

9

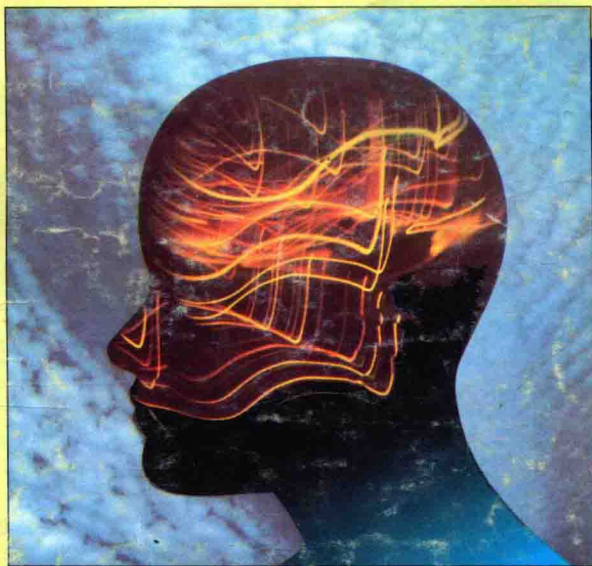
学生能力培养与训练指导丛书

冯克诚 主编

竞争能力

培养与训练

刘湘平 编著



青海人民出版社

主编

冯
克
诚



学生能力培养与训练指导丛书⑨

XUESHENG NENGLI
PEIYANG YU XUNLIAN
ZHIDAO CONG SHU

竞争能力

培养与训练

◆刘湘平◆ 编著

青海人民出版社

冯克诚 主编

学生能力培养与训练指导丛书

竞争能力培养与训练

出 版： 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
发 行： 邮政编码 810001 电话 6143426
经 销： 新华书店
印 刷： 河北大厂月华胶印厂
开 本： 787×1092 1/32
印 张： 182.5
字 数： 4800 千字
插 页： 120 幅
版 次： 1997 年 12 月第 1 版
印 次： 1997 年 12 月第 1 次印刷
印 数： 3000 套

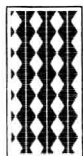
书 号： ISBN7-225-01403-X/G · 530

定 价： 258.00 元(全 40 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录



学生能力培养与训练指导丛书

竞争能力培养与训练

时代呼唤积极进取精神

积极进取精神概述	(1)
时代呼唤积极进取精神	(5)
面对无情的竞争	(10)
竞争与心理素质	(12)
竞争与合作	(14)
竞争与耐挫折力	(18)
竞争与自我认识	(22)
竞争与嫉妒	(24)
竞争与价值观	(27)
竞争与兴趣爱好	(29)

竞争能力的培养与训练方法

中小學生积极进取精神培养概述	(32)
竞争能力的培养	(36)
培养竞争意识	(39)
树立理想	(46)
保持高昂的情绪	(54)
提高自信心	(62)
信任与自信心的培养	(70)
增强孩子学习的自信心	(74)
成功体验与好胜心的培养	(76)

“苦”的情绪体验与坚持性的培养	(78)
注重家庭环境对孩子竞争心理的影响	(82)
孩子最佳效益观的培养	(86)
合作能力的培养	(89)
和睦性格的培养	(91)
应付挫折的正确方式	(94)
对孩子进行“耐挫折教育”	(97)
杜绝“过度保护”	(101)
自我认识能力	(105)
学生自我认识能力的培养	(109)
矫治孩子的嫉妒心理	(113)
孩子抗诱惑力的培养	(116)
好奇心与求知欲的培养	(119)
独立性的培养	(123)
担心别人超过自己怎么办	(126)
树立时间观念	(129)
培养效益观念、质量观念和数量观念	(130)
培养学生的创新观念	(131)
培养整体、系统观念	(132)
注意培养与竞争有关的个性心理品质	(133)
班集体建设中的竞争机制	(134)
班级中的竞争与学生人格培养	(136)
女生积极进取精神的培养	(138)
培养中小学生的积极进取精神的八种方法	(147)

时代呼唤积极进取精神

※ 积极进取精神概述

积极进取对我们来说并不是一个陌生的词汇。无论是从父母、老师口中,还是从电视、广播等大众传媒的信息中,我们都会时常接触到它,并且把它与许多优秀、崇高的人物形象或先进事迹联系在一起,赋予它以丰富的内容。所谓积极,就是进取、热心的意思,与消极相对;所谓进取,则是努力向前、立志有所作为。我们平时谈到积极进取,总会涉及到志向远大、励志创造、锐意进取、敢为人先、争强好胜、勤奋努力以及竞争意识、谦虚的品德等内容。事实上,这些方面的确是积极进取精神所不可缺少的内涵,但我们也应注意到,在倡导积极进取精神正面涵义的同时,还应坚决克服其相反的一面,它们包括胸无大志、得过且过、骄傲自大、不思进取、自甘堕落及懒惰、自卑、悲观等内容。

具体说来,积极进取精神主要包含以下内容:

1. 理想

每个人都要有一定的理想,这是一个人最宝贵的精神财富之一。理想对人生行为长期起着支配作用,它是人生的目标、动力和手段。托尔斯泰说过:“理想是指路的明星。没有理想就没有坚定的方向,而没有方向,就没有生活。”纵观今古、

横看中外,我们可以发现,每一个对人类进步作出贡献的人,都是有理想、有抱负的人。随着理想确立的早晚、奋斗的差异,他们早成晚成,分别在不同领域作出了贡献。所以苏东坡说:“古之成大事者,不惟有超世之才,亦有坚韧不拔之志。”理想还是人生前进的动力。崇高的理想作为思想观念一旦形成之后,就会变成自觉行动的动机,使人们产生一种内在的精神动力,鼓舞和激励人们用毕生的精力去为之奋斗。奥斯特洛夫斯基形象地把理想比作一个人心上的“发动机”,有了这个“发动机”,人就有了战胜邪恶、克服困难、勇往直前去夺取成功的巨大力量,这无疑是积极进取精神的内在动力源泉。

2. 拼搏进取

能否拼搏进取,是学业、事业成败的关键,古往今来,在人类历史的长河中,许许多多的伟大人物,在为人类造福和推动社会进步的事业中,留下了不朽的英名。他们之所以能名垂青史,除了当时的社会历史条件而外,拼搏进取精神是他们取得成功的决定因素。我国女排从1981年第三届世界锦标赛上,力克七雄,首次夺取世界冠军开始,多年来她们坚持从严、从难进行大运动量训练,不畏强敌,不顾遍体创伤,顽强拼搏,终于获得“五连冠”,成为祖国的骄傲。虽然这之后女排一度走入低谷,但在不利的条件下,中国女排队员没有失望,她们不为挫折而消沉,不为过失而迷茫,不为失败而懈怠,继续拼搏,终于在1996年的亚特兰大奥运会上又夺得了银牌,为我们树立了拼搏进取的楷模,正如贝多芬所言:“卓越的人一大优点是:在不利与艰难的遭遇里百折不挠。”这是人生积极进取精神的突出表现。

3. 敢于创新

敢冒风险、敢于创新是积极进取精神的一个重要方面。在我们中华民族悠久的历史中，有许多灿烂辉煌的传统文化，但同时也有不少糟粕，其中有一项就是乐天知命、与世无争、以不变应万变、不愿越雷池半步。以这种思想指导人的行动就必然前怕狼、后怕虎，安于现状、不思进取、庸庸碌碌、随波逐流，这是与我们当今时代的特征很不相容的。面对新世纪的召唤，我们决不能再困守这样的传统，而是要提倡大胆开拓、不断进取、敢冒风险、敢于创新、培养一种初生牛犊不怕虎的大无畏精神。美国前总统罗斯福曾经说过，“害怕，这是我们唯一应当害怕的东西。”这话是很有道理的。人类的历史就是一部与天奋斗、与地奋斗、与人奋斗的冒险史、创造史。如果没有敢冒风险的精神，人类就不可能有今天的文明。我们应该提倡敢冒风险、敢于创新的精神。在似乎不可能的地方找出可能来，在似乎没有道路的地方踏出一条道路来。

4. 自信

莎士比亚说：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的主要原因。”高尔基说：“我们应该培养对自己的力量的信心，而这种信心是靠克服障碍、培养意志和锻炼意志而获得的。”但丁也说过：“走自己的路，让别人去说吧。”这些都说明，树立自信心对于人的事业成败是何等的重要。一个人只有充满了自信，才能克服自卑和自暴自弃，才能在前进的道路上不断前进。拿破仑说：“不想当元帅的士兵，不是一个好士兵，因为他没有上进心，没有进取心。”马克思说：“自暴自弃，这是一条永远腐蚀和啃啮着心灵的毒蛇，它吸取着心灵的新鲜血液，

并在其中注入厌世和绝望的毒液。”我们要在人生的道路上充满自信，即使在遇到困难、挫折和失败时，也要坚定自己的信心，时刻牢记巴尔扎克的一句话。“苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”

5. 勤奋

就事业的角度而言，人生的奋斗过程是由无成就到有成就的转化过程，而这个转化需要条件，这就是勤奋，舍此别无他途。勤奋，就是人们不断努力奋斗的人生精神，是人们主观能动性的合理体现。它有助于调动藏于人们自身的心理素质、思想素质、智能素质、行为素质、人格素质中的各种积极因子，使人们能以一种和谐饱满的精神面貌，孜孜以求、百折不挠，努力奋进。古往今来，人们无不从琐碎小事做起，无不从默默无闻开始，伴随着一分勤奋，得到一分收获。即使那些名扬四海、声震寰宇、成就显赫、事业辉煌的伟大人物，又有哪一个人不是与勤奋精神紧密相连的呢？我国战国时期的苏秦，为了建功立业，曾经“头悬梁、锥刺股”，勤奋攻读，终于成为当时政治舞台上的风云人物。无产阶级革命导师马克思在伦敦大英博物馆，由于勤奋钻研、忘我读书，竟在地板上留下两道深深的鞋蹭的脚印。人生就是勤奋的历程、当今的中小學生正是未来四化建设的主力军，应该从小培养他们把握自己、勤奋向上、知难而进，牢记“少壮不努力、老大徒伤悲”的古训，为了明天而勤奋于自己的青少年时代。

6. 谦虚

我国古代《尚书·大禹谟》里说：“满招损，谦受益”。这句看似平常的话语，包含了极其深刻的道理。“满”意味着认识过

程的中断,堵塞了继续求知的道路,当然是有害的;“谦”意味着认识过程的不断继续,敞开着不断求知的大门,自然是有益的。龟兔赛跑的寓言就是一个极好的例子。要做到积极进取,就要反“骄”破“满”,具有谦虚的品格,这样才能不断去学习、去探求。人们常说,“学然后知不足,愈学愈知不足”,“不践绝顶,不知天之高,不临深谷,不知地之厚。”一个人的一生在历史的长河里不过是短暂的一瞬,所成就的某种业绩,在历史的巨卷里,至多不过短短的一页。要明白,山外更有青山在,强中自有强中手,只有勇于承认自己的浅陋,才可获得前进的动力,才有助于消除无知、克服自满、有益进步。

※时代呼唤积极进取精神

通过以上我们对积极进取精神涵义的分析。我们不难看出,积极进取精神并不是一个新鲜的名词,它实质上是一个万古而常新的问题。早在我国古代,就有“天行健,君子以自强不息”的名言,它是我国古代积极进取精神的集中反映。“人生能有几回搏”,则是现代人掷地有声的宣言。能否积极进取,是事业成败的关键。在古今中外的人才史上,没有一个成功者不是积极进取者,成功之果从来也不会从树上自动掉进嘴里,它们都是搏来的。因此,从小培养我国的一代新人具有积极进取的精神,对他们,对我们祖国的四个现代化建设,都是一件极为重要的事业。今天,在我们人类即将迈进二十一世纪的前夕,时代呈现出了许多新的特点,这些新特点对人的素质提出了更高的要求,从而也使得培养积极进取精神具有了新的意义和内容。

李树珍研究了时代的特点与中学生素质的关系,指出:

我们正处在一个科学技术迅速突变的时代。在这个时代，科学技术表现得十分活跃，十分强烈，各种新科学、新理论、新技术、新成果，犹如雨后春笋、蓬勃迭生、遗传工程、电子工程、生态工程、大脑科学、人工智能等等层出不穷。

这种科学技术的突变，最显著的特点是，新科学的理论模型代替旧科学的理论模型的周期极大地缩短；科学转变为技术并应用于生产的周期极大地缩短。当代科学，出现了从分科的发展到整合发展的趋势。自然科学、人文科学（即社会科学）互相渗透、交叉，与此同时，新的科学方法又应运而生。控制论、信息论、系统论正方兴未艾，更新的科学方法又已出现，科学面临着新的突破。

随着科学技术的突变，必然引起社会与经济的迅速突变。一方面科学技术促进生产力的发展，推动了工农业生产，增加社会财富，有利于改善人民生活。另一方面，科学技术改变了社会的面貌，使现代社会向着信息化、专业化、电脑化方向发展。由于科技日益广泛地同社会生活相结合，使得每个家庭、每个社会成员都同信息与科技息息相关。新知识、新信息的“爆炸”，仿如瀑布般倾泻在人们的头上，给人们带来紧迫感。旧知识、旧技能被废弃，人们痛感自己落后于形势，迫切需要知识更新、技能更新。因此，读书学习在过去只是学龄儿童和青少年的事，如今，“终身学习”已成为每个人所必须。

人们越来越清楚地认识到，智力资源比天然资源和资金财富对生产力的推动起着更为巨大的作用，一场智力开发，才能开发的竞争正在世界范围内开展。

科学技术、社会经济突变的时代，向新一代的人口的素质提出了更高的要求，向教育领域和年轻一代提出了新的挑战。

为了迎接迅速变化的时代提出的挑战，为了使中国社会适应世界的变化，在同国际的经济、科学技术与社会进步的竞争中求得生存、发展和居先的地位，我们中华民族新的一代人——当代的中学生，应该确立健全、完美、新型的个性品质，在德、智、体、美、技“五项全能”的基础上，着重发展以下的品质：

①确立科学的世界观、科学的情感和态度，培养科学的头脑。要求

学生不仅掌握现成的科学的知识,熟悉科学发展史,而且要掌握科学方法这一精髓,树立科学的观念,明确科学发展是动态发展的过程。学习探求也是动态发展的过程,学生不仅仅是接受已有的科学成果,更主要的是培养不断探求的精神。

②思想开放、灵活变通、树立终身学习的观念,提高应变能力。中学生不仅要努力学习,适应社会与科学技术的迅变,而且要有意识地预见可能发生的情况,随时准备迎接新的挑战,不断接受新的价值观念,确保自己永远立于不败之地,这就要确立终身受教育的观念,掌握终身学习的本领。

③塑造开创型的人格特征,培养创造性的思考能力。

④不仅要打好坚实的知识技能基础,而且,能有意识地动用科学知识,科学方法和科学技能去做决策,有效地解决自己面临的各种问题和周围现实生活中遇到的问题。

⑤培养自己迅速获得和使用新信息、新理论、新方法、新技术的能力。

⑥具备一定的文学、艺术修养,培养一两项特长和爱好,主动陶冶情趣,丰富业余生活。

郎好成则从未来社会与人格塑造的角度进行了研究,指出:

1. 未来社会将是一个更加开放的社会

历史的经验证明,社会发展的必然趋势是从封闭到开放,从民族走向世界。科技革命和商品经济的发展,是社会走向开放的两个主要动力。如果说一百多年以前蒸汽机、火车和轮船已经冲击国界把世界连成一片,那么一百年后的今天,超音速飞机、人造卫星和电子计算机的出现,则进一步把世界推向开放。未来社会将是一个新技术革命成果广泛运用、生产力和科学技术的发展更加迅速,国际间、地区间、行业间经济技术联系更加紧密,商品经济更加发展的时代。这就促进了经济、技

术、政治、思想、文化等多方面更加开放,从而也必然推动改革在更广更深的意义上进行。更加开放的未来社会,要求人的素质、人际关系和交往、人的观念也更加开放。这就为我们的人格塑造提出了新的课题。

2. 未来社会将是一个更加信息化的社会

信息是继物质、能源之后的又一基本资源。21世纪,以计算机为核心的信息处理技术,以及通讯、遥感、广播电视等不仅将达到一个全新的水平,而且向工业、农业、科技、社会服务、办公室工作以及社会和家庭生活全面渗透,从而使整个社会更加信息化。有人断言,未来社会将使许多领域无秘可保。知识将成为信息的核心而极大地显示其重要性。信息化的社会要求人们必须克服那种因循守旧、墨守陈规、两耳塞听、闭门造车的陋习,要求人们善于认识、追踪和利用信息,这又为人格塑造提出了更高的要求。

3. 未来社会将是一个竞争更加剧烈和更加注重时效的社会

未来社会不仅是经济、政治、科技的竞争,而且是军事、外交、文化、体育、教育的竞争。竞争就是要表现自己比别人高明、能干、强大;竞争就是要使自己先于别人获得成功、获得社会的承认;竞争的最终目的是为了获得高速度,高效率、高利益。因此,竞争总是和时效联系在一起。高效、省时、节力是竞争的三大目标,而少慢差费则是竞争的大敌。可以预见,风平浪静的“避风港”,不愁温饱的大锅饭,不利于更好的竞争和时效,因而会逐步消失。中国有句老话“不患寡而患不均”,这种绝对平均主义的思想和小生产的传统观念将与未来生活格

格不入。竞争和时效将不仅是一种观念，而且将是一种行动，渗透到每个人日常的生活、工作和行为中。这又为我们的人格塑造提出了新的要求。

4. 未来社会将是一个人才辈出和富有创造的社会

人才是社会发展的动力。人才的质量数量是一个国家和地区发展的关键。竞争和时效离不开人才。未来社会将是一个经济、科技、文化、教育全面发展的时代，对人才的需求是十分迫切的。有人认为，现代化的竞争实质是科学技术和经营管理的竞争，而科学技术和经营管理的竞争又归结为人才的竞争，这是不无道理的。而人才又是和创造紧密联系在一起的一个只会继承而无所创造的人是无所谓人才的。未来社会的人才必须具有思想解放、目光敏锐、勤于思考、勇于进取、不尚空谈、注重实干、激流勇进、百折不挠、勇于创造、实绩显著等基本特征。人才和创造，又为我们的人格塑造提出了要求。

5. 未来社会将是一个思想、观念剧烈变化发展的社会

随着未来社会的剧烈变化和发展，人们的思想、观念也必然发生剧烈的变化和发展。在未来社会中，商品观念、开放观念、改革观念、信息观念、时效观念、竞争观念、人才观念、创造观念将成为人们普遍的观念。还有许多新观念，例如系统观念，目前由于科技、教育水平的限制，还只是少数人的观念，而在未来的社会中，由于经济、科技、教育、文化等更加体现出多维、多变量、多层次、多因素纵横交错的立体网络系统和复杂的交叉效应，以及整个社会的相互联系性和有机整体性，人们会逐步习惯于把对象放在系统的形式中加以考察，从而能综合、精确地考察对象。系统观念将逐渐成为人们普遍接受的观

念。例如，未来的中学生可能会更好地把自己的发展和整个社会需要结合起来，这既是一种顺应时代发展的观念，也是一种系统观念。（郎好成《愿你插上坚实的翅膀》）

从以上对中小學生人格培养的研究来看，积极进取精神已经被作为新时期人格培养的一项重要内容而被提了出来。的确如此，在时代发生巨大变化的今天，积极极进取精神已经成为现代人人格的一个重要组成部分。我们必须顺应时代发展的潮流，从小培养我国的新生一代——当今及未来的中小學生，具有积极进取、奋发向上的人格品质，勇于接受新观念、新思想，愿为中华民族的繁荣富强而奋力拼搏。

※面对无情的竞争

21世纪是一个竞争激烈的时代，无论国际间的经济竞争、科技竞争，还是个人间的能力竞争、成就竞争，都非常激烈。这样，就要求人才必须具备强烈的竞争意识，敢于同他人开展竞争，在竞争中求生存，在竞争中求发展，在竞争中展示自我才华。因此，21世纪的人才，应该好胜心强，不甘示弱，乐于表现自己，不怕他人的妒忌和诽谤，关心社会和发展，有敢为天下先的精神，应该保守思想最少，大胆果断，刚直不阿，敢说敢为，有顽强的毅力和拼搏精神，有不知疲倦的探索精神和力争第一的求胜信念。

目前，青少年身上一些因袭传统的“人怕出名猪怕壮”，“枪打出头鸟”、“与世无争”、“知足常乐”的陈旧观念，无疑是一种心理枷锁，与21世纪所要求的竞争意识格格不入，那么什么是竞争？又该如何培养竞争的意识与能力呢？

竞争的繁体字是“兢”，从文字学的角度，意为两人比赛、

角逐。晋朝哲学家郭象在注释庄子《齐物论》中认为：并逐日竞，对辩日争。可见竞争是两个或两个以上的个体成群体力争胜过对方的行为。

竞争是普遍的社会现象。竞争的前提是比，是较量。小孩刚刚懂事就会发现人与人之间存有差异，就想与自己的小伙伴们比一比，如比高矮，比赛跑，比爸妈；到学校又比智力、比考分，比老师的看重。随着个体的生长，社会生活逐渐深入，范围逐渐扩大，比的项目和内容日益增多，更加丰富和复杂，如比效益、比贡献，比进步，以至发展到经济生活中的劳动竞赛，政治生活中的竞选，思想文化生活领域的争鸣等等。比和争都是好胜图强的社会心理现象。

竞争又是人类社会过程中的必然现象。“物竞天择”、“优胜劣汰”是一条自然法则。人类社会的进步，文明的发展也遵循着这样的法则，使人类的历史成为一部“竞争史”。从王朝的兴衰到阶级力量的对比，从世人对功名利禄的追逐到生产文化的更新，无时无地不蕴含竞争。简言之，正是在生产文化技术的竞争中，人们创造和推动了社会物质文明和精神文明的发展……

在当今的商品经济社会中，更离不开竞争。竞争是推动商品经济发展的强大动力。优胜劣汰的竞争规律无情地在商品社会的各个领域起着不可忽视的作用；升学考试是知识和智力的竞争，选择职业与职务提拔是德与才两个方面的竞争，职称评定是业务能力和学术水平的竞争，体育比赛是技巧和体力的竞争。总之，人类社会生活的各个领域，无论是政治、经济、还是文化、军事、外交等，竞争无处不在。竞争改变落后，改变今天，带来活力，带来光明的未来。

竞争不仅促进社会的发展，而且也主宰着每个竞争者的

命运。在现代社会,任何人都无法躲避竞争,谁“优”谁“劣”,由竞争决定。跨世纪的青少年一代要在社会的各个领域和在社会生活的进程中去参与竞争,勇于进取,就必然发展自己的竞争意识,培养竞争的能力,以便成为未来世界竞争中的强者。

※竞争与心理素质

所谓人的心理素质,就是人在感知、思维、想象、观念、情感、意志、兴趣等诸种心理品质上的修养和能力。

心理素质对人的成功非常重要。美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究表明,成就最大的 20% 与成绩最大的 20% 之间,最明显的差别不在智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。美国斯坦福大学教授特卡门对智商在 130 以上的 1528 名超常儿童进行了历时 5 年之久的追踪研究,他的结论是,早年智力测验并不能正确预测晚年工作的成就,一个人的成就同智商的高低并无明显的关系,有成就的人是有恒心、自信、好胜的人,即有良好的心理素质的人。

一个人要想成才,要想在事业上出类拔萃,就必须具备健康的心理。有人认为健康心理的基本表现是:

有良好的自我意识。他能在社会活动中认识自己,对自己的长处和优点感到欣慰,对自己的弱点和不足不避讳,始终能客观地、积极地看待自己。

能正确地看待现实。既有高于现实的理想,又不过多沉湎于幻想,对生活中的矛盾不是回避,而是以切实的方法加以妥善对待,处处表现出积极进取的精神。

正常的人际关系。既能“自我接纳”,又能接纳别人,包括