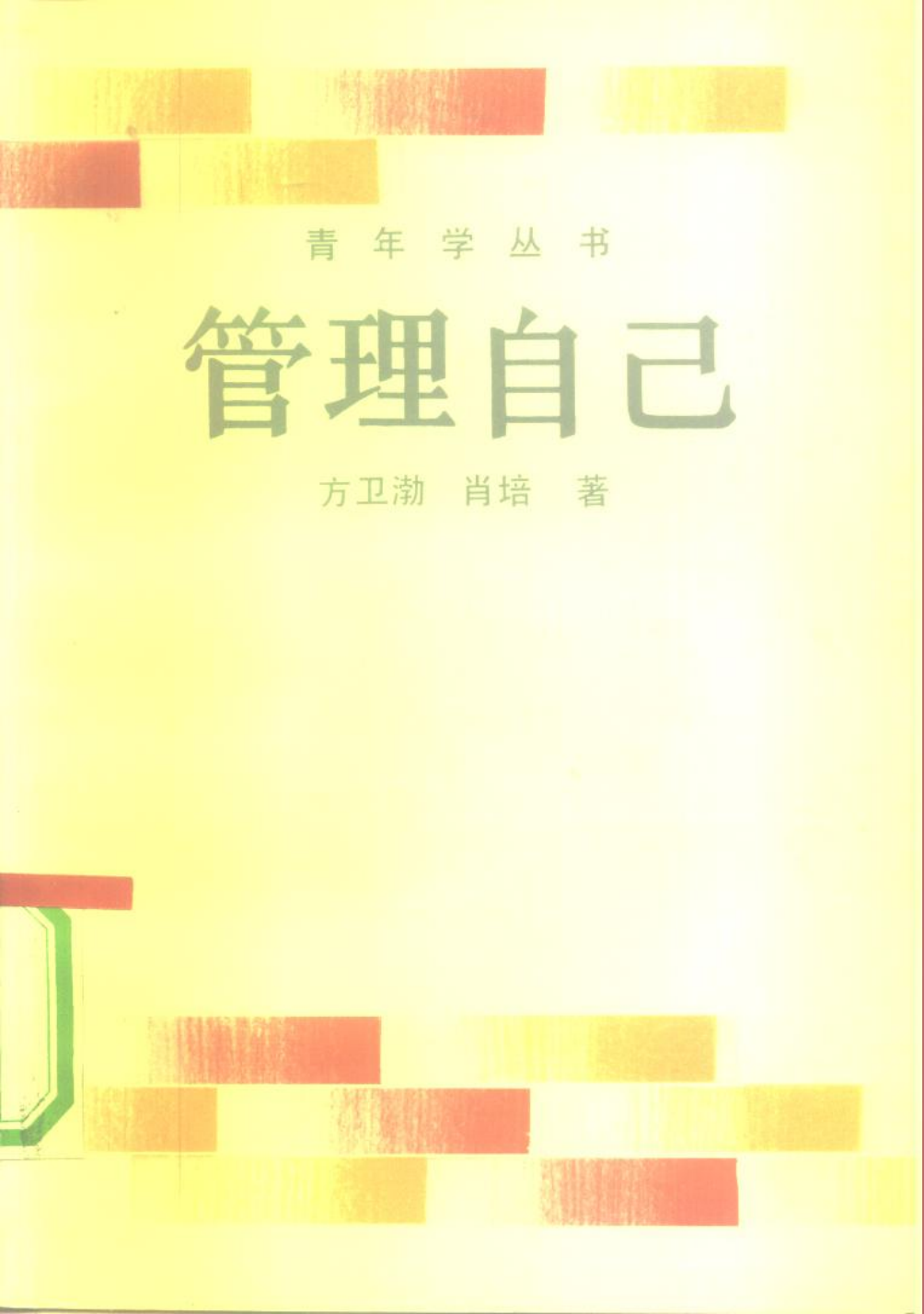




青 年 学 丛 书

管理自己

方卫渤 肖培 著

青 年 学 丛 书

管理自己

方卫渤 肖培 著

解 放 军 出 版 社

一九八八年六月·北京

管 理 自 己
方卫勃 肖 培

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

新华书店经销

北京市隆昌印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本6.75印张143,000字

1988年6月第1版 1988年6月(北京)第1次印刷

印数 1—31,000

ISBN 7-5065-0496-0/C·297

定价: 1.80元

谨把她

——我国第一套《青年学》丛书

献给青年朋友们

《青年学》丛书

前 言

当代中国青年，是跨世纪的一代。建设富强、民主、文明的社会主义现代化国家，他们肩负着特殊的历史使命。他们追求着美好的理想，心中升腾着科学、民主的火焰；他们积极地投身到改革、开放的洪流之中，期待着成功的荣耀和喜悦；他们思想的触角恰如打开的雷达，伸向世界和未来。

青年学，是以青年为研究对象的一门综合性学科。这套丛书努力探索了青年自身发展规律及其特点，广泛研究青年与社会相互关系，试图提供给青年解决自身各种问题的一般方法。在国际上，青年学已有了几十年的发展历史，一些国家，尤其是一些工业发达国家，如美国、日本、苏联和东欧各国等，在这个领域已取得重要的学术成果，并将某些成果作为解释一般社会问题的重要依据。在我国，青年学还处在初创阶段，一些带有基础性的工作还没有涉及到，况且构建具有中国特色的马克思主义青年学的理论体系，又是一项较大的工程。为此，我们不顾工程的浩大和能力的微薄，倾力来垦这一块生荒之地。

青年学既然是一门综合性的学科，自然需要摄取相关学科的理论知识来建设和丰富自己的体系。从这个意义上说，这套丛书在理论知识及其体系上都是开放的。同时她还结合当代中国青年的实际，对青年所热切关心的一些问

题，作出了积极而富有成果的探索。

《青年学》丛书的出版，得到了解放军出版社和河北人民出版社的通力合作，两家出版社承担起这套丛书联合出版的工作，在共同工作的日子里，我们深深地感到他们对青年朋友的那一份真挚的情意！

《青年学》丛书的作者大都是中青年，他们在感情上和思想上与青年是很接近的。他们期待着自己所写的东西能为青年朋友们喜爱，能引起青年朋友们的思考和讨论。愿青年朋友们从这一本本也许不尽成熟的书中，感受到作者那一颗颗滚烫的心！

《青年学》丛书编委会

序 言

管理，是一种社会性的行为。

管理，是创造群体效绩的机制。

然而，自我管理呢？

许多当代青年为之思索。

在生活的每一时刻都想按自己的目标去行动，并非易事。作为青年，我们是伟大与渺小，坚定与脆弱，理智与情感的复合体。因此，在我们身上便经常出现这样的情况：时而情绪高昂地奔向目标，时而困惑地凝视自身；时而侃侃然高谈阔论，时而惴惴然冥想苦思；时而洋溢着参与社会进步的激情，时而囿陷于修砺自身发展的迷茫慨叹。正因如此，我们在研读一本又一本管理学著作的时候，脑海里总是萦回着如何对自身实施管理这个问题。

在繁篇累牍的管理学论著中，至多论及到领导者对自身的认识和提高。但我们，正处在发展高峰期的青年又该如何成材，如何交往，如何婚恋，如何娱乐呢？一次次发问，最后我们认识到，普通人的自我管理正是构成社会管理的因子。对上述问题的思考便是写作本书的初衷。

在我们进一步思索时，摆在面前的是如何提炼出当代青年价值观发展的线索，从而看到“自立”、“自理”、“自律”是怎样升华为青年的自觉行动。我们还要从哲学、社会心理学和行为科学的多重视角观察当代青年的生活实践，然

后再面向未来去探取想问题和干事情的一般性原则和方法。要完成这项任务，我们真感到有些力不从心，但我们意在勾勒出一个引起进一步思考的序曲。

《青年学》丛书编委会

顾问:	温公颐	林传鼎	吕英	罗国杰	顾明远	沈桓
主编:	李燕杰	曲啸	刘吉			
副主编:	王殿卿	曹杰	范传新	牛素琴		
编委:	(按姓氏笔划排列)					
	于明盛	牛素琴	牛大平	方卫渤	王殿卿	王德华
	王守琰	王希永	毛国强	曲啸	刘吉	孙家胜
	邢华琪	陈敏	李燕杰	范传新	武东生	荆跃
	赵军华	殷长存	顾志明	郭海燕	高希庚	龚群
	曹杰	傅建增	傅佩簪	詹万生		

目 录

序 言	1
1. 管理自己：一个被社会唤起的话题	1
1—1 社会唤醒的“我”	1
从绽裂的“伤痕”到现实的行动	2
关于“自我”：曾经有过这样一场讨论	7
共同命运的铸造	11
1—2 自我管理的特征和原则	18
对象·方式·内容	19
评价·引导·效绩·控制	25
2. 管理自己：在社会心理的天平上	35
2—1 一个悠远而现实的基点	36
人类发现的另一端	36
“自我”的古往今来	38
青年自我：由分裂到统一	44
2—2 管理自己的驱动力	48
诱导优势	48
激励理论与自我激励	55
2—3 个性心理的社会平衡	58
社会态度的“三级跳”	59
标准，来源于背景比较	63
在社会的舞台上	68

3. 心理控制：做自己内心世界的主宰者	74
3—1 你能成为自己的心理医生吗	75
3—2 青年认知心理的自我完善	82
避开陷阱	82
优势与弱点	86
在哪里磨砺自己认识的剑锋	90
3—3 青年情绪心理的自我调节	95
当你对生活有所体验时	95
成长中的情绪特点	98
不良情绪的自我疏导	102
怎样“闹”情绪	105
3—4 青年意志心理的自我培养	112
意志，坎坷人生的心理支点	112
脆弱和坚定的组合	115
古训与未来	118
4. 行为控制：在行为自律中拓展人生	123
4—1 自我管理的行为常规	125
举手投足间的价值和意义	125
假如你不想后悔	131
你是你的雕塑家	135
4—2 社会交往与行为冲突	137
一种普通而重要的身份感	138
当你步入社交界	141
置身行为冲突	149
4—3 在行为时效的因果链上	152
谁在拨动生命的时钟	153
在时间的因果链上	156

5. 实践：自我管理内外因素的整合	163
5—1 参与过程的主客体转换	163
实践，使青年由自在转向自为	164
参与实践方式谈	172
5—2 方法论之桥	180
社会观察法	180
比较分析法	185
行为预测法	189
5—3 面向未来，发展自己	191
科技发展与自我管理	193
社会管理与自我管理	196
未来教育与自我管理	199
后 记	204

1. 管理自己：一个被 社会唤起的话题

1—1 社会唤醒的“我”

当我们从襁褓中挣脱出来，盲目地凝视这个陌生的世界时，当我们去触摸一切引起我们兴趣的东西时，也许是好奇心把我们引到一块亮晶晶的镜子面前，望着那里面的另一个“我”。童年的我带着惊奇、诧异；少年的我带着关注、疑问。到了青年时代，我们终于开放了自己走向成熟，去接纳并确认“我”，——当然，这时的“自我”早已不是出现在镜子里的那个简单形象了。

一切仿佛都在不知不觉中同时发生：伴随着那一张张尚存稚气的脸上开始出现的凝重神色；伴随着为思虑明天的人生之路而造成的第一次失眠；伴随着把第一封情书投进“黄帽子”信筒；伴随着落在《高考志愿登记表》上的那闪闪爍爍的目光，我们也开始面临一个真正严肃的人生课题——如何进行自我管理。

自我管理是一种自觉的社会行动。个人的自觉就在于能按照社会的发展趋势来安排自己的行动。当然，这个结论是我们在尚且短暂的生活之路上经过“足够漫长”的磨砺后才逐步认识到的。

作为当代青年，也许我们从不曾象现在这样需要自我

管理。因为，从历史过程上看，当代青年的自我意识尤显突出。究竟是什么力量使我们走向这种自觉呢？

一次乘车，偶然遇到两位夜大学生。他们在讨论这样一道哲学试题：“论文学走向主体化的哲学思考”。看得出，出题者确实费了一番心思。因为，这个题目不仅需要纵向反思，得出“走向”的线索，而且需要做横向分析，把文学形象纳入哲学思维的轨道。同时，一次奇异的联想告诉我，这道题恰好为回答刚才的问题提供了一条很好的思路，即在对“十年内乱”后的历史反思中，回溯当代青年对于自身的管理问题是如何提出来的。

从绽裂的“伤痕”到现实的行动

具有认识能力，并有目的地进行社会实践的人，才能够从社会发展的文化积累中获得自身发展的营养，展开创造性的活动。我们正是在这个意义上谈到主体。

当人们从“十年浩劫”的恶梦中醒来时，并不曾立即意识到自己是什么“主体”。那时的青年们大多站在盲目服从和自觉作为的交界处。向后看，世界浸泡在泪水之中；向前看，从狂热的浪潮中冷静下来的思绪，开始集中到个人的现实处境上。无论从哪个角度说，青年们都开始考虑起个人的生活前景。因为，他们还都那样清晰地记得昨天那恶梦的情境。

那时没有什么“个人”，唯一存在的是“阶级意识”。那时的青年也在坚韧地“管理”着自己，其标准是“突出无产阶级政治”，“兴无灭资”的政治需要，其手段是对个人意识中的“各种非无产阶级思想”进行不间断的批判。那时自我控制的手段是通过无休止的“斗私批修”和个人虔诚地“狠斗私字一闪念”而实现的。

这段历史就象一圈歪歪扭扭地年轮刻留在共和国的参天大树上。今天，我们也许可以把1976年称为“历史”去分析。但在当时，动乱平息了，旧的支柱铲除了，新的支柱却来不及建立，迷惘便自然地产生了。同社会一道，青年向自己提出了“该向何处去”的现实问题。一批曾立志扎根农村和边疆的青年，终于中断了“向贫下中农学习”这门“主课”，去寻找一切可以返城的机会。也有一批人经过痛苦的思索，毅然留在农村，踏上一条不再回头而更加艰辛的拓荒之路……。历史动乱的平息，带来了青年思想和行动的分化。但无论从哪个角度，依据什么经历去思考，他们总是摆脱不掉否定、烦闷、想不通的情绪。因此，青年们必然地要为自己的迷惘正名，并开始找寻历史深处的根据。

今天尚是豆蔻年华的青年朋友们对这样一些故事也许已有些陌生了，《伤痕》中那深深地控诉，《枫》中那交织着纯真和狂热的血染臂章，《今夜有暴风雪》中那憾人心肺的知青大返城场面……。当时的青年是带着眼泪、带着苦涩、带着思索去看、去读，去咀嚼、去回味这一切的！进而，思考也迅速递进到了一个新的层次。恶梦醒来，谁痛切至深？——是民族的“大我”还是沉吟于伤感的“小我”？青年的出路在于投身觉醒的“大我”还是去完善孤独的“小我”？从不同的角度，带着不同的经历，发出不同的声音。在那时，这是一场没有得出共同答案的思考。应当认识到，在当时历史条件下，有结果是不可能的。然而，这种没有结果的讨论，对习惯于一有论争就要听到一致声音的人们说来，确实是个遗憾。于是，“迷惘的一代”便成为当时一些人对青年的评价。

在我们看来，一代青年个人的迷惘、徘徊常常是同社会的转折相联系的。这是奋起的前奏。当我们站在今天去回顾这场讨论，以求发现青年思想发展的逻辑线索的时候，我们不能不说：在1976年到1978年这短短的两年中，青年中开始的对个人生活道路的思考具有积极意义。如果说，在“十年动乱”中社会不断地提醒青年要“自觉革命”的话，那么，只是在这场动乱结束后，青年才真正开始了自觉发展的历程。关于“大我”和“小我”关系的讨论，表现着青年价值观的迷惘，也寓示着当代青年积极本质的确立。因为，迷惘中的沉思也是奋起的内在条件。“我该向何处去”的发问正是当代青年新世界观和价值观形成的历史和逻辑的起点。当我们去探究当代青年为什么如此强烈地要求着自我管理、自我教育的时候，去回顾这个起点，便成为一个必要的条件。

青年的迷惘产生于历史的转折时期。社会更以其不可逆转的发展趋向，强行驱动着青年们奋起、奋起：

——1977年8月，党的第十一次全国代表大会严肃宣布：“无产阶级文化大革命”结束了。

——同年10月，国务院批转了教育部《关于1977年高等学校招生工作的意见》，为大批有志青年成才重新打开了高等学府的大门。

——1978年5月，《光明日报》发表了特约评论员文章，《实践是检验真理的唯一标准》，从此开始了伟大的思想解放运动。

——同年12月，中共中央在京召开具有历史意义的十一届三中全会，制定出坚持四项基本原则和进行改革、开放的重大决策。大会令人振奋地指出，要大幅度提高社会

生产力，就必须改变一切同发展生产力不相适应的管理方式、活动方式和思想方式。要采取一系列新的重大经济措施，对国民经济管理体制和经营方式着手认真的改革。改革是一场广泛、深刻的革命。

——1979年，党的十一届四中全会揭开了农村改革的序幕。以家庭联产承包责任制为主体的农村经济体制改革全面铺开，人们心中的希望之火被重新点燃了！

改革的大潮在我们共和国的土地上掀起了。关于“真理标准”的讨论打碎了束缚人们的精神枷锁，产生了民族精神的大振作。它所重新确立的也正是百年前马克思的思维基点——人的社会实践。尽管这场讨论是在思想战线上进行的，但所产生的巨大影响决非仅限于此。

从青年思想发展的角度上看，关于“真理标准”的讨论深化了青年关于“我”的讨论。首先，这场讨论把青年的目光从“我”的伤痕引向了对整个民族的伤痕的认识。讨论所明确的是：造成十年动乱的根源在于全民族行动指导思想错误。它使广大青年意识到，什么时候脱离了实事求是的思想路线，什么时候就可能产生民族的悲剧。个人的悲剧只是那场大悲剧的缩影。青年们开始认识造成这场悲剧的历史原因。党为什么会犯错误？社会主义优越性究竟为什么没有充分发挥？马列主义、毛泽东思想还灵不灵？他们的思想愈发深沉了。他们的手从对伤痕的抚摸移向眉宇之间。其次，关于“真理标准”的讨论把关于“我”究竟是谁的答案交给了青年。这场讨论使人们认识到，作为检验真理标准的实践是千百万人的社会实践。社会实践是产生真理的源泉，是发展真理的动力。这就是“大我”的力量。尽管社会实践依赖于每个人的行动，但是每一个“小我”