

望子成龙
教育书系



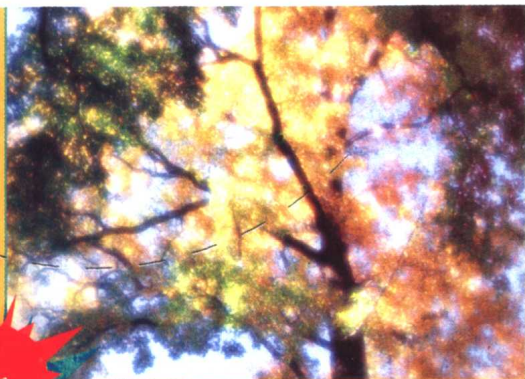
适应能力培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

坚强意志培养

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

远方出版社

G77/4



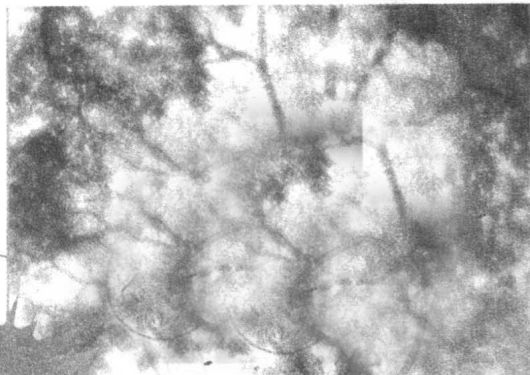
适应能力的培养方案

— FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

坚强意志培养

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

RAB51/23

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

坚强意志培养

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—份厚礼！



——坚强意志培养

前言

全书由中小学生必备的各种素质培养方案组成，体系科学而周密，为你描绘了成材的的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么，你拥有什么，你如何进步，你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手册。

它不仅是学生的良师，更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案，为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学，提出了许多宝贵的意见。各位教师，可以在教学的过程中，尝试通过这些方案，针对不同的学生，有意识地渗透我们的思想，寓教于乐，如此，则教师能够得到解脱，学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的们的认可，并取得良好的社会效应。

同学们，是未来的希望，明天的太阳。记住：你们的未来就是我们的未来，你们的茁壮成长是我们共同的期待。而教师，是灯塔，是航标，为学生们前进指引着方向。这套方案将使您——辛勤的园丁，早日“桃李满天下”，使祖国的花朵早日成为吐蕊的群芳。

编者

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



坚强意志培养

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)
-------------------	-----

意志的奥秘

第一讲 下决心·树信心·有恒心	
——坚强意志的要素·····	(3)
第二讲 意志坚强，表现非常	
——意志的基本品质·····	(11)
第三讲 狭路相逢勇者胜	
——时代呼唤强者·····	(19)
第四讲 先贤佳行今犹记	
——令人崇敬的强者·····	(22)
第五讲 志不坚者智不达	
——意志与智力的关系·····	(31)



录



坚强意志培养

第六讲 毅不坚则事不成

——毅力的作用 (36)

第七讲 有“志”不在年高

——儿童的意志品德 (41)

意志力的自我修养

第一讲 好习惯是资本，坏习惯是债务

——养成好习惯 (51)

第二讲 心志专一，马到成功

——学会自我约束 (57)

第三讲 做时间的主人

——遵守作息时间 (70)

第四讲 愈挫愈勇，方显英雄本色

——强者的选择 (77)

第五讲 跌倒了再爬起来

——如何面对失败 (84)

第六讲 “富”而不耀，“穷”而不困

——要奋进不息 (88)

第七讲 爱迪生的成功之谜

——要坚韧不拔 (95)



第八讲 有志者立长志	
——要持之以恒	(98)
第九讲 哥伦布的成长之路	
——志当存高远	(104)
第十讲 将压力转化成动力	
——走向成功之路	(107)

坚强意志的训练

第一讲 从实际出发	
——意志力水平自测	(113)
第二讲 谁坚持得最久	
——自控力训练	(127)
第三讲 谁有毅力走出来	
——毅力训练	(131)
第四讲 谁能一笔完成	
——恒心训练	(138)
第五讲 顺藤摸瓜	
——耐挫力训练	(146)

意志的奥秘



第一讲 下决心·树信心·有恒心

——坚强意志的要素

本讲概要

- ★ 什么是决心
- ★ 什么是信心
- ★ 什么是恒心
- ★ 什么意志行为

第一讲

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。

第一讲

☞ 金玉良言

无志则不能学，不学则不知道。

——陆九渊

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）有变态恐怖的人为被试者，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,敢于摸弄蛇和摸弄蛇的行动的自信心一起增加,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中,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。坂本再后来成为了一个很知名的学者。

重要警示

信心是实现决心的保证，要树立起好的自信心。

第一讲

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