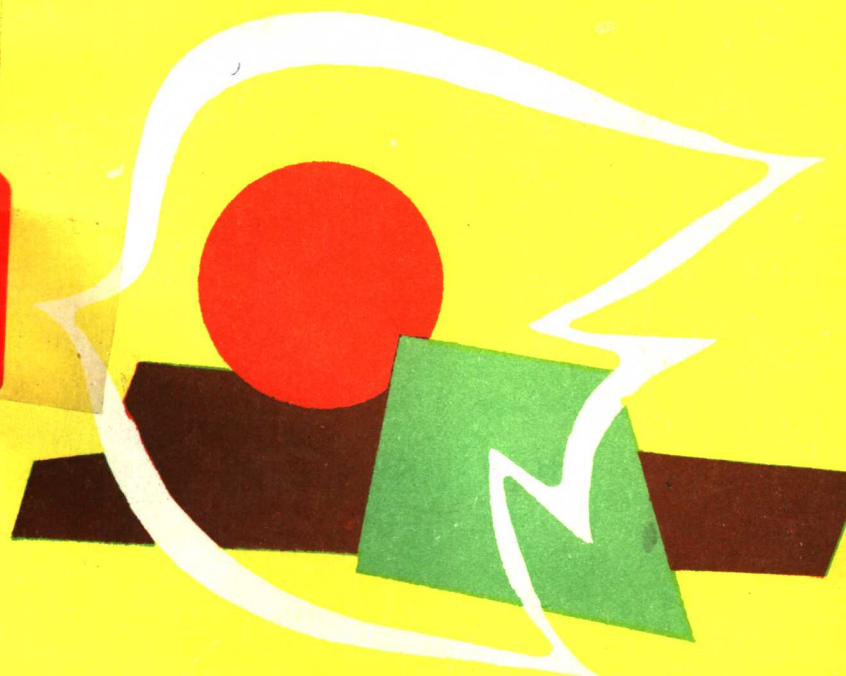


《中学生成功之路》丛书

成功从这里起步

张锡吾 著 教育科学出版社



《中学生成功之路》丛书

成功从这里起步

张锡吾

教育科学出版社

(京)新登字第 111 号

责任编辑:赵连杰

封面设计:张玉梅

中学生成功之路丛书

成功从这里起步

张锡吾著

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京东华印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.125 字数:68 千

1992 年 1 月第一版 1992 年 9 月第 2 次印刷

印数:9,601—17,600

ISBN 7-5041-0757-3/G·719

定价:1.40 元

《中学生成功之路》丛书

给 读 者

成功是每位青少年的向往和希望。然而并不是每位青少年都获得了成功,这是为什么?通向成功之路又在何方?

纵观世界上那些成功的学者、专家、政治家、企业家所走过的道路,他们的成功无一不是具有了雄厚的知识基础和顽强的拼搏精神,而顽强的拼搏精神来源于良好的心理品质。其实,雄厚的知识基础获得又何尝能离开良好的心理品质呢?可以说,知识和良好的心理品质是通向成功的保证。

青少年朋友怎样在学习中培养和发展自己良好的心理品质?需要在哪些方面作出努力?广大青少年朋友一定是急需知道的。为此,我们向广大青少年朋友奉献上这一套“中学生成功之路”丛书,从智力、非智力、创造力和解决问题能力四个方面讲述如何在学习中培养和发展自己的良好心理品质,为青少年朋友获得成功助一臂之力。编者大朋友衷心地祝愿广大青少年成功。

目 录

●失败者和成功者的差异.....	(1)
落伍带来的思考.....	(1)
非智力因素与中学生的学业成就.....	(5)
●积极乐观进取是成功的一半	(11)
半瓶水引出的不同观察结果	(11)
世界上没有无缘无故的爱和恨	(11)
人的感情是怎样引起的?	(13)
人的感情姿态是丰富多采的	(14)
情感陶冶的途径	(19)
●失败是成功之母	(24)
“李时珍——施展”的轨迹	(24)
什么样的意志是坚强的?	(25)
中学阶段是形成良好意志品质的关键时期	(30)
●动机是获得成功的内在动力	(36)
他为什么如此刻苦?	(36)
中学生的学习动机	(39)
怎样培养和激发你的正确学习动机	(42)
●兴趣是成功的先导	(48)
兴趣是重要的内在动力	(48)

兴趣与入迷	(50)
你应具备什么样的兴趣	(51)
怎样激发和培养你的兴趣	(53)
●能力是获得成功的重要潜力	(59)
能力是在实践活动中形成和发展的	(59)
知识是能力形成和发展的中介	(61)
能力的多样性是实践多样性的反映	(62)
能力大小及发展快慢的原因	(62)
中学生应具备的能力结构	(67)
●“江山易改,本性难移”吗?	(70)
一个有趣的心理现象	(70)
你属于哪一种气质类型	(71)
气质与性格的区别	(73)
气质有好坏之分吗?	(75)
掌握气质特点,加强自我修养	(75)
怎样测量自己的气质	(77)
●良好积极的性格是成功的保证	(82)
“人心不同,各如其面”	(82)
你属于哪一类性格?	(85)
人的性格是天生的吗?	(86)
中学生应塑造良好的性格	(89)

失败者和成功者的差异

鲁迅先生说得好：“我每看运动会时，常常这样想：优胜者固然可敬，但那虽然落后而仍非跑至终点不止的竞技者，和见了这样竞技者而肃然不笑的看客，乃正是中国将来的脊梁。”

鲁迅被落伍者坚韧不拔的毅力所感动，对旁观者给落伍的鼓励而大加赞扬。

在生活中，我们随时随地都可以见到落伍者，而落伍者的心态不一，旁观者的表现也是千变万化。落伍意味着掉队，走到别人的后面去了。这本来属正常现象，但对一个中学生来说，落伍意味着成了“差生”，既然成了“差生”，我们就有探究它的必要，否则将威胁到整个民族的素质。

落伍带来的思考

在一个中学生的家长会上，一位家长问道：“我的孩子和邻居的孩子原来的学习水平相当，家庭生活水平和文化背景也差不多，他们俩人都以同样的成绩考入中学，为什么一年下来，我的孩子却掉队了。在交谈中，我找到了问题的症结，这种情况在中学是普遍存在的，这既是一个实践问题，也是个理论问题。

智力水平固然是影响中学生学习的一个重要因素，但不是唯一因素。许多研究材料证明，任何卓越的智力活动成果，

都包含着积极的非智力因素。

人是一个统一的整体,人的生理发展与心理发展是紧密相联的,人的身体发展是心理发展的物质基础,是前提。而人的心理发展水平,是衡量一个人是否成熟的重要标志。人的心理发展实际上包含两个方面,一是认知过程的发展,这一过程包括人的感知、注意、记忆、想象和思维,有时我们称其为智力活动或智力因素。它承担对各种信息、知识的分析、加工、巩固的工作,相当于操作系统。认知过程以外的一切心理因素统称为非智力心理因素,它包含人的情感、意志、动机、能力、性格、气质、兴趣、行为习惯。它往往是以动机为核心来调节人的认识活动,在中学生身上表现为学习态度等,因此我们称其为动力系统。

实践证明:无论是科学家的发明创造,还是个体对人类社会历史经验的学习,无不体现上述两种心理因素的共同作用和影响。

我国明朝地理学家徐霞客就是一个例证。徐霞客一生中有三十多年时间是在旅途中度过的,他的足迹遍布我国华东、华北、东南沿海和西南地区。他阅尽名山大川,有的地方去过多次。在旅途中,他亲自观测、考察,科学地记录了祖国的地形、地貌、山川形势。其中,他对水道源流的考察尤为仔细。

徐霞客为了获得第一手资料,表现出惊人的毅力,他登危崖、攀绝壁、涉洪流、探洞穴。旅途中他不怕狂风暴雨,不怕豺狼虎豹,也不怕强盗抢劫,有时断绝粮食,有时死里逃生,历尽艰险磨难。

他所撰写的《徐霞客游记》不是根据史料抄撮而成,而是在“游”的过程中写下的真实记录。有时他一天要走一百多里

路，晚间在危崖破壁下点小油灯进行写作。有时为了赶路当天来不及写，就抓住间歇时间补作。即使露宿山野，也要燃枯草、松明进行写作。

徐霞客的业绩给后人以什么启迪呢？

一个人要想事业和学业获得成功，仅具备丰富的知识和高超的智力是不够的，还应该具备顽强的毅力，对事业和学业有执着的追求，困难面前不动摇，危险面前不恐惧的心理品质。而这些心理品质就属于非智力因素的范畴。

中学生之间，学业成绩的优劣，思想品德、文明行为习惯的差异，究其原因，无不与非智力因素有关。

美国的心理学家曾对八百名男性进行了三十多年的追踪研究。研究的结果表明：成就最大与成就最小的人之间，最明显的差异不在于智力水平的高低，而在于是否有自信心、进取心、坚持性、不屈不挠、不自卑等良好的心理品质。

我国也曾有人对一百名中外科学家、发明家、理论家、艺术家的传记作过分析，发现他们具有共同的人格特征：(1)勤奋好学，不知疲倦地工作；(2)为实现理想勇于克服各种困难；(3)虚心学习、勇于实践；(4)坚信自己事业一定能成功；(5)争胜好强，有进取心；(6)对工作有高度的责任感。

中国科技大学少年班王洪翼同学在《我的回忆》一文中说：“三年来，我开始从单纯地接受知识转向了培养自己的非智力素质。我十分喜爱看伟大人物的传记以及一些社会经济、政治等方面的新发展的书籍。从这些书中能吸取很多经验。现在我更坚信这一点，那就是只要我们继续努力培养自己坚强、不屈不挠的意志，一定能够成功。”

由此不难看出，人的智慧是获得事业、学业成功的基础，

而非智力因素又是事业和学业获得成功的关键。如若我们无视非智力因素的作用,我们将无法克服许多摆在面前的困惑,更不可能去战胜它。

心理学家詹姆士曾通过调查发现,一个人平常表现的工作能力、水平与经过激发可能达到的工作能力、水平之间,大约存在着 60%左右的差距。所谓“激发”就是有意识地调动。如果每个中学生在学习活动中,注意调动自己的学习积极性,不断强化自己的学习动机和需要,那么学习活动中的各种干扰都可以排除,向着学习目标迈进。然而在传统的教育理论中,忽视调动学生的学习积极性,片面强调智力发展对学习成果的影响,教师只顾讲授知识,忽视对学生心理发展的研究,忽视对学生个性的塑造,最后只能加速学生的两极分化,使相当一部分学生对学习失去信心而落伍。

少年大学生王洪翼说:“从我的体会讲,我觉得应该多加强非智力因素的培养,而事实上往往决定人成功与否的关键在于能否最后一搏,能否在失败后不停地顽强地奋斗追求下去。多少有希望成功的青年由于经受不了打击,沉沦下去了,实在可惜。这当中不也有许多是必然的吗?我觉得应该对孩子加强他们的毅力和纪律性的培养,加强合作精神和协同精神的培养。也就是培养好的性格。”

当我们每个中学生在实现自己的既定目标时,都不可能是一帆风顺的。正如喜剧大师卓别麟说过:“要记住,历史上所有伟大成就,都是由于战胜了看来是不可能的事情而取得的。”所以当挫折光临时,应该振作精神,勇敢地去迎接挑战,除此之外别无它途。对每个中学生来说都渴望成才,都应该意识到未来社会对自己的要求,任何松劲和懈怠都是要落伍的。

对于落伍者来说,要面对现实,要象恩格斯说的那样:“如果我们被打败了,我们就只有从头干起。”这是一条正确而光明的路。然而在我们中学生中,对于自己的落伍而强调客观,埋怨自己“遗传因子”太差,营养不良,父母照顾不够,老师关心太少,总之,不从自己去身上寻找根源。老师和家长也不探究其非智力因素上的“病因”,就简单的增加作业量或采取高压手段、物质刺激等,这些措施并不能扭转败局,相反,对落伍者来说,造成的“厌学”情绪只能有增无减。

有人曾对上海一千多名中学生的非智力因素进行调查,有 46.5% 的学生因担心考试而害怕学习;有 36.4% 的学生在学习上缺乏坚韧性、主动性和积极性;有 10.3% 的学生“厌学”。由此可以看出,缺乏对中学生非智力因素的培养,已成为当前中学生智力开发中的一大障碍。久而久之,这些中学生会因受挫而丧失信心或甘居落后,或自暴自弃,后果是很难想象的。

从另一方面看,由于中学生缺乏非智力因素的培养,使少数中学生出现生理与心理发展的不平衡状态,幼稚、脆弱的心里必然会影响到一代新人的基本素质。

非智力因素与中学生的学业成就

非智力因素与中学生的学业成就的相关性到底如何呢?我国的心理学工作者曾对北京市西城区 159 中学和二龙路中学的 121 名文、理科高中毕业生进行调查,他们的智商符合智商的常态曲线,然而在高考达标的人数中,非智力因素优秀者高于非智力因素不良者。这又一次说明,中学生非智力因素的发展状况,是影响其学业成就大小的一个重要因素,非智力因

素虽然不能直接改变人的智力状况,但却能影响到一个人的智力水平的发挥,这种作用可以通过下列几方面加以体现。

非智力因素能帮助中学生确立奋斗目标

人类的一切活动都是有目的的活动,如果一个人的活动目标明确,从而就能为成功奠定基础。因为目标明确的动机是形成和驱动人们行动的内在力量。这种驱动力在内外因的诱导下,进而转化成一种心理需求,从而激励我们去行动。

例如:“长大了要在世界上做一番事业”的爱迪生,“决心对果树园艺进行彻底改革”的米丘林,“学徒工成了大科学家”的法拉弟,以及我国近代民主革命烈士秋瑾,在去日本求学的途中默默地祷念着:“灾难深重的祖国,我要用汗水和热血灌溉你,一定要使你恢复青春。”这些崇高的目标驱使他们为人类的繁荣与进步贡献出自己的一切。

我们敬爱的周总理也是这样的伟人,“为中华崛起而读书!”是周总理一生追求的奋斗目标,他的一生就说明了他已将自己的毕生精力全部地、毫无保留地献给了为中华崛起的事业,他的光辉业绩已成为全国人民宝贵的精神财富,并成为激励全国人民奋发向上,奋勇攀登的力量源泉。

人类的一切活动都是有目的的活动,其中包含中学生的学习活动。这种趋向一定目标的学习活动,是与主体的需要、兴趣、动机相联系的,因为这是驱动学生不断前进的内在力量,这种从动机走向目标的过程,就是依靠这种力量实现的。

在中学里,绝大多数学生都有自己的奋斗目标,但也有少数中学生没有奋斗目标,没有自己的追求,而这一部分同学就是平时大家称的“差生”,差就差在胸无大志,混一张毕业文凭就可以了,如此下去将严重影响到中华民族的素质。

中学生不应该把自己学习的好坏当做个人的事情，我们应该看到，党和国家为我们创造了良好的学习条件，我们不能辜负党和人民的期望，要以全国十佳优秀少先队员为榜样，学习他们心中装着祖国和人民，做一个合格的接班人。赖宁就是这样想的，也是这样做的。赖宁从小就立志要象李四光那样当一名地质学家，把家乡大山中的宝藏找出来献给祖国。这种纯朴高尚的目标一直在激励着赖宁。所以在小学他年年被评为“三好生”，祖国在他心中重千斤，他为了保护人民的生命财产，多次上山参加扑灭山火的斗争，最后献出了自己的生命。

没有人的情感就没有对知识和真理的追求

生活在世界上的每一个人，为了达到预定的目标，成功与失败是共存的，这种成功与失败都会给每一个人带来不同的情感体验，而这种情感体验对未成熟的中学生来说是尤为重要的。

心理学研究表明，中学生的学习与情感的关系是极为密切的，因为学习活动是一种极为复杂的智力活动，学习热情，强烈的求知欲，对真理的热爱与追求，都是情感的具体表现。一个人在轻松愉快、充满信心、朝气蓬勃的情绪下学习和工作其效果是十分显著的。反之，内心处于紧张、忧虑、沮丧、自卑的情感体验时，学习和工作的效率明显不佳，有时甚至无法进行下去。

每个中学生都应该保持积极的情感，克服消极的情感，因为情绪状态的好坏，不仅影响一个人对知识的掌握，还能影响智力的发展与形成。其中包括注意力是否集中，观察是否仔细，记忆是否巩固，想象是否丰富，思维是否活跃而深刻。也可以这么讲，积极乐观的进取是获得成功的一半。

美国伊利诺斯大学的卡罗·代克教授曾进行了一系列心理方面的研究,他和一群刚入学的孩子共同生活了很长一段时间,其目的是为了从改变落后学生的情绪入手来提高他们的学习成绩。原来好多孩子都把自己的学习成绩不好归因为自己太笨。在他的帮助下,孩子们改变了自己不正确的认识,使他们感到自己和别人相比并不笨,只是自己努力不够而已。根据教授的指点,过了一段时间,这些孩子的成绩果然有了明显的提高。

中学生在培养自己的积极情感时,应走向社会,走向生活,这是提炼和陶冶情感的源泉。现实告诉我们,缺乏情感的认识,便会失去认识的深入,情感的贫乏,必然会导致认识的肤浅。实践还证明一点,即情感的积极状态和消极状态是分别导致学习成败的信号。所以每个中学生不能无视情感对认识和学习的影响,始终保持积极向上的情感,学会保持自己的心理平衡,当出现影响情感的消极因素时,要正确分析和对待,采取正确的策略和方法去化解。

非智力因素能提高中学生心理活动的能量

中学生的学习活动是一种艰苦、复杂的脑力劳动,每个中学生在学習活动中都会碰到各种各样的困难,这种困难有来自主客观两个方面,如学习中的松懈、疲沓、漫不经心、索然寡味、情绪低落、教材难度大、知识断裂、教师讲课单调乏味等。为了克服上述种种消极心理因素,可以通过非智力因素的强化作用予以解决,而这种强化作用,就是通过意志作用实现的。

东北模范教师魏书生,他非常重视非智力因素的强化工作。学生一进入学校,他有计划给学生讲奥斯特洛夫斯基和张

海迪的故事,当学生领悟到意志的巨大作用时,魏老师又进一步告诫学生:“当你感到最苦、最累、最困难、快要坚持不下去的时候,再咬咬牙坚持下去,这就是意志的力量,这样刻苦的事做多了,你的意志就坚强了。”魏老师为了提高心理活动的能量,他规定学生每天抄一段名人格言和警句,每天写一篇日记,每天跑五公里,做五十个仰卧起坐,五十个俯卧撑。这些平凡而又持久的训练,能磨练出学生的顽强的意志,培养出滴水穿石、锲而不舍的精神,这种心理潜能对任何一个中学生来说,无疑都是一种宝贵的精神财富。有一个学生深有体会地说:“进入初一我是一个后进生,到了初三毕业我成了优等生。我深深体会到意志确有无穷的力量,正象魏老师说的那样,意志是成功的法宝啊!”

在生活中、学习上,与周围环境的交往中,我们每个中学生都会碰到各式各样的难题,有的同学有困难面前败下阵来,这是弱者。作为八十年代的中学生,应该勇敢的接受各种挑战,与命运作顽强的抗争。

全国十佳少先队员——成浩,就是一个敢于与命运抗争的好少年。小学时因不幸被高压电击伤而截去双臂,从此,他以顽强的毅力克服了一个又一个困难,用脚翻书、用脚写字、拿东西、吃饭、梳头、刷牙、下棋,进入中学后,她付出了几倍于别人的时间和汗水,取得了全年总分第三名的好成绩,在残疾人运动会上也取得了好名次。

当然,强化作用是有一定界限的。当我们在学习感到疲劳时,就应该休息一下,以恢复大脑的功能,如果疲劳现象出现后,还要坚持学习,是不会取得好效果的。此时可以参加一些文体活动,适当放松有助于消除疲劳。疲劳与疲倦不是一回

事,疲沓是一种消极的心理状态 应通过非智力因素的强化予以克服。

非智力因素能帮助中学生控制自己的行为

一个人能否控制和调节自己的行为,是反映和衡量他是否成熟的重要标志。每个中学生要根据自己的学习、工作、生活情况,不断地调整自己的行动计划,当行则行,当止则止。要安排得丰富多采,井然有序。这是消除学习障碍,保证学习任务完成的重要条件。未来社会要求每一个中学生都要掌握调节自己生活和行为的能力。

少年大学生们应该是中学生学习的榜样,他们和我们中学生年龄相近,心理发展水平类似,但少年大学生远离父母,过着独立生活,他们在学习之余,也搞一些个人的业余爱好,听听音乐,练习书法,下棋,谈天。尽管时间对他们来说是宝贵的,但他们有时也利用节假日郊游,用他们的话说,躺在草地上,仰望天空的朵朵白云,任思绪在微风中飘荡,从中得到心理的宁静和平衡,一天的放松好象洗了一个“精神浴”。但他们也有烦恼、忧愁和苦闷,听上一首优美的乐曲以后,大脑会清醒无比,忘记了不愉快的一切,在寂静中似乎又重新振作起来。

中学生不要事事依赖父母,因为这样会失去锻炼调节自己能力的机会,否则一旦独立生活,巨大的心理压力会使自己不知所措。

在培养自己调节生活能力的同时,并不排除父母和老师的指导和帮助,这样可以减少失误,以使自己更加坚定和持重。

积极乐观进取是成功的一半

半瓶水引出的不同观察结果

同样是半瓶水，不同的人却从不同的角度去观察它，因而可以得出不同的结论：乐观者看到的是瓶子已经满了一半，而悲观者则看到还有半个瓶子空着。为什么同样是一个半瓶水产生不同的观察结果。研究者通过多次调查研究的结果表明：乐观可使人快乐、健康、成功，而悲观则可导致绝望、疾病和失败，同时也会造成孤独、压抑和自卑。现实生活中我们也可以看到，乐观者一般都比较自信，相信自己能够掌握自己的命运。如果碰到学习、工作、生活不顺利，他们会迅速反思，采取行动，寻求对策，重新调整自己的学习、工作计划，并虚心向别人请教，这样可以反败为胜。而悲观者则与此相反，他们认为学习、工作得失是命运捉弄自己，任何努力都无济于事，于是他们的学习、工作态度就变得愈来愈消极，更不愿意去寻求别人的帮助，这样一来，失败的命运则真的不可避免了。

世界上没有无缘无故的爱和恨

1985年5月10日。地点在老山麻栗坡。激烈的战斗打响后，九连从阵地撤下来休整，会餐。几箱酒已经揭去瓶盖。

政治指导员高举起第一杯酒：“第一杯酒、献给我们亲密