

- 注重全面素质的培养
- 奠定灿烂人生的基础

跨世纪青少年素质优化工程丛书

主编 沈德立 傅安球

钢铁般意志这样炼成

翟福英 著

GANG TIE BAN YI ZHI ZHE
YANG LIAN CHENG



南开大学出版社



责任编辑：莫建来

封面设计：丁沙铃

跨世纪青少年素质优化工程丛书

- 让你拥有现代人的**性格**
- 钢铁般**意志**这样炼成
- **修身**方能治平天下
- 在**你我他**这盘棋中走出高招
- 苦涩的**青春**不属于你
- 开启**潜能**宝库的金钥匙
- **学海**中冲浪并不难
- 走出**应试**心理失常的误区

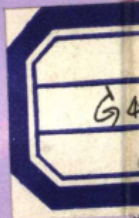
ISBN 7-310-01042-6



9 787310 010424 >

ISBN 7-310-01042-6

G·144 定价：5.00元



跨世纪青少年素质优化工程丛书

钢铁般意志这样炼成

翟福英 著

南开大学出版社

钢铁般意志这样炼成

翟福英 著

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学校内)

邮编 300071 电话 23508542

新华书店天津发行所发行

河北永清第一胶印厂印刷

1998年1月第1版

1998年1月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32

印张: 3 75 插页: 4

字数: 75千

ISBN 7-310-01042-6

G·144 定价: 5.00元

序 言

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝凉意。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。……年岁虽增，但并不催志；衰老的成因，是放弃了对理想的追求！

这是一位青少年学生抄录的一篇“座右铭”中的一段话。这段话虽然不能概括青春本质和内涵的全部，但对人们的启示是强烈而富有激发性的。尤其对正拥有青春年华的广大青少年来说，更具有明显的警世作用。因为无论如何，这段话已经涉及到了“素质”问题，而“素质”作为一个人的根本品质，就是由诸如思想政治品质、道德品质、智能品质、情感品质、意志品质、交际品质以及其他各种个性心理品质所构成的。所有这些品质的综合表现，就是人们常常所说的“素质”。

青少年阶段是认识中的黄金时期，这是不言而喻的，

但这并不意味着他们在心理上已经成熟，也不意味着他们已经自然而然地有了良好的“素质”。心理上成熟是有一个过程的，良好的素质是需要逐渐培养的。这个过程实际上就是不断磨练、不断修养、不断优化、不断完善的“心理断乳”过程，这种培养实际上也是通过各种教育和自身努力，使自己与社会现实之间的关系，在不断调整、不断矫正、不断适应、不断和谐之中体现出来的。

现在的青少年是跨世纪的人才，历史赋予他们的使命是艰巨而光荣的，这就要求他们具有比以往任何一代的青少年更为良好的素质。为此目的，我们应南开大学出版社之约，主编了《跨世纪青少年素质优化工程丛书》，以使广大青少年能了解自身在青春期的身心变化及其特点，了解这些身心变化及其特点在自身发展中的积极意义以及处理不当可能带来的消极影响，了解自己在日常生活、学习和工作中可能遇到的从未有过的种种困难和挫折并掌握处理技能，从而使他们能够及时地把握时机，通过适当的自我调控和艰苦的磨练，使自己在各方面都能得到良好的发展。同时也希望这套丛书能对广大家长和教师有所启迪，使他们能在更好地掌握青少年身心变化及其特点的基础上，确立正确的教育观念和教育方法，调整期望方向，把培养和教育重点真正放在“素质”的优化上，以便切合日新月异的社会现实，更有放的放矢地对青少年进行行之有效的帮助和指导。

《跨世纪青少年素质优化工程丛书》由《让你拥有现代人的性格》、《钢铁般意志这样炼成》、《修身方能治平天下》、《在你我他这盘棋中走出高招》、《苦涩的青春不

属于你》、《开启潜能宝库的金钥匙》、《学海中冲浪并不难》、《走出应试心理失常的误区》等各分册组成，各分册自成体系、独立成书而又彼此配合、相互关联。

这套丛书既然主要以广大青少年为读者对象且使他们读后有所得、有所行，我们编纂这套丛书的要求就要定位在知识性、通俗性、生动性和操作性上。知识性是丛书的灵魂，为了保证所涉及知识的科学性，各分册作者都是研究青少年心理的理论工作者和教育工作者，而且都有丰富的实践经验。通俗性是丛书的基点，为了避免学术性概念可能给青少年带来的阅读上的困难，几乎都用了青少年易于理解的语言作了通俗易懂的处理。生动性是丛书的风格，尽量符合青少年形象性强的特点，做到行文活泼，有吸引力，使青少年阅读时饶有趣味。操作性是丛书的目标，使青少年能按照丛书各分册所提示和说明的简便易行的途径和方法自行加以调适，以达到全面提高青少年素质水平的目的。总之，我们编纂这套丛书只有一个心愿，那就是希望这套丛书能真正成为跨世纪青少年在成长道路上相伴相依的益友。愿广大青少年都能成为具有高素质的跨世纪的栋梁之才。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

序言	沈德立 傅安球
----------	---------

第一篇 意志概说篇

一、什么是意志	(1)
(一) 意志的含义	(1)
(二) 意志的实质	(3)
二、意志的特征	(5)
(一) 具有自觉的目的性	(5)
(二) 以随意行动为基础	(7)
(三) 与克服困难相联系	(8)
三、意志与需要、动机的关系	(9)
(一) 什么是需要与动机	(9)
(二) 意志与动机的关系	(16)
四、意志在现实生活中的意义	(18)
(一) 意志是个人修养的重要内容	(18)
(二) 意志是完成学业的重要条件	(21)
(三) 意志是成就事业的重要保证	(23)
(四) 意志是决定人们生活态度的	

重要因素	(25)
------------	------

第二篇 意志日常表现篇

一、意志行动的过程	(28)
(一) 采取决定阶段	(28)
(二) 执行决定阶段	(32)
二、青少年意志的具体表现	(33)
(一) 自觉与盲从、独断	(33)
(二) 果断与轻率、犹豫	(37)
(三) 坚持与动摇、固执	(39)
(四) 自制与任性、冲动	(39)

第三篇 立志途径篇

一、要成才，先立志	(41)
(一) 立志的意义	(41)
(二) 立志与成才	(43)
(三) 力争早成“大器”	(46)
二、青少年立志的途径与方法	(47)
(一) 树立正确的人生观	(47)
(二) 确立符合个人实际的奋斗目标	(58)
(三) 把个人置身于集体生活中	(62)

第四篇 意志磨练篇

一、提高抗挫折能力	(66)
(一) 青少年抗挫折能力的表现	(66)
(二) 如何提高青少年抗挫折能力	(71)

二、在刻苦学习中锻炼意志	(79)
(一) 勤奋学习与意志锻炼	(79)
(二) 养成爱读书习惯在意志锻炼中的 作用	(82)
三、坚持参加体育锻炼	(84)
(一) 体育锻炼是磨练意志的重要途径	(84)
(二) 有针对性地通过各种体育锻炼培养良好 的意志品质	(86)
四、多方面加强自身修养	(89)
(一) “吾日三省吾身”	(89)
(二) 从日常小事做起	(93)
(三) 用理智克制感情	(95)
(四) 信守自己的承诺	(98)
(五) 有意识地克服自己的弱点	(101)
后记	(109)

第一篇 意志概说篇

一、什么是意志

(一) 意志的含义

意志对于我们青少年来说，并不是陌生的字眼。我们在日常学习、工作、生活中常会这样说：某某意志坚强，某某意志薄弱。但真要给意志下个确切易懂的定义，又觉得不是那么简单。为了说清什么是意志，先举两个例子。

例一：明代有位地理学家叫徐霞客，他立志遍览祖国名川大山，探求地理。前后历时三十多年，足迹遍及我国 20 个省区。在旅途中，他“不避风雨，不惮虎狼，不计程期”，“旅泊岩栖，忍饥耐寒”，多次遇到险情，死里逃生，但雄心壮志仍不动摇。他研究河流一定要追溯河源。为了探清长江源流，他 51 岁时还登上旅途。途中

几次生病，多次断粮，尤其是到了云南大理时，行李、旅费被窃，仍继续前行。他约用了4年时间，确认金沙江是长江的源流，纠正了当时人们以泯江、嘉陵江为长江上源的看法。

例二：1996年2月《瞭望》杂志上刊登了《弹奏生命的强音》一文，讲述现任北京少儿特长生学校校长曹雁的事迹。曹雁幼时因患小儿麻痹症而双腿致残。几十年来依靠双拐支撑着身体，每前行一步，都要付出艰辛的努力。更不幸的是，有一天曹雁去图书馆查资料，又遇上车祸，使本来就显得短小的腿又失去了膝盖。她住院100天，做了数次手术。至今在她毫无知觉的双腿里面还留有8颗钉子，走起路来，疼痛难忍。但她在艰难的生活中学会了坚强，凭着一股闯劲，克服身体残疾、办学资金不足等困难，创办起少儿特长生学校。目前，该校已有在校生近300名，聘请了大批各界名流前来授课，并制定了一套行之有效的教学方法。迄今已培养特长生近千名，有不少人在全国及省市级大赛中获奖。1995年秋，曹雁参加了中国残联巡回报告讲演团，赴甘肃、四川、内蒙古等地作报告，每到一处，讲演都产生轰动效果。

像徐霞客、曹雁这样，能自觉地确定目的，并根据目的支配、调节行动，克服困难，实现预定目的的心理过程，就是人们通常所说的意志。可见，意志不仅与自觉的目的相联系，而且也必然与克服困难相联系。因为人在从事各种实践活动时，并不是像动物那样消极被动地顺应自然界，成为自然的奴隶，而总是会积极主动地

改造自然界和现实社会，成为社会的主人。也就是说，人在进行大多数行动之前，总要先考虑做什么、怎样做、可能会遇到什么样的困难，然后有计划、有选择地进行具体行动，达到目的。例如学生在学习过程中，为了学好知识，取得好成绩，就要保证 45 分钟的吸收率，这就要求尽量排除各种干扰，控制住自己的思想，集中精力专心听讲，跟随教师的讲解思路积极思维，努力理解和记住所讲的内容。这就是一个预先确定目的（学好知识），根据目的组织支配调节行动（认真听讲，积极思考），克服种种困难（排除使之分心的各种干扰），最后实现目的（取得好成绩）的过程。而这个过程，就是意志体现的过程。因此，我们可以这样说，对人而言，绝大多数的行动，都有意志的参与。

意志是人类特有的心理现象，任何动物都不可能有意志的存在。意志不仅是成才和成事的内在动力，而且也是人类意识能动性的集中表现。它既对主观世界的形成和发展具有重要作用，也对客观世界的改造具有重要意义。如果说，人类的这种心理现象是外部刺激向内部意识事实的转化，那么，意志这种心理现象则是内部意识事实向外部动作的转化。对于青少年来讲，是否具有坚强的意志尤为重要，它不仅会直接影响青少年的个性发展，也会直接影响青少年的学业、工作的成败。

（二）意志的实质

1. 意志是在意志行动中表现出来的

意志总是和行动联系在一起的，在行动中表现出来。

但并不是所有的行动都受意志的控制和支配，有些行动是不需要意志参与的。一些无意识的本能行动，如打喷嚏、眨眼睛，以及一些激情支配下的盲目行动和冲动行为，如愤恨时的谩骂、斗殴等，都与意志无关。即使是某些有目的的行动，由于不需要克服任何困难，例如弹去衣服上的浮灰、写完字后把钢笔套套好等，也与意志无关。所有这些与意志无关的行动，由于不受意志支配，当然也就不可能表现出意志，这些行动人们就称之为非意志行动。

但是，人类的行动多数是有意志参与的，是受意志支配的，因为人类的行动多数是有目的，是需要克服一定困难的。例如在各种体育比赛中，不但要比人的技术和体能，而且更是意志力的较量；学业的成功，既取决于个人的基础条件（基础知识、基本技能）和智力因素（观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力）、非智力因素（情绪、性格、观念、理想、兴趣）的水平，也取决于个人克服种种困难，长期不懈的努力。因此，意志只有在这种受意志支配的所谓意志行动中才能表现出来。也就是说，在非意志行动中无所谓意志，意志只能体现在意志行动中。

意志在意志行动中的表现是通过意志对意志行动的调节体现出来的。这种调节可以是发动或激励，即引起或产生为达到预定目的所必需的行动，如为了学好数学，就要用坚强的意志力去熟记概念、定理、公式以及不厌其烦地去演算各种习题、翻阅参考资料等；也可以是抑制或克制，即制止或遏止与预定目的相矛盾的行动，如

为了学好功课，就要改变懒散、马虎等不良生活习惯，放弃闲聊、逛街和上课打瞌睡等妨碍学习活动的嗜好和坏习惯等。

2. 意志既是自由的，又是不自由的

在意志问题上，长期以来一直存在着尖锐的争论，争论的中心则是意志是从哪里来的？意志活动要不要受客观现实所制约，人类到底有没有所谓绝对的意志自由？

其实人类的一切心理活动不但受制于物质(大脑)运动的一般规律，是物质的产物，而且不论多么极端复杂的心理活动内容，只能是客观世界的反映。客观生活条件总是作为原因制约着心理活动的产生和发展的。当然，意志这种心理活动也不例外。这就是说，意志作为心理活动的重要内容，既是客观现实的反映，是客观存在的，又受制于客观现实，不可能绝对“自由”。

· 总之，意志有巨大的能动作用，但这种能动作用又不能违背客观规律和超越客观条件的限度。

二、意志的特征

既然意志总是通过人的实际行动表现出来，又和行动密不可分，那么，人的意志行动有哪些具体特征呢？

(一) 具有自觉的目的性

一个人的意志表现在他所进行的有目的、有计划的

行动上。凡是盲目的、凭一时兴趣偶然发生的行动都不是意志行动。

意志行动的目的是一个人自觉确定的，因而既能发动符合于目的的某些行动，又能遏止不符合于目的的行动。就是该做的做，不该做的就坚决不做。如青少年喜爱看足球比赛，但正巧赶上有考试任务，只好要求自己安心学习而不去看比赛；学生认识到外语的重要作用并下定决心要学好它，这种决心一方面促使他们努力学外语，同时又会抑制与外语学习不相干的其它活动；教师为了培养学生成材，有的数十年如一日，甘于清贫生活，敬业奉献，教书不厌，悔人不倦，表现出坚强的意志；为了给学生树立良好的形象，身教重于言教，不断检点自己，不做对学生成长不利的事，等等。

一个人的行动目的越明确，越是认识到行动目的的重大社会意义，他的意志就越坚强。曹雁同志的意志行动所以受到人们的崇敬，原因之一是她有远大的行动目的。

《北京青年报》曾刊登著名核动力专家彭士禄的事迹，也是一个典型的事例。彭士禄是中国核潜艇的总设计师，为了学到前苏联的核潜艇技术，他在五六十年代留苏学习期间从未在晚上12点前就寝过。他十分珍惜国家付出高额学费让他们留苏学习的机会，所以格外刻苦。

核动力工作是一种非常枯燥、保密性极高，也不可能扬名的职业。对彭士禄来说，需要默默无闻、用毕生精力专注于这项事业。几十年来，不管风云如何变幻，他凭着刚毅的意志，怀着一定要实现核动力潜艇下水的目

标，没有离开核动力事业半步。终于在1970年8月启动我国第一座核潜艇陆上模式堆动力装置，1971年将第一艘核动力潜艇送入深海。可见，目标确定是十分重要的。

明确行动目的，并确定行动目标，会使人不断获得激励。心理学家曾做过这样一个实验：将一批被试者分为三个小组，沿公路步行，目的地是十公里外的一个村子。第一组不知道此行的目的地和路程远近，只是跟着向导走，走了二三里路就开始有人叫苦，走到一半时大多数人都抱怨为什么要大家走这么远的路，什么时候才能走到，越往后情绪越低落，有的人干脆躺倒不愿再往前走了。第二组知道目的地有十公里，但公路边没有里程碑，走到一半时，有人叫苦，以后虽然部分人情绪较低，但当向导告知目的地快到了时，大家的情绪又振作起来了。第三组不仅知道路程较远，且路边有路程指示牌，使被试者知道走了多少路，还有多少路，虽然大家都感到疲乏，但情绪一直很饱满，而且越到后来情绪越高，走到最后几里路时，速度反而加快了。实验证明，目的性与目标明确对解除心理疲劳、使人不断产生激励情感很有好处。

（二）以随意行动为基础

人的行动由简单的动作组成。动作区分为随意动作和不随意动作两种。不随意动作主要是指那些不由自主的动作。它们在出现之前，人并不是有意识地要那样做。如手触摸烫的物体会自动地缩回来；眼睛遇到强烈的光，瞳孔会立即缩小，等等。而随意动作则是由意识指引的