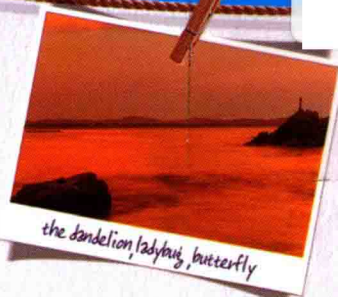




本书针对当今青少年应具备的各种素质，从生活、学习、做事、思维等方面进行了详细的阐述，为广大青少年读者提供了从小培养良好素质的具体办法。





本书针对当今社会所面临的各种问题，从生活、学习、做事、做人等方面进行了详细讲解，为广大青少年读者提供了从小培养良好素质的具体办法。

林晓、周雷



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好素质是这样培养出来的 / 林珍编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0314 - 8

I. ①好… II. ①林… III. ①素质教育 - 青年读物②
素质教育 - 少年读物 IV. ①G40 - 012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146290 号

好素质是这样培养出来的

编 著	林 珍
责任编辑	张桂玲
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真)
网 址	www. xiandaibook. com
电子信箱	xiandai@cnpite. com. cn
印 刷	三河市人民印务有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 0314 - 8
定 价	25.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



Contents

目 录

第一章 用意志铸造人生的大厦.....	1
第一节 什么是意志.....	1
第二节 意志行动的特征.....	2
第三节 学习离不开意志.....	4
第四节 认识是培养意志的关键.....	6
第五节 培养意志需有健康的情感.....	7
第六节 在日常活动中培养意志.....	9
第七节 养成良好的习惯	13
第八节 克服不良习惯	16
第二章 提升人格魅力	22
第一节 人格的概念	22
第二节 人格的形成和发展	25
第三节 爱国是人格的灵魂	28
第四节 伟大志向是人格的基础	30
第五节 廉洁是人格的升华	32
第六节 刚勇是人格的外在魅力	34
第七节 良心是人格的立足之本	36
第八节 修身是人格的内在魅力	38
第三章 每天都有好心情	42
第一节 情绪与情感的含义	42
第二节 情绪、情感的联系和区别	43

第三节 情绪、情感的作用	44
第四节 情绪的种类	50
第五节 情感的分类	54
第六节 情绪的产生	56
第七节 调整认知可调控情绪	58
第八节 矫正行为可调控情绪	60
第九节 通过音乐调控情绪	63
第四章 细心观察成就完美人生	66
第一节 什么是观察	66
第二节 观察对智力的帮助	67
第三节 观察的一般程序	71
第四节 观察中要注意的问题	73
第五节 培养观察力的基本原则	77
第六节 如何提升观察目的性	78
第七节 观察积极性的训练	81
第八节 观察条理性的训练	84
第九节 观察准确性的训练	88
第五章 兴趣创造未来	91
第一节 兴趣是成功的基石	91
第二节 兴趣的作用	93
第三节 兴趣的多样性	95
第四节 环境对兴趣的作用	99
第五节 教育对兴趣形成起主导作用	102
第六节 如何在家庭中培养兴趣	103
第七节 直接培养兴趣法	105
第八节 间接培养兴趣法	111
第六章 打开记忆的大门	115
第一节 什么是记忆	115
第二节 记忆的作用	116



第三节 记忆的种类·····	117
第四节 识记的方法·····	120
第五节 复习方法·····	125
第七章 想象是破译达·芬奇密码的钥匙·····	127
第一节 什么是想象·····	127
第二节 想象是智力活动的翅膀·····	129
第三节 想象的品质·····	129
第四节 如何在日常生活中培养想象力·····	132
第五节 如何在美育活动中培养想象力·····	134
第六节 如何培养富于想象的个性品质·····	136
第八章 好口才让你赢得更精彩·····	140
第一节 口才是学识的标尺·····	140
第二节 口才的标准·····	141
第三节 如何锻炼口才·····	143
第四节 操纵口才的原则·····	158
第九章 社交是与社会沟通的最佳途径·····	164
第一节 社交的广泛性与必要性·····	164
第二节 气质要高雅·····	166
第三节 服装要得体·····	167
第四节 仪态要大方·····	169
第五节 巧妙使用语言·····	179
第六节 社交的礼节·····	182
第十章 憎恶扬善真性情·····	186
第一节 认识善与恶·····	186
第二节 借鉴历史上的善恶观念·····	188
第三节 培养弃恶扬善的情感和意志·····	190
第四节 培养弃恶扬善品质的途径·····	192
第五节 弃恶扬善从我做起·····	195



第一章 用意志铸造人生的大厦

意志是人对于自身行为的价值关系的主观反映,具体而言,就是人脑对于自身行为的价值率高差的主观反映,其客观目的在于引导主体根据各种行为的价值收益率的多少(即行为价值率高差的大小)来选择、实施、评价和修正自身的行为活动,使主体能够以最小的代价取得最大的收益。

第一节 什么是意志

人对于自己的身体活动,有的可以直接控制,如抬脚,有的不能直接控制,如心跳;在能够直接控制的活动中,有的是有目的的,如写作,有的没有目的,如浏览报纸;在有目的的活动中,有的与克服困难无关,如在家里饮水,有的与克服困难有关,如学习。在众多的活动中,只有与克服困难相联系的,有目的的行动,我们才称之为意志行动。而相应的支配人行动的心理过程则为意志。

高考制度恢复不久,一个16岁的小伙子考入了某大学化学系。在入学后的第一堂外语课上,大家发现,这个小伙子不知为什么哭了起来。一问才知道,他来自偏僻的农村,在他们那里,中学从未开设过外语课,他只是在学习数学时认识了英语的26个字母,此外对英语几乎可以说一无所知,他是因为太着急才哭起来的(“文革”后刚开始恢复高考时,外语暂时免试)。了解到这一情况,老师和同学们不禁暗暗为他担心:他的底子这样差,能跟上班里有多年英语基础的其他同学吗?事实证明大家的担心是多余的。从第一堂课起,这个小伙子就下定了决心:一定要迎头赶上!每天

天刚亮，这个小伙子就悄悄起身到操场上念英语去了；晚上，往往是大家都已上床休息时，他才背着书包从教室回来。他学外语简直到了入迷的程度，甚至半夜说梦话也讲外语。苍天不负有心人，到三年级时，他已是班上英语学得最好的学生。毕业时，他在众多竞争者中脱颖而出，以优异成绩通过考试，被学校派往国外进一步深造。这个小伙子的成功凭借的就是自己顽强的意志。

意志是人自觉地确定目的，有意识地根据目的、动机调节支配行动，努力克服困难，实现目的的心理过程。意志总是表现在人们的实际行动之中，因此也被称为意志行动。意志是人的心理（即意识）的主观能动性、积极性的集中体现，而人的一般性的行为习惯、自动化的动作，或思考问题的一般意识过程，不能称为意志或意志行动。

第二节 意志行动的特征

人的意志行动有以下特征：

一、有自觉的行动目的

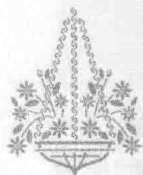
意志行动是人特有的自觉确定目的的行动。

动物的行为似乎也带有某种目的性和计划性，但是，动物的行为还不能达到自觉意识的水平。而人类的许多活动，则是有意识、有目的、有计划、自觉的行动。人在行动前，行动的目的和结果就以意识的观念形式存在于人的头脑之中，能动地调节支配人的行为。可见，人的行动是以自觉目的为特征的意志行动，这是人区别动物行为的根本标志之一。

人的意志的水平也是以自觉提出目的的水平为转移的。目的越崇高远大，意志水平就越高，离开了明确的目的就没有意志可言。冲动的行为、盲目的行为是缺乏目的的行为。

二、以随意运动为基础

人的复杂行为，包括意志行动在内，是由简单动作组成的。动作可以分为随意和不随意两种。



不随意运动是指不受意识支配的那些不由自主的运动。例如，自动化的习惯性动作、睡眠状态等。随意运动是受意识控制调节，具有一定目的和方向性的运动，是在后天的生活实践中学会了的动作。例如，人们进行的各种学习、工作活动等等。

一些研究表明，不随意运动通过学习和训练能变成随意运动。有一个实验是看通过训练能不能把不随意反应变成随意反应。如瞳孔收缩本来是不随意的，能否通过训练变为随意的？训练是这样进行的：先给被试一个信号——铃声，紧接着出现强光，被试的瞳孔缩小（强光使瞳孔缩小）。通过近200次声光结合，人听到铃声瞳孔就缩小。进一步的实验是让被试手拿一个橡皮球，通过气压大小控制电路，即气压达到一定程度电路就接通，这时既有铃声，又有光出现。要求被试在听到主试说“缩小”时，即去捏橡皮球。经过近200次实验，被试只要听到主试“缩小”的命令，虽然没去捏橡皮球，瞳孔就缩小。后来，被试自己说“缩小”，也能使自己的瞳孔缩小。最后，只要被试自己想“缩小”，瞳孔也缩小。瞳孔收缩本来完全是不随意的，是由强光引起的反应，经过学习变成了随意的、由自我命令所引起的反应。这说明随意运动是在不随意运动基础上，通过有目的的练习而学会的。

随意运动是意志行动的必要组成部分。我们头脑中的任何打算、愿望、计划，如果想要使其实现，必须要有相应的随意运动。有了随意运动，人们就可以根据目的去组织、支配和调节一系列的动作，组成复杂的行动，从而实现预定的目的。随意运动掌握的程度越高，意志行动越容易实现。任何一种有目的的行动的完成，都需要有一系列的随意运动来保证。

三、受意识能动的调节支配

意志行动是由内部意识向外部动作的转化过程，是主观见之于客观，观念付诸行动、付诸实践的过程。正是这种自觉的支配和调节作用，人才能在积极改造客观世界的同时也改造自己的主观世界，实现自觉的目标，成为驾驭现实的主人。

意志对行动的支配和调节作用表现为发动和制止两个方面。发动是激励和推动人们去从事达到预定目标所必需的行动；制止是抑制和阻止不符合预定目标的行动。这两方面的调节作用是对立统一的。

正是通过发动与制止，意志实现了对人的活动的调节和支配。“当行则行，当止则止。”意志不仅调节人的外部动作，还可以调节人自身的心理状态，调节自身的内脏活动。当处在危险和紧急状况时，意志使人能够保持镇定的情绪，克服内心的恐惧和紧张，做到临危不惧，忙而不乱。

四、克服困难

意志行动是有自觉目的的行动。人在目的的确立与实现的过程中通常会碰到种种困难，战胜和克服困难的过程，就是意志目标实现的过程。只有在实现预定目的的过程中，遇到困难而又能坚定地去组织行动加以克服，才显示出意志的作用。克服困难是意志行动最明显的特征。

困难有内外两种。内部困难是指来自主观条件的阻挠，如不同动机、不同目的之间的矛盾冲突，知识经验不足，缺乏胜利信心，情绪低落悲观，私心杂念的干扰等。外部困难是指来自客观条件的阻挠，如环境艰苦，工具简陋，他人的讥讽打击，挫折失败，诱因干扰等。根据困难的程度，意志行动有简单复杂之分。意志坚强的水平是以困难程度和克服困难的难易为转移的。在克服困难的过程中，一个人的知识经验、能力、精力等，特别是一个人的潜能常常能得到充分的发挥，达到高峰状态。

第三节 学习离不开意志

对于意志在学习中的作用，古今中外的学者和教育家都有很深刻的认识。荀子提出：“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”宋代文学家苏轼说：“古之立大志者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”哥伦布的感悟是：“坚韧之心，是成功的根基。”发明大王爱迪生更是一语中的：“伟大人物最明显的标志，就是他坚强的意志。”著名科学家贝弗里奇在其《科学研究的艺术》一书中曾这样写道：“有所成就的科学家几乎都具有一种百折不回的精神，因为大凡有价值的成就，在面临反复挫折的时候，都需要毅力和勇气。”陶行知先生曾明确指出，学生的学习光靠智力不行，光有学习的热情也不够，还得有坚持到底的意志，才能克服大的困难，使学习取得成功。



意志在学习中的作用主要体现在两方面：首先，意志使我们主动地设立学习目标。意志是人的主观能动性的集中体现，在学习活动中它往往能使我们根据我们自己的需要、动机设立合适的学习目标。其次，意志使我们克服各种困难、坚持到底，最终实现学习目标。而克服困难实现目标，也就是意志坚强的表现。

意志在学习中的这两方面的作用在下面的故事中体现得非常明显。

一个患重症肌无力的花季少女秦玉，在2002年高考前一个月病魔再次来袭，她却以坚强的意志坚持复习，参加高考，并在2002年高考中考出了665分的高分，比福建省理科重点线高出110分，名列她所在的闽东某县的高考理科第一名，并被北京一所享誉世界的名校录取。

重症肌无力的患病率为每10万人中有50人，发病率为每10万人中有8~20人。但这五千分之一的不幸却降临在一个对未来充满绮丽梦想的花季少女身上。秦玉成长在一个贫穷的家庭，上有老奶奶，下有正在读书的弟妹。3年前，母亲被诊断出患了糖尿病，后来又因脖子上长了个瘤而开刀，身体虚弱无法干活，全家就靠父亲骑人力车、帮人挑水泥的微薄收入过活。秦玉第一次发病是在2000年4月，当时她只有16岁，正念高一，突然发现自己全身乏力，手抬不起来，走几步路就要跌倒。全家倾其所有、东拼西凑地送秦玉到福州治病。在住院的20多天里，秦玉仍惦记着学习，治疗之余手不释卷。缺了20多天的课，秦玉回到学校参加期中考试，仍然是第一名。

医生说，目前医学上对于重症肌无力还没有根治的方法。严重者表现为吞咽困难、咀嚼困难、呼吸困难、全身无力直至出现危象而死亡。这些话对秦玉来说是何等的残酷，她听了也难过，也哭，过后却强忍着反过来安慰妈妈，安慰家人。她对生活更珍惜了，对学习更认真了。

时光流逝，秦玉升到了高三。不料，就在高考前的一个月，病魔再次来袭，她头痛欲裂，脚不能走路，手握不住一支笔，说起话来气力不足。但这次秦玉没有立刻到福州住院治疗，她坚持要参加高考。秦玉说，苦读了12年，就为着这高考的一搏，病一时半会儿也治不好，为此错过高考她不甘心。

于是秦玉每天一边吃药，一边仍然坚持到校上课。她走不了路，父亲就每天骑着人力车送她上下学，风雨无阻。因为剧烈的头痛及全身无力，



秦玉整堂课都只能趴在课桌上勉强听讲。高考那两天，考场不让外人进入，父亲用人力车把她送到考场楼下后，再由两个同学把她背到三楼考场考试。考试时，秦玉运笔无力，头痛阵发，她用尽全身的气力坚持答题，考出了665分的好成绩，名列全县第一。

有人曾问秦玉：“你觉不觉得老天对你不公平？”秦玉摇了摇头，她说：“人都要经历磨难的，没有几个人的路会那么平。”秦玉最喜欢的歌是《真心英雄》，“不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功”，这唱出了秦玉自己生命之歌的最强音。

如果没有不达目的不罢休的顽强意志，秦玉就不会参加高考，更不会考出如此骄人的成绩。

第四节 认识是培养意志的关键

意志的产生以认识活动为前提。

首先，意志的自觉性取决于认识活动。人的任何目的都不是凭空产生的，它是人认识活动的结果。因为目的虽然是主观的东西，但它却来源于客观世界。没有认识活动，客观世界就没法转化为主观的目标。不仅行动的目的是认识的结果，而且目的的提出也有赖于认识过程。因为人只有认识了客观世界的要求与规律，认识了自身的需要和客观规律之间的关系，才能自觉地提出和确定切合实际的行动目的。

其次，实现目的的方法也只有通过认识活动才能形成。目的的实现，必须有一定的方式和方法以及有关步骤才行，这些也只有在认识活动中才能形成。人的认识愈丰富愈深入，选择的方式和方法也就愈合理。人为了确定目的，为了选择方法和步骤，通常要审时度势，分析现实的条件，回顾过去的经验，设想将来的结果，拟定种种方案，编制行动计划，并对这一切进行反复的权衡和斟酌，这都必须通过感知、记忆、思维、想象等认识过程才能实现。

再次，意志过程的调节依赖于认识。在意志行动过程中，要随时认识形势的不断变化，分析主客观条件，根据新的认识调节自己的行动，矫正偏差，加速意志行动的过程，以最终实现目的。可以说，没有认识活动及



相应的知识，就没有对意志行动的调节。

最后，困难的克服也与认识有关。只有当人对困难的性质有了清楚的了解及具备了相应的知识时，才有可能采取相应的办法去克服它。如果对困难的性质没有清楚的认识，头脑中不具备有关的知识，人们对困难的克服只能是盲目的，因而也就很难收到应有的效果。

第五节 培养意志需有健康的情感

意志与情感是密切相关的。情绪和情感是推动人们进行活动的强大动力。情感既可以成为意志行动的动力，也可以成为意志行动的阻力。当某种情感对人的活动起推动或支持作用时，这种积极的情感就会成为意志行动的动力；当某种情感对人的活动起阻碍或削弱作用时，这种消极的情感就会成为意志行动的阻力。前者体现了情感的增力性，后者体现了情感的减力性。尤其是在完成比较复杂或把握性不大的任务的过程中，遇到困难、挫折时，或身处逆境时，积极的情绪和情感会鼓舞一个人的斗志，增强一个人走出困境的勇气和决心。相反，消极的情绪和不健康的情感会削弱一个人的斗志，使人退缩，甚至沉沦下去。

因此，在青少年学生的意志培养中，应该恰当地运用情感激励法，通过情感培养来激发他们的意志力量。

一、要培养青少年的正当需要

情感是人对客观事物是否符合自己的需要产生的态度体验。就是说，情感是由客观事物与我们的需要之间的关系决定的。在活动中，人的需要得到满足，就产生肯定的情感；如果不能满足需要，就产生否定的情感。因此，我们要通过情感来激发青少年的意志，就要从需要入手。

那么，我们该怎样培养青少年的正当需要呢？

1. 不同的人有不同的需要

人的需求多种多样，这些需求在不同人身上又有不同表现，人就有了千差万别的需要。这就要求青少年在培养意志特征时，要考虑到需要的个人特点。比如，小强对绘画很感兴趣，就可以强化他这方面的需要；小军



对乒乓球入迷，就可以强化他这方面的需要。如果反过来，让小军去学画，让小强去打乒乓球，由于需要不足，动力也就不足，也就难有什么意志行动了。

2. 不同的年龄有不同的需要

有人研究了9~15岁儿童的需要，发现不同年龄的孩子需要有所不同。9岁儿童的主导需要还是生物性需要，有些社会性需要虽有明显发展，但没有占主导地位。10岁儿童的生物性需要尽管仍然具有相当大的力量，但占主导地位的需要已向交往、受人尊重和公正等方面转化，其他社会性需要还处于从属地位。11岁儿童占主导地位的需要是交往、受人尊重、公正和友谊等，自我完善的需要已有相当大的力量，美的需要开始具有明显力量。12岁儿童的交往、受人尊重、公正、友谊以及爱和美的需要比11岁儿童更强烈，虽然生物性需要仍有不小力量，但已同社会性需要相融合，目的在于有利于他人的社会性需要开始获得相当大的力量。13岁和14岁儿童的主导性社会需要有交往、受人尊重、公正、友谊、自我完善和美感，与社会性需要相比，生物性需要的力量显得很弱。15岁少年除了十三四岁儿童的主导性社会需要外，还增加了独立自主的需要，同时，目的在于有利于他人的需要大大增强了。从上述情况可以看到，孩子年龄越大，需要越向高层次发展，社会需要、精神需要占的比重越大。比如，小孩子一般还没有什么成就需要，家长让孩子学钢琴，开始他很乐意，因为这可以满足他的游戏需要或受人赞许的需要。但遇到困难时，孩子就容易放弃练琴，因为他心里还没有大人所想的成名成家这样的成就需要。这时如果大人只知道逼迫孩子，则不利于孩子克服困难，锻炼意志。大人应该努力把练琴活动搞得生动活泼，以适合孩子的需要，使他坚持下去，意志得到锻炼。

3. 培养高层次需要

越是低层次的需要，动力越小。因为一来它容易满足而失去意志行动的动力，二来它容易在人遇到困难或挫折时被放弃。相反，高层次的需要才对意志行动具有强大动力，它不会因满足而失去作用，反而会使意志行动的动力进一步强化。因为高层次需要具有稳定、持久和不变性。

二、培养青少年健康的高级情感

高级情感涉及道德感、理智感和美感。道德感从社会生活的各个方面



表现出来。它表现在对待祖国、集体、人与人的关系上，也表现在工作、事业、学习等诸方面，如爱国主义情感、集体主义情感、责任感、义务感、荣誉感、自尊心、事业心等等。古往今来，众多为人类做出重大贡献的英雄豪杰，在他们身上，无不凝聚着这些崇高的道德感。正是这些高尚炽烈的情感，推动着他们为事业成功而付出坚持不懈的努力。很难设想，一个毫无责任感、事业心的青少年会在学习和工作中表现出坚强的意志。

理智感在人的认知活动中有着巨大作用。列宁曾说：“没有‘人的感情’，就从来没有也不可能有人对真理的追求。”列宁说的“人的感情”，就是理智感。没有这种理智感的参与，就不可能使认知得到深入。理智感是认知活动的强大动力，它激励人积极地去从事各种智慧活动，并能克服活动中的困难，人的意志也就得到了锻炼。因此，教师和家长应当在青少年的学习过程中，经常鼓励和满足其求知欲。对学习差的青少年，也应满腔热情地帮助他们，选择适当的方式和时机激发他们的自尊心、自信心。只有培养了强烈的理智感，才有克服认知活动中的各种困难的意志力量。

青少年具有对美的向往和追求为了使自己的言行合乎审美的需要，他们会以极大的意志力来规范自己的言行。

三、注意运用消极情感的激励作用

情感的一个基本性质是它的两极性，如满意 - 不满意，快乐 - 痛苦，狂欢 - 盛怒等，一面是肯定的态度体验，一面是否定的态度体验，这就是两极性。从意志的激发来说，两极的情感即肯定的情感与否定的情感，都能具有激励作用。首先，肯定的情感可以起“增力”作用。如快乐的情感，会使人精神焕发，干劲倍增，也就增强了克服困难的勇气和力量。这是激发了意志力。其次，否定的情感有时也具有“增力”作用。如“不满”“愤怒”等情感，常常极大地激发出人的力量，促使人咬紧牙关，不畏艰险，不惧困难，勇往直前。所谓“化悲痛为力量”，正是运用了消极情感的作用。因此，从激发意志力角度看，不仅肯定的情感是必要的。

第六节 在日常活动中培养意志

培养坚强的意志，要有认识为基础，要有情感作动力。但是，坚强的



意志决不会单靠理智的沉思反省和情感的体验而来，最重要是要有平时的实际活动的锻炼。坚强的意志是在克服困难的实际活动中形成和发展起来的，正所谓“百炼成钢”。

首先是在教学活动中锻炼意志。

学生以学为主，教学是学校的基本活动，也是锻炼学生意志的常规活动。一是教学是有目的、有计划地传授系统科学知识的过程，教师讲授的内容有一定深度和难度，因此，学生对老师给予他的学习任务必须要付出一定努力，克服一定困难才能完成。老师要在课堂上对学生提出严格要求，要求学生对于有兴趣的内容要注意学习，对不感兴趣又必须掌握的知识也要认真学习，要求学生开动脑筋积极思考问题，要求学生努力地记住应记住的知识。这样，在老师的引导下，学生通过努力，既掌握了科学知识，也锻炼了意志的坚韧性、自制性等品质。二是课堂教学中要求学生必须遵守课堂常规，加强纪律性。青少年的许多良好意志品质，如自觉性、自制性、坚韧性等，其发展在很大程度上依赖于课堂教学常规的调练。三是学生独立完成作业也是锻炼意志的方式。任何独立作业都跟动机斗争、方法选择和执行等意志的各个环节相联系，教师和家长应鼓励学生自觉地自始至终百折不挠地独立完成作业，当他们遇到困难时，应启发他们认真思考找到解决问题的办法。这样，他们就可以养成独立完成作业的习惯，培养起克服内外困难的精神，从而发展意志力。

其次是在劳动及社会实践中锻炼意志。

青少年学生参加劳动不仅可以培养他们热爱劳动的情感体验，还可以锻炼他们不畏艰苦、勇于克服困难的坚强意志。因为劳动本身就是一种有目的、有计划而又需要克服困难的行动。再扩展一点说，学生特别是中学生还应该参加广泛的社会实践活动，如工农业生产劳动、社会实习、社会调查、军训、参观、旅游等。在社会实践活动中，人总要克服大大小小的困难，从而也就使意志得到磨炼。正如美国著名小说家杰克·伦敦在谈到自己的成功经历时所说：“意志不是生来的，而是在参与实践的斗争中磨炼出来的。”劳动及社会实践活动是铸造意志的大熔炉。

再次是在体育活动中锻炼意志。

体育，即通过身体活动达到对学生进行教育的目的。它的最大特点是身体实践。也就是说必须亲身参加活动，才能锻炼身体，增强体质，才能



掌握运动知识、技能，才能在活动中体味到锻炼的乐趣，掌握知识技能、技巧的艰难以及失败的痛苦、成功的喜悦……

人的意志品质不仅与其身体健康状况有关，而且与参与身体锻炼的过程有关。一方面，意志坚强能够促使人坚持不懈地锻炼身体，使之更为健康；另一方面拥有健康的体质也容易表现出较强的意志力。青少年学生在体育锻炼中，体质增强了，精力旺盛了，也就为他们克服困难提供了有利条件，增强了意志力。

但青少年朋友在参与体育活动时常常伴有一系列问题，表现出某种程度的意志薄弱。

首先是缺乏信心和勇气。体育教学中的运动技术动作有一定难度，有时还带有一定的危险性，学生在学习掌握技术动作中，必然会遇到很多困难。如掌握一切技术动作总要经过泛化阶段、分化阶段，最后达到巩固和自动化阶段的过程。这之中都需要经过反复的练习，不断磨炼，认真钻研。但学生往往对能否顺利完成动作缺乏信心，稍遇挫折，就表现出态度消极，没有勇气。

其次是缺乏果断性。缺乏果断性是意志薄弱的另一种表现。研究者曾做过这样一种实验。在体育课上进行不同距离、不同角度的投篮比赛。根据距离的远近和角度的难易程度规定不同的得分标准。全班进行比赛并排定名次，而且把比赛成绩纳入体育考试成绩。条件是近距离大角度得分少；远距离小角度得分多。每人在规定的次数中自选投篮点。投到最后一两次的时候，人们看到有的人勇于冒险，果断地选择了高分点而一举成功；有的人则表现得优柔寡断，求稳怕失败，满足于及格而选择低分点；还有人表现为不加思考，轻举妄动，鲁莽从事，明明分数很低，水平又差而盲从于人，结果失败。在体育活动和比赛中，上述的优柔寡断和不加分析的鲁莽武断同样是意志薄弱的一种特殊表现。

再次是缺乏坚韧性。意志薄弱在体育课中的表现还反映在坚韧性差，怕苦怕累，缺乏百折不挠、始终不渝的精神上。例如，耐久跑是长时间的内脏器官工作与连续的肌肉活动，是表现人体耐力的一种练习，既要求快，又要持久。由于耐久跑练习距离、时间长，这之中有一系列的生理变化和心理变化。生理上的一大难题是过“极点”关；心理活动主要表现在，艰难中是坚持到底还是半途而废，能否在这之中自我鼓励，自我命令，自我