

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

学校

新生活

Xinshenghuo

◀ 学会适应之能 ▶

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

学会适应之能

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

学会适应之能/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. 压抑(心理学)—青少年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107465 号

新 生 活
学会适应之能

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	适应客观环境·····	1
第二章	遵循社会规律·····	12
第三章	坦然面对一切·····	38
第四章	正确面对自己·····	56
第五章	平和对待生活中的离别·····	67
第六章	在竞争中生存·····	81
附 录	心理适应能力的培养及 适应能力测试·····	115

第一章 适应客观环境

人的成长

传说希腊神话中有一个叫斯芬克司的狮身女怪，常常蹲在路口叫过路人猜谜：什么东西在早晨用四条腿行走，中午用两条腿行走，晚上用三条腿行走。斯芬克司与路人有约在先，不能猜中者，便统统成为她腹中之物。正在她得意的时候，俄狄浦斯揭开了谜底，原来女怪说的就是人。人在婴儿时用四肢爬行，稍大之后用两条腿行走，老年时用手杖帮助行走。在聪明人面前，斯芬克司觉得无颜相对，只好自戕了结了尘世间的烦恼。

人的幼年乃至少年期是一个依赖期，一个心理和生理上的爬行期。直立行走的人在生命的初始阶段只能借助四肢匍

新生活

匍而行,这是生命的缺憾。在这一点上,人真要羡慕田野里的一粒种子。植物生命的潜能似乎全部蕴藏在种子里面,只要条件适宜,就可破土而出,长成参天大树。它无须父辈的庇护,在大地母亲的怀抱中,它自生自灭、生生不息,完成了种族的延续。但人却无法生来独立,依靠生命潜能立于世间。可从某种意义上讲,恰恰是因为有了这个依赖期,人才能在长辈的精心哺育下,在精神上站立起来,最终成为万物之灵。

人虽然有一个羸弱的童年,可上苍却给他了一个生命的港湾——家庭。

在嗷嗷待哺的日子,孩子感受到了父母和家人的亲情,学会了爱,学会了用语言传递信息。尽管最初发出的声音是电报号码似的语言,谁也不知道他在诉说些什么,可那却是幼小的心灵向世界发出的宣言——我要向你倾诉,倾诉童真、倾诉幼稚、倾诉爱。在学会走路的日子,孩子感受到了独立行走的艰辛。摔倒了,又爬起来,在磕磕碰碰中,感悟到了人生的磨难。在父母的扶助和赏识中,体味到了成功的快乐。在父母和亲人的帮助下,孩子们学会了各种各样的知识,学会了处理各种社会关系的行为准则。孩子在一天天地长大,一天天地强壮起来。这时,他们在生理上已经能独立行走,可是在心理上,他们仍处在爬行期。当游戏不再是他们描述和理解世界的主要活动时,他们步入学校。为完成心理上的断乳,为接受世代相传的文化,开始了漫长的学习

生涯。

在学校中,孩子们学会用符号描述世界,表达自我,接受社会规范。在复杂的符号世界中,他们求知、探索、品味人世间的酸甜苦辣,感悟生命的价值,体味成功者的艰辛。在挫折的困扰中,学会向多姿多彩的人生挑战。在教师的指导下,通过书本知识开启了认识世界的大门。精彩的外部世界一点点走进了他们的心灵。他们知道了世间万物存在和运行的基本法则,于是不再对某些自然现象产生恐惧。他们不再惧怕雷声与闪电,也不会的夜晚把自己留在地上的影子看作是鬼魂的显现。在上一代精心的哺育下,不必再重蹈人类认识的覆辙,就可以直接超越他们的祖先,他们是何等的幸运。在与自然和社会交流对话的过程中,孩子们变得越来越强壮。

有位哲学家说过,这个世界由三部分组成,一个是外部的自然世界;一个是人们创造的符号世界;再有一个就是人们的心灵世界。如果有一场毁灭性的灾难降临于世间,摧毁了前两个世界,只要心灵世界还存在,人们就可以重建失去的两个世界。正是为了在精神上站立起来,在人生的依赖期中,孩子们通过各种方式的学习来充实自己的心灵。

当漫长的依赖期过去之后,人们告别了爬行的婴儿时代,度过了不知愁滋味的少年时光,在为青春感到喜悦的时候,开始去独闯世界。终于可以靠自己的力量站立起来之后,他们便

新生活

不再去抱怨总是要扶着他的成年人。

人之强大不是与生俱有的。但是与世间所有生灵不同的是,人是在出生之后,在依赖期中,完成了种族生命史的超越。在生命不再孤立无助的时候,每个人都会感谢上苍给他的那段依赖的日子,感谢为他们成长而洒下汗水的成年人。



推荐阅读

人这样成长

李斯诺特(美)

一个孩子在充满批评挑剔的环境下成长,他学会了吹毛求疵地谴责他人。

一个孩子在充满敌意的环境下成长,他学会了争论反抗。

一个孩子在充满恐惧的环境下成长,他学会了忧虑害怕。

一个孩子在充满被怜悯的环境下成长,他学会了自哀自怨。

一个孩子在充满嫉妒的环境下成长,他学会了贪得无厌。

一个孩子在充满耻辱的环境下成长,他学会了自觉有罪。

一个孩子在充满宽容的环境下成长,他学会了有耐心。

一个孩子在充满鼓励的环境下成长,他学会了自信。

一个孩子在充满赞美的环境下成长,他学会了赏识他人。

一个孩子在充满认同的环境下成长，他学会了爱惜自己。

一个孩子在充满被接受的环境下成长，他学会了爱惜世界。

一个孩子在充满被肯定的环境下成长，他学会了立定志向。

一个孩子在充满了分享的环境下成长，他学会了慷慨。

一个孩子在充满公证诚实的环境下成长，他学会了正义真理。

一个孩子在充满安全感的环境下成长，他学会了信任他人。

一个孩子在充满友善的环境下成长，他学会了热爱人生。

一个孩子在充满安宁的环境下成长，他学会了平安。

被狼养大的孩子

她们习惯于白天睡觉，夜晚游荡，每天晚上会像狼一样嚎叫多次。

1920年，辛格博士在印度发现了2个由狼养大的女孩。在狼群中生活了多年，她们的生理机能和习性就渐渐近乎狼了。她们有腿不会直立行走，只能在地上爬行；有手不会劳动，两只手变成了狼似的前爪；有嘴不会说话，只会嚎叫。大脑也不能思维。她们的眼睛则是白天畏光，晚间闪闪发光。

她们习惯于白天睡觉,夜晚游荡,每天晚上会像狼一样嚎叫多次。辛格博士将她们送进了孤儿院,并给她们起名阿玛拉和卡玛拉。为了恢复她们的人性,辛格博士教她们学说话,但结果并不理想,其中年龄较小的阿玛拉离开狼群不到1年便死了。剩下的卡玛拉4年过后还只能听懂几句简单的话,学会了6个单词,7年后也只学会了45个词,会说几句不流利的话。到她17岁死去的时候,智力发展仅相当于4岁小孩的水平。

与狼共舞的阿玛拉和卡玛拉的经历告诉我们,离开社会环境,人将丧失人性,而只具有兽性。人是社会性动物,按照马克思的观点,在其现实性上,人是一切社会关系的总和。人是在社会中获得了自身发展所需要的一切客观条件。

在社会环境中,社会文化为人的生存和发展提供了最基本的条件。在社会中生活的每一个人都要接受这个社会所特有的文化,并以此为依托、为背景来求得个人的发展。文化是一种不以人的意志为转移的客观存在。就概念本身来讲,文化是一个应用最多,涵盖面极广,而又最模糊不清的概念。不同的时代、不同的学科、不同的学者都从不同的角度对它进行过解释。英国人类学家泰勒在《原始文化》一书中,对文化进行了如下的表述:文化,是人类以社会成员的身份习得的复合性整体,它包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗及其他一切

能力和习惯。人们在学习社会文化的过程中,了解了人类世代相传的各种知识,形成了体现自己民族特点的道德与信仰。在此基础上,逐步具备了作为社会成员资格,并为这个社会所接受、所认可。离开社会的文化土壤,人将失去自身发展的丰富性和多样性,如同田野中一朵枯萎的花,因没有各种养分可润泽,生命就在无助中沉寂,失去光华,直至毁灭。

社会文化为人的发展提供了基本内容,但是如果缺乏丰富的群体生活以及在群体生活中所形成的社会互动,人的发展也很难实现。

曾轰动南京的“马超事件”充分说明了这一点。南京铁路局工人马超由于个人生活受过挫折,精神受过刺激,患有典型的强迫症。他害怕孩子受人欺负,将3个孩子一直关在家中。当人们发现这一情况时,大女儿已19岁,二女儿15岁,最小的儿子也已11岁,但他们的智力年龄经测验分别只有5岁、3岁和1岁。

社会文化虽然可以通过文字、读物、电视、电影等大众传播工具的灌输,但是人的社会性的形成较直接的还是人与人之间的相互教化、感染、暗示和模仿。孩子们喜欢动,热爱群体生活,怕孤独,喜欢与同龄人——同学、朋友打交道。这种群体活动以及在活动中所产生的相互影响,可以促进信息交流,增长知识,加速他们的成长与发展。

可见,人的发展是以社会文化为内容,通过社会群体的相互影响实现的。人类成为万物之灵,不仅是因为他与生俱来的素质,还取决于他所生存的环境。人性是由社会所赋予的,离开社会环境,人性将不复存在。

谋生的选择

在我们生存发展的 21 世纪,激烈的国际竞争又再一次改变了人们谋生的选择。在当代,生存和发展显得同样重要,二者互为基础。新的生存环境向人们提出了更高的要求,在政治、经济日益全球一体化的今天,危机感和使命感同在,机遇和挑战并存。

为了生存与发展,人们必须学会学习。在当代,学习已不仅仅意味着获得某种知识体系,更为重要的是掌握求知的方法和形成某种能力。中国古代留下了一个“点石成金”的故事。一个仙翁把一座石头山点化成金山送给了穷孩子,可孩子还是久久不肯离去。善良的老人问孩子,还需要什么,孩子的回答超出了老人的预料,他说想要老人那个能点石成金的手指头。过去人们说这个孩子贪婪,今天人们认为这个孩子聪明。他需要的是受用终生的财宝,并且取之不尽用之不竭。为了谋生,每个人都要掌握一些点金术。在现代,这些点金术包括最基本的读、写、算能力。但是这些最基本的能力也发生

了变化。

1965年联合国教科文组织在伊朗德黑兰召开的各国教育部长会议上首次提出,一个人如果缺乏基本的读、写、算能力就是“功能性文盲”,那么时至今日,读、写、算能力的含义已超出了原来的含义。有资料记载:

读的含义在发生变化。不仅要读印刷的文本,而且随着全球网络化,如何有效、快捷地读网上丰富的信息资源成了一个现代人必备的才能。

写的含义在发生变化。写不仅像我们以往习惯的那样爬格子,而是需要计算机的“神手”。更重要的是,我们需要将自己的想法写在网上,那样可以和全世界的人交流,获得更多的帮助和启发。

算的含义也发生了变化。我们不仅需要核算物资成本和产出,而且要节约精力,把握生命的张弛节律,将最充分、积极有效的精力投入到最有意义的活动中去。

其实掌握这些基本能力,仅仅是拿到了一张适应现代生活的通行证。现代社会要求人们将掌握足够广泛的普通知识与深入研究少数学科结合起来。也就是说,人们很难再成为百科全书式的人物,但却可以成为某一领域的专家。为谋生而选择的学习将伴随人的终生。

为了生存与发展,人们还要学会做事。在东北大学有一

新 活 生

个国家计算机软件开发基地——阿尔派集团公司,这里人才汇集,学者如云,竞争也异常激烈。录用时要经过各种严格的考核,试用期为1年,有很多名牌大学的毕业生在1年后被辞退了。一个重要的原因是这些在学校读书成绩优秀的大学生缺乏社会适应能力,其中包括能够应付许多情况和集体工作的能力,而这种能力在现代社会却非常重要。北京师范大学未来教育研究中心原主任桑新民教授曾作过一个形象的比喻:“有的国外教育学家将学历和专业技能称作是社会上谋生的第一、第二本护照,而这只证明了你有从事某一职业的资格。我认为无尽的创造力与适应能力才是在数字化生存时代的第三本护照”。

一些国家的学者也注意到了这个问题,诸如日本东京大学曾对四年级毕业实习做了规定。

9个月的实习期分三个阶段,第一阶段去扫3个月的厕所;第二个阶段下到销售点,做3个月的推销员;第三个阶段才是参观工厂,从事一些技术性的工作。这9个月给大学生提供了一个充分适应社会的机会,也全面地培养了他们的多种社会适应能力。试想一个大学生连平日认为是最卑微的扫厕所工作都能全身心投入,还会有哪些事情做不好呢?

为了生存和发展,人们还要学会合作。美国前宇航局负责人曾指出,阿波罗登月计划由梦想化为现实是人类智慧合

新生活

作的结晶。本世纪应该是一个合作的时代。可在现实生活中,好多学生却蔑视与他人友好相处。

人越过高地估计自己在所处群体中的长处,就会对其他人怀有偏见,而找不到自己在生活中的位置。在共同的生活里,人们要发现他人,彼此相悦,学会与他人共同生活,并为实现共同的目标而努力。

在现代社会,在生存和发展同样重要的时代,谋生不再仅是解决衣食住行问题,而是围绕着个人对社会的适应以及在适应基础上的发展,更多的是关注个人潜能的开发,更多的是解决生活的质量问题。与以往不同,谋生和发展结合在了一起。因为这是一个不允许没有适应能力的人存在的社会,低起点的生存必然为高起点的发展所取代。为了生存,人们必须学会适应发展所要求的一切。