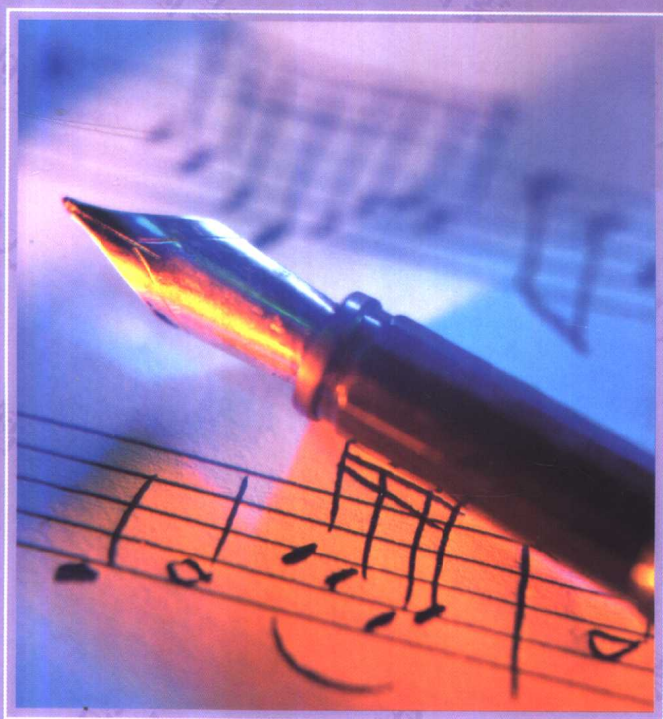




学生意志品质培养新概念

主编：王建国 赵树仁 何曙光



西藏人民出版社

新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念
QingShaoNianQingShangYuFeiZhiLiYinSuPeiYangXinGaiNian

学生意志品质培养新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念》

编 委 会

主 编:王建国 赵树仁 何曙光

编 委:(以姓氏笔画为序)

丁 慧	王小霞	王 玉	王 丽
刘学文	刘艳芳	张红梅	杨志斌
尚成林	赵占成	赵丽霞	姜 清
索金枝	徐小东	徐秀莲	崔玉光
韩永政	温咏梅	鲁万清	翟 清



目 录

第一篇 学生意志培养的基础理论

第一章 意志的一般概念	(3)
第一节 什么是意志	(3)
第二节 意志和认识	(5)
第三节 意志和情感	(6)
第四节 “意志自由”问题	(8)
第五节 意志的社会历史性	(10)
第六节 意志的品质	(11)
第七节 意志的特征	(14)
第二章 意志过程的生理素质透视——随意运动 的生理机制	(22)
第一节 皮层运动区	(22)
第二节 神经系统的内导机制	(25)

第三节	大脑皮层的整体性活动	(28)
第四节	第二信号系统的作用	(30)
第三章	意志行动的动机	(32)
第一节	动机与需要	(32)
第二节	动机的性质和力量	(35)
第三节	动机体系	(37)
第四章	意志行动的心理过程	(39)
第一节	动机斗争	(39)
第二节	确定行动的目的	(40)
第三节	选择达到目的的行为方式和方法	(41)
第四节	作出实现意志行动的决定	(42)
第五节	实现所作出的决定	(43)

第二篇 学生坚强意志的培养

第一章	学生成长与成功的基石——坚强的意志	(47)
第一节	克服困难,应有一定的主动性、独立性、积极性	(47)



第二节	自制力强	(48)
第三节	富于坚持精神	(48)
第四节	果断性强	(49)
第二章	学生坚强意志培养的途径与原则	(50)
第一节	意志培养的途径	(50)
第二节	意志培养的原则	(54)
第三章	学生意志培养方法	(60)
第一节	认知引导法	(60)
第二节	情感激励法	(64)
第三节	活动锻炼法	(73)
第四节	习惯促进法	(77)
第五节	矫正辅助法	(83)
第四章	学生意志薄弱分析	(93)
第一节	不堪重负的心理基石——心理脆弱的分析 ..	(93)
第二节	无志者常立志——无恒心的分析	(97)
第三节	娇子不远游——独立性差的分析	(101)

第三篇 学生意志磨炼之路——挫折教育

第一章 认识挫折	(109)
第一节 什么是挫折和耐挫能力	(109)
第二节 耐挫能力培养的意义	(111)
第三节 对挫折的正确态度	(114)
第二章 挫折产生之源	(121)
第一节 需要、动机与挫折	(121)
第二节 构成挫折的客观因素	(127)
第三节 构成挫折的主观因素	(130)
第四节 挫折源与挫折体验	(135)
第五节 自身心理状态不佳是产生挫折感的根源	(139)
第六节 挫折的性格原因	(141)
第三章 学生耐挫能力的基础——良好意志品质 的培养	(171)
第一节 树立远大志向	(172)
第二节 进行知识教育	(174)
第三节 要从小事做起	(175)



第四节 严格制度、纪律	(176)
第五节 改进教学方法	(177)
第六节 坚持体育锻炼	(179)
第七节 注意因人而异	(181)
第八节 进行自我教育	(181)
第九节 引导学生与意志的敌人——惰性作斗争	(183)
第十节 通过班会进行意志教育	(185)
第十一节 根据学生意志品质发展的特点培养意志	(190)
第四章 强化耐挫教育提高耐挫能力	(198)
第一节 强化耐受挫折的心理准备教育	(198)
第二节 认真梳理耐挫教育的基本内容	(199)
第三节 在历史教育中渗透耐挫折教育	(199)
第四节 利用各种挫折进行耐挫折教育	(200)
第五节 通过分析形势进行耐挫折教育	(201)
第六节 开展实践活动进行耐挫折教育	(202)
第七节 注意利用榜样进行耐挫折教育	(203)
第八节 通过心理咨询进行耐挫折教育	(203)
第五章 掌握挫折反应增强耐挫能力	(205)
第一节 对待挫折的消极反应方式	(206)
第二节 对待挫折的积极反应方式	(214)
第三节 挫折防卫机制的合理运用	(216)



第四节	挫折防卫的自我调适	(222)
第六章	学生耐挫能力培养的方法	(225)
第一节	培养学生坚强的意志品质	(225)
第二节	指导学生树立适合自己特点的抱负水平	(227)
第三节	发展学生的内部控制点	(228)
第四节	创设挫折情境	(229)
第五节	角色扮演	(230)
第六节	情绪疗养	(231)
第七章	学生常见挫折及教育指导	(233)
第一节	学习、考试中的挫折问题及教育指导	(233)
第二节	学生人际交往中的挫折问题及教育指导	(239)
第三节	情感发展中的挫折问题及教育指导	(243)
第四节	学生意志品质发展中的挫折问题及教育指导	(250)
第八章	学生挫折教育指导实例	(257)
第一节	学习、考试中的挫折教育指导实例	(257)
第二节	学生人际交往中的挫折教育指导实例	(270)
第三节	学生情感发展中的挫折教育指导实例	(281)
第四节	中小生意志品质发展中的挫折教育指导实例	(290)

· 第一篇 ·

学生意志培养的基础理论

第一章

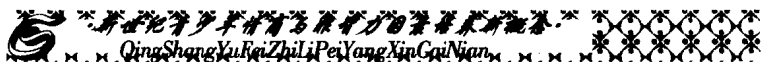
意志的一般概念

第一节 什么是意志

人的心理是在实践活动中,即在人同客观现实的相互作用中发生的。因此,人在反映现实的时候,不仅产生对客观对象和现象的认识,也不仅对它们形成这样或那样的情绪体验,而且还有意识地实现着对客观世界的有目的的改造。这种最终表现为行动的,积极要求改变现实的心理过程,构成心理活动的另一个重要方面,即意志过程。

意志就是人自觉地确定目的并支配其行动以实现预定目的的心理过程。

能够自觉地确立目的,是人的行为的特征。动物也作用于环境,有些高等动物甚至仿佛有某种带目的性的行为;但是从根本上说,动物的行为不能达到自觉意识的水平。尽管它的动作可能十分精巧,它却不可能意识到自己行为的目的和后果。因此动物的行为是盲目的,是“无意地发生的,而且对于动物本身来说是偶然的事情。”而人类的活动则完全不同,它是有意识、有目的、有计划地实现的;并且“人离开动物愈远,他们对自然界的作用就越带有经过思考的、有计划的、向着一定的和事先知道的目标前进的特征。”人在从事活动之前,活动的结果已经作为行动的目的而观念地存在于他的头脑之中,他以这个目的来指引



自己的行动，“把它当作规律来规定他的行动的式样和方法，使他的意志从属于这个目的。”没有自觉的目的，就失去了有意识地改造世界的前提。因此，只有人类才能在自然界打上自己意志的印记。

人的目的是主观的、观念的东西。主观要见之于客观，观念要变为现实，必须付诸行动，付诸实际动作。如果说，感觉（以及认识）是外部刺激向内部意识事实的转化，那么意志就是内部意识事实向外部动作的转化。这后一个转化，即表现为意志对人的行动的支配或调节作用。一方面，这种支配或调节是根据自觉的目的进行的；另一方面，正是通过这种对行动的支配或调节，自觉的目的才能得以实现。

动物没有意志，它只能消极地顺应周围环境，成为自然的奴隶；人有了意志，就能够积极地改造外部世界，从而有可能成为现实的主人。人在纷繁复杂的环境中主动地提出目的，同时主动地采取行动来改变环境以满足自己的需要。因此意志集中地体现出人的心理活动的自觉能动性。

意志对行动的调节，有发动和制止两个方面。前者在于推动人去从事达到预定目的所必需的行动，后者在于制止不符合预定目的的行动。意志的调节作用的这两个方面在实际活动中是统一的。例如，有了利用业余时间学好外语的决心，这种决心就一方面促使人去进行外语学习活动，另一方面又抑制他的不相干的其它活动。

意志不仅调节外部动作，还可以调节人的心理状态。当学生排除外界干扰，把注意集中于完成作业时，就存在着意志对注意、思维等认识活动的调节；当人在危急、险恶的情境下，克服内心的恐惧和慌乱，强使自己保持镇定时，就表现出意志对情绪状

态的调节。

人的内脏活动是受自主神经系统支配的。历来认为,这类活动不受意识的控制。但近年关于生物反馈的研究证明,通过专门的学习和训练,人也可能在一定程度上随意地调节自己的内脏活动,如影响心跳节律、血压升降、皮肤温度和内分泌水平等。这项发现,扩展了人们关于意志调节范围的概念。

意志对行为的调节和支配并不总是轻而易举的,常会遇到各种外部的或内部的困难,因此意志行动的实现往往与困难的克服相联系。所谓困难,是实现有目的的行动的障碍;而克服困难,就意味着对行动的预定目的的坚持。所以,意志行动中所克服的困难越大,意志行动的特征就显得越充分、越鲜明。

第二节 意志和认识

意志和认识过程有着极为密切的联系。

意志的特征是具有自觉的目的。而人的任何目的都不是头脑里所固有的,也不是主观自生的,它是人过去和现在的认识活动的产物。目的虽是主观的东西,它的来源却是客观世界。人的行动目的不可能凭空产生。人确立这种或那种目的,归根结蒂取决于人的需要。而需要也是人对客观现实的反映,是通过人对自身需求的认识而形成的。物质需要是人对物质性需求的反映,精神需要则是人对一定社会物质文化生活的反映。因此,离开了认识过程,意志就无从产生。

人的行动目的,也不是任意提出的,它受着客观规律的制约。从主观方面看,只有当人确信他的愿望和目的符合于客观规律,具有实现的可能性时,他才有决心采取此项愿望和目的;从客观方面看,也只有他的愿望和目的确实符合客观规律时,他

的意志行动才能实际地得到实现。因此列宁说:“人的目的是客观世界所产生的,是以它为前提的。”只有人认识了客观世界的规律,认识了人自身的需要和客观规律间的关系,才能提出和确立合理的目的。

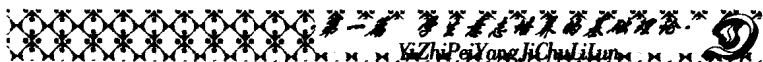
实现意志活动还需要有行动的手段。关于行动手段的知识和技能,也是通过认识活动而形成的。个体的认识愈是丰富和深入,他所积累的有关知识和技能愈多,他在意志活动中对行动手段的采取和运用才愈是顺利和有效。

在实现每一个具体的意志行动的时候,为了确立目的和选择手段,通常要审度客观的情势,分析现实的条件,回顾以往的经验,设想未来的后果,拟定种种方案,编制行动的计划,并对这一切进行反复的权衡和斟酌;这就必须依赖感知、记忆、想象、思维的过程。这些过程实际上构成意志活动的理智成分。因此,离开了认识过程,就不会有意志活动。

另一方面,意志也给认识过程以巨大影响。首先,人对外部世界的认识,是有目的、有计划并需克服各种困难的过程。诸如观察活动的组织、随意注意的维持、随意识记的进行、创造性想象的实现、解决问题的思维活动的展开等等,都离不开人的意志努力,即离不开意志过程。其次,人对客观世界的认识,是在变革事物的过程中完成的,而一切变革现实的实践活动都是意志行动,都必须受意志过程的支配和调节。因此,没有意志,也不会有深入的、完全的认识活动。

第三节 意志和情感

情绪可以成为意志的动力。当某种情感或情绪对人的一定



行为起推动或支持作用时,就存在这种情形。例如,对祖国的热爱和对敌人的仇恨,激励着人们去保卫祖国和消灭敌人。一个对所要达到的目标抱着漠然的冷淡态度的人,常常是难以表现出坚强的意志的。

情绪也可以成为意志的阻力。人在从事他所不乐意去干的活动时就发生这种情形。“不乐意”的情绪,对于这项活动而言是一种消极的体验,它妨碍着意志行动的贯彻,造成意志过程的内部困难。此外,人在完成某项他所热衷但却又感到棘手的任务时,也可能发生这种情形。因为由外部困难所引起的消极的情绪体验(如困惑、焦虑、徬徨以至痛苦),也动摇和消蚀着人的意志。

由于意志本身执行着调节功能,因此,对某项意志行动起阻碍作用的情绪实际上同意志处于相互制约、此消彼长的关系之中。在这种情况下,意志行动最终是否得到实现,取决于种种主客观条件;就人的内部条件来说,主要取决于意志和消极情绪之间的力量对比:意志力薄弱而消极情绪强烈,会导致意志行动半途而废;意志坚强则可以克服不利情绪的干扰,把行动贯彻始终。

意志对情绪的影响,有时还表现为对情绪的直接控制。如果一个遭遇个人不幸而陷于哀伤心境中的演员,为了不妨碍本职工作,在舞台上仍然能成功地扮演喜剧性角色,那么他就是凭借意志的力量,在某种程度上抑制了一种情绪而激发了另一种情绪。

平时人们所说的“理智与情感的冲突”,其实也是意志与情感的冲突;所谓“理智对情感的驾驭”,其实是由意志遵循理智的要求而实现的对情感的驾驭。认识过程本身并不具有控制情感

的功能,控制是由意志来完成的。所谓“理智战胜情感”,是指意志的力量根据理智的认识克服了与理智相矛盾的情感;而“情感战胜理智”,是指意志力不足以抑制情感的冲动而成为情感的俘虏,背离了理智的方向。

总之,认识、情感和意志是密切联系、彼此渗透着的。发生在实际生活中的同一心理活动,通常既是认识的,又是情感的,也是意志的。任何意志过程总包含有理智成分和或多或少的情绪成分,而理智和情感过程也包含有意志成分。实际上并不存在纯粹的、不与任何认识和情绪过程相关联的意志过程。因此,不能把意志仅仅归结为反映活动的效应环节,而应看作是完整反映活动的一个方面。研究意志,就是研究统一的心理活动的意志方面。

第四节 “意志自由”问题

关于人的意志的本质,长期以来在心理学、哲学、乃至生理学家中存在着尖锐的争论。争论的焦点是人类究竟有没有所谓的“意志自由”。

西方行为主义心理学完全否认意志的存在。它把人的行为归结为“刺激——反应”(S—R)的简单公式,认为人的反应是机械地被外界刺激物所决定的。因此它不但否认意志,而且根本否认人的意识。至今西方一些心理学教科书中没有论述意志问题的专章,就反映了行为主义心理学的影响。这种对待意志的取消主义观点是不符合事实的。

事实上,人的行为有高度的自主性。就一定条件下的具体行动而言,它的确是受个人的主观意愿所左右的。面临同样的