

坚强意志培养

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

青二理表养志溢
少十安达良力
年一世纪是
是国新世
国新世
的世
少中
青
品
学
识
修
意
艾
少
中
世
纪



边涛 吴玉红◎主编

21世纪的青少年，面临着生存能力、

毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、
独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能力
写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

- 学会审美
 - 学会关心
 - 学习心理测评
 - 拥抱健康
 - 学会交际
 - 写作能力培养
 - 自我保护
 - 心理健康
 - **坚强意志培养**
 - 独立自主
 - 学会健体
 - 自我认知测评
 - 青春飞扬
 - 学会礼仪
 - 创新潜能测评
 - 名文阅读
 - 科学漫话
 - 情绪智商测试
 - 良好习惯
 - 中华五千年
 - 学习方法培养
 - 远离毒品
 - 预防艾滋病
 - 环保意识培养
 - 学会做人
 - 创造性思维
 - 破除迷信 崇尚科学
 - 学会管理
 - 语言表达能力
 - 遵纪守法 崇尚科学
-

ISBN 7-5047-2309-6



9 787504 723093 >

本册定价：23.00元

ISBN 7-5047-2309-6/G · 0470

定价：690.00元（全30册）

青少年快乐成长方案

坚强意志培养

边 涛

主 编

吴玉红

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

坚强意志培养/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7 - 5047 - 2309 - 6

I. 坚… II. ①边… ②吴… III. 意志—培养—青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141853 号

责任编辑 钱 瑛
责任印制 衣 薇
责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 5047 - 2309 - 6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

意志培养

下决心,树信心,还要有恒心

- 坚强意志的要素 (2)
- 什么是决心 (2)
- 什么是信心 (3)
- 什么是恒心 (5)
- 意志行为 (6)

意志坚强,表现非常

- 意志的基本品质 (9)
- 果断性 (9)
- 自制力 (10)
- 坚持性 (12)

狭路相逢勇者胜

——时代呼唤强者 (16)

先贤佳行今犹记

——令人崇敬的强者 (19)

布鲁诺 (19)

盖叫天 (20)

李·艾科卡 (21)

司马迁 (22)

越王勾践 (24)

开普勒 (24)

道尔顿 (25)

齐白石 (26)

志不坚者智不达

——意志与智力的关系 (28)

促进智商的提高 (28)

智力的发挥 (30)

智不达者尚可补,毅不坚则事不成

——毅力的作用 (32)

战胜困难靠毅力 (33)

读书靠毅力 (34)

有“志”不在年高

——儿童的意志品德 (36)

一岁二岁不懂事,三岁四岁有意志

——儿童意志的特点 (42)

3岁儿童 (43)

4岁儿童 (43)

儿童的坚持性 (44)

儿童的自制力 (45)

意志力的自我修养

好习惯是资本,坏习惯是债务

——养成好习惯 (48)

成为习惯的主人 (48)

习惯的力量 (50)

克服“拖拉病”的六要 (51)

南开中学的镜铭 (52)

心志专一,马到成功

——学会自我约束 (53)

管得住自己 (53)

两个徒弟学棋 (55)

管宁割席 (56)

专心的玛丽·居里 (57)

从“画匠”到大师 (59)

青青的困惑 (62)

作时间的主人

——遵守作息时间 (65)

今日事今日毕 (65)

明日歌 (67)

匆匆(片断) (68)

时间是财产 (70)

愈挫愈勇,方显英雄本色

——强者的选择 (72)

周处改过 (74)

忍受与奋斗 (76)

跌倒了再爬起来

——如何面对失败 (78)

不为“富”而耀不为穷所困

——要奋进不息 (82)

宁做“穷学生” (82)

范仲淹吃粥 (84)

鲁迅的金质奖章 (85)

诺贝尔的遗嘱 (86)

爱迪生的成功之谜

——要坚韧不拔 (88)

闯祸的爱迪生 (88)

有志者立长志

——要持之以恒 (91)

立志不专一 (91)

立志不合理 (92)

立志不实施 (93)

立志不持久 (94)

哥伦布的成长之路

——志当存高远 (96)

将压力转化成动力

——走向成功之路 (99)

坚强意志的训练

从实际出发培养意志力

——意志力水平自测 (104)

你有人生理想吗 (104)

你有压力吗 (107)

你有自控力吗	(108)
你有恒心吗	(111)
你自我磨练吗	(114)
谁坚持得最久	
——自控力训练	(117)
谁有毅力走出来	
——毅力训练	(121)
谁能一笔完成	
——恒心训练	(130)
顺藤摸瓜	
——耐挫力训练	(139)

意志培养

- ◎下决心,树信心,还要有恒心
——坚强意志的要素
- ◎意志坚强,表现非常——意志的基本品质
- ◎狭路相逢勇者胜——时代呼唤强者
- ◎先贤佳行今犹记——令人尊敬的强者
- ◎志不坚者智不达——意志与智力的关系
- ◎智不达者尚可补,毅不坚则事不成
——毅力的作用
- ◎有“志”不在年高
——儿童的意志品质
- ◎一岁二岁不懂事,三岁四岁有意志
——儿童意志的特点

下决心，树信心，还要有恒心

——坚强意志的要素

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程，是人的主观能动性的突出表现形式。在意志的结构中，决心、信心和恒心是三个重要的心理因素，它们之间相互作用，相互渗透，共同制约着人的意志行动。也就是说，要从事一项意志行动，首先要下决心，其次要树立信心，必要时还要有恒心。

什么是决心

决心就是对所做决定的肯定，并倾向于坚定不移地实施决定的心理。“下决心”就是我国古代学者所说的“立志”。陆九渊曾指出：“学者须先立志”，“无志则不能学，不学则不知道”，可见下决心是意志行动的首要环节。下决心包括两个方面：一是要选择与确定行动的目标。要选择和确定达到目标的方式、方





法。有了决心以后，人就可以开始行动了。

有人研究过决心和自信心的问题，发现二者密切相关，凡有助于提高自信心的措施，均同时可以增强决心。实验者以对蛇（无毒蛇）有变态恐惧的人为被试，采取下述四种措施来消除他们的恐惧，从而使他们敢于接触蛇：（1）实演：摸蛇；（2）旁观别人弄蛇；（3）认知：想及很多弄蛇者的成功表演；（4）在轻松愉快的心境下想关于蛇的情况。结果表明，在采取上述措施（1）、（2）后，摸弄蛇的行动和敢于摸弄蛇的自信心一起增加，而实演的效果最佳；在采取措施（3）、（4）后，情况亦然。

什么是信心

信心是一种反映个人对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，也称为自信心。它既是决心的基础，又是实现决心的重要保证。一个人有自信，他就会满怀热情地投入到意志行动中去；在遇到困难时，也不会被困难和挫折所压倒。

在日本有一个很有名的能力开发研究所，所长名



叫坂本保之介，从他自己成才和创立能力开发研究所的成功经验，我们可以看到信心是一个非常重要的因素。在上初中一年级的時候，在全年级 500 名学生中，他名列第 470 名。他讨厌学习，喜欢玩耍，一直被认为是脑子笨的学生。坂本的父亲很善于培养孩子的自信心。比如，坂本的父亲有时和坂本一起下棋，把规则教给孩子以后，父亲故意输给自己的孩子，还鼓励说：“你的棋艺进展很快呀！下棋是一项非常紧张的智力操作活动，你没有高度发展的智力，是不可能这么快就能战胜我的。”父亲就是这样非常及时地发现孩子的优点，并加以强化，后来这个孩子逐步地树立了自信。初中二年级以后，他的考试成绩急剧上升，常进入前 10 名。坂本再后来成为一个很知名的学者。

信心的树立与下列因素有关：（1）成功的经历。有人研究表明，一个人信心的强度与他的成功率成正比例关系。成功越多，期望越高，信心越强；反之，失败越多，期望越低，信心越差。（2）他人的态度。一般来说，他人对自己期望和信任的程度高，则会增强个人的信心；他人对自己期望和信任程度低，则会





削弱信心。(3) 自我评价。一个人对自身的能力评价适当，会有利于增强自信心。如果自我评价不适当，就会出现两种可能的倾向：一是自命不凡，对自己作过高的估价；二是自我贬低，对自己作过低的估价。这两种倾向都会削弱一个人取得成功的信心。因此，应把自信与自负区分开来。自信是对自身能力的正确估计，而自负则是过高估计了自身的能力。对中国儿童来讲，最关键的是不要低估自身的能力。国外心理学家的跨文化研究发现，中国人、日本人、前苏联人有一种自我评价偏低的倾向，而美国人、瑞士人的自我评价往往高于其自身的实际能力水平。

什么是恒心

恒心是信心的深化，是实现决心的重要保证。即使是一个有很强自信心的人，如果在某项意志活动中经常经历困难和失败，其自信心也会受到严重威胁。此时，若没有恒心作支持，就会半途而废，一事无成。因此，我国古代许多学者非常重视恒心的重要作用。增强恒心，需注意两个问题：第一，要充分估计到困



难。因为意志活动本身就是以克服困难为前提的。我们知道困难这个东西，如果你有准备，思想上重视它，碰到它时就不至于束手无策、惊慌失措。有准备地去迎战它、克服它，往往就能坚持下去。第二，要在困境中看到光明。既要看到困难，同时也要看到光明。事实上，我们很多人已经战胜了大部分困难，再向前努力一步，就达到成功的彼岸了。可是很多人并没有达到这个彼岸。1902年物理学诺贝尔奖获得者德塞纳曾经说过，“科学上的每一个难点都要一鼓作气，研究到一个阶段才能释手。半途而废，以后再来，就会浪费很多的时间。你我一生有多少时间能够支配！”这一席话很能说明在困境中看到光明的意义。

意志行为

意志行动是人所特有的，但并非人的一切行动都是意志行动。例如，食物误入气管时，人咳嗽；闲时无聊，哼唱曲子；有些人总频繁眨眼的毛病等等，都不属于意志行动。一个行动只有同时具备以下三种基本特征时，才称得上是意志行动：（1）由行动者本身

