

自
强
篇

1. 多用力气改变自己

人的眼睛长得朝向外部，总在观察、审视着别人和外部世界。于是不少人总是先看到别人的缺点、短处，看到世事的不平。于是动辄指责、批评、埋怨别人和外部世界。甚至有人用了很多心思企图去改变别人、改变外部，结果反倒忽视了改变自身，或没有精力和时间用来改变自身。

“无产阶级只有解放自己，才能够解放全人类。”我觉得这话也适合于我们教师。刚参加工作的时候，我在如何改变学生上费了很多脑力，结果却收效甚微。后来我把注意力转为从改变自己做起，工作起来就顺利多了。

一位淘气包不学习，我想改变他，用很长时间看着他，他也不学。后来我开始改变自己的做法，先后用十多种办法来引诱他学习，他不知不觉地就跟着学起来了。过去我爱怨天尤人，觉得世上不如意的事情太多，下了决心去批评、去改变现实，结果周围没有什么变化，倒是自己的脾气古怪起来了：爱挑剔，爱发牢骚，喜欢评头品足。这实际上只能说明自己不通事理罢了。后来我意识到自己这方面的问题，便开始要求自己，把批评、指责、埋怨，并企图改变别人和环境的力气，省下一多半来，用来改变自己。

改变自己的世界观、人生观，提高自己的认识能力，改变自己为人处事的态度，改变自己的工作方法，改变自己的学生观、教育观，改变自己的语文教学观。将自己狭隘的变

得宽阔，自私的变得利他，僵化的思想方法变得活跃，唯心的变成唯物的。

我体会到：比较有效、比较实际的做法还是先从自己做起，先认真改变自己。用七分力量去埋怨、指责、改造别人可能一丝一毫也不见效果，有时甚至会适得其反，助长别人的愚昧和自己的野蛮。但只要省下七分力气中的一分真心来改变自己，就能使自己发生变化。改变自己和改变外界，应该前者先行。不这样，改变外界就是一句空话。一个没有任何能力，一个连自己都驾驭不了的人，谁能相信他会有能力驾驭、改变别人。

至少改变自己要和改变外界同时进行。如果想倒过来，外界条件好了，自己再好；大家都进步了，自己再进步；人们都大公无私了，自己再大公无私；别人都奉公守法了，自己再奉公守法。其结果，不仅自己没有改变的希望，还有可能因为自身的弱点使外界更不如意。倘若大家都这样，社会就很难进步。

再比如，想等教师的低下地位改变了之后，自己再安心教育；想等社会上厌学之风改变了之后，自己再认真教书；想等“官倒”都铲除了以后，自己再廉洁；想使所有的人都努力工作了之后，自己再努力。这样坐等空想的结果，外界没有变化，却实实在在地耽误了自己。

“古之君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。”（韩愈《原毁》）我们也应该学习“古之君子”，宽厚待人，严以律己。对待别人不能求全责备，把埋怨、指责收回来，用来改变自己，一切就会好得多。

自己强大了，办法多了，改变别人、改变外界才会成为可能。韩信落魄受胯下之辱时，他忍受了，他把力量用在改

变自身上。后来他强大了，成为统率百万大军的元帅。原来曾经奚落侮辱他的那些泼皮无赖他不仅没有报复，反而授予中尉之职。

自己做出了努力，付出了代价，彻底地改变了，但也没能改变得了外部环境，没能改变得了大环境，是不是自己吃亏了呢？我的回答是不吃亏。由于个人思想境界高了，认识能力高了，就不会再像过去那样看待外界，动不动就怨天尤人，牢骚满腹，甚至愁肠百结，而懂得社会在向前进，有时虽然可能有逆流回旋，也在所难免。只要我们是在为人类的进步事业而一点一滴地做着实事，也就心地坦然了。

人人从改变自己做起，外界就一定发生变化。目前党内有腐败现象，我们能不能都等着腐败现象没有了，才按照党员标准要求自己呢？那样做，显然不可能使腐败现象收敛，却有可能连我们自己离党员的标准越来越远。如果我们从改变自己做起，去掉自己身上那些不符合党员标准的东西，那么至少我们这个党又比以前好了四千万分之一。如果大家都是从改变自己做起，我们党的威信不就恢复如初了吗？我们党的全心全意为人民服务的优良传统不也就又恢复了吗？

埋怨外界不好，常常是我们自己不好；埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达；埋怨环境太恶劣、太困难，常常是我们自己没能力，主观努力不够；埋怨学生难教育，常常是我们自己方法少。

幼时觉得极高的滑梯，现在看上去几步就能到顶；幼时觉得很高的假山，现在几步就能跃上去；幼时觉得很宽的街道，现在看上去竟是挺窄的里弄。滑梯还是那个滑梯，假山还是那座假山，街道的宽度也没有变，仍然是原来的街道，

所以会产生认识上的差异，是因为我们长大了，眼界高了，是因为我们自己改变了。

改变了自己，昨天的远路会变近，昨天难办的事情今天会极为顺手，昨天的对手今天可能变为助手，昨天的惆怅，会转化为喜悦，昨天的失败会转化为胜利，昨天最难教育的学生今天可能变成最知心的学生，昨天最不愿讲的课，今天讲起来可能成为一种享受。

改变了自己，你会觉得世界更可爱，水比昨天清，花比昨天艳，天空看起来都比昨天要蓝。

2. 胸前戴周总理像章感到有力量

1978 年末，朋友送我一枚“人民的好总理”纪念章，我喜不自胜，立即戴在胸前。戴上它，心中便涌出一股暖流，生出一股上进的力量。

弹指一挥，十年过去。春秋更易，暑往寒来，每逢服装换季，我都仔细地 from 换下的衣服上取下总理像章，再端正地戴在新衣服上。时间长了，我的几件蓝衣服的左胸前，都有一处像章那么大的，颜色较深的印记，那是因为衣服褪了色，而戴像章的位置，日晒不到，风吹不着而保留了原来颜色的缘故。

戴上了总理像章，就能不断地产生前进的力量。去年我还在北京站前的商店里，被几个北京人围住，热情地问长问短，原因是他们发现了我戴的周总理像章。很快，我们就像

一家人一样亲热。每当这时我便对我们的人民充满了信心，自己也就像充了电一样，重又充满了追求真理的能量。火车上、会场里、路途中、城市、乡村、工厂、学校，我遇到过许多陌生人见我戴着总理纪念章而一见如故，很快就成了心心相通的熟人。我们忆念起总理，不论“官倒”多么猖狂，我们对共产主义还是充满了追求与向往，充满了战胜“腐败”的勇气和力量。

我戴着周总理像章，心中便矗立着一个真正人民公仆的形象：他把尊重人、理解人、关怀人、帮助人作为自己的人生目的。无论老人、孩子、科学家、服务员，最高贵的和最低贱的、最博学的和最幼稚的，总理全都以诚相见，平等相待。在总理面前，每个人都感受到自己“人”的尊严，面前的总理又是一个真正意义上和他们完全平等的人。总理的威望将随着人类文明的进步而增高。学习总理，最根本的就是要像他那样尊重人、理解人、关怀人。离开了这些，就是舍本逐末了。每当我以公仆的身份去尊重、理解、关怀、帮助别人，自己便充满了做人的自豪感与幸福感，工作、学习、生活都感觉天高地阔，力量倍增。反过来，如果自以为高人一等，不尊重、不理解、不关怀他人时，别人当然也不会买你的账，便觉得人与人之间冷若冰霜，便会产生人生艰难之感。

我戴着总理像章，时常想起的是周总理的这句话：“我们应该像春蚕一样，把最后一口丝都吐出来，献给人民。”

有时我将总理像章悄悄遮住：在云南深山人畜共居的房子里，在新疆戈壁破烂不堪的校舍里，在江西老区寒酸简陋的农舍里，在北疆某地秩序混乱的市区里，我常常不忍让总理看到这些改革中仍然存在的阴暗面，怕他的在天之英灵不

安。

更多的时候，我还是将胸膛挺起，让总理分享改革的幸福。当我看到祖国各地的城市中，一条条新街道两侧的现代建筑物拔地而起的时候，当我到生产和管理日新月异的首钢、武钢、一汽、大庆去参观的时候，当我作为劳模代表登上天安门前的观礼台，观看国庆 35 周年威武雄壮的陆海空三军阅兵式和国庆 40 周年焰火的时候，当我参加民主、团结、充满改革开放精神的党的“十三大”的时候，我都不由自主地把总理像章再端正一下，看是不是还在代表证的前上方。我总认为，总理在我们中间，正和我们一起分享着胜利的幸福。

榜样、楷模是人生的一种需要。尽管许多人努力一辈子也不可能达到榜样、楷模的高度，但人却不可以没有这种需要和追求。达不到这一事实本身并不妨碍人朝着榜样、楷模的境界攀登。一个人如果没有了这种需要和追求，那么，他就失去了前进的动力。作为本质意义上的人，也将是残缺的。

戴着总理的像章，常使我产生战胜自己弱点的力量。低头看总理像章时，心中便涌出一股塑造一个新的坚强的自我的力量。

3. 人生的价值

教师少不了要和学生讨论怎样衡量人生的价值。教师确

立了正确的人生价值观，才有可能引导学生确立正确的人生价值观，或称自我价值观。

什么是人生价值或自我价值这一热门话题，仁者见仁，智者见智，答案很多。

有人说：“人活得是否有价值，要看他做了多大的官，官越大，则自我价值越大。”

有人说：“人生价值的高低，要由他收入的高低来确定，收入越高者，人生价值越高；反之，价值则低。”

还有人说：“人生的价值，取决于他的知名度，知名度高，则人生价值高；反之，则自我价值低。”

那么人生价值是不是就没有客观标准了呢？我觉得不是这样。人生价值的客观标准应该是：一个人为人民创造的价值减去人民给他的报酬所得的差。或者说一个人为世界创造的价值减去世界所给他的报酬所得的差。

一个工人，经常逃避劳动，每年创造价值不到 2000 元，可领到的工资却也是 2000 元，那么他这一年活得就没有价值。下一年他改过自新了，创造了 15000 元的价值，却只领取了 5000 元的工资，那他这一年就活得极有价值，活得理直气壮。

不直接创造产值的行业怎么计算？应将每个人的工作量折合成必要劳动时间，然后算出本行业每位职工年平均必要劳动时间，如教师工作量两课时折合必要劳动时间一天（8 小时）则年平均工作量为 243 天。干满这个工作量，拿教师的平均工资。倘每天只上一节课，年平均工作量为 121.5 天，再拿教师平均工资，那显然价值就为负值了。不直接创造产值的行业的必要劳动时间计算是个十分复杂的问题，须随社会的不断进步而不断科学化。但目前我们至少可以采取

这种算法，按照事业行政编制，需一个人做的工作只安排一个人做，这个人拿平均工资，他活得就有价值。一个人做了编制规定的两个人的工作，他活得就有双倍的价值。有的县，县委正、副书记多达 12 人，比邻县多七八个。那么这七八个县委书记，尽管职务不低，工资也不低，但谁能说他们的人生价值不低呢？谁能认为他们活得有意义呢？

还可以做一个简单的假设，假设每个人一生平均能做 100 件事，平均每件事能得 1000 元报酬，那么那些做了 50 件事得 10 万元报酬的人，就是最没有价值的人。在文明与发达的社会，这类人应该受到唾弃，甚至受到制裁。而那些做了 100 件事却得了 9 万元报酬，甚至做了 200 件事只得了 5 万元报酬的人应该受到大家的尊敬和赞扬。

人生价值观是衡量社会进步的尺度之一，是衡量一个人文明程度的尺度之一。多吃少干，巧取豪夺，不劳而获，还要妄自尊大，作威作福，那是剥削阶级的人生价值观。在社会主义社会，企图多吃少干的人，不仅显示出残存在这些人身上旧社会刻下的野蛮的烙印，而且在现实生活中这些人很难摆脱空虚、内疚（如果良知还没泯灭的话）、恐惧、痛苦的折磨。不信看一看那些不义之财的占有者。

人啊！要实现自己的价值，就努力地一件接一件地为人民、为国家做实实在在的事情吧！做的事情越多，人生价值就越大。不要过多关注报酬。报酬越少，吃得越清淡，穿得越俭朴，你的人生价值就越大。临告别这个世界的时候，你就能幸福而自豪地宣布：我吃穿比平均值少二分之一，而做的实事比平均值多一点。

如果我们的教师，我们的学生，我们的报刊电台，我们的干部职工，都宣传这样的“人生价值”观，那就会形成一

种比贡献、比工作、比干实事的风气。那就能够挽救那些在比工资、比地位、比消费、比吃喝、比排场、比随礼的恶性循环圈中痛苦挣扎的人。应该说绝大多数挣扎于恶性攀比循环圈中的人，从心里都厌恶，而又不能不屈服于另一种“人生价值”观。为了使自己不“掉价”，死也要维护一个“面子”。

愿社会掀起一股真正的“人生价值”的宣传风、舆论风，愿大家为了不掉真正的“价”，要真正人的“面子”而奋力攀比，为国家、为人民办实事，看谁做得多！

4. 调整自己的需要

做教师的应善于调整自己的需要——这里所说的需要是指对事物的欲望或要求——只有善于调整自己的需要才能善于调整学生的需要。只有善于调整学生的需要，才算是抓住了教育的关键，抓到了根本。

人活着是因为有需要，一旦什么需要也没有了，人也就不再活下去了。

人和动物有区别，是因为人的需要比动物的需要丰富得多、高级得多。一旦一个人的需要和动物相同了，我们便说这个人丧失了人性。

那么作为正常人，都有哪些共同的需要呢？我想从低级到高级应有这样五个层次的需要：

最高需要	追求理想社会、事业
高级需要	责任、义务、权利
中级需要	友情、亲情、爱情、社会肯定
初级需要	劳动、创造、学习、娱乐、完善自我
低级需要	衣、食、住、行、财物、性欲、生存

有人认为人是自私自利的动物，只有低级与初级需要。这显然是无视社会进步这一事实，无视千百万为社会进步而刻苦钻研、慷慨捐躯的志士仁人。所谓人的本性是自私的，那是指人类社会初期、早期而言。人性就是人的社会性。社会在进步、在发展，人性也在进步、在发展。

社会发展到了今天，就使今天活在世上的人或多或少都有了以上五个层次的需要。即使惟利是图的人，即使狱中的犯人，在童年或青少年时期也都曾有为别人、为社会尽责任、尽义务的需要，也都有过追求理想社会的需要。只是后来被剥削阶级观念所毒害，这些需要逐渐淡化，逐渐微弱，甚至被压抑为潜意识。

其实剥削阶级也知道人们有追求理想社会的高层次的需要，于是才制造出宗教来，满足人们这一需要，告诉人们理想社会不在此岸，而在彼岸，不在今生，而在来世，引诱人们不去触动私有制的根基而把聪明才智倾注于虚无缥缈的来世。

马克思主义则顺应人性的最高需要，引导人们通过科学的社会主义道路，踏上理想社会——共产主义社会的殿堂。

人之所以产生这些需要，有积累起来的遗传的原因，更重要的是人生活于社会之中，受社会影响、教育的结果。

每个人社会经历不同，需要的结构、强烈程度也不同。

人是自己需要的奴隶，不同程度的需要，指挥着人走着不同的人生之路。人又不完全是需要的奴隶，通过努力，通过反思，通过意志训练，人可以调整自己的需要，使之广阔，使之平衡，使之适度。

所谓广阔，就是人应该每个层次的需要都有，不能只停留在“人生在世，吃穿二字”上，不能只是埋头学习，只是追求自我完善、个人成就，也不能只满足于获得了友情、亲情、爱情，尽管古往今来都有许多人为其中之一而死，但时代变了，如果今天还有人只为了其中之一而活而死，那就不无遗憾了。人的需要越广阔，生活道路就越广阔，生活乐趣就越丰富，生活信心就越坚定。

所谓平衡，就是将各层次的需要放在原来的位置上，不能将最高层次需要降为低层次需要，也不能将低级需要和高级需要对换。需要有个原则，低层次需要要服从上一层次的需要，只有这样，个人的物质生活和精神生活才能协调，个人和集体、个人和社会的关系才能协调，人的内心才能获得最大限度的平衡。假如：一个人为了衣食，牺牲了个人的学习与创造，不顾人情、爱情、亲情，不顾集体利益和社会利益，那他不是罪犯就是受人唾弃的庸人。反过来，许多革命先辈，例如马克思、恩格斯，为了追求人类的理想社会，牺牲了数不清的个人利益，放弃了较高的社会地位，甚至有时不得不牺牲亲情和爱情，遭到几个国家政府的驱逐，受到资产者的诽谤，正因为如此，他们受到全世界无产者的尊敬和爱戴。在现实生活中，人民群众总是尊敬爱戴那些能让低层次需要服从高层次需要的人。

所谓适度，就是各层次需要及各层次需要中的具体需要，要适应主观和客观实际情况。生活水平要提高，但提出

超出个人及社会承受能力的吃住需要，结果个人空受欲壑难填之苦不说，还可能给他人与社会造成危害。就自我完善的需要而言，是需要朝着体育、音乐、写作的方向还是朝着工业、农业、科技的方向，这自然也要看个人素质及社会条件而定。友情、爱情、亲情的需要很宝贵，但倘若需要之火燃到了不适当的地步，同样能燃烧自己和别人。甚至追求理想社会的具体需要也得适度。1958年我国几亿人民不是凭着纯真的需要去追求社会主义高级阶段——共产主义才能办到的事，而演出了以成千上万人的生命为代价的悲剧吗？要让需要之火变成受理智、意志调控的“炉火”，而炉火失控就会变成火灾，甚至酿成漫天的山火、野火。在世界上受不适当需要的“火灾”，折磨的人实在太多了。

需要的天地非常广阔，不要为某个需要得不到满足而悲观。家庭现代化既然实现不了，那就让一部分有希望的人先拥有彩电、冰箱、录像机好了。我们点燃对知识的追求，对事业的追求，追求着，满足了；再追求，又满足了，不是很幸福吗？

需要的平衡非常重要。不要让事业去服从打麻将、赴筵席。一个心中燃烧着事业、理想、责任、义务的需要之火的人，低层次需要再微弱，他的内心世界也会充满温暖、充满光明。

调整需要的“度”是一门艺术。有了不同层次而又广阔的适度的需要，他就不再受失望、沮丧、自卑、惶恐的折磨，而每时每刻都会生活在自豪、自信、愉快、宁静之中。

这些年来，每当我发现自身的一种需要使我空耗精力，使我失望，使我不快时，我总是审视自己的内心世界，寻找那团不适度的或不平衡的需要之火，想法减弱它或熄灭

它。总想：不要了不行吗？换一样需要不是更好吗？这样想来，容易使思维在深处得到解放。

从需要的角度和学生谈心，处理问题，容易谈拢，容易找到助手，从根本上解决问题。

我们每个人都要不断地增强和调整自己需要的能力。

5. 今天比昨天更新

今天和昨天有什么不一样呢？上班、下班、备课、上课、批改作业。学生还是那些学生，同事还是那些同事，领导还是那些领导。校园没变，办公室没变，教室也没变。近乎呆板枯燥的生活，使人兴味索然，甚至使人厌烦。

有时，换了一位领导，有时分来了一位大学生，班上来了了一位新同学，办公室添了一个新挂历，校园里建了一个新花坛，都使人眼前忽然一亮，产生新奇感。

人都有喜欢变化，喜欢新奇的心理。喜欢变化，追求新奇，才使人更爱生活，更爱工作。

有人说：教育工作时间性强，计划性强，规章制度繁琐具体，容易扼杀人的创造性。

也有人说：教育既是艺术，又是科学，是最容易培养人的积极性、创造性的工作，是最丰富多彩的一项工作。

看来重要的在于如何看待教育工作这一客体。主观不断更新的人看到的是变化、是新奇。主观上因循守旧的人看到的是老一套。

人应该学会自我更新。今天的“我”应该比昨天的“我”有新的发现，新的认识，新的提高。“我”更新了，世界在我的眼里就新了。自新，他人新，世界新，工作新，江河山川新，人工作学习起来才有乐趣，有意义。

工作要比昨天有更新的办法，教师考核有新的更受大家欢迎的条件，接待客人有新的更令人满意而又更节省时间的语言。

今天讲课要比昨天有新的突破，语言要比昨天更吸引人，更有感染力。表情要比昨天更使人愿意接受，姿态要比昨天更自然，板书要比昨天更富启发性，重点更突出，和学生的感情要比昨天更融洽。做不了这么多，我就做一点。挺起胸膛，不必收胸，背要比昨天直一些。我这样嘱咐自己去上课时，精神上就感觉很愉快。

今天写文章应该比昨天更自然，就像和读者实实在在地谈心，不要故意做作，不要显示有学问，不要掩饰自己的某些观点的幼稚……这样想着，写文章时就非常流畅，充满了信心，而且感到写作本身就是一种享受，是一种认识自我和认识别人的形式。

我今天读书应该比昨天有新的认识，应该上升到一个新的层次，哪怕是差别很小的一个层次。我今天读书应该学会多换一个新的角度，如果我是作者，如果我是古人，如果我是眼界开阔的巨人……这样，即使是一本看了很多遍的旧书，也容易发现昨天没有发现的新东西、新观点、新价值或者文章的深层含义。

我应该比昨天有更强的观察力。我要努力从学生的脸上看出昨天没发现的兴趣、追求、忧虑、欢乐……我要通过学生的眼睛，看到他们的心灵世界。我要训练自己的眼睛，使

它能看出今天的天空比昨天更高远，今天的大地比昨天更广阔，今天见到的同一棵草比昨天叶脉更清晰。甚至只要愿意，就能看出那看了几年的楼房立面，又比昨天有了新的值得看的内容。

要让自己从旧中看出新，从不变中看出变。要让自己今天战胜昨天的一个弱点，一下子不能完全克服就先战胜这个弱点的 1%，只要做到，我就比昨天更新了。要让自己今天比昨天增长一点优点，哪怕只是一点点，我今天就迎来了一个新的自我。

新是生命，新是力量，新是智慧的源泉，只有不断更新自我的人，才会充满活力，充满力量，才会找到智慧的源泉。

新是希望，新是信心，新是乐观。只有不断更新自我的人才会充满希望，充满信心，充满乐观。

只要愿意，我们每一天、每一时都能更新自我，都能迎来新的工作，新的生活，新的世界。

6. 粉笔生涯的苦与乐

我愿教书。读书的时候没想过将来要教书。教书以后，倒越教越爱教，越教越上瘾了。

1966 年我在沈阳市三十二中学初三毕业，正赶上“史无前例”的文化大革命，自然升学无门。空耗了两年青春之后，便沿着知识青年的必由之路，下乡到了盘锦新建的农