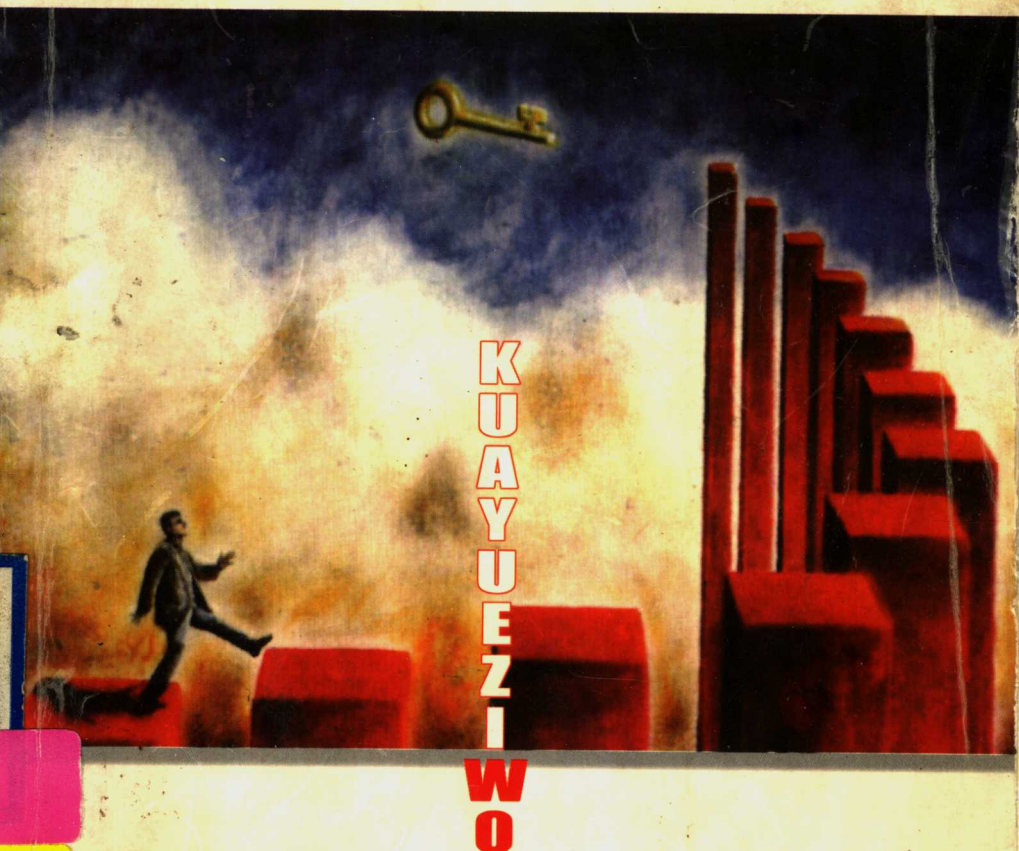


一旦学会如何操纵自己的大脑，成功就只有一步之遥。 (美) 爱因斯坦

跨越自我

中学生自控思维训练

李红 李全柱 编著



河北科学技术出版社

跨越自我

中学生自控思维训练

李 红 李全柱 编著

图书在版编目(CIP)数据

跨越自我:中学生自控思维训练/李红,李全柱编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2000
ISBN 7-5375-2268-5

I. 跨… II. ①李…②李… III. 中学生-思维-自我控制
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38907 号

跨越自我

中学生自控思维训练

李 红 李全柱 编著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)
河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 8.125印张 189,000字 2000年11月第1版
2000年11月第1次印刷 印数:1-4000 定价:15.00元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

编者的话

本书的姊妹篇《震撼自我——小学生自控思维训练》提出这样一个立论：如果说人不能成为人才，主要因为教育（学校和家庭教育）并没有能够最大限度地发掘出每一个孩子的潜力，常见的倒是对这最可宝贵的资源有意无意的浪费。

望子成龙是每位家长和老师的最大愿望，谁不希望自己的子女、学生成为人才呢？为了实现这个崇高的目的，几乎每位师长都使出了浑身解数，每个孩子也都做出了力所能及的努力。可为什么有人的努力获得了成功，有人却劳而无功？为什么家长和孩子、学生和老师的几股劲总是拧不到一块去？这充分说明，无论施教还是受教，单凭良好的愿望并不能取得

成效。

素质教育之路在今天已成为大家的共识，照理说，应试教育早该被人们弃之如敝屣，然而事实却是它还很有市场，个中原因并不复杂：是客观现实为其提供了存在、延续和发展的条件。把受教育作为谋生手段的“教育观”，不管是表现在显意识上还是存在于潜意识中，眼下仍然在社会意识之中占主流地位，所以，对高学历的追逐愈演愈烈，想方设法进入更高一级的学校成了无数家长给子女设定的惟一目标。

应试教育这一壁垒限制了人的眼界，成了施受教育双方无法摆脱的桎梏，学校、家庭和学生都在这一怪圈内苦苦挣扎。尽管教育部三令五申“减负”，却仍然受到不少学校、教师和家长的“抵制”。

万般皆下品，惟有读书高，仍然是许多人的教育价值观；学海无涯苦作舟，仍然被许多人视为成才的惟一途径。人们早已把寓教于乐作为一项教育原则，学习学的创立和发展也提供了无数高效的学习方法，为什么还有人仍然津津乐道“苦作舟”，非让学生读死书、死读书呢？

在某些历史阶段，竞争表现为优胜劣汰，适者生存，而今天人类社会生活中的竞争更多的是“全活”，换句话说，今天可供选择的生存空间更广阔多样——选择不同的生存方式大大地拓展了竞争空间。那么，为什么大家还要去挤独木桥，不把目光放得更广、更远些呢？读书难道仅仅局限于升学这一条“步步高”的台阶吗？

历史发展到今天，即将步入知识经济时代。在这样的大趋势下，如果还用旧工业化社会遗留下来的教育体制甚至封建社会沿袭下来的教育观念去培养下一代，结果会是不言而喻的。

今天的孩子面临的不仅仅是一个历法上的新世纪，还是人类历史上的一个全新的时代。对于这一点，相当一部分教师和家长并没有足够的认识。20 世纪末叶科学技术发展的速度太快，生活的变化令人头晕目眩，而 21 世纪的节奏会更快。惟一不变的是每一个做父母的对子女的关切，我们要尽力满足他们的种种要求和需求，我们在巴望他们成龙成凤，为此想尽一切办法和“招术”。可是，如果仍然沿用旧的教育观念方法培养下一代，本应超前发展的教育就会落后于时代的要求，即使学生学得再好，也是“屠龙之技”，派不上用场，因为基于“过去”的所谓“好”的标准就是落后的。

素质教育如何搞，大家都在探索，流派和方法也很多，然而也正如北京大学博士钱民辉说的：“任何教育革新都给学生带来了很大麻烦，因为这些革新都忽略了教育的主体——学生。”这句话可谓一针见血，如果在教育改革中忽略了学生的主体作用，所谓革新则不外是“新瓶装旧酒”或“穿新鞋走老路”，结果是学生遭受一轮又一轮的折腾。北京师范大学劳凯生教授说：“教育始于理解。”这个理解首先是对教育对象，即对学生的理解。再就是对教育本身的理解，即什么样的教育是合理的教育，合理的教育又该如何搞。

自控教育也是教育革新之一，它不仅能够视学生为教育主体，而且有一套系统的措施和方法保证其主体地位的实现，这是它与一些叶公好龙式的“教育革新”的根本区别。

由陶同教授提出的“自控教育”理论曾在《少年智力开发报》举办的自控教育竞赛中得到推广，在实践中取得了令人振奋的效果，绝大部分参赛同学取得了显著的进步，有的表现出“惊人”的创造力。局部的初步实践已经向人们表明，自控教育可以

提供一条成才的高速公路，可以提供一片培养天才的沃土。

自控教育是建筑在“思场流控制学”基础上、充分调动人的自我组织功能、自觉自由地开发智力潜力，普遍培养创造人才的教育模式。通俗地讲，它是一种把“望子（生）成龙”转化为“子（生）望成龙”，最大限度地唤起受教育者主动性、积极性和创造性的教育。

《震撼自我——小学生自控思维训练》和《跨越自我——中学生自控思维训练》两本书介绍的都是自控教育，但前者强调的重点是如何发现和开发儿童的潜力，而本书则侧重于如何充分发挥人的潜力。达到这一目标，首先要有一个突破，也就是“跨越”传统观念和文化造就的旧“自我”形成的重重障碍，进入教育活动的新天地，塑造出全新的“自我”，从而使每个学生走上成才之路。

《震撼自我——小学生自控思维训练》书中曾提出这样一个“成功公式”：人+自控能力=人才。这个人，指的是普通人，更指的是你我他的学生和孩子，同时也包括我们自己。

“人+自控能力=人才”的成功公式也可以改做“人+自控能力=天才”，所谓挑战极限、超越自我，并非只有“超人”才能做到，正是自控能力的差异使人在人生路上的表现大相径庭。我们要使受教育者领悟的，就是如何培养和发展作为人生第一素养的“自控能力”，使自己成为人才乃至天才。

本书的主要对象是中学生及其师长。由于书中理论和方法并叙，对中学生来说有些说法可能还难于理解，所以本书第一、二、三章中分别以一个人头和两个人头为标志，说明哪些地方适合“师长读”，哪些地方适合学生和家、老师“共读”。当然这只是一个建议，既然书名是《跨越自我——中学生自控思维

训练》，中学生完全可以独立阅读。

本书下篇的“自控成才36计”，是学习自控的系统方法，这部分内容充分照顾了学生的实际水准，有意识地渗透了德育内容和思维技巧的传授，并在介绍辩证法上做了一些尝试。这3章是按照自控教育的“起步、发展、提高”的3个阶段的顺序编写的。

对于所有读者来说，能不能读完或完全读懂本书并不重要，重要的是能够运用书中提供的理论和方法去做一次尝试。

2000年6月

目 录

开篇 自控能力是人生第一素养	(1)
上篇 自控教育原理.....	(11)
第一章 把大脑变成高效的自动化生产线	(13)
一、什么是自控教育.....	(13)
二、自控教育的基本原理.....	(19)
三、训练“有控的大脑”	(21)
四、自控和他控的关系.....	(26)
五、整体优化——自控教育与其他教育方法的异同 ...	(30)
六、自控教育是社会加速发展的产物.....	(33)
七、博采众长.....	(37)
第二章 自控教育的奥妙	(44)
一、己所不欲，勿施于人：自控是人的追求.....	(44)
二、天生我材：人与人先天条件有没有差别.....	(47)
三、沙里澄金：自控是先进学习方法的灵魂.....	(49)
四、相得益彰：自控教育是智力、非智力因素 的完美结合过程.....	(52)

五、相辅相成：自控教育是家庭、学校、社会 形成教育合力，有效配合的“网结点”	(54)
六、反客为主：把“要我学”变成“我要学”	(58)
七、一飞冲天：自尊自信是学生产生巨大进步 的根本动力	(60)
八、纲举目张：自控教育是教育系统工程的 “第一推动力”	(65)
九、人尽其才：自控教育是个性化教育的理想方式 和必由之路	(67)
十、成功公式：人+自控能力=天才	(68)
第三章 自控教育从幼儿到青年期的不同特点	(71)
一、不同成长期自控教育的特点	(72)
二、从自发到自觉，从必然到自由	(82)
三、学前期的自控教育	(86)
四、幼儿园和小学的自控教育	(91)
五、中学自控教育	(95)
六、自控教育水平的简单测评	(107)
第四章 自控教育方案——六自训练	(109)
一、自我规划、自我管理的训练	(110)
二、自我提问、自我判断的训练	(121)
三、自我训练和自我改进的训练	(132)
下篇 自控成才 36 计	(143)
第五章 桃李不言，下自成蹊	(145)
一、背水一战	(146)
二、牵一发而动全身	(150)

三、严师出高徒.....	(153)
四、面壁功深.....	(158)
五、佩韦佩弦.....	(161)
六、慎思明辨.....	(162)
七、如饥似渴.....	(163)
八、目不窥园.....	(165)
九、博学审问.....	(167)
十、学而时习之.....	(170)
十一、特立独行.....	(171)
十二、亡羊补牢.....	(172)
第六章 相辅相成，如虎添翼.....	(177)
一、提纲挈领.....	(179)
二、五鬼送智.....	(180)
三、兼收并蓄.....	(187)
四、庖丁解牛.....	(193)
五、自当伯乐.....	(194)
六、童心不已.....	(198)
七、宠辱不惊.....	(200)
八、愚公移山.....	(202)
九、卧薪尝胆.....	(207)
十、寓学于乐.....	(208)
十一、争强好胜.....	(210)
十二、缓兵之计.....	(212)
第七章 务本变通，由表及里.....	(216)
一、居安思危，沉痾可移.....	(217)
二、开放搞活，见贤思齐.....	(219)

三、深谋远虑，步步为营.....	(222)
四、擒贼擒王，莫失良机.....	(225)
五、顾此及彼，优选运筹.....	(227)
六、田忌赛马，扬长避短.....	(231)
七、学如穿井，集腋成裘.....	(232)
八、陶冶情操，情有独钟.....	(234)
九、自控检测，心态第一.....	(236)
十、前馈导航，未卜先知.....	(238)
十一、求学三境，水到渠成.....	(240)
十二、点石成金，跨越自我.....	(243)

开 篇

自控能力是人生第一素养



1994年春,《少年智力开发报》发起一场“全国首届我要成龙自控教育竞赛”,在4个多月时间内,有数万名小学生和部分中学生参加了这一活动。在很多学校和家庭,一时间“自控”成了热门话题。参赛者的主动性完全被激发起来了,他们根据竞赛的具体要求,积极地去想,认真地去,日常行为和学习成绩都取得了长足的进步。

竞赛引起很多专家、名人的注意,他们对这一活动的基础——自控教育——给予了高度评价。儿童文学作家郭明志先生首先注意到自控教育和素质教育的关系,他说,自控教育是素质教育的基础工程,抓自控教育就抓到了点子上,尤其是在当前社会现实中,抓少儿的素

质教育显得尤为重要。他还说,科技是第一生产力,自控教育理论就是体现在教育上的新科技。把先进的教育理论转化成教育实践,不仅可以开发孩子们的巨大潜能,而且为他们以后发挥自己的潜能也打好了基础。原河北省作家协会主席徐光耀同志则称自控教育是“功德无量的事”。

人民日报1994年6月1日在“教坛纵横”栏目中以《“龙”“牛”杂说》为题评论说:“自控教育”是打开望子成龙封闭的阀门,给孩子们注入成龙的内在动力。开展自控教育活动,可说是在中华大地上播撒龙种之举。

什么是自控教育,它为什么会得到如此之高的评价?1991年3月16日,《光明日报》曾发表记者吴雅丽的文章《你完全可以比现在更聪明——陶同副教授提出思维自控训练方法》,对自控教育做了初步分析,文章说:“你完全可以比现在更聪明,如果把你潜在的智慧都发挥出来,你可能会做出一番不同凡响的业绩——这是陶同副教授对人们思维活动进行多年研究后得出的结论……陶同关于思场流控制的学说,引起了学术界的关注……被专家认为是个颇值得探讨的新概念。”

“思场流控制”学说就是自控教育的理论基础。自控教育也并非只能用于竞赛,对于教育(既包含广义的教育,也包括狭义的学校教育)来说,正如条条推动经济飞速发展的高速公路一样,它提供的并不单纯是一种新教育方法,而是一条学生成才的高速公路,将为他们插上腾飞的翅膀。

对竞赛的初步成功所进行的理论分析说明:自控教育的理论正确揭示了人才成长的客观规律,真正抓住了育人的关键和正确途径,使受教育者真正成为“教育的主体”。在接受自控教育训练的全程,规划由学生自己来制定,问题由自己来提出和解决,训练项

目由本人监控和自测……最大限度地发挥了他们的主动性,而这些正是学生天性所渴望,也是其他许多教育方式所不能提供的。

长期以来,学生总是被家长和教师所左右,只能俯首听命,不容有何争辩;即使学前为所欲为的“小皇帝”,入学以后也成了应试教育的“小奴隶”。伴随着孩子的成长,其“奴隶地位”越来越巩固,思维也越来越保守。尽管其中不乏有人“吃尽苦中苦,终为人上人”,但教育的总体效果却不容乐观:部分学生“高分低能”的现象成了教育的无奈,有心理障碍的学生人数在增加,教育悲剧发生的频率越来越高……笔者作为教育中人,近年来始终有种忧虑,深恐将来的某一天,下代会跟我们“算算这笔旧账”。这并非耸人听闻,生活中发生的每一件教育悲剧都说明,个体的、局部的清算已经开始。不容我们不进行反思!

很多家长都有望子成龙的强烈愿望,但大都忽略了究竟孩子应该走一条什么样的路。孩子自己自然也希望成才,这个美好的愿望谁都拥有过,许多人都有过远大志向,都进行过努力,但始终没能找到正确的道路。

是什么使许多家长和学生的愿望落空了呢?把这一切归咎于外界因素很容易,作为众矢之的的应试教育、复杂的社会现实、家庭环境、学校条件等等,等等。然而实际情况并非如此,因为我国教育所取得的成功和问题一样有目共睹:文革后令人忧虑的“人才断档”现象并没有出现,少年大学生、年青的科技精英和成功创业者层出不穷,让世界各个领域尤其科技领域的领奖台上高高飘起五星红旗的功臣之中有不少是稚气未脱的孩子和初涉人世的青少年学生。

同样的教育,为什么会出现这么大的反差?问题究竟出在哪儿?在《震撼自我——小学生自控思维训练》一书中我们得出了