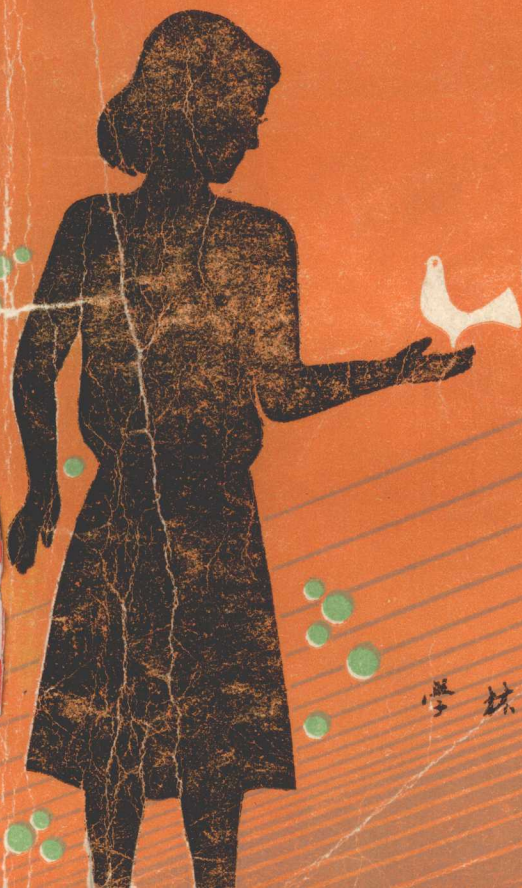


你认识自己吗

陈丹燕 陈保平 著



学林出版社

B841.7
1



你认识自己吗

——探索你的心灵

陈丹燕 陈保平 著

学林出版社

特约编辑：李允展

封面设计：陈达耀

你认识自己吗

陈丹燕 陈保平 著

学林出版社代理出版

上海绍兴路5号

新华书店上海发行所代理发行

常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 71,000

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷 印数 1—20,100

书号 7259·037

定价 0.50 元

前言

我们充满希望和忧虑地看着你，孩子！

每当我们到学校作调查，和你们坐在一起的时候，我们常常情不自禁地回首往事。我们的童年是在五十年代、六十年代度过的。在我们童年的教育中，有崇高美好的理想、有可歌可泣的英雄人物、也有许多弄不明白的大道理。长大以后，我们曾满腔热情地、真诚地追求美好的理想，追随英雄高大完美的形象。可是，每当我们在迅速变化的事态面前不知所措，在需要做出抉择时犹豫不前，在与自己习惯不同的陌生人面前无所适从，在感到心中思绪万端却又无法表达的时候，我们常常深切地感到遗憾：在我们成长的过程中，缺少一种社会适应能力的训练和许多基本素质的培养。这种训练和培养应该从童年时就开始。

我们希望你在成长中不再留下这些遗憾。希望你懂得衡量一个人的标准不仅仅是看他的成就和功名，也不光是看他的聪明和天赋，而是看他是否具有做一个优秀的、健全的人所必须具备的许多基本素质和品格。不论你最终成为一个伟大的人还是一个平凡的人，这些素质和品格都将使你处处得到大家的尊敬和欢迎，在条件允许的情况下能最大限度地发挥你的才能为社会服务。

我们这本薄薄的小册子前半部分是基本素质测验。采用

自我测验的形式。一方面是因为这样能使你一边看书一边象是在做游戏,越做越有兴趣;另一方面,也是希望你能更好地了解自己。家庭、学校、社会上的各种事物都会对你品格的形成产生影响。父母、老师、兄长都在为你这棵小树打杈整枝。唯独你自己对自己一无所知,听之任之,不负责任,这怎么行呢?就象老师常常通过考试测验来看看你学没学懂课堂上教的知识;医生护士常常检查你的身体看看你是不是健康一样,我们希望你 also 做一做我们出的测验题,看看自己已经具备了哪些优秀品质,还有哪些不足,需要加强训练。

这本书的后半部分是“名言启示”。也许在你的摘抄簿上已经抄了好多名人的话。你对这些话最好经常翻翻、想想。要知道这是精神上的“巧克力”,每天“吃”一点,对你是有好处的。

在编写这本书时,我们力图发掘我们民族世代相传下来的许多美德并赋予新的含义,同时也尽量加进许多做一个现代人所必须的素质。我们常常一边写一边翻阅儿童心理学、伦理学、教育学方面的资料书籍,因为我们对这些领域都不太熟悉。感谢《儿童时代》成千上万的小读者,他们喜爱这本书的前身——《自我测验》这个栏目,这促使我们不断写下去,最后编成这本书,作为礼物奉献给小读者们。

如果你读了这本书之后,开始注意加强自己性格、素质、能力的培养训练,使自己不断完美起来,这将使我们感到骄傲。

祝福你!

本书作者 陈丹燕 陈保平

特约编辑 李允展

一九八五·五·一 于上海

目 录

前 言

第一部分 基本素质测验	1
判断力	2
输得起,赢得起	5
独立性	8
信任感	11
勇敢	15
适应力	18
创造力	22
坦白不虚伪	26
自然不做作	29
协作精神	32
语言表达力	35
公正	40
关心别人	43
友谊	46
有良心	51
诚实	54
慷慨	58
心满意足	61

第二部分 名言启示	64
有这么一种幸福	65
生命的浪花	67
读书的人最富有	69
当心把有用的知识挤掉了	71
嫉妒是你自己的敌人	73
怎样取消无聊的行为	75
好汉靠自立	77
别用嘴来干一切	79
百川与丘陵	81
送火箭上天的第一步	83
事先想与事后想	85
真诚的“不懂”比不真诚的“懂”好	87
当你接近胜利时	89
生活在人群中却看不到人存在	91
世界上好人多	93
不要报酬的树根	95
身体的美与聪明才智	97
当你独自一人时	99
保持健康的办法	101
报答人家要作好准备	103

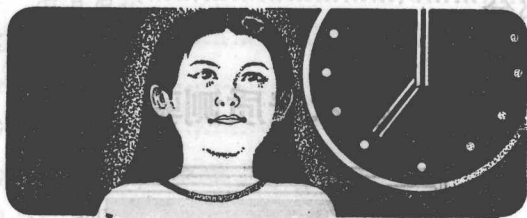
第一部分

基本素质测验



（“否”或“是”答回）顺自
③ 好好对比一下，到底练唱占多少时间，需要什么多少
开唱一早晨天二第次唱派派唱调成累非为生和天和子，能不
土国以时西新文学雅，前前前情四四；奏真国太，故不就父，想
土像特位十言五！即，特管来感哪。反迎好出点一首真韵学
镜子（对自测题回答“是”的分析）。

一、①你很软弱，只要碰到一点点意外，就退缩和逃避。其实



判断力

一个人在世界上生活,判断力绝不可缺少。小时候考试,青年时代交结朋友,选择爱人,壮年时追求自己工作的成就、开展自己的事业,甚至到晚上看电视选什么样的节目,都得运用你的判断力。判断力强的孩子不容易做错事,长大了不容易被人欺骗,甚至当他决心要做一件事时,他成功的希望也比别人要多一点。这些孩子的注意力容易高度集中,眼光很敏锐,不会漫不经心,而且还能表现出预见的能力。

自测(回答“是”或“否”):

一、昨天晚上你很累,睡得死死的。第二天早晨一睁开眼睛,发觉不对:太阳真亮!四周静悄悄的,那些女孩互相吆喝上学的声音一点也没听见。爬起来看钟,呀!还有十分钟就上课。

这时候,你——

① 急傻了。

② 跳下床，抓起鞋子，想该去洗脸；跑到脸盆旁，又想还是吃饭重要；跑到饭桌边上，想想还是上学去算了。可这时已经迟到了。

③ 一声不吭，赶快穿上衣服，一边考虑十分钟够干些什么？必须利用十分钟做完的，最重要的，是什么？

④ 重新钻进被窝，心想：“反正来不及了，逃一天学吧。”

二、开学了，学校成立了兴趣小组。你从小喜欢唱歌，真想参加歌咏小组。但这个学期你功课正好处在中游，老师说你努把力，就能到上游；放松一点，就会变成下游。“唱歌”和“功课”发生了矛盾。

这时候，你——

① 想想去参加歌咏小组吧，又怕功课不好。不参加吧，又舍不得，来回考虑，可总拿不定主意。

② 根本不考虑，考虑也做不出决定。横下一条心，就参加了吧！功课不好就不好。

③ 觉得老师的提醒很重要，就不参加了。可放学回家时，听别人在唱歌，你又后悔了。可下次要你决定什么事时，你又总得听别人的。

④ 好好对比一下：到底练唱占多少时间，学习需要多少时间，到底唱歌和功课有没有构成矛盾，如果有矛盾了，能不能合理安排时间，解决好。然后决定参加还是不参加。

镜子(对自测题回答“是”的分析)：

一、①你很软弱，只要碰到一点点意外，就很绝望，其实

没什么可以绝望的,关键在于你还缺乏判断力,判断一下就不会这样绝望了。

② 缺乏判断力,太急躁,行动总赶在判断前面。

③ 祝贺你具备判断力的一大要素:权衡利弊,当机立断。

④ 你的消极对抗把判断力的积极意义淹没了,可惜!

二、①你有点优柔寡断,缺少主见,所以谈不上什么判断力。

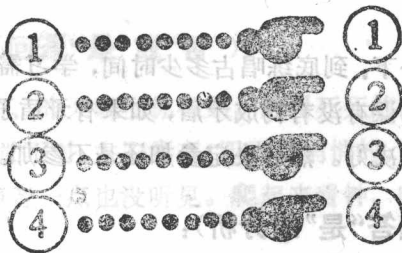
② 你太鲁莽,判断前应该细致、小心地推测将来。你却动不动横下一条心,缺少分析和推测。

③ 你是个盲从又常后悔的人。遗憾,你总当事后诸葛亮。

④ 祝贺你具有分析、对比、判断然后决定的能力。这是判断力强的表现,好极了!

自测

镜子



读《基本素质测验》示意图



输得起，赢得起

这是一种运动员风度。一个人，每天都会碰到各种各样的事。有时你想要的没有，有时一夜之间你突然变得非常出名。人的一生会不断碰到竞争，就象在运动场上的运动员，这个回合可能会赢，下个回合可能会输。要想在这样经常变更的生活中保持平衡愉快，就要有输得起，赢得起这种风度。它能让人保持不断奋进的好心情，同时也使人能够经受住努力后的各种结果（有时大获全胜，有时一败涂地，还有时相持不下，打成平局）。要想将来在事业上有所成就，就不能缺少这种坚韧。

自测（回答“是”或“否”）：

一、你很想把数学考好，今天老师要发考卷了，又激动，又紧张，耳朵里嗡嗡嗡的直响。老师在前头一个个叫名字，排在前面的是些成绩好的学生。可你排在后头，这回你又考

“糊”了。

这时候，你——

① 伤心得要命，一想到这件事就要哭。

② 心里想：等着吧，下回非考好不可。

③ 下课了，乘别人不留意，用小刀把别人的好分数刮掉。

④ 竖起耳朵听，心想：最好有人比自己考得更坏。

⑤ 把这次失败很快怪罪到别人身上：“都是妈妈不好，早晨不早点叫我起来！”

二、发考卷了，老师头一个就叫你的名字，还表扬你，你考了个好分数，而且凑巧这次别人都考得不好。

这时候，你——

① 觉得自己比别人都聪明。

② 存心对别人说：“哟，你怎么就考这点？”其实，你是想乘机显显自己的好分数，让别人都羡慕你，让别人心里感到羞愧。

③ 心里高兴极了。终于考好了，下回还要考个好分数！

④ 松了一口气：“好喽，总算当过头一名了，歇一会儿。”

镜子(对自测题回答“是”的分析)：

一、①一时伤心，可以原谅，人都有伤心的时候。但要是老哭，就太软弱了，缺少再拚一场的志气。

② 好样的，输得起的孩子会有出息。

③ 你有嫉妒心，自己没干好，也不想让别人好。

④ 你很想出人头地，又不靠自己努力，只好巴望别人都

差。因为别人的好成绩会使你难受，所以，你将来可能会变成一个忧郁的人。还可能脾气暴躁。

⑤ 你不愿意正视自己的缺点，将来你大概会一事无成，因为你总不能找到自己失败的真正原因，你输不起。

二、①你没有认真地分析过自己的优点和缺点，所以常常过高估量自己。你会同样输不起，一输，就容易出现自测一、中的第⑤种情况。

② 将来即使你成了一个很能干的人，也同样不会受人欢迎。你没有同情心，可惜！

③ 祝贺你具备很好的素质：不骄傲，有拚劲。

④ 你太容易满足，没有高标准要求，这样会平平淡淡地过一辈子，这多可怜。



独立性

独立性是什么？

是一种自我管理、自我控制的生活能力。自己就能把生活安排得好好的，别人不会为你一人在家或一人外出担心，还能靠自己的力量解决问题，会独立思考。

这对孩子很重要，很奇妙。独立性强的孩子不会在春游时，大家都已排队上车，妈妈还追到学校里来给他送忘带的水壶。独立性强的孩子也不会浪费时间，更不会什么事都离不开别人。孩子们羡慕大人那种晚上可以出去，一个人能到外地去的种种自由，就是从独立意识增强开始的。

看一个人在心理年龄上是不是成年了，不是只看他的实际年龄，而是看他是否确实会自我管理。有的人从生理年龄上看是大人了，三十岁，四十岁，可他还老依赖别人。这就是说，在心理上他还没有成年，他的独立意识还没有觉醒。从这一点上看，独立性强的孩子能早日成为渴望已久的“大人”。

自测(回答“是”或“否”):

- ① 你是否记得按时换洗内衣?
- ② 你是否经常收拾自己变得乱糟糟的抽屉?
- ③ 你是否不会忘记写完字,该把钢笔帽套好?
- ④ 你有睡觉前刷牙的习惯吗?
- ⑤ 你的书包里是否只放学习用品,不放小石头、小人书、邮票夹和糖之类的杂物?
- ⑥ 如果身体不舒服,是否会想到该吃些药预防,晚上早点睡觉?
- ⑦ 会得体地选择四季的衣服吗?能注意到该使自己整洁,谐调吗?
- ⑧ 一时买不到要用的东西,会不会想出别的东西来代替,或者自己动手做?
- ⑨ 你是否认为大家都用同一种方法解数学题时,你换一种方法来解,是件有趣的事,你很愿意这样做试试?
- ⑩ 你能不能自己准备一餐茶点招待来玩的小朋友,顶多让妈妈在旁边帮忙出出主意?
- ⑪ 你认为对大人的话,是否应该经过自己的判断和思考参照执行?
- ⑫ 如果你想做一件事,是否总想自己独立完成,不到万不得已的时候,不随意请别人帮忙?
- ⑬ 老家出了急事,爸爸妈妈都得赶去,你感到有把握一个人生活几个星期吗?
- ⑭ 你是否觉得长大以后应该独自生活,不该再依赖爸爸妈妈?

⑮ 注意在口袋里总放块干净的手绢吗?

⑯ 你是否不需要别人提醒,就能带好上学要用的东西?
(比如喝牛奶的杯子,上写字课要用的毛笔和墨)

⑰ 有应急能力吗?

⑱ 在重大问题上愿意听从别人的意见,但从来不被别人的意见左右。

⑲ 做功课不需要别人督促?

⑳ 过马路从来不会横冲直撞,没把握的冒险事情也从来不做。

镜子(对自测题回答“是”的分析):

回答出十个“是”的小朋友:

你已开始具备独立的意识,但发展还不太平衡,这可以原谅,你还是个孩子嘛。你要树立起这样的思想:我要独立思考。你要先加强在思想上的独立性,慢慢,就可以带动自我管理意识的增强。这样,你就乐于去学生活中还不会做的事。如果你不断努力,一定会越来越好的。

回答出十八个“是”的小朋友:

你真不容易!要知道,你已经具备了干大事业的素质,祝你成为出类拔萃的人。

回答了九个以下“是”的小朋友:

你以后得特别注意培养独立的意识,加强训练自己的动手能力。一个人不能指望什么事都依赖别人,人们要靠自己的力量活下去,活得好。缺乏独立性,就势必依赖别人,成为别人的包袱。