

青年之友丛书



DUANLIAN

DUANLIAN

# 意志的锻炼

黄京尧著

# 意志的锻炼

黄京尧 著

上海人民出版社

责任编辑 严忠树  
封面装帧 孙宝堂

意志的锻炼

黄京尧 著

上海人民出版社出版

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所发行 浙南日报印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 73,000

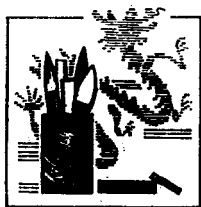
1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

印数 1—10,000

书号 3074·700 定价: (五) 0.31元

# 《青年之友丛书》

## 前 言



---

青年人都希望交几个知心朋友。一个好的朋友，不仅能使你享受到友谊的欢乐，能替你分担生活中的忧愁，更珍贵的是能使你在生活的道路上，得到许多有益的启示和帮助。

也许你正在选择朋友吧，我们衷心地希望你和《青年之友丛书》做个朋友。这套丛书是专门为青年编写的。她将通过青年所喜闻乐见的形式，告诉你一些做人的基本道理；她还将帮助你解决一些在思想、工作、学习和生活上碰到的问题；她还会带给你许多新的知识。愿《青年之友丛书》成为你成长道路上的一个挚友和诤友。

编 者

# 目录



## 意志篇

- ( 3 ) 奇迹是这样创造的  
——意志的作用
- ( 8 ) 请你写十个字  
——什么叫意志
- ( 15 ) 咬定青山不放松  
——意志的基本品质之一：坚定
- ( 22 ) 戒烟有方  
——意志的基本品质之二：毅力
- ( 28 ) 华子良的十五年  
——意志的基本品质之三：自制
- ( 36 ) 如果你在巨济岛上  
——意志的基本品质之四：勇敢
- ( 43 ) 没有先例的预报  
——意志的基本品质之五：果断

- (50) 追踪“不可思议”的奥秘  
——意志为什么能迸发力量

### 锻 炼 篇

- (57) 不畏浮云遮望眼  
——树立正确的人生观
- (62) 摩尔根的告诫  
——从实际出发确定奋斗目标
- (68) 记住爱因斯坦的话  
——热爱你的事业
- (73) 爱迪生和他的助手  
——辩证法帮助你坚定意志
- (79) 这里也需对症下药  
——摸清自己的弱点
- (85) 每一步都是八十五厘米  
——从小事做起

- ( 91 ) 《小字辈》里的交通队长  
——同自己作对
- ( 96 ) 风浴·雨浴·日浴  
——别忘了体育锻炼
- (102) 铸炼英雄性格的熔炉  
——在劳动中磨炼意志
- (108) 季米特洛夫的老师  
——多读好书
- (112) “不容易”写上了座右铭  
——经常提醒、督促自己
- (118) “一言既出，驷马难追”  
——忠于自己的诺言
- (122) 万一做不到怎么办？  
——置身于集体之中

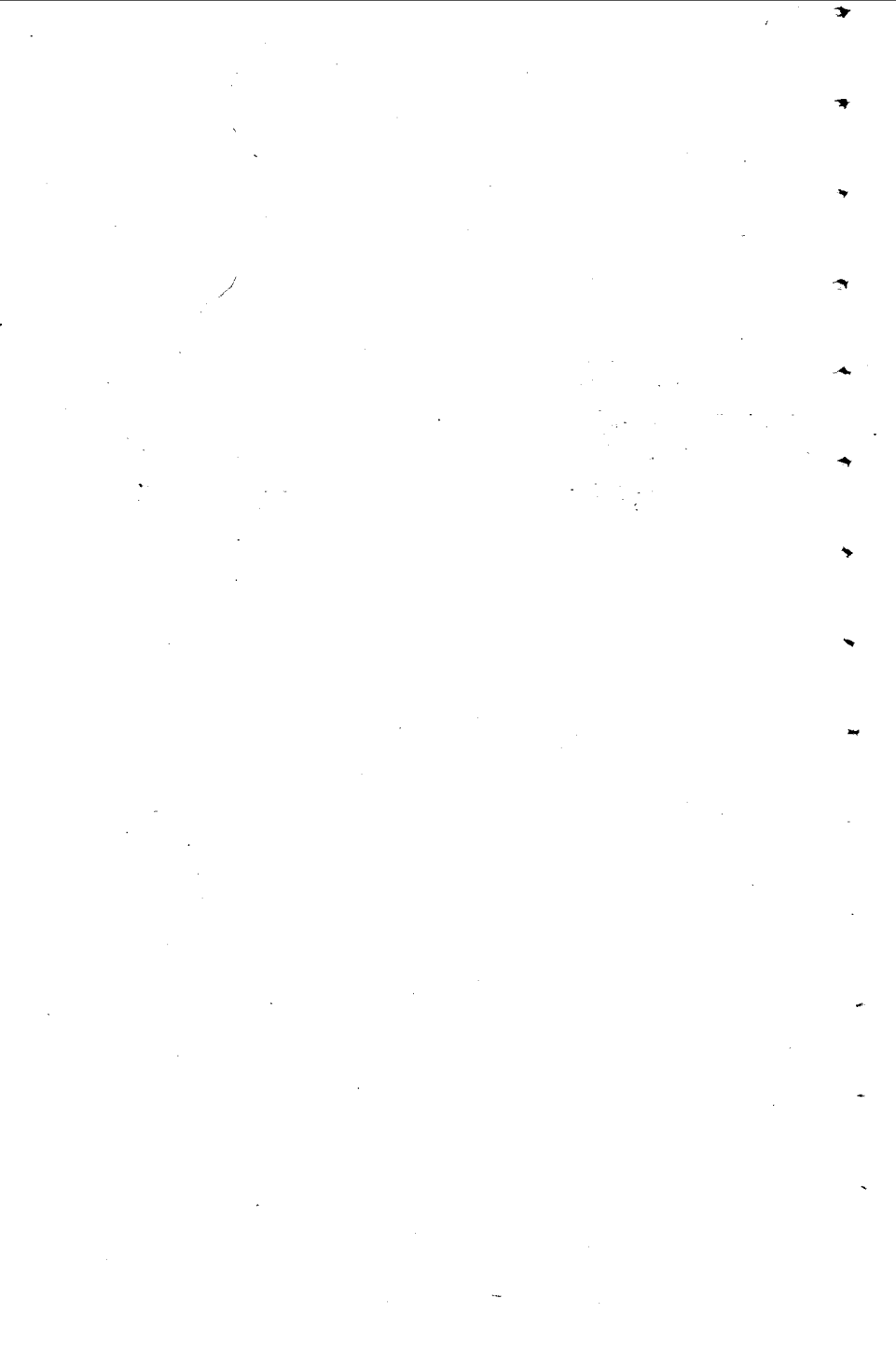


---

意 志 篇

---





# 奇迹是这样创造的

## ——意志的作用



一九四〇年二月，在吉林省濛江县（今靖宇县）的一所医院里，一个日本军官用狼一样的眼睛看着手术台上的死者，眼神里充满了恐惧。他嚎叫着：“快快解剖，我要看看他肚子里到底有什么特别的東西，为什么他这样厉害！”

中国医生被迫剖开了死者的腹部，胃里全是野草和棉絮，没有一粒粮食。看来这个使日寇如此惊恐的中国人，临死前已经好几天没有吃过食物了。有人偷偷问跟来的伪军：“死的这人是谁？”伪军不无震惊地回答：“杨靖宇，东北抗日联军第一路军总指挥。”

杨靖宇牺牲前，只身和上千敌人转战搏斗了五天。当时，他正发着高烧，脸也冻烂了，严重的关节炎折磨着他，两条腿好象木头一样失去了知觉。但是，他没有屈服。他靠野草、树皮和从衣服中撕下来的棉花充饥，支撑着英勇奋战了五天！后来，他被敌人发现了，敌人喊着：“投降吧！过来给你当大官！”然而，回答这种叫喊的却是仇恨的子弹。敌人向杨靖宇疯狂扫射，子弹射中了他的右腕

和左腰，他用左手把仅剩的三颗子弹中的两颗，又射进了敌人的胸膛。最后一颗子弹，他留给了自己。在“中国共产党万岁！”“中国人民万岁！”的口号声中，杨靖宇与他为之奋斗的祖国和人民诀别了。

是什么力量支持着杨靖宇在如此艰苦的环境下顽强地战斗？是意志，是他那坚强的革命意志！

意志可以创造奇迹！

意志，不仅在杨靖宇这样一个著名爱国将领惊心动魄的战斗历程中，起着重大的作用，而且在我们每一个普通人的平凡生活中，也起着重大的作用。让我们看看一个普通青年人的普通一天吧！

月坠星移，东方欲晓。这时，你正睡眼惺忪，况且被窝又是那么暖和。“再睡一会吧！”“不，起床的时间到了，应该遵守作息制度！”在你一天生活刚刚开始的时候，意志和懒散的较量，就成了你生活的前奏。

你在半个月前曾立志要天天早晨坚持长跑，锻炼身体，今天却是天不作美，寒风飒飒，细雨绵绵。“别跑了吧，停一天又有什么关系。”“不，怎么能自食其言呢？”意志又会催促你去战胜惰性。

上课了，你老是走神。噢，原来你还恋恋不忘昨晚的足球赛。怎么办呢？就这样让自己心不在焉地混过一天，还是用意志克制自己的思潮，强迫自己全神贯注地听课？这又是对你意志的考验。

晚上，照例是你自修的时间，当初你不是规定除了节

假日不看电视吗？可是今天的电视节目偏偏是你最喜欢看的一部电影。自修还是看电视？你又面临着意志力量的检验。

如果你留意生活的踪迹，你就会发现，在我们的生命旅程中，随时都会遇到意志的考验，只是有的考验，比较微小，意志的表现不那么明显，所以常常为我们所忽视。

人生下来，除了体质有所好坏以外，在精神和意志上是无所谓强弱之分的。鲁迅说，即使是天才，他呱呱落地时的第一声哭声也决不会同别人有什么两样。然而，在漫长的人生道路上，有的人象张海迪那样成长为有益于人民的强者，有的人却浑浑噩噩地结束了一生。区别在哪里？主要的是他们的人生观和人生目标不同，此外，意志的作用也有着很大的关系。

意志铸造生活的强者。你要在事业上有所造就，那就离不开意志的作用。青年人都希望自己能成为四化建设的有用之材。当他们还在学生时代，或者刚刚踏上人生征途的时候，总是热烈地憧憬着自己美好的未来。可是，“江头未是风波恶，别有人间行路难。”生活的大海总有波涛，成才的道路也决不会是平川纵马，坦途漫步，你有信心、勇气和毅力走到底吗？没有一往无前的奋斗精神和持之以恒的登攀，事业的成功决不会轻易地取得。伟大的科学家巴斯德曾经从他的“人生字典”中抽出三个最重要的词：意志、工作、耐心，由此建立他成功的金字塔。这三个“词”，或者说要取得事业成功的三块基石，不是对所

有渴望成才的青年人，都无一例外地需要的吗？

或许你说，我只是想做一辈子的普通工人、普通农民或者普通营业员。这很好，四化建设需要千千万万平凡的劳动者。可是你想过没有，如果你要在自己的本职岗位上有所作为和贡献，难道你就不需要有确定崇高目标的坚定性，迎战困难的坚韧性，作出正确决定的果断性，克服私欲杂念的自制性？难道你就不需要有搏击生活风浪的勇气？毫无疑问，这些都是需要的。那末，没有艰苦的努力去锻炼自己的意志，你也决然当不好平凡岗位上的一颗闪光的螺丝钉。

况且，生活的道路毕竟不是北京的长安大街，更需要顽强的意志迎战人生的坎坷。如果你象张海迪那样，是一个残疾者，你是对生活充满希望，用意志去迎战生活的打击，还是因此消沉在悲观的泥潭里？如果你象十年内乱中身陷囹圄的杨联康那样，在生活的旅途中受到委屈、打击甚至迫害，你是自暴自弃，萎靡不振，还是不断奋起，坚韧前进？多设想一些这样的意外吧！有了准备，意外也就成了意内，而意志可以帮助我们战胜这些意外的困难。

从一个人的自我修养来说，意志也是不可或缺的伴侣。你想做一个高尚的人吗？那就必须不断克服自己身上的各种缺点和弱点，而这并不是轻而易举的事情。脆弱的性格要锻炼成为坚强的品质，急躁的脾气要培养成为稳重的作风，孤僻的个性要改造成为合群的习惯，狭隘

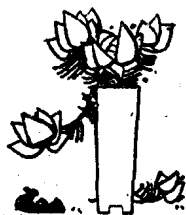
的心胸要开拓成为宽广的襟怀，诸如此类的飞跃，要伴随着多少克服困难、战胜惰性的日日夜夜！不流下意志的汗水，难道会有自我修养的升华？不，甚至连点点滴滴的进步都难以想象。古人说，“人皆可以为尧舜”。但是，人并不是都能成为尧舜，关键就在于意志的强弱。

我们完全可以这样说：意志锻炼是青年人必不可少的重要修养。四化建设需要我们青年人去挑大梁。社会主义革命和建设必然出现的这种那种困难、这样那样问题，需要我们青年人去勇敢地迎战和回答。愿我们每个青年人都抓紧自己的意志锻炼。这样，我们才能成为一个党和人民所需要的接班人，一个无愧于当前伟大时代的青年。



# 请你写十个字

——什么叫意志



---

既然意志锻炼是青年人的重要修养，那末，什么叫意志呢？

一支笔放在书桌上，要求拿起来在纸上写十个字。对于有文化的健康人来说，简直易如反掌，不需要用什么意志的力量就能做到。但是，如果这个要求是向一个刚刚失去双手的伤残者提出的话，那末要完成它，就得运用手腕或手肘把笔夹住，然后在纸上艰难地写字。开始，他的手腕或手肘根本不能把笔夹住，只是经过成千上万次的失败以后，他才初步学会了这样用笔，然后又经过几千几万次的练习，他才勉强地写好第一个字。从第一个字到第十个字，其中有他多少汗和泪！当他把端端正正写好的十个大字呈现在人们面前时，谁能不由衷地赞叹他是一个有意志的人呢？同样一个要求，有时候表现为意志的结晶，有时候却是一种并不引起任何人注意的行动。之所以有这个区别，就是因为人的意志行动是与克服困难相联系的。没有或者很少有困难相伴的行动，是称不上意志行动的。

然而，人为什么要克服困难呢？刚刚失去双手的伤残者，成千上万次地练习着用手腕或手肘写字，为此不惜忍痛受苦，难道是毫无目的的吗？显然不是。人的克服困难的行动，总是同一定的目的联系在一起。双手残废了，但是心头热爱生活的火种不灭，于是，他要用残存的手腕或者手肘，去从事原先灵巧的双手所能从事的一切，至少是其中的大部。事实上，人们在生活中，往往是先确定了目的，然后为着达到这个目的，才去克服行动过程中的困难。上面说的那个失去双手的残废青年，正是为了今后能继续为党和人民工作这个崇高的目的，才去克服种种困难，锻炼自己写字、翻书、料理生活的能力的。

人的克服困难的意志行动离不开一定的认识。一个没有或者严重缺乏认识能力的人，既然难以有效地确定自己行动的目的，自然也就谈不到为实现这个目的而去同困难作斗争了。人的意志行动也离不开实践。一个只有计划，而没有实践的人，是不可能使计划变成现实的。没有认识和实践，就没有意志，但是，意志又不等同于认识和实践。人的认识要付诸实践，并在实践中实现预定的目的，或者修正原定的目的，从而制定新的计划，就必须借助意志的力量。因此，意志又是人的主观能动性的表现。

可见，所谓意志，就是自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的主观能动过程。意志，是人所独具的心理现象。一个



人的意志是否坚强，可以从他的意志行动中得到反映。

那末，“目的”又是怎样确定的呢？目的起因于动机，而动机则是人的需要的产物。

人的需要有物质需要和精神需要两方面。人对于衣、食、住等方面的需要属于物质需要，对于教育、交往、文化娱乐等方面的需要属于精神需要。但是人又是社会的人，所以除了个人需要之外，还有社会的需要。在社会主义社会里，社会的需要是高于一切的需要，为了社会的需要，可以抑制个人的需要，甚至牺牲个人的需要。而西方的行为科学，则将人的需要按低级需要到高级需要，排成五个梯级，这就是：生理需要，安全需要，交往需要，自尊需要，成就需要。这里作为最高层次的“成就需要”，在行为科学中也称为“自我实现”的需要，它实质上是以个人的心理满足为前提的。按照行为科学的观点，是无法解释杨靖宇和张海迪所表现的意志行为的，甚至也无法说明中世纪的布鲁诺为什么在火刑柱面前能如此坦然。确实，一个人连牺牲自己的生命都不怕，还有什么个人需要不能牺牲的呢？在仁人志士的心目中，对真理、对革命、对美好的未来、对人生的追求，远比个人的需要重要得多。

每一种需要都有可能激发人的某种动机，从而形成一定的目的。但是，相同的目的，却有可能出自于不同的动机和不同的需要。一个人为了满足自己吃饱穿暖以至吃好穿好的要求，就有可能产生得到更多报酬的动机，由