

自我设计奥秘

钱志群 程志宏 著

中国盾中出版社

自我设计奥秘

钱志群 程志宏 著

中国层中出版社

责任编辑: 冰山

封面设计: 江冰

605-11/18

自我设计奥秘

钱志群 程志宏 著

中国美术学院出版社 出版

(北京市西城区太平桥大街4号)

北京市钓鱼台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张 4.75 字数 102,000

1990年1月北京第1版

1990年1月第1次印刷

印刷 1—10,000

ISBN7-5050-0532-4/C·31

定价:2.00元

寄语青年

<代序>

青春的晨曦里

应有玫瑰色的构思

昨晚的安逸和甜梦

应留在枕边

留在昨天的记忆里

你是今天的你

你是明天的你

怀揣你的构思

抬起你的双脚

快走入属于你的天地

开辟一条属于你的路

路牵着你

脚引着路

哪怕一路

歌声伴着叹息

眼泪和着汗水

哪怕遇到风

哪怕遇到雨

只要你设计的路
每一步都能收获温馨
只要你执著的步伐
每一步都有飘逸的脚印
你应该相信
你终会走出幼稚
走出构思
走入繁星般的收获里

目 录

寄语青年 (代序)	(1)
开场白: 赠你 5 句肺腑话	(1)

第一章: 理 想

一、青少年时代是理想闪光的黄金时代	(7)
二、理想是一种通过努力而能实现的信念	(9)
三、理想是人生燃烧的引火棒	(13)
四、社会制度决定理想的环境优化与否	(15)
五、理想只有与实践媾合才会诞生出 美好的未来	(16)
六、理想不是野花, 需要养托人精心栽培	(19)

第二章: 自 信

一、自信是自尊自重的产儿, 又是自强的 核动力	(22)
二、自卑是不信任自己能力因而用失败衡量自己及 未来的心理体验	(24)
三、打破自卑感才能让“我”大写	(27)
四、事业上的“狂”是自信心在言行上的充分外露以及	

- 不断创新的标志 (31)
- 五、“狂”被贬是长期封建传统教育在当今
社会意识上的沉淀 (33)
- 八、“狂”与“妄”不能同日而语，“狂”而甬“妄” (34)

第三章：智 能

- 一、智力本质上是各种能力倾向的综合体 (36)
- 二、建立多元化合理的智力结构是成才的基础 ... (37)
- 三、智力形成由遗传、环境、实践和教育多因
素综合决定 (39)
- 四、客观存在的智力差异要求我们扬长避短 (42)
- 五、任何正常人的智力都有曲线发展的潜力 (47)

第四章：自 测

- 一、反思是心理发展的必然，是设计自己
的前提 (49)
- 二、自测是在积极向上心理支配下自觉的多方面的
自我认识活动 (55)

第五章：目 标

- 一、目标是成才的总向导 (57)
- 二、目标的选择有着相当的学问 (59)

第六章：计 划

- 一、计划是学习的自我管理 (64)
- 二、要科学地把长短计划的制订结合起来 (64)
- 三、计划应把握好实事求是原则 (65)

四、修改是计划完善、科学化的手段 (67)

第七章：方 法

- 一、方法是达到目标的桥 (69)
- 二、方法不是简单的、机械性的公式 (71)
- 三、方法得当与否决定着一个人成才的
起点的高低 (73)

第八章：动 力

- 一、让外在压力在你的自尊心里找出力量
的源泉 (78)
- 二、有志者必须培养一个理想的心理动力状态 ... (81)
- 三、外设压力是有志者成就事业的重要手段 (84)
- 四、让蔑视化作成才的动力 (84)

第九章：环 境

- 一、任何人都生活在一个具体的环境圈中 (89)
- 二、成才需要自我创造一个良好的竞争环境 (95)
- 三、逆境往往会复苏和激发一个人发奋的
决心和毅力 (96)

第十章：读 书

- 一、书籍是当代真正的“大学” (99)
- 二、成才必需掌握读书的艺术 (100)

第十一章：笔 记

- 一、笔记是治学的得力工具 (110)

- 二、多样的笔记方法因人而异 (112)
- 三、卡片是笔记的一种独特形式 (114)

第十二章：思 维

- 一、思维是成才的关键 (117)
- 二、创造性思维的十六种方法 (118)
- 三、克服常见的思维弱点 (122)
- 四、思维有着辩证的过程 (123)
- 五、全面发展思维的基本品质 (124)
- 六、锤炼思维的基本条件 (124)

第十三章：实 践

- 一、实践是消化理论，产生理论的土壤 (126)
- 二、成才的目的在于贡献和实践的运用 (129)
- 三、在实践中全面塑造自己 (129)

第十四章：创 造

- 一、创造活动是人世间最有价值的活动 (132)
- 二、创造活动是绝大多数人都可以进行的 (133)
- 三、努力培养创造能力 (135)
- 四、创造的助产婆是灵感 (138)
- 五、要善于抓住创造机遇 (141)
- 六、打破创造力的心理枷锁 (143)

开场白：赠你 5 句肺腑话

并不是每个人都能发现自己的价值，即使认识了自己的价值，也并不是每个人都有机会与勇气去实现它。不少人才就是这样被埋没或是浪费。

自己的价值在哪里？

培根说过：一个人幸运的造成，主要还是在他自己手里。

自取价值吧，趁你还年轻，认真大胆地设计自我吧！青年朋友们，让我们赠你 5 句肺腑话。

第一句话：状元岂止出在 365 行

现在一谈立志，一谈理想，一谈成才，那就非是当个科学家、文学家、艺术家、医学家什么的。这是对人生价值、人生志向的片面注释和理解。景德镇一团泥巴可以捏出五彩缤纷的艺术品。另外，下棋、烹调、编织、游泳、缝纫……哪一行没有状元，哪一行不可以出息，贵在自我，事在人为。本溪市卫生防疫站的薛万琦寻末探微迷苍蝇，发表大量关于苍蝇的论文，引起国际生物界的重视。

据日本英文版《PHP》一书介绍，中谷仁先生 14 岁在中学读书时就立志成为日本头号理发技师。多少年，中谷仁手持理发剪刀，从未放弃自己的理想。他的美梦，随着年龄

的成熟而破灭，但他痴心不改，不断苦行磨炼。在当艺徒时，参加过几十次理发竞赛，都名落孙山。他不灰心，他不泄气，长年的苦心孤诣，37岁的中谷仁终于在1980年全日本理发竞赛中名列第一，成为全国理发冠军。

常言道，三百六十五行，行行出状元。所以奉劝朋友们，千万不要固执地朝着热门，朝着高雅难攀的专业和行业苦钻。换句话说，千万别在一棵树上吊死。事实上，职业的选择，岂止365行。只要你留心，人生的出路将有许许多多，无论你爱上哪一个平凡的领域，无论你入迷哪一个方面，只要你潜心钻下去，那里就有无数的瑰宝在熠熠闪光着。

第二句话：想想哪行是正事

说职业不只365行，并非说行行是正事。偷是邪事，赌是邪事……诸如此类，多得难以一一枚举。青年人要在迈出生生健步的年龄，常常思考一下什么才是正事，免得栽一个人生中栽不起的跟头。

1987年，北京有个青年叫欧阳恒文，高考不中，待业在家。看见左邻右舍“万元户”，“专业户”的门前停着的出租车、豪华车，他羡慕得直咽口水。他开始潜心研究市场的门道，寻找发家致富的途径。他相中了办出报亭这一行。他首先到各大报刊亭抄录下各报刊的出版地址，然后，依照出版社的地址邮去一封封措辞恳切的合同签定书，书中写道：“北京新星作家书苑，座落在北京繁华地区，这里有全国闻名的清华大学、北京大学、语言学院、航空学院等十几所著名学府，并且有中关村这样的科学城，知识分子居多，需求科学文化的阶层占有很大比重。因此，本书苑应运而生。为了使贵社的书籍能够占领北京市场，望你们能够尽快邮寄最新出

版的书籍，一旦书刊邮到，即付书费，决不食言。”同时，欧阳恒文又将印有“友谊长存”的景泰兰花瓶同时邮给了出版社发行科。

一个月后，全国各地的出版单位果然纷纷邮寄了样书。欧阳恒文见到这些书后，立即将部分书费汇给对方，并且又写了一封热情洋溢的信，要求对方每样给增订五百本至一千本，就这样，在二个月中，从全国各地相继邮来二百五十一一种报刊、杂志共计三万五千本。他不惜九折、八折出售。纷纷而来的催款单、他置之不顾，拍卖了“新星作家书苑”书亭，拿着非法获得的一万五千四百六十一元溜之乎也了。然而，很快他就被法律部门以诈骗罪起诉了。

青年人精力充沛、幻想很多，但思想却很不成熟，囿于有限的人生经历、肤浅的所见所闻、偏颇的思想方法，常常，世界观、人生观、幸福观、职业观、爱情观……都是自发的、零碎的、片断的，甚至是自相矛盾和荒谬的，他们往往难以辨别是非，在不良环境引诱下，常弄不清什么是正事，有时便不知不觉地滑向泥坑。所以在设计自我时要冷静地想想哪行是正事。

第三句话：设计职业就得知己短明己长

一般说来，人们选择某种职业，不是服从亲人的心愿，就是碰碰机会，要么就是依赖个人无法控制的客观环境。有的人一辈子从事一种职业，也有的人工作换来换去总是不满意。

那么，从个人因素考虑，应当怎样选择适合于自己的、比较满意的职业呢？首先要有自知之明。这包括两层内容，一是知己短；二是明己长。设计自我就务必要了解自己的弱点，你要接受以下事实：哪些是你做不好的事？哪些是你不

会做的事？假如你瞧见数字就头疼，那就不要单单为了报酬优厚或家人的希望，勉强自己去干跟数字打交道的工作。假如你不喜欢枯燥抽象的理论，高考志愿中就不必选择那些比较抽象深奥的专业。

了解自己弱点的同时，还要了解自己的实力。你最好能判断出自己最擅长的是什么，了解自己最喜欢干的是什么，知道自己胜于别人的是哪些方面。这对于一个人正确设计自己，走向成功是至关重要的。

古人说得好：“骏马能历险，犁田不如牛，坚车能载重，渡河不如舟。”了解自己的弱点和实力，去扬长避短吧。

第四句话：力争性格与职业的吻合

一个人的性格与所从事的职业关系甚密。温顺、易受暗示干扰的性格在处理家庭、同志间关系上是良好的。如果是女性，可能成为一位贤妻良母。如果是在服务行业，可以成为一名受人称道的服务人员。但是如果去搞科研，就不很适应了。因为科研成果的获得，主要不是靠调和同志间关系，而是靠科研人员冷静批判的头脑去独立思考、精细观察、坚持不懈地探索。怪癖、固执、好疑的性格一般不利于处理家庭、同志间关系，却有利于创造性思维的来潮，这种性格者如果勤勉、坚忍，往往能在科学史上留下令人敬慕的足迹。“火箭之父”安得列、攀摘“数学王冠”的陈景润，在性格上都以怪癖、固执、多疑著称，而在处理人与人之间关系上都表现出惊人的幼稚、笨拙。性烈如火的张飞、李逵，在战场上都是不可多得的猛将，但如果他们去站柜台就肯定不尽人意。

要做到性格与目标相适应，确实是件难事。我们国家在制度上、政策上还有许多不完备的地方，“任人唯亲”等陈腐

观念还有不小的市场，这给人们实现性格与目标相统一带来许多困难。但是，社会所提供的有利因素也是很多的。我们必须积极地争取和努力，在社会提供的需求或机会中，主动发现和选择更适于自己的岗位。敢于摒弃暂时的既得利益，通过不断的尝试和探索，逐步将自己移置到最佳岗位。同时，在不断移置的碰撞中，重新发现自己、认识自己、挖掘潜能、发挥优势，使自我在移置中得到完善和发展，最终会使性格与职业吻合协调，有所造诣的。

第五句话：自我设计时要有恰当的期望值

每个人对自己应该怎样，将成为什么都是有所期望的。学生时代往往对自己将来的期望具有浪漫色彩。随着知识的增长、眼界的开阔，他的自我期望可能不断升值，甚至超前获得某种成功感。

然而，不少人对自已的期望值太高，给自己的目标一下订得太大，只凭自己良好的愿望或对某一角色的无限羡慕，而不去冷静地分析自己的优势何在、缺点何在、可能性多大。所以，他的自我期望经不起检验，往往高于自己的真实才能。一旦投入实践、进入社会，很容易受到挫折，在期望落差中可能低估自己，自暴自弃，产生沉重的挫败感。

所以，一个人在给自己设计目标、设计前程时，一定要量力而行，同时又要尽力而为，用一句通俗的话说，就是“既要摘到桃子，又须大跳一下。”桃子就是目标，不要垂手可得，否则就会兴味索然，失去了人生的真实意义。就是说，目标订得低于了自己的能力，人生的最大价值就没有得到充分实现。当然，又不可把目标订得可望不可及，拼命地跳跃，却总够不着桃子。这样，目标达不到，却反弄得心灰意冷，有的人甚至会一蹶不振。因此，每个人设计自我时，

一定要有一个恰如其分的期待值。

青年朋友们，我们今天正处在一个伟大的继往开来的时代。这个时代要求我们有所作为，它提供的环境也能够使我们有所作为。但最终能否有所作为，关键在于你自己，在于你的正确规划和不懈地奋斗！

让悲观和失望离我们远一点，更远一点！

第一章 理 想

奥斯特洛夫斯基曾说：人的一生可能燃烧，也可以腐朽，谁不想使自己的生命之火燃烧呢？！我要说，理想便是人生燃烧的引火棒。任何一个有价值的人，无不是从理想起步的。

一、青少年时代是理想闪光的黄金时代

凡是对人类进步事业有所贡献的人，常常是在青少年时代就有远大的抱负。弗·梅林就曾这样热情洋溢地赞扬过马克思：“还在少年马克思的头脑中，就已闪现着一种思想的火花，这种思想的全面发挥就是他在成年时期的不朽贡献。”毛泽东、爱因斯坦、达·芬奇、达尔文、富兰克林、爱迪生无不如此。

李大钊曾说过：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”理解起来，我们就不难知道在青少年时代确立远大理想之必要。

其一，人生的短暂使青少年时期最为珍贵。

有一句名言说得好：“人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。”而这一次一般也只是短暂的几十年，倏指一瞬间，所以，万事不可“明日复明日，”一天拖一天。古人陶渊明诗曰：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”

在青少年时期就立业有志，那么你就会走上一条有价值的路、一条成才的路、一条玫瑰色的路。打个浅显的比喻，两人均想在一天内到达某一目的地。甲者在晨曦涂红东方之时，就已行动起来，并找准路线，阔步上路。而乙者还漫不经心、无动于衷，甚至在席梦思床上做着清晨的梦。等到起床，找准路线，揉着惺忪的睡眼上路之时，甲者离目的地已距离咫尺了。一天的行路如此，一生的行路何不如此。

其二，发育盛期使青少年生命力最为旺盛。

一九零一年，二十七岁的冯如驾驶着自己设计制造的飞机参加当年的国际航空比赛，荣获国际飞行协会发给的优等证书，成了我国第一个飞机设计师和飞行家。

欧洲文艺复兴时代，意大利的科学大师伽利略，十九岁时发现了单摆定律；二十五岁时，由于他在数学和物理学方面的成就，被人称为“当代的阿基米德”，成为比萨大学的教授，二十六岁发现了自由落体定律和抛物线运动，二十九岁又发明了空气温度计。

牛顿十岁就能观察天象，十六岁用实验和物理的方法测量风速，二十三岁发现万有引力定律，并开始从事微积分的创造，二十六岁被聘为剑桥大学教授。

瓦特二十九岁发明蒸汽机，揭开英国产业革命的序幕。

十九世纪德国“数学大王”高斯，七岁能求解级和，十七岁能提出最小二乘法，二十二岁证明实函数代数原理，二十四岁开创近代数论。

我国最早的伟大诗人屈原，在青年时代就创作了流传千古的不朽诗篇——《离骚》。

列宁在二十四岁时，就写出了俄国共产主义者的宣言——《什么是‘人民之友’以及他们如何攻击社会民主主义