

Xiuchu Ziwo

★ 张俊堂 主编

秀乃

出自我

Xiuchu

Ziwo



CUMTP 中国矿业大学出版社
China University of Mining and Technology Press

前 言

有哲人说,所有的教育都要由自我教育来融会贯通,所有的学习都要通过自学来消化吸收。古今中外、世世代代,无论教育工作者、家长还是学生,都在孜孜不倦地追求教育的有效途径——内化能力,并做出了与时俱进的探索 and 贡献。

唯物辩证法告诉我们: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。具体到被教育者来说,不管外部环境条件多么充足优越,若内心无动于衷都没有任何意义;只有内心感觉到是一种需要,才会主动地接纳采取。良好的外部环境条件与个人内需完美地结合,才会造就出有用的人才。

青少年时期是长身体、长知识、长智慧的重要时期,也是可塑性最强的时期。在成长过程中,青少年每时每刻遇到的都是新情况、新问题、新挑战,能少走弯路,顺利健康地成长,是社会、家庭的共同企盼。对待这个问题可谓仁者见仁,智者见智。在人们思想中,普遍存在两个认识上的误区:一是就学习文化知识谈论学习文化知识,把学习的意义

★局限在学习的范围内来认识,没有放在人生的长河中来定位,没有把学习当做人生的内在需求,没有把学习作为实现人生价值的一种途径、方法、手段来看待,采取着从众的思想和行为,甚至成为枯燥的机械性运动,效果可想而知。二是没有把学习文化知识与做人紧密地结合起来,甚至认为过多地占用时间研究做人会耽误学习。就学习文化知识的质量和效率来说,思维正确、习惯良好、品德优秀、方法得当,都可以成为支持学习的动力和条件;反之,观点错误、习惯不良、人品低劣、方法不当,哪怕是精力不集中、粗心大意、懒散、自控能力弱这些小毛病,都会成为影响学习质量和效率的因素。从社会需要来讲,祖国、人民、家庭、单位都需要德才兼备的人。有才无德之人不仅不会服务大众,而且会为一害一方;无德无才之人只会终身平庸。

一个青少年要从小立志成为德才兼备的人,明白“功夫在诗外”的真谛,看重学习文化知识,更应在做人上下功夫。研究做人的重点集中在自我教育、自学能力的关键点上,不断地增强内化功能。凡事皆有悟性,在充分利用环境及外部的优势和有利因素的基础上,洋为中用、古为今用,善于借鉴与比较,善于甄别与选择。

祝每一位青少年在自立自强自励的发展过程中,成为自我调整自我完善的最有力量的人,永远走在成就自我的人生路途上!

编者

2007年6月

目 录

前言.....	1
---------	---

第一章 人生规范篇.....	1
----------------	---

一、文化传承对个性的作用	1
--------------------	---

二、个人在群体中必须遵守社会规范	2
------------------------	---

三、取得社会成员资格是人生历史性的考验	4
---------------------------	---

四、人生三件大事：谋生、成家、立业	6
-------------------------	---

五、新陈代谢是自然界也是人类社会的 普遍规律	6
---------------------------------	---

六、人生在“夹缝”中开拓	9
--------------------	---

七、人生道路	13
--------------	----

第二章 人生行为篇	14
-----------------	----

一、从索取到贡献	14
----------------	----

二、多种角色	16
三、需求与行为	17
四、个人行为与集体行为	18
五、自我协调	21
第三章 人生思考篇	24
一、一个人思想决定其性格	24
二、思想决定你的成败	25
三、心态决定命运	27
四、思想的力量是伟大的	31
第四章 人生选择篇	35
一、改变命运的神奇力量——选择	35
二、大自然赋予我们每个人自助的权利 ——选择	38
三、选择带来成功	39
四、选择的力量	39
五、选择让你更加幸福地生活	40
六、挑战自我,成功自我	41
第五章 人生学习篇	47
一、学习就是接受新知识,内化成为自己 的能力	47
二、人的学习能力	49
三、为什么学习	50

四、学习什么	52
五、怎么学习	52
六、学习与做人	55
第六章 人生励志篇	65
一、为什么活着	65
二、怎样做人	73
三、做什么样的人	105
四、走向成功和克服障碍主要靠自己	109
第七章 人生家风篇	113
一、家庭的风气对子女影响巨大	113
二、家庭风气与社会风气密切相关	120
三、家长是家庭风气的制造者	123
四、孩子在家庭风气的演变中面临新挑战	128
五、由家长为主管理向孩子自主管理的 过渡必须完成	130
第八章 人生班风篇	134
一、优良班风的塑造是班级管理工作的基础	134
二、优良班风对学生良好习惯的养成非常 重要	136
三、班主任的良好形象是优秀班风形成 的前提	137
四、班干部队伍是优秀班风建设的保证	141

五、构建班级文化,把握优秀班风建设的 舆论导向	143
六、充分利用班级管理资源,促进优秀班风 的建设	146
七、建立班级管理奖惩制度,巩固优秀班风	149
八、选准突破口,让学生感觉到优秀班风的 建设切实可行	151
第九章 人生自砺篇	154
一、学生自主管理能力的名词解释	155
二、学生自主管理能力课题的训练内容	156
三、目标体系	162
四、自主管理训练的意义	164
五、自主管理能力训练的实践操作	166
第十章 人生批判篇	171
附 1 自主管理能力历练程序图	194
附 2 训练表填写说明	195

第一章

人生规范篇

一、文化传承对个性的作用

人的社会化不仅是社会文化在世代之间的简单重复，还是通过社会化不断培养新的个性，使社会在世代交替中不断发展的过程。

个性是不断演变的，人的个性主要是人的行为特征，表现为人的心理、生理和行为三方面。心理学家说过，个性是个人内在的许多心理和生理系统之间的组织，这种心理和生理系统决定个人对环境的独特调适。

在社会继替过程中，通过个人社会化的途径，每个人都会形成自己独特的行为方式，形成自己的个性。主要原因出自个人社会化方式的多样性和环境的差异性。个人社会化的方式，一是上一代通过教育方式把人类积累的一般文化灌输给下一代；二是通过人们的生活实践去吸收社会文

★化。由于人们的需求、生活过程及生活环境的差异,人们接受的社会文化就迥然不同了。

人的个性是文化模式的个体表现。文化模式有进步和保守两类。在文化传递中,由于保守的文化模式禁锢人们的行为,影响人们不断增长的需求,人们不得不在文化继替中不断挣脱保守文化的束缚,接受新文化,创造新文化,形成新文化模式,创造新生活。文化模式的时代差异影响着人的个性的代际差异,人际之间的环境差异影响着人的个性的人际差异。

社会继替主要通过人的社会化传递和文化发展,人的个性差异反映了社会在继替过程中的发展和变化。

二、个人在群体中必须遵守社会规范

2 个人不能单独谋生,必须依赖各个个人之间相互配合的社会分工。为了生存和发展,任何个人都得预先通过世代交替接受这种分工,按照自己在分工体系中所处的位置去做指定要做的事,有了这种被生活相关的人们共同接受并自觉遵守的分工关系,每个人才可以终身专门从事自己的职业和工作,而全部生活不会得不到满足。这种在生存关系中相互依赖的人与人之间的共同生活叫群体生活。

人之所以要结群而生的原因在于:一是物质生产的需要;二是安全需要,除预防灾害、抵抗侵袭外,还有心理安全、事业安全、利益安全;三是精神需要,信仰、情操、态度、价值观念、友情等精神生活离开群体后,不但不能发生,也没有了表达和交换的对象。

群体生活的根本特征取决于社会模式。人是在后天通过学习得来的符合一定社会规范的行为进行群体生活的，这套社会规范是在群体生活中的人们把一代代的经验有选择地积累而成的，群体强制个人学习规范，个人必须按这些规范去生活。人们的群体生活是个复杂的分工合作体系。群体中的各个个体总是以其不同的行为互相配合来完成一项共同的事情，以满足生活需要。群体生活关键在于配合——分工合作。人与人之间的行为配合有一种机制——人的行为规范。在后天学习并理解接受会意手段——语言、动作信号体系，依据约定俗成的行为规范支配行为，相互配合，从事共同的群体生活。在其中的一举一动、一言一行都要按规定好的法则进行。人与人之间只要一离开这个法则，别人就会莫名其妙，自己也会手足无措，群体生活则发生混乱。可见人在群体生活中，不能没有行为规范。人只有依靠社会行为规范才能正常地生活在群体之中，才能实现个人的生存、满足群体的需要。为了个人也为了群体生活，群体必须对个人施加强力，使其学习并按行为规范生活，这就是社会控制或社会压力，这就是社会用来限制人们行为的手段，目的在于把人们的行为纳入人为的轨道，使之在世代积累的模式里成长。社会规范和个人行为，前者是理想，后者是实践，两者在行为中统一。理想给实践以范围，要求行为百变不离其宗，实际又总是不能就范，甚至要求冲破理想的束缚，人生就在这样的群体中上演没完没了的“活剧”。

人不是在任何一个群体中都能求得生存和发展的，人

第一章 人生规范篇

★ 们终生依赖的是他们所属的基本群体。原因如下：

(1) 基本群体是人们形成自我观念的单位或环境。人的自我观念是在与他人的交往中形成的，是对个人在社会关系中的地位和角色的认识。这时的我成为社会我。一个人获得了自我观念，也就是获得了个人的社会性，这种个人的社会性正是在家庭、邻里、单位等群体中，通过不断地与其他成员进行密切交往的过程中获得的。

(2) 基本群体是个人人格的全部投入并得到充分体现的单位。人格作为一个专业角色出现并与他人互相交往，而且把思想、感情、性格、情操、技能等人格要素全部投入进去。基本群体是个人活动的基本舞台。

(3) 基本群体是人们赖以生存和发展的基本单位。人在群体内密切交往，面对面交流形成自我，并投入自己的全部人格，离开群体、单位，个人的生活就会没有来源。

在基本群体内，个人目标和群体目标表现出高度的一致性。群体有较强的凝聚力，原因在于生存依赖培育了成员的归属感和安全感，不论群体有无明确的规章和宣告，在维护和争取群体利益和荣誉方面，全体成员在行为上表现出自然的一致性。即使个别成员在领悟和行动上不一致，一经发现，也能自觉地纠正和调适。

三、取得社会成员资格是人生历史性的考验

从生物人向社会人转变，是人的基本社会化。人的基本社会化是世代交替的基础，基本社会化的质量关系到世代交替的质量。由生物人向社会人转变从出生即开始。婴

儿期:面对一个生理机能、神经组织不完备的生物人,人们要细心抚养照顾,通过动作和语言建立沟通模式,完成人生转化的基本要求。幼儿时期:大量接触社会表象,形成感知能力,大量积累表面知识,表现出最初的自我和个性。学龄初期:通过初级文化教育、学校教育具有初步的抽象思维能力,能接受概念,掌握理性认识工具。学龄中期:以小学为基础,不断扩充知识系统,初步形成独立人格和价值观,为独立走向生活准备知识基础。社会继替期(第二次断乳,社会性断乳):脱离社会各方面监护,独立进入社会生活,是人生的一次大转折,也是人生转变的完成时期,是一个人接替社会缺位,加入成年社会,开始创造自己人生的时期。这更是一个人走向生活、开拓人生的第一步。第一步走得如何,关系到个人今后的发展,它的重要标志是一个人获取社会资格。

一个人获得一定的社会职位,并不意味着个人的社会继替已经结束,因为任何职位都有一个调适的过程,包括心理调适、技能调适及价值观调适等,直到完全进入角色。所以需要调适,是因为人到转变期,既是社会延续的自然继替者,又是新社会的开拓者;既要继承成人社会的优良传统,又不愿全盘接受清规戒律的束缚,还需要消除代际之间的隔膜。如果调适失败,就可能从成人社会退出来,重新学习、完善和发展自己的社会资格,直到在成人社会立足为止。

四、人生三件大事：谋生、成家、立业

给他人和民族甚至整个人类带来利益，这是人生的最大价值。

人生的大事一个接一个，像一个斜坡，一步一步向上走，谋生是第一步。无论哪一步，主要靠自己去奋斗，人生或多或少都是有价值的，只是价值大小的差别，但千万不要带来负价值。谋生是自己的事，其实也是他人甚至社会都不可缺少的大事。社会靠分工合作的结构维持生存与发展，每个成年人都是结构中的一个构成部分。我们不得不承认，个人千辛万苦在社会谋生，这是社会赋予的社会使命。谋生、结婚、生子、教育子女是人生的重要组成部分，大多数人为此奉献了自己的一生，社会才得以延续。谋求职位，找到一份工作，这是立业的开始。立业的第一功能谋生，第二功能养家。立业的真正含义是通过工作，与他人合作将自己的智慧和才能奉献给社会。业绩的大小在于奉献的多少。

五、新陈代谢是自然界也是人类社会的普遍规律

人类群体必须依赖一个完整的社会结构体系，以保障生活的正常秩序。人类不断地预备新一代人去接替老一代人因死亡、离退所留下的空缺，人的生活始终处在世代相继、万古常青的交替过程中。这个过程表现为人们求偶、结婚、生育、教养、独立谋生这样一个程序。人类创造并发展了复杂的分工合作结构——社会结构，每个人的生活和发

展都要依赖别人的生存和发展,各个成员都有特定的位置。通过这些位置互相关联、互相维持、互相配合,形成一个完整的生活体系。如果社会有缺位而无人替补,或有许多人不能替补或无能力替补,会造成结构性的社会问题。失业现象就是因为经济或其他原因引起社会结构紧缩的结果。社会缺位将永远处于供不应求的状态中。就个人而言,一个人在世代交替中的状态主要取决于个人的替补资格,也就是通过社会教化或个人社会化获得相应的能力——文化传递。个人社会化是一个人接受社会文化,取得社会成员资格,发展社会性的过程。个人社会化的目的在于一个人从动物个体培养成具有独立生活和独立工作能力,能在特定社会条件下接替社会缺位,完善和发展社会生活的人。

人类只能用文化的力量来维持生活、满足需求。这种文化力量就是人类世代的创造和积累,这种对文化力量的掌握是学习和训练的结果。一个人只有掌握了社会文化才能接替社会缺位,才有参与生活的能力,这种能力就是作为社会一员的资格。这个世代延续的后备队伍就是由经过社会化的训练,取得了和正在取得社会一员的资格的人们构成的。人们之所以能建立各种个人社会化结构,不惜人力、物力、财力对社会成员进行教育培养,目的在于塑造后来人的素质,在于后继有人。社会总是耐心地把一代又一代人类的新的生命培育成人,以保障社会生活的延续和发展。

一个人在社会化过程中接受哪些基本教化呢,或者说,一个人应掌握哪些基本的社会文化才能取得社会一员的资格呢?

★ 基本生活技能：一是物质生活资料的消费能力，包括衣食住行的基本能力；二是物质生活资料的生产能力或劳动能力，或叫人们获取衣食来源的一切工作能力，劳动能力（谋生能力）比生活能力（消费能力）更重要。

社会规范：一个人要在社会中求生和发展，一定要和他人打交道，必须明白社会行为和社会交往的规范，做一个合格的社会成员，几乎一言一行都要循规蹈矩，因为社会结构中的每种职位都有一套行为模式、行为规范。这是维持社会结构和生活完整的必要条件，不懂得或不遵守就不具备继替社会职务的资格。

价值观：作为人们社会行为的指导思想，价值观是人们社会行为和社会生活的协调机制，是社会结构的完整和社会生活的完善不可缺少的，也是社会的灌输和人们生活经验的结晶。每个人必须经过有效的社会化过程，训练成具有特定价值观的社会成员。

角色能力（行为能力）：在现代条件下，人们很难从事一种职位维持终生，因此只有具备多种角色能力，才能适应社会继替的变动性，才能自由选择职位。主动支配人生，这是行为表现能力，是人们在社会化过程中获得的一种内在能力，充分表现人们在社会继替中的能动性。

人与动物根本区别在于人能取得社会成员的资格，完成社会继替。因为人的生命个体有被转化的可能，即具有可塑性。人的行为能力是在大脑的完成过程中获得的，人的行为能力靠后天的环境塑造；人的求生过程与文化环境高度统一。当人们从父母那获取衣食住行时，父母承继的文化模式

被接受过来；人的生理成熟期长，生活依赖期长，成为人被社会化的一个重要条件，同时也是人们长身体长知识的过程。社会正是利用这个过程对人进行知识、技能、品德教育，使人发生质的变化，直至教养成成人；人有知识内化能力（文化转化），即把别人的东西转化为自己的，也是通过大脑和生活实践变成自己的能动力量，变成自己的行为方式，具有个性的行为方式。人生转变从出生开始，由于社会差异，人们转变也有差异，因而具备的社会资格也有差异。一般情况下，社会资格不同的人各自接替不同的社会职位，从事不同的工作，形成不同的人生开拓基础。社会继替是人们迈向生活、开拓人生的第一步，第一步如何，关系前途。而人生第一步的影响因素，除继替环境外，主要是个人赢取的社会资格。

六、人生在“夹缝”中开拓

1. 人兽之间

马克思说，人来源于动物的事实已经决定人永远不能摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱得多些或少一些，在于兽性和人性的差异，一个人做的每一件事都是在野蛮与文明之间的一次选择。人出生时，父母给予的只是一个受生物规律支配的血肉躯体，是兽吗？当然不是，它是婚姻的产物，获得了人的生命和形体，开始通过社会获取生活；是人吗？恐怕为时过早，在生理上尚未发育成熟，还不具备人的文化特征，更没有健全的人格。于是父母开始养育，用世代积累的人格模式教化，人生伊始就进入了塑造之中。每个人经过十几年的教化养育后，总要成人。“成人”不仅指

★人长大,关键是人格——人的社会性的磨炼。人按生物规律离开母胎以后,社会就分秒不差地插手进来,企图把这个生物雕塑成一个符合社会规定的成员,这就是社会性改造生物性的过程。这种改造从吃奶开始,生活上的每一个细节都要纳入规范,样样循规蹈矩,这就是教养,十分艰难。作为生物体,吃五谷自然长大,可人格培养并不那么简单。儿时被父母打骂属强制教化,如果生命成熟而人格不健全,还可能通过劳动教养的社会强制教化进行。

社会对人类的生物个体的雕塑以特定社会所规定的一套模式为标准——“完人”。完人在现实中是没有的,但绝不影响人们按这个标准去要求他人,一个人时时事事处处都服服帖帖地按完人模式去生活,绝非易事。“吾日三省吾身”的修养之道,是为了使自己的言行举止符合完人模式。可是作为生物个体,很难在任何情况下都不出格逾矩,人无完人,但过多的毛病会使人平庸一辈子。每个人都有点像孙悟空,既有猴性,又有佛性,想撒野又怕紧箍咒。

2. 规范与自由之间

由兽变人的过程就是从自然王国走向规范王国的过程。社会规范作为人们世代创造并累积起来的行为模式,就是用来约束人们的生物性行为 and 个体行为的。法律的力量众所周知,伦理道德规范也可置人于死地。个体需求繁多,但最终服从规范,无规矩不成方圆,这就是人的生活。人们常感慨做人难,难在自己一言一行要合乎规范,有时想哭不能哭,想笑不能笑,多难啊!

适应规范实非易事,在林林总总的社会规范中,人们必