

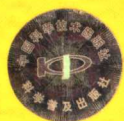
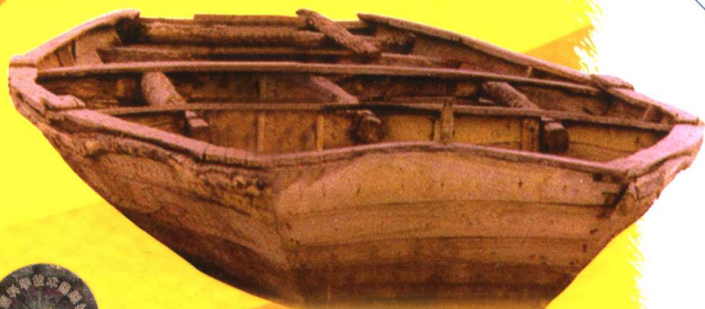
李百珍 张漪 付中 著

驾起命运之舟

优良性格的塑造

J
JIAQI
MINGYUN
ZHIZHOU

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编



科学普及出版社

李百珍 张漪 付中 著

驾起命运之舟

优良性格的塑造

J
IAQI
MINGYUN
ZHIZHOU

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

驾起命运之舟:优良性格的塑造/李百珍,张漪,付中
著. —北京:科学普及出版社,2006.12

(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06454-9

I. 驾… II. ①李… ②张… ③付… III. 性格-
少年读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143940 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的
为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.75 字数:140 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:12.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

编写委员会名单

主 编 李百珍

副主编 王 凯 马丽莉 管 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽莉 王 凯 王雪萌 王秋丹

方 霏 付 中 孙玉凤 孙雪莲

李百珍 李 静 陈 浩 张晶晶

张彦彦 张 漪 梁 樱 管 健

策划编辑: 徐扬科

责任编辑: 谭建新

责任校对: 杨京华

责任印制: 李春利

封面设计: 耕者设计工作室

正文设计: 艺海工作室

插 图: 耕者设计工作室

前 言

——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有良好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编 者

2006年10月5日

目 录

一、性格决定人生	1
● 什么是性格	2
● 性格对我们的意义	14
● 性格是可以塑造的吗	20
● 性格培养的意义	22
二、透视你的性格——青少年性格的特点	30
● 性格对待现实的态度特征	31
● 性格的气质特征	34
● 性格的情绪特征	38
● 性格的意志特征	40
● 性格的理智特征	44
三、播种性格，收获命运——优良好性格的培养	47
● 相信自己能——谈自信	48
● 不打起精神来就不会有进步——谈热忱	56
● 没有任何事情值得忧虑——谈乐观	62
● 锲而不舍，金石可镂——谈坚毅	68
● 你肩负的天空——谈责任	77
● 做自己的主人——谈自制	85
● 做自己的靠山——谈独立	92
● 什么是为人之本——谈善良	97
● 面对自己清白的心——谈诚实	102
● 友谊是人生的资本——谈乐群	108

四、自己拯救自己——不良性格的矫正	115
● 抬起你高贵的头——谈自卑	115
● 让杠杆的一端下沉，下沉——谈偏激	120
● 勇敢就是走出第一步——谈怯懦	125
● 走出自我的怪圈——谈自私	130
● 生命太短促，你却只顾小事——谈狭隘	135
● 天外有天，人外有人——谈自满	140
● 如果你丢了自己的心——谈盲从	146
● 克服我们的懒惰——谈懒惰	151
● 处处争强，小心累坏自己——谈好胜	156
五、性格塑造的基本方法	162
● 理想的培养	163
● 科学的自我认识	165
● 意志品质的培养	166
六、心理测试	172
● 性格类型测试	173
● 自信心测试	176
● 独立性测试	179
● 乐群性测试	180
● 自我中心倾向测试	186
● 控制力测试	189
● 依赖性测试	193
● 坚强性测试	197
● 积极性测试	201
参考文献	206

一、性格决定人生

青少年朋友，在这里，我们要和大家谈一谈有关性格的问题。有一句话是这么讲的：“性格即命运”。这就是说，一个人的性格可能决定一个人一生的命运。有的同学可能会说：性格会有这么大的作用吗？我只要取得好成绩就可以拥有光明的前途了。其实呀，这是一种很狭隘的想法。在生活中，我们的学习成绩、工作效率和我们的性格特点是息息相关的，而对于正处在性格形成阶段的广大青少年朋友来说，认识、了解我们自己的性格，塑造良好的个性，就是更重要、更有意义的事情了。因为在这个时期，我们的性格特点每天都在发生着某些微小的变化，然而正是这些变化却会在未来的很长一段时间内影响着我们的成长和生活。同学们，也许你从前忽略了性格这个问题，因为它好像总是隐藏在我们日常生活中，让我们很难意识到它。然而不要紧，现在，我们就要把它从深处提出来，在同学面前展示一下到底什么是性格。

性格小贴示：

性格问题，是人生最大的盲区。一个人的性格决定其想什么、干什么，同时也决定其是否心想事成，这不是能力问题能够解决得了的，而是性格问题所制约的。

阳光少年心理成长之路



著名心理学家马斯洛曾说：

心若改变，你的态度跟着改变；
态度改变，你的习惯跟着改变；
习惯改变，你的性格跟着改变；
性格改变，你的人生跟着改变。

说到这里，青少年朋友一定有些疑惑：到底什么是性格呢？性格的好坏对我们的影响有多大呢？我们应该怎样塑造自己的性格呢？在本书中，你将会逐一找到以上问题的答案。

来！从现在起，让我们进入一个陌生而又富有挑战性的的心灵空间吧！

● 什么是性格



同学们，你想知道你是什么样的性格吗？你是乐观的还是悲观的？是合群的还是孤僻的？是热情的还是冷

漠的？是关心集体的还是自私自利的？这些词汇都是对我们性格的描述。

概括地讲，性格就是人在处理人、事的态度和行为方式上表现出来的独特的、稳定的心理特点，如乐观、沉稳、坚韧、执著、含蓄、坦率等等。

一般来看，性格的表现有：喜怒哀乐、思考问题、判断问题、创造能力、爱管闲事、漠不关心、随和、开朗、优越感、自卑感、自信、细心、粗心、敏感、迟钝、神经质、忍耐力、见异思迁等精神活动。

下面就给大家讲一个小故事，让我们能更好地理解什么是性格的独特性：

比尔·盖茨的独特个性

名人似乎总有与众不同之处，盖茨之所以会成为当今电脑世界的显赫人物，其独特的性格特征早已注定了他的非同寻常。

盖茨从小就对自己所做的事有着如痴如狂的热情。在课堂上睡觉是常有的事，他心里想的只有自己喜欢的事情。他的生活极其紧张，三天不睡觉埋头于自己的研究对他来说如同家常便饭。据一位朋友说，他通常36个小时不睡觉而持续地钻研自己的“课题”，然后倒头便睡上十来个小时。

在同学眼中，盖茨也是一个极有个性的人。

盖茨喜欢辩论，辩论的时候言语粗鲁，充满讥讽甚至带有侮辱性。在他表达观点时，如果有人激怒他的话，他会暴跳如雷。对微软公司的大多数编程人员来说，和盖茨一起参加技术会议就如同是进行语言测试一

阳光少年心理成长之路



样。盖茨有一种发现他人纰漏的惊人能力，在辩论的时候表现尤为突出。如果给他看《蒙娜丽莎》，他会看到败笔。一旦发现一个人的漏洞，他就会用他最喜欢的字眼，诸如“傻瓜”、“疯子”之类话把别人说得体无完肤。据一位微软公司的产品经理说：“当你和他一起参加会议时，他总是晃来晃去，还不停地颠膝盖。他是一位头脑清晰的思考家，但却容易感情用事……他向别人发起攻击，目的就是要战胜他。勉强他人接受自己的观点，即使是错误的，对此他却浑然不知。他很富有也很幼稚。在控制性情方面，他从未成熟过。”

盖茨是个典型的工作狂，这种品质从他在湖滨中学时期就已表现得淋漓尽致，无论是在电脑房钻研电脑，还是玩扑克，他都是废寝忘食，不知疲倦。

1974年，当盖茨认为创办公司的时机尚未成熟而继续在哈佛大学上二年级时，他开始了玩扑克，疯狂地玩，扑克和计算机消耗了他的大部分时间。盖茨玩扑克很认真，他第一次玩得糟透了，但他并不气馁，最后终于成了扑克高手。只要晚上不玩扑克，盖茨就会出现在哈佛大学的艾肯计算机中心，因为那时使用计算机的人还不多。有时疲惫不堪的他会趴在电脑桌上酣然入睡。盖茨的同学说，他常在清晨时发现盖茨在机房里熟睡。

盖茨也许不是哈佛大学数学成绩最好的学生，但他在计算机方面的才能却无人可以匹敌。他的导师不仅为他的聪明才智感到惊奇，更为他那旺盛而充沛的精力而赞叹。他说道：“有些学生在一开始时便展现出在计算机行业中的远大前程，毫无疑问，盖茨会取得成功的。”在阿尔布开克创业时期，除了谈生意、出差，盖茨就是

在公司里通宵达旦地工作。有时，秘书会发现他竟然在办公室的地板上鼾声大作。不过为了能休息一下，盖茨和他的合伙人艾伦经常光顾阿尔布开克的晚间电影院。“我们看完电影后又回去工作。”艾伦说。

1979年，微软公司迁到了贝尔维尤，1983年，微软公司宣布了要开发WINDOWS的消息。一位曾到过盖茨住所的人惊讶地发现，他的房间中不仅没有电视机，甚至连必要的生活家具都没有。

盖茨常在夜晚或凌晨向其下属发送电子邮件，编程人员常可在上班时发现盖茨凌晨发出的电子邮件，内容是关于他们所编写的计算机程序。盖茨经常在夜晚检查编程人员所编写的程序，再提出自己的评价。盖茨位于华盛顿湖畔对岸的办公室距其住所只有10分钟的驾车路程。一般的情况是，他于凌晨开始工作，至午夜后再返回家。他每天至少要花费数小时来答复雇员的电子邮件。

对盖茨来说，他必须胜利，因为盖茨是个天生的“工作狂”，他有着常人无法比拟的工作热情，这种对工作的热爱和激情形成了他独一无二的性格，也决定了他的事业的成功！

“性格即命运”，独特的性格会塑造一个人独特的一生。

青少年朋友，一个人的性格不但是独特的——是这个人的性格特点、而不是另外一个人的、和别人的很不相同——而且也是稳定的、形成后就不易改变、常年如一。

阳光少年心理成长之路



顽强如一的袁隆平

杂交水稻之父袁隆平，凭着他锲而不舍的毅力，在水稻的世界里开辟了新的天地，他的成果不仅在很大程度上解决了中国人的吃饭问题，而且也被认为是解决21世纪世界性饥饿问题的法宝。国际上甚至把杂交稻当做中国继四大发明之后的第五大发明，誉为“第二次绿色革命”。而他稳定的性格正是他打开成功之门的钥匙。

袁隆平在小时候就表现出了过人的毅力和锲而不舍的精神。他放学后经常到湖里自学游泳，在学会了蛙泳后，又总觉得速度不快，不过瘾。几经苦练，终于学会了自由式，不到10岁的他，已经可以横渡长江了！

1947年，湖北省举行游泳比赛，正在读高中的袁隆平，由于身体比较瘦弱，体育老师没有让他参加比赛。他却暗自穿上运动服，搭上另一个参赛同学的自行车，巧妙地进入赛场。凭借熟练的技巧和顽强的毅力，他一举获得汉口赛区自由泳比赛第一名和全省男子第二名！

袁隆平是新中国第一代大学生，顽强的精神在他的身上继续发扬。1953年他毕业于西南农学院，被分配到偏远落后的湘西雪峰山麓的安江农校教书。1960年，罕见的人祸天灾降临中国。大饥荒夺去数千万人的生命。袁隆平亲眼目睹了这场遍布神州大地、来势凶猛的灾难。严酷而沉痛的现实使他感到深深不安。他开始了他的水稻高产育种研究。而坚强的意志和顽强的毅力就是他最好的工具。

袁隆平迈开双腿，与他的助手们走进水稻王国的茫茫绿海，去寻找天然的水稻雄性不育株。1970年的一

天，他们在海南岛一片沼泽地的小池塘边发现了雄性不育的野生稻。到1972年，第一个雄性不育系和保持系培育成功了，继而育成了恢复系。他亲自深入稻田，和农民们并肩劳动，不分昼夜地观察、研究、访问、听取意见。他白天工作，晚上还要挑灯夜战，攻读农学知识。在他的努力下，终于在1973年实现了“三系”配套，第一个具有较强优势的杂交组合“南优2号”获得成功，并立即显示了它的增产效应，亩产达到623千克，单产一般比常规稻增产20%左右。

袁隆平身先士卒，不畏风雨，面对试验的失败仍然锲而不舍；他不断地丰富着自己的知识，不断地听取别人的意见，坚忍不拔地走在科研实践的前线。

基于袁隆平对世界农业的极大贡献，他先后获得了联合国知识产权组织“杰出发明家”金质奖、联合国教科文组织“科学奖”、英国让克基金会“让克奖”、美国费因斯特基金会“拯救世界饥饿奖”、联合国粮农组织“粮食安全保障奖”、日本“日经亚洲大奖”、作物杂种优势利用世界“先驱科学家奖”、“日本越光国际水稻奖”等8项国际奖。

青少年朋友，你发现没有，事业上的成功，以及由此带来的幸福生活不都是缘于袁隆平稳定如一的良好性格吗？

性格的内涵包括很多方面，下面我们讲一个宏志班同学的例子来告诉大家何谓坚强的性格。

高明是北京某中学第六届宏志班的学生，2003年考入北京交通大学，担任土木工程专业03-11班班长。

高明出生在一个不幸的家庭。在出生10个月时，

阳光少年心理成长之路



亲生父亲因脑溢血去世。1998年11月，妈妈被确诊患了肾癌，只能靠药物维持生命。过了不久，十分疼爱他的继父又因胰腺癌永远离开了他。为了照顾妈妈，高明只好休了学。

但坚强的高明没有放弃求学的努力。他的命运是在2000年改变的。那年9月，高明走进了宏志班这个大家庭。在这里，老师们不仅传授文化知识，还教给了他做人的道理，帮助他走出贫困的心理阴影。班主任老师经常鼓励同学们说：“你们现在是穷，不能和别的孩子比吃穿。但贫穷不是耻辱，若干年后，当你们靠自己的力量立足于社会时，你们一定不比别人差。”

到北京交大报到时，高明仅从家里带了200块钱。他告诉妈妈，要靠自己的力量完成大学学业。为解决生活费，他积极报名参加勤工俭学。找到了两份工作，一是给学校的一个实验室打扫卫生，月收入100元；二是做家教，一周两次，一次30元。现在，他已经有了700多元的积蓄。

半年以来，高明没有给自己买过一件新衣服，每天的伙食费严格控制在5元以内。为增加营养，他有时中午在学校食堂吃一个3块钱的“小炒”，到了晚上，就吃从家里带来的馒头，就酱豆腐，仍然觉得味道很香。

宏志班的学生没有有钱的爸爸、妈妈，但“穷人的孩子早当家”，困苦的生活经历使他们更加懂得自强不息的重要性。据了解，在学校学习期间，宏志生几乎都在勤工俭学。有的学生不但不向家里要一分钱，还用自己挣来的钱贴补家用。他们在生活上一般比较简朴，学习都很用功。第四届宏志生唐来说：“宏志班的班训