

和青年朋友談談 學習中的幾個問題

(續編)

如潛著



中國青年出版社

和青年朋友談談 學習中的幾個問題

(續編)



如 潛 著

中國青年出版社

一九五五年·北京

內 容 提 要

本書是談有關學習的幾個問題。文內闡述了如何在學習中自覺地集中注意力；如何克服學習中的困難，培養與鍛鍊毅力；如何在生活實踐中，工作和學習中發展天才與能力；如何系統地自修馬克思列寧主義；如何在學習馬克思列寧主義中聯系實際，運用馬克思列寧主義的立場、觀點、方法分析問題，以及改造自己的思想等問題。

書號 622 文教 52

和青年朋友談談學習中的幾個問題（續編）

著 者 如 潛

青年·開明聯合組編

出 版 者 中 國 青 年 出 版 社

北京東四 12 條老君堂 11 號

總 經 售 新 華 書 店

印 刷 者 北京中國青年出版社印刷廠

開本 787×1092 1/32

印張 1 7/16 字數 30,000

定價 1,400 元

一九五五年一月北京第一版

一九五五年一月北京第一次印刷

印數 1—200,000

北京市書刊出版業營業許可證出字第 036 號

後記

去年，中國青年出版社把我在「中國青年」上發表過的幾篇文章收在一起，印了一本小冊子，叫做「和青年朋友談談學習中的幾個問題」。一年來，中國青年社和中國青年出版社都會告訴過我關於讀者對那本小冊子的一些反映。同時，我自己也接到讀者的一些來信。在這些來信中，有的是和我討論那本小冊子中的問題，有的是和我討論在那本小冊子中所沒有談到的問題。在讀者和「中國青年」編者的這些鼓勵之下，我根據許多青年朋友在學習中存在的一些問題，繼續給「中國青年」寫了幾篇文章，現在又把這幾篇文章收在一起，叫做「和青年朋友談談學習中的幾個問題」的續編。

對於「續編」我想說的話，還和那本小冊子的「後記」中所說的話完全一樣。雖然我會得到讀者對那本小冊子的鼓勵，但我依然覺得「並不見得就能用它解決什麼問題」。學習中的問題，歸根到底，要靠「自己設法正確地解決」，這一點，每個青年朋友，都將會用自己的經驗證明。如果讀了這幾篇文章的青年朋友們能夠及早注意這個問題，「那麼，這幾篇文章，也就沒有完全白寫。」

末了，對於給我來信的讀者，特致謝意。

定價 1,400 元

目次

心不二用.....	一
——怎樣集中注意.....	一
要有一股勁頭.....	八
——怎樣培養與鍛鍊毅力.....	八
「一勤天下無難事」.....	一六
——怎樣正確地對待「天才」問題.....	一六
關於青年同志開始自修馬克思列寧主義的幾個問題.....	三三
——在青年團中國青年社支部學習座談會上的發言摘要.....	三三
向加里寧請教.....	三三
——怎樣學習「蘇聯共產黨（布）歷史簡要讀本」.....	三三
後記.....	四二

心不二用

——怎樣集中注意

「心不二用」，這是我國的一句古話。它的意思是說：人正在做某一事情的時候，就應該一心一意地把注意集中在某一事情上，而不可三心二意地把注意分散到其它事情上。孟子還用學圍棋作比方，說明過同樣的道理。他說：圍棋本是個小玩藝兒，可是如不專心致志地去學，也是學不好的。有一位精通圍棋技術的人，同時教着兩人學棋，其中一人專心致志，注意聽着講授，而另一人耳朵雖然在聽着，可是心裏却以爲空中將有鴻鵠飛來，想着如何用弓箭去射。這樣，兩人雖在一塊兒學棋，但後一個人學得就不如前一個人好了，這是不是因爲後一個人不如前一個人聰明呢？當然不是的。⊙這雖然是古書上的一些舊話，可也有記取的必要。因爲集中注意，確實是學習好和工作好的重要條件。這個道理似乎是人所皆知的，但在學習和工作中却往往有人不能這樣去做。談談這個問題，也許有些益處。

注意，這是心理的一種特性。外界形形色色的現象，以及人們自己各種思想觀念，都能是注意的對象。例如，我們在課堂裏，大家雖然靜悄悄地聽着教員的講授，但依然還有許

多事物刺激着我們的感官，我們的眼睛還會看見課堂裏的許多人和用具，我們的耳朵有時還會聽到室外傳來的一些聲音，甚至我們的頭腦裏還會想着一些別的事情。不過，如果這時候我們的意識能夠完全指向於教員講授的內容，那麼，我們的頭腦中就只清晰地呈現着教員所講的話，而對於其它一切對象，就很少察覺甚至全不察覺了。這種心理現象，就叫做注意。

按照巴甫洛夫的高級神經活動學說的解釋，注意這種心理現象，是由大腦皮質活動的重要規律之一，即「神經過程的誘導律」所形成的。○ 這個規律的原理是：人遇到一種刺激物時，就要在大腦皮質的某一區域發生一種興奮過程，並逐漸擴散起來，同時，在與發生興奮過程區域相聯系的其它各區域，還要發生一種抑制過程，並且也要擴散起來從而把興奮導向於集中。這叫做「消極的誘導」；反過來說，在某一區域裏有了抑制過程，那麼在相鄰的各區域中便發展興奮過程，這叫做「積極的誘導」。這樣，興奮區域中的興奮作用愈強，其它區域的抑制作用也愈強，反過來說也一樣，抑制區域的抑制作用愈強，興奮區域的興奮作用也愈強。因之，人們對於一個對象所集中的注意愈強，那麼對於其它對象便察覺愈少；對其它對象察覺愈少，對於所注意的對象的注意就愈加集中了。可是，如果我們對於一個對象的注意不强，或者臨時又遇到一個新的强有力的刺激時，那麼，在大腦皮質的另一區域裏，就要發生一個興奮過程，並且也要擴散起來，同時隨着這個新的興奮過程之發生，在與之相鄰的區域裏，同樣也要發生一種抑制過程，並且也要擴散起來。這樣，原來的興奮區域就被抑

制起來。例如，當我們讀書的時候，如果我們是全神貫注地讀着，我們的思考完全被書的內容所佔據，那麼，這時候就是別人在旁邊談話，我們對它也並不加注意。可是，如果我們對書的內容注意鬆弛了，或者忽然聽到別人談起一些使自己感興趣的事來了，這時候我們便發覺自己的眼睛雖然還機械地沿着書中一行一行的字移動，但是注意却轉移到別人的談話上去了。雖然自始至終我們都在同時讀書又聽談話，可是我們的心理活動的組織，在前後兩種情況之下，却完全不同了。起初，我們的意識指向於對書的內容的了解，書的內容居於意識的中心，而別人談話的內容，則居於意識的邊緣，這時我們十分清楚地知覺着書的內容，對於別人談話的內容，却是聽得很模糊。後來，我們的意識轉向於別人的談話了，於是談話的內容變爲我們意識的中心，而書的內容却居於意識的邊緣。這時候，我們對於別人談話的內容知覺得很清楚，而對於書的內容却是模糊一團了。如果這時候我們的任務是讀書而不是聽人談話，那麼，我們的注意由讀書轉移到聽別人談話，這就叫做注意不集中，或者叫做分心。注意不集中的現象，對於學習和工作是非常有害的，必須努力克服它。

怎樣克服呢？說來並沒有什麼特別的奇妙良方。最根本的就是要靠自己自覺地把注意集中起來。當我們在一定的時間要完成一定的學習和工作任務時，這個任務就是我們一定的注意對象。我們必須自覺地使我們的意識完全指向於這個對象。按照「神經過程的誘導律」解釋，人對於一定對象的注意愈強，那麼，對於其它刺激就愈少察覺了，這樣注意就集中起來了。可是，有些對象，要使我們的注意完全指向於它，是需要很大的自覺的努力的。假如我們所遇的對象是一本有趣的小說，或者是一部有趣的影片，那麼，我們不僅毫不費力而且是

「不由自主」地就會把注意集中在小說和影片的內容上；但是，如果我們所要注意的對象，它本身當時並不能直接吸引我們注意，那麼，我們就只有自覺地迫使自己去注意它。愈是不能直接吸引注意的對象，就愈需要自覺地努力去注意它，而自覺地把注意集中在一定的對象上的這種能力，是人類從勞動過程中發展起來的，假使沒有這種能力，人們也就不可能實行持續的長久的有目的的勞動了。我們常常在前綫上看到有些帶傷作戰的戰士，有時看來他實在難以繼續堅持下去了。可是，他往往能用自己意志的努力，迫使自己集中注意地去完成一定的任務，因而暫時忘掉了自己受傷的痛苦。只是當他的任務完成之後，他才重新察覺受傷的痛苦。可見人們迫使自己集中注意在一定對象上的這種能力，乃是非常巨大的。

所謂自覺地把注意集中在一定的對象上，也就是說，不要把注意分散到和我們在一定時間內所應注意的一定對象的不同的對象上。因為注意不集中的現象，就是由於那些和我們在一定時間內所應注意的對象不同的刺激所引起的，特別是由於那些在我們情感上發生興趣和特別作用的刺激所引起的。例如，當我們正在讀書的時候，如果聽到一些續續斷斷的嘈雜聲音，就會妨礙我們注意的集中，如果旁邊有人在「津津有味」「娓娓動聽」地談話，那就更容易引起我們分心。這時候，我們對於引起分心的態度，是有着重要作用的。無論對於使自己感興趣的喜悅，或是對於使自己生厭的煩惱，都必須保持一種「一塵不染」的鎮靜態度。因為由於刺激所引起的自己情感上的喜悅或煩惱，是比刺激物本身更能使人分心的。所以，在不安靜的環境下自己能保持鎮靜的態度，乃是克服分心作用的有效方法。毛澤東同志在青年時代，就作過這種鍛鍊。「他曾故意蹲在人們來往嘈雜的城門口看書，以鍛鍊在鬧中求靜

的本領。」①「鬧中求靜」之所以可能，就是由於在嘈雜的環境中，能夠保持鎮靜的態度，努力加強對一定對象的注意，因而對於其它現象就很少察覺了。所以能保持鎮靜而意志堅強的人，就在任何環境下，也是可能集中注意學習和工作的。問題只在於我們要去鍛鍊這種能力，養成這種習慣。

所謂自覺地把注意集中在一定的對象上，這也只是說要在一定的時間以內，要把注意集中在一定對象上，不可忽而由這個對象跳在另一個對象上。但是，當我們對於一個對象的注意已經保持到一定的時間以上而感到疲勞的時候，就應當有意識地調換一個新的注意對象。在調換了一個注意對象之後，我們就又可能把注意重新集中起來。因為在過長時間以內注意一個對象，會使人由於單調而感到疲勞，變換一個對象，就會使人由於新鮮而消除了疲勞。M·格略塞爾寫道：「馬克思不斷地工作着，他常以休息的形式，從這一個對象轉移到另一個對象，使自己的研究更加多樣化。」②車爾尼雪夫斯基也寫道：「變換工作就等於休息」③。這些經驗告訴我們，把注意維持到一定時間以後，再變換一個對象，就可以起一種休息的作用。也正因為如此，人們就又可能把注意集中在新的對象上。當然，我們青年應該知道，我們每天的工作量也應有一定的限度，如果我們成天工作、學習，一點也不休息，而企圖完全用變化工作來代替休息，那還是不行的。

①「毛澤東同志的青少年時代」，蕭三著，人民出版社一九五一年版，第五七頁。

②「論馬恩列斯」，解放社一九四九年版，第一〇八頁。

③「怎麼辦？」，車爾尼雪夫斯基著，人民文學出版社一九五三年版，第四九一頁。

總之，我們要利用生理的、心理的規律，自覺地、堅韌地、有計劃地使注意力成爲我們學習和工作的工具。我們要支配注意，不要讓注意支配了我們。

此外，最重要的，因而也必須還要指出的，就是有些人在學習和工作中不能集中注意，是和他對於學習和工作的態度不端正分不開的。一個對於學習和工作還持一種敷衍應付態度的人，是根本不可能把注意集中在學習和工作上的，他的注意經常是分散在其它事情上的。例如，有人因爲家庭裏發生了一些使自己不愉快的事，就老惦念着家庭；有人因爲正在戀愛，就老想着戀愛；還有人則經常想着一些地位、待遇等等一類他所謂的「前途」問題。由於這樣一類問題佔據了他的思考，因而對於學習和工作自然就「心不在焉」了。反之，那些能把學習和工作看作是自己必須應盡的責任，因而持着一種嚴肅、認真態度的人，那麼，他個人就是發生了什麼事情，他都能設法使這些事情不至妨害了自己的學習和工作。正如加里寧所教導我們的：「真正共產主義者的個人疾苦都帶有從屬性。例如，家庭裏發生了不幸的事——實在痛苦的很，但我以爲，社會主義並不因此受到損害，因而這也不應當損害工作。顯然，如果你只顧及家庭利益，始終只關心自己或自己的老婆，那你就不能成爲真正的共產主義者。但是你若真正積極地工作，積極參加一切建設，那你有時甚至不會注意到老婆穿的什麼衣服，並會忘記生活上的瑣事，忘記個人的不幸。」^①同樣，一個人如果能夠具有全心全意的、真正共產主義的勞動態度，那麼，他在學習和工作中，也就能夠把注意集中起來；如

① 加里寧：「論共產主義教育」，時代出版社一九五三年版，第二一頁。

果沒有這樣一種正確的態度，只關心着自己的生活瑣事，那麼，他在學習和工作中也就很難把注意集中起來。毛澤東同志也教導我們要放下包袱和開動機器。他說：「所謂放下包袱，就是說，我們精神上的許多負擔應該加以解除。」^①因為有一些人「自己背上有了包袱，就不肯使用腦筋，他們的聰明被包袱壓縮了。」^②因此，要檢查自己在學習和工作中為什麼不能把注意集中起來，最好也要檢查一下自己的學習和工作態度是否端正，檢查一下自己背上有無包袱。如果學習和工作的態度搞端正了，精神上的許多負擔解除了，那麼，在學習和工作時，注意也就能集中起來了。

① 「毛澤東選集」，人民出版社一九五三年第二版，第三卷，第九五一頁。

② 同上書，第九五二頁。

要有一股勁頭

——怎樣培養與鍛鍊毅力

人，無論做什麼事，總得有一股勁頭。若是沒有勁頭或者勁頭不足，那麼，遇到困難就會畏葸不前，自己的事業就不能堅持到底。人們常說做事要有毅力，也就是說做事要有克服困難和堅持到底的勁頭。

人們做着同樣的一件事，有的做成了，有的往往失敗了。成功失敗，其原因有時固然很複雜，但做事的人有無克服困難的毅力，常是一個重要的原因。一方面，這是由於任何可能做成的事，都不是不經任何困難就會做成的，只要你做事，就會遇到一些或此或彼，或多或少的困難；另一方面，則是由於任何事情，如果客觀上它是可能做成的，只要你努力，那麼它的困難就一定可以克服。因此，誰有克服困難的毅力，誰的成功把握就大；誰缺乏克服困難的毅力，誰的失敗危險就多。

有一位同志來信說，他每當一個工作開始的時候，訂計劃，寫保證，「決心」很大，可是中途一遇到困難便垂頭喪氣地放棄了計劃。到了年終總結的時候，覺得自己一無成就，便又後悔起來，於是重新再下「決心」。但是當再遇到困難的時候，就又和過去一樣，「決心」就又消失了。我們看看，這位同志屢次所下的「決心」，都因為屢次所遇到的困難不能加以

克服而放棄了。徒託空言的「決心」雖然一下再下，但不可倖免的困難却一次次地要來考驗，每次的考驗，都說明了沒有克服困難的毅力來作保證的「決心」，是根本不能成爲決心的。

也有的同志來信說，在學習中有許多同學不肯刻苦鑽研，不肯自己用腦子，凡事都希望教員來代替。處處要求教員指出「重點」，句句要求教員分析「實質」，稍微不懂的地方，自己也不肯思索，只是追求「省事」、「輕鬆」的學習方法，認爲自己用腦子很費時間。因而對於那些要求同學自己思考問題的教員便不滿意。學習中的這些現象，也是缺乏毅力的一種表現。教員的具體指導和幫助，當然是必要的，但是自己刻苦鑽研克服困難乃是做學問的根本辦法。馬克思在「資本論」的初版序中曾講過這樣的話：「除了價值形態的那一部分，人們不能說這本書是難理解的。當然，我假設讀者們是想要學一些新的東西，願意獨立思想的。」^①這就是說，如果想要學一些新的東西，願意自己用一點思想，那麼，「資本論」也不是不可理解的；反過來說也一樣，如果自己不願意用一點思想，不僅「資本論」是難理解的，恐怕任何一本書也都成爲難理解的了。可見讀書能否理解，重要的是在於自己是否肯用思想。當然，所謂要用思想，也並不是皺皺眉頭一想就能理解的，而是要經過深思熟慮才能理解的。在一定的時間以內，「苦思不解」的情形也是常有的。正因爲要深思熟慮，所以許多人才感覺到困難。可是要學得一點東西，這個困難就要克服，因此也就要有克服困難的毅力。

① 馬克思：「資本論」，人民出版社一九五三年版，第二頁。

遇到困難不去克服，固然使我們不能在工作 and 學習中有所成就；但是，有些客觀上並沒有什麼大困難的日常「細小」的工作，如果我們做事虎頭蛇尾，有始無終，缺乏堅持到底的耐性，這也是缺乏毅力的表現，同樣也不能獲得成就。斯大林教導說：「……對於一件事情只要已經開始來做，就一定要做到底，那怕這件事情並不怎樣大；如果沒有這個力量，那麼認真的建設工作是無法作成的。」◎有一位在機關工作的青年來信說，他曾經幾次下定決心要每天至少學習一小時，從他所處的客觀情況來說這完全是可能的，並沒有什麼困難，但是他每次下決心以後都只是前幾天很認真，後來就總是自己給自己找一些藉口而使學習中斷下來。這種做一件事情有始無終的現象，在青年們並不是個別的。

毅力，正如上面所說，就是做事能夠克服困難和堅持到底的一股勁頭。不過，一個人只有當他對於自己所做的事情具有明確的高尚目的，因而又有一種「不達目的誓不休」的決心時，他才會有這股勁頭。就拿學習來說，自己要不要學習好，在一個對於學習沒有明確目的的人看來，並不是什麼了不起的問題。因為他還沒有深刻地認識到，在我們這個時代的青年，究竟爲了什麼要學習，當然也不可能沒有非學習好不可的決心了，所以學習起來，也是馬虎虎，沒精打采，根本就說不上有什麼克服困難和堅持到底的毅力了。可是，如果由一個對於學習有着明確的高尚目的的人看來，自己能否學習的好，那就是件「非同小可」的事。因為他知道自己爲什麼要學習，學了做什麼用，自己學習得好與不好，在他看來，這不僅是

個人的小事，而是關係着祖國、人民的大事。他的這種高尚的學習目的使他把學習看作是自己應盡的責任。他自己的這種責任感就會經常地鼓舞着他，鞭策着他去克服學習中的困難，去堅持自己的學習。當一個人的活動趨向於一個預定的高尚目的並受其支配時，他就會產生一種強烈的情感，這種強烈的情感就會克制妨礙自己達到預定的高尚目的的其它情感——如惰性、個人愛好以及習慣等等的作用。因此，一個人對於自己所從事的高尚事業的目的愈明確，對於實現事業目的的要求愈殷切，那麼，他在爲實現自己的預定目的的活動中，克服困難與堅持到底的毅力就愈強。

在「把一切獻給黨」一書裏，吳運鐸同志敘述他第三次受傷住在醫院時的情況說：「我成天想着，應該做一些力所能及的工作。讓時間白白溜過去太可惜了。我認爲引信是一個重要問題，就想：自己不能回廠工作，應該把引信的原理和它的構造寫給同志們，好讓他們少走彎路。於是，我反覆研究了許多關於引信的材料，想坐起來，把自己學到的東西，用我唯一的右手拿起筆寫出來。」○吳運鐸同志在醫院養傷的時候，他所以要寫出關於引信的論文，是爲了把自己在引信方面所學得的東西寫給同志們，變成大家的東西，好讓大家都少走彎路。爲什麼要在醫院養傷的時候寫呢？因爲他覺得在自己不能回廠工作的情況下，也應該做一些力所能及的工作，不能讓時間白白溜過去。他認爲「在我們的時代，做一個空談的懦夫是可恥的。一個戰士，不管在什麼時候，都應該找到能夠發揚火力的陣地。」○由於他的目的是如

○「把一切獻給黨」，吳運鐸著，工人出版社一九五三年第一版，第八四頁。

○同上書，第八六頁。