

XINLISUZHIFEIYANGCONGSHU



《心理素质培养丛书》

主 编 / 沈德立 梁宝勇

坚强的 意志

JIANQIANGDEYIZHINAILILAI

哪里来

马志国 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

坚强的意志哪里来/马志国著. —天津:百花文艺出版社, 2009. 4

(心理素质培养丛书/沈德立 梁宝勇主编)

ISBN 978-7-5306-5213-8

I. 坚… II. 马… III. 意志—培养—青少年读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第050212号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.875 插页 2 字数 117 千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—4000 册 定价:13.00元

序

我们共同面向着21世纪。

21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争,是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此,开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务,提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。

什么是人才的心理素质?

从心理学的角度看,一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中,认知性机能系统在智慧活动中,直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素,它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中,不直接参与对客观事物认识的具体操作,而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸多心理要素



统称为非智力因素,它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

上述的智力因素与非智力因素综合起来,就构成了人才心理素质的全貌。我们说未来社会对人才心理素质的要求,就是要使我们的青少年一代具备上述这些优良的智力因素和非智力因素。

最近,心理素质教育工作受到人们越来越广泛的重视。越来越多的教师、家长和学生,都感到心理素质的重要,渴望对心理素质及其培养问题有具体的了解,要求从理论与实践的结合上来正确解决好这个问题。

目前,一些较好的关于素质教育的读物相继问世。但是,有关系统全面培养青少年心理素质的专门读物似乎还是一个空缺。为此,我们编写了这套青少年心理素质培养丛书。丛书共十个分册,力图向广大教师、家长及学生全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法,以促进我国青少年心理素质教育工作广泛而深入地开展。

这套丛书具有以下几个特点:

一、科学性。丛书以辩证唯物主义为指导,遵循心理科学的理论体系,从现代心理学角度,科学而准确、系统而全面地阐述了各种心理素质的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识,特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果,对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观,具有指导意义。

二、实用性。丛书密切联系青少年学生的学习、生活实际,对各种心理素质的教育和培养,提供了许多具体而实际

可行的建议。特别是各分册都有专门章节以较大篇幅详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法,具有很强的可操作性,对教师、家长及青少年学生进行心理素质教育和培养,具有很好的应用价值。

三、可读性。丛书以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨,行文通俗流畅,深入浅出,亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良心理素质的事例,或引人入胜,或动人心魄,对青少年具有较强的感染力量。

青少年是祖国的未来,民族的希望。但愿这套丛书对青少年心理素质的教育和培养有所帮助。相信青少年朋友将以优良的心理素质迎接21世纪的挑战!

沈德立

1998年10月于

天津师范大学发展心理研究所

目 录

第一章 意志概述	(001)
第一节 人最重要的心理素质要素	(001)
第二节 什么是意志	(004)
第三节 意志与目的性	(010)
第四节 意志与随意运动	(012)
第五节 意志与克服困难	(015)
第二章 意志在心理素质培养中的地位和作用	(019)
第一节 人的心理素质有哪些要素	(019)
第二节 意志在认知发展中的功能	(022)
第三节 意志在情感发展中的功能	(025)
第四节 人究竟有没有意志自由	(028)



第三章 意志在行动过程中的表现	(033)
第一节 动机冲突中的意志表现	(033)
第二节 目的确定中的意志表现	(040)
第三节 方法选择中的意志表现	(044)
第四节 从计划的执行看意志	(048)
第五节 从困难的克服看意志	(051)
第六节 面对诱惑显意志	(056)
第七节 面对成功显意志	(059)
第八节 面对挫折显意志	(063)
第四章 意志的基本品质	(072)
第一节 意志的自觉性及其相反的特征	(072)
第二节 意志的果断性及其相反的特征	(076)
第三节 意志的自制性及其相反的特征	(080)
第四节 意志的坚持性及其相反的特征	(086)
第五节 良好的意志品质与成才	(092)
第六节 青少年意志品质的发展特点	(096)
第五章 意志的培养与锻炼	(108)
第一节 坚强的意志从哪里来	(109)
第二节 意志培养三途径	(113)
第三节 意志培养四原则	(117)
第四节 认知引导法 ——意志培养方法之一	(123)
第五节 情感激励法	

——意志培养方法之二	(128)
第六节 活动锻炼法	
——意志培养方法之三	(138)
第七节 习惯促进法	
——意志培养方法之四	(144)
第八节 矫正辅助法	
——意志培养方法之五	(151)
第九节 心理困境自救的策略	(161)
第十节 请谁来做意志的铸造师	(171)

第一章 意志概述

第一节 人最重要的心理素质要素

让我们从惨痛的现实开始我们的探索吧。

1995年12月18日,美丽的浙江淳安县千岛湖畔,一座僻静的小山上走来了一支悲天哀地的队伍。这是人们按当地民俗,在逝者故去35天后举行的“五七”祭仪。被祭祀的竟然是一个9岁的男孩徐健。

徐健,是淳安县梓桐镇外桐完小的三年级学生。这位9岁的孩子,在许多人眼里是个乖巧、聪明、好学的优秀学生。从跨入小学的那天起,他的成绩一直保持着全班第一名。这年11月14日,是学校放四天农忙假的最后一天了。徐健早上随父母到田里干了一会儿农活。中午时分,他独自返家了。在老屋的灶间楼梯下面的角落里,存放着积灰很厚的煤油和农药。徐健径自拿了一瓶甲胺磷,打开瓶盖倒进茶杯喝了一口,然后把杯子扔到屋前的水沟里。

一个9岁的小学生,刚刚迈开人生的步子,就用农药结束了自己童稚的生命。这是为什么?原来就因为他遇到了一



个小小的失败——数学考试没有拿到班上第一名，只考了第五名！

1996年的一天，13岁的女孩袁鑫，北京的一个初二学生，在夜深人静的时候写下了遗书：“……我知道这件事的严重性，我不得不以死来解脱……”随后，她割开左臂肘弯处的血管，唯恐死不了又从六楼跳下……

一个13岁的中学生，刚刚走进生命的花季，就跳楼自杀，虽然保住了生命，却高位截瘫，而且可能将永远躺在床上。这是为什么？原来就因为她遇到了一个小小的挫折——由于误会而受到老师和家长的不太合理的批评！

无需继续复演这类发生在今天的令人心碎的悲剧了，我们该由这惨痛的真实的故事做一点冷静的思考了。在近年的心理素质教育工作中我们了解到，不少青少年学生的心理脆弱得经不住一点点的冲击，他们缺乏不倒的精神，缺乏顽强的意志。可以说，在人的培养上，意志品质的锤炼是最重要的一面，可现在它却是我们工作中最薄弱的一面。这无论对青少年自身，还是对家庭，对民族，都是很危险的。高尔基的话足以警醒我们：“意志力的薄弱”是“人最凶恶的敌人”。因为意志是人最重要的心理素质要素。

人区别于动物，就在于人有意志。意志力是人所独有的心理动力，是人生道路上的一种强大的推动力，推动人走向成才，走向成功。纵观人类历史的长卷，那最动人、最壮丽、最可歌可泣的篇章，无不是人类意志的赞美诗。因为意志是心理素质的灵魂。

大文学家苏轼说：“古之立大志者，不惟有超世之才，亦

必有坚忍不拔之志。”

音乐大师贝多芬说：“卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。”

拿破仑的体验是：“胜利，属于最坚强的人。”

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。”

人之杰者的如此评说并非文学的夸张，相反，恰被心理学的研究所证实。

美国斯坦福大学著名心理学家推孟曾在30年当中对许多人进行了长期追踪研究。他得出结论说：“智力和成就之间不是完全相关的。”他对800个男性被试中成就最大的20%与成就最小的20%进行了比较，发现他们最明显的差异，在于个人意志品质的不同。

最近，美国心理学家又公布了一项就1500名儿童进行的50年追踪研究报告。报告指出，最成功的人比最不成功的人差别最大的心理因素包括：取得最后成果的坚持力、自信力、克服自卑的能力和责任心、顽强的毅力，甚至是忍受常人难以忍受的痛苦却仍心怀神圣的乐观的情怀去从事自己的事业，直到成功。不难看出，这些心理因素可以浓缩为两个字——意志。

我国心理学家沈德立先生在其著作中也指出：“意志在人的生活中可以说是最重要和最可贵的。人的成就和贡献大小，意志可能起决定作用。意志坚强的人，贡献就大。”

归纳心理学的结论，还是那句话：意志是人最重要的心



理素质要素。

在应试教育正在向素质教育转轨的今天，在强化心理素质教育的今天，我们应该为青少年学生上好“意志培养”这重要的一课了。

哪一位青少年朋友不渴望成功？

哪一位家长、老师不期望青少年早日成才？

那就让坚韧不拔的意志力在青少年的心中早日深深扎根，使他们早日长成参天大树吧。因为只有意志才能铸造生活的强者，只有强者才能拥抱成功的人生。

朋友，现在让我们一同走进“意志王国”吧。在这里，我们将认识到意志的特征及功能，将发现意志在行动过程各个环节中的种种表现，将探寻到意志的基本品质及其发展的规律，将获得意志培养及锻炼的行之有效的措施。在这里，我们将从心理科学中汲取精神营养，将从感人的故事中获取精神力量。

第二节 什么是意志

意志，这个字眼是那么迷人，是那么令人向往。那么，心理学上该给意志一个怎样的解说呢？

我们急于下抽象的定义，先听听一位朋友讲述的“残腿走出硕士路”的故事吧。

15岁那年我带着一一条残疾的腿走出初中校门。

那年月学生毕业不在夏季而在冬季，当时初中升

高中的政策是“初中推荐,大队保送,高中复审”,升学凭的不是成绩,而是成绩以外的东西。我虽然学习成绩好,但腿有残疾,又没有关系,最终以不符合“德智体全面发展”为由被剥夺了上高中的权利。

于是,我只好拖着条残疾的腿到生产队参加劳动。分派农活时,队长常常左右为难:什么活也不给我派,我挣不到工分,靠啥活着?给我派活儿,我能干的活儿又实在少。我深知身体的残疾决定了我不能成为一个合格的农民,我必须开拓另外的生存之路。

刚巧,村办小学要找一名代课教师。我认为我的知识水平完全够格,来了个毛遂自荐。大队书记把头摇得像货郎鼓,说当老师要为人师表,站有站相,走路有走路的相,而我站着像老马馱蹄,走路又像风摆荷叶,让学生看着发笑,还怎么能上好课?就这样,那代课教师的位子让支部书记的一个亲戚给占了。

我不得不重新思索我的人生之路。一天晚上我正在小屋里演算高等数学题,父亲走了进来,望着小方桌上的草纸,长叹了一口气对我说,兄弟姐妹都不好指望,劝我还是趁年轻学门换饭吃的手艺。父亲的话不多,却让我认识了严峻的现实:如果不找到一条谋生之路,不但书读不成,说不定哪天我还会上街乞讨!那时我还没有自学马克思主义的政治经济学,却过早地懂得了人只有解决了吃穿住的问题才能谈理想、前途和人的价值。我不得不含泪把书本锁在木箱里。父亲卖掉了家中本来就不够吃的口粮的一部分,为我买来了无



线电修理方面的书和万能表、电烙铁。我开始学家用电器修理,后来又学了服装裁剪、修鞋……

后来,我投奔在东北一个县林业局工作的舅父,在一家林场当了个抄抄写写的临时工。我干得很认真,领导也很器重,说只要好好干,有机会说不定可以转正式工。我知道一个残疾人被转为正式工意味着什么,所以工作很专心。

1977年,从广播里传出高等学校招生制度改革的消息,搅乱了我的心。上大学深造,是我少年时代梦寐以求的愿望,凭推荐、保送上大学,猴年马月也轮不到我;凭考试,我这个初中生不见得比高中生差!我不能错过机会。经过几天几夜的思想斗争,我放弃了来之不易的坐办公室的临时工作,放弃了“农转非”和成为正式工的希望,回家乡报考大学。

父亲对我的选择大为不解。母亲抱怨我不该从东北回来,说舅父给我找个工作不容易,辞了工作,大学考不上,岂不弄个鸡飞蛋打?好多同龄人向我投来异样的目光,认为我不知天高地厚。一个初中毕业的残疾人要考大学,是不是神经出了毛病?有人当面问我:“小兔子能拉车的话,谁还买大骡子大马?”那一年,全公社100名报考者,只有我这个初中生收到了体检通知。我既高兴又担忧,高兴的是我的自学能力得到了检验,担忧的是我的身体过不了体检关。结果我的担忧成了现实。

第二年我又参加了高考,成绩超过录取线50多分,

可别人都入学了,我还没收到录取通知书,去地区招办打听,才知录取工作已经结束。

有位身份不低的人告诉我,像我这种腿有残疾的人,除非考出全省拔尖的成绩来,或许有学校录取。有百分之一的希望,就要尽百分之百的努力。于是,我又投入到紧张的复习之中。1979年我的考试成绩排全县前8名,超过了全国重点校录取分数线,体检表上“四肢”那一栏写着:“右腿比左腿短2公分,肌力4级。”当时的体检标准是两腿不等长超过了3公分,肌肉萎缩肌力在3级以下为不合格。大夫在体检结论那一栏里签的意见是“合格”!走出县医院的大门,我感到了从未有过的轻松和喜悦。

过了十几天,从文教局传来消息说我体检又不合格。我找到县招办,一位30岁左右的男人正在看报。他好像认识我,问我是不是来说上学的事,他告诉我说也没用,我的身体不合格。我赶紧问哪里不合格,他问我看过体检标准没有。我说看过,他让我把有关条款背出来。我说第一条是两腿不等长超过3公分不合格,他说这一条我合格。我又背第二条,他说我这一条不合格,我的肌力是4级。这一下我更糊涂了,体检大夫曾告诉我:数字越小肌力越差,4级是合格的。但人家不容辩驳地打了个比方:如同一家有兄弟几人,这老四就是在老三以下。当时我的肺都差点气炸了,顾不得他是官我是民了,我说他草菅人命,他说我无理取闹。

我不服,为了找回失去的上学权利,我拖着残疾的



腿,奔波于唐山、石家庄之间,请求把上学的权利还给我。在省城,住不起旅馆,火车站的候车室又不让没票的人待,我就在车站不远的地道桥下过夜。为节省钱,那几天我每天只吃一个面包。我到处奔波,被人当作皮球踢来踢去,听了不少同情的话语,也听了不少讽刺挖苦的话,看了不少人的白眼。在一所专科学校,一位校长指着一群打篮球的学生对我说:“看,个个都是生龙活虎,学校过的是半军事化的生活,你怎么行?”为了证明自己能行,我用尽全身的力气搬起基建工地上的10块砖走了两步让他看,引来好多人像看耍猴似的看我,却没有感动那位副校长……

1983年,我应聘当上了乡文化站的站长。两年后,我看到了像我这样的残疾人只要考试合格就能被大学录取的通知,心中又一次燃起了上学深造的希望之火。可那一年我已27岁,超过了高校招生的最高年龄限制。难道这就是命?

我决定与命运抗争,跨过高中、大学,直接报考研究生。那时候我的英语水平是零。于是,我开始白天工作,晚上自学……

1987年,我报考陕西财经学院,4月份收到了分数通知。信是别人拆开的,他们没有注意到我的考试成绩,只看到了成绩通知单上的一句话:根据你的成绩,不能录取。一时间说什么的都有。有位乡领导劝我心别太高,有碗饭吃就知足吧。也有人把我看成“魔怔”、“精神病患者”。

1988年，在别人的嘲笑中，我又报考了中央财政金融学院，终于在4月底接到了复试通知。复试后，研究生处的领导告诉我，我的情况和别的考生不同，担心我毕业分配困难，要我在6月底以前联系一家定向单位，否则不能录取。这给我出了一个很大的难题，我一个无权无势的残疾农民，到哪儿去找接收单位？

费了不少周折，我总算在6月30日拿到了决定我命运的接收单位开出的函。1988年7月，一个阳光明媚的日子，我收到了中央财政金融学院录取我为硕士研究生的通知书。

捧着这通知书，我百感交集。从1977年我第一次考大学到收到这张通知书，整整10年过去了。人的一生能有几个10年？我写信给我的朋友谈我的感受，他在回信中说，人生也许就是这样：挣扎，失败；再挣扎，再失败；再挣扎……唯愿希望在心间！这位朋友的话我一直记在心中。

这个“残腿走出硕士路”的故事结束了，可我们的心潮久久难以平静：是什么力量让他走过从初中生到硕士生的十多年的路程？他的人生之路的足迹分明写着两个大字——意志。

是的，这就是意志。他人生之路上的那种心路历程就是意志。

你看，他心中有一团永不熄灭的希望之火，他明晰而执著地守护着一个目的；他心中的希望变成了一个个人生路