

望子成龙
教育书系



生活能力培养方案

FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

良好性格培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿家长的福音
风靡中国的家教宝典

江西出版



* T242315 *



生活能力培养方案

FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

良好性格培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:光 影

本书编委会:

王德志 贺立军 刘正军 陈光诚

张秋强 罗永峰 李国升 周春平

望子成龙教育书系

良好性格培养

编 著 者	中国青少年成材教育研究中心
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	邯郸新华印刷厂
版 次	2003 年 7 月第 1 版
印 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	240
字 数	3500 千
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-80595-895-5/G·287
定 价	350.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前言

21 世纪是一个充满机遇与竞争的新世界。

21 世纪是知识经济的时代，是高科技飞速发展的时代，是拥有无穷挑战的时代，也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。

21 世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有真对性地进行自我训练，全方位塑造自己。

那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书系正是我们奉献给新世纪中小学生的一份厚礼！



良好性格培养

全书由中小學生必備的各種素質培養方案組成，體系科學而周密，為你描繪了成材的的總體藍圖。它會告訴你——你需要什麼，你擁有什么，你如何進步，你怎樣發展……它是你學習、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手冊。

它不僅是學生的良師，更是廣大教師們的好幫手。它所提供的素質培養方案，為教師們如何適應教學目標的轉變而相應改進課堂教學，提出了許多寶貴的意见。各位教師，可以在教學的過程中，嘗試通過這些方案，針對不同的學生，有意识地滲透我們的思想，寓教於樂，如此，則教師能夠得到解脫，學生也以學為樂。我們相信這套教育方案一定會贏得教育者的們的認可，並取得良好的社會效應。

同學們，是未來的希望，明天的太陽。記住：你們的未來就是我們的未來，你們的茁壯成長是我們共同的期待。而教師，是燈塔，是航標，為學生們前進指引着方向。這套方案將使您——辛勤的園丁，早日“桃李滿天下”，使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編者

2003年7月



导读：使用本书的几点建议

怎样利用好这套方案呢？我们提供如下几点建议：

1. 认真阅读全书的目录，看懂每一个方案训练的主要内容，从培养方案中选择自己当前急切需要培养的素质和能力。

2. 浏览方案的讲解概要，挑选自己觉得有趣的条目，找到正文开始学习。

在这里，特别强调的一点是，所选的条目首先应该是最感兴趣的，这样你才会有学习的积极性。在学习过程中也可以挑选最吸引你的内容来阅读学习。不一定要遵从书本设置的顺序。我们强调学习本书的趣味和轻松，就在于不强制你一章一节地阅读。

3. 边看书，边模仿，理论联系实际，加强训练才能提高，不能囫囵吞枣地看过就扔在一边。

4. 在学习过程中，难免遇到弄不懂的地方。没有关系，不要着急，可以先把不懂的放一放，跳过去暂时不管，只要你继续认真地学下去，并勤于思考、多加分析，你遇到的所有疑难终有一天会获得满意的解答。

5. 可以与同学共同学习、模仿，一边讨论，互



良好性格培养

相提高。还可以开展友谊竞争，看谁学得快，学得牢，素质与能力提高得快。

6. 当你学完一部分内容后，会发现原来那些不感兴趣的内容也变得有趣了，这时你就应该将这个方案熟悉一遍，然后循序渐进地系统掌握。

7. 学习本书需要长期坚持，一旦你决定了培养自己哪一方面的能力，就要坚持到底，按照方案提供的方法学习，肯定会有取得成功的一天。

8. 当你认为自己某一种能力的培养已经有了一定的基础，并掌握了其中的规律之后，你可以选择下一个方案开始继续学习，以后的学习将会变得更加轻松。

以上几条，仅仅是我们提供给学生们的参考意见，同学们也可以根据自身的兴趣特点来确定合适的培养方式和学习方式，但是提醒你们一句，对别人的意见最好仔细思考以后再决定采纳与否。

本书是我们对中小学生的真诚奉献，是每个渴望成材的学生打开成功大门的钥匙。照着做下去，你就能成为新世纪出类拔萃的人才。

我们相信，本书系必定会成为在新时代成长的每一位中小学生的良师益友。



目 录

导读：使用本书的几点建议.....	(1)
-------------------	-----

性格的奥秘

第一讲 不要让赞美姗姗来迟 ——性格发展的阶段分析	(3)
第二讲 淘尽黄沙始见金 ——性格的形成	(17)
第三讲 金甲荷衫，各领风骚 ——性格的类型划分	(29)
第四讲 “甜蜜蜜”与冷冰冰 ——交朋结友见性格	(39)
第五讲 大步流星与东张西望 ——从走姿看性格	(41)



良好性格培养

第六讲 自信人生二百年，会当击水三千里

——自信：强者的性格力量 (44)

性格完善的方法

第一讲 人欲远行，必弃其重赘

——锤炼现代人性格的方法 (59)

第二讲 海阔凭鱼跃

——培养崛起者性格的方法 (73)

第三讲 心底无私天地宽

——打开封闭性格的方法 (78)

第四讲 从硝烟中钻出来的诺贝尔

——磨炼坚强的性格 (83)

第五讲 架一座五彩桥

——建构交际者性格 (89)

第六讲 读史使人明智，读诗使人灵秀

——陶冶性格的方法 (94)

良好性格的培养

第一讲 落第文章也第一

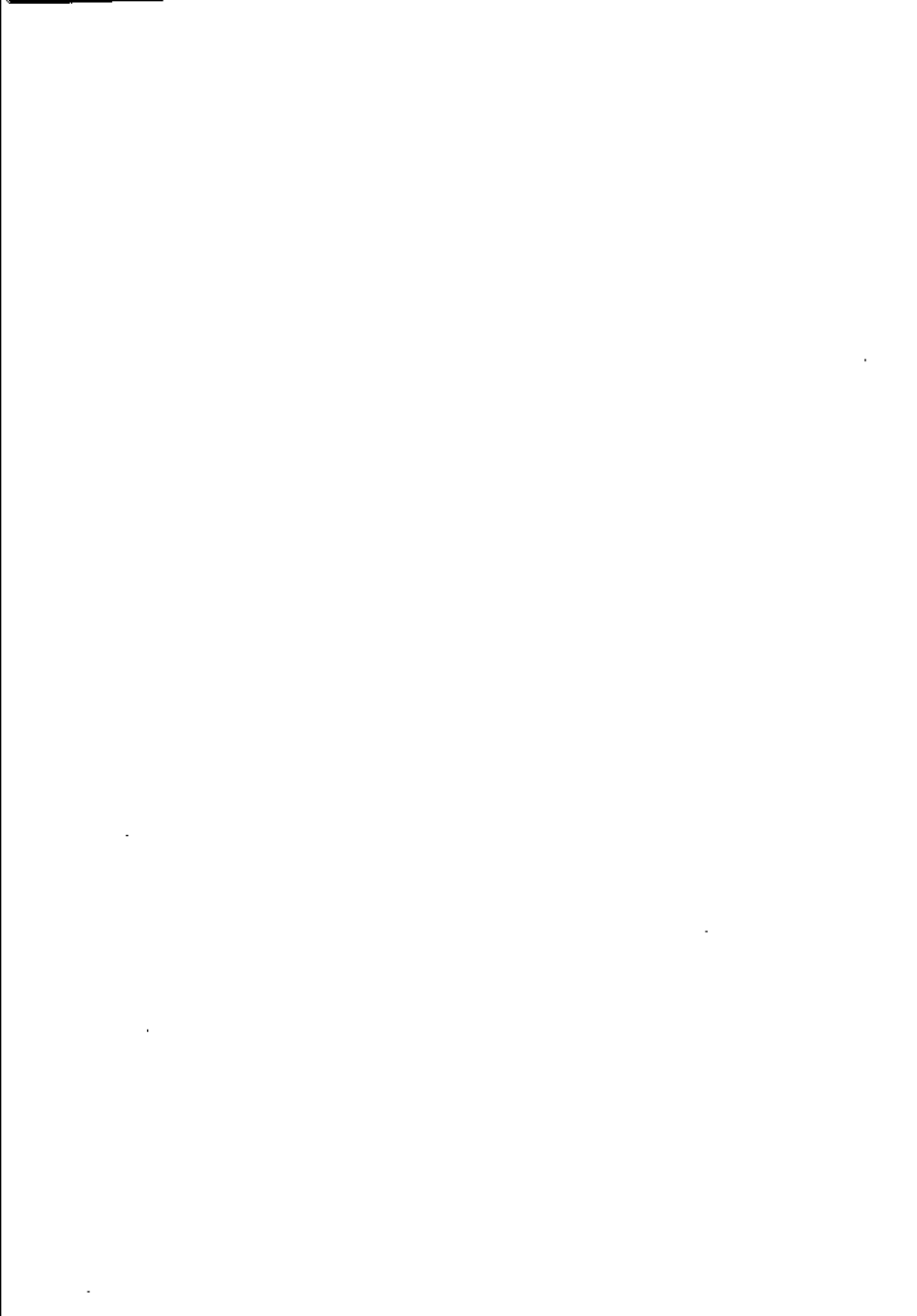
——怎样塑优良性格品质 (117)



第二讲 急不可待地开展新一天	
——怎样培养乐观性格	(131)
第三讲 让学生担任一定的“角色”	
——怎样培养坚强性格	(137)
第四讲 我下次再也不说谎了	
——怎样培养诚实性格	(141)
第五讲 爱与追求	
——怎样培养活泼开朗性格	(147)



性格的奥秘





第一讲 不要让赞美姗姗来迟

——性格发展的阶段分析

本讲概要

- ★ 性格发展的三阶段
- ★ 青年时期的性格塑造
- ★ 青年期性格的特有矛盾

第一讲

每个人都有性格，但不一定每个人都有优良的性格。性格不经过修养也能自生自长起来，但是主动地、有意识地培养和锻炼起来的性格，却比自生自长的性格具有更多的优良成分。如果，我们把人的性格比作雕塑作品的话，那么，自我修养和锻炼，则是创作这部作品的雕塑刀。通过性格的自我修养，可以使优良性格更好地生长，不良性格不断被克服，从而使自己的性格不断地趋向完美。

人的性格是稳定性和可变性的统一。一方面，性格作为一种连续性的定势心理特征，一经形成，就具



良好性格培养

有相对的稳定性；另一方面，性格作为社会、环境、教育、个人经验等诸方面因素影响下的合成物，又会因为社会、环境、教育、个人经验的不断变化而变化。导致性格发生的原因在变化，作为这种原因的结果自然不可能不发生相应的变化。这样，也就为性格的培养和改造，提供了可能性。

在同样的环境和条件下，性格可能向这个方向发展，也可能向那个方向发展。你究竟具备什么样的性格，你的性格将朝哪个方向发展，主导权实际上是掌握在你自己手里的。

第一讲

名人名言

矛盾统一是向前发展的因素，是运动的生命。

——徐特立

性格发展的三阶段

性格不是一下子形成起来的，它有一个随着年龄的增长和阅历的丰富而不断演变的过程。这种演变带有明显的阶段性。根据心理学家的观察和研究，人的性格在形成过程中，大致要经历三个阶段：

性格的成型阶段



在一个人的幼年和童年期，儿童本身所固有的生理特征（气质类型），经过家庭的早期教育和周围环境的影响，个人性格开始出现最早的雏型。

◆ 性格的成型阶段

随着年龄的增加，儿童变成少年以至青年，开始从事积极的独立活动，并在活动过程中不断接受各种外界影响，性格开始形成个人所特有的独特风格，并以区别于他人的、基本稳定的性格类型表现出来。

◆ 性格的自我调节、自我修养阶段

当一个人进入成年，积累了丰富的生活经验，认识了外在世界和主观世界发展的规律性，有了评判性格优劣的能力，或者，当一个人形成了世界观和理想，并开始按照这个世界观和理想来塑造自己的时候，对性格进行自我调节、自我改进的愿望就会产生，性格也就会通过这种自我调节、自我改进，日益趋向成熟。

这里说的是一般情况，并不是每一个人的性格都会按照上述三个阶段顺利发展。青年人在走向性格成熟方面，进程并不是一样的。尤其是性格的自我修养阶段，在一些青年身上姗姗来迟。

有的青年虽然在生理上成熟了，有了独立行动的能力，但心理上仍然没有成熟，他往往不愿承担社会



良好性格培养

或家庭责任，一味尽情地吃喝玩乐，甚至放纵自己，干出一些不顾后果的事情。有的青年，只图舒适，不思进取。

还有一些青年，想入非非，好高骛远，想做的事情多，能做的事情少，承诺的事情多，做成功的事情少，等等。

重要警示

注意，青春转瞬即逝。

第一讲

所有这些，都可以看作是青年性格成熟的迟缓。尤其需要指出的是，由儿童向青年时期的性格变化，容易发生一种“过激化”的倾向。犹如一根被强力扳弯的竹竿，突然失去拉力，它不是恰好回复到原位，而是猛烈弹向另一边。有些青年在性格成长中也有这样的“反弹时期”，仿佛是要社会和家庭对他们儿时的过分依附付出代价。他们一进入青年期，就相当过激地反抗顺从，寻求独立，有的青年还可能走向极端，不分青红皂白，处处与社会、家庭对立。由此可见，性格由幼稚走向成熟，并不是顺利地、平稳地实现其转变的。如果不运用主体意识和意志的力量加以



控制和引导，完全听其自然发展，就有可能延缓自己性格走向成熟的进程，还有可能形成一些本来可以避免的不良性格。这就说明，加强性格的自我修养，对于保证性格的健康发展是十分必要的。

④ 青年期与性格塑造

性格修养是一辈子的事，每个年龄阶段的人都不能说自己的性格已经成熟到不需要进行修养了。但是，和成年人相比，青年人的性格修养更为重要。

※ 青年时期形成的性格是今后一生性格发展的基础

我们知道，个人的发展是以前一阶段向后一阶段过渡的形式进行的，向下一阶段的过渡是以本阶段的发展为前提的。如果在前一发展阶段形成的准备很充分，那么，向下一阶段的过渡就能顺利地进行。青年时期乃是一个人由孩童向成人过渡的最重要阶段，是人整个一生的发展基础。这个时候如果基础没有打好，将会影响到今后一辈子的发展。当你成人以后，不得不回过头来纠正青年时期形成的不良性格时，需要多费几倍乃至十几倍的努力才行。所以，我们一定