
- ◆ 最难熬的是，内心的苦涩、焦虑和不安，丝毫也不能溢于言表。每天进进出出，仍要笑嘻嘻、礼貌地与对手打招呼；还要显得很乐观、很自信，用自己的情绪去感染队员。我生平第一次尝到了当演员的滋味，当这样的演员又是多难啊，可我必须这么做，我也确实这么做了。
- ◆ 我们终于不靠天、不靠地、不靠对手，靠自己摆脱困难，从逆境中走出来了，接连夺得六个3:0。

从一个0:3 到六个3:0

——袁伟民
《我的执教之道》



体育魅力

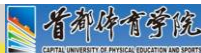


了解别人情绪的能力——社会意识

- ◆ 丹尼尔·戈尔曼：“一名杰出的领袖特有的能力之一是设身处地理解他人的能力。”
- ◆ 一次次的经历，一次次的领悟，使参与者的心胸越来越开阔，心中装的不只是个人，而是集体；关心的不仅是本方，还有对手。
- ◆ 2013年10月28日中国女篮103比62大胜哈萨克斯坦，中国女篮主教练马赫说：面对实力比较弱的对手时，我们必须全力以赴，这才是尊重对手的表现。当与这样的对手比赛时，你必须要提醒自己尊重对手，必须在场上全力以赴，否则就是个不尊重对手。
- ◆ 杰克逊率领公牛队成功的秘密：无私忘我的合作精神+尊重对手+将胜负置之度外的宽容之心。道歉制度：用花里忽哨的动作侮辱对方，故意用粗野动作激怒对方；本队大比分领先还继续大投三分球不给对方留情面。



体育魅力

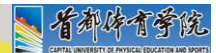


影响别人情绪的能力——关系管理

- ◆ 情商高的外在表现。
- ◆ 丹尼尔·戈尔曼：“一个好的领袖可以激发和鼓动起社会团体的情绪，带领大家取得成功。”
- ◆ 在体育运动中，参与者以个体或群体的形式参与各种身体活动，在活动中相互接触、切磋、合作、对抗，个体与个体之间，个体与群体之间，人际关系交流直接与广泛，形成了一个特定的课堂社会。
- ◆ 参与者情绪时而高昂、热情，时而低沉、沮丧，每个人是以个性优势凝练在集体中鲜活的自我，以自己的情绪感染和影响别人的情绪。



体育魅力



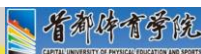
哈里斯教会男篮永不放弃

2004年08月24日雅典

- ◆ 雅典奥运会小组赛，中国男篮负于西班牙、阿根廷、意大利。8月23日晚，在小组赛最后一轮以67-66险胜世界冠军希腊队，晋级奥运会男篮八强。
- ◆ 哈里斯说：“昨天晚上在11点钟，我走出奥运村的公寓，我当时准备去奥运村里的资料图书馆的录像中心找新西兰队战胜希腊队的录像。走出公寓的时候我心想，我这么做值得吗？我到底还是去还是不去？我去或者不去对这场比赛的胜负会有什么影响吗？我想了很长时间，最后我还是决定去找这个录像。”
- ◆ 今天早上我在准备会上所做的事情，就是把新西兰队和新西兰队战胜希腊队的录像剪辑播放给队员们看，我要告诉队员们的是，即使你输球、输了25分、又连续输这么多场，你们也不能放弃。
- ◆ 李楠说：“就是因为哈里斯，我才明白什么叫永不放弃。我们前面输成那样，但哈里斯始终在努力，他一切都在从一种准备，自己还在那儿琢磨怎样带给我们，分析希腊的特点和弱点。如果不是他这么执著，他不会成就我们了，不看了，那今天绝对就输大了。”
- ◆ 刘炜说：“今天的比赛可以让我们对我们有个重新认识，这是哈里斯教给我们的态度。”
- ◆ 姚明说：“哈里斯用三个月的时间给我们上了一堂人生课，就是什么时候都不要放弃。我认为我们至少给后面很多球员留下了一笔财富，这笔财富是哈里斯带来的。我发现今天用得最多的一个词，就是‘没有放弃’。”



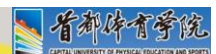
体育魅力



情商的构成与内涵

基本构成	定义	品质
自我意识	了解自己的情感和情绪特征 意识到它们可能引发的外部反应	客观的自我评价 自信而谦虚
自我管理	不让情绪阻碍判断 不让情绪主导决策 处理问题不情绪化	冷静、不让情绪失控 理性 三思而后行
自我激励	明确的目标 清晰的价值观 不因他人看法、外界因素、短期利益转向	对目标的执著 对原则的坚持 坚持不懈、坚忍不拔
社会意识	换位思考 敬爱发现、理解他人的处境和心境	认真倾听他人表达 避免做价值判断 不强加于人、宣告、霸权、霸道、大度
关系管理	能与各种不同的人一起工作 建立合作共赢的有利环境 激励他人 团结有关方面达成共同目标	有亲和力 发现并让人发挥长处 原则的坚持和灵活 发现共同点，争取双赢结局上与处理冲突

体育魅力



运动对大学生心理健康的影响

殷恒焯，2007

- ◆ 实验对象：大学生3489人
- ◆ 非运动群体大学生、运动群体大学生（课外每周运动2次以上，每次30分钟以上）
- ◆ 研究结论：
 - ◆ 运动群体较非运动群体大学生心理更健康；
 - ◆ 运动有利于缓解躯体、认知、情绪的不良反应；
 - ◆ 运动有利于改善人际关系、交谈、交际交友、与异性交往；
 - ◆ 运动有利于降低抑郁、慌乱水平和提高精力、自尊感水平；
 - ◆ 运动对心理健康有直接的促进作用。



体育魅力

首都体育学院

北京市青少年身体锻炼与自尊、人格的关系

于拓、毛志雄, 2013

- ❖ **实验对象:** 北京市小学生138人、初中生157人、高中生共108人
- ❖ **结果发现:** 1)小学生的整体自尊水平, 锻炼组显著高于非锻炼组; 2)不同年龄阶段锻炼组青少年的人格特征更积极。
- ❖ **研究结论:** 1)身体锻炼可能是影响小学生的自尊发展的重要因素; 2)身体锻炼可能对青少年的人格因素有积极效应; 3)青少年自身的心理发展特点影响身体锻炼对自尊、人格效益的效果。



体育魅力

首都体育学院

优秀运动员心理特点

人格特征	心境状态
❖ 情绪稳定	❖ 低焦虑
❖ 低神经质	❖ 低紧张
❖ 低掩饰性	❖ 低抑郁
❖ 高随和性	❖ 低困惑
❖ 偏外向	❖ 低气愤
❖ 善交际	❖ 低疲劳
❖ 活跃	❖ 高活力
❖ 开朗	



体育魅力

首都体育学院

榜样作用

- 习近平2014年5月30日在北京市民族小学座谈会讲话
- 一心有榜样。各行各业都有很多值得我们学习的榜样, 包括航天英雄、奥运冠军、大科学家、劳动模范、青年志愿者, ...等等。
- 2004年美国《时代周刊》开始评选“今日世上最有影响力的百人”, 分五类:
- 领袖和革命家、艺术家和娱乐明星、创始者和巨头、英雄和偶像、科学家和思想家
- 《时代》的分类将运动员归入英雄, 强调他们的社会责任感, “他们辨别是非, 和苦难作斗争, 提供精神宽慰, 或用精湛的技术激励我们”。



体育魅力

首都体育学院

September 11, 2001

We Will Never Forget

- ❖ 9.11“事件, 在美国宾夕法尼亚坠毁的767客机
- ❖ 托德·比默, 32岁, 公司经理, 兼一所周日学校的教师, 1.88米, 90公斤, 两次全美足球冠军。
- ❖ 杰列米·格利克, 31岁, 一家小型因特网公司的董事长, 柔道冠军。
- ❖ 汤姆·贝尔耐特, 38岁, 一家医疗器材公司经理, 100公斤, 曾是足球运动员。
- ❖ 马克·宾加姆, 31岁, 一家名为“PR”公司的老板, 两米高, 曾是橄榄球运动员。



体育魅力

首都体育学院

教育部开展以学生全面发展为核心的绿色评价, 2013年6月19日

教育部出台《中小学教育质量综合评价指标框架(试行)》

通过5个方面20个关键性指标, 建立一套全新的中小学教育质量“绿色评价”体系, 以切实扭转评学生看分数、评学校看升学率的倾向



评价方面	关键性指标
品德发展水平	行为习惯、公民素养、人格品质、理想信念
学业发展水平	知识技能、学科思想方法、实践能力、创新意识
身心发展水平	身体形态机能、健康生活方式、审美修养、人际交往与情绪行为调控
兴趣特长养成	好奇心求知欲、爱好特长、潜能发展
学业负担状况	学习时间、作业质量、健康睡眠、学习压力

制图: 中国教育报

体育魅力

首都体育学院

做好学校体育工作一大目标: 提高学生体质健康水平、运动技能以及培养学生健全人格, 三位一体。——王登峰, 中国教育科学, 2014年第一辑



目标取向的变化



治理能力

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

十八届三中全会公报

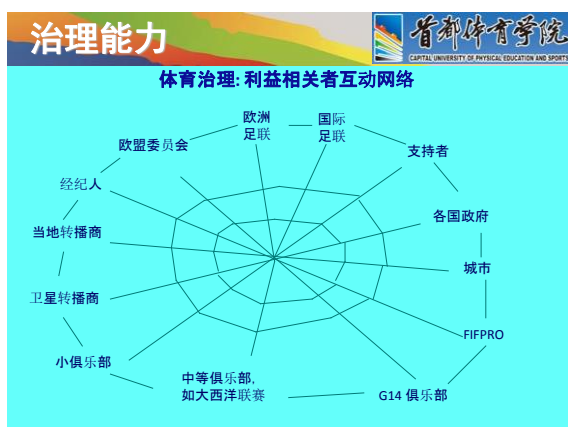
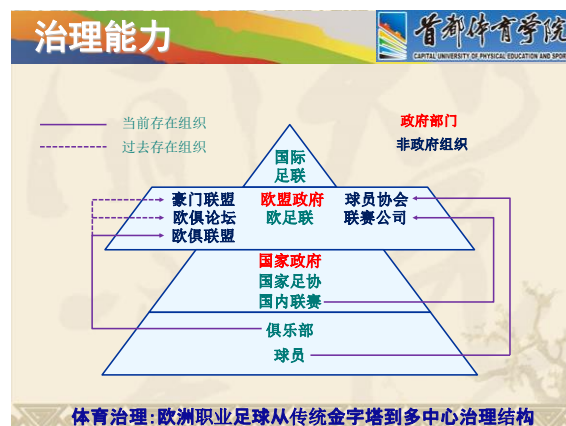
全面深化改革的总目标
完善和发展中国特色社会主义制度
推进国家治理体系和治理能力现代化

从“管理”到“治理”：治国方略重大转型

- 国家治理体系和治理能力现代化是一个全新的提法，是一个重大理论突破。——徐晓全，《学习时报》，2013年11月
- 国家治理体系和治理能力是一个国家的制度和制度执行能力的集中体现。必须适应国家现代化总进程，提高党科学执政、民主执政、依法执政水平，提高国家机构履职能力，提高人民群众依法管理国家事务、经济社会文化事务、自身事务的能力，实现党、国家、社会各项事务治理制度化、规范化、程序化，不断提高运用中国特色社会主义制度有效治理国家的能力。——习近平，2014.2.17

2014-6-16 63





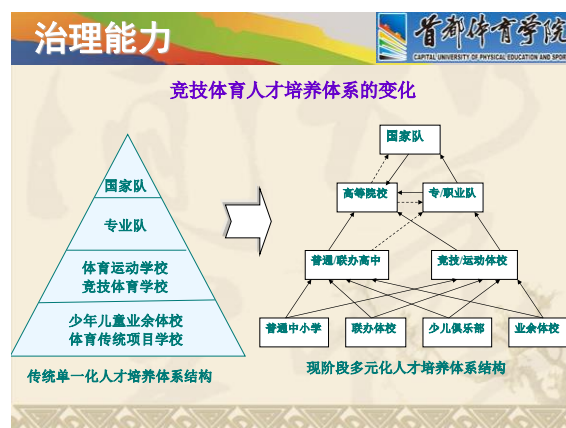
治理能力

首都体育学院

冯建中谈抓好青少年体育为建设体育强国做贡献

——2014年3月18日全国青少年体育工作会议上的讲话

- ✓ 我们的青少年体育工作有一个治理现代化的问题, 有没有一个怎么治的问题? 推进国家治理体系和治理能力建设方面采取革命性变革, 把中国带入改革开放的新阶段。我们体育也有这个问题, 青少年体育工作到底改革不改革。市场在资源配置中起决定性的作用, 就这么一句话改变了我们很多事情, 思维模式、行为举止都要改变, 你不改你碰壁, 就走不通, 是迟早要改的。
- ✓ 完善体制机制, 构建青少年体育公共服务体系
- ✓ 转变政府职能, 发挥青少年体育组织作用
- ✓ 强化规划制度, 保障青少年体育健康发展
- ✓ 改进服务方式, 提高青少年体育服务质量
- ✓ 整合社会和市场, 广泛开展青少年体育活动





治理能力

十国运动员文化教育调研

✓ 以近几届夏季奥运会奖牌数排名为主要依据，同时兼顾地域分布、政治体制、社会发展程度和运动员文化教育的成就和特色，选取了十个国家青少年运动员的文化教育。

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

治理能力

研究结果——影响竞技体育发展的宏观因素

- ✓ 无论是发达资本主义国家还是社会主义市场经济国家，国家拨款支持高水平体育运动，政府直接介入竞技体育必然服务于一定的政治目的，发挥体育在社会发展中的作用，通过体育满足民众的诉求。不同国家有着适合本国的不同形式的竞技体育管理模式。无论何种发展模式，其最终目标都是确保本国运动员代表国家在国际大赛上取得优异成绩。
- ✓ GDP数量、人均GDP数量、总人口数量不仅是决定奥运会奖牌数的重要因素，也是影响竞技体育管理模式的重要因素。我国人口基数大，GDP高，人均国民收入低，举国体制发展竞技体育是提高和保证奥运会成绩的必然选择。
- ✓ 青少年运动员的文化教育直接和整个国家文化教育水平相关。国家整体文化教育水平高，则运动员文化教育水平也高，国家整体文化教育水平低，则运动员文化教育水平也低。我国低于其他国家的总体国民教育水平，加大了青少年运动员文化教育的难度。

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

治理能力

研究结果——青少年运动员培养途径

- ✓ 学校体育、体育俱乐部、体育运动学校是调研十国青少年运动员培养的主要途径。
- ✓ 学校体育是青少年接触体育运动、发展体育兴趣的自然场所，学校运动队是美国、加拿大、日本、澳大利亚、古巴、英国等国家发现和选拔、挖掘和培养青少年运动员的源泉。
- ✓ 民间盈利性或非盈利性、依托于社区并服务社区的体育俱乐部为加拿大、美国、日本、澳大利亚、英国等国青少年参与体育运动、提高竞技水平提供了广泛的选择。这些国家的青少年可以通过俱乐部进入高水平运动队，代表国家参加国际赛事。
- ✓ 体育运动学校在古巴、俄罗斯、中国等国培养青少年运动员的成功，使得许多国家，包括澳大利亚、加拿大、英国等国的体育部门开始认同设立体育运动学校是发现和培养青少年运动员的有效途径。

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

治理能力

研究结果——青少年运动员文化教育

- ✓ 青少年运动训练是青少年教育的组成部分，学生运动员完全纳入学生管理，首先是学生，其次才是运动员。就个人而言，参与训练的目的是为了个人发展；就培养单位而言，目标是培养具有运动特长的健全的青少年，让青少年在离开中学、俱乐部或体校时能很好地升入大学、找到工作或进入职业运动队，成为公民。
- ✓ 不论是学校体育中的运动队，还是体育俱乐部、体育运动学校，文化学习与运动训练并重，并从时间上保障青少年运动员的文化教育是调研国家的一致做法，不管是何性质的青少年运动员，即使是高水平的运动员，仍然需要达到国家的教育标准和要求，才能够取得相应学校的毕业文凭，没有一个国家降低对学生运动员文化学习的要求。
- ✓ 由于学校对学生运动员文化学习的特殊照顾和有完善的支持体系，尽管训练和参赛使学生运动员的学习经常被打断，澳大利亚、加拿大等国体育运动学校学生的毕业率和学习成绩通常高于国家平均水平，仅有法国体育运动学校学生文化成绩经常低于国家平均水平，学生运动员与普通学生不存在明显差异。

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

治理能力

研究结果——青少年运动员文化教育

- ✓ 各国青少年运动员文化教育的特殊性主要体现在教学方式和教学安排上，而不是教学内容上。课程安排的灵活、课外辅导的实施、远程学习的开展、小班授课的采用、补考形式的多样、从小的身体教育、高质量的师资保障、针对性的教学创新，保证了学生运动员兼顾文化学习和训练参赛。
- ✓ 同时，学生运动员从小就被要求学会合理安排时间，同时保证学习和训练，既取得运动成绩，又完成学业要求，这也是作为学生运动员必须具备的一种技能。

首都体育学院
CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

治理能力

首都体育学院

研究结果——文化教育的支持和保障

学习与训练时间安排

- ✓ 为保证青少年运动员的文化学习，各国对青少年运动员的学习和训练时间也有一些相应规定。
- ✓ **美国**：学生运动员周训练限定在20小时以内，单日不多于4小时；
- ✓ **法国**：体校周学习24小时，训练20小时；
- ✓ **德国**：体校游泳队周学习31小时，训练22小时；
- ✓ **俄罗斯**：体校周训练20到30学时不等；
- ✓ **英国**：不满16岁青少年运动员必须在校上学，利用课余时间（4-6点）进行训练。学习时间5-7岁儿童周学时不低于21小时；8-11岁不低于23.5小时，12-16岁不少于24小时。
- ✓ **加拿大**：体校每周四个时段固定学习时间，上午和下午提供课外学习辅导，每天8:30开始文化学习，2:30结束。游泳高级省级水平运动员周训练时间15.25小时，一般省级水平运动员11.5小时，地区级水平运动员9小时，高中水平队员5.5小时、新手高级水平运动员4小时，新手3小时。

治理能力

首都体育学院

研究结果——文化教育的支持和保障

课程安排

- ✓ 延长完成学业时间一年：澳大利亚、德国、加拿大、俄罗斯；
- ✓ 商讨制定自己的学习方案：澳大利亚、加拿大、英国、俄罗斯；
- ✓ 课程方案中增加体育类科目：澳大利亚、加拿大；
- ✓ 全年授课：加拿大。
- ✓ 职业生涯规划课：法国

课外辅导和补习

- ✓ 课外辅导：加拿大、法国、德国、英国、美国；
- ✓ 专门运动员文化学习中心：美国；
- ✓ 一对一辅导补课：加拿大。

治理能力

首都体育学院

研究结果——文化教育的支持和保障

远程学习

- ✓ 通过网络获得课程相关资料，通过电话、网络、电子邮件等方式学习并完成作业，网络提交：加拿大、法国、德国、英国、澳大利亚等。

小班授课

- ✓ **澳大利亚**：20人左右；
- ✓ **加拿大**：15人左右；
- ✓ **俄罗斯**：4-6年级不多于25人，7-8年级20人，9-11年级15人；
- ✓ **美国**：10人左右；
- ✓ **德国**：12-15人。

补考安排

- ✓ 可申请延期或提前考试：澳大利亚、英国、德国；
- ✓ 可申请单独安排考试甚至在海外考试：澳大利亚。

治理能力

首都体育学院

研究结果——文化教育的支持和保障

从小教育

- ✓ **澳大利亚**：体育教学课程5-7岁开始；
- ✓ **德国**：加强中小学与大学的互动，大学派志愿者到中小学帮助学生；
- ✓ **古巴**：体育锻炼开始于母亲子宫，身体训练从孩子出生后45天开始，“家庭就是健身房”；
- ✓ **俄罗斯**：中小学生在就要考虑如何平衡学业与运动训练双重压力，学生运动员锻炼出比普通学生更强的意志品质、更高的效率。
- ✓ **美国**：大学与中小学建立联系，让未来的学生运动员从小就知学习的重要性和对个人成长过程的重要性，让大学生运动员养成文化学习的习惯。



治理能力

首都体育学院

研究结果——文化教育的支持和保障

师资保障

- ✓ **加拿大**：体校教师与其他学校文化教师一样的标准工作合同，夏季授课额外支付薪金。
- ✓ **英国**：体校选择的教师通常都具有为高水平运动员授课经验，并致力于高水平运动员文化教育。
- ✓ **法国**：由校长选拔推荐当地学校文化教师，保证为学生运动员授课的教师具有较高的教学水平，并且愿意照顾精英运动员的文化学习特点。

教学创新

- ✓ **澳大利亚**：采用强调分组、互动、讨论的“探索式教学”，通过合作完成课题，培养沟通、表达、团队协作能力。
- ✓ **加拿大**：开发适应青少年运动员文化学习的特点的教学方式和方法，如跨年级学习小组、个人学习规划、个人学习网络空间、两两结组学习等。

治理能力

首都体育学院

一条龙



积极开始 趣味技能 学习训练 参训训练 比赛训练 奖牌训练 终身体育

男 0-6岁 女 0-6岁 男 9-12岁 女 8-11岁 男 12-16岁 女 11-15岁 男 16-23 +/- 女 15-21 +/- 男 19 +/- 女 18 +/-

在任何年龄进入

体育运动

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

体教分离

- 至20世纪80年代
- 思想一盘棋，组织一条龙，训练一贯制
- 基层中小学运动队、业余体校、重点体校、专业运动队
- 从地方业余训练队、省体工队到国家队的“三级”训练体制

专业运动队
重点体校
业余体校
中小学运动队

地方业余训练队
省体工队
国家队

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

高水平运动员必要条件

从非运动员到运动员

从运动员退役到新职业

从普通运动员到优秀运动员

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

学训矛盾激化

专业队
重点体校
业余体校
中小学队

地方业余训练队
省体工队
国家队

金牌体育使体育远离学生
应试教育使学生远离体育

招生困难
后备短缺

退役安置
出路不畅

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

体育本身就是教育的组成部分

- 党的教育方针历来都强调培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。
- 2006年12月教育部国家体育总局就加强学校体育工作出台《意见》提出，“把加强学校体育工作作为今后一个时期实施素质教育的重要突破口，把学校体育摆在学校教育的突出位置”。
- 谈“体教结合”或“教体结合”不能忘记体育本身就是教育的组成部分，离开了体育，教育就谈不上培养全面发展的人。

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

运动训练过程本身就是教育过程

- 运动训练是体育的手段之一，是培养全面发展的人的重要途径。
- 论“体教结合”或“教体结合”不能忽略运动训练过程本身就是教育过程，塑造着被训练者的体育精神、道德品质。
- 如果看不到这点，就无从解释运动员在运动场上表现出的体育道德、优良作风、过人才智、拼搏精神是如何形成并成了各行各业学习榜样的。

治理能力

首都体育学院 CAPITAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

“体教结合”或“教体结合”实质

- 特指我国高水平运动员培养过程中体育管理部门和教育管理部门的结合、运动员运动训练与文化学习的结合。
- “体教”的矛盾并非是体育与教育的矛盾，而是高水平运动员培养过程中运动训练与文化课教学的矛盾。

治理能力

国办发（2010）23号文件

- ❖ 2010年3月体育总局、教育部等《关于进一步加强运动员文化教育和运动员保障工作的指导意见》：
- ❖ 九年义务教育阶段运动员文化教育，与学校紧密结合。
- ❖ 将公办体校其纳入当地教育发展规划，文化教育经费纳入同级财政预算。教育行政部门负责选派优秀文化课教师。
- ❖ 研究制订和编写符合运动员文化教育特点的基础教育阶段课程方案、课程标准、质量评价体系和教材等。
- ❖ 体校日常管理，运动员训练、参赛，教练员配备和培训等以体育行政部门为主；运动员文化教育以教育行政部门为主。
- ❖ 在国家队配备专职的文化教育管理人员。
- ❖ 合理安排运动员的训练时间，为运动员文化学习安排出必要时间。

治理能力



□ 每周训练时间(小时)

思考：
“体教结合”和“教体结合”
能否解决
学习矛盾

国家体育总局第14号令
《中等体育运动学校管理办法》
【2012-01-11】

学生文化教育每周应不少于24学时
每天训练时间控制在3.5小时以内
义务教育阶段控制在2.5小时以内

参考书



联系地址

钟秉枢博士
首都体育学院校长
中国大学生体育协会副主席
中国体科学会运动训练学会分会主任委员
电话：010—82099996
网址：www.cupes.edu.cn
邮箱：zhongbingshu@cupes.edu.cn

谢谢