

■ 远方出版社

LIANGHAO XINGGE
PEIYANG FANGAN

望子成龙教育书系

WANGZI CHENGLONG JIAOYU SHUXI

良好性格培养

彭敏辉
编

方案



望子成龙教育书系

良好性格培养方案

彭敏辉/编

远 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

良好性格培养方案/彭敏辉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,
2006.10

(望子成龙教育书系)

ISBN 7—80595—895—5

I. 良… II. 彭… III. 青少年—性格—培养 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127103 号

望子成龙教育书系 良好性格培养方案

编 者	彭敏辉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	150
字 数	3500 千
版 次	2006 年 10 月第 2 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
总 定 价	375.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

21 世纪是知识经济的时代,是高科技飞速发展的时代,是拥有无穷挑战的时代,也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。21 世纪各国综合国力的竞争,从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生,就是明日中国的栋梁。能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期,应该及早认清自己,进行自我设计,有针对性地进行自我训练,全方位塑造自己。那么怎样才能全面、客观地认识自己,了解自己的优点和缺点,长处和短处呢?

《望子成龙教育书系》正是我们奉献给 21 世纪中小学生的—份厚礼! 本丛书由中小学生必备的各种素质培

养方案组成,体系科学而周密,为你描绘了成材的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么,你拥有什么,你如何进步,你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴,是你成人成材的自助手册。

它不仅是学生的良师,更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案,为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学,提出了许多宝贵的意见。各位教师,可以在教学的过程中,尝试通过这些方案,针对不同的学生,有意识地渗透我们的思想,寓教于乐,如此,则教师能够得到解脱,学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的认可,并取得良好的社会效应。

中小學生是未來的希望,明天的太陽。他們的未來就是我們的未來,他們的茁壯成長就是我們共同的期待。而教師,是燈塔,是航標,為學生們前進指引著方向。這套方案將使教師——辛勤的園丁,早日“桃李滿天下”,使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編 者



目 录

第一章 性格的奥秘

第一讲	不要让赞美姗姗来迟 ——性格发展的阶段分析·····	(3)	目 录
第二讲	淘尽黄沙始见金 ——性格的形成·····	(17)	
第三讲	金甲荷衫,各领风骚 ——性格的类型划分·····	(29)	
第四讲	“甜蜜蜜”与“冷冰冰” ——交朋结友见性格·····	(39)	
第五讲	大步流星与东张西望 ——从走姿看性格·····	(42)	



- 第六讲 自信人生二百年,会当击水三千里
——自信:强者的性格力量…………… (45)

第二章 性格完善的方法

- 第一讲 人欲远行,必弃其重赘
——锤炼现代人性格的方法…………… (59)

- 第二讲 海阔凭鱼跃
——培养崛起者性格的方法…………… (73)

- 第三讲 心底无私天地宽
——打开封闭性格的方法…………… (78)

- 第四讲 从硝烟中钻出来的诺贝尔
——磨炼坚强的性格…………… (83)

- 第五讲 架一座五彩桥
——建构交际者性格…………… (88)

- 第六讲 读史使人明智,读诗使人灵秀
——陶冶性格的方法…………… (94)



第三章 良好性格的培养

- 第一讲 落第文章也第一
——怎样塑优良性格品质…………… (115)
- 第二讲 急不可待地开展新一天
——怎样培养乐观性格…………… (128)
- 第三讲 让学生担任一定的“角色”
——怎样培养坚强性格…………… (134)
- 第四讲 我下次再也不说谎了
——怎样培养诚实性格…………… (138)
- 第五讲 爱与追求
——怎样培养活泼开朗性格…………… (144)
- 第六讲 钢铁是怎样炼成的
——坚持不懈锻炼身体…………… (147)



第一章

性格的奥秘



第一讲 不要让赞美姗姗来迟

——性格发展的阶段分析

本讲概要

- ★性格发展的三阶段
- ★青年时期的性格塑造
- ★青年期性格的特有矛盾

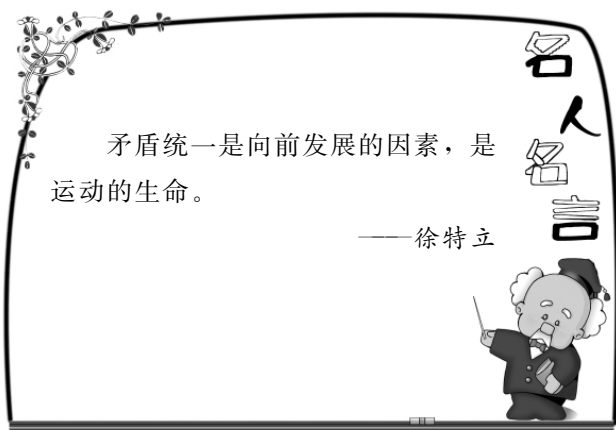
每个人都有性格，但不一定每个人都有优良的性格。性格不经过修养也能自生自长起来，但是主动地、有意识地培养和锻炼起来的性格，却比自生自长的性格具有更多的优良成分。如果，我们把人的性格比作雕塑作品的话，那么，自我修养和锻炼，则是创作这部作品的雕塑刀。通过性格的自我修养，可以使优良性格更好地生长，不良性格不断被克服，从而使自己的性格不断地趋向完美。

人的性格是稳定性和可变性的统一。一方面，性格作为一种连续性的定势心理特征，一经形成，就具



有相对的稳定性；另一方面，性格作为社会、环境、教育、个人经验等诸方面因素影响下的合成物，又会因为社会、环境、教育、个人经验的不断变化而变化。导致性格发生的原因在变化，作为这种原因的结果自然不可能不发生相应的变化。这样，也就为性格的培养和改造，提供了可能性。

在同样的环境和条件下，性格可能向这个方向发展，也可能向那个方向发展。你究竟具备什么样的性格，你的性格将朝哪个方向发展，主导权实际上是掌握在你自己手里的。



性格发展的三阶段

性格不是一下子形成起来的，它有一个随着年龄



的增长和阅历的丰富而不断演变的过程。这种演变带有明显的阶段性。根据心理学家的观察和研究，人的性格在形成过程中，大致要经历三个阶段：

性格的雏形阶段

在一个人的幼年和童年期，儿童本身所固有的生理特征（气质类型），经过家庭的早期教育和周围环境的影响，个人性格开始出现最早的雏形。

性格的成型阶段

随着年龄的增加，儿童变成少年以至青年，开始从事积极的独立活动，并在活动过程中不断接受各种外界影响，性格开始形成为个人所特有的独特风格，并以区别于他人的、基本稳定的性格类型表现出来。

性格的自我调节、自我修养阶段

当一个人进入成年，积累了丰富的生活经验，认识了外在世界和主观世界发展的规律性，有了评判性格优劣的能力，或者当一个人形成了世界观和理想，并开始按照这个世界观和理想来塑造自己的时候，对性格进行自我调节、自我改进的愿望就会产生，性格也就会通过这种自我调节、自我改进，日益趋向成熟。

这里说的是一般情况，并不是每一个人的性格都会按照上述三个阶段顺利发展。青年人在走向性格成熟方面，进程并不是一样的。尤其是性格的自我修养



阶段，在一些青年身上姗姗来迟。

有的青年虽然在生理上成熟了，有了独立行动的能力，但心理上仍然没有成熟，他往往不愿承担社会或家庭责任，一味尽情地吃喝玩乐，甚至放纵自己，干出一些不顾后果的事情。有的青年，只图舒适，不思进取。



重要警示

注意，青春转瞬即逝。

还有一些青年，想入非非，好高骛远，想做的事情多，能做的事情少，承诺的事情多，做成功的事情少等。

所有这些，都可以看作是青年性格成熟的迟缓。尤其需要指出的是，由儿童向青年时期的性格变化，容易发生一种“过激化”的倾向。犹如一根被强力扳弯的竹竿，突然失去拉力，它不是恰好回复到原位，而是猛烈弹向另一边。有些青年在性格成长中也有这样的“反弹时期”，仿佛是要社会和家庭对他们儿时的过分依附付出代价。他们一进入青年期，就相当过激地反抗顺从，寻求独立，有的青年还可能走向极



端，不分青红皂白，处处与社会、家庭对立。由此可见，性格由幼稚走向成熟，并不是顺利地、平稳地实现其转变的。如果不运用主体意识和意志的力量加以控制和引导，完全听其自然发展，就有可能延缓自己性格走向成熟的进程，还有可能形成一些本来可以避免的不良性格。这就说明，加强性格的自我修养，对于保证性格的健康发展是十分必要的。

青年期与性格塑造

性格修养是一辈子的事。每个年龄阶段的人都不能说自己的性格已经成熟到不需要进行修养了。但是和成年人相比，青年人的性格修养更为重要。

青年时期形成的性格是今后一生性格发展的基础

我们知道，个人的发展是以前一阶段向后一阶段过渡的形式进行的，向下一阶段的过渡是以本阶段的发展为前提的。如果在前一发展阶段形成的准备很充分，那么，向下一阶段的过渡就能顺利地进行。青年时期乃是一个人由孩童向成人过渡的最重要阶段，是人整个一生的发展基础。这个时候如果基础没有打好，将会影响到今后一辈子的发展。当你成人以后，不得不回过头来纠正青年时期形成的不良性格时，需



要多费几倍乃至十几倍的努力才行。所以，我们一定要十分重视青年时期的性格养成，认真进行自我修养，尽最大努力在这个时期为今后一生性格的发展，打下良好的基础。



小建议

塑造良好的性格，做一个品德高尚的人。

青年时期性格的可塑性大

青年时期正是性格开始成型还未定型的过渡时期，可塑性很大。在这一时期，各方面都在迅速成长起来，可是各方面又都没有成熟，身体各部位还在继续发育和生长，各种器官和机能处在逐渐成熟的过程。在心理上，思维、记忆、情感、意志、兴趣、能力和性格，都处在发展和形成的旺盛期。在人生道路上开始迈开大步前进，可是，一切都还未定型，变动性大，可塑性也大。这个时候，正是进行自我修养，把自己引向正确方向的最好时候。如果在这个时期不能完成塑造自己性格的任务，那么以后就很难完成了。生活实践告诉我们：青年时期的改变是比较容易的，年轻人在自然生长的过程中不断在改变着，而成



年人却几乎没有什么改变，就是改变也很困难。

青年时期已经具备了性格修养的条件

从心理上看，青年人往往一方面更加迫切要求认识周围的世界，另一方面也开始饶有兴趣地研究自己本身，研究自己的能力和性格，研究怎样为人处世。这个时候青年已进入自我意识阶段，开始意识到自己，想把自己塑造成受人尊敬的人。因此，这时往往比较容易形成自我修养、自我完善的强烈愿望。

从思想发展来看，青年人正在或已经经过中学教育，开始形成了一定的知识体系，对人生、对社会有了一定的认识和信念，开始以一定的方式对待人、对待社会事件和自己的职责，对自己的未来也已经形成了一定的理想。青年人一方面，为理想将要变为现实而跃跃欲试；另一方面，又为自己缺乏实践经验而感到疑虑不安。在将独立走上生活道路的时候，青年的成人感、责任感和自尊感迅速地增强起来，渴望重新认识自己，迫切要求改善自己，并开始努力学习掌握、控制和改造自己。这样，青年不但获得了自我修养的内在动力，而且在知识、信念、人生观等方面也都具备了自我修养的基础。

从生理上看，一个人到了十七八岁，身体发育已