

怎样培养脑力劳动中的自我纪律

我们把这些建议提给七年级以上的高年级学生。这些建议涉及学生精神生活的一个重要领域——阅读、思考和解决智力任务。这些建议是否有效，则取决于许多条件和前提，其中最为重要的几点是：学校里，首先是教师集体里，要有一种丰富的智力兴趣的气氛；课堂教学要在多方面的精神生活的背景下来进行；教师知道的东西应当比他在课堂上要教的东西多一百倍；每一个学生都应当在智力方面有自己特殊爱好。如果具备了这些条件，那么学生对于在脑力劳动中有关自我纪律的教导才会容易接受。我们认为，应当向学生提出的最重要的建议如下：

(1) 如果你想有充裕的时间，那你就每天读书。读与你最喜爱的学科(你的选修课)有关的科学著作，要每天读，哪怕一天读两页也行。你所读的这一切，就是你的学习的智力背景。这个背景越丰富，你学习起来就越轻松。你每天读得越多，你的时间的后备就越多。因为在你课外阅读的这些东西里，有千万个接触点，是跟课堂上所学的教材相通的。这些接触点，我们可以称之为“记忆的抛锚处”。它们吸引着必修的知识向着人们周围的知识海洋伸展开去。你要强迫自己每天读书。不要把这件事拖到明天。今天丧失的东西，明天是再也无法弥补的。

(2) 要学会听教师讲课。在九、十年级，要把教师就重要课题所做的演讲用写提纲的形式记下来，不管教科书里有没有这方面的教材。写提纲能训练你思考和检查自己——即检查自己的知识。应当学会

在课堂上就对提纲进行思考，并且每天哪怕有半小时来整理这些笔记。我建议把笔记本分成两栏(两行)：一栏里写演讲内容的简要提纲，另一栏里写上需要加以思考的问题。要把那些主要的、关键性的问题列入这一栏。这好比是楼房的骨架，本门学科的全部知识的大厦就是靠这个骨架来支撑的。正是在这些关键性的问题上，应当每天进行思考，并且把每天的科学著作的阅读跟这种思考结合起来。如果你在所有学科上都能按这条建议去做，你就不会有“紧急突击”的日子了。你在准备考试的时候，就没有必要把全部笔记反复地背诵了。学科的“骨架”是一种特殊的大纲，你依靠它就能回想出全部教材来。

(3)你要在清晨6点钟开始一天的学习。5点半起床，做做早操，吃点牛奶和面包，就开始工作。在到校上课前从事1.5到2个小时的脑力劳动，这是一段黄金时期，你在早晨的时间里进行最复杂的、创造性的脑力劳动：思考理论上的关键性问题，攻读最难的文章，写论文提要。如果你要从事带研究性的脑力劳动，那么只有在早晨去做最好。这样，你就不需要一直坐到深夜。你要把白天的作息制度安排好，以便在晚上12点以前已经睡眠2小时以上，这是最有益于健康的睡眠。

(4)你要善于确定自己的脑力劳动的制度。这就是说，要摆正主要和次要的关系。要在时间分配上把主要的事情安排好，以免它被次要的事情排挤到第二位去。主要的事情必须每天都做。你要把关系到自己的才能和天赋的形成最为重要的科学问题明确地提出来，把它们彻底弄懂。要把这些问题摆在你早晨从事的脑力劳动的首要地位。你

要学会就最重要的科学问题去寻找书籍和学术著作，并且在一个长时期内去钻研它们。

(5)要学会给自己创造内在的刺激。在脑力劳动中，许多事情并不是那么有趣。使人非常愿意去做的。“必须”两个字常常是唯一的动力刺激。你正是应当从这种不感兴趣的地方开始自己的脑力劳动。要学会集中精力去攻这些理论问题的奥秘，学会把精力集中到这样的程度，以致逐渐把“必须”变成“我要”。至于最感兴趣的事，可以放到最后去做。

(6)你的周围有一个书籍的海洋。应该严格挑选阅读的书籍和杂志。求知欲旺盛的人总想把一切都读过。但这是不可能的事。你要善于规定自己的阅读范围，把那些可能打乱你的学习制度的东西割舍掉。但同时也要看到，随时都可能出现：事先没有料到的而又必须阅读的新书。为此，就必须有时间的后备。只有在课堂上和在记笔记上善于从事脑力劳动，防止“紧急突击”以应付考试，才能赢得这种时间的后备。

(7)要学会自制。你的周围有各种各样的活动，有文娱小组，有运动小组，还有跳舞晚会。你要表现出坚定不移的决心：在许多这样的活动中都包含着诱惑，它们可能给你带来很大的危害。当然，娱乐和休息都是需要的，但是不要忘记主要的事：你是一个劳动者，国家花大量的钱培养你，因此摆在首位的不应当是跳舞和休息，而是劳动。就高年级学生的休息来说，我建议你们下象棋和阅读文艺作品。在绝对安静的环境中，思想高度集中的情况下，下象棋是增进神经系统的

活动，使思维更加周密的最好手段。

(8) 不要在无谓的小事(闲谈、游手好闲地消磨时光)上浪费时间。常有这样的情况：几个青年聚在一起，开始闲谈，一个小时过去了，什么事也没有做。在这种谈话里没有产生任何聪明的思想，而时间一去不复返地浪费了。你要善于把跟同学的谈话也变成丰富自己的精神生活的源泉。

(9) 你要学会减轻自己将来的脑力劳动，这就是说，你要为将来创造时间的后备。为了做到这一点，你要养成随时记笔记的习惯。现在我大约有 40 种笔记本。每一种笔记本，都是用来记录那些鲜明的而又好像一闪即逝的思想的(它们有这样的“脾气”：在头脑里出现一次，就再也不复返了)。我还把读过的书里最有意义的东西记入笔记本里。这一切到了将来都是需要的，都有利于减轻你将来的脑力劳动。你把自己记笔记的制度建立起来吧。要悉心保存你从书籍里汲取来的东西。

(10) 对于每一项工作，都要找出最合理的脑力劳动方法。要力戒陈规旧套和刻板公式。要不惜花费时间，去深入思考你所接触到的事实、现象和规律的实质。你想得越深透，材料就记住得越牢固。在你还没有完全弄懂的时候，就不要急于去记忆它，否则是白白浪费时间。你不要一遍又一遍地记诵，而只要把你已经熟知的东西通看一下就行。要防止在还没有透彻理解的时候就粗枝大叶地通看。任何粗枝大叶的做法都会走向反面，迫使你不得不再回头去研究个别的事实、现象和规律，而且要反复好多遍。

(11)如果有人妨碍你，脑力劳动就不可能顺利进行。在集中精力从事脑力劳动的时候，每一个人都应当完全独立地工作。最好到阅览室去学习，因为那里大家都能严格地遵守制度。

(12)脑力劳动要求数学思维跟艺术思维交替进行。你应当把科学著作跟艺术作品轮换阅读。

(13)要克服自己的不良习惯(例如，在开始学习前先空坐 15 分钟；本来不打算读的书，毫无必要地把它翻来翻去；睡醒以后，躺在被窝里不起，等等)。

(14)“明天再做”——这是勤劳精神的最危险的敌人。任何时候，都不要把今天应当完成的工作的任何一部分留在明天去做。你要养成习惯，把明天要完成的工作的一部分，提前在今天来做。这是一种很有效的内部刺激，它能使你明天一整天做事情时带着轻松的心情。

(15)任何时候都不要使脑力劳动间断。暑假里，不要跟书本就此分手。每一天都要用智力财富来丰富自己，这是你将来从事的脑力劳动所需的时间的源泉之一。要记住：你现在知道的越多，你要掌握新知识就越容易。