毛泽东在接见青年团第二次全国代表大会主席团时的指示（节录）（一九五三年七月）

独立性问题不存在，我们没有这个印象。现在缺乏的是团的独立工作。过去缺乏是这方面，而不是团的独立性。青年团要在配合党的中心工作，但配合党的中心工作当中要有青年团的独立工作。独立性的问题早已过去了，冯文彬有一文，但也不多。团的工作要区别青年的特殊性。（注：主席在1953·8和团中央同志谈话时，提了两个题目，要团中央研究，一个是党如何领导团？二是团如何工作？）团的工作根据各地反映都是满意的，满意就是配合中心工作。听说满意得很，现在要来个不满意，就是适合青年特点，来些独立活动。团的领导机关要学习如何领导团的工作。党的领导机关也要学会，就是团级党的中心任务，团要领导青年，不断地组织群众。

过去团的工作在党的领导，团的领导下，配合作方面的革命工作，得到很大成绩。成绩很明显。无论城市、工厂、农村、军队、学校，没有他们革命就不能胜利。他们是很有纪律的，他们完成了各项任务。现在转到建设工作，建设就要学习，学习如何领导青年和成年一道在农村把农业搞好，在城市把工业搞好，在学校把学习搞好好，在机关把工作搞好好，在军队把国防军练好，成为近代化军队，这些都是全国人民都要做的，除了小孩子。

但是十四、十五岁是人打基础的时期，（十五岁以上就不长了）又是工作时期，又是学习时期，如果对青年不重视，是很危险的。成年人也要学习、工作，他已学了多少年；但青年刚学习，刚工作，
故于成年人不同。很多东西成年人会而青年不会。例如，科地青年就不如老年。如果十八岁会种地，那是因为他以前学得好。十四十八岁和十八不能跟成年人一样的强度去工作。不能按八小时工作制，不能挑重担子，他就是要玩，娱乐。不玩就不高兴。你这个中央，人家不高兴，他就跳出来。十八岁以后就要恋爱结婚，这与成年人不同。成年人这些问题已解决了。

我提议：学生的睡眠时间再增加一小时。现在是八小时，实际没有六七小时。学生有一小时睡不着，普遍感到睡不够。要下一道命令，下一道命令就解决了。不要讨论，强迫执行。教师也要睡足，尤其青年要睡好。（周总理：青年要带头。）我给青年们提几句话，一次指明他的身体好，二次说他的学习好，三次说他的工作好。只有八小时睡眠时间，学生是不够的。因为知识青年容易神经衰弱，他们往往睡不着，醒不来。如果九小时不行，就再加一小时，一共十小时睡眠时间。

革命带来很多好处，但也带来一个问题，就是太积极，太热心，以致大家疲劳不堪。现在要保证大家身体健康，军队、学生、干部都要身体好。当然身体好，不一定学习好，要指明，多读学习，多不偷懒。学习要有一些办法。

一定要规定九小时睡眠，只有九小时睡眠才能得八小时睡眠。初中现在上五堂课多了一些，可改上四堂课。一定要把娱乐、休息时间计划在内。现在积极分子会讲娱乐、休息、睡眠，应该减少这些活动，一方面学习，一方面娱乐、休息、睡眠，要两方充实饱满。