

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

学会自励

国家新课程教学策略研究组 编写

感激上苍赐予你的一切，
它让你懂得了自爱，自知，自励……



新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科
qing shao nian bai ke

学会自励

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青少年百科

学会自励

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

前 言

随着新课程改革浪潮的一步步推进,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就,基础教育课程改革,也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要(实行)》中强调,为提高民族素质,增强综合国力,必须全面推进基础教育课程的改革。对中小学生学习素质教育的热潮正如火如荼的进行,并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求,为了增加中小学生的课外阅读面,提高学生的阅读能力和全面素质的发展,我们组织了相关专家,编写了这套丛书。

丛书内容丰富、实用,深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的,但也兼顾到了可读性,可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系,书中难免会出现一些疏漏、不当的地方,希望广大读者朋友能够理解,也欢迎给予批评指正。

编 者

目 录

意志的奥秘

- 第 1 讲 下决心·树信心·有恒心
——坚强意志的要素…………… (3)
- 第 2 讲 意志坚强,表现非常
——意志的基本品质…………… (9)
- 第 3 讲 狭路相逢勇者胜
——时代呼唤强者…………… (15)
- 第 4 讲 先贤佳行今犹记
——令人崇敬的强者…………… (18)
- 第 5 讲 志不坚者智不达
——意志与智力的关系…………… (25)

意志力的自我修养

- 第 1 讲 好习惯是资本,坏习惯是债务
——养成好习惯…………… (31)
- 第 2 讲 心志专一,马到成功
——学会自我约束…………… (36)

第3讲	做时间的主人	
	——遵守作息时间	(46)
第4讲	愈挫愈勇,方显英雄本色	
	——强者的选择	(52)
第5讲	跌倒了再爬起来	
	——如何面对失败	(58)

意志力的自我训练

第1讲	从实际出发	
	——意志力水平自测	(63)
第2讲	谁坚持得最久	
	——自控力训练	(74)
第3讲	谁有毅力走出来	
	——毅力训练	(77)
第4讲	谁能一笔完成	
	——恒心训练	(84)
第5讲	顺藤摸瓜	
	——耐挫力训练	(92)
第6讲	磨砺坚强意志的教学方法	(96)
第7讲	谈如何培养学生的美好意志品质	(107)
第8讲	好的心理素质造就成功	
	——好的心理素质是成功的一臂之力	(111)

意志的奥秘



第 1 讲

下决心·树信心·有恒心

——坚强意志的要素

3

本讲概要

- ★ 什么是决心
- ★ 什么是信心
- ★ 什么是恒心
- ★ 什么意志行为

意志是人自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程,是人的主观能动性的突出表现形式。在意志的结构中,决心、信心和恒心是三个重要的心理因素,它们之间相互作用,相互渗透,共同制约着人的意志行动。也就是说,要从事一项意志行动,首先要下决心,其次要树立信心,必要时还要有恒心。

◆ 什么是决心

决心就是对所做决定的肯定,并倾向于坚定不移地实施决定的心理。“下决心”就是我国古代学者所说的“立志”。陆九渊曾指出:“学者须先立志”,“无志则不能学,不学则不知道”,可见下决心是意志行动的首要环节。下决心包括两个方面:一是要选择与确定行动的目标。二是选择和确定达到目标的方式、方法。有了决心以后,人就可以开始行动了。



金玉良言

无志则不能学,不学则不知道。

——陆九渊

有人研究过决心和自信心的问题,发现二者密切相关,凡有助于提高自信心的措施,均同时可以增强决心。实验者以对蛇(无毒蛇)有变态恐怖的人为被试者,采取下述四种措施来消除他们的恐惧,从而使他们敢于接触蛇:(1)实演:摸蛇;(2)旁观别人弄蛇;(3)认知:想及很多弄蛇者的成功表演;(4)在轻松愉快的心境下想关于蛇的情况。结果表明,在采取上述措施(1)、(2)后,敢于摸弄蛇和摸弄蛇的行动的自信心一起增加,而实演的效果最佳;在采取措施(3)、(4)后,情况亦然。

◆ 什么是信心

信心是一种反映个人对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性,也为自信心。它既是决心的基础,又

是实现决心的重要保证。一个人有自信,他就会满怀热情地投入到意志行动中去,在遇到困难时,也不会被困难和挫折所压倒。

在日本有一个很有名的能力开发研究所,所长名叫坂本保之介,从他自己成才和创立能力开发研究所的成功经验中,我们可以看到信心是一个非常重要的因素。在上初中一年级的时侯,在全年级500名学生中,他名列第470名。他讨厌学习,喜欢玩耍,一直被认为是脑子笨的学生。坂本的父亲很善于培养孩子的自信心。比如,坂本的父亲有时和坂本一起下棋,把规则教给孩子以后,父亲故意输给自己的孩子,还鼓励说:“你的棋艺进展很快呀!下棋是一项非常紧张的智力操作活动,你没有高度发展的智力,是不可能这么快就能战胜我的。”父亲就是这样非常及时地发现孩子的优点,并加以强化,后来这个孩子逐步地树立了自信。初中二年级以后,他的考试成绩急剧上升,常进入前10名。坂本再后来成为了一个很知名的学者。



重要警示

信心是实现决心的保证,要树立起好的自信心。

信心的树立与下列因素有关:(1)成功的经历。有人研究表明,一个人信心的强度与他的成功率成正比例关系。成功越多,期望越高,信心越强;反之,失败越多,期望越低,信心越差。(2)他人的态度。一般来说,他人对自己期望和信任的程度高,则会增强个人的信心;他人对自己期望和信任程度低,则会削弱信心。(3)自我评价。一个人对自身的能力评价适当,会有利于增

强自信心。如果自我评价不适当,就会出现两种可能的倾向:一是自命不凡,对自己作过高的估价;二是自我贬低,对自己作过低的估价。这两种倾向都会削弱一个人取得成功的信心。因此,应把自信与自负区分开来。自信是对自身能力的正确估计,而自负则是过高估计了自身的能力。对中国儿童来讲,最关键的是不要低估自身的能力。国外心理学家的跨文化研究发现,中国人、日本人、前苏联人有一种自我评价偏低的倾向,而美国人、瑞士人的自我评价往往高于其自身的实际能力水平。

◆ 什么是恒心

恒心是信心的深化,是实现决心的重要保证。即使是一个有很强自信心的人,如果在某项意志活动中经常经历困难和失败,其自信心也会受到严重威胁。此时,若没有恒心作支持,就会半途而废,一事无成。因此,我国古代许多学者非常重视恒心的重要作用。增强恒心,需注意两个问题:第一,要充分估计到困难。因为意志活动本身就是以克服困难为前提的。我们知道困难这个东西,如果你有准备,思想上重视它,碰到它时就不至于束手无策、惊慌失措。有准备地去迎战它、克服它,往往就能坚持下去。第二,要在困境中看到光明。既要看到困难,同时也要看到光明。事实上,我们很多人已经战胜了大部分困难,再向前努力一步,就达到成功的彼岸了。可是很多人没有达到这个彼岸。1902年物理学诺贝尔奖获得者德塞纳曾经说过,“科学上的每一个难点都要一鼓作气,研究到一个阶段才能释手。半途而废,以后再来,就会浪费很多的时间。你我一生有多少时间能够支配!”这一席话很能说明在困境中看到光明的意义。



金玉良言

研究科学上的难点，需恒心，一鼓作气。

——德塞纳

意志行动

意志行动是人所特有的，但并非人的一切行动都是意志行动。例如，食物误入气管时，人咳嗽；闲时无聊，哼唱曲子；有些人有频繁眨眼的毛病等等，都不属于意志行动。一个行动只有同时具备以下三种基本特征时，才称得上是意志行动：(1)由行动者本身自觉地确定行动的目的。婴儿吮吸母乳等本能活动，一边讲话、一边比划等习惯性动作以及其他一些无意识、无目的和不自觉的行动都不是意志行动。人的意志行动要求在未看到行为结果之前，就对行为结果有明确的预想，并据此制定切实的行动计划，以便有目的、有步骤地达到目标。正像马克思所说的：“蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。”(2)以随意运动为基础。人的各种行为包括意志行动在内，都是由一个或一系列动作组成的。动作可分为随意和不随意两种。不随意动作是不受意识控制的动作，具有不自主的特点，如无条件反射动作、习惯性动作和睡眠中的动作等；随意动作是受意识控制的动作，是意志行动的必要组成部分，如书写、绘画、讲演等动作。(3)与克服困难相联系。对于一个人来说，轻而易举就能

完成的行动还算不上意志行动(例如,一个身心健全的正常人拿起水杯喝水);只有克服一定的困难能完成的行动(例如,相声表演艺术家李文华喉癌手术后,长时间吃力地“说话”)才算得上是意志行动。



想象空间

你有没有具备这三个特征?

你至少可以知道

- ◇ 决心、信心、恒心的区别
- ◇ 意志行为的三个特征

第 2 讲

意志坚强,表现非常

——意志的基本品质

本讲概要

- ★ 什么是果断性
- ★ 什么是自制性
- ★ 什么是坚持性

果断性

有一次,一位居民家的煤气因开关未关好大量泄漏,遇明火后燃烧起来。这家主妇急得团团转,束手无策,正当她要往煤气罐上泼水时,邻居王老师一边大叫“别泼”,一边用湿毛巾包着手去关煤气罐的开头阀,随后把煤气罐搬到院中的空地上。火被扑灭了。全院人都称赞王老师机智果断、遇事不慌。

有果断性的人具有敏锐的智慧和当机立断相结合的品质。在一些关键性的和特殊的工作岗位上,更需要由高度果断性的

人来负责。拿飞行员来说,除了具备其他素质之外,有无高度的果断性,对飞行安全至关重要。我们有时可以看到这样的报导:

某飞行员驾驶的飞机发动机在空中突然“停机”,失去动力的飞机从一万多米的高空向地面栽去,八千米、六千米……在这千钧一发之际,飞行员高度沉着,执行着预定的抢险排除故障方案,在地面人员的引导下,终于使发动机在空中重新点火成功。刹时,强大的动力又把银鹰送上蓝天。一起机毁人亡的事故由于飞行员的沉着果断而避免了。



跟我学

自己事情自己做,当机立断。

有的人缺乏果断性,比如在商店给自己选购衣服,开始觉得这件外衣样式漂亮,继而又觉得那件颜色也不错,选来先去,始终定不下来,最终还是没买成。这种人干什么事儿都优柔寡断、患得患失。这是意志薄弱的一种表现。相反,在生活中,我们也常常见到这样一些人,他们对于任何事情都懒得思考,敷衍了事,凭一时的冲动就作出决定,不计后果,孤注一掷。这也是缺乏果断性的反映,是意志薄弱的另一种表现。无论是优柔寡断还是鲁莽从事,对于坚强意志的培养都是十分不利的。

自制力

50年代末,有一部苏联电影《我了解他》,电影中的主人翁是列宁的一位战友,名叫卡莫。他对革命十分忠诚,并且意志坚强。在一次活动中,卡莫不幸被捕,关在沙皇政府的监狱中。沙