

聪明与修养

自我训练 200 例

孙永杰 编著



中国建材工业出版社

聪明与修养

——自我训练 200 例

(京)新登字 177 号

聪明与修养

孙永杰编著

中国建材工业出版社出版

(中国北京百万庄国家建材局 邮编:100831)

新华书店总店北京·科技发行所 各地新华书店 经销

北京通县向阳印刷厂 印刷

开本:787×1092 1/32 印张:11.875 字数:257千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷 印数1—5100

封面设计:邹二明 责任编辑:李澈 靳新

ISBN7-80090-190-4/G·7

定价:6.90元

编 者 的 话

人是世界上已知物质发展最高形态的产物。人的成长包括体质、智力、道德和意志的养成,涉及广泛的学科,诸如生理学、心理学、教育学、伦理学等等,无不与人的成长密切相关,很难说这些领域中的客观规律都已被揭示清楚了。而人的成长过程又是一个极其复杂的过程,要受到各种社会因素的影响,人的素质如何,归根结底将影响民族的前途和命运。

提高人的素质的关键在于教育,在于全社会对教育的重视程度。同时,也在于少年儿童们在接受教育的过程中,如何变被动接受为主动提高的问题。本书正是以此为目的,通过208篇小短文列举了少年儿童在学习和生活中可能遇到的各种问题和矛盾,采用自问自答的形式,融知识性与趣味性于一体,使少年儿童在阅读和解答的过程中,加深对智力训练与道德修养之间的辩证关系的认识和理解。一个具备良好道德修养的人,他(她)的智力水平也是会高的。因此,我们向广大少年儿童推荐这本好书。

提高全民族的素质要从眼前做起。今天的少年儿童是明天祖国的希望,为了祖国的前途和命运,让我们共同努力吧!

内 容 提 要

本书包括 208 篇有关家庭、学校、社会生活的小故事、短文,文后均有思考题。本书趣味性强,更有知识性,读者读后,对提高分析、判断能力,开发提高智力,颇有助益;同时可从中学到如何与人相处,搞好人际关系,如何克服自我中心主义等,为适应社会、跨入 21 世纪作好道德准备。

本书适宜于小学高年级、初中学生阅读,并可供家长学习、参考。

目 录

1. 学会认识你自己.....	(1)
2. 习惯.....	(3)
3. 克服不良的习惯性归因.....	(4)
4. 培养良好的性格特征.....	(7)
5. 给永远比拿愉快.....	(8)
6. 不当家也知道柴米贵	(10)
7. 刁玉柱要买旅游鞋	(12)
8. 刁玉柱要买新书包	(14)
9. 培养自制力	(16)
10. 猩猩好酒被人捉	(18)
11. 学会以不同身份与人相处	(20)
12. 与父母相处也要学	(22)
13. “怎样与人相处”十例	(24)
14. “唠叨”	(27)
15. 怎样对待妈妈的“唠叨”	(29)
16. 主题班会:怎样对待“唠叨”(上).....	(32)
17. 主题班会:怎样对待“唠叨”(中).....	(34)
18. 主题班会:怎样对待“唠叨”(下).....	(35)
19. 遇事要先分析自己有什么责任	(37)
20. 妈妈穿了一件花衣裳	(39)
21. 饮料瓶做成的花篮	(40)
22. 父母对子女的爱是同等强烈的	(41)
23. 制“怒”的方法	(43)

24. 正义的愤怒	(45)
25. 小芳被错怪之后	(46)
26. 晚饭前的争吵	(49)
27. 任性的小文	(51)
28. 瞧,这和谐美满的一家子.....	(53)
29. 放心 贴心 称心	(55)
30. 我能行	(56)
31. 影子	(59)
32. 懒少年	(60)
33. 丢掉依赖思想,要自立.....	(61)
34. “帮我”改为“帮人”	(63)
35. 培养果断性	(65)
36. 刁玉柱“争”三好	(67)
37. 明天向人家道歉去	(69)
38. 体育教师“圆”场	(71)
39. 旁观者清	(73)
40. 一跳山羊就头痛	(74)
41. 何必掩饰青春美	(75)
42. 孪生姐妹的不同举止	(77)
43. 质朴纯真的心灵	(79)
44. 人因为可爱才美丽	(81)
45. 建立起积极的自尊心	(83)
46. 五(1)班的两次改选.....	(85)
47. 从众现象	(87)
48. 让“贤”	(89)
49. 张文龙为什么落选了	(91)

50. “黑名单”变成了光荣册	(93)
51. 好管“闲事”的季清革	(95)
52. 为什么要抛弃猫呢	(98)
53. 霍小明能当班干部吗	(99)
54. 学会为人处事之道	(102)
55. 幻想	(104)
56. 一段“台词”	(106)
57. 听话听声	(107)
58. 他失去了什么	(109)
59. 集体表扬李小明	(111)
60. 如何称赞、批评别人	(114)
61. 同样是打碎了玻璃	(117)
62. 怎样看待礼物	(120)
63. 小强喜欢支使人	(122)
64. 一个人要树立起责任心	(124)
65. 巴斯特拯救蚕桑业	(126)
66. 真正的友谊	(128)
67. 刁玉柱侵犯“隐私权”	(129)
68. 朋友的隐私不可泄	(131)
69. 怎样建立友谊	(133)
70. “对我好”辨	(136)
71. 越人与狗	(137)
72. 交友与律己	(138)
73. 智慧来自什么	(140)
74. 聪明来自勤奋	(141)
75. 度	(143)

76. 勤奋、刻苦,但要注意“度”	(144)
77. 要正确理解勤奋	(146)
78. 肖莉莉不是笨丫头	(148)
79. 不教一日虚度	(151)
80. 李小兵谈消遣	(152)
81. 背不出的可以“想”出	(154)
82. 从点滴小事中培养坚强的意志	(156)
83. 列宁戒烟	(158)
84. 狼来了	(160)
85. 说点谎对自己没危害吗	(162)
86. 注意“为谁、为什么”的界限	(164)
87. 扔掉虚假的面子	(166)
88. 培养坚持性,遵守不破例原则	(168)
89. 这件事处理得好	(169)
90. 小松捅了漏子以后	(172)
91. 班里丢了一元钱	(173)
92. 沈军是“就不学雷锋”吗(上)	(176)
93. 沈军是“就不学雷锋”吗(下)	(178)
94. 迟到	(180)
95. 受了委屈之后(上)	(182)
96. 受了委屈之后(下)	(183)
97. “别人像你那样说你,你怎么想”	(184)
98. 站在对方的角度想一想	(186)
99. “角色互换”游戏	(188)
100. 模糊概念的使用	(190)
101. 要按客观规律办事	(193)

102. 时时想到别人的需要·····	(194)
103. 嫉妒真是害死人·····	(196)
104. 让座·····	(197)
105. 在公共汽车上·····	(200)
106. 紧急刹车后的反应·····	(202)
107. 做善于发掘环境的人·····	(203)
108. 时间是最宝贵的·····	(205)
109. 蠢猪·····	(206)
110. 千万别当鸽子·····	(208)
111. 两只桶·····	(209)
112. 这谁都会吗·····	(210)
113. 没看见人,只看见金子·····	(211)
114. 后羿为什么射不中·····	(212)
115. 枯梧不祥·····	(213)
116. 最终受害的是自己·····	(214)
117. 打倒自己的正是自己·····	(215)
118. 盗牛·····	(216)
119. “深山藏古寺”·····	(217)
120. 军礼·····	(218)
121. 怎样对待荣誉·····	(221)
122. 很久很久以前·····	(222)
123. 摆脱窘困的情境·····	(224)
124. 水的汽化·····	(225)
125. 点金术·····	(226)
126. 东食西宿·····	(227)
127. 牧童拾金·····	(228)

128. 张丞相好草书·····	(229)
129. 小事上糊涂一点好·····	(230)
130. 应以墨鱼为鉴·····	(231)
131. 猫吃素了吗·····	(232)
132. 寒蝉言过其实·····	(233)
133. 不是勇敢是无聊·····	(234)
134. 争辩自己年岁大·····	(235)
135. 情感不应替代客观事实·····	(236)
136. 责任在于谁·····	(237)
137. 多嘴多舌·····	(238)
138. 穿井得一人·····	(239)
139. 不空不满就端正了·····	(240)
140. 卖弄、炫耀者的“镜子”·····	(241)
141. 浅井之蛙·····	(242)
142. “跌跤”之后·····	(243)
143. 健康的音乐对人是大有益的·····	(245)
144. 音乐与身心健康(上)·····	(247)
145. 音乐与身心健康(下)·····	(249)
146. 噪音(上)·····	(250)
147. 噪音(下)·····	(252)
148. 人民群众是物质财富的创造者·····	(253)
149. 人民群众是精神财富的创造者·····	(254)
150. 根深才能叶茂·····	(256)
151. 毛是依附在皮上的·····	(257)
152. “遗世独立”的人有吗·····	(258)
153. 人类未知是无穷无尽的·····	(260)

154. 人应该追求知识和美德·····	(262)
155. “请给我查一下我的住址”·····	(264)
156. 一屋不扫,何以扫天下·····	(266)
157. 想入非非的蜗牛·····	(267)
158. 两秀才的雄心大志·····	(268)
159. 注重人生的理想·····	(269)
160. 实践是认识的唯一源泉·····	(271)
161. 现象与本质·····	(273)
162. 什么是因果联系·····	(274)
163. 揭示事物的因果联系·····	(276)
164. 电灯熄灭的原因是——·····	(277)
165. 数学成绩显出差距的原因是什么·····	(279)
166. 虹产生的原因是什么·····	(280)
167. 赵伯公的一场虚惊·····	(281)
168. 阿留守柳·····	(283)
169. 公输班雕凤凰·····	(284)
170. 何必先吃那五张·····	(285)
171. 把死人治活·····	(286)
172. 鲁侯养鸟·····	(287)
173. 没有狼群,鹿也就失去了生机·····	(288)
174. 防火桶装着半桶沙·····	(290)
175. 铃子的作用·····	(291)
176. 重物体比轻物体落得快吗·····	(293)
177. 改“抽签”为“留签”·····	(295)
178. 观察与问题·····	(296)
179. 伊索是怎样回答问路的·····	(299)

180. 花盆是谁打碎的·····	(300)
181. 蚊子 狮子 蜘蛛·····	(302)
182. 顾局部而损全局·····	(303)
183. 断蹄逃生·····	(305)
184. 怎样才能迅速入睡·····	(306)
185. 意识是人脑的机能·····	(307)
186. 意识是对客观世界的反映·····	(309)
187. 人的心理是可知的·····	(311)
188. 心理现象与因果关系·····	(312)
189. 空城计·····	(315)
190. 为什么读错了·····	(316)
191. 气质·····	(319)
192. 性格·····	(321)
193. 暗示的作用·····	(323)
194. 相面术的克星——心理学·····	(326)
195. 笑——心药·····	(328)
196. “你的病治不好了·····”·····	(330)
197. 联觉现象·····	(331)
198. 视觉后像·····	(333)
199. 哪条线段长·····	(335)
200. 草木皆兵·····	(336)
201. 利用错觉为实践服务·····	(337)
202. 一个人怎样才算健康·····	(338)
203. 要重视心理卫生·····	(340)
204. 心理疾病·····	(342)
205. 保持良好的心境·····	(344)

206. 一种开启心灵之锁的良方——读好书.....	(346)
207. 怎样看待“人生不如意事十有八九”.....	(347)
208. 关于“公”与“私”.....	(349)
参考答案.....	(352)

1. 学会“认识你自己”

中国有句古语：“人贵有自知之明”。一个人如果从才能、性格、气质、风度、抱负、专长以及所能成就的事业的角度进行自我评价，那是很难的。认识自己是最高的智慧，是世界难题之最。怎样才能掌握这种最高智慧，解答好世界难题之最呢？

从根本上说，离不开实践。歌德曾说过这样一句名言：“人怎么能够认识自己呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。”但是，人生不能在走完全部历程之后算总帐，那时再返过头来重新决定自己应该走的路就晚了。只能在实践一段时间之后，自我反省，分析自己的言行，从自己的言行中分理出自己的长处与短处。扬长避短是自我认识的重要步骤。对有些同学来说，其短是难以克服的，原因是，其短已形成“习惯”。所以必须与自己的坏习惯做坚决的斗争，用意志克服坏习惯，才能“避短”。

认识自己还要求教他人。“旁观者清”，从别人的眼光看，会更客观些。因此，求教于老师、同学，是认清自己的长处、短处的又一重要途径。

主动地使自己与他人比，是认识自己的第三个重要途径。比什么？用自己之短去比别人之长。如，同学们不喜欢自己，却喜欢×××，这就要问一个为什么。把“不喜欢自己”与“喜

欢×××”的原因找出来进行比较,取别人之长,补自己之短。

同学们,让我们从现在做起,努力学会“认识自己”,正确评价自己。这样既可以与同学和睦相处,也能达到自我心理平衡,更为将来走入社会发挥自己的才干打下良好的基础。

问题

①认识自己是——

A. 最高的智慧,是世界难题之最。但不等于自己不能认识自己。()

B. 世界难题之最。江山易改,本性难移。自己认识不了自己。()

②人怎么认识自己呢?

A. 人必须通过行动认识自己,在实践一段时间之后,自我反省,分析自己的言行,从自己的言行中分理出自己的长处与短处;认识自己还要求教他人,用自己之短去比他人之长。()

B. 我叫×××,我是我父母的儿子(或女儿),我怎么不认识我自己?()

③学会认识自己,正确评价自己——

A. 既可以与同学和睦相处,也能达到自我心理平衡,更为将来走入社会发挥自己的才干打下良好的基础。()

B. 学校没这门课程,怎么学呀?()

2. 习惯

法国 19 世纪杰出的文学批评家和历史学家泰纳曾这样说过：“我们每一个人都有某种习惯，它领导我们，指挥我们……不管我们作什么，总之非掉在里面不可。因为这种必然性，已成为我们的天性、我们的意志和兴趣。”习惯是人的一种天性，是一种自动化了的动作。

一个人一旦形成了某种习惯，他就会身不由己地受习惯的支配，这时，他内心就产生一种要去完成某种习惯的需要或倾向。不去完成这种习惯性动作，他就会坐立不安，就会自责。如，一旦养成了早锻炼的习惯，哪一天早上若因为天冷或睡过了头等原因缺了一次，他会觉得少了点什么，他会责备自己“缺乏意志”，就是生理上也会产生相应的不舒服之感。

习惯本身是人后天习得的，而不是天生的。在我们生活中，一种行为重复多次，就会变成习惯，成为人的一种天性，成为人个性中的一个特点。习惯可以在有计划、有目的练习的基础上形成，像早锻炼的习惯或学习上的习惯，都可以在多次重复中形成。所以，我们可以、也应该有计划、有目的的培养自己良好的习惯。