

学
做
人
丛
书

Xuehui Zili

学 会

自
励



陈雪良 主编
刘国平 编著
陈伟 编著
少年儿童出版社

写在前面

这套书有一个总的名字，叫“学做人”。

怎么？学做人？这不是个新课题吗？——有人会这样想，尤其是一些少年朋友更是这样想的。

其实，这不是个新课题。

我们国家有一个传统，一个很好很好的传统，那就是重视做人的教育。《礼记·中庸》上有一句话，叫做“言顾行、行顾言”，意思是说，说话时应考虑自己能做得到，行动时应该想到自己事先是怎么说的。我国古代儒家学派的创始人孔丘强调的是“温、良、恭、俭、让”，他讲了做人的五条标准：温和、善良、恭敬、俭朴、谦让。到了宋代以后，一些专为小孩子写的所谓启蒙读物，更强调做人。《三字经》上说：“子不学，非所宜”，“人不学，不知礼”。《神童诗》上说：“学乃身之宝”。《弟子规》上说：“惟德学，不如人，当自励”。在这些书里，左一个“学”字右一个“学”字，中心内容讲的都是怎样学做人。

到了我们现在这个时代，是不是不要讲“学做

人”了呢？不是。现代社会对一个人来说，他的确要学现代的科学文化知识，学高超的技术技能，但是，更重要的还是要学做人。不知大家注意没有，我们的教育方针强调了“德智体诸方面全面发展”，在这里，“德”放在首位。什么叫“德”？“德”就是道德，也就是做人的道理。党中央关于精神文明建设的决议明确指出，加强青少年思想道德教育，是关系国家命运的大事。要帮助青少年树立远大理想，培养优良品德。

总起来说，我们当学生的要以学为主，要学的东西很多很多，但无论如何，学做人是一门主课。我们要认认真真地学好这一门主课。

为了帮助少年朋友学好“学做人”这一课，我们这些大朋友为少年朋友们编写了这一套“学做人”丛书。这套丛书共有五本：《学会自律》《学会自励》《学会自娱》《学会自谦》《学会自爱》。都是“自”字打头的，意思是说，学做人首先是自己的事，要有自觉精神才行。以后，我们还想根据青少年朋友们的要求，一点点地编下去。你们说，这样行吗？

陈雪良

刘国平

目 录

一、自励,人生向上的动力	1
从卧薪尝胆、悬梁刺股等想到的	3
人生不能没有自励	7
加油,为自己不断加油	11
辉煌属于自励者	14
二、自励是一种积极的情绪	19
人的积极情绪和消极情绪	21
每个人都可以自励	26
自信:自励的第一步	30
补偿缺陷	33
不知足也是一种快乐	38
开发你身上的潜能	42
三、面对挫折的选择	47
面对挫折,消沉还是进取	49

要有愈挫愈勇的气质	53
把压力化为动力	57
把失望、懊悔、忧伤抛在一边	61
做自己命运的主人	65
 四、自励中的自慰	 69
自慰：退一步想想	71
过分自责有害无益	75
“不要为打翻的牛奶哭泣”	79
“面包会有的”	83
不妨来点幽默	87
 五、怎样自励好	 91
目标自励	93
相较自励	97
成就自励	101
自我批评也是一种自励	105



一、自励,人生向上的动力



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7090
TEL: 773/936-3400 FAX: 773/936-3401
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



从卧薪尝胆、 悬梁刺股等想到的

一看到这个题目，少年朋友们一定会说，啊，这不是两个老掉牙的故事吗？

“卧薪尝胆”不就是说的春秋战国时候越国的国王勾践，被吴国打败后，不但忍辱负重，而且睡在铺草的地上，时常用嘴去尝苦胆，来激励自己不要忘记国家的耻辱，最后终于反败为胜的事。

至于“悬梁刺股”的故事，说的是春秋战国时候的苏秦，他为了实现自己的抱负，发奋读书，晚上要打瞌睡的时候，就把自己的头发吊在房梁上，还用锥子猛刺大腿，这样刻苦用功，终于熟读兵书，成为当时的大政治家。

这样的故事，少年朋友们也一定能说出很多很多吧！

比方说，汉朝时的大学问家董仲舒，为了激励自己发奋读书，曾把房间里的帷帐放下，三年不朝室外张望，被世人称为“三年不窥园”；

东晋时的祖逖，为了练就武艺报效国家，和朋友刘琨两个人互相鼓励，每天凌晨一听到鸡叫就起来舞剑，“闻鸡起舞”的成语就是这么来的。

这样的故事中国很多，外国也不少。大科学家牛顿有一句座右铭：“我一定能找到它！”这是他毕生从事科学研究的动力；大作家果戈理为了自励，甚至可以说是“强迫”自己写出更好的作品，不惜把已经完成的一部手稿全部烧掉……

从这些故事中，我们看到了什么，又能想到什么呢？

上面这些故事，讲的都是那些大人物、大名人的事，但是其中的道理，却是值得我们每一个人深思的。这些故事所说明的，其实是这样一个共同的道理，那就是，这些大人物、大名人，都是善于通过各种手段，在自己人生的道路上激励自己不断向前、勇于创造，这也正是他们能成为有成就的人的一个重要原因。

讲这些故事，并不是我们的目的，而从这当中引出“自励”这个话题，才是我们想要说的内容。

自励，按照字面上的解释，就是自我劝勉、自我鼓励、自己给自己“加油”的意思。

我们的少年朋友们在生活和学习中，受到的鼓励肯定是不太少的。家长的、老师的、社会的，甚至是

同学们相互之间的鼓励，在平时可以说是司空见惯的。我们的少年朋友是国家未来的希望，寄托着家长、老师、社会的众多的期望，接受着家长、老师、社会的不断鼓励，这是少年朋友们能够健康成长的重要保证。可是，被他人的鼓励之声包围的少年朋友们，是否想到过，在这一片鼓励声当中，也应该加入自己的声音：“自励”。

我们的少年朋友在生活和学习中，也一定会知道这样的道理，要自强、自信，不要自轻、自卑；要对自己有严格的要求，不要随意放纵自己；要有自知之明，既不要自高自大，也不要妄自菲薄；要有自己的独立见解，不要人云亦云……当然，有一条也是不能忘记的，那就是要自励，不要自弃。

所以，自励就是在人生的道路上自己给自己加油鼓劲，它重在一个“自”字，来自自身，而不是别人。它贵在一个“励”字，是促使自己积极向上，而不是消沉泄气。

当然，世界上的任何事情都是这样，说起来容易，看上去简单，但真的要做起来，却绝对不是那么轻松。当你的人生之路平坦而充满希望的时候，自励也许只是你迈向成功路上的加速器，但是，如果你的人生之路看上去平平淡淡的，甚至，你遇到了很大的阻碍、挫折，那时，你还能勇敢地、理智地拿起自励的

“利器”，去向困难挑战，为自己开辟出一条通向成功的新路吗？

我们在下面所写的，或许对你有所帮助。我们将告诉少年朋友们，人生为什么需要自励；自励作为一种积极的情感，是怎样帮助我们心理上摆脱消沉和自弃，建立积极向上的心态；面对人生道路上的曲折，我们应该怎样用自励去克服困难，就是退一步，也应该用积极的自慰来抚平创伤，积蓄前进的力量；自励的具体方法可以是多种多样的，我们在这里说的，只是其中的几种，但愿少年朋友们读了之后，能够有所启发。





人生不能没有自励

美国未来学家托夫勒在他的一本书里,把我们现在生活的这个年代称为“第 800 个人生”。这是什么意思呢?

托夫勒是这么解释的:“有人注意到,如果以大致 62 年的时间作为一个人生,来划分人类过去 5 万年的历史,那么人类就大致有 800 个这样的人生。在这 800 个人生当中,人类有整整 650 个人生是在洞穴中度过的,只有在最后 70 个人生中才产生了文字,而在最后 6 个人生中人们才能看到印刷文字,在最后 4 个人生中人们才能精确地测定时间,在最后 2 个人生中才能使用电力,而我们现在日常生活中使用的绝大多数东西,是在最近这第 800 个人生中制造出来的。”

托夫勒所引用的数据,当然只是一个近似值,但他所提出来的问题,却值得我们深思。

是啊,一个人活在上,就算活得长寿一点,也不过是八九十年时间。但是,我们不能简单地从量上来看问题,我们现在所生活的这“第 800 个人生”,是

继承了人类历史上创造的许许多多宝贵财富的一个“人生”，它的含金量远远超过前面的那些“人生”。我们应该为自己生活在今天这个时代而感到幸运、自豪。

那么，我们究竟怎样做，才能不辜负这宝贵的“第 800 个人生”呢？

每个人都可以作出自己的选择，如果你不想平庸庸碌、浑浑噩噩地过一辈子，如果你选择的是做生活的强者、自己命运的主人，那么，在人生的道路上，你一定不能忘了这两个字：自励。

对于人的一生，人们曾经做过各种各样的比喻，比如，有人说，人生就像是在登山爬坡，有人说，人生就像是一个竞技场，有人说，人生就像是在探险……

应该说，上面的这些比喻，都道出了人生的某些真谛。

的确，人生就像是在爬坡，在我们面前有一个又一个的目标，这些目标绝不是不经过努力唾手可得的，需要我们像攀登山峰一样，花上一定的力气才能到达，而当我们到达一个山峰的时候，就会发现，还有更高的山峰在等待着我们……在人生这段“爬坡”路上，我们只有不断自我激励，才能避免无功而返、半途而废，才能不在眼前取得的一点成绩面前沾沾自喜、止步不前。自励才能使人生永远保持向上的势

头。

的确，人生也像是一个大的“竞技场”，不进则退，不胜则败，这是很简单的道理。我们看到在体育比赛中，运动员们在比分落后时常常会挥挥手、握握拳，或者咬咬牙，甚至自己对自己说些什么，他们是在激励自己，鼓起战胜对手的勇气。在人生的大“竞技场”上，我们要使自己立于不败之地，也需要不断激励自己，鼓起战胜困难、勇往直前的信心，才能成为人生“竞技场”上的胜利者、成功者。

的确，人生还像是在探险，我们不可能预料到会碰上什么情况，困难、挫折、阻碍，甚至是危险，都有可能在人生的道路上等待着我们。人生路上难免有磕磕碰碰，甚至是摔个跟斗，谁敢断言自己一辈子一帆风顺呢？跌倒了，要鼓励自己再爬起来，在挫折面前要重新激发自己的信心，我们要用自励来作为探险路上战胜艰难险阻的最有力的武器。

所以，在人生这条漫长的路上，起起伏伏，弯弯曲曲，随处可见，它既不平坦，又不笔直，对于一个想要有所作为的人来说，尤其如此。

要始终保持向上、向前的动力，我们就不能没有自励。当我们向着一个目标冲刺的时候，自励是我们的人生“加油站”，伴随着我们加足马力冲向成功；当我们被人生的坎坷绊倒的时候，自励是我们的人生“休

养所”，让我们抚平伤口重新向前。

自励才能使我们有一个积极的、向上的、成功的人生。





加油，为自己不断加油

大家都知道，一辆汽车在路上跑的时间长了，就要去加油，不然的话就会跑不起来。同样的道理，一个人在他的人生道路上也需要经常为自己加加油。

自励就是自己为自己不断加油的一个过程。

谈到人生这个大问题的时候，人们往往强调一个人一定要有自己的理想和目标，这当然是完全正确的。有了理想和目标，就有了奋斗和追求的方向。

但是，光有了奋斗和追求的方向，就万事大吉了吗？

看来不是。有些人也有他们自己的理想和追求，而且还不少呢。今天想当科学家，明天想当个作家，后天又想去做个企业家……如此等等，可到头来却仍然是一事无成。为什么？因为他们虽然知道自己确立一个奋斗目标，却不知道怎样激励自己为实现这个目标而努力。有的人也曾努力过，但在失败面前却往往感叹命运的不公、机遇的缺乏，而很少到自己身上去找原因。

其实，成功的法宝往往就在你自己身上。

下面，我们就讲一个“找珍珠的故事”。

传说有这样一个故事：有一个少年一心想让自己快快长高、长大，可是一直苦于找不到好办法。一天夜里，他做了一个梦，在梦里，一位头发斑白的老人告诉少年，只要找到一颗光芒四射的珍珠，他就可以很快长高、长大。

第二天醒来以后，少年就开始到外面四处去找那颗神奇的珍珠。他爬高山，下大海，一天天过去了，少年人瘦了几圈，但却连那颗珍珠的影子也没看到。

正当少年焦急万分的时候，他又做了一个梦。在梦里，那位老人对少年说：“你为了找到那颗珍珠，上山下海什么地方都去了，可就是不肯去找找自己的身上。说不定那颗神奇的珍珠，就在你自己身上一个最不留意的地方呢！”

说完这句话，老人一边哈哈大笑一边走开了。这时，少年也惊醒了过来，他赶紧在自己身上找开了。果然，在自己的肚脐眼里，竟藏着一颗璀璨夺目的珍珠。从此，少年很快就长成了一个结实的小伙子。

这个少年最后终于实现了自己的梦想，他并没有靠外在的力量，最终还是在自己的身上发现了力量的源泉，发现了成功的法宝。这就是这个故事对我们的启示。

所以，一个人追求成功需要激励，但就像刚才那