

用图书诠释心灵 用阅读臻善生活

北京未来新世纪教育科学发展中心 编



新生活

Xinshenghuo

◀学会自立之才▶

什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。

——胡适

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

新 生 活

学会自立之才

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会自立之才/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8
(新生活)

ISBN 7-5373-1466-7

I. 学... II. 薛... III. 青少年—青少年读物
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107480 号

新 生 活
学会自立之才

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 32 开

印张:80 字数:1180 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5373-1466-7 总定价:198.00 元(共 20 册)

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

“什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。”这是胡适对新生活的定义，那么我们应该怎样认为呢？我们认为新生活就是青少年能立足于新世纪，成为新世纪的主人和强才。

青少年能否成为新生活的主人，关键在于是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识培养各种能力的关键时期，青少年应该认清自己，作好自我的人生设计和规划，有针对性地进行自我学习和训练，全方位塑造自己。

21世纪是一个竞争的世纪，这种竞争是人才的竞争，是人才素质和能力的竞争。未来社会对人才的素质和能力提出了越来越高的要求。提高青少年学生多方面的素质和能力，开阔青少年的视野是基础教育改革所要解决的问题。

《新生活》丛书根据学生的心理特点组织素材，主要由各种素质培养方法和技能组成，主要包括：学会演讲文艺、学会

创新之路、学会自立之才、学会自娱之道、学会读书之径、学会自卫之计、学会交往之礼、学会写作之技、学会学习之法、学会处事之智、学会防病之秘、学会审美之趣、学会守法之规、学会推理之思、学会管理之术、学会关爱之情、学会健体之招、学会适应之能、学会生活之益和学会做人之本。

本套丛书编写体例系统而科学，内容丰富而新颖，理论与实践相结合，是青少年学习、生活的好伙伴，也是帮助青少年成功成才的好图书。

本套书适合青少年读者、青少年教育工作者和青少年家长阅读。因编写时间仓促，本书难免有不足之处，敬请指正。

编者

目 录

第一章	自信是自立的坚实基础·····	1
第二章	自强是自立的可靠前提 ·····	21
第三章	实践是自立的动力源泉 ·····	44
第四章	创新是自立的重要保障 ·····	59
第五章	合作是自立的重要法则 ·····	78
第六章	奉献是自立的价值体现·····	103
附 录	自立经典素材·····	114

第一章 自信是自立的坚实基础

天阴沉沉的，城墙内外四处弥漫着硝烟。年迈的国王浓眉紧锁，看着自己的国土被敌国弄得乱七八糟，不禁难过得老泪纵横。

“父王，我愿意出征抗敌！”一个王子诚恳地说道。他就是国王的大儿子——自信。

“你打算怎样对抗我们的敌国呢？”“我……”听了国王的话，自信困惑地找不到回答是的，他不知道该如何对付强大的敌国。可是光靠信心是没有办法战胜敌人的。

国王把目光投向二儿子——自强，问道：“你知道该如何战胜敌国吗？”

自强想了想，回答道：“只要我们加强士兵的训练，使自己的国家变得强大，就可以对付敌国了！”可是，国王听完他的回答，摇摇头说：“这确实是个好办法，需要一定的时间，若敌国

在我们未训练完之际又来侵犯。我们该怎么办呢？”听了国王的发问，自强也愣住了，是的，他不知道该怎么办。

最后，国王只得把目光停住了小儿子——自立身上，只见自立不假思索地说：“我们把全国人民号召起来，共同对敌！”可是，老国王听了依然只是摇摇头，伤心的说道：“人多固然好，可是对方训练有素，而我国人民从未参加过训练，交战时必会乱了阵脚，到时候吃亏的仍然是我们。”说完，国王的泪又流了下来，几天后，国王便因忧虑过重而驾崩了。

三个王子伤心极了，可是却传来了敌国军队进攻的消息。

于是，三个王子便一起在父亲的灵前焦虑的痛哭着。这时，他们眼前闪过了一束光，老国王出现在他们的前面，慈爱地说：“儿子们，听过这句话吗？三个臭皮匠，抵过一个诸葛亮！父王希望你们同心协力，共同抗敌！”说完国王便消失了。

王子们听了国王的话，便聚在一起商量对策，最后他们决定，由自信去鼓舞士兵们的信心，让他们不再畏敌，自强去邻国寻求救兵，让邻国和他们共同抗敌，而自立则负责合理分配士兵们的职责，好让他们对敌时不会慌乱。

一切都准备好了，他们和敌国展开了激烈的争战，由于他们的充分准备，终于打败了敌国。胜利的那天夜里，王子们又聚到父王的灵前，痛哭着向父王的灵位诉说着胜利的喜讯，这时，老国王又出现了，他对王子们欣慰地笑了，说：“儿子们，现在你们知道了吗？你们中谁也不能没有谁，因为光有自信是不够的，若光有自强也是不够的，光有自立依然还是不够的，

只有你们团结一致才会办成大事!”话音刚落,国王就消失了。然后,奇迹就出现了,三个王子也慢慢地重合在一起,最终变成了一个英俊又精明的人。后来,这个人成了国王,他的国家日渐强大,他也变成了历史上最伟大的国王。

通过这个小故事我们知道了,自信是人学会自立的基础,但是自信、自强、自立三个因素是成功必不可少的因素。

别人不相信你没关系,重要的是,你要相信自己。自信是人生不竭的动力,是世上最伟大的力量,它能帮你战胜自卑和恐惧,它能使你走向成功。

数千年来,人们一直认为要在四分钟内跑完一英里是件不可能的事。不过,在1954年5月6日,美国运动员班尼斯特打破了这个世界记录。他是怎么做的呢?每天早上起床后,他便大声对自己说:“我一定能在四分钟内跑完一英里!我一定能实现我的梦想!我一定能成功!”这样大喊一百遍,然后他在教练库里顿博士的指导下,进行艰苦的体能训练。终于,他用3分56秒6的成绩打破了一英里长跑的世界纪录。有趣的是在随后的一年里,竟有37人进榜,而再后面的一年里更高达二百多人。班尼斯特之所以能打破世界纪录,是因为班尼斯特相信自己能打破世界纪录。

一位哲人说得好:“谁拥有了自信,谁就成功了一半。”居里夫人有句名言:“我们应该有恒心,尤其要有自信心!”高尔基也指出:“只有满怀自信的人,才能在任何地方都把自信沉浸在生活中,并实现自己的意志。”古往今来,成功人士虽然从

事不同的职业,具有不同的经历,但有一点是共同的:他们对自己都充满自信,由此激励自己自爱、自强、自主、自立。

所谓自信,即自己相信自己,是人们赞赏、重视、喜欢自己的一种有益态度。有了自信,就会奋发图强;有了自信,就会有百折不挠的努力;有了自信,就会有战胜疾病的勇气;有了自信,就会有成功的希望。然而,在现实生活中,有些人由于性格、心理、社会、文化等原因,对自己缺乏信心,并为此而感到痛苦。

那么,如何才能建立起自信,作到自立呢?

1. 正确认识自己

自信是要建立在客观规律的基础上,胡思乱想是不行的。自信是建在自知基础之上的,而且是正确的清楚的自知。因此,要有自知之明,善于彻底地分析自己,正确地找出自己的优缺点。

自我认识的目的在于发展自己、完善自己,我们在认识到自身的优点时,就要充分地表现自我,显示自己的能力和才干,以增强信心。同时,找到自己的弱点后,就要设法补救,用适当的行动和措施正确地补偿自己,变不利为有利,这样才能产生自信。

2. 寻找自己的最佳位置

自信又有适当的范围区域。邓亚萍在乒乓球台上的自信心极强,但如果去掷铅球,其自信就荡然无存。尺有所

短,寸有所长的道理就在于此。每个人都在努力地寻求发展,有的人不知道自己能干什么,干得了什么,这就需要找准自己最佳的人生位置。我们可以根据自己的才智或特长来规划自己、设计自己,确定自己的努力方向,并充分利用各种有利条件,不断增长才干。只有这样,才能获得自信。

3. 克服自卑感

自卑感强的人,往往容易扼杀自己的聪明才智,如认为自己很丑的人,只会越来越丑;担心自己要落榜的考生,往往会榜上无名。因此,建立自信的关键是要克服自卑感。如果我们能正确认识自己,根据各方面的条件,提出心理要求,并经常、及时地对自己的要求进行反思和调整,自信的种子是不难播下的。

4. 以勤补拙,增强信心

自信来自勤奋,来自刻苦,来自付出。没有冬练三九,夏练三伏的血汗铺垫,不会有亚运、奥运会金牌。因此,要建立自信,必须积极向上,勤奋学习,开阔视野,积极与人交往,善于接受新鲜事物,学会迅速捕获信息,不断用科学文化知识充实自我,更新自我,这是动手“砍柴”之前的必要准备。

5. 不要过分追求完美

过分追求完美,过分苛求自己。这种心理状态能使人自尊心过强而自我满足感过低,稍受挫折和失败,就容易危及对自己的信心。事实上,每个人都难免会有缺陷。对于弱点、错

误和失败,大可不必过分苛求自己,更不该轻率地否认自己。

自信是世上最伟大的力量,在人生的道路上,一定要与自信同行,你才能完成你想做的事。

自卑的人总感觉处处不如别人,自己看不起自己,“我不行”、“我没希望”、“我会失败”等话总是挂在嘴边。自卑的人往往自尊心极强,自卑与自尊经常会发生冲突,这种冲突会造成极其浮躁的心理。谁都曾有过自卑的念头,但千万不要让这种危险的念头主宰了你,你要相信,你会战胜自卑的。

1951年,英国人弗兰克林从自己拍得极为清晰的DNA(脱氧核酸)的X射线衍射照片上,发现了DNA的螺旋结构,就此还举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑,总是怀疑自己论点的可靠性,后来竟然放弃了自己先前的假说。可是就在两年之后,霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构,提出了DNA的双螺旋结构的假说。这一假说的提出标志着生物时代的开端,因此而获得1962年度的诺贝尔医学奖。假如弗兰克林是个积极自信的人,坚信自己的假说,并继续进行深入研究,那么这一伟大的发现将永远记载在他的英名之下。

自卑会导致失败,这是显而易见的。那么,自卑究竟是什么呢?

自卑是一种消极的自我评价或自我意识。一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质,总是拿自己的弱点和别人的强处比,觉得自己事事不如人,在人前自惭形秽,从而

丧失自信,悲观失望,不思进取,甚至沉沦。

自卑的人,大脑皮层长期处于抑制状态,而绝少有欢乐和愉快的良性刺激转换,中枢系统处于麻木状态,体内各个器官的生理功能得不到充分的调动,无法发挥它们应有的作用;同时内分泌系统的功能也因此而失去常态,有害的激素随之分泌增多;免疫系统功能下降,抗病能力也随之下降,从而使人的生理过程发生改变,出现各种病症,如头痛、乏力、焦虑,反应迟钝、记忆力减退,食欲不振,早生白发、面容憔悴等征兆。也就是说,自卑这种不利于健康的有害心理,促使你在人生路上常走下坡路,加速自己衰老的进程。

自卑感产生的原因也是多种多样的,但主要的原因是以下这些:

1. 自我认识不足,过低估计自己

每个人总是以他人为镜来认识自己,也就是说人们总是根据他人对自己的评价和自己与他人比较来认识自己的长短优劣。如果他人对自己做了较低的评价,特别是较有权威的人的评价,就会影响自己对自己的认识,自己也低估自己。心理学家发现,性格较内向的人,多愿意接受别人低估评价而不愿接受别人的高估评价。在与他人比较的过程中,性格内向的人,也多半喜欢拿自己的短处与他人的长处比,当然越比越觉得自己不如人,越比越泄气,就会产生自卑感。

2. 消极的自我暗示抑制了自信心

每个人面临一种新局面时,首先都会自我衡量是否有能

力应付。性格内向的人因为自我认识不足,常觉得“我不行”,由于事先有这样一种消极的自我暗示,就会抑制自信心,增加紧张,产生心理负担,在学习和交往中,就不敢放开手脚,就会限制能力的发挥,工作效果必然不佳。这种结果又会形成一种消极的反馈作用,影响到以后的行为,也无形地印证了自卑者消极的自我认识,使自卑感成为一种固定的消极自我暗示,从而造成一种恶性循环,使自卑感进一步加重。

3. 挫折的影响

人们在遭受挫折后,可能会产生各种反应,或反抗,或妥协,或固执。有的人在遭受某种挫折后,就会变得消极悲观,特别是性格内向的人,由于神经过敏的感受性高而耐受性低,稍微受挫就会给予他沉重的打击,使他变得自卑。

4. 生理方面的不足

生理方面的缺陷对心理方面有明显的影响。如有的人因为身体矮小或相貌丑陋而感到自卑;有的人因为自己的身体有残疾而自卑。

每个人由于气质、文化素养及生活环境的不同,脾气、性格都不尽一致。但无论哪种人,自卑都是不正常的心理活动,应及时清除掉。

1. 警惕消极用语

你是不是经常使用一些消极性的自我描述用语?如“我就是这样”、“我天生如此”、“我不行”、“我没希望”、“我会失

败”等。如果你总是把这些消极用语挂在嘴边,就只能使你更加自卑。把这些句子改成“我以前曾经是这样”、“我一定要做出改变”、“我能行”、“我可以试试”、“这次会成功的”,并且要经常对自己说或写下来贴在你房间的床头和书桌上。

2. 从另一个方面弥补自己的弱点

每个人都有多方面的才能,社会的需要和分工更是多种多样的。一个人这方面有缺陷,可以从另一方面谋求发展。只要有了积极心态,就可以扬长避短,把自己的某种缺陷转化为自强不息的推动力量,也许你的缺陷不但不会成为你的障碍,反而会成为你成功的条件。因为它促使你更加专心地关注自己选择的发展方向,促成你获得超出常人的动力,最终成为超越缺陷的卓越人士。

3. 用行动证明自己的能力与价值

其实,看一个人有没有价值,根本用不着进行什么深奥的思考,也用不着问别人,有人需要你,你就有价值,你能做事,你就有价值。因此,你可以先选择一件自己最有把握也有意义的事情去做,做成之后,再去找一个目标。这样,每一次成功都将强化你的自信心,弱化你的自卑感,一连串的成功则会使你的自信心趋于巩固。

4. 全面了解自己,正确评价自己

你不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列出来,哪怕是很细微的东西也不要忽略。你会发现你有很多优点,并

且对自己的弱项和遭到失败的地方持理智和客观的态度,既不自欺欺人,又不将其看得过于严重,而是以积极的态度应对现实,这样自卑便失去了温床。

5. 从成功的回忆中建立成功的自我形象

当你怀疑自己的能力并为自卑感所困扰的时候,你不妨从过去的成功经历中吸取氧分,来滋润你的信心。你不要沉溺于对失败经历的回忆,把失败的意象从你脑海中赶出去,因为那是你不友好的来访者。失败绝不是你的主要方面,而是你偶然存在的消极面,是你心智不集中时开的小差。你应该多强调自己成功的一面。一连串的成功,贯穿起来就构成一个成功者形象。它强烈地向你暗示,你是具有决策力和行动力的,你能导演成功的人生。

6. 转移注意力

不要老关注自己的弱项和失败,而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣,也最擅长的事情上去,从中获得的乐趣与成就感将强化你的自信,驱散自卑的阴影,从而缓解你的心理压力和紧张。

7. 用微笑对抗逆境

人生是变幻的,逆境也绝不会一成不变。也许,今日的逆境,将会造就未来的成功! 逆境可以磨炼我们坚毅的品质,并让我们对人生进行深层次的思考。同时,在微笑中我们能吸取失败的经验,轻轻松松地迎接下一次挑战。你可以微笑着

告诉自己：“一次失败不能证明全部失败，只有放弃尝试才必定失败。”

8. 每天给自己一个希望

在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排好现在的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。每天给自己一个希望，让自己的心情放飞，不知不觉中自卑也就随风而去。



温馨提示

自信是自立的前提。

什么是自信？自信指凡事对自己持相信和肯定的态度，以“我能行”为信念，是一种积极的心理状态和可贵的进取精神。一个人拥有自信就拥有进取的人生。拥有自信，才会拥有机遇；拥有自信，才会拥有成功。

自信是力量的源泉，它使巍巍的高山低头，使澎湃的惊涛平静。

爱因斯坦小时候做手工时，受到过老师的讥笑。但他有自信，相信“我能行”，最后成为举世瞩目的科学家。他总是以这样的诗句来勉励自己：“我要飞翔，哪怕没有翅膀；我要歌唱，哪怕没人鼓掌；我用生命和热血铺路。没有一个季节能把青春阻挡！”