

漫谈青少年的自我塑造



苟 贵 昌 著

四川省社会科学院出版社

漫谈青少年的自我塑造

苟贵昌 著

四川省社会科学院出版社

一九八八·十二·成都

责任编辑：王 青

封面设计：唐录均

漫 谈 青 少 年 的 自 我 塑 造

MANTAN QINGSHAONIAN DE
ZIWOSUZAO

苟 贵 昌 著

四川省社会科学院出版社出版发行

四川省新华书店 经 销

成都师范学校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.375 字数：94千

1988年12月 第1版 成都第1次印刷 印数：1—17,000册

ISBN 7-80524-188-0/z·23 定价：1.25元

写在前面的话

思构青少年自我塑造问题是前几年的事了。由于笔者长期从事教育工作，翻阅一些资料，发现谈青少年如何进行自我塑造的著作太少了。

日历翻到了1987年，似乎这种情况改变不大，涉及的文章仍然寥若星辰。于是产生了一个奇想，不妨把自己想到的都运之于笔端，有空就写，日积月累，就孕育出了本书中的四十一篇文章。

在青少年的成长中，教师和父母无疑起着主导作用，这方面的经验自然可贵。然而教育是双边活动，相辅相成，没有青少年的自主意识，被动的进行见效不佳。尤其是八十年代的青少年，思想活跃，善于思索，一旦意识到自己的主体作用，就会在“自我设计”中显示才华。由于家庭和学校包揽太多，放不开手，他们的自我塑造能力得不到充分开发，其中也有的不得法而出现了一些问题。未来毕竟是令人神往的，青少年充满着期待和渴求，只要加强引导，激发内在的潜力，青少年就会在师长的指导下，按照未来的要求，把自己塑造成为一代“四有”新人。

本书是供学生、教师、家长阅读的，围绕青少年自我塑造，联系智力和非智力因素进行阐发，竭力回答普遍关心的问题。能在读者中引起思考，开阔眼界，增长知识，就感到心满意足了。

本书名之为漫谈，不拘一格，分问题列出题目，独立成篇。为了适合青少年的特点，常顺手拈来一些资料，里边涉及未来学、心理学、教育学、人才学等方面的知识，目的是从不同角度说明问题，寓理于多种感性材料之中，避免空泛乏味。

愿本书成为一块砖头引出玉来，有更多的行家里手拿起笔来宏篇巨论，催自我塑造之花在广大青少年中竞相开放，争奇斗艳！

本书得到成都市教委、成都市关心培育下一代协会、市青少年教育办公室有关负责同志的支持，成都市关心培育下一代协会理事、市教委视察员童锡根对本书修改提出宝贵意见，省社科联常务理事、教授、市关心培育下一代协会副会长郑英，热情支持写成本书，并对书稿进行审查，在此一并表示谢意！

作 者

1988年6月3日

目 录

志当存高远.....	(1)
一场争论.....	(4)
冲破“魔力圈”	(8)
勇于超过自我.....	(12)
牵住“智商”鼻子.....	(15)
“大器先须小折磨”	(19)
善于发现自己之长.....	(22)
要有一双灵巧的手.....	(25)
习惯的魅力.....	(28)
猎枪重于猎物	(31)
差异产生在业余时间.....	(34)
嫉妒之心不可有.....	(37)
处处留心皆学问.....	(40)
兴趣是入门的向导.....	(43)
可贵的好奇心	(46)
好好使用眼睛.....	(49)
注意提高记忆力	(52)
让思维充满活力.....	(56)
“分数效应”	(60)
想象比知识更重要.....	(64)

捕捉瞬息消逝的灵感.....	(67)
一块钻石磨光另一颗钻石.....	(70)
抓住机遇.....	(73)
让歌声伴随你前进.....	(77)
不必涌向“独木桥”.....	(81)
全面开发智力.....	(85)
独学与交友.....	(88)
永葆大脑的青春.....	(91)
逆反心理要导向.....	(94)
万卷虽多当具眼.....	(97)
模仿面面观.....	(101)
磨炼坚强的自控能力.....	(104)
天生我才必有用.....	(107)
不断脱毛.....	(110)
学点商品经济知识.....	(113)
培养良好的性格.....	(116)
作一个生活的强者.....	(119)
勿做“抱大的一代”.....	(123)
当自己的心理医生.....	(126)
加一个“法”码.....	(129)
放眼未来.....	(132)

一个人努力的目标越高，他的才能就
发展得越快，对社会就更有效果。

——高尔基

志当存高远

一个学生立志当科学家，由于现在成绩不出众，有同学就讥笑他说：“黄鼠狼想吃天鹅肉——好高骛远！”他感到不服气，又觉得赶上去艰难，十分苦脑，于是发问道：“难道不应该立大志吗？”

其实，这位同学立志当科学家并没有错。凡是有成就的名人无不强调立志，孙中山讲“要立志做大事”。诸葛亮在《诫子书》中提出“志当存高远”。我国宋代著名的唯物主义思想家和教育家张载，就对此作过详尽的阐述，在《正蒙》、《中正篇》中提出“士先志”，“谕人者，先其意而孙其志可也”，就是主张读书人要立志，而且教育者引导学生要“先其意而孙其志”，在《理窟》中进一步指出：“志小则易足，易足则无由进”，只有立大志，才能激励自己永不满足，勇往直前。

我国著名的世界语诗人苏阿芒，被誉为了一颗闪耀在东方

的新星。他从小喜爱文学，从大量的书籍中知道，祖国是个伟大的文明古国，有悠久的历史 and 灿烂的文化，为了让世界了解中国，就立志发愤学习外语。虽然外语成绩很好，然而高中毕业报考大学西语系却落榜了，这意料不到的打击，加之父亲突然病故，思想负担就更沉重了。十八岁的苏阿芒，不对挫折屈服，为了实现自己的志向，发奋学习再考西语系，然而又落选了，他横下一条心，走自学成才之路。在这个过程中，由于用眼过度，眼底出血，母亲和朋友都劝他说：

“算了吧！”他却不放弃自己的志向，终于掌握了二十一种外语，以此为工具向国外介绍我国的名胜古迹和文学作品，为祖国争得了荣誉。他深有感触地说：“青春是宝贵的，我觉得，要为祖国作贡献，无论在什么情况下，都不应该虚度年华！”这不就是一个有志青年的自白么！

毛泽东更是立志做大事的典范。小时候，父亲希望他多读一些经书，然而他不喜欢，背地里却去读《精忠传》、《水浒传》、《三国演义》和《西游记》。有一次，他从一本书里读到“呜呼，中国复亡有日矣！”内心受到极大的震动，唤起了他立志追求真理改造中国的决心。当时，相当多的同学抱着读书是为了将来混碗饭吃，胸中无大志，得过且过；也有的虽然读书刻苦，却是为了追名逐利、升官发财。毛泽东却不一样，他说：“十年未得真理，即十年无志。终生未得，即终生无志。”他除了发奋读书，还关心国家大事，心忧民族安危，早年就团结爱国青年，成立了“新民学会”，乃至后来投身革命，成为杰出的马克思主义者，为中国革命事业做出了卓越的贡献。

与此相反，有的人由于从小无志或志向不正确，就影响

了自己的进步和成长。历史上王安石写过一篇《伤仲永》，就揭示了这种情况。这个方仲永，五岁就会写诗，名扬乡里，父亲觉得不错，就把他当成摇钱树，每天带着他去串东走西，招摇过市，接受别人的招待，结果就退步了。到了二十来岁，大家都说他“泯然众人矣”！对此王安石很为惋惜。当然这不怪他本人，主要是他的父亲不懂得帮助他从小立志，只图眼前的名利。古人曰：“善教者使人继其志”（《礼记·学记》）没有志向，必然导致才华夭折。

立志当科学家，应当得到广大同学的理解和支持，虽然眼前学习不尽人意，但为志向付诸行动，刻苦努力的精神仍然是可贵的。不能因为暂时不是班上的佼佼者就不相信别人能当科学家，更不能冷嘲热讽，给别人增加精神负担。志向是长远的奋斗目标，不是一下就能实现的，有的要为之奋斗一辈子。

当然，立志要从实际出发，当发现自己确实缺乏那方面的潜力和条件，应当自行加以调整，否则，难以如愿以偿。不过，也不要因为一时的困难，动动摇摇。马克思说得好：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”记住吧，排除烦恼，勇敢地奋斗！

最大的天才尽管朝朝暮暮躺在青草地上，让微风吹来，眼望着天空，温柔的灵感也始终不会光顾他。

——黑格尔

一 场 争 论

一次到学校去，听到几个同学围在一起，激烈地争论开了：

“人的脑子就是不一样，不然为什么表现出学习上的差异？”

“学习上的差异不是脑子决定的，主要看努力如何！”

“那么，有的十年寒窗，何以一事无成？”

“学习方法不对嘛！”

“学习方法不是人脑支配的吗？”

没有同学再反驳了，一阵沉默之后，胜者哈哈大笑：

“不信呀？去研究研究爱因斯坦的脑子吧！”

这一场争论就这样结束了，胜利者为对方瞠目结舌而沾沾自喜，失败者口服心不服，但又无理抗衡。平时也有同学学习不好怪“脑子笨”的，这就提出了一个问题，究竟每个

人的脑子是否不同？要不要相信自己的脑子是聪明的？如果由于根本不想学，或其他原因，就怪自己的脑子，甚至拍打脑壳出气，那就太不公平了。

还是从胜利者那里“捞一根稻草”——爱因斯坦的脑子说起吧！

的确，爱因斯坦聪敏过人，他所创建的科学理论，显示了人类思维的奇迹，是一般人所望尘莫及的。世界著名物理学家杨振宁教授作了这样的评价：“在本世纪初，发生了三次概念上的革命，它们深刻地改变了人们对物理世界的了解，这就是，狭义相对论（1905年），广义相对论（1915年）和量子力学（1925年）。前两次革命是爱因斯坦本人发起的，他并且影响和帮助了第三次革命的形成。”这个评价不过分，有所公认，没有什么不同看法。

那么是否可以由此推论出爱因斯坦的脑子特殊呢？对这个问题看法就出现了分歧。英国著名哲学家罗素，把爱因斯坦的成功诀窍归结为是“超越的天才和无所不包的想象力”，让爱因斯坦的发现带上了神秘的色彩，而爱因斯坦本人就反对这种说法。他针对相对论声明道：“我急于请大家注意到这样的事实：这理论并不是起源于思辨；它的创建完全由于要使物理理论尽可能适应于观察到的事实。”这就是说想象力不是无源之水，无本之木，从脑子里自然生长出来的，而是从观察到的事实出发的。至于“超越的天才”，也不是先天而得，而是训练的结果。爱因斯坦三岁不会说话，功课也不好，人们说他“智力不佳，反应迟钝”，是个“笨头笨脑”的孩子，第一次考工科大学，植物和法文都不及格，没有被录取，而且他深深地信仰宗教。如果不是由于科学书籍

的影响和社会现实的教育，他认识到《圣经》里的故事是假的，抛弃宗教信仰，改变生活道路，以“人一知之，我十知之；人十知之，我百知之”的精神坚持苦学，就不可能成为一个伟大的科学家。正如他在六十七岁写的《自述》中所说：“通向这条天堂的道路，并不象通向宗教天堂的道路那样舒坦和诱人，但是，它已证明是可以信赖的，而且我从来也没有为选择了这条道路而后悔。”可见这发现科学的天才是不断探索的硕果，在他看来，“整个科学不过是日常思维的一种提炼。”

最有力的证明莫过于爱因斯坦的脑子。他的遗体是火化的，好在有脑骨留存。三年以前，美国的《发现》杂志透露，美国加利福尼亚州大学的解剖学教授戴蒙德，从替爱因斯坦治病的病理学者哈维那里，得到了一点他的脑骨，是爱因斯坦的儿子交给他保存的，放在玻璃瓶中，藏在冰箱里。戴蒙德得到爱因斯坦的脑骨，精心研究发现，在这位科学家的大脑左半球，神经胶质细胞比普通人多73%，但是，这并不能说明是爱因斯坦聪明过人的根本原因。虽然神经胶质细胞是神经细胞的可靠助手，但它不能传递神经冲动，而且他指出，如果老鼠做许多踩轮和其他玩具的游戏，大脑的神经胶质细胞也会增多，情况和爱因斯坦的脑子一样。

爱因斯坦已经作古，如果有人提出一点脑骨不足以说明就难办了，不过，幸好爱因斯坦把自己的成功作了简单明瞭的表述。一位画家问他：“人生有成功的公式吗？”他思索了一下，说：“有，这就是： $A = X + Y + Z$ 。”画家又问：“这是什么意思？”他解释说：“A代表成功，X代表工作，Y代表休息，Z就是少说废话！”

无数事实证明，脑子和人体其他器官一样，“用进废

退”。不要埋怨自己脑子不够用，也不要自叹“我的脑子不好”。勤于思考，少说废话，就会使自己脑子聪明起来。知识在于积累，天才在于勤奋。去谈论科学家的脑子神奇，不如花时间研究他们如何锻炼脑力的功夫，这样不是更能引起我们思考，从中找到正确的答案吗？

只有满怀信心的人，才能在任何地方
都怀着自信沉浸在生活中，并实现自己的
意志。

——高尔基

冲破“魔力圈”

一个同学落后并不是天生的，主要原因之一，是一再受到挫折，苦恼徘徊，又难以挣脱出来，逐步丧失了前进的勇气。

有人把这种心理上的变化写成一个公式：“失败——恐惧——又失败——更恐惧”，并称之为后来不能居上的“魔力圈”，如何引导同学冲破这个“魔力圈”，就是教育工作者的一项重要任务。

的确，一次失败，自以为是“胜败兵家常事”，不以为然；两次受挫，也可以以“下不为例”聊以自慰；三次四次五次失败，如果不能转败为胜，享受到胜利的欢乐，就很可能进入这个“魔力圈”。后进学生在心理上的缺陷，就是失去信心或者信心不足，遇事总是犹豫不决，“口将言而噤，足将行而趑趄”，聪明才智就象被坚冰封住似的，难以得到

发挥。日本一名叫小野的年轻工人，由于自卑感重，在日本富士通电气公司一事无成。后来，他发现一些伙伴参加“日本星期日发明俱乐部”，搞出了不少小发明，于是他也想试试。一次雨后，他在路旁发现有一张湿淋淋的卫生纸，就思索起来：天晴的废纸都是一团团的，为什么雨淋湿了就自动伸展开呢？如果利用这个原理，不就能搞出自动控制吗？当他想把这个想法告诉老师，却欲言又忍。还是老师发现了他的心事，点名让他讲来，他才启齿谈了自己的思考，果不然遇到俱乐部其他伙伴的嘲笑，有的甚至挖苦：“多庸俗，想到手纸上去了！”老师听了没有笑，肯定了他的想法，并且帮助他利用干湿卷伸原理试制成功了“造纸型自动控制器”，获得了一项日本发明专利。这项发明的成功，其他伙伴对他刮目相看，使他增强了信心，从此好学上进，后来居上。他在写的《创造发明技艺》一书中，深有体会地说：“要有创造性，先得克服自卑感。”

遇上失败就作茧自缚，自然难以迎头赶上，更不能后来居上。其实，勇敢的失败也并非毫无意义。比如“要是我能象鸟儿一般飞翔，该有多妙啊！”为了实现这个美好的愿望，不少人在探索中失败过。1020年，英国奥利弗双臂系上“鸟翅”，扑腾了二百多米，坠下来跌断了双臂和双腿，然而他很开心；1507年，意大利人约翰·达米恩在苏格兰披上鸡毛制作的翅膀试飞，从斯多林城堡的高墙上纵身一跳跌断了一条腿，他说自己“犯了个错误”，然而，“我相信是会飞的”；1742年，一位法国人也缚上双翼，企图飞越巴黎的塞纳河也失败了；1811年，德国一位裁缝在多脑河畔造了一座木塔，从塔顶跳下来栽进了河里。这些都相继失败了，然而

降落伞、上飞机却从失败中应运而生了，今天我们能云飞天，飞上月球，飞上火星。失败为成功之母，不怕失败的精神多么可贵！

自信，就是不自卑，相信自己的能力，这是一种积极的心理状态，不仅是学生学好功课的强大精神力量，也是任何事情取得成功必不可少的。伽利略成为一位举世闻名的科学家，小时候就充满自信向他父亲表述自己的雄心：“我亲爱的父亲，你有才干，但没有力量，而我却能兼而有之！为什么不能设法达到自己的愿望呢？我会成为一个杰出的学者，获得教授身份。我能够以此为生，而且比别人生活得更好。”爱因斯坦由数学转向物理时，还不知道物理学道路之艰难，有一次一位物理学教授善意地问他：“为什么不学别的，偏要学物理呢？”爱因斯坦自信地回答：“我觉得我有这方面的才能。”结果努力奋斗，在物理学的领域超过了他的前辈和老师。

从人才成长的补偿规律来看，赶上别人或者“后来居上”，都要比一般人花费更多的劳动和精力，第一步是赶上，补上差距，第二步是超过，拉开差距，其中没有顽强的毅力是不行的。这毅力就来自于对赶上去充满信心。很难设想一个认为自己这也不行那也不行的人，能够在群雄中崛起。俄国近代科学和文化的奠基人罗蒙诺索夫，十九岁才千里迢迢进入莫斯科一所教会的附属学校学习，这个学校要求一律用拉丁文，而他一个字母不认识，有人见他寒酸的样子就讥笑说：“瞧呀，一个快二十岁的大傻瓜来学拉丁文啦！”当时班上座次是按拉丁文程度排列的，他只好坐到最后一排。对于罗蒙诺索夫不利条件是很多的，诸如经济贫困，年