陕西工人報

# 愿你结交几位学友

王　英

一个人自学往往遇到一些难点不易理解。如找几位学友交换意见，相切相磋、互琢互磨，很有可能豁然开朗，疑窦顿释。

《论语》上记载孔子的话说："学而时习之，不亦悦乎？有朋自远方来，不亦乐乎？"这里第一句话说的是自学，第二句话说的就是互学，可见两千多年前人们就欢迎学友了。法国一群数学家，集体编写《数学原本》，署名布尔巴基。每逢集中编写时，先由一人起草初稿，在会上朗读，然后展开讨论，有时讨论非常激烈，大喊大叫，各抒己见，不留情面。而那份初稿常被撕得粉碎，再由第二个人起草。正由于这样集思广益，认真讨论，他们的著作，被公认为世界最权威的数学著作。英国大文豪萧伯纳说："倘若你有一个苹果，我也有一个苹果，而我们彼此交换这些苹果，那么你和我仍然是各有一个苹果。但是，倘若你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交换这些思想，那么，我们每个人将有两种思想。"

学友相交，可以开阔眼界，增长见识，启迪心智，思想在交流中迸发出新的火花，能产生新的创造。马克思和恩格斯，第谷和刻卜勒，李白和杜甫，白居易与元稹，张衡与崔瑗，直至"竹林七贤"、"扬州八怪"，都是历史上传为佳话的学友，他们的卓越成就，是和互相学习分不开的。

如果你现在还是一个人读书，那么建议你结交几位学友吧。

# 创造性人才有哪些特征

你属于"创造型"人才吗？这里介绍心理学家关于"创造型"人才个性的十二个特征，供你自测，或请几个"旁观者"来对你评议：

1、主动性　旺盛的求知欲和强烈的好奇心，驱使你积极进取。

2、洞察力　富于直觉，对环境有敏锐的感受力，可以觉察到别人所未注意的情况甚至细节。

3、通变性　思想通畅，善于举一反三，触类旁通。因此能想出较多的点子，提出非同凡响的主张，做出不同寻常的成就。

4、疑问性　对现成的事情不是盲从，而是大胆发问，敢于脱出一般观念的窠臼。"发明千千万，起点在一问。"

5、独创性　有独出心裁的见解，与众不同的方法。勇于弃旧图新，别开生面。

6、独立性　较少依赖性，不肯轻附众议。

7、自信心　深信自己所做事情的价值，即使遭到阻挠与诽谤，也不改变信念。一往直前，直到实现自己的理想或预期的目的。

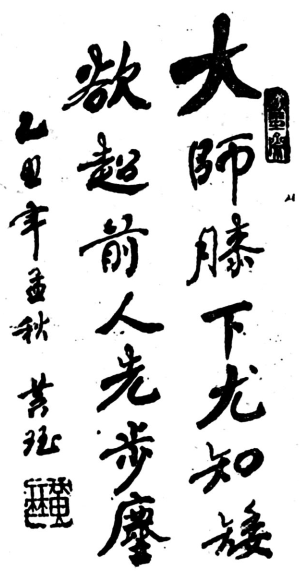
8、坚持力　一个创造的完成，需要百折不挠、持久不懈的毅力和意志。抓住目标锲而不舍，不得结果决不罢休。在百思不得其解、寝食不安之时，坚持力的作用则更加突出。

9、想象力　思想中的新观点、形象，来自合理的联想、幻想，或来自偶然的机遇。想象力丰富的人联想多，幻想奇，有利于去揭开创造的序幕。

10、严密性　灵感的火花闪过之后，慎思熟虑，精细推敲，以求达到完美的结果。

11、幽默感　幽默的性格使他决不因别人的讥讽和轻视而影响自己的情绪和创造。

12、勇气　从事探索，必须不惜冒险犯难，创造必须经常面对常人无法忍受的困境。所以，先有个"敢"字，然后才能有创造产生。　（洪浩　荐）



大師膝下尤知矮
欲超前人先步塵
乙丑年孟秋　黄珏

书法　黄珏

# 自学十忌

一忌选择学科不当。一个人必须正确地选择符合自己气质、环境、知识结构等特点的学科，才能扬长避短，尽快成才。

二忌好高骛远。自学，一没老师辅导，二没任何人督促，三没系统教材。这就需要从实际出发，踏踏实实地向前推进。

三忌"常立志"。自学青年要"立长志"，自己选准的目标要矢志不移。

四忌"本本主义"。要做到能丢开"本本"独立思考，善于探索，找出自己的路子来。

五忌"单打一"。各科知识之间是相互联系、相互促进的。

六忌固执己见。一个人的智力毕竟有限，要多听取别人的意见。

七忌自暴自弃。失败不可失志。正确的态度是分析失败的原因，对自己的一点小成绩也要予以肯定，这样能保持自学中旺盛的精力和斗志。

八忌漫无目的。开始自学时，最好拟订一个切实可行的学习规划，一星期或半月检查一次，没有完成的，应尽快补上。

九忌浅尝辄止。对于某一学科，只要钻进去了，就应一鼓作气干到底。

十忌骄傲自满。一自满起来，等于关闭了自己求知的大门。

（大胜　供稿）

ZIXUEYUCHENGCAI
自学与成才

刊头设计　彭敏敏

# 座右铭的来历

大凡名人学士，都爱在自己的居室最显眼处，悬起一挂条幅，写上自己最喜爱的字、句，作为自己行事的警钟，力量的源泉，这就是人们常说的「座右铭」。

座右铭来源于南朝梁太子肖统编的《昭明文选》中崔瑶的文章《座右铭》。座右铭是铭的一种形式，开始是放在座位的右边，用来自勉自戒。后来泛指了，无论是写在书本扉页，写成条幅挂在墙上，或铭记在心中的，都称座右铭。如民族英雄岳飞少年时就立誓「精忠报国」，他母亲就把这四个字刺在他背上，让他时时刻刻不要忘记；吉鸿昌将军把「作官，不许发财」，让人烧制在瓷碗上作为座右铭。

座右铭形式不同，字数也不一，有一个字的，也有上百字的。

鲁迅阅读于三味书屋时，有时上学迟到，他就在座位右边刻上一个「早」字来警戒自己，从此以后，他再也不迟到了。

（何恩旺）

# 我国紧缺的九种人才

在现代化建设中，下列九种人才将在我国最受欢迎：

一、企业研究人员；
二、职业教育的教师；
三、农业技术人才；
四、企业管理人员；
五、律师；
六、建筑人才；
七、专业信息人员；
八、高级服务人员；
九、社会学和心理学人才。

（聊　荐）

# "开早车"与"开夜车"

孟宪玲

许多青年学生和脑力劳动者习惯于夜晚学习和工作，有人作过调查，知识分子和文职人员有70%以上"开夜车"。然而，事实和科学研究都表明，"开夜车"对脑不利！

我们知道，人是大自然的产物。在二百多万年的漫长进化过程中，人类形成了"日出而作，日入而息"的生活节律。人体的血压、呼吸、脉搏、血糖量、血色素、氨基酸、尿量、副肾皮质激素的分泌量等，也都按昼夜规律而有节奏地变化。如果夜晚睡眠不足，又大量用脑，打破了人体节律，对人体没有好处。脑生理学研究证实，脑的下丘脑视交叉部位，存在着"人体钟"司令部。这个中枢被破坏了，人体就分不清白天黑夜，引起机体紊乱。脑在工作时，需要某种含氮化合物，而这种含氮化合物在脑中只限于睡眠状态才能创造。如夜晚睡眠不足，氮化合物供不上，就会造成大脑疲乏。人的副皮质激素只在黎明时分泌，如晚上入睡过迟，体温血压下降，全身松弛，到天明时就很少分泌，这样就会导致人体无力，工作精神减退。

对于夜间保证八小时睡眠的人来说，早晨至中午是工作效率最高的时间，下午至晚间逐渐迟钝。在最迟钝的半夜工作两小时只相当于充足睡眠后的四十分钟左右。习惯于"开夜车"的人，可能是由于白天杂事太多，影响了精力集中，这样就应该把杂事集中办一下，然后用功伏案学习和工作。对于有"开夜车"习惯的人来说，最好改为晚早睡，凌晨开始工作，这样对提高效率和身体健康都有利。劝君"开早车"！

# 利用好黄金时间

实验证明，在正常状况下，人的体温在一天中也要变化1.3°C左右。体温的降、升反映了我们体内新陈代谢的高峰期不都出现在一天中的同一时间内，据此可以把人分为三种类型：

早上型。属于这种类型的人，早晨精力便非常充沛，接近中午精力渐趋衰退，到晚上感到精疲力尽，无法进行学习和工作。

晚上型。属于这种类型的人，早上往往贪睡不起，整个上午无精打彩，可是到了下午精神便渐渐振奋起来，晚上劲头十足。这时学习和工作效果最佳，而且这种状态一直可持续到深夜。

白天型。属于这种类型的人，早上和下午精力都很充沛，晚上的学习和工作效率一般不如白天。

所以在学习中，每个人应当知道自己是哪种"型"，这样可以充分利用自己的黄金时间。

（淑华　录）

求知　白岩

# 记忆的艺术

明天的回忆依赖今天的印记。记忆的艺术就是寻觅那些能够充实你生活的印记，它是记取予你以帮助、忘却阻挠你进取的东西的艺术。

记忆是你珍藏美的艺术之宫。你可以和爱默生攀谈："那景色是属于我的！"——那它就是你的，无论它为谁所有。通过你的记忆，你尽可以领有这个世界和它全部的美。

记忆是你精神银行的帐目，你可以储存人类思想的一切财富，以便在你需要的时刻，提取希望、忠诚和勇气。你能够成为一个精神上的百万富翁。

记忆是你生活历程的案卷，是尝试和挫折、失败与成功的记录。以往的失误可以提醒你，避免重犯同样的错误；旧日的成功能够激励你，树立新的奋斗的信念。通过记忆，你尽可以将你领悟到的一切凝聚到你今天的生活中来。

记忆是你连接时代的链条。人类历代记载并传播开来的一切宝贵遗产都是你的，记忆是使生命延续的创奇的魔力。

记忆是永恒的形式。你所记忆的绝不会逝去，它们一直陪伴着你漫步和谈吐，并将影响你的一生。

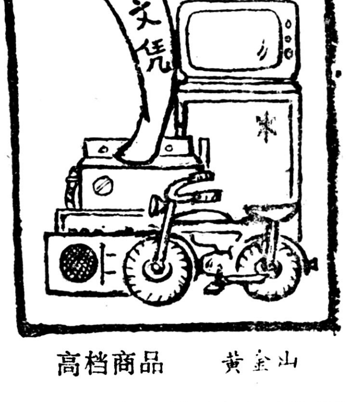
记忆是你为他人创造的礼品。"如果你现在使你的孩子们快乐"，威根指出，"你就会使他们因回忆而获得数十年的欢乐。"你生存的价值决定他人对你的记忆。

记忆使过去复苏，一个好的过去就是无数幸福的今天。

记忆，是我们唯一不会失去的乐园。

哲思译自《生活的艺术》

〔美〕威·A皮特森



高档商品　黄金山

### 小幽默

甲："这幅风景画你看画的是早晨还是傍晚？"

丁："傍晚"。

甲："何以见得？"

丁："我认识这画的作者，他从不起早。"

（傻子　辑）