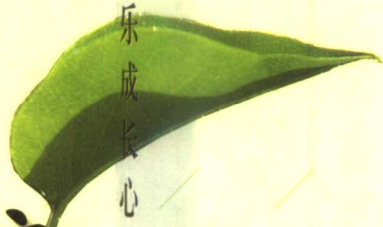


青春的脆弱与坚强

快乐成长心理丛书

意志



等
编著

山东人民出版社

青春的脆弱与坚强

叶海



快乐成长心理丛书/刘永芳 主编

青春的脆弱与坚强·意志

刘永芳 王翔宇 编著
赵文菊 房慧聪

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春的脆弱与坚强·意志/刘永芳编著. — 济南: 山东人民出版社, 2000. 4 (2002. 3 重印)

(快乐成长心理丛书/刘永芳主编)

ISBN 7-209-02574-X

I. 青… II. 刘… III. 意志-心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22941 号

快乐成长心理丛书

青春的脆弱与坚强·意志

刘永芳 王翔宇 编著
赵文菊 房慧聪

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 2 插页 165 千字

2000 年 4 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

印数 4000-6000

ISBN 7-209-02574-X

B·137 定价: 13.50 元



序

青少年作为一个独特的群体,肩负着未来的希望,因此健康地成长不仅对他们个人,而且对国家和民族的未来都具有特别重要而深远的意义。然而,在千禧之年的钟声刚刚敲响之际,发生在全国各地青少年身上的恶性事件让人触目惊心——杀人、自杀、厌学、出走……在当前情形下,青少年的成长遭遇到了前所未有的困境和障碍。大量的资料显示,青少年的心理健康问题已经到了不容忽视的地步。据世界卫生组织预计,21世纪全球每5人中就有1人将患有不同程度的心理疾病。在我国约有13%的小学生、15%的初中生、19%的高中生和20.23%的大学生患有各种各样的精神疾病。可见,社会的发展与进步,时空的延伸与扩展,给了青少年更多的自由与机遇,但也给了他们更多的烦恼与心理负荷。当青少年面对纷繁复杂的社会现象,面对快速运转、高度紧张的社会现实,面对挫折与逆境,心理失衡,无法摆脱时,需要整个社会给予关爱与支持,更需要掌握科学有效的方法与途径来平衡心态,摆脱困境。这套丛书就是写给遇到问题和可能遇到问题的青少年的。我们希望它能够为正处于生长发育时期的青少年提供有益的帮助。

我国当代青少年大多数是独生子女,他们不缺乏健壮的体魄、丰富的知识和足够的智慧,但却缺乏独立的生活能力和坚强的意志品质,这导致了他们吃苦耐劳、团结协作的精神和承受挫折的能力较差,加之不良的社会风气的影响,成长过程中不可避免地会产生这样那样的问题。如不及时加以解决,不仅不利于

他们个人的健康成长,也难以适应新世纪日趋激烈的国际竞争和我国现代化建设的需要。

然而,长期以来人们一直偏重于对青少年智力因素的开发,而忽视了非智力因素的培养。实际上我们对孩子的智力发展并做不了什么,倒是在非智力因素的开发和培养上我们大有用武之地。而且,当代青少年的许多问题恰恰出在非智力品质的欠缺上。所以,本套丛书将关注的焦点放在青少年的情感、意志和人格等重要的非智力品质的成长与发展上。我们相信,这是正确的和切合实际的。

阅读本套丛书,您会发现它所涉及的知识既具有专业性,又不失实用性,既反映了心理学研究的最新成果,又结合实例提出了解决问题的方法和手段,由浅入深,生动活泼,给人以耳目一新的感觉,契合青少年的阅读情趣。它把心理学理论与青少年的生活实际紧密结合起来,堪称帮助青少年解决成长过程中所遇问题的“教科书”。

本套丛书的总编是山东师范大学心理学博士刘永芳教授。刘教授长期从事心理学研究,具有渊博的心理学知识和深厚的理论功底。这是他继1999年出版《关注成长——走进孩子的心灵》这部家教著作之后,将心理学理论和知识应用于实际领域的又一次尝试。其他两本书的主编高峰强、周爱保也均为具有高级职称的心理学博士。我们相信,该套丛书不仅是青少年的良师益友,能够为生活在社会转型时期的青少年适应激烈的竞争和复杂的人际关系,解决面临的诸多现实问题,克服自身的种种弱点,提供有益的指导,而且有利于教育工作者更加深入地了解当代青少年的心理特点和行为规律,并以此为依据采取有效的教育措施,培养祖国建设所需要的有用之才。该套丛书还在家长和孩子之间架起一座沟通的桥梁,为家长走进孩子的心灵,了



解他们的心态,采取有效的教育措施提供了借鉴。

迎着新千年的曙光,《快乐成长心理丛书》在多方面的帮助和支持下终于面世了,它凝聚了编撰者的心血,相信也将得到青少年朋友们的关注和认可。

编者

2000年3月



目 录

序	(1)
第一篇 熟知非真知——解读意志	(1)
一 超越常识——心理学眼中的意志	(2)
二 把握意志脉络——意志要素分析	(4)
“我想要”	(4)
从我“想”到我“做”	(7)
不经风雨，何见彩虹	(9)
三 意志的立鼎三足——决心、信心、恒心	(10)
不破楼兰终不还	(10)
会当击水三千里，自信人生二百年	(13)
衣带渐宽终不悔	(17)
四 多变的棱镜——真正的意志	(20)
心有千千志，志多不妄想	(20)
壮志在我胸，志高不轻狂	(22)
想则壮志凌云，做则脚踏实地	(24)
五 攻璞取玉，点石成金——意志的作用	(26)
坚强的脊梁	(26)
钢铁是这样炼成的	(28)
第二篇 过程的剖析——体察意志	(31)
一 凡事预则立，不预则废——行动前的准备	(32)



青春的脆弱与坚强·意志

一场人生官司	(32)
舵手的罗盘	(35)
咬定青山不放松	(39)
为心中的兔子奔跑	(43)
给我一个稳定的支点,我可以挪动地球	(46)
扬眉剑出鞘——执行决定	(51)
憧憬≠现实	(51)
该出手时就出手	(54)
攻击是最好的防御	(59)
尘埃落定	(63)
一个倔强的生命	(68)
存在,来自于你的所为	(71)
常立志,还是立常志	(75)
千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金	(78)
第三篇 品质的昭示——感悟意志	(83)
心理断乳——意志的独立性	(84)
站直喽,别趴下	(84)
跟别人回家	(86)
“媚俗”又如何	(88)
做百折不挠的人——意志的坚韧性	(90)
人贵有恒	(91)
坚韧而不执拗	(92)
一棵“墙头草”	(93)
不在生活的十字路口徘徊——意志的果断性	(95)
患得患失	(95)
果断的下面是什么	(96)
无地徘徊	(97)



四	当好自己的监护人——做善于自制的人	(98)
	自己打点自己	(99)
	自制力的三种化身	(100)
	一片过渡地带	(101)
	为何冲冠一怒	(102)
五	信念之灯永不熄灭——做一个有行动 目标的人	(103)
	行动的航标	(103)
六	咫尺或天涯——做果敢而不是怯懦的人	(107)
	慧剑斫乱丝	(108)
	当断则断	(109)
	有勇有谋真丈夫	(110)
第四篇	强者的诞生——磨炼意志	(113)
一	弃燕雀之小志，慕鸿鹄而高翔	(114)
	意志的起步	(115)
	心向何方	(116)
二	让自己变得明智	(119)
	知识就是力量	(120)
三	促进意志滋长的神奇动力	(124)
	我就是“ I ”	(124)
	自己支着点儿	(127)
	“我不行”或“我能行”	(128)
四	使思维变得合理	(130)
	一次绝佳的机会	(131)
	害怕自己的影子	(133)
	从现在做起	(134)
五	带着希望风雨兼程	(137)

六	别太在意生命中的伤	(141)
七	来点“劣性刺激”	(144)
八	对自己的行为负责	(151)
九	在集体中培养意志品质	(156)
十	培养意志最富成效的途径	(161)
十一	切勿“自我催眠”	(163)
十二	意志修养的最高法则	(168)
第五篇	生活直击——践行意志	(175)
一	让学习透出你不一样的精彩	(176)
	分数≠一切	(176)
	创造性人才的保障	(179)
二	莫在“形象生存”前迷失自己	(182)
	电视,爱你要商量	(182)
	网上冲浪有暗礁	(185)
	黑客,你在何方	(189)
三	不吃“青春饭”	(192)
	难以依托终生的资本	(192)
	慎待流行	(193)
	面对纷繁的“影视歌”明星	(196)
四	莫被西方撞弯了腰	(198)
	躁动的出国热	(198)
	一种声音——敢对西方说“不”	(201)
	岂是口头的誓言	(203)
五	警钟长鸣	(205)
	远离罪恶的深渊	(205)
	善为生命之源	(207)
	浪子回头	(211)



	罂粟虽美却无情.....	(213)
六	承受家庭的生命之重.....	(216)
	苦难是一所学校.....	(216)
	落泪是金.....	(218)
	走出自卑和痛苦的沼泽.....	(221)
	善于整治自己的芳草地.....	(224)
后 记		(227)

第一篇 熟知非真知
——解读意志



一 超越常识——心理学眼中的意志

亲爱的青少年朋友们,人的一生不会是一帆风顺、充满阳光与鲜花的。我们在生活中总会遇到一些这样那样的困难。面对这些困难和挫折,不同的人便会有不同的表现。有的人会垂头丧气、怨天尤人;有的人会遭受打击、一蹶不振;有的人会重振旗鼓、拼搏奋起;而有的人,则会把这些困难和挫折当做锻炼自己的好机会,以此来磨炼自己的意志。许多成功者都谈到意志是自己取得成功的重要因素,也就是说,要想成功,坚强的意志是必备的一种心理品质。许多青少年朋友都希望自己能够有独特的人格魅力,成为一个生活的强者,那么加强意志的修炼就是一项重要的人生课题。

可是究竟什么是意志呢?关于这个问题,大概每个人都有自己不同的看法。有的朋友认为意志就是坚强,有的朋友认为意志就是毅力。前些天,我们到所在城市的某所中学作了一项简单的调查,随意地与一些中学生朋友聊天,当谈及“意志”这个词时,好多青年朋友都说出了一些自己对意志的看法,并举出了好多生活中的事例。我们发现青少年朋友对意志问题是非常关心的,同时也发现许多朋友对意志的认识是模糊的!

意志是指决定达到某种目的而产生的心理状态,常以语言或行动表现出来。意志是一种有意识地、自觉地控制调节自己的行为,克服困难,以期实现目的的心理过程。意志是一种强大



的精神力量,它可以来源于一个人深刻的认识和坚定的信念以及崇高的理想,也可以来源于一个人所历经的各种磨难。

意志是人类特有的心理现象,并成为了人与动物的本质区别。动物生活在自然界中,尽管也能作用于自然环境,但并没有达到自觉意识的水平。而只有人类的活动才是有目的、有意识、有计划的,才能在活动中发挥出自己的主观能动性。所以说,动物是没有意志的,只能消极适应自然环境,成为自然界的奴隶,而只有人类才能通过自己有意识的调节,控制活动,改造自然,最终成为自然界的主人。动物或许有一定的坚持、持续性行为,但是这种行为只是一种基于本能和生物驱动性的行为,缺乏意识性和言语调节。比如说,一个埋头备考的人,整日潜心苦读,在这个过程中就必须有意志的参与,其中所体现的目的性、计划性等意识性的东西也是很明显的。而一只奋力追赶羚羊的狮子能够连追几十里,使它坚持这么久的不是意志而是饥饿和本能的猎杀欲。

意志虽是一个侧重于内心的过程,但又必然体现在人的行动中。人在活动之前,活动的目的与结果就以意识到的观念或表征形式存在于人的头脑中,并以此为前提拟订计划、选择方法、确定步骤、调节行动,使它服从于预定的目的。意志正是这些意识活动的能动体现。意志对行动的调节表现为发动和制止两个基本方面,发动优良的行为需要意志,制止不良的行为同样需要意志。意志之于人,就好像汽车上的制动器,作为意志主体的你根据不同的情况,或踩油门,或踩刹车,你只有踏对了才可能在人生的大道上平安行驶。乍一看,意志仿佛是人身上自由不羁的因素,似乎只要有了意志,人便可以自由驰骋,为所欲为,其实不然。人的意志是依存于客观规律及外界环境的,就像上面举的例子,你到底是踏油门还是刹车呢?当然就“踏”这

个动作来说,这是你自己的动作,不受什么约束和支配,但实际上你到底踏哪一个则是由外界情况决定的。你不可以不顾路况路情,随意踩踏。从这个比喻我们可以看出,意志并不是绝对自由的,也不是个人自己的事情。拿一个中学生毕业后的选择来说,他对生活道路的选择似乎是“自由”的、“随心所欲”的,谁也无权干涉。但事实上,他是选择继续求学还是就业,就受现实条件的制约。家庭的贫富、父母的要求、学习的能力及基础、年龄情况等都制约着他的选择。因此,人们对生活道路的自由选择,最终是由客观条件决定的。

青少年朋友,在人生的道路上是踩油门,还是踏刹车,一定要看清路况,慎做决定,切不可盲目乱踏,以防翻车。

二 把握意志脉络——意志要素分析

“我想要”

“我想要翻过这座大山”,“我想要赢得这一场比赛”,“我想要打工攒足学费”……每一个“我想要”都意味着一项意志行动的开始,无数个“我想要”构成了意志行动的连续体。不想做任何事情的人,不会有任何意志行为。确定行动方向,制定行动目标,在这个过程中充分体现了个体的主观能动性。把自己的意识状态集中指向某一事物或现象并非是轻而易举之事,唯有如此,它才充分体现了人的意志的力量。

意志行动是有指向性的,不存在没有对象和目标的意志行动。这一点使得意志与一些无意识的坚持性区分开来。比如说,有的人在睡觉时保持一种不舒适的弯腰状态达三个小时之久,这在他清醒时是不能做到的。虽然醒后他也觉得全身酸痛,



但这不是意志,因为它没有意识的指向目标,那么他的坚持也就没有付出过意志努力。

意志的这种意识指向性使得意志在人的各种活动,特别是具有一定难度的活动中起着定向和推进的作用。正是有了这种意识指向性,才使得意志为人的活动指明方向,进而提供动力。拿准备考试来说,复习功课是一件枯燥且压力较大的事,需要聚精会神,克服来自内部和外部的各种困难,所以你必须发挥你的意志的作用。你之所以如此,是因为你想要取得满意的成绩:或是比以前有进步,或是及格,或是良好或优秀。只要你想要达到生活中有意义的目标,你就必须调动内在的潜能和精神力量,以实现这个目标。

意识指向性的性质决定着整个意志活动的质量。一个健全的人理应追求高尚的、合理的目标。这个目标确立之后,实现目标的行为也就有了一个良好的开端。希特勒变态的法西斯民族主义目标,最终导致了他的行为的反动罪恶性;卡斯特罗的共产主义自由民主目标,则给古巴独立战争涂上了正义的色彩。

意识指向目标的难度影响着意志活动的积极性。大量的心理学研究证明,过难或过易的目标都会使意志活动的积极性下降,只有中等难度的目标才会最大限度地提高意志活动的积极性。具体说来就是:难度应定在“跳一跳够得着”的高度。这是因为过易的目标缺乏挑战性,这又降低了目标对我们的吸引力,调动不起意志活动的力量;而过难的目标又缺乏成就感,这使得我们不愿意尽心去干。举个例子:现在你的学习成绩处在中游,如果将本学期的学习目标定在不至于考最后一名上,你就不努力,不会采取强有力的意志行动,因为这个目标实在太易达到。但如果将目标定在获得世界奥林匹克竞赛金奖上,恐怕连你自己也不敢企及,你会因目标难以实现而丧失对它的兴趣。