

迎接创造时代的来临

人人都可以成为

巨人

自知自控教育

治本的教育创新

揭示和遵循心智成长规律

自知自控决定人生

造就一代实现人生最大价值的新人



陶莎
◎ 著

EVERYBODY
CAN
BECOME A GIANT

迎接创造时代的来临

人人都可以成为巨人

自知自控教育

陶莎
◎
著

EVERYBODY
CAN
BECOME A GIANT

 经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都可以成为巨人：自知自控教育/陶莎著.

—北京：经济日报出版社，2008.1

ISBN 978 - 7 - 80180 - 725 - 0

I. 人...

II. 陶...

III. 自我教育

IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 078598 号

书 名：人人都可以成为巨人：自知自控教育

作 者：陶 莎

组稿编辑：王 含

责任编辑：赵润庭

责任校对：刘妙怡

出版发行：经济日报出版社

地 址：北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮编：100054)

电 话：010 - 63568136 63567690 63567691 (编辑部) 63567687 (邮购部)
010 - 63567683 63516978 63588445 63538621 83538863 (发行部)

网 址：www.edpbook.com.cn

E - mail：cehuabu@vip.sina.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市耀华印刷有限公司

开 本：710 × 1000 1/16

印 张：16.25

字 数：260 千字

版 次：2008 年 1 月第一版

印 次：2008 年 1 月第一次印刷

印 数：0001 ~ 5000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 80180 - 725 - 0

定 价：30.00 元

特别提示：版权所有 · 盗印必究 · 印装有误 · 负责调换

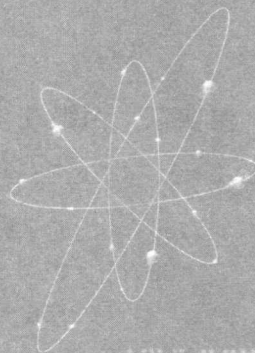
沈鹏先生为本书题词：自控伴随成功的人生

自控伴随成功的人生

沈鹏先生为本书题词：自控伴随成功的人生



目 录



自序 / 001

第一章 绪论：自知自控教育的目标 / 009

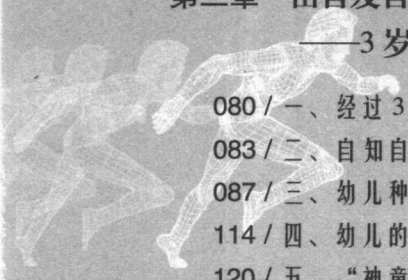
- 011 / 一、将“望子成龙”改变为“子望成龙”
- 014 / 二、自知自控几个不同发展阶段的概述
- 020 / 三、最佳最适自觉自知自控目标系统概述
- 025 / 四、最佳自觉自控思维场的系统工程概述
- 037 / 五、最佳最适自觉自控思维场
- 043 / 六、最佳自觉自控的动力、习惯、性格

第二章 由自在自控向微观自发自知自控发展 ——从人之初到3岁的自知自控教育 / 045

- 047 / 一、以大人的最佳自知自控,使其形成最佳自知自控的人雏形的胎儿期
- 050 / 二、由降生到3岁左右,通过自知自控教育可能达到的目标
- 055 / 三、由出生到28天左右,引导主动活动,突破自在自控状态
- 064 / 四、28天到1周岁、促进掌握语言,引导目标活动,向微观自发自控迈进
- 067 / 五、从1岁到3岁,加速引导语言的掌握,促进自知自控天性的发展,迈入自知自发阶段

第三章 由自发自控到微观自知自控 ——3岁至7岁的自知自控教育 / 078

- 080 / 一、经过3岁至7岁自知自控教育,幼儿心智可能达到的程度
- 083 / 二、自知自控的原始动力——超物欲
- 087 / 三、幼儿种种超物欲的萌发、发挥和发展
- 114 / 四、幼儿的自知自控课
- 120 / 五、“神童”的自知自控教育



第四章 由微观自知自控向自觉中观自控发展

——7岁至12岁的自知自控教育 / 127

130 / 一、儿童的自知自控教育与他控应试教育的根本区别

133 / 二、12岁左右将建成什么样的最佳最适思维场，
形成什么样的最佳自控思维场

137 / 三、10岁前的自知自控教育——“多自”学习，形成自知自控的理念、动力、
习惯、性格

153 / 四、信息化与自知自控教育——远程网络自知自控教育是未来的趋势

158 / 五、10岁至12岁的自知自控教育——形成和实践中观自觉自控的系统工程

第五章 走向自觉自控：逐步建立和初步实验最佳最适宏观自控 系统工程——12岁至18岁左右的自知自控教育 / 163

166 / 一、在16岁左右建立宏观自觉自控系统工程是可能的和必要的

179 / 二、12岁到16岁心智成熟临界前的自知自控教育

197 / 三、16岁至18岁的自知自控教育：试验、实习、检测、反馈、
发展宏观自觉自控系统工程

201 / 四、家长在自知自控教育中的作用

第六章 成人的自知自控教育 / 207

209 / 一、18岁后如何进行自知自控教育

216 / 二、过去未进行过自知自控教育的成人，如何迎头赶上

228 / 三、老人的自知自控教育——拓展心智潜力的广阔天地

第七章 自知自控教育的开展、普及和展望 / 239

241 / 一、自知自控教育的开展

246 / 二、自知自控教育的大普及——巨人的普遍觉醒

248 / 三、自知自控教育未来的展望

自序

时间总是迈着不声不响的步伐从人们的身边流逝。不论人们是否知晓，是否愿意，21世纪，人类已跨过信息时代，向着创造时代迈进。创造大爆炸，目不暇接，各种领域都在不停地创新，不断地发生变化，几百年、几十年、几年一贯制，已被打得落花流水。

不过令人遗憾的是，有些领域却变化不大，教育就是其中的一个。

—

世界上现行的教育制度是几百年前创造的，其日益严重的积淀和暴露的弊端有目共睹，联合国教科文组织明确地指出：现代教育“千篇一律”，“根本原则正在崩溃”，并“在加深着一些社会矛盾”。教育问题已成为世界关注的焦点，亟待治本的变革。20世纪曾多次掀起世界性的教育改革浪潮，提出过许多新的教育方法，如“快乐教学法”、“发现教育法”、“能力本位教学法”、“合同教学法”等等，但都属于非治本的改良范畴，未能从根本上改变现行教育。

教育的根本是什么呢？是教育的指导思想，教育的指导思想决定教育的方向、宗旨、制度、内容、方法、效果等各个方面。

300多年前，人类社会正从经验时代迈进知识时代。用知识来进行创造，比起用经验来创造，不仅革命性地提升了人类进化的速度，同时，将经验创造为具有普遍性运用价值的知识在那时是非常难的，所以，哪个国家、哪个人占有的知识越多，就越有力量。培根应时地提出了“知识就是力量”这一信条。它成为几百年来教育普遍的明确的指导思想。但在20世纪70年代，人类进入信息时代，知识不再是少数人的特权，信息不仅共享而且传播迅速，信息流带动物能流，谁占有的信息越快越新越多，谁就能进行新的创造，走在时代的前沿。21世纪人类更是迈入创造时代，创造带动一切飞速向

前。“知识就是力量”已为“创造才是力量”所代替。创造是人类前进的火车头。一个国家如果不能进行创造，就会被时代抛弃，一个企业不能进行创造，就要破产倒闭，一个人不能进行创造，就不可能实现人生最大价值。

知识并非就是力量，不仅自古就有皓首穷经一事无成的，而且当今的高智商犯罪者也属常见。知识是末，它是人创造的，进行创造的人才为本。以落后两个时代的陈旧的“知识就是力量”为指导思想的他控应试教育本末倒置，排斥了知识以外的更重要的人的心智因素。知识是工具，工具本身并不产生价值和“力量”，要看具有什么样心智的人去对待，具有低层次心智的人只能加以应用产生低价值，具有差劣心智的人则会使用它来产生负价值和负力量。只有具有最佳心智的人才具有正确的目标、坚强的意志，能突破既有的知识爆发智慧和灵感，创造新的知识，做出造福人类、促进进化的重大贡献。注重和促进人心智的成长才是教育的根本。长期以来，在这方面的忽视，使教育歧向发展，上学就是读书，教师就是教书，为了检验书读得如何，建立了繁缛的、森严的考试制度，从而形成了被人们批评为“成绩至上、升学至上、名校至上、学历至上、（归根结底）名利至上”的指向，及“管理主义、命令主义、权威主义、主观主义、划一主义”的规范。知识时代的他控应试教育模式虽落后于创造时代的需要，但却固若金汤，一直在行使其权力和效力。想改变而又对其无能为力的人们，为了一己之生存，只得顺应之，从而加剧了他控应试教育的恶性循环，带来日益严重的各种问题。

学生本应是自知自控教育的主体，但却成了被控制的对象，一切都听老师和学校的安排。学什么，下一小时做什么全都安排好了。逼读、陪读、哄读、打读、奖读成了普遍性的办法。正像联合国教科文组织指出的：“我们应当从根本上重新评估师生这个传统教育大厦的基石，特别是当师生关系变成了一种统治者和被统治者的关系的时候。”人的自知自控的天性和权利遭到剥夺和异化，失去正确的人生价值和目标，养成了依赖、等待、接受、模仿、唯书、唯权威、不思创造和突破的意识和性格。“学校成了考试地狱”，“分分是命根”。死背课本，考出好成绩，便是人生的价值所在和最佳出路。一方面造成了大量被淘汰下去未能升学的失败者，一生都有阴影。在沉重的压力下，学生丧失快乐，体质不断地下降，

逃学、对抗甚至自杀等心智扭曲的现象时有发生^①。另一方面，课本知识与心智的发展脱节，与时代脱节，与创造脱节；学校与家长脱节，与社会脱节。培养出一些低能低控的“满分加小绵羊”，缺少远大的理想和抱负，只求个人出路，安逸度日。在他控应试教育下，只有极少数能最佳自知自控者为人类做出突出的贡献，实现了人的最大价值。他们常常被看成是常人不可攀及的天才、巨人，但实际上他们只不过是通过自己的努力，发挥和发展了自知自控的天性，心智潜力获得充分的施展的结果。爱迪生就如说是：天才是99%的汗水，1%的灵感。爱因斯坦也说：我没有什么特殊的才能，只不过爱刨根寻底的探究问题罢了。心智成长规律的研究和揭示，长久以来未得到应有的重视，成为世界性未攻克的命题。

二

1991年中，陶同先生在其著作《大智慧——思场流控制学》（下简称《大智慧》）中提出一种新的教育模式：自控教育。虽然仅有一万来字，却引起强烈的反响，30多家报刊发表评介。《光明日报》在第二版头条做了报道：《你会变得更聪明——陶同提出思维自控训练方法》，后又发表了书评《唤醒智慧的巨人》，新华文摘两次转刊了有关的文章。《大智慧》被认为“在攻克心智规律上迈出了重要的一步”，“将引起一场教育和人类自身的革命”。1994年，《少年智力开发报》举办了两届全国小学生自控教育竞赛，邀请陶同做竞赛委主任。他在《光明日报》等报刊发表了20多篇指导竞赛的文章（后被汇集成册）。竞赛被赞誉为“功德无量的大好事”，“收获是过去使用任何教育手段都没有得到的”。

笔者是在传统教育下长大的。大学毕业后去国外学习、工作，深知世界性的他控应试教育的弊端，自控教育的提出令人眼前一亮，像是打开了一扇教育治本的窗户。教育部基础司的一个领导嘱写一本自控教育的书，笔者很感兴趣，便开始执笔，但完成时间却一延再延。一方面因为需要时

1 注：新华社2007年5月电，美国每年1300余大学生自杀，《洛杉矶时报》称，由于学习压力太大，人与人之间缺少沟通，自杀已成为美国大学生主要的死因。另悉，世界名牌牛津大学，每年淘汰率高达20%~30%，是世界大学中自杀率最高的。

日研究；另一方面，参照后来陶同出版的新著，笔者将“自控教育”发展为“自知自控教育”。

世间万物都是自组织系统，但137亿年来，随着宇宙不断走向有序和进化，宇宙最先进的第四代、万物之灵的人类与前几代的本质区别正在于前几代是非知自组织系统（或称非知自控系统），只有人类是自知自控自组织系统（亦称自知自控系统）。因而人类能按照自知的需要和计划进行非知自控系统所不能进行的自知创造，通过自知的创造与创造的对象结合而更好地生存，不停地进化。与创造的口语和弓箭结合而成为现代人，与创造的汽车结合比任何兽类都跑得快，与现代信息及宇航船、太空站结合而成为将开发外星的准太空人。

人的自知自控的发展正是人心智的发展。其进程和规律是：由原始的（人的本能超动物欲望为动力和指向进行的）自在自知自控，发展为（零散的偶然的）自发自知自控、（认识和遵循自知自控的规律、必要、内容、方式的）自觉自知自控、（无需刻意自控便能最佳自知自控的）自由自知自控。人的自知自控如何便是其心智怎样。以“知识就是力量”为指导思想的传统教育，主张智商（或者再加上情商）是最重要的，但自知自控教育认为：自控商^①才是决定的因素，智商和情商均由自控商支配和统率。同是电脑，对一个（即使是高智商但却）低自控商的孩子来说，是海洛因，是祸害。禁止孩子看，限制看，把电脑收回，是治标，都不能从根本上解决。而对一个自控商高的孩子来说，却是能搜索、学习、发表自己见解的宝贝。人与人的区别主要不在金钱、相貌、学历、知识的多少和高低上，而在其自知自控的心智处于哪个层次，自控商的高低。自知自控如何决定一个人的各个方面，通过自知自控教育提高自控商、自知自控的层次才是根本。

陶同的《大智慧》和指导自控竞赛的文章问世十几年来影响颇广，许多有识之士，不仅大力推广自控教育，而且写了一些有关的论文和著作^②。但都只是沿袭和运用自控教育的内容，不仅缺乏拓展而且并未涉及自知自控。

1 自控商是自知自控商的简称，下同。

2 一些违法侵权的低劣之作，不在所提之列。

自知自控教育与自控教育，虽然只有两字之差，但却有着重大的区别。自知才能自控，最佳自知才能最佳的自控。他知只能是他控。错误的他知，更是只能带来错误的他控。他控应试教育的各种弊端产生的根源，正在于其错误的他知：在知识和力量之间划了等号，即知识=力量，忽视和扼杀了万物之灵的人自知自控的天性和心智发展的规律。

三

人类虽然已有700万年的进化史，今天已进入创造时代，但人类的心智仍普遍处于自发自知自控层次，心智的巨人在沉睡或半睡的若梦状态。这不是骇人听闻的论断，而是真切的现实。如果将一个人每天思场流内的语言记录下来大约有20万字，不难看出，其中绝大部分是无聊乏味，杂乱重复，甚至具有副作用。心智虽在无谓的浪费，却不觉察和惋惜。一个人一天的思场流中如果有几百字具有创造价值，那么，就可以成为一个“天才”、“巨人”，杰出的科学家、作家……

最佳自觉自控才能进行最佳自知创造。唤醒沉睡的心智的巨人，开发人类的心智潜力，使人们普遍都具有高自控商，能进行最佳自觉自控，不断创造，造福人类，奉献进化，这正是当代自知自控教育的使命。它是一个循序渐进的系统工程。

现行的教育是以“教师为中心、课堂为中心、教材为中心、读算为中心、考试为中心”，课余也是课堂的继续。自知自控教育是全天候、全年龄的，每件事，每个时候都要学习和进行自知自控，所有的人都需学习自知自控。

本著计七章，对不同年龄段如何进行自知自控教育提出了系统的经过实践检验的可操作性的方式、方法。书的开篇先明确什么是最佳自觉自知自控，最佳自觉自控包含哪些具体的内容。然后逐章逐节分述从人之初到老年，不同的年龄段如何进行自知自控教育。大致分为胎儿期、出生到28天、28天到1周岁，1周岁到3岁、3岁到7岁、7岁到12岁、12岁到18岁等阶段，在成年前逐步由自在自知自控发展为自发自知自控、自觉自知自控；工作后如何向更高的自由自控层次迈进；老年如何进行自知自控教育，实现晚年的人生价值；以及教师和成年人如何学习和引导学生学习

自知自控教育，以身作则；神童的自知自控教育的特点和注意事项；如何运用和开展远程自知自控教育等。在分述的同时列举了许多实例，有阅读能力的人，都可从书中找到自己想看的内容，儿童也可从中看到他们能读懂和有兴趣的段落。最后一章探讨了自知自控教育通过什么途径，如何开展。每一章节都是在前面章节基础上展开的，希望勿错过某节阅读。

四

最佳自觉自知自控者唤醒和发挥万物之灵的自知自控的天性和功能，充分发挥和发展了求知欲、求美欲、创造欲、泛爱欲、协同欲、奉献欲等与生俱来的超动物欲望，并逐步上升到与前沿的宇宙观、人生观、价值观相结合的高度，经过学习、探索和锻炼，建立起最佳的个性思维场和思场流自知自控系统工程，形成了最佳自觉自控的观念、动力、性格和习惯。他珍视生命的每一分钟，对学习、创造、交往、运动、家务、生活、娱乐等各种思场流井然有序的 system 安排，不论何时、何地、何事，都能最佳自觉自控，使心智全面发展。思维场能充分调动起来为一个目标运转，具有强烈的进取意识、时间意识、科学意识、自信心和紧迫感；深知自己确立的目标的价值，充分利用现代的工具，如电脑、网络、远程教育等，搜集、发现目标信息，广取博收，决不盲从附和；热衷独创开拓，发表不同的见解。不断激发和积累创造的火花，忘了时间，忘了自己，入迷一样投入，发狂一样地潜心。最佳自觉自控的思场流，高效地运转；自知自己所缺，所需，经常反馈和改进，不断地丰富提升。自知地加入或组织对象性的探讨、实习和开发活动。充分发挥和发展心智的潜力，择优排劣，清除内外干扰，不畏困难、不怕挫折，不为邪气所动，不为安逸所惑，能化难为易，反败为胜，转忧为喜。不再有灰心、对抗，不再有什么陪读、逼读……不再有什么因升学、名校、学历的苦恼，学不致用的困惑……

最佳自觉自知自控者为自己命运掌舵，是自身的主人、时代的主人、创造的主人。思场流目标性地进行是与人类和宇宙进化的动势序是一致的，不是为异己的力量所支配，而是自己的第一需要，内心无比地自由、愉快，能最大地实现人生的价值。

最佳自觉自知自控者居高临下，探索 and 了解世界的前沿命题，视野广

阔，思路敏捷。人们怀疑自己的智慧，埋怨自己的智力，但自觉自知自控却千百倍地提高了自己的潜力，不仅能不断根据需要充实思维场，而且能高度集中心智，思场流悉听使唤，善于思索，勇于突破，稍焉动容，意接千载，寂然沉思，神游万里。每天有序有价值的20万字的思场流，能循序渐进形成一部连续性的巨著，描述着最佳自觉自控的主体如何发展心智潜力，为人类的进化所做的贡献和获得无比幸福的过程。

五

当人类普遍达到最佳自觉自控、自由自控之时^①，便是心智巨人普遍觉醒之日。

今天被认为是极少数的天才、完人和巨人，在那时却是凡人。宇宙有137亿年的进化史，在地球上生物是在38亿年前出现的，700万年前诞生了人类，人类的文明史只有几千年，而最主要的创造和成就是最近一二百年取得的，进化的速度越来越快，当人类的心智巨人普遍醒来，宇宙的进化将超过可能预想的空前的加速度向前发展。人类的后代，将会布满宇宙1250亿个星系，去创造一个无比繁荣、幸福、进化的宇宙天堂。

此著撰写之时正值两大时际：一是，他控应试教育的弊端越发严重，牵动着千家万户，正如一些主流媒体指出的：“教育今天比以往更成为社会各界关注的焦点和热点，我国多年的素质教育改革目前遭遇发展瓶颈，诸多棘手的问题让学生、家长、教育工作者乃至整个社会焦虑和无奈。”^②二是，迎接创造时代的挑战已成为世界的潮流。我国提出在2025年建成创新型国家。唤醒心智巨人的自知自控教育，集中的和最终的体现正是造就最佳自觉自控，不断进行自知创造的一代。希望并相信它的推广和普及，对教育的治本改革、解决他控应试教育的种种弊端以及造就创新人才做出贡献。

1 由于人的认识永远是有限的，所以所谓的“最佳”、“自由”只能是相对的，而不可能是绝对的，只能是递佳、递自由，即越来越佳、越来越自由，而不可能是绝对的最佳、绝对自由。后文“最佳自知自控”、“自由自控”，均同此。

2 《北京晨报》2005年12月19日3版：《本报邀请市民为素质教育支招——28道教育难题等您作答》。

付梓之际，欣接著名书法家、理论家沈鹏先生为本著书写的“自知伴随成功的人生”的题词，尊置书扉页。在此特向沈老致谢。

探索和撰写中，碰到无数的难题，笔者在陶同教授、佟彩云儿科医师、符立伟博士的帮助和支持下，经过多次反复、推敲、删改、否定，五易书稿，才算完成了这份对我来说是非常艰难而荣幸的使命。不想初稿和终稿完成之时都恰逢母亲节，愿以此书献给普天之下呕心沥血哺育子女的每一位母亲，以及每一位从事和关心教育和愿实现人生价值的人。

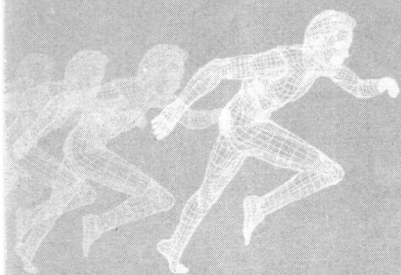
陶 莎 初稿2006.5.14

终稿2007.5.13

第一章

绪论： 自知自控教育的目标

——同是现代人自知自控却有着从自在到
自发、自觉、自由等不同层次的差别

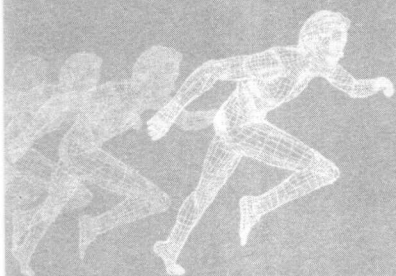


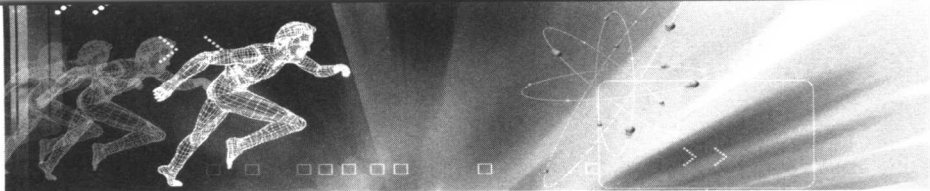
◎自知自控教育的目标是什么？

◎最佳自觉自知自控的主要组因是什么？

◎思场流自知自控的层次是可逆的吗？

◎为什么说最佳自控的动力、习惯和性格
是最佳自觉自控必不可少的？





随着时代的发展，物换星移，现今普遍实行的几百年前创立的他控应试教育已越来越显露出有目共睹的严重弊端，成为世界关注的焦点。它不仅牵涉到千家万户，而且关系到人类的未来。人们感到焦虑和无奈，迫切期待教育的革新。

一、将“望子成龙”改变为“子望成龙”

然而，不能不看到，他控应试教育的理念长期以来已根深蒂固地扎在人们的意识中，并形成了一种群体思维定势和理念。在我国广为流传。时日旷久的“望子成龙”的风气和传统，便是其中具有代表性的一个。它甚至被普遍认为是父母的一种良好的心愿和无可厚非的美德。特别是如今大多是独生子女，大人们望子成龙、望女成凤的心更切。其实何止双亲，老师也望学生成龙成凤。一叶知秋，对这一风气和传统的剖析会有助于对他控应试教育弊端的揭示和自知自控教育必要的了解。

纵观古今，“望子成龙”的父母虽然付出许多心血，但所得到的结果却往往与愿相违。人们不禁要问，这是为什么呢？

追本溯源，原因就在于：“望子成龙”作为一种教育思想和方式，却是一大误区，属于他控应试教育范畴的产物。

因为“望子成龙”，父母一般给孩子从小就确定一个“成龙”的人生目标。“龙”究竟是指什么，不同的时代有不同的标准。在“知识就是力量”的教育指导思想下，现今的理解和标准不外是，以“成绩至上、升学至上、名校至上、学历至上、（归根结底）名利至上”为指向，要求上名牌大学，出国留学，念博士、博士后，将来有份好工作等等。可是，孩子既不知何为“龙”且如何去成“龙”。大人便千辛万苦采取种种办法，诸如陪读、催读、打读、哄读、奖读、罚读……要孩子按照大人的愿望一步步地去实现。发现做不到时，于是或是“逼”他成龙，或甚至“替”他成龙。体罚、打伤学生的事时有发生，而且普遍用低层次的人生目标来对孩子进行看不见的精神折磨和摧残，诸如考不上大学就会如何如何，看你将来怎么办等等。