

中国新教育发展论坛年会
北京大学人才研究中心研究室

联袂推荐



培养孩子 意志力的 方法

李凌青 崔华芳/编著

种

尽管我们用判断力思考问题，但最终解决问题的还是意志，而不是才智。——沃勒

中国纺织出版社



序

意志，自己的意志，它能够给人比自由更好的权力。你有意志——你就会自由，就能够指挥别人。

——俄国剧作家屠格涅夫

有一句话叫“志不坚者智不达”，这句话非常有道理。伟大人物之所以伟大，最关键的就是其具有坚强的意志。正如发明家爱迪生所说：“伟大人物最明显的标志，就是他坚强的意志，不管环境变换到什么地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，而最终克服困难，以达到预期的目的。”

意志是为了达到既定目标而自觉努力的心理能力。

在心理学上，健康人格可以划分为智慧力量、道德力量、意志力量三种人格力量。坚强的意志力正是成功的核心品质。正如郑板桥在《竹石》一诗中对意志力所做的生动形象的解释：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”

法国作家司汤达说：“对于意志坚定者，不管决定多么严峻，他都不会考虑自己的命运，只会要求自己有坚定地、不折不扣地执行决定的勇气。”意志力坚强的人，面对困难往往不会退缩，反而奋发图强，努力在困难的环境中做出一番成绩来。而意志力薄弱的人，往往无法坚持完成自己的目标，更不要说遇到困难时怎样去度过。

有这样一个故事：

有一次，松下电器公司要招聘一批基层管理人员，招聘采用笔试与面试相结合的方法。这次招聘仅仅需要10个人，但是，应聘报考的人员却多

达几百人。

经过一周的笔试和面试,计算机统计得分后,选出了10位佼佼者。

这10位拟录用者的名单被送到了松下幸之助的面前,当他仔细地查看这些录用者名单时,发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在10人之列。这位青年叫神田三郎。于是,松下幸之助当即叫人来复查考试情况。

结果发现,神田三郎的综合成绩名列第二,只因计算机出了故障,把分数和名次排错了,导致神田三郎落选。

松下立即吩咐纠正错误,并差人给神田三郎发录用通知书。

第二天,公司派人转告松下先生一个惊人的消息:神田三郎因为没有被录取而跳楼自杀了。

当录用通知送到时,神田三郎已经死了。听到这一消息,松下沉默了好长时间。一位助手在旁边说道:“真可惜,这么一位有才干的青年,我们却没有录取。”

“不,”这时,松下却摇了摇头,说,“幸亏我们没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

正如美国成功学家戴尔·卡耐基所说:“一个青年,如果从来不肯竭尽全力来应付一切,如果没有坚强不屈的意志,如果没有真诚恳挚的态度,如果不施展自己的能力,如果不振作自己的精神,那么绝不会有多大成就。”

美国心理学家特尔曼从1921年开始,用了50年的时间对1528名智力超常的儿童进行了大规模的跟踪研究,取得了一系列的研究成果。

这些超常儿童的智商都在140分以上,当他们长大后,会有什么成就呢?

结果发现,智力与成就有一定的关系,但不完全是同等关系。特尔曼等人对800名男性中成就最大的20%和成就最小的20%的人进行了比较,结果显示:这两组人的差别主要在于他们的人格品质,特别是意志品质的差异,成就大的一组人在谨慎、进取心、自信心、不屈不挠、持久力等意志品质上明显高于成就小的一组人。

可见,高智商并不意味着一定能够取得成就,而坚强的意志则是一个成功的必要条件。大发明家托马斯·爱迪生说:“很多生活中的失败,是因为人们没有意识到,当他们放弃努力时,距离成功是多么近。”这句话一针见血地指出了意志是成功的重要品质。

意志是一个人性的重要构成部分。坚强的意志包括自觉性、坚毅性、自制性和果断性四个基本因素。无论是学习还是完成一项比较艰巨的任务,都需要有坚强的意志,意志既能调控态度和情绪,又能促进和保证理智的充分发挥。

1. 自觉性

意志的自觉性是指人对行动的目的及其社会意义有正确而深刻的理解,并能够主动支配自己的行动,使之符合这种目标的能力。

如果孩子的自觉性较强,那么,他从事任何活动都会根据自己正确的目的和一定的社会意义行事,力求使自己的行动具有合理的目的和高尚的社会价值;他在活动中既能够尊重事物的客观规律,又能虚心听取别人的合理建议。同时,由于深知目的的正确性和重要性,因而,在实现目标的过程中,他会坚定地克服一定的困难,积极地执行决定,力争实现目标。

为了实现合理的目标,他会自觉地遵守纪律,绝不鲁莽从事活动或者轻率地放弃自己的目标,即使受到挫折和失败,他也能够冷静地分析主客观原因,正确地评价自己和调节、修正自己的行为方案,做到胜不骄、败不馁。

而自觉性较差的孩子,则喜欢随心所欲地做事,他不会考虑要不要做这件事,而是考虑自己不想做这件事。比如,许多孩子的家庭作业往往需要在父母的监督下才能完成,一旦父母有事无法监督时,孩子就会沉浸在自己喜欢的事情中,比如看电视、打游戏、与同学外出等,玩得忘乎所以。这样的孩子意志力相对薄弱,需要父母在日常生活中加强自觉性的培养。

2. 坚毅性

坚毅性,又称坚韧性和毅力,指的是一个人能够以充沛的精力和坚忍不拔的毅力去克服一切困难和挫折,坚决地完成既定目标和任务的能力。

具有良好坚毅性的人能够在各项活动中持之以恒,在困难、艰苦的条件面前,不犹豫、不动摇、不停滞,一鼓作气,善始善终。

坚持做一件事情似乎是很容易的事,但是,要长期坚持却是非常困难的。大部分孩子做事时往往缺乏坚毅性。

在家庭教育中,有的家长也误把执拗当成坚毅。有坚毅性的人奋力争取的是合理的目标,而执拗的人追求的有可能是根本达不到的目标。明明是达不到的目标,仍然坚持己见,不听别人的劝告,那是“不撞南墙不回头”。

3. 自制性

自制性是指善于克制自己的情绪并能够有意识地调节和支配自己的思想和行动的能力。苏联教育家马卡连柯说:“意志——这不单纯是欲望和欲望的满足,同时也是欲望和制止,欲望和放弃。假如你的孩子仅仅受到实现自己的愿望的训练,他是不会有最大的意志的。”

在北京举行的国际心理学大会上,澳大利亚专家莫尼卡·屈斯克利博士进行了一项儿童自制力的实验。他在孩子们面前放了两盘巧克力,一盘多,一盘少。如果孩子能够忍耐15分钟,他就可以吃到多的那盘;反之,则只能得到少的那盘。结果,超过80%的孩子只忍耐了几分钟就按铃呼唤实验人员要求得到巧克力。莫尼卡·屈斯克利博士说,通过这个实验说明,中国儿童耐不住眼前的诱惑,自制力较弱。

自制力是坚强意志的重要标志。马卡连柯曾说:“坚强的意志,这不但是想什么就获得什么的那种本事,也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。……没有制动器就不可能有汽车,而没有克制也就不可能有任何意志。”

4. 果断性

果断性是指一个人在选择目的、采取决定和执行决定的过程中,能够迅速地进行决断的能力。果断性是意志品质的重要特征。有果断性的人具有将敏锐的智慧和当机立断的能力相结合的品质,是成就大事不可或缺的能力之一。因此,许多行业都需要具有果断性的人,尤其在一些关键和特殊的工作岗位上,更需要有高度果断性的人来负责。

实际上,每个孩子都有一定的意志力,只是各个意志构成因素的强弱有所不同。比如,有些孩子自觉性较差,有些孩子坚毅性较差,有些孩子果断性较差,有些孩子则是自制力较差。父母要具体分析孩子的特点,从孩子的实际出发,因材施教,使教育在儿童心理和意志的发展中真正发挥它的主导作用。父母从小培养孩子坚强的意志,当孩子成长为身心健康的劳动者时,也就代表父母尽到了自己的责任。

目 录

第 1 种方法 独立活动法

尽可能让幼儿独立活动,如让孩子自己穿衣服,自己收拾玩具,自己完成作业等。孩子在进行这些活动时,要克服外部困难和内部障碍,正是在克服这些困难的过程中,使孩子的意志得到了锻炼。

1. 要帮助而不要“包办” 003
 2. 让孩子学会生存 006
 3. 真正的独立是人格的独立 008
 4. 家务劳动益处多 010
 5. 积极参加体育锻炼 014
 6. 鼓励孩子勇敢闯世界 017
- 亲子故事:云雀的羽毛 019

白头翁的故事 020



第 2 种方法 目标导向法

指导和帮助孩子制定短期和长远的目标,使孩子有努力方向。孩子心中有了目标,有了“盼头”,他就会为实现目标而努力,表现出坚毅、顽强和勇气。

1. 用目标来激励孩子 025

2. 目标一定要合理 029
3. 与孩子一起制定目标 032
4. 鼓励孩子坚持目标 036
5. 让孩子坚定自己的信念 039
6. 别把父母的梦想加给孩子 041

亲子故事：犹豫的狗 044

三只青蛙 044



第 3 种方法 克服障碍法

坚强的意志是磨炼出来的，越是困难的环境越能锻炼人的意志力。家长应该有意识地给孩子设置点障碍，为他们提供克服困难的机会，使他们生活的道路上有点小小的坡度。倘若把孩子前进道路上的障碍全部清扫干净，他现在可能平平安安，日后就会逐步失去走坎坷道路的能力。

1. 父母要有挫折意识 049
2. 教孩子勇敢面对困难 053
3. 与挫折握手言欢 056
4. 鼓励孩子战胜挫折 060
5. 让孩子吃点苦 063
6. 培养孩子的耐挫力 068

亲子故事：卧薪尝胆 071

蝴蝶之死 072



第 4 种方法 自我控制法

孩子的意志品质是在成人的严格要求下培养成的，也是他们在日常生活中经常自我控制锻炼的结果。家长应经常启发孩子加强自我控制。自我鼓励、自我禁止、自我命令以及自我暗示等都是意志锻炼的好方式。比如，当孩子感到很难开始行动时，可以让他自己数“三”，或自己给自己下命令：“大胆些！”“不要怕！”“再坚持一下！”等。

1. 培养孩子的合理需要 077
 2. 拒绝孩子的不合理要求 079
 3. 让孩子控制自己的行为 084
 4. 帮助孩子约束自己的情绪 088
 5. 合理引导孩子 091
 6. 让孩子学会自我激励 093
- 亲子故事:挡不住的诱惑 096



纪昌学射箭 097

第 5 种方法 鼓励表扬法

赞扬、鼓励可以增强勇气,提高信心,有利于意志的锻炼。对孩子在活动中表现出来的努力和取得的点滴进步,家长要适时、适度地给予肯定和赞许。在孩子完不成计划时,家长要进行具体分析,切不可说:“我就知道你完不成任务”,“我早就说你没长性”等泄气话。否则,只能使孩子一次次增加挫折感,最终失去自信心。

1. 毅力来自于自信 101
 2. 及时鼓励孩子的点滴进步 104
 3. 用宽容的心态鼓励孩子 107
 4. 不要过于挑剔孩子 110
 5. 用文字来鼓励孩子 113
 6. 巧用激将法鼓励孩子 118
- 亲子故事:断箭的力量 121
- 老虎与青蛙 122



第 6 种方法 行为榜样法

父母要切记自己是孩子的榜样,单纯的孩子还没建立自己的行为模式,他是一个默默的观察者,今天父母做事的习惯就是明天他做事的标准。如果父母做事半途而废,毫无意志力,你又如何能期待孩子有很强的

意志力呢？

1. 父母是孩子的第一任老师 125

2. 给孩子树立榜样 129

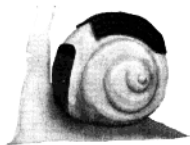
3. 善于学习周围的榜样 131

4. 用名人的故事启发孩子 133

5. 从文学作品中寻找榜样 135

亲子故事：天鹅王子 137

螳螂搏轮 138



第 7 种方法 竞争比赛法

培养孩子战胜困难的意志和能力，远比亲自为他解决一些困难意义重大得多。因此，家长应该教育孩子自觉学会正确对待困难和竞争，而不是消极地摆脱它，回避它。

1. 竞赛是意志的较量 143

2. 运用竞赛激励孩子 146

3. 鼓励孩子参加体育活动 149

4. 给孩子找一个竞争对手 153

5. 鼓励孩子跟自己斗争 156

6. 竞争也需要合作 158

亲子故事：勇敢的蜜蜂 160

不一样的羚羊 161



第 8 种方法 志向激励法

宋代陆九渊说：“人惟患无志，有志无有不成者。”志向是人生的灯塔，是人生的旗帜。有了远大的志向，崇高的目标，才会有正确的行动方向，在学习、工作和生活中才会有克服困难的坚强意志。一个人若无志，便若无舵之舟，终无可成之事，中华民族历来崇尚自强不息、勇于进取的精神，这也是孩子应该学习的。

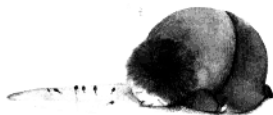
1. 有志者,事竟成 165
2. 鼓励孩子树立远大的志向 167
3. 教孩子用行动实现志向 170
4. 在困苦中磨砺志向 172
5. 鼓励孩子坚定志向 174
- 亲子故事: 从小想飞的人 176
- 有志者事竟成 177



第 9 种方法 责任强化法

责任感是孩子安身立命的基础,也是孩子前进的动力,只要孩子把责任担到自己肩上,就有了奋发向上的愿望,有了克服困难的决心,有了认真做事的态度,也就养成了对自己行为负责的习惯。

1. 责任缺失,意志薄弱 183
2. 告诉孩子,这是你的责任 185
3. 给孩子选择的权利 187
4. 让孩子对自己的行为负责 190
5. 父母要坚定立场 193
- 亲子故事: 坚强的西厄班 196



两个和尚 197

第 10 种方法 耐力训练法

英国戏剧家莎士比亚说:“人类所有的力量,只是耐心加上时间的混合。所谓强者,既有意志,又能等待时机。”耐力体现为坚持不懈,体现为自主控制,它是意志的一种,缺乏耐力的人,又怎么谈得上有意志力呢?所以家长在培养孩子意志的时候,不可忽视对耐力的培养。

1. 耐力是成功的基础 201
2. 耐力体现为坚持不懈 203
3. 让孩子学会等待 205

4. 纠正孩子缺乏耐心的坏习惯 209

5. 用游戏训练耐力 212

6. 教孩子再坚持一下 215

亲子故事：小燕子学筑巢 219

用脚画画 220



参考书目 222

第 1 种方法

独立活动法

尽可能让幼儿独立活动，如让孩子自己穿衣服，自己收拾玩具，自己完成作业等。孩子在进行这些活动时，要克服外部困难和内部障碍，正是在克服这些困难的过程中，使孩子的意志得到了锻炼。





1.要帮助而不要“包办”

今天的父母们,让你的孩子吃点苦头吧!起码,要每天培养他们独立生活的能力。总是让孩子靠在父母身上,白天给他遮住灼热的阳光,晚上给他挡住凛冽的寒风,早晨便使他的手软弱了,黄昏又让他的腿萎缩了。这样养育出的孩子,若某一天失去了庇护,必死于残酷的大自然之手。

——日本专家池田大作

1992年,中日两国儿童在内蒙古进行了一场别开生面的较量。在这次夏令营中,日本孩子表现出了集体合作意识、知难而上、自立顽强的品质,中国的孩子表现出的却是自由散漫、懦弱无能、怕苦怕累、依赖性强的。中国孩子与日本孩子的表现形成了鲜明的对比,并引发了教育界的一次大深思与大讨论。

两国孩子为什么有这样大的差距?归根结底,在于父母的教育。

许多中国父母对孩子过度保护,生怕孩子受委屈,舍不得让孩子吃苦受累,尽量满足孩子各方面的需求,包办孩子应该做的事情,结果,孩子就养成了缺乏意志的性格。

孩子刚出生的时候,生理和心理的各项功能都发育不成熟,他无法独立生存,需要依靠他人的照顾才能生存。随着孩子身心发育的健全,他学会了爬行、学会了走路、学会了说话,渐渐地,孩子学会了与他人交往,学会了自己出门……这些都表明,孩子越来越独立,他需要独立地面对社会,需要学会一些基本的生存技能,以能够独立地生存在这个社会。

但是,许多父母总是以爱孩子为名,替孩子包办了许多事情。在许

多父母心里,孩子再大也是自己的孩子。他们已经习惯了“无微不至”地照顾孩子,把孩子当成弱者,有时候他们甚至忘记了自己的身份,把自己当成孩子的奴仆,孩子就是自己的皇帝。他们帮孩子吃饭,帮孩子穿衣,帮孩子洗脸,帮孩子收拾书包,帮孩子做作业……基本上能帮的都帮了,孩子几乎不用做什么事情,总是衣来伸手,饭来张口。在这种情况下,越来越多的孩子完全依赖于父母,四体不勤,无法独立生活。

作为家长,您是否觉得孩子太依赖父母,像早晨起来不叠被子,吃过饭不刷碗盘,甚至上学忘了带学习用具,诸如此类的现象在许多家庭都是再平常不过的事情。所以有调查发现,独生子女认为自己做事不依赖他人的仅占40.1%,也就是说,半数独生子女依赖性都很强。

孩子的依赖性哪里来?一般说来与父母的教养态度有关,父母对孩子包办越多,孩子的依赖性就越强。相反,如果父母鼓励孩子自己的事情自己做,孩子的独立性就会增强,依赖性则会大大减弱。

父母对孩子的爱,是要让孩子感到幸福,许多父母错误地认为,让孩子幸福就是帮孩子包办一切,把自己认为能够孩子幸福的东西都给予孩子。实际上,孩子却因此被剥夺了锻炼的机会,而来自锻炼中的成就感恰恰是幸福感的来源。

有的父母在孩子参加完军训、远足、野营等磨炼意志的活动后,



看到孩子瘦弱了一些,被太阳晒黑了一些,就心疼得不得了,回到家后的孩子,往往像太上皇一样,什么事也不用做,父母怀着愧疚心理,帮孩子打理一切,吃最好的,干最少的,无条件满足孩子的一切。难怪日本人说:“非常羡慕中国的孩子,他们享受了世界上最好的待遇。中国的

父母为孩子的付出,在世界上也许是最高的。”

遗憾的是,这种“最好的待遇”并没有养育出“最好的孩子”,我们看到的是一些依赖性极强、独立性极差的孩子,这些孩子无法自力更生,更无法经受挫折的考验。正如美国权威儿童教育博士詹姆斯告诫父母的一样:“依赖本身就滋生懒惰、精神松懈、懒于独立思考、易为他人左右等弱点。所以说,处处对孩子包办代替,并不是在帮助孩子,而是在坑害孩子。”

早在1927年,我国著名的儿童教育家陈鹤琴先生就指出:“凡儿童自己能够做的,应该让他自己去做;凡儿童自己能够想的,应该让他自己想。”这是符合教育规律的至理名言。陈鹤琴先生还针对父母对儿童照料过度的现象说了这样一句话:“做母亲的最好只有一只手。”

有一个上小学五年级的独生子,爱睡懒觉。每天早晨,妈妈给他做好饭后,催他多遍都不起,总想多睡会儿。如果睡过头,上学真要迟到了,他反而抱怨母亲不喊他早起,害得他挨老师批评。妈妈觉得孩子这样下去不是办法,于是,她正式告诉儿子:“上学是你自己的事情,别的小朋友能做到的,你也应该做到。从明天起,该几点起床你上好闹钟,如果闹钟响了,你还赖在床上不起,那你就睡吧,肯定没有人叫你,挨老师批评也是你自己的事情!”

妈妈心里很清楚,孩子敢跟父母撒娇,可迟到在老师、同学眼里丢形象,孩子也不敢迟到。果然,第二天早上,闹钟一响,孩子马上起床,不敢耽搁。后来,孩子早上上学再也不用催了,有时候,孩子去上学了,父母还在睡觉。

这位妈妈是明智的,她认识到让孩子不依赖自己是最关键的,家长只是孩子的引路人,不可能永远引导孩子,孩子必须学会依靠自己。正如教育家陈鹤琴所说:“做家长的应该十分明了自己的责任,我们的责任就是帮助孩子去生活,是帮助孩子学会自立,是帮助孩子学

