

人的自我开发

庞发现 著

黑龙江教育出版社

人的自我开发

庞发现 著

人的自我开发

庞发现 著

责任编辑：陈 木

封面设计：黄耀成

黑龙江教育出版社出版（哈尔滨市道里森林街42号）

延寿县印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张11.25·字数230千

1989年5月第1版·1989年5月第1次印刷

印数：1—2,000

ISBN 7-5316-0642-9/C·21 定价：3.50元

目 录

导 言

第一章 自我开发的紧迫性.....	(8)
一、人生面临着严峻的挑战.....	(8)
二、提高竞争力迫在眉睫.....	(16)
三、发展竞争力的根本途径.....	(23)
第二章 自我开发的可能性.....	(29)
一、人生的可宝贵性.....	(29)
二、人的自我意识.....	(36)
三、人的自觉能动性.....	(42)
四、提高自我开发的觉悟.....	(47)
第三章 自我开发的条件及应遵循的规律.....	(56)
一、自我开发是有条件的.....	(56)
二、个人成长是有规律的.....	(71)
第四章 自我开发的目的.....	(82)
一、做自己命运的主人.....	(82)
二、做生活的强者.....	(86)
三、提高认识世界和改造世界的的能力.....	(90)
四、实现人生价值.....	(94)
五、自我开发目的的测试.....	(108)
第五章 自我开发的方向.....	(111)

一、人生发展的多向性·····	(111)
二、注意自我开发方向的正确性·····	(114)
三、把握人生发展的基本方向·····	(118)
四、现代人生发展的科学化趋势·····	(121)
第六章 自我开发的道路·····	(128)
一、通向美好未来的道路靠自己开辟·····	(128)
二、发展自己的路在哪里·····	(134)
三、道路应该怎样走·····	(142)
第七章 自我开发的方法·····	(151)
一、自我开发需要科学的方法·····	(151)
二、现代人的自我开发方法·····	(154)
三、杰出人物成功的方法概述·····	(166)
第八章 自我发展的动力·····	(178)
一、人生发展的基本动力因素·····	(178)
二、人生发展的决定性动力因素·····	(187)
三、推动人生发展的动力系统·····	(196)
第九章 人生责任的自我开发·····	(203)
一、人生责任的含义及其特点·····	(203)
二、人生责任感与思想道德素质·····	(210)
三、责任感在人的成长过程中的作用·····	(212)
四、现代人应具备什么样的责任感·····	(216)
五、人生责任的培养·····	(222)
第十章 潜能的自我开发·····	(224)
一、人体蕴藏着哪些能力·····	(224)
二、认识自身潜在能力的意义·····	(232)

三、人的能力需要开发·····	(237)
第十一章 智力的自我开发·····	(242)
一、智力的含义及其构成·····	(242)
二、智力与科学文化素质·····	(245)
三、智力在人的成长发展过程中的地 位和作用·····	(247)
四、智力开发的途径和方法·····	(251)
五、智力开发的主要内容·····	(256)
第十二章 身体素质的自我开发·····	(263)
一、身体素质的含义及提高身体素质 的意义·····	(263)
二、身体素质开发的潜力·····	(267)
三、提高身体素质的途径和方法·····	(271)
第十三章 人的自我认识·····	(282)
一、自我认识的含义和实质·····	(282)
二、自我认识在人类认识发展史上的 地位·····	(286)
三、自我认识在人的成长过程中的作用·····	(292)
四、自我认识的觉悟和方法·····	(297)
第十四章 人的自我管理·····	(304)
一、自我管理的含义和作用·····	(304)
二、自我管理的过程和环节·····	(312)
三、自我管理的几个基本原则·····	(319)
四、提高自我管理能力·····	(323)
第十五章 人的自我发展·····	(332)

一、自我发展在人的成长过程中的地 位和作用.....	(332)
二、自我发展的过程和环节.....	(339)
三、正确地认识和处理几个关系.....	(348)
主要参考书目.....	(353)

导 言

—

当今世界，渴望成为生活强者的人越来越多。但是希望不等于现实。要想成为真正的强者，首先要解决好人生的基本问题。

人生过程中的问题，表面看来，好象千差万别，千奇百怪，变化莫测，杂乱无章，其实是有规律可循的。人生过程中的问题无论怎样千变万化，都是围绕两个基本问题展开的：一个是人为什么活着，另一个是人应该怎样活着。这两个问题，贯穿于人生的全过程，决定着其它一切问题的产生、变化、发展和解决。

由于人们对于个人为什么活着的问题的不同回答，产生了不同的生死观、美丑观、荣辱观、苦乐观、公私观、义利观、爱憎观、命运观、处事观、劳动观、价值观、自由观等。正是不同的人生观造就了一个个具体的人生，把无数的人们分成两大类：一是为人类大多数人的幸福而活着，另一类是为个人而活着。不同的人生目的使这两部分人得到两种不同的归宿：为人类谋利益者，永垂青史；极端的个人主义者，遗臭万年。

历史的经验告诉每个现实的人，只有靠自己的智慧和力

量求得人生美好者，才能称之为强者；而要想成为有益于人民的强者，必须懂得为什么活着和怎样才能生活得更好的问题。

二

任何强者都是一定时代的强者。任何想做时代强者的人都必须置身于时代的洪流之中。

当今的时代，最显著的特点是竞争。竞争机制已经渗入社会生活的各个领域和人生的整个过程。

就整个世界来看，目前正处于和平发展时期。由于社会主义国家的人民当家做了主人，人与人之间建立了平等的关系；生活在资本主义条件下的人们，生存和发展的权力也在一定程度上受到了法律的保护。就现实世界看，多数人经常遇到的问题不是你死我活的阶级搏斗，而是个人之间的竞争。例如社会主义条件下的按劳分配、多劳多得的原则，鼓励人们多做贡献、多得报酬，从实质上说，也是一种形式的竞争。贡献大的人可以长工资、住好房、多得奖金等，就是鼓励人与人之间的竞争。学生升学考试，工厂招工考试，允许一部分人先富起来，竞选厂长等都是竞争。至于资本主义条件下的竞争，只不过比社会主义条件下的竞争更广泛、更深刻、更残酷罢了。目前竞争已经从人与人之间，发展到企业与企业、地区与地区、国家与国家之间。在当今的世界上，没有竞争力的人，工作和生活已难于得到保障。没有竞争力的国家已无法跻身于发达国家之列。

当今的世界，国家需要竞争力，企业也需要竞争力。这一

切竞争力都要集中表现在人身上，通过人与人之间的竞争来实现。人们面临的最紧迫问题是提高竞争力。

放眼今日世界，人们会清楚地看到，竞争的风暴已经席卷全球，整个世界已经没有世外桃源。奔腾咆哮的竞争浪潮日益猛烈地向人们袭来，是做驾驭竞争潮流的弄潮儿，还是等着被大浪吞没，已经尖锐地提到了每个人的面前。

三

竞争的时代需要人们发展自己的竞争抗衡能力。这样的能力从哪里来？这是目前许多人不十分清楚的问题。

感觉到竞争压力的人越来越多，而真正找到出路的人却是少数。在许多找不到出路的人中，产生了一种扭曲心理：有人埋怨社会，有人对政策不满，有人牢骚满腹，有人甚至悲观颓废，也有人甚至想用冒险犯罪的办法找回自己在竞争中失掉的东西，例如西方发达国家，犯罪现象越来越严重，我国的经济犯罪也有增加的趋势。除此之外，也有一些人妄图从宗教迷信中找到出路。美国的宗教信徒超过全国人口的一半以上，日本赞成信教的人占全国总人口的74%。

人们的成功经验告诉我们，提高竞争抗衡能力的根本途径在于开发人自身。

每个现实的正常人，自身都是一个巨大的宝库。只要人们能找到这个宝库的大门，拿到打开这个宝库大门的钥匙，就能得到取之不尽、用之不竭的宝物。毛泽东在新中国成立前夕，比较深刻地揭示了人的可宝贵性。他说：“世间一切事物中，人是第一个可宝贵的。在共产党领导下，只要

有了人，什么人间奇迹也可以造出来。”

人的可贵性存在于人生过程之中。只要深入地挖掘自己的人生，就可以找到自身的可贵性。每个人都是自身宝库的主人，有权使用自己的宝物。

人的可贵性的集中表现是：人身上潜藏着各种能力和智慧，人能够开发利用这些能力和智慧为自己的成长服务，能利用这能力和智慧为人类造福。只要人们善于开发这些能力和智慧，就可以大大提高自己的竞争抗衡能力。

每个现实的正常人都有自我意识的力量，能够积极主动地思考自身，认识自己能力的存在，能够意识自己在社会生活中的地位和作用，能够意识自己与他人以及社会需要之间的差距，并能意识到自己应该怎么办和不该怎么办。

每个现实的正常人都具有自觉能动性，能够适应客观世界的需要成长，能够有计划有目的的行动，能够自觉地认识、管理、发展和运用自己的能力和智慧。

人生的可贵性为人的自我开发提供了客观根据，而人的自觉能动性则为人们的自我开发提供了主观条件。只要人们善于把这两种因素统一起来，人的成长和进步则是必然的，毫无疑问的。

四

宇宙间一切事物都是在一定条件下存在、变化和发展的。人的成长和进步也是受着多种条件制约的。

任何具体的个人都必须存在于一定的时代、一定的社会制度和一定的社会关系之中。这就决定任何个人的成长和进

步不可避免地要受一定的时代条件、社会制度和各种具体的社会关系的制约。当今的时代是竞争的时代。当今的社会虽然存在着不同的制度，但就其基本的方面看，都推行着鼓励竞争的政策。当今的社会关系虽然是纷繁复杂的，但是竞争机制已经渗入社会关系的各个方面。这是当今人们生活的社会大环境。就人们生活的社会小环境来看，任何一个家庭、学校、企事业单位都已被卷入竞争的漩涡之中，虽然每个具体的家庭、学校、单位之间存在着各种各样的差别，但是发展竞争力则是共同的要求。这就要求每个人必须善于利用家庭、学校、单位提供的有利条件，克服其不利条件，有效地发展自己的竞争力。

任何具体的个人除了必须生活在一定的社会环境中之外，还必须生活在一定的自然环境之中，受一定的自然条件所制约。自然环境给予人们的也不是完全相同的，有些地方有利于人的成长和进步，有些地方则差一些。人无法完全摆脱自然环境的制约，只有充分发挥自己的主观能动性，积极利用其有利的一方面，克服其不利的方面，才能较好地发展自己。

个人的成长和进步除了受种种社会条件和自然条件的制约外，还受着自身各种因素的制约。

经过几百万年的人生实践，人们日益懂得，自然和社会对于人们的制约是一个人成长和进步的外部条件。一个人能否进步成长，关键在于人自身。

人自身制约自己成长和进步的因素是多种多样的。我国人民对其进行了长期的探索。唐代史学家刘知几提出“才、

学、识”说，近代史学家梁启超提出“德、学、识、才”说。全国解放后，郭沫若、王梓坤在前人基础上，提出“德、识、才、学”的结构顺序说，毛泽东提出了“德、智、体”说，逐步形成了目前大家比较公认的“德、识、才、学、体”五要素理论。

影响个人成长的五要素理论，包括人的智力因素，如观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力、实践能力、创新能力等。美国心理学家吉尔福特运用模型实验的方法，发现了七十七种智力因素，并且预言人类可能存在一百二十种智力因素。此外还包括非智力因素，如专注力、科学好奇心、持之以恒、高尚的思想情操、坚定正确的人生方向、正确的自我意识能力、审美能力、有效合理的知识结构、健康的体魄等等。如何认识和把握这些因素，直接关系到人的自我开发的深度、广度和有效度。

五

由于个人的成长和进步受着诸多外部因素和内部因素的制约，所以每一个立志发展自己的人，必须认识和把握个人成长和进步与周围世界固有的、内在的、本质的、必然的联系即规律性，认识和把握自己成长和进步的内部机制及应该遵循的原则。

在当今人们面临的诸外部因素中，对个人的成长和进步制约力最强的是个人与社会的关系。如何认识和处理这一关系，直接影响着个人的前途和命运。本书第三章集中阐述了个人成长与社会发展需要之间的规律性。

自我开发的内部机制问题是一个极其复杂而且又是至今尚无人系统探讨过的问题。因此，本书把这一问题作为全书的重点，从第四章到第十二章，用了九章的篇幅，集中阐述了这个问题。其中包括自我开发的目的、方向、道路、动力、方法及其内容等方面的问题。一个人能否把自己开发成为既有较强的竞争抗衡能力，又有远大前途的人，关键在于能否站在时代的高度，正确地认识和把握各个方面的问题，形成自身诸内部因素的最佳结构。只有紧紧抓住个人成长和发展的各个基本方面，并能使其协调发展，才有可能求得自身的成长和进步。正如人体需要各个系统和器官一样，人的成长和发展也需要自己独特的系统和因素。自我开发的目的、方向、道路、方法、动力、内容等，都是人的成长和进步不可缺少的部分。如果一个方面发生故障，个人的成长和发展就会出问题。这是长期人生经验反复证明了的。

个人的成长和进步应当遵循什么样的原则。这是人类探讨已久的课题。过去，人们往往较多地研究了那些具体的、个别的方面，对人们缺乏整体指导，使人难以抓住要领。本书较多地注意了那些整体的一般性的原则，如人的自我认识、自我管理、自我发展完善等大的原则。

第一章 自我开发的紧迫性

面对危机时，有个性的人只靠自己。他把自己的印记印在行动上，为它负责任，把它视做自己的……困难吸引有个性的人，因为就在拥抱它的当儿，他了解了自己。

——查尔斯·戴高乐

塑造自己的生命，是我们自己的工作。它是一件美好的事，也可能是一件羞耻的事，全视我们怎样塑造它。

——威廉·威尔

一、人生面临着严峻的挑战

生活就是斗争，这是长期人生经验的总结。几百万年以来，人们为了自己的生存和发展，无时无刻不在同来自自然、社会和自身的种种挑战斗争着。今天的人类社会就是人们长期斗争的结晶。

人类社会发展到今天，不是斗争的结束，而是斗争发展到了一个新的阶段。当今人们面临的斗争与以往相比，出现了

许多新特点。在原始社会，人们的主要敌人来自自然界，为着要在自然界里得到自由，人们拚命地斗争着。社会上产生阶级以后，同阶级敌人斗争成为人们斗争的又一重要内容。在以往剥削阶级占统治地位的社会里，绝大多数被压迫者没有做人的合法权力，为了争得人权，被剥削者进行了长期坚持不懈的斗争。经过同奴隶主阶级、地主阶级、资产阶级长期殊死搏斗，争人权的斗争已经取得了重大胜利。当今的世界，多数国家的绝大多数人的生存权力已经得到了法律保护，一般的人性、人道已为各阶级的人们共同承认。目前人们面临的主要斗争任务，多是在人权得到承认的基础上展开的。千千万万普通的人之间，争夺有利的生存和发展条件的斗争，是当今世界人们面临的斗争任务中最基本的内容。由于这一斗争大量地不是在敌对阶级之间进行的，而是在人民内部进行的，斗争的目的不是置对方于死地，只是为了争得较好的生存和发展条件，因而较少具有阶级斗争的性质，而是竞相发展。人们之间这种竞争性质的斗争不但比以往任何时期的斗争都复杂得多，而且正在向人生过程的各个领域和方面扩展，越来越多的人日益强烈地感到人生正面临着新的挑战。

目前正在世界范围内兴起的新技术革命，促使这一斗争日益复杂化和激烈化。

新技术革命的浪潮正在冲击着世界上的每个国家、民族和个人，整个世界都处于伟大的变革之中，人们赖以生存和发展的自然环境、社会环境及其各种条件发生着重大的变化。奔腾咆哮的变化潮流日益强烈地向人们袭来，越来越多

的人愈来愈感到了问题的严重性。

新技术革命引起的新变化是多种多样的，对人们的冲击也是多方面的。概括起来，主要表现是：

一是生产方式变革对人生的冲击。科学技术对于社会发展的作用，首先在于它能够转化为社会生产力，提高生产效率，推动生产关系发展变化。

由于电子技术、空间技术、通讯技术、生物遗传工程、海洋工程、新材料、新能源等一系列新兴科学技术日新月异地发展和应用，不断改善着生产条件，提高着社会生产力。随着生产力的提高，人们改造自然和利用自然的能力不断增强，随之而来的问题是，地球上可供人们直接利用的自然资源日益减少，人们赖以生存和发展的物质条件越来越紧张，这就势必使人们之间争夺粮食、营养物质等日益剧烈。

由于机器人劳动，自动化工艺技术和新能源新资源的普遍采用，生产的直接主体由人向机器人转变，社会生产由以物质生产为主向以精神性的知识生产为主的方向转变，随之而来的是产业结构、劳动就业结构等日益发生新变化。从事繁重体力劳动的人和从事简单重复工作的人日益被机器人代替。这些被机器代替的人需要寻找新的职业，从事新的工作。随着被机器取代的人日益增多，人们之间的职业竞争、工作权力和条件的竞争必然日益激烈。

生产力是推动社会发展变化的决定力量。随着生产力的发展变化，生产关系必然要发生变化。例如，机器人与人的竞争必然加剧人们之间职业的竞争、就业机会的竞争、生存和发展的竞争。找到较好职业和工作的人，可能得到较高的