

双传学 著

QING NIAN XUE SHENG ZI WO FA ZHANG FANG LUE

内蒙古人民出版社

青年学生

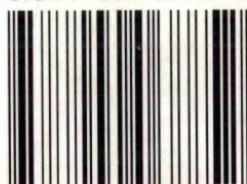
自我发展方略



责任编辑 / 王世喜
封面设计 / 毅鸣



ISBN 7-204-06885-8



9 787204 068852 >

ISBN 7-204-06885-8

G · 1607 定价: 16.00 元

青年学生 自我发展方略

双传学 著

内蒙古人民出版社

2003 年·呼和浩特

图书在版编目(CIP)数据

青年学生自我发展方略/双传学著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2003. 6

ISBN 7-204-06885-8

I. 青... II. 双... III. 自我完善化—青年读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050524 号

青年学生自我发展方略

双传学 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

扬州师范学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8 字数: 180 千

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-2000 册

ISBN 7-204-06885-8/G·1607 定价: 16.00 元

走过生命的春天

这些年来，我喜欢在深夜写一点青春的文字。因为在夜晚的岑寂中，那些曾经用年轻的心所镌刻的印痕，那些充满着朝气与迷惘、信仰与质疑的岁月年华，会在我灵魂深处一页页地展开。

我常想起那个带着满身泥土芳香的少年，一个人背着行李第一次跨进大学校门时那种忐忑和兴奋交织的心情；我常留恋那些阳光遍地书声琅琅的清晨和那些被激情所鼓动的不眠之夜；我也常怀念被刺痛以后的破茧而出和狂风骤雨后的不改初衷……这就是我的大学，学于斯，长于斯；这就是我的青春，思于斯，行于斯。

就这样，生命在一天天地丰满成熟，信仰在一天天地坚实壮大，美好的时光也在一天天地离我们远去。当同学们收拾好青春的行囊依依不舍地作别菁菁校园时，我的思绪却总是挥不去刚进校时的青春诗语：所有的日子，所有的日子都来吧，让我们用青春的金线

编织你们……

感谢生活的赐予，使我成为青年学生的人生辅导员。与青年朋友朝夕相处的四千多个日子，是我人生最快乐的时光。每一颗青春的心灵，使我体味着激情燃烧的岁月；每一双渴望成熟的目光，让我感受着沉甸甸的责任。是青年朋友延续了我的大学时光，也给了我许多生命的启迪。青春犹如一份严峻的试卷，公正地摆在我们的面前：是碌碌无为的慨叹、犹豫彷徨的蹉跎？还是脚踏实地的刻苦进击、志气远大的振翅高飞？真正的青春属于奋力拼搏的勇士，优美的旋律不会响自松弛的心弦。就像林中奔流的小溪，时不时会在前进的途中遇到一些嶙峋巨石。这时，自信、自强的人就会坚定而乐观地前行；自负、自傲的人则会碰得浪花乱溅，踉跄而行；而自卑、无知的人可能就会在石块和支流面前犹豫徘徊，不知所措。

人的生命很奇特，它让每个人都开一次花，但并不保证每个人都结一次果。能不能结果，往往就取决于那个开花的季节。这本小书讲述了一段光阴的故事，既有先哲们的人生感悟，也有同龄人的成长足迹，其中还包括了作者的一点生活启迪。它虽然很粗糙，也不起眼，但它是作者怀着炽烈的感情采撷的。衷心期盼它能够帮助青年朋友走过生命的春天，收获累累的果实。

目 录

走过生命的春天	(1)
导论：做自己生活的主人	(1)
第一章 自 学	(9)
一、自学造就无声的世界	
——知识就是力量	(10)
二、自学是知识经济时代的呼唤	
——自学的时代意义	(16)
三、你想成为知识型劳动者吗？	
——学会自学	(22)
第二章 自 理	(33)
一、人间万事凭双手	
——要重视自理能力的培养	(33)
二、这位女大学生为何状告父亲？	
——自立是社会永远的时尚	(41)
三、她们怎么能雇用保姆？	
——青年学生要热爱劳动	(49)

第三章 自 护	(59)
一、做自己的保护神	
——要保持身心健康	(59)
二、身体是事业的本钱	
——要注意爱护身体	(66)
三、心理养生, 21 世纪健康主题	
——要注意心理卫生	(74)
第四章 自 强	(83)
一、宝剑锋从磨砺出	
——自强是通向成功的金桥	(84)
二、咬定青山不放松	
——要有坚定的人生追求	(93)
三、走自己的路	
——正确对待逆境	(101)
第五章 自 律	(109)
一、人类修养的崇高境界	
——谈自律	(109)
二、没有规矩不成方圆	
——自律要有纪律约束	(116)
三、自律的“制动器”	
——自律要有自制力	(120)
第六章 自 知	(127)
一、唐太宗的感叹	
——人贵有自知之明	(127)
二、不能夜郎自大	

——要正确认识自己·····	(131)
三、当事者迷，旁观者清	
——学会自知·····	(138)
第七章 自 信 ·····	(143)
一、“少年心事当拏云”	
——自信就是力量·····	(143)
二、“不要为打翻的牛奶哭泣”	
——战胜错误·····	(150)
三、不要让自信误入“歧途”	
——谈自满与自卑·····	(159)
第八章 自 爱 ·····	(169)
一、请君珍视心中的爱	
——爱自己和爱别人·····	(169)
二、挡住诱惑	
——培养良好的道德品质·····	(178)
三、自爱的最高目标	
——完善人格·····	(186)
第九章 自 省 ·····	(197)
一、自己的“审判官”	
——谈自省·····	(197)
二、剔除心灵中的“稗谷”	
——要勇于解剖自己·····	(202)
三、“吾日三省吾身”	
——自省重在经常·····	(208)

第十章 自 励	(215)
一、极有价值的成才法宝	
——自励能激发人的潜能	(215)
二、有志者事竟成	
——用理想激励自己	(224)
三、“一个行动胜过一打纲领”	
——在实践中激励自己奋发有为	(231)

导论：做自己生活的主人

人类已经迈入 21 世纪，走向世界文明的第三个千年期。在这个新的历史时刻，和平与发展已成为世界的主流，中国的改革开放和现代化建设也进入更加关键的时期。

当代青年学生，正处在这样一个十分特殊、十分重要的历史坐标上。他们既面临创业与成才的良好机遇，也将面临更激烈的竞争与挑战。

青年学生作为知识层次较高、富有生气和活力的社会群体，其主导思想是健康的、积极向上的。他们热爱祖国，忠于人民，富于理想，支持改革，奋发向上，渴望成才，遵守纪律，团结奋发。这些特点，构成了青年学生校园生活的主旋律。然而，我们也不能不看到在一些青年学生身上所表现出的一些不足和弱点，突出表现为他们的思想成熟落后于生理成熟，认识能力落后于活动能力。这种不平衡状态，往往会引起一系列的矛盾冲突。例如，自由与自律的矛盾，自信与自负的矛盾，情绪与理智的矛盾，要求他人尊重自己与自尊的矛盾，自识与自卑、自傲的矛盾，自理、自护与依赖性强的矛盾等等。这些矛盾都需要及时地进行调节和克服，否则就会给成才带来消极影响。

前苏联教育家苏霍姆林斯基指出：“只有能够激发学生去进行自我教育的教育，才是真正的教育。”联合国教科文组织在《学会生存：教育世界的今天和明天》一书中指出：“如果任何教育体系只为持消极态度的人们服务，如果任何改革不能引起学习者积极地亲自参加活动，那末，这种教育充其量只能取得微小的成功。”该书还提出了一个非常重要的建议：“所有的学习者，无论是青年还是成人，不仅应该在他们本身的教育中，而且应该在整个教育事业中发挥他们负责任的作用。”我们认为，青年学生要克服上述诸种矛盾，变不利因素为有利因素，必须注重自身自我教育能力的培养。

所谓自我教育能力，是指人们为了形成良好的道德品质，或获得一定的智能和其它方面的素质而自觉进行的思想转化和行为控制能力，具体包括自学能力、自理能力、自护能力、自强能力、自律能力、自信能力、自知能力、自爱能力、自省能力、自励能力等。自学就是自己学会学习；自理就是自己学会管理自己，学会劳动和生活；自护就是保护好自己的身心健康，处理好遇到的困难甚至危险；自强就是自己努力向上，积极进取，勇敢顽强；自律就是自己约束自己，遵守社会规范，讲求社会公德，养成文明行为；自信就是坚信自己的愿望和理想一定能够实现，自我价值一定能得到肯定；自知就是自己认识自己，包括自己的优点与缺点，优势与劣势；自爱就是爱护自己的人格，注意自己的言行，珍惜自己的名誉，不失之于轻浮、流俗；自省就是自己反省和检查自己，看自己有没有缺点和错误，提醒和告诫自己不犯错误；自励就是自己激励和鞭策自己，鼓励自己奋发向上，建功立业。顾名思义，“十自”教育法就是培养青年学生上述“十自”能力的一种方法。

青年学生培养“十自”能力是社会主义市场经济本质属性

的必然要求。我国正处在社会主义初级阶段，以公有制为主体的社会主义市场经济给人的发展创造了极为有利的物质和精神条件，也对人的素质提出了新的要求。市场经济与计划经济一个很大的不同在于它强调个人在社会经济发展中的重要作用。这种体制客观上要求人们有强烈的个性意识、自主自立的精神、旺盛的事业心和成就欲以及勇于承担风险的胆略等。“十自”教育法较大程度上确立了青年学生在成才过程中的主体地位，把发展他们的和谐而又丰富的个性纳入成才目标，能够使他们以健康的人格、良好的心态迎接经济大潮中的种种挑战。同时，众所周知，商品是天生的平等物，市场经济的本质属性要求彼此独立的商品所有者和购买者以平等的身份互相对待。反映在教育上，就是讲民主、讲平等、尊重教育对象。“十自”教育法能够调动和发挥青年学生的主体因素，实行主客体互动，在教育者和被教育者之间建立民主、平等、尊重的关系，有利于青年学生增强“主人”意识，发挥他们在成才过程中的积极性、自觉性和创造性。

培养“十自”能力是素质教育的重要内容。与其它产品不同，人是有主动性、创造性、社会性的个体，是一切社会关系的总和。马克思认为：“人本身是人的最高本质。”把人的本质理解为“类”，即所有人的共同性；有血有肉，有感觉和思维，有感情和爱。因此人逐渐形成的自我意识、人生观、价值观等，将成为对自己发展的自主选择。马克思还认为，全面素质的发展是自我发展的基础，而自我发展则是全面发展在个体身上的表现。只有当个人对自己的发展的规律和所需要的条件的规律全面把握，进而能够运用这些规律来为自我发展服务，才能实现对全面发展的必然性的认识和掌握。如果只有学校、社会、家庭对学生素质教育的设计，而缺少学生本人素质的自我

培养和自我提高，那么素质教育将会显得疲乏无力。

培养“十自”能力是教育的内化机制。所谓内化，就是个体把外界一定的影响纳入到自身的体系之中，使之变成自己的观点和信念，并具有自主性，成为支配、控制自己思想、情感、行为的内在力量。辩证唯物主义认为，在事物发展变化的过程中，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。人们“行动的一切动力，都一定要通过他的头脑，一定要转变为他的愿望和动机，才能使他们行动起来”。教育的目标、要求、措施等，对于学生全面素质的提高和发展而言，属于外因的范畴，而学生的自我教育，则是内因的表现。人的生理素质只是内部的、与生俱来的，所以环境和教育的影响一定要内化为人的身心组织中的稳定因素，才能视为素质的形成。教育的影响只有被学生个体的选择系统选中，并给以同化和领悟之后，才能变成个体素质。在这个过程中，教育的效能完全取决于这种内化的功能和机制，唤起和推动青年学生的自我教育。凡不能有效推动自我教育的任何教育的活动、方式、方法，不管它表面上如何时髦，讲起来如何动听，都只能是徒有形式。因此苏霍姆林斯基提出：“一个少年，只有当他学会了不仅仔细地研究周围世界，而且仔细地研究自己本身的时候；只有当他不仅努力认识周围的事物和现象，而且努力认识自己的内心世界的时候；只有当他的精神力量用来使自己变得更好、更完善的时候，他才能成为一个真正的人。”

培养“十自”能力符合青年学生的身心发展规律。青年学生处于青年中期，而青年中期是人的心理上的“断乳期”、自我发现期。在这一时期里，青年学生的成人感和独立意识急剧增强，竭力要求他人和社会把他们当作成人看待，强烈要求独立自主，处处要表现自己，表明自己存在的价值；加之精力旺

盛，热情奔放，求新好胜，常常表现出“攻无不克”的强者气概。这是青年学生奋发向上、拼搏成才所必需的精神状态。同时，青年学生的自我教育更具有系统性、计划性和相对独立性，愿望和水平都有了很大的提高：在自我认识上，更具有主动性，自我评价更切合实际；在自我设计上，成才愿望更加迫切，在成才途径上更具有独立性；在自我控制上，更希望自立，自控能力更强。这些都表明，外在的强化作用趋于减弱，来自青年学生本身的内在的控制作用日益增强，其“十自”能力已具备了一定的水平。这一时期是青年学生自我教育能力发展的最佳时期。

更重要的是，运用“十自”教育法适应了造就跨世纪接班人的迫切需求。21世纪将是一个飞速发展的世纪，它将打破平衡单一发展的局面，推进社会快节奏、多元化地发展。这就不仅需要扎实的基础与专业知识，有基本学习能力，而且需要能适应21世纪特点的素质。新世纪需要有很强自制能力的新人，来适应多元化、多变的、发展的外部世界；新世纪需要具有强烈的自信心、自强自立的新人，主动地抓住机遇、迎接挑战；新世纪还需要确立一种与社会主义市场经济相适应并对其进行指导的新的道德价值观念。“十自”教育法恰恰应答了这一现实的呼唤。

青年学生培养“十自”能力的核心是学会生存、学会学习、学会创新、学会做人。

学会生存，是人类最基本的能力。在漫长的人生道路上，既有平坦大道，又有悬崖峭壁。因为各种因素的影响，目前有一些青年学生缺乏自理自护意识，在实际生活面前往往不知所措，当遇到困难和挫折时，缺乏顽强的意志和毅力。对他们来说，人生道路是那么漫长而又艰难，极少数青年甚至丧失了生

存的信心。青年学生要想走好自己的路，必须培养自己的生存能力。现代社会的演进是一个不断发展、变化迅速、优胜劣汰的过程，青年学生尤其要增强危机感和紧迫感，培养自理自护、自强自立的能力，使自己的各方面素质适应社会的需要，并进一步拓展自己的生存空间。

学会学习，是知识经济时代对青年学生提出的更为迫切的要求。现代科学技术的发展，使知识的海洋每时每刻都在增添新的内容，知识总量按指数规律增长，新学科层出不穷，新理论接踵而至，其结果是“一次教育”已成昨日黄花，“终身教育”应时而生。为此，青年学生要学会学习，掌握学习规律并发挥主观能动性；要正确认识学习，优化学习，学习方向正确，学习动力强；要正确对待学习，热爱学习，学习品质优秀，学习习惯良好；要正确从事学习，学习方法科学，学习能力较高；不仅要学习文化知识，而且德、智、体、美、劳要全面协调发展，发展个性特长。只有这样，才能使自己的知识得以及时更新，才能适应现代科学迅猛发展的新形势，适应现代化建设的需要。

学会创新，是一个民族最重要的素质，是一个国家永远立于世界先进民族之林的可靠保证。21世纪是知识经济时代，创新是这个时代发展的原动力。一个拥有持续创新能力和足够的创新人力资源的国家，将具有发展知识经济的巨大潜力，从而有足够的能力来迎接知识经济带来的机遇与挑战。青年学生要提高对创新意义的认识，及早树立强烈的创新意识；要解放思想，实事求是，一切从实际出发，真正做到“不惟上、不惟书”；要提高自己的理论思维水平，提高创新能力，站到科学的最高峰；要刻苦自励，永不自满，破旧立新，开拓进取。青年学生只有学会创新，将来才能以百倍的热情迎接各种机遇与

挑战，取得创新的成功。

学会做人，是人类生存和发展的根本素质。改革开放以来，随着人们在各个方面自由度的增大，越来越多的人面对着越来越多的发展机会，也对人的素质提出了越来越高的要求。而构成人的基本素质、专业素质等方面素质的基础，是人的世界观和人生观。一个人具有什么样的世界观和人生观，决定着一个人如何运用自己所掌握的其它方面的技能。因此，解决好做人的问题，是提高全面素质的根本问题，“人皆可以为尧舜”，青年学生对未来充满了美好的向往，更向往把自己塑造成为一个完美的人。在发展社会主义市场经济的条件下，青年学生要自律、自知、自爱、自省，严格要求自己，维护自己的人生尊严，努力追求真、善、美的统一，踏踏实实做事，堂堂正正做人，塑造自己完美的人格。

青年朋友们，我们所处的时代，是一个伟大的时代，变革的时代，一个人才辈出的时代。改革开放的伟大实践，不仅使我国的现代化建设取得了举世瞩目的成就，而且也培养造就出了一代代新人。大批青年人才在这场新的伟大革命的历史进程中施展才干，建功立业，茁壮成长。当今世界，以经济和科技为基础的综合国力竞争日趋激烈。这种竞争说到底是民族素质的竞争，而且首先是各类人才数量和质量的竞争。我国改革开放和建设的实践证明，科技的进步、经济的繁荣和社会的发展，从根本上说取决于劳动者素质的提高和大批优秀人才的培养。正如邓小平同志所说：“人才不断涌出，我们的事业才有希望”，“有了人才优势，再加上先进的社会主义制度，我们的目标就有把握达到。”21世纪正是青年学生发挥作用、大显身手的时候，正是在各条战线担负重任的时候。21世纪伟大事业的生力军必将是青年学生。青年学生要自学、自理、自护、