

意志品质与自我控制 能力的研究

田利跃 王 曦 李树义 主编



北京教育出版社

意志品质与自我控制 能力的研究

田利跃 王 曦 李树义 主编

北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

意志品质与自我控制能力的研究/田利跃, 王曦, 李树义主编. —北京: 北京教育出版社, 2000.12

ISBN 7-5303-2258-3

I. 意… II. ①田… ②王… ③李… III. ①意志—培养—学校教育—中小学—经验②自我控制—学校教育—中小学—经验 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 88718 号

意志品质与自我控制能力的研究

YIZHI PINZHI YU ZIWO KONGZHI NENGLI DE YANJIU

田利跃 王 曦 李树义 主编

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北京出版社出版集团发行

新华书店经销

北京外国语大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 16.5 印张 41.4 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

ISBN 7-5303-2258-3

G·2233 定价: 28.00 元

内容简介

本书是教育科研人员与基层教师相结合，经历了十多年所进行的研究与实践的产物。它是北京市“八五”和“九五”教育科研课题成果。1996年获北京市“八五”普教科研成果二等奖，1999年获北京市政府首届基础教育教学成果二等奖。本书把意志这一心理过程与人的自我意识中的自我认识、自我体验与自我控制结合起来，强调发掘人的主观能动性和人对自身的心理和行为的主动掌握。她首次尝试给出少年儿童意志教育的内容、目标和方法，并把意志教育由各种活动逐步渗透于学生日常的学习和生活之中去，让学生自己去掌握和控制自己的选择、行为和情感，从而焕发出蕴藏在学生身上的自我实现的需要，变外在教育为自我教育。本书为心理学研究提供了一个新的视角，为学校和家长教育提供了一个新的途径。本书理论与实践相结合，既有一定理论深度又具有较强的可操作性。它适合作为教育科研工作者、教师、家长进行教育研究和教育实践的参考读物。

引 言

如果问你影响一个人成功的因素有哪些，你能列举出多少？美国的“PEP成功全集”在大量研究的基础上列出了26项成功法则。这26项中有9项是有关意志品质的。例如，目标明确（我是否很清楚、很明确地知道我所要达成的目标是什么），动机强烈（我是否在脑中已看到成功时的情形，以加强我成功的欲望），计划周详（我是否拟定周详而具体的计划，并随时评估执行的结果），行动积极（我是否决定了马上去做，毫不迟缓），意志坚定（我是否意志坚定，绝不向困难低头？我是否绝不放弃），专心致志（我是否心无旁骛，绝不三心二意、一心二用），等等。

如果问你现在孩子存在哪些问题，你能列举出哪些？也许你会想到：任性、娇气、懒惰、怕困难、受不起挫折、管不住自己等等。据北京市德育实效性课题组的调查，在十项思想品德状况中，学生的心理调节能力是最令人不满意的。

而本书所研究和探讨的正是针对当前学生的问题，探索怎么来使我们的下一代更坚强、更能自我调节和自我控制，从而使学生们更好地成才，健康地发展，为我们国家培养出更多合格的接班人。

我们课题组经过十多年的研究，总结出了一些有效培养学生良好的意志品质与自我控制能力的方法，经学生们的尝试表明效果是好的。

请看学生们对实验是怎么说的。

永乐小学任钊同学说：“在两年半的实验过程中，我的收获

很大。我感觉，意志的力量可以改变一个人。

记得以前上课的时候，我老是不爱举手回答问题。课上也不注意听讲，我的作业错题非常的多。我找出了自己的几个原因：上课不注意听老师讲课，和同学说话，老师讲过的知识回家不预习。抓住了以上这几点，再加上我上课给自己定的目标——一天回答八次问题，作业减少错题。从这以后，我心中时刻想着这个目标，克服胆小、粗心的毛病，尝到了学习的乐趣，我的错题少了，成绩也提高了。”

永乐二小陈佳倩同学说：“从四年级开始，我们班就成了意志品质实验班。也是从那时起，我们就要比同龄的孩子多吃一点苦、多卖一点力，我们先后制订了自检表、自我分析设计卡，还有课上自我管理表。我们要从各个方面完善自己，做一名跨世纪人才。

人不是十全十美的，但可以做得更好。自我分析设计卡就是让你做得更好的一种标准。它可以分析自己的优缺点，还可以让你定一个目标，向目标前进。我有一个缺点就是爱忘事。为此我订了一个措施，把一天重点的事都记在本上，每天写完作业就去看一看记事本，有没有漏掉的东西。就这样，我现在练习得基本上不忘事了。

‘成功在于一步步的努力！为了实现理想，我必须脚踏实地。’是的，如果我要完善自己就必须努力，所以我又给自己定了近期目标和远期目标。我要在近期内把学习、体育等几个欠缺的方面补上去。品德方面：我要上课积极举手发言，珍惜每一分每一秒；学习方面：要多看课外书，丰富自己的文化知识；体育方面：要把每项体育达标，做一个体质好的人。如果我把这些欠缺在六年级补上，那么我就能上一所好中学了。

在四年级以前，我总是没有目的地去玩，上中学离我太远。可上了四年级，我成为意志品质实验班的一员后，我觉得时间像

流水一样快。所以我首先定了自检表，它会让我珍惜每一分每一秒，不去浪费时间。21世纪的社会是一个飞速发展的社会。我们不仅要把每一门功课学好，还要增强自身体质，把所有的缺点尽快改正。上一个好中学是我的近期目标，上个好大学是我的真正目标。只有把文化知识学到手，才能把祖国的家园建设得更美丽。让我们插上理想的翅膀去高飞吧！”

程慧同学说：“我们班是实验班，现在已经进入自我管理、自我控制阶段。

课上，我们要有主体意识、纪律意识、效率意识。主体意识就是自己要有主人观念，自己是学习的主人，不做小动作，认真听老师讲课，老师提完问题后，要积极举手。效率意识就是当时学完的知识，当时检查，看看你学得怎么样。

课余就是从下午放学回家到睡觉前的时间，我到家大约五点半，回到家我就按照课余计划去做。课余自我管理计划如下：

4:30~5:30 放学回家玩 5:30~6:30 写作业

6:30~7:00 吃饭 7:00~8:00 读书、预习、复习

8:00~8:30 看电视、课外书等

8:30~8:35 准备用具 9:00 睡觉

写作业时间是一小时，平时，我都能写完。如果作业多，写不完，我就要克服困难，从看电视、玩的时间里挤出来。

看电视我从不超过时间，看电视之前，先把闹钟上好，到了时间，闹钟一叫，我就及时去做别的事。

预习复习时间也是一小时，在这一小时里，我先复习语文，再复习预习数学。

如果到九点了，我不会再干别的事情，按时睡觉。

当然我在做事情的时候，会遇到很多很多困难，比如说：弟弟看电视时，我写作业，我就控制住自己，全神贯注的写作业。看电视时，还没看完这个节目，就到时间了，我虽然想看，但不

能看了，就不看了。因为我是实验班的学生，要学会控制自己。

我觉得自己订的计划，对我很有帮助，还可以锻炼自己的自制性。自己执行课余计划锻炼了自制性，今后我不骄傲，要继续努力，克服困难，提高学习成绩。”

下面再让我们看看家长怎么说。

永乐二小潘晨的家长潘素云说：“在意志品质实验班这三年来，我个人认为对家长对孩子都是一种新的尝试。

孩子从小生活就没有一定的规律，一直就比较任性、散漫，想干什么就干什么，不管干什么，有什么新的任务和作业，包括起床、吃饭、睡觉都要求家长的提醒、督促。自从参加实验后，孩子的生活从开始由家长和孩子一起定一天的作息时间表，由家长监督完成，慢慢时间长了给孩子养成了一种习惯：到时不用家长了，自己就知道该干什么。例如：在一次学校组织的鼓号队活动中，孩子在学校吃一顿饭，需带饭盒和筷子。在以往都由我来帮忙，可是自从孩子参与和制定了作息时间表，自己的事情自己管理，就不用我来帮忙，自己就想着整理好。而我也减轻了很多负担，同时也锻炼了孩子，从小就自己管理自己，自己照顾自己，凡事自己参与，不靠家长。

通过这三年，我基本上不用管孩子了，完全靠孩子自己。”

刘粟的家长姜丹娜说：“刘粟是意志品质实验班的学生。我作为家长感到非常的光荣，孩子能在好的班集体里锻炼成长，使她在各方面得到全面发展，我相信孩子将来一定会终身受益的。

实验班一开始，每个同学都发一份自检表，要求同学按自检表里去，经过观察刘粟的表现基本能按自检表上的要求去做，她能自己约束自己了，做到这一点还真不简单。不要小看这张自检表，它的内涵深刻，能考验孩子的各方面的心理素质，能在实际生活中锻炼孩子，使孩子不断克服缺点，完善自我。

通过实验班的三年学习和锻炼也让孩子收获不少，现在刘粟

能做许多以前不会做的事情，基本能达到自己的事情自己做，有时也能帮助家里做些家务，更值得欣慰的是通过实验班，孩子在学习方面更自觉，更爱遇到问题动脑筋，从而学习成绩也在不断提高。

总之，孩子确实在实验班三年里得到了很好的训练，作为家长真心希望与老师能共同纠正孩子不良的习惯和改正孩子的缺点，使实验班的素质教育真正落实到孩子的身上。”

您对我们的实验效果是否有了一点感性的认识，您是否更关心我们是怎么做的，请您别犹豫，快快看看这本书吧！

目 录

上 篇

第一章 如何培养学生良好的意志品质	(3)
第一节 意志品质培养概况	(3)
第二节 意志品质培养的分年龄段目标	(4)
第三节 意志品质的培养方法	(15)
第四节 意志品质培养方法的理论依据	(20)
第五节 意志品质的培养途径	(24)
第二章 如何培养自我控制能力	(30)
第一节 自我分析明情况	(33)
第二节 自我设计定目标	(37)
第三节 自我管理促发展	(40)
第四节 自我调整及其他措施	(52)
第三章 意志品质与自我控制能力的测评	(56)
第一节 意志品质的测评概况	(56)
第二节 “意志教育”课题对意志品质的测评	(63)
第三节 自我控制能力的测评	(70)
第四章 如何在家庭中培养孩子的意志品质与自控能力 ..	(89)
第一节 要做意志坚强的父母	(89)
第二节 培养孩子意志品质和自我控制能力的原则	(92)
第三节 培养孩子意志品质和自我控制能力的方法	(94)
第五章 我们应该知道哪些理论	(115)

第一节	意志与意志品质·····	(115)
第二节	自我控制与意志的关系·····	(126)
第三节	意志与自我控制的生理基础·····	(133)
第四节	意志与自我控制的培养价值·····	(136)
第六章	前人的尝试——意志与自我控制的研究综述·····	(142)
第一节	从心理学的发展史看意志研究·····	(142)
第二节	现代心理学与意志研究·····	(144)
第三节	意志训练与意志教育·····	(155)

下 篇

一、研究与设计

“培养意志品质促进儿童少年全面发展”的实验研究方案 ·····	李树义 王 曦	(163)
“意志品质与学生自我控制能力”的研究方案 ·····	王 曦 李树义	(165)
北京市中小学生自我控制能力的自我评价现状的调查报告 ·····	王 曦 李树义	(170)
“做一个有毅力的好娃娃”主题班会设计·····	王秀英	(176)
“面对游戏厅的诱惑，学会自我控制”主题班会设计 ·····	齐春玲	(180)
“我是小主人”主题班会设计·····	祁桂茹	(182)
“寻找真理”果断性训练主题班会后记·····	刘亚丽	(185)
“自己教育自己”主题班会设计·····	程冠如	(187)
“意志品质助我成长”主题班会设计·····	唐翠萍	(191)
“保尔的精神伴我成长”主题班会设计·····	张树升	(193)

抓住契机,培养学生的自我控制能力	刘亚丽 (195)
写作文与意志锻炼	曹 红 (198)
在语文教学中渗透意志品质教育	刘继兰 (200)
爬山活动的启示——创设情境训练法	杜桂凤 (205)
假期系列教育活动纪实	杜桂凤 (208)
学生自我控制能力系列活动设计	董祥琴 (215)
学生良好的意志品质系列活动设计	董祥琴 (218)
提高学习效率,成为学习的主人	刘淑惠 (222)
采用多种形式对学生进行意志品质的培养	王秀英 (223)
如何进行学生的课下自我管理	王秀英 (225)
对一年级学生进行意志教育的初步尝试	孙长坤 (226)
学生自我管理的全面实施	郝荣敏 (229)
如何在教学中渗透意志教育和自控能力	翟金丽 (233)
“17至20世纪初的自然科学”的意志品质教育渗透	齐永茂 (235)
在语文教学中注意意志品质的培养	李素梅 (238)
参加实验之所想	杨匠章 (240)
初中英语自我控制能力渗透课教案	王 玟 (243)

二、童心挚语

意志品质与我	高 翀 (245)
我学会了自我管理	叶 晨 (246)
我的进步	张雪野 (247)
增强了自我控制能力	郭 玮 (248)
战胜自我	陶晶晶 (249)
我与《自我教育手册》	程 慧 (250)
课下管理好	朱 琳 (251)
实验一得	王兆龙 (253)

我的体会与收获	任 钊 (254)
实验给我的帮助	陈 博 (255)
争做自我管理小标兵	高 翀 (256)
学会自我管理	赵 寒 (257)
我是怎样管理自己的	程 慧 (258)
一件出乎意料的事	王丽媛 (259)
爷爷生病了	姚 雪 (260)
我们脱险了	黄 珊 (260)
风把房门关上了	王小佳 (261)
钥匙被锁在家里了怎么办?	伍文慧 (261)
陌生人敲门怎么办?	王丽莉 (262)
闻到煤气味怎么办?	胡 楠 (262)
现在与从前	刘 粟 (263)
我与手册	陈佳倩 (263)
时间与自觉	程晓焯 (264)
我懂事了	宁邵京 (265)
我不再迟到	江啸啸 (266)
两个不同阶段的我	李 飞 (267)
实验——使我走向了成熟	陶 蕊 (268)
实验活动帮助了我	杨春燕 (269)
自我分析	李 倩 (270)
自我设计目标及计划	张 莹 (271)
自我设计目标及计划	傅子晖 (272)
自我设计目标及计划	王 博 (273)
自我设计目标及计划	崔 燃 (274)
我的目标	李 雁 (275)
自我设计目标及计划	杨 菲 (276)
爬“鬼见愁”所得	张 鑫 (277)

远足	张莹 (278)
考验	崔波 (279)
三年的变化	李哲 (281)
润物细无声	徐继先 (282)

三、家教点滴

对幼子李楠进行意志品质培养	郭京南 (287)
重要的是从小培养良好的意志品质	祝远的家长 (290)
让孩子成为意志坚强的人	张媛媛的家长 (294)
我的孩子真的长大了	郝桂林 (297)
对儿童少年进行意志品格培养教育非常必要	张君莲 (299)
在家里设置情境, 培养意志品质	孙立球 (300)
周清进步了	周清的家长 (303)
从小培养意志非常必要	盖建设 (305)
变化——在于意志品质教育	王姝 (309)
家长如何提高孩子的自控意识	张秀红 (310)
收获	韩小钰 (311)
孩子进步了	祖利生 (313)
孩子变了	刘秀芳 (314)
孩子学会了自我控制	韩艳青 (314)
我是怎样依据课题要求教育孩子的	赵文海 (315)
我们如何帮助孩子实现课余计划的	任惠民 (318)
变化	潘素云 (319)
自检表好	姜丹娜 (320)
我的孩子变化大	陈胜国 (320)
针对孩子的特点培养坚强的意志	赵龙军 (322)
意志实验是提高学生综合素质的有效途径	宋凤歧 (325)
心理测试分析帮家长了解孩子	于芳 (326)

家长帮孩子进行自我分析	刘俊杰 (327)
在活动中对孩子进行意志培养	李庆明 (327)
意志品质教育的体会	冯德强 (328)

四、硕果累累

“培养意志品格，促进学生全面发展”实验报告···	李树义 (332)
“培养意志品质，促进儿童少年全面发展”实验报告	李树义 王 曦 (345)
“培养意志品质，促进儿童少年全面发展”实验总结报告	李树义 (358)
“意志品质与学生自我控制能力的研究”实验报告	王 曦 李树义 (364)
“意志品质与学生自我控制能力的研究”实验工作总结报告	王 曦 (381)
“幼儿意志品质培养”实验报告.....	齐景华 (389)
高井中学“意志品质与自控能力的研究”实验报告	杜桂凤 (394)
论意志教育与德育实效性	田利跃 (407)
寓意志品质教育于幼儿园一日生活之中	丁桂景 (412)
通过生活自理能力的培养锻炼幼儿意志	阎淑会 (415)
谈思想品德课上意志品格的教育培养	张 盈 (418)
小学生意志教育方法初探	胡艳华 (422)
小学中年级意志教育的开展	祁桂茹 (427)
利用激励方法进行意志教育	孙宝凤 (435)
根据学生年龄特点进行意志品质教育	郭淑明 (437)
在学习中自制性的培养	马志虹 (441)
我是怎样培养学生意志品质的	祖荣申 (443)
培养小学生做事情要有始有终	韩翠凤 (446)

在“分腿腾越”课上渗透意志教育	王光时 (448)
重视对小学生进行意志品质教育很有必要	林秋云 (450)
数学老师也能对学生进行意志教育	李春荣 (452)
通过意志教育提高学习成绩	侯东红 (454)
加强果断性训练, 提高学生的决策能力	杜桂凤执笔 (456)
“意志品质与学生自控能力的研究”促进了学生的全面发展	刘淑云 赵建忠 (460)
全方位多形式对学生进行意志品质的培养	孙冬琴 (464)
意志品质与自控能力的家庭教育	杜桂凤 (468)
如何对高中学生进行良好意志品质的培养	唐翠萍 (472)
学生有恒性的培养	白 雯 (478)
物理教学应重视意志品质的培养	杨金勇 (482)
意志教育效果	李树义 (485)
附件 1: 课堂教学“三个意识”教师评价表	(490)
附件 2: 学生课堂学习“三个意识”评价表	(491)
附件 3: 学生课下自我管理家庭检测表	(492)
附件 4: 石景山区“意志”课题主题班会评价表	(493)
附件 5: 活动设计或纪实(格式)	(494)
附件 6: 主题班会设计(格式)	(495)
附件 7: 学生自我教育手册	(496)
研究人员名单	(505)
后记	田利跃 (507)

上 篇
