

《爱好无价》丛书之一

让 **爱好** 助你

成功

高永华
刘建杰
谷晓鹏
于喜鹏
韩贵珍
编著



中國石化出版社

《爱好无价》丛书之二

让爱好助你成功

高永华 刘建杰 编 著
谷晓鹏 于喜鹏
韩贵珍

中国石化出版社

内 容 提 要

《爱好无价》丛书共分三册，分别为《让爱好促你成才》、《让爱好助你成功》、《让爱好给你快乐》，本书为第二册。

爱好是一种资源，是创造的基础，是无价之宝。本书通过大量实例，阐述了青年兴趣爱好的特点，及与创业的关系；探讨了不同兴趣爱好的利弊得失；揭示了良好的兴趣爱好是推动事业走向成功的有效途径。

本书适合社会上各层次的青年、学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

让爱好助你成功/高永华等编著. —北京:
中国石化出版社, 2000
(爱好无价)
ISBN 7-80164-033-0

I. 让… II. 高… III. ①兴趣—研究②青少年—成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 78824 号

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271859

<http://press.sinopec.com.cn>

中国石化出版社照排中心排版

海丰印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 32 开本 6.75 印张 176 千字 印 1—4000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

定价:9.80 元

前言

——让爱好释放更大能量

如果翻开事业成功者的履历，我们不难发现，他们大都经历过这样的三部曲：产生兴趣——钻研入迷——获得成功。在这里，兴趣成为支撑事业的重要支点，成功与爱好结伴而行。

比尔·盖茨因迷恋电脑，开发软件，而成为电脑软件大王世界首富；爱因斯坦因酷爱物理，钻研至深，他的相对论引起物理学界的革命；达尔文对生物动物感兴趣，一生追求，而创立进化论学说；邓亚萍从4岁半开始爱好打乒乓球，虽个子不高，却多次站在世界冠军的领奖台上；董文华从小喜欢音乐，痴迷唱歌，最终成为人们喜爱的著名歌手……

如此看来，兴趣爱好具有巨大的能量，是人生和事业的一种内在的推动力量。

从这个意义上，我们说良好的兴趣爱好是无价之宝，谁拥有它，谁就将拥有成功，拥有财富，拥有美好的人生。

那么，什么是兴趣爱好呢？首先，兴趣是一种心理现象。心理学认为，兴趣是人们力求接触、研究和认识某种事物，或从事某种活动的心理倾向。这种倾向是和一定的情感联系着的。爱好较之兴趣更稳定的表现出对一定事物所持的积极倾向。

兴趣爱好的产生离不开两方面的条件：一是客观因素。即必须有兴趣客体的存在。通常是有趣的事物，或人们较熟悉的事物，或神秘的、值得探索的事物，或与人们的未来前途有某种联

系的事物等。在这里，客观事物作为一种刺激物，常常成为激发人们兴趣的外在诱发性因素。二是主观因素。即人们对客体的感受、认知能力，以及自身的需要，既包括物质需要，也包括精神需求。对于能够满足人们主观需求，并获得愉快情感的体验，人们便对之喜闻乐见。可见，兴趣爱好是主观需求与客观事物相呼应的产物。

其次，兴趣爱好又是一种有特定指向的行为过程。当客观事物对人们的感官产生刺激，引起主观情感的愉快体验时，人们就会表现出兴趣，并产生关注和研究这一事物的行为过程，长期坚持下去，便会形成较为稳定的爱好行为。

因此，兴趣爱好是特定心理倾向与行为过程的统一体。人们通过从事某种工作或活动而使兴趣爱好具体化，如与学习结合，表现为学习兴趣；与工作结合，表现为工作兴趣；与收藏结合，表现为收藏兴趣等。可见，任何兴趣爱好都不是抽象的观念性的东西，而是十分具体而生动的现实。因此，任何兴趣爱好的价值很大程度上取决于人们所从事的具体工作的性质、意义和取得成果的水平。

培养兴趣爱好，必须从认识和把握兴趣的品质、特征入手。事实表明，良好的兴趣品质主要表现在以下几方面：

兴趣的持久性。指某种兴趣持续时间的长短。短暂的多变的兴趣，易导致注意力不断转移，影响人们认识的深刻性。而持久的稳定的兴趣才能使人获得系统而深刻的知识。一般来说，兴趣的稳定取决于正确的世界观、远大的理想和坚定的事业心，以及对问题的认识和对专业知识掌握的深度。持久的兴趣对于成功是至关重要的。

兴趣的广度。指兴趣范围的大小。兴趣范围太小，常常影响人们的视野、知识面 and 创造精神。多样的、广泛的兴趣有助于人

们接触和注意多方面的事物，获得广博的知识。这是人的心理充分发展的条件，也是获得创造精神的重要因素。

兴趣的中心。指在多种兴趣中以一种为中心兴趣。它通常是主要精力和时间投入的重心。中心兴趣使人能够获得某个方面的深邃的知识，形成一个人的知识核心。它是人们从事专业活动和发展特殊才能不可缺少的心理条件。多方面的兴趣只有和中心兴趣相结合，有主有从，才是一种良好的兴趣品质。兴趣中心的形成有赖于人们的理性认识和自控能力。

兴趣的效能。指兴趣活动所带来的效果。如果兴趣推动人们积极活动，并产生实际效果，这是效能的表现。有效的兴趣为积极兴趣，无效的兴趣为消极兴趣。积极兴趣能促使人们去探究某种事物或从事某种活动，是一个人获得知识、形成技巧、发展能力和丰富心理生活所不可缺少的良好的兴趣品质。消极兴趣满足于对事物的感知过程，只停留在期望和等待状态，因而缺乏内在推动力量，不能产生积极的实际的效果。

为了培养兴趣爱好，我们必须把握兴趣广度和兴趣中心的统一，使兴趣持久而稳定，以积极兴趣姿态，去追求兴趣爱好的最大值，这就是我们认识兴趣品质的意义。

在此基础上，我们还必须看到，兴趣爱好毕竟只是心理因素中的一种，它必须与其他相关因素，如动机、信念、毅力、思维、想象、方法、习惯等因素密切配合。诸因素之间实际上是相互包容、相互渗透、相互依存的关系。兴趣只有与之协调配合，同步发展，形成合力，才能实现兴趣爱好的最大值。

当然，兴趣与上述因素结合状态及方式各不相同。有的是兴趣的激发因素，如信念、动机等，对兴趣有巨大的引导作用；有的是制约因素，如毅力、意志等，对于兴趣的持久有推动作用；有的则是同步配合性因素，如思维想象、方式方法等，这些都有助于提高兴趣的有效性。

兴趣的产生和发展是多种因素综合运作的过程，其中，人们的理想信念和探索精神具有特殊的意义。这一过程通常需要经历“三级跳”：

第一，有趣阶段。这是兴趣爱好的初级阶段。从主观上看，好奇心、探求精神驱使人们接触客观事物，而客观世界中五光十色、千奇百怪的事物对人们产生直接吸引，于是人们直接地喜欢上某个有趣的事物。这是直接兴趣的表现。在少年儿童时代是重要的兴趣表现形式。

第二，兴趣阶段。随着人们对这一事物认识的增长，在环境或教育影响下，有趣定向发展，以致产生强烈的爱好和专一倾向，这时人们进入兴趣状态。兴趣表现出较为稳定的品质，并向中心兴趣转化。这是人们追求事业、创造成绩的重要一步。

第三，志趣阶段。当人们把兴趣与自己的高尚理想，远大奋斗目标联系起来的时候，便为兴趣注入了理性内涵，人们会自觉利用有利的外部环境，进行深入探索，使兴趣升华，形成稳定的中心兴趣，进入迷恋状态，这时，兴趣就发展成为志趣。志趣属于间接兴趣范畴，即人们对于某种事物本身不一定感兴趣，而是对于这种事物未来的结果感到需要而产生兴趣。这种结果常与人们的利益及理想联系在一起。

进入志趣阶段，兴趣品质将得到全面的发挥，显示出巨大威力：

在促进智力方面，兴趣爱好使人表现出强烈的好奇心，精细的观察力；敢于提出问题，进行大胆假设；勇于发表看法，据理力争；思想更加活跃，更加富于想象力和创新意识等。

在激发情感方面，越发注重追求高雅健康的情感。随着人们对客观事物的了解，对于积极内容及成功的体验，会流露出好心情，表现出热情、喜悦、轻松情感，同时对于不良心情或枯燥、

乏味及低迷情绪进行有效地控制、调节和转化，表现出以苦为乐，坚忍不拔的情感品质。

在坚持意志方面，兴趣爱好使人们注意力更加集中，聚精会神；更加珍惜时间，甚至废寝忘食；自觉排除各种外来干扰，强化中心兴趣；并唤起毅力耐心，战胜眼前困难，坚持到底；面对失败，并不气馁，再三尝试，不达目的决不罢手。

由此可见，我们不能停留在兴趣爱好的有趣阶段，必须把它与个人理想信念结合起来，发展成为志趣。这样，兴趣爱好才可能成为更有价值的东西。

兴趣爱好还与人们的年龄经历相联系，在不同年龄段表现出不同的特点和追求。

少年时期的兴趣爱好，直接兴趣占有重要地位，而且受环境影响较大，稳定性较差。所以，家庭学校对少年儿童兴趣爱好的培养引导有特殊意义。在这个阶段，培养兴趣爱好的着眼点应放在“学”字上，即通过培养学习兴趣，追求知识，奠定全面扎实的知识基础和人生基础。为此，既要注意兴趣过程的持久稳定，又要追求兴趣的效能和理想结果，做到兴趣过程与兴趣结果并重，通过兴趣过程的控制来追求兴趣的理想效果。

青年时期的兴趣爱好，间接兴趣占有重要地位。因青年的自主意识增强，环境影响降至次要位置。人们对兴趣爱好有明显的选择性，兴趣目标能自觉与理想、事业相联系，达到志趣层次。此时，兴趣爱好的作用主要体现在一个“钻”字上，即通过兴趣爱好在事业上深入钻研，不断创新，执著追求。因而，青年更关注兴趣爱好的结果、事业的成功。对于兴趣过程善于进行理性控制，对于枯燥、艰难的过程，能表现出很强的忍耐力和自控能力，一步一步地奔向成功目标。

老年时期的兴趣爱好，通常更为自觉，更为执著，形成了习

惯。人们较多把兴趣爱好的目光投向一个“乐”字。兴趣的重心往往不在于结果如何，更多地体现在对兴趣过程的体验，在爱好过程中感受乐趣，获得健康为最大满足。

在人的一生中，随着年龄的增长人们在兴趣爱好上的主观能动性会不断增强。我们应从不同年龄段的特点和需要出发，努力做到使没有兴趣变成有兴趣，不良兴趣转化为良好兴趣，暂时兴趣化作稳定兴趣，消极兴趣变为积极兴趣，如此沿着兴趣爱好的阶梯，不断升华深化，就能创造美好人生。

从实际情况看，兴趣爱好人人皆有，然而，就大多数人而言，良好的兴趣爱好往往处于自然形成的状态，较少刻意安排和追求，更少开发利用。而对于不良兴趣爱好，有些人又不善区别和控制，随性而为，积习成癖，结果酿成憾事。

正因为如此，如何看待兴趣爱好，如何选择和培养兴趣爱好，如何纠正不良爱好，对于个人成长，事业成功和家庭幸福都是一个十分重要的课题，需要我们去认识和把握。

从这一认识出发，《爱好无价》丛书力图对上述问题有所探求和回答，分三部分加以阐述和介绍。

之一是少年儿童分册《让爱好促你成才》，突出说明兴趣爱好为人生奠基，打牢知识基础及成长成才的特殊作用。

之二是青年分册《让爱好助你成功》，重点说明兴趣与创业关系，揭示兴趣爱好作用及推动事业走向成功的有效途径。

之三是老年分册《让爱好给你快乐》，着重说明老年兴趣的特点，提示人们打开思路，更潇洒地追求老有所乐，使晚年的生活更美好。

本丛书面向大众，既有兴趣爱好的知识及理论的探讨，又突出真实事例的示范意义，以析事明理方式，揭示兴趣爱好的特征

规律，说明人生与爱好的联系，探讨不同兴趣爱好的利弊得失，介绍培养和发挥兴趣爱好的方法途径，内容生动，贴近生活，使人们很自然地与自己的学习、工作、休闲产生联系，找到榜样，受到启示，学到方法，从而进入兴趣爱好理想境界。

世界正在走进知识经济的新时代，我们正面临着新的挑战，兴趣爱好将是我们迎接挑战的最好战友。让我们伸开双臂拥抱爱好吧，那时你将成为强有力的竞争者，以无愧于时代的业绩，紧紧地拥抱成功。

总之，让更多人拥有有益的爱好的爱好，让有益爱好创造美好人生，这便是本书的宗旨。

目 录

前言

一、兴趣爱好是取之不竭的“能源” (1)

- ☆ 青年兴趣爱好的表现形态 (1)
- ☆ 青年兴趣爱好的特点 (4)
- ☆ 追求兴趣爱好的最大值 (8)

二、把事业作为第一爱好——聪明人的选择 (15)

- ☆ 本职岗位是获得成功的最佳“平台” (16)
- ☆ 把本职工作作为第一爱好去追求 (20)
- ☆ 发挥爱好的威力创造非凡业绩 (25)

三、将业余爱好转化为事业——开拓者的追求 (31)

- ☆ 业余爱好也能创造奇迹 (31)
- ☆ 把最有希望的业余爱好做大 (35)
- ☆ 实现业余爱好的战略性转变 (40)

四、让业余爱好点缀人生——成功者的情趣 (46)

- ☆ 多几种业余爱好多几分情趣 (46)
- ☆ 拥抱最有价值的业余爱好 (52)
- ☆ 如何进入业余爱好的佳境 (62)

五、不良兴趣爱好的控制和纠正 (67)

- ☆ 不良兴趣爱好贻害无穷 (67)

☆ 控制个人爱好的原则	(71)
☆ 纠正不良嗜好的方法	(74)
六、事业成功者的爱好	(85)
☆ 读书爱好	(85)
☆ 写作爱好	(93)
☆ 书画爱好	(108)
☆ 歌舞影视爱好	(120)
☆ 收藏爱好	(130)
☆ 体育运动爱好	(144)
☆ 旅行探险爱好	(154)
☆ 发明爱好	(166)
☆ 电脑网络爱好	(181)
☆ 实用艺术爱好	(192)
后记	(200)

一、兴趣爱好是取之不竭的“能源”

人到青年便跨进了人生的黄金年华、创业时代。随着青年生理、心理和思想的日渐成熟，及其自身职责使命的变化，势必对兴趣爱好提出新的要求，赋予新的形式和内涵。兴趣爱好作为一种可贵的“能源”对青年具有特殊意义。我们必须充分认识它，驾驭它，开发它，利用它，才有可能以胜利者的姿态去拥抱成功。

（一）青年兴趣爱好的表现形态

青年时期的兴趣爱好大多是由少年儿童时代演化而来，也有一些是应时萌发，新生出来。不管哪一种兴趣爱好都不可避免地要打上青春的印记和火热的特征。从表现形态来看，大体有以下类型：

1. 从追求目的看

青年兴趣爱好可分为两大类：一是事业性爱好。即以成就事业为目的，对所从事工作、事情所表现出的浓厚兴趣爱好。与少年儿童相比，事业性兴趣爱好虽然也伴随着学习提高过程，但它更多的是以创造为核心，以成功为着眼点，表现出鲜明的目的性和功利色彩。事业性兴趣爱好通常与青年的职业工作联系在一起，它是个人事业成功不可缺少的内在动力。二是消遣性爱好。指以满足自己精神愉快和业余生活需要，以娱乐为目的的兴趣爱好。消遣性爱好是青年获得广泛知识，调节生活，促进身心健康的一种生活方式，同时又是事业性爱好的储备形式。

2. 从文化含量看

青年兴趣爱好有品味雅俗的差别。一是高雅的爱好。指文化

品位较高，科学艺术含量占主要成分的个人兴趣爱好。这种兴趣爱好通常以满足精神需要为目的，动机纯洁高尚，信息密度大，与时代精神合拍，不论对自己的事业，对家庭，还是对社会都具有积极意义。比如，爱好音乐、绘画、收藏、集邮等就属这一类。二是刺激性爱好。指与人的生理需要相联系的兴趣爱好。这类兴趣爱好通常以获得某种生理感官上的刺激为满足，以情感愉快为直接目的，如吸烟、喝酒、赌博、好色等。这种刺激性兴趣如果不加节制，会对人产生消极作用，甚至不利于家庭和社会。

3. 从喜好程度看

青年兴趣爱好有层次深浅的区分。大体可分四个层次：

第一，一般喜欢。对所接触事物或工作表现出热情、好感、喜欢的心理倾向，但是并不积极追求。即有之喜欢，无之不追求。比如，有的青年也喜欢下棋，觉得有趣，但不上瘾，见到别人下棋，可能看一会儿，没人上场时，自己也来一把，赢输无所谓，并不下功夫去研究它。这种状态的特点是对事情保持有限度的关注，而不迷恋。

第二，爱好迷恋。对于感兴趣的事情或工作表现出较强烈的热情，着迷，格外专注和舍得投入。这种兴趣爱好的程度较为强烈，但是理智尚能控制自己，能保持在有益的范围之内。在这种状态下，爱好者对自己从事的工作表现出极大热情，时间和精力上明显倾斜，能较好地完成任务，并以此为最大的满足。这是青年在追求事业成功过程中所需要拥有的兴趣爱好状态。

第三，酷爱痴迷。兴趣爱好的程度十分强烈，达到专注忘我、痴迷上瘾的状态，把所迷恋的事情几乎当成其生活的第一需要，绝对不能割舍，甚至废寝忘食，不知疲劳，且视为乐趣。这种高度酷爱状态，如果方向对头，很容易钻得深，有发现，出成果。很多科学家、文学家就是进入这种状态后获得巨大成功的。如：著名数学家陈景润迷恋数学，深入其中，一生追求。有时，

沉迷思索，如入无人之境，吃饭睡觉都在想，走路竟撞到树上，坐车错了方向。著名物理学家安培，在研究问题时，特别专心致志，常常入迷不能自拔。有一次他怕别人打扰他，就在自己的门上贴张纸条，上写：“安培先生不在家。”一天，他外出有事，还在不停地思考问题，当他返回时，看到门上的那句话，就说：“噢，安培先生不在家！”说罢转身走了。他竟忘了自己就是安培。法国著名作家巴尔扎克一旦投入写作就忘了一切，像傻了似的。写到动情处，为书中人物又哭又笑，大叫大骂，自己全然不知。有一次他请一个朋友吃饭。朋友来了，巴尔扎克招呼他一下，自己又进入写作状态。一会儿饭菜端上来了，他顾不得吃，还在继续写。那个朋友见他如此痴迷，就自己把饭吃个一千二净，抹抹嘴走了。又过了很长时间，巴尔扎克忽然想起吃饭的事，抬头一望，见到桌上已经盘光碗净，他笑了笑说：“原来我已经吃过了，怎么还想吃！”于是又伏案写了起来。凡有伟大成就的人大多都有过这种痴迷体验。在这种状态下，人们可以把问题钻深钻透，达到一般人难以达到的深层境界。所以，专注于某个领域研究的人，一旦进入这种痴迷状态，就离成功不远了。

第四，发烧成癖。这是酷爱痴迷进一步发展之后出现的畸形表现，它完全变成人们一种生理心理需求和性格特征。进入这种状态的人在言行举止上常常表现异常，我行我素，不计后果，为常人所难以理解，比如嗜酒、嗜赌成性就是这一类。还有的人积习成癖，举止怪戾。如，洁癖就是如此。人们一旦爱至成癖，爱至发烧，理智与情感便溶为一体，甚至神魂颠倒，忘乎一切，不能阻挡。如音响发烧友，就是一种很专业的痴迷表现。他们可以不吃不喝，可以倾家荡产，也要玩弄最高档的音响设备，苦心孤意地攒机，如醉如痴地品味，并不断更新改造，追赶潮流时尚，以顶极为自豪。还有的成癖者，甚至“顺我者昌，逆我者亡”，不能容忍任何与之相悖的言行。如超级球迷，眼里心里只有足球

没有其他，达到疯狂的程度。他们可以不要家庭，但是不能不要足球。北京有一位球迷，是个失去一条腿的残疾人。他着迷于足球，达到如痴如醉的疯狂程度，终日泡在球场上，还经常自费到外地观看比赛，也不管家，妻子病倒在家躺了三天，他还不知道。妻子实在无法忍受他的无度行径，跟他离婚了。就这样，他依然毫无悔意。当中国队一败涂地的时候，他当众失声大哭，当场打电话对中国队领队高丰文，一把鼻涕一把泪地说：“迷球丢了老婆，我也认了，可是中国队一败再败，这口气我真的咽不下去啊！再不赢球，我就活不下去！”有一位香港小姐痴迷于明星成龙，频频向他求爱，要以身相许，当被拒绝时她竟为他而自杀。

这种畸型嗜好，常常使人失去理智，如果不能跳出这种状态，难免给自己、给社会带来不利后果，造成悲剧下场。

（二）青年兴趣爱好的特点

与少年儿童时期相比，青年的兴趣爱好很多不同之处，不论从广度还是深度上，都呈现出明显的特征：

1. 广泛性

在青年时期，人们的兴趣爱好已经不完全局限在学习方面，会与自己的生活、爱情、家庭和工作联系起来，以热情乐观的态度，把目光投向事业，投向与之相联系的事物上，表现出多种兴趣。同时，青年时期是人生精力最旺盛最具创造性的时期，此时求知欲最旺，进取心最强，竞争意识最浓，更容易接受新事物、新信息。因此，青年的兴趣爱好对象比少年时代更加广泛更加丰富多采。

正是这种兴趣爱好的广泛性，大大地开拓了人们的知识面，增加了阅历和知识积累，发展了智力，赋予了灵感，为成功奠定了基础。通常兴趣广泛的青年性格活泼开朗，对外界适应性强，

思想活跃，具有创造精神。

我国著名语言学家王力先生就有很多爱好。除了对本职工作语言学研究酷爱以外，他还喜欢打桥牌，喜欢听音乐。在音乐声中，他可以更投入地学习和工作。他还喜欢游览和饮食，在游山玩水中，吃了好菜美食，回到家里还要学着去做。他很喜欢京剧，并且从语言学的角度对京剧进行研究，还着手编写《京剧音韵学》。他也爱好各地的方言，他跟着自己的爱人学苏州话，跟保姆学广东话，除了福建方言外，许多方言他都能讲。他就是这样在多种爱好中，得到教益，对自己从事的事业有很大的促进和帮助。

爱好的广泛性具体到每个人又常常表现出个性特征。比如，有的人性格喜静，那么在众多兴趣爱好中，选择了读书、写作、看电视、钓鱼等。而有些人好动，他们爱好打球、演讲、看动作片等。当然，也不乏在爱好上追求动静搭配的例子，在这里都表现出兴趣爱好的多样性与个性的统一。

2. 志趣性

由于青年人肩上多了几分责任感和工作压力，表现在兴趣爱好上就少了一些情感因素，而多了几分理性色彩。因此，青年的兴趣爱好大多能自觉与理想结合，把兴趣上升到志趣层次，因而兴趣爱好表现的更稳定更持久也更执著。很多科学家心怀远大目标，对自己所从事的研究课题充满志趣，痴迷研究，百折不回，吃苦受累，心甘情愿，甚至投入一生心血，无怨无悔。河北省平泉县有一位叫郑宗武的青年，50年代初从东北林学院毕业，他学林爱林，种树成了他终生的兴趣爱好。他立志绿化祖国，终生为之奋斗。可是就在他大展宏图时，因为他讲了如下的事实：森林覆盖率加拿大是59%，美国是32%，而中国则不到10%，被扣上崇洋媚外帽子，并开除公职。他年纪轻轻回到老家小山村，还是想着种树，迷着绿化。可是当地没有他的土地，他只得跑到