

一旦学会如何操纵自己的大脑，成功就只有一步之遥。（美）爱因斯坦

震撼自我

小学生自控思维训练

李全柱 赵文辉 编著



河北科学技术出版社

内 容 提 要

人之所以不能都成为人才，其根本原因在于学校和家庭教育未能最大限度地发掘出他的潜力，常见的倒是这一最可宝贵的资源有意无意的浪费。本书介绍的“自控教育”学说及其方法将帮助读者认识并走出教育误区，使每个学生都能踏上成才的高速公路。

自控教育是素质教育的一个流派，它是建筑在“思维流控制学”基础上，充分调动受教育者的自我组织功能，使其自觉、自由地开发自身潜力的培养创造人才的教育模式，是一种把望子成龙转化为子望成龙，最大限度地唤起受教育者主动性、积极性和创造性的教育。它揭示了古往今来天才成功的最大奥秘——“自控能力是人生第一素养”，并提出这样一个成功公式：人+自控能力=人才。

本书通俗、详尽地介绍了培养和发展作为人生第一素养的自控能力的切实可行的方法——自控思维训练。与一般“知易行难”的理论方法不同，它易懂易学，每一位小学生都可在家长、教师的指导下读懂本书并进行训练，在短期内取得明显效果并为德、智、体全面发展打下坚实的基础。

编者的话

给一本谈论教育的书起这样一个“巨大”的名字，并非故作惊人之语以骇人耳目。因为我们的教育，尤其是家庭教育，的确存在很多问题，惟有一个强烈的“震撼”，才能使我们对于事关国运和下一代的现状与前途的教育活动进行全面、深刻的反思，突破这一领域存在的诸多误区，找到成功之路。我们信手拈来几个问题，读者可自行判断是否如此：

“望子（生）成龙”是每个家长、老师的最大愿望，为了实现这个崇高目的，几乎每位师长都使出了浑身解数，每个孩子也都做出了自己的努力。可摆在我们面前的许多严峻事实说明：相当一部分人的良好愿望并没有带来预期的结果，反而产生许多副作用，甚至酿就幕幕

悲剧。误区之一：良好的愿望一定会有良好的结果。

今天，应试教育所造成的弊端人所共知，那么，为什么我们不把它弃之如敝履呢？原因很简单：是客观给它提供了存在、延续和发展的条件。把受教育作为谋生手段的教育价值观，不管它是表现在显意识上还是存在于潜意识中，眼下仍在社会意识之中占主流地位，对高学历的追逐愈演愈烈，想方设法进入更高一级的学校成了无数家长给子女设定的惟一目标，传统观念依旧左右着我们的思想和言行。误区之二：万般皆下品，惟有读书高。

应试教育限制了人的眼界，成了施受教育双方无法摆脱的桎梏，学校、家庭都在这一怪圈内苦苦挣扎，培养人才的学校几成炼狱，学生成了分数的奴隶，而许多师长仍在不遗余力地使孩子的成长环境更加严酷。尽管教育部三令五申“减负”，却仍然受到不少学校、教师和家长的“抵制”。误区之三：学海无涯苦作舟。

在某些历史阶段，竞争表现为优胜劣汰，结局甚至是你死我活，而今天人类社会生活中的竞争则是“全活”，区别仅表现在生存方式的差异上，正如老话所言：“行行出状元”。误区之四：竞争永远是“优胜劣汰，适者生存”。

随着科学技术的发展，一个将对人类社会、经济、思维、行为等方面产生全面冲击的知识经济时代会迅猛降临，孩子面临的不仅仅是一个历法上的新世纪，更是人类历史上的一个全新时代。20世纪科技发展的速度太快，生活变化令人头晕目眩，可21世纪的节奏会更快，变化会更大。惟一不变的是每一个做父母的对子女的关切，我们要尽力满足他们的种种要求和需求，我们在巴望他们成龙成凤，为此用尽一切办法和招术。误区之五：以不变应万变。

.....

总之，如果仍然沿用旧方法培养下一代，本应超前发展的教育就会落后于时代的要求，下一代学得再好，也是“屠龙之技”，派不上用场，因为今天所谓“好”的标准是落后的。观念必须变革，观念必须更新。

作家孙见喜的《坡上风景》中有这样一个小故事：

有黄雀儿在空中划出一条弧线，落在一座草庵上。草庵前立一老人，正在用镰刀削一棵树的斜枝。

问他：“你住在坡上啊？”

答：“坡上好啊。”

再问：“为啥好啊。”

答：“高嘛！”

故事未必说的是教育，但作为教育者，千万不能像那个自负的老人。作为知识经济的前奏，“信息爆炸”和电脑早已为“小黄雀儿”们插上了翅膀，难道我们还要当一个传统的“辛勤园丁”吗？在许多大学里会看到这一场景：许多白发苍苍的老教授们就电脑问题发生争执，使用频率最高的语言是“我孙子是这样说的”、“我孙女是那样讲的”。长江后浪推前浪是历史进步的宏观概括，说的是后人与前人的关系，如今这一规律已经清清楚楚地得到了微观体现，具体直观地表现在父母儿女或祖孙之间。

我们不仅不能用旧眼光看孩子，还应该“向孩子学习”。1998年末，晨光出版社推出一部名为《向孩子学习》的书，这是该社和中国青少年研究中心共同组成的同名课题组的研究成果，书中得出这样一个结论：向孩子学习是成年人真正成熟与睿智的标志。

孩子身上蕴藏的潜力是无穷的，我们所要做的是让这一潜力得到充分的发挥和发展，而不能把他们禁锢在书中的“黄金屋”里。这就是素质教育和应试教育的根本区别。

素质教育如何搞，大家都在探索，流派和方法也很多，而由陶同教授提出的“自控教育”曾在《少年智力开发报》举办的自控教育竞赛中得到推广，在实践中取得了很好效果，尤为值得推荐。在总结自控教育竞赛成果的基础上，河北考试院副研究员李全柱等同志曾编纂出版了一套介绍自控教育的丛书（包括《少年成才高速公路》等4部著作），由于该丛书“提供了一种新的教育方法，对望子成龙的父母们特别有用”、“方法有新意”、“带给人以新的希望”（见该丛书徐光耀先生序），理论深入浅出、事例生动活泼且操作性极强，所以受到广大家长、老师和同学们的欢迎。

自控教育是建筑在“思维场控制学”基础上充分调动人的自我组织功能、自觉自由地开发智力潜能，普遍培养全面发展的创造人才的科学的教育模式。换句话说，它是一种把“望子（生）成龙”变成“子（生）望成龙”，充分唤起受教育者上进心的教育。

自控教育本身是个新事物，仍需继续完善，限于当时的实际情况和条件，丛书更多的是一些理论和经验的介绍，从系统性、科学性来说还有一些不足，所以作者与河北师范大学教育科学研究所和一些中小学教师合作，征求广大家长、学生的意见，在原书和进一步实践的基础上推出《震撼自我——小学生自控思维训练》和《跨越自我——中学生自控思维训练》这两部推广自控教育的作品，以期引起更多读者的注意。

如果说“震撼自我”是重新认识自我发掘潜能，开始素质教育的话，那么，“跨越自我”便是一个提高甚至飞跃，使人在充分认识自己潜能的基础上进一步将其充分发挥。本书姊妹篇《跨越自我——中学生自控思维训练》一书的主要对象是中学生及其师长。

传统教育往往只体现了教育者的愿望而绝少考虑受教育者的

实际情况，实质上是主次颠倒的教育，而自控教育则摆正了施教和受教的关系，在自控教育体系中，受教者是主人，施教者的作用是如何使被教育者成为教育的主体。这是需要双方共同努力才能做到的。家长或老师与孩子们一起共同阅读，才能使本书发挥最佳效果。需要注意的是由于书中理论和方法并叙，对于小读者来说有的说法可能一时难以理解，所以本书加了标志，说明哪些地方适合“师长读”，哪些地方适合学生和家長、老师“共读”，前者用一个头表示，后者用两个头表示。

本书下篇是专提供给小朋友学习自控的方法和事例，它充分照顾了小学生们的实际水准，并有意识地渗透了德育内容和思维技巧的传授，尤其是在怎样向小学生介绍辩证法上做了一些尝试。该篇是按照自控教育的“起步、发展、提高”的次序编写的。“起步、发展”两章，除低年级同学外，三、四年级以上的同学们完全可以自读，最后一章比较难懂，但它是前两章的“理论总结”，对于学生养成自控能力尤其是提高这一能力十分重要，可以在家長或老师的指导下进行阅读。

对于所有读者来说，能不能读完或完全读懂本书并不重要，重要的是能够运用书中提供的理论和方法去做一次尝试，亲自感受一下新观念的震撼力。

2000年6月

目 录

开篇 惊人的奇迹，神奇的作用	(1)
上 篇 自控教育	(9)
第一章 把大脑变成高效的自动化生产线	(11)
一、什么是自控教育	(11)
二、自己如何控制自己	(14)
三、自控教育的基本原理	(15)
四、训练“有控的大脑”	(17)
五、自控和他控的关系	(22)
六、整体优化——自控教育与其他教育理论和方法的 异同	(24)
七、自控教育是社会快速发展的产物	(28)
八、博采众长	(33)
第二章 自控教育的奥妙	(38)
一、己所不欲，勿施于人：自控是人的追求	(38)
二、天生我材：人与人先天条件有没有差别	(42)
三、沙里澄金：自控是先进学习方法的灵魂	(44)

四、相得益彰：自控教育是智力因素和非智力因素的完美结合·····	(49)
五、相辅相成：自控教育是家庭、学校、社会形成教育合力，有效配合的“网结点”·····	(51)
六、反客为主：自控教育把“要我学”变成“我要学”···	(54)
七、一飞冲天：自尊自信是孩子产生巨大变化的根本动力·····	(57)
八、纲举目张：自控教育是“第一推动力”·····	(62)
九、人尽其才：自控教育是个性化教育的理想方式和必由之路·····	(64)
十、成功公式：人+自控能力=人才·····	(66)
第三章 从幼儿到青年期自控教育的不同特点·····	(70)
一、不同成长期自控教育的特点·····	(71)
二、从自发到自觉，从必然到自由·····	(77)
三、学前期的自控教育·····	(82)
四、学生时期的自控教育·····	(86)
五、小学生自控教育方案·····	(90)
六、实践出真知·····	(95)
七、自控教育的简单测评·····	(99)
第四章 自控教育训练初步·····	(102)
一、自我规划、自我管理的训练·····	(103)
二、自我提问、自我判断的训练·····	(114)
三、自我训练、自我改进的训练·····	(125)
下篇 自控成才 72 招·····	(135)
第五章 起步·····	(137)

一、背水一战·····	(138)
二、牵一发而动全身·····	(140)
三、面壁功深·····	(141)
四、未雨绸缪·····	(143)
五、严师出高徒·····	(144)
六、军无戏言·····	(146)
七、闻鸡起舞·····	(146)
八、明窗净几·····	(148)
九、蔽衣疏食·····	(149)
十、胆大心细·····	(150)
十一、佩韦佩弦·····	(151)
十二、慎思明辨·····	(152)
十三、如饥似渴·····	(155)
十四、预则立，不预则废·····	(156)
十五、目不窥园·····	(157)
十六、博学审问·····	(158)
十七、程门立雪·····	(160)
十八、学而时习之·····	(162)
十九、惩前毖后·····	(163)
二十、特立独行·····	(164)
二十一、薛谭学唱·····	(166)
二十二、负薪挂角·····	(167)
二十三、亡羊补牢·····	(168)
二十四、切磋琢磨·····	(169)
第六章 发展 ·····	(172)
一、双管齐下·····	(172)

二、提纲挈领.....	(174)
三、明察秋毫.....	(174)
四、视而不见.....	(175)
五、博闻强记.....	(176)
六、信马由缰.....	(178)
七、求全责备.....	(180)
八、兼收并蓄.....	(182)
九、欲擒故纵.....	(183)
十、声东击西.....	(184)
十一、独辟蹊径.....	(186)
十二、游刃有余.....	(187)
十三、自当伯乐.....	(189)
十四、雄心壮志.....	(190)
十五、童心不已.....	(192)
十六、宠辱不惊.....	(194)
十七、愚公移山.....	(195)
十八、孤芳自赏.....	(197)
十九、卧薪尝胆.....	(198)
二十、寓学于乐.....	(200)
二十一、争强好胜.....	(201)
二十二、缓兵之计.....	(203)
二十三、精诚所至，金石为开.....	(204)
二十四、毛遂自荐.....	(206)
第七章 提高	(208)
一、劳其筋骨.....	(208)
二、临危不惧.....	(209)

三、居安思危.....	(210)
四、沉痾难移.....	(212)
五、情有独钟.....	(213)
六、木桶原理.....	(214)
七、开放搞活.....	(215)
八、见贤思齐.....	(217)
九、深谋远虑.....	(218)
十、步步为营.....	(220)
十一、擒贼先擒王.....	(221)
十二、顾此及彼.....	(223)
十三、优选运筹.....	(224)
十四、田忌赛马.....	(225)
十五、学如穿井.....	(226)
十六、集腋成裘.....	(228)
十七、陶冶情操.....	(230)
十八、自控检测.....	(231)
十九、前馈导航.....	(232)
二十、求学三境.....	(233)
二十一、水到渠成.....	(234)
二十二、莫失良机.....	(235)
二十三、超越自我.....	(236)
二十四、点石成金.....	(238)

开 篇

惊人的奇迹，神奇的作用



好多令家长着急、老师头疼且又自暴自弃的学生都发生了可喜的巨大变化——家长曾求助多种方法而不灵、老师苦口婆心多次相劝也无效果的同学都像是换了一个人，开始大踏步地前进，各方面成绩斐然。老师欣慰，家长高兴，学生自己更是感到无比振奋。这一神奇变化在社会上引起轰动……真有什么“灵丹妙药”横空出世了吗？我们先来看一些事实：

易明是湖南汨罗市城郊乡中心小学的学生，9岁时随妈妈工作调动来到热闹的城市。上学还不到3周，易明就被街上的游戏室、桌球和商店里的玩具迷住了，这个令人眼花缭乱的

新世界使他留连忘返，从逃学到厌学，后来干脆根本不到校了。老师多次上门帮助，父母当然也很着急，想尽了办法可就是没有效果，爷爷和外公甚至“有病乱投医”去求神拜佛，当然这更无济于事。一晃，易明脱离学校在外“疯”了竟有一年半的时间。后来，奇迹发生了！易明不仅回到了校园，而且学习努力，成绩进入了前3名，“六一”儿童节还被评为优秀儿童。

能相信前后两个易明竟然是同一个人吗？而“旧貌换新颜”的，还有山东莱芜新华机器厂子弟学校三年级的张振同学：

张振原来在家里是个地地道道的娇宝宝、名副其实的小皇帝，事事依靠父母，自己什么也不干。可现在他抢着干家务，就像个小当家人。过去他听讲不认真，总爱做些小动作，作业错误很多，如今学习成绩已在班上名列前茅。对班上的事情，过去他根本不闻不问，现在则关心集体、帮助同学，脏活累活抢着干……

何止旧貌换新颜，简直就是“脱胎换骨”。

一位小学三年级的班主任介绍说：

我们班47名同学都是独生子女，家长包办一切，学生们依赖思想很重，不少学生每天要由家长给洗脸洗脚，撒娇、发脾气是经常事……可现在同学们都有了明显进步，学会了自理，家长都非常高兴。

一个既不听话又管不住自己的孩子发生了可喜变化，又一个以自我为中心的落后生的进步令人惊讶，转眼间，一批批孩子个

个都像换了个人。被这些巨大变化震撼的不仅仅包括老师、家长，连孩子们自己也都感到惊讶……究竟是什么神奇力量使他们发生了如此巨大的变化呢？原因竟然出乎意料地简单：他们参加了一场为期并不长的名叫“自控教育竞赛”的活动！

1994年春，《少年智力开发报》发起了全国首届“‘我要成龙’自控教育竞赛”，4个多月时间内有数万名同学踊跃参加了这一活动。在很多学校和家庭，一时间“自控”成了热门话题，孩子积极向上的主动性完全被激发起来，他们根据竞赛的具体要求，积极地去想，认真地去。一份份认真的答卷和老师、家长热情的评语，使活动的组织者非常振奋。竞赛所引起的反响和取得的成果，远远超出事先的预料。报社从众多表现突出的同学中挑选了1000多名给予了不同等级的奖励。夏天，报社又发起第二届自控教育竞赛。参加的人数更多，竞赛的水平也提高了，获奖人数也大大增加，有近4000名学生得奖。比这更重要的是，参赛同学在各方面都取得了不同程度的明显进步，在主动性和创造性上的表现更为突出。



显然，这一活动大获成功有着更深层次的原因。竞赛引起了很多专家、名人的注意，他们对这一活动的基础——自控教育——给予了高度评价。

著名儿童文学作家郭明志先生首先注意到自控教育和素质教育的关系，他说，自控教育是素质教育的基础工程，抓自控教育就抓到了点子上，尤其是在当前社会现实中，抓少儿的素质教育显得尤为重要。他还说，科技是第一生产力，自控教育理论就是体现在教育上的新科技，把先进的教育理论转化成教育实践，不仅可以开发孩子们的巨大潜能，而且为他们以后发挥自己的潜能