

中学生到 KTV 一展歌喉，该不该？有何利弊？需要注意哪些事项？且听有关部门负责人和教育工作者如是说——

K 时尚，更要 K 选择

文 / 本报记者 刘保军



(资料图片)

前不久，上海市有关未成年人不准进 KTV 的规定，引起广泛关注和较大争议。不少学生家长抱怨禁令“太落伍”，与现实脱节。其实，这种现象在我市也存在。

规定很明确，执法有难点

2006年3月1日起施行的《娱乐场所管理条例》规定：“歌舞娱乐场所不得接纳未成年人。”市文化市场管理办公室主任李振刊介绍说，规定很明确，但在执法中确实存在很多难点，譬如有的家长带着孩子去唱歌，有监护人在场，情理上说得过去，但与规定相违背。

据了解，近年来我市文化市场发展迅猛，有关管理部门加大了监督检查力度，目前歌舞娱乐场所，尤其是量贩式 KTV，经营都比较规范，曲库经过严格审查，不存在不健康歌曲。KTV 量贩价格相对较低廉，下午场包场只需六七十元。由于我市缺少适合中学生的文化娱乐场所，到 KTV 唱歌助兴成为不少中学生聚会的方式之一。

K 的不是歌，是解压，是时尚

中学生为什么热衷到 KTV 唱歌呢？市一中党委副书记刘学鹏认为，其中有时代进步的原因，也体现了学生的实际需要。

孩子们 K 的不是歌，是寂寞。现在的孩子，绝大多数是独生子女，在家里没有玩伴儿，业余时间只能是看电视。在家里，父母只和孩子交流学习，其他事情缺乏沟通和交流。中学生普遍反映，和几个要好的同学到 KTV 唱歌，可以消除心中的寂寞和烦恼。

孩子们 K 的不是歌，是解压。中学生学业压力大，这是不争的事实。由于大多是独生子女，家长失败不起，孩子自己也失败不起。书包越来越沉，时间越来越紧，家长的期望越来越高。中学生利用节假日到 KTV 唱歌，不仅是唱歌，还是解压，在歌声中情绪可以得到舒缓、释放。

孩子们 K 的不是歌，是时尚。一个时代，有一个时代的时尚。如果说样板戏是 20 世纪 70 年代的时尚，喇叭裤是 20 世纪 80 年代的时尚，那么 KTV 就是现在年轻人的时尚。现在，生日聚会、同学聚会，孩子们乐意去 KTV 唱歌，这就是一种时尚。刘学鹏介绍说，他的孩子今年和同学们在 KTV 守岁，一起度过了除夕之夜，他很理解，也很支持。

去 KTV，要学会选择

唱歌作为一种艺术表现形式，对学生的发展作用不可小视。市第二实验中学副校长师利峰分析说，唱歌对培养学生的表演能力、提高心理素质有重要作用。把唱歌作为一项业余爱好，对中学生提高综合素质也有一定作用。在社交聚会场合，中学生能一展歌喉，是一种很好的锻炼，对今后的人生发展有积极作用。

任何事情都有利有弊，到 KTV 歌厅唱歌也是一把双刃剑。家长在看到唱歌益处的同时，也应该看到去 KTV 的不良影响。有些歌厅的环境布置很不雅，有陪唱的服务生，穿着暴露，且唱歌的人中不少是在喝酒之后去的，歌斯底里者有之，行为失常者有之，对中学生会产生不好的影响。此外，一般 KTV 为防止扰民，封闭比较严密，同时也带来了不少安全隐患。

尽管去 KTV 唱歌有一些对孩子不利的因素，家长的思想仍要与时俱进。师利峰认为，现在的孩子们大都喜欢唱歌，家长不宜一味地反对，而是要正确引导。对学生而言，不要盲目与别人攀比。学生到 KTV 唱歌是要有一定经济基础的，如果家庭经济状况不好，不要让家长为难。

师利峰提醒同学们，去 KTV 唱歌需要注意一些问题：要选择合适的 KTV 歌厅，不要去环境不好的歌厅；要选择合适的同伴，最好和家长、同学一起去；要选择合适的时间，最好下午去，不要晚上去，下午少有喝醉酒的人去，价格便宜，也更安全；要善于控制时间，一次唱歌时间不要过长，一两个小时即可；要选择合适的歌曲，多唱适合学生的歌曲、催人奋进的歌曲，不唱颓废的歌曲。

体育锻炼 功在平时

文图 / 本报记者 杨寒冰

体育锻炼意在强身健体，可是一旦与考试挂上了钩，多少会给人制造一些压力。今年这压力似乎更大了，中招体育考试将按 60 分记入升学总分，而 4 月初，这项考试就要进行了，体育考试成绩的好坏，将直接影响到学生的中招考试成绩。

临时抱佛脚 恶补来冲关

据了解，很多平时体育成绩不理想或者不重视体育锻炼的学生，最近都开始重视体育了，想在考试前来个恶补大冲关，家长也积极配合孩子。

“可不能因为体育成绩，影响了儿子上重点高中。”程钱刚的妈妈在寒假里，每天 7 点喊儿子起床，并坚持陪着儿子跑步，每天两个 1000 米，下午陪儿子去健身房，请教教练陪儿子绕杆运篮球，晚上还要陪儿子在楼下练习立定跳远。现在开学了，程钱刚和妈妈每天早上起床跑步的时间改到了 6 点钟。妈妈鼓励儿子说：“苦不苦，想想红军两万五，儿子，再苦再累，坚持这一个月，绝不能让体育拖了后腿。”

程钱刚抱怨：“初一、初二时，星期天打个篮球你都反对，怕影响学习，现在倒反过来督促我了，天天练得那么辛苦，我脚脖子都肿了。”

记者在采访中发现，像程钱刚这样在考前恶补体育的大有人在。

恶补会伤身 锻炼应有序

河洛中学初三体育教师张红利对恶补体育很不看好。她说，中考加试体育，本意是让学生在平时注意加强体育锻炼，培养体育兴趣，提高身体素质，增强耐受力 and 意志力。如果学生仅为了应付考试而锻炼身体的话，就大大背离了体育中考的初衷。

考前恶补，学生体育锻炼强度陡然加大，容易造成肌肉拉伤、骨骼损伤，尤其对平时缺乏体育锻炼的学生，还可能引发心血管疾病或造成身体上的伤害。

张红利说，今年体育中考，主要有立定跳远、女生 800 米、男生 1000 米和篮球运球绕杆三个项目，无论哪个项目，都应该在平时多用功。在仅有的一个月时间里，初三学生可以这样锻炼：

星期一：上午先慢跑 1 个 400 米，2 个 100 米加速跑。晚上跑 2 个 400 米，1 个 600 米，每次要休息 5 分钟以上，最后做 2 分钟整理放松运动。

星期二：匀速在操场跑 2 个 1000 米，中间间隔时间根据个人情况而定。

星期三：跑 3 个 100 米加速跑，1 个 1000 米慢跑。

星期四：同周二。

星期五：4 个 100 米加速跑，1 个 1000 米慢跑。

星期六：同周二。

星期日：休息。

考生可根据自身情况，适当加大或减少运动量。

锻炼循序渐进 考试水到渠成

张红利说，中考体育项目的设立是有科学依据的：中长跑主要锻炼学生的耐受力和心肺功能，立定跳远主要锻炼协调性，打篮球是一个全身性运动，对手眼协调能力的提高大有好处。学生身体素质提高了，这些项目的考试成绩自然也就提高了，而身体素质的提高重在平时。

中考的体育成绩是这样分布的，考试占 50 分，平时成绩占 10 分（初一 5 分，初二 5 分）。所以，根据体育锻炼的特点和分数分布情况，初一、初二的学生除了上好体育课之外，还可以利用其他时间来锻炼：

1. 利用好路上时间，每周可用几天采用跑步去学校的方式来提高耐力，乘公交车时，尽量不坐，多做提踵练习，增强踝关节力量。

2. 利用好课间 10 分钟。几个要好的同学可以一起比赛立定跳远、深蹲跳、原地屈膝纵跳、提踵、交叉步、叠加步、短距离往返跑、“8”字转身练习等。

3. 利用好每天的课间操时间，做完广播操后主动绕操场跑几圈，再来几个立定跳远。

4. 寒暑假不停止训练。经常做篮球运球绕杆运动，可以把树木当作障碍物，围着树进行运球训练，也可以让同伴轮流当杆进行运球训练。



张红利在辅导学生。