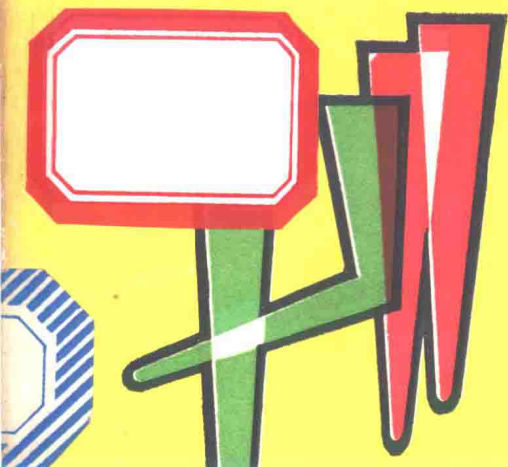
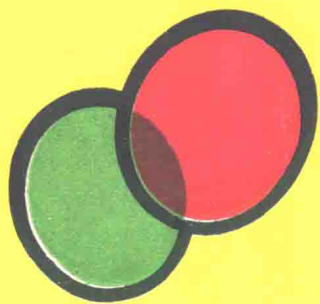


如何突破人生的危机

● 自我教育论

一凡 辛锋 著

RU HE TU PO REN
SHENG DE WEI JI



如何突破人生的危机

——自我教育论

— 凡 辛 锋 著

华 夏 出 版 社

1991年·北京

如何突破人生的危机——自我教育论

著/一 凡 辛 锋

责任编辑/乐笑声

封面设计/竹 前

版式设计/胡文新

经销/新华书店首都发行所

印刷/湖北省英山县印刷厂

开本/787×1092毫米 1/32 印张/7.9375

版次/1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数/1—7000册

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

ISBN7—80053—929—6/G·201 定价: 3.20元

目 录

第一章 自我教育的一般概念	1
第一节 自我教育的规定性	1
(一) 什么是自我.....	1
(二) 什么是自我教育.....	5
第二节 自我教育与教育的关系	6
(一) 自我教育与教育的同一性.....	6
(二) 自我教育与教育的差异性.....	11
第三节 自我教育在青年工作科学化中的地位和作用	16
(一) 自我教育在青年工作科学化中的地位.....	16
(二) 自我教育在青年工作中的作用.....	18
第二章 制约自我教育的条件	20
第一节 自我教育的社会条件	20
(一) 自我教育的社会制约性.....	20
(二) 自我教育的根本动力.....	21
第二节 自我教育的学校教育条件	25
(一) 促进自我教育的学校教育条件.....	25

(二) 教育方式对自我教育的影响.....	27
第三节 自我教育的主观条件〔一〕.....	29
第四节 自我教育的主观条件〔二〕.....	34
第三章 自我教育的步骤及方法.....	44
第一节 自我教育目标的确定.....	44
(一) 什么是自我教育目标.....	44
(二) 确定自我教育目标的原则.....	48
(三) 确定自我教育目标的步骤和方法.....	51
第二节 自我教育计划的制订.....	53
(一) 制订自我教育计划的意义.....	53
(二) 制订自我教育计划的基本要求.....	55
第三节 自我教育计划的执行.....	56
(一) 勇于战胜困难是执行自我教育计划的 关键.....	56
(二) 善于应变是执行自我教育计划的主要 条件.....	57
(三) 及时总结经验是促使自我教育计划落 实的重要保证.....	58
第四节 自我教育结果的评价.....	59
(一) 自我教育结果评价的功能.....	59
(二) 自我教育结果评价的内容.....	60
(三) 自我教育结果评价的基本要求.....	61
(四) 自我教育结果的评价方法.....	64
第四章 自学.....	69
第一节 自学的涵义与自学成才.....	69
(一) 自学的涵义.....	69

(二) 自学成才·····	70
第二节 自学效率·····	71
(一) 目标与计划·····	71
(二) 精神品质·····	76
第三节 自学过程及方法·····	78
(一) 自学过程是一种认识过程·····	78
(二) 自学过程的原则·····	79
(三) 自学方法·····	81
第五章 思想品德自我修养·····	86
第一节 思想品德自我修养的价值·····	86
(一) 思想品德自我修养的涵义·····	86
(二) 思想品德自我修养的目的和作用·····	87
第二节 思想品德自我修养的标准·····	90
(一) 思想品德自我修养标准质的规定性·····	90
(二) 思想品德自我修养标准量的规定性·····	93
第三节 思想品德自我修养的过程·····	95
(一) 思想品德自我修养的一般过程·····	95
(二) 进行思想品德自我修养必备的条件·····	99
第四节 思想品德自我修养的方法·····	103
(一) 自我记录法·····	103
(二) 自我反省评价法·····	104
(三) 自我劝告法·····	105
(四) 读书治疗法·····	106
(五) 自我实践法·····	107
第六章 人际关系的自我调适·····	109
第一节 人际关系的自我调适的意义·····	109

(一) 人际关系的一般概念·····	109
(二) 人际关系对青年成长的影响·····	111
(三) 调适不良人际关系对青年健康成长 的意义·····	114
第二节 影响人际关系的诸因素·····	117
(一) 人与人之间的心理相容与相吸·····	117
(二) 影响人际间相互吸引的因素·····	118
(三) 影响个人吸引力的因素·····	120
第三节 发展良好的人际关系·····	124
(一) 要正确地认识和理解他人·····	124
(二) 要慎重地确定交往对象·····	129
(三) 要恰当地选择交往行为·····	134
(四) 要保持适度的交往频率·····	137
第七章 青年间的互相教育·····	139
第一节 青年的共同点及其互相教育作用·····	139
(一) 青年的共同点·····	139
(二) 青年间的互相教育作用·····	142
第二节 青年间互相教育的基本形式·····	146
(一) 有组织的影响形式·····	146
(二) 自发性的影响形式·····	151
第八章 青年自我教育的指导·····	156
第一节 青年自我教育指导的意义与任务·····	156
(一) 青年自我教育指导的意义·····	156
(二) 青年自我教育指导的任务·····	162
第二节 青年自我教育指导的内容与途径·····	165
(一) 青年自我教育指导的内容·····	165

(二) 青年自我教育指导的主要途径·····	167
第三节 青年自我教育指导的主要原则和方法	170
(一) 青年自我教育指导的主要原则·····	170
(二) 青年自我教育指导的主要方法·····	173
第四节 青年指导者应具备的素质·····	178
(一) 热爱青年·····	178
(二) 具有高尚的思想品德·····	180
(三) 具有渊博的科学知识·····	181
(四) 具有丰富的情感和良好的语言修养	182
(五) 具有不断学习和积极进取的精神··	182
第九章 我国古代自我教育思想述评·····	184
第一节 先秦时期的自我教育思想·····	184
(一) 孔丘的自我教育思想·····	184
(二) 孟轲的自我教育思想·····	188
(三) 荀况的自我教育思想·····	191
(四) 《大学》、《中庸》中的自我教育思想·····	194
第二节 汉至唐代的自我教育思想·····	197
(一) 汉代的自我教育思想·····	197
(二) 隋代的自我教育思想·····	199
(三) 唐代的自我教育思想·····	200
第三节 宋明时期的自我教育思想·····	201
(一) 周敦颐主静的道德修养方法·····	202
(二) 二程僧侣主义式的道德修养·····	203
(三) 朱熹的自我教育思想·····	204
(四) 陆九渊的自我教育思想·····	207

(五) 王守仁的自我教育思想·····	208
(六) 颜元的自我教育思想·····	209
第四节 我国古代的自我教育思想简评·····	211
(一) 古代自我教育思想中消极因素·····	212
(二) 古代自我教育思想中的积极因素·····	214
第十章 当代国外自我教育思想述评·····	217
第一节 西方的自我教育思想·····	217
(一) 实用主义的自我教育思想·····	217
(二) 人本主义心理学的自我教育思想·····	223
(三) 认知心理学的自我教育思想·····	230
第二节 苏联的自我教育思想·····	236
(一) 自我教育思想的发展·····	236
(二) 苏霍姆林斯基的自我教育思想·····	241

自我教育的一般概念

什么是自我？什么是自我教育？自我教育与教育及青年工作的关系如何？这不仅是本书知识体系的逻辑起点，而且也是国内外有关领域容易分歧，需要深入探讨的课题。正确解答这些问题，有助于我们科学地理解自我教育过程；有助于我们从思想上明确自我教育的目的、任务、途径和方法，从而把握住自我教育的正确方向，增强自我教育的效果。

第一节 自我教育的规定性

（一）什么是自我

当代青年比较喜欢谈论自我。1984年秋，笔者应邀出席了一个大学生演讲会。在不到三小时里，先后有八位学生登台演讲，其中七人的演说从“自我”这个话题展开的，什么“自我觉醒”、“自我意识”、“自我价值”、“自我实现”、“自我奋斗”、“自我完善”等等术语、概念和命题，强烈地刺激着我的听觉分析器。我看到“自我”这个“R”也刺激了每个听众，而且多数人产生了共同的兴奋点，因而不时地报之演讲者以热烈的掌声。

但是，什么是自我？它的确切的含义是什么？我当天询问了86名大学生，发现了大家的理解并不一致，甚至存在很大的分歧。请看下面的统计表：

“自我”的含义	人数
我, 个人, 自己, 个体	34
自我意识	19
自我价值	16
个人利益	9
社会、集体和他人的对立物	6
个人主义, 自我中心主义, 自由化	2

由表可见, 虽然青年们喜欢就“自我”发表高见, 多数人也长于对“自我”津津乐道, 但是并没有赋予自我以统一明确的含义, 更没有准确地把握住自我的规定性。

自我, 是人文社会科学多诸学科经常使用的一个概念。了解这些学科关于自我的内涵和外延, 有助于我们理解自我的含义。

社会学把自我看作是一种社会现象, 是社会关系网络上的一个纽带。社会关系是个多层次、多维度的复杂结构。从一定意义上说, 微观的社会关系总是直接表现为人与人之间的关系。如果这种人与人关系是从一个具体的人出发的, 那么它就表现为人我关系。所谓自我, 就是人我关系中“我”的这个方面, 每个自我都是社会关系中的一员, 社会关系就是一个个自我结成的复杂网络。作为社会实体的自我, 通过社会交往与他人发生这样或那样的联系, 产生相互影响和作用。在交往中, 自我既是主体又是客体。作为主体的自我, 他主动地影响、作用着他人, 实现着自己特定的目的; 作为客体的自我, 总是自觉或不自觉地接受着他人的影响和作用, 满足

着他人的需要。总之,社会学所理解的自我,是一个具体的社会成员,是人我社会关系中的一个特定方面,是构成社会的一个微粒。

心理学在引用自我这个概念时,往往把它与自我观念、自我形象联系起来。当代西方人本主义心理学派把自我作为其基本概念。马斯洛、罗杰斯从四个方面阐释了自我概念:

(1) 个人对自己的认识和看法,即“是个什么样的人”“我适宜做什么”,进而包括个人的知觉、意见、态度和价值观等,构成具有独特个性的“我”;

(2) 自我观念是主观的感受和自我评价,或者说是自我评价的产物;

(3) 自我观念是衡量自己为人处世经验的依据。个人就是靠不断变化的自我观念,才与生活环境取得平衡的;

(4) 自我随着个人经验的积累而发展。高层次的自我,是“社会的我”和“理想的我”。

以上解释告诉我们,心理学的自我,是指个体的自我意识,是一个心理实体。作为心理实体的自我,既是心理的主体又是心理的客体,即一方面是自我意识的发生者,另一方面又是自我意识作用的对象、承受者。

传统教育学一般不使用“自我”这个概念。在它的知识体系中教育是个概念逻辑起点。教育的基本构成是教育者与受教育者。前者是教育主体,后者被看作是教育客体。作为受教育者的集体或群体,也有“自我教育”、“自我管理”的现象,但是,受教育者的集体或群体仍然是教育客体。在这里,“自我”,实际上是集体或群体的同义语。当代教育思想强调个性发展,重视受教育者的个别差异,倡导个别教

育的个别指导。因此，“自我”这个概念也愈来愈多地使用开来。作为受教育者的“自我”，他一方面是教育者教育影响的客体，另一方面又是自我教育、自我管理、自我指导的主体。教育者若不激励受教育者的积极性，受教育者若不发挥自我的主观能动作用，教育者就达不到预期的目的，得不到理想的教育效果。由此可见，教育学中的自我，是教育对象的同义语。它既包括受教育者个体，也包括受教育者集体或群体，既指一个个学生，也指一个班、一个年级、一个学校的学生全体。

总之，各学科关于自我的含义是有区别的，同时也存在某些相似或联系。综合各学科的意见，我们把自我作为这本书的基本概念时，对其含义作如下解释：

(1) 自我，是指自己、个人、个体，而不含群体、集体和他人的意思；

(2) 自我，是具体的现实的社会关系中的一员，而不是抽象、孤立、脱离社会而单独存在的一物。他不是社会、集体、他人的对立面，而是社会、集体、他人统一体的构成；

(3) 自我，是能够自我意识，有教育自己能力的个人。他既是接受社会、学校 and 他人教育影响的客体，又是自己教育影响自己的主体，同时还能能动地反作用于社会、学校和他人的；

(4) 自我，具有一定的利益和价值，而且具有追求自己利益，实现自己价值的趋向和功能。他不是追求这种利益，就是追求那种利益；不是实现这样性质的价值，就是实现那样性质的价值。没有脱离一定利益和价值的自我。但是，关于自我

的一般概念,不等同于自我价值、自我利益,更不同于个人主义、利己主义、自由化,等等。因此,既不能把自我同利益、价值、个人主义、利己主义、自由化等概念混淆起来,也不能把谈论自我看作是一种不良倾向。

(二) 什么是自我教育

自我教育是存在于人类社会生活中的一种普遍现象。职业青年根据自己职业活动的要求,通过自学形式,有目的、有计划地去扩大知识面,掌握不会的新技术、新工艺,这种现象叫做自我教育。青年学生在学校教育过程中,针对自己个性发展的具体情况,或者自己存在的某方面的弱点、缺点和错误,有目的、有计划地进行自我修养和自我锻炼,从而使自己更符合学校和社会的要求,这种现象叫做自我教育。有的青年,或者基于自己体弱多病的健康状况,或者出于要达到某种体育运动标准,创造某种运动记录,有目的、有计划地训练自己,这种现象也叫做自我教育。

自我教育是个人有目的、有计划、有步骤地对自己身心施加特定影响,从而使自己的个性在德智体诸方面不断完善的一种活动。

首先,自我教育是一种个体活动。它是自己直接影响自己的活动,而不是个体直接接受社会、学校、家庭和他人的影响的活动。因此,我们所讲的自我教育有别于“群众性”或“集体性”的自我教育。后者是群众之间、集体成员之间、个人之间的相互影响,而前者则是个人对自己的影响。

其次,自我教育是有目的、有计划、有步骤的一种活动。它有高度的自觉性、组织性和自控性,而不是一般意义

上的自我影响，如在一定情境下的自我暗示，适应环境变化的机体的自我调节，等等。只有具有明确的活动目的和目标，具有经过特别选择和组织了的影响措施，对自己的意识和行为进行持久的定向的控制活动，才能称得上自我教育。

再次，自我教育的内容构成是以个性的全面发展和完善为中心，包括自我的思想品德教育，通常称为自我修养；自我的知识积累和能力培养，通常称为自学；自我的身体训练通常称为自我锻炼。因此，自我教育不仅仅是自我促进思想政治成熟和品德完善的活动，它有很广泛的内容。

最后，自我教育在促使个性全面发展和完善过程中既有“破”又有“立”。也就是说，它不仅是针对某些消极个性品质而采取的自我改造措施，如克服某个缺点，纠正某个不良习惯，改正某种错误的观点和态度，等等，而且还有更积极的方面。青年自我教育的出发点应该放在自我培养和自我塑造上。换言之，不仅是有了问题才需要通过自我改造的形式进行自我教育，而是应该在没有发生问题的时候、采取更积极，主动的自我塑造形式去培养和完善优良的个性品质。因此，自我教育包括自我改造，但不是自我改造的同义语。它是每个人时时都需要采取的一种促进个性完善的主动活动。

第二节 自我教育与教育的关系

（一）自我教育与教育的同一性

教育是为人们所熟悉的一种社会现象。不论是家庭教育，学校教育和社会教育，也不论是儿童教育、青少年教育和成人教育，凡是教育都是教育者按照一定社会的要求，对

受教育者所进行的有目的、有计划、有步骤的影响活动。教育与自我教育有着密切的联系，有着许多共同之处。

首先，二者都是人类的自觉活动，都是按照一定社会的要求，对他人或自己所进行的有清晰意识的影响。并且，在一定的社会条件下，自我教育与教育的总目标和基本内容构成也是一致的。我国社会主义各级各类教育的总目标是社会主义现代化建设培养“四有”人才，基本内容是以四项基本原则为基础，以共产主义为核心的政治思想品德教育和文化科学技术教育等。青年自我教育总的目标也是把自己培养成“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四化建设人才。自我教育的基本内容也不外乎思想品德的自我修养，文化科学技术的自学和身体的自我锻炼等。尽管进行自我教育的每个青年的具体目标千差万别，各不相同，但它们都是从我国社会教育总目标派生出来的；尽管每个青年自我教育的起点不同，具体内容侧重点不同，但它们都不可能脱离社会主义教育的基本任务、内容和范畴。并且，只有同社会主义教育的目标、任务和内容相一致的自我教育，才是真正的自我教育，有效的自我教育。那种偏离社会主义教育方向的自我影响，不能算作真正的自我教育。

其次，教育过程与自我教育过程存在着相互依存，相互渗透的联系。这种联系，一方面表现为青年学生的自我教育与教育进程具有同步性；另一方面表现为走上职业岗位的青年人的自我教育与学校教育过程具有连续性。

青年学生的自我教育存在于学校教育过程之中。自我教育是学校教育过程的一个重要环节，是实现学校教育目标的一条重要途径，又是为发展人的个性对学校教育的一个主要

补充。教育学和心理研究表明，只有教育者进行教育的积极性，而没有受教育者自我教育的积极性，教育就不可能收到理想的效果。一切好的教育内容、措施和办法，要产生积极的教育影响，必须唤起受教育者的自觉。受教育者积极进行自我教育是其自觉性、能动性的最高表现。社会和学校的要求，要转化为青年学生的思想品德，丰富的科学知识要被青年学生所掌握，成为他们的能力和精神财富，都必须经过青年学生自我教育这个中介。从这个意义上可以说，没有自我教育便没有真正的教育过程。因此，学校教育过程离不开青年学生的自我教育。学校教育过程依赖于青年学生的自我教育过程。教育效果的大小，取决于教育与自我教育是否协调，取决于教育能在多大程度上唤起并发挥受教育者自我教育的主动性和积极性。许多学校成功的教育者，获得成功的条件和因素固然很多，但最关键的一条就是他们都善于利用自己的知识和人格的力量，去激发学生主动学习和自觉修养的积极性，因而才出现教育与自我教育协调，师生之间默契的最佳状态，导致出显著的教育效果。相反，有的家长、教师和青年工作者，在教育青年方面，劲没少使，话没少说，但效果不大，甚至经常遇到青年的厌烦和排拒，究其根源就是他们没有引导、启发青年进行自我教育，致使他们的教育得不到自我教育的响应、支持，从而陷入“孤掌难鸣”的境地。

大量事实表明，青年学生的自我教育是个性全面而充分发展的主要途径，是对学校教育的重要补充。我们知道，传统教育不仅按照社会的要求，对青年学生施以统一目标、规格、任务和内容的教育，而且在组织和管理形式方面也强化