



怎样锻炼意志

吴 铎

新 蕾 出 版 社

怎样锻炼意志

吴 铎



新 蕾 出 版 社

内 容 提 要

“意志”这两个字，我们经常看到它，说到它，在实际生活中更是时时刻刻都离不开它。可是，什么是意志？应当怎样锻炼意志？这就不是一下子能回答上来的了。

本书通过讲故事谈意志的方式，介绍了有关意志的问题。故事里的人物，都是具有革命意志的人，是我们少年朋友学习的榜样。从他们身上，我们可以找到“怎样锻炼意志”的答案。

怎样锻炼意志

吴 锋

*

新 蕾 出 版 社 出 版

天津新华印刷二厂印刷

天津市新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 印张2.78 插页1 字数41,000

1983年2月第1版

28

1983年2月第1次印刷

印数：1—00,000

统一书号：R3213·7

定价：0.20元

千锤百炼 意志如钢

——谈谈锻炼意志

陈毅同志在给自己儿女的诗中，曾这样写道：“试看大风雪，独立有青松。又看耐严寒，篱边长忍冬。千锤百炼后，方见思想红。”他要求青少年以顶风冒雪、不畏酷寒的精神，把自己锻炼成为意志钢强的无产阶级事业接班人。这代表了老一辈无产阶级革命家对青年一代的殷切期望。

什么是意志

“意志”这两个字，我们经常看到它，说到它，在实际生活中更是时时刻刻都离不开它。可是，什么是意志，人们却很少想过，因而也难于作出确切的回答。

让我们先从几桩具体的事例说起吧。

在中越边界自卫反击战中，我边防部队某部有一位坦克车长，名叫谭启敏。当追击敌人时，坦克勇猛冲击，与步兵脱节了。谭启敏的坦克在掩护其它坦克撤出火力包围圈时，中弹两发，被困在敌人的心脏区。在战斗中，炮长、驾驶员先后牺牲，谭启敏也为救护战友左腿中弹受伤。他只身坚持了一天一夜，对着报话器不停地呼喊，喉咙干涸了，发痛了，终于和部队联系上。他利用自己所处的特殊位置，指引我炮兵向自己坦克周围的敌人开炮，歼灭了大量敌人。两天两夜，

他伤口化脓，全身发烫，头晕目眩。可是，谭启敏这位英雄坦克兵，用最大的毅力克制住自己，一秒钟也不眯眼，继续指引我炮兵消灭敌人，直到我进攻部队攻克了敌人这个重要据点。当战友们激动地抱起他的时候，他已经晕倒在同志们的怀里了。大家都称赞谭启敏是位钢铁战士。

马克思写《资本论》的事迹是大家比较熟悉的。为了寻求无产阶级解放的真理，完成《资本论》这部划时代的著作，他四十年如一日，先后阅读了一千五百余种书籍。其中包括历史、自然科学、法律学、物理、化学、数学、语言和文学等等。他读书所做的提纲，写的各种内容提要和读书笔记，就可以编成许多巨著。单是为了写《地租》一章，他就研究了古代史、农业学、俄国和美国的农业现状、地质学和土壤学，还到地质学会去听实用工艺学课程。他每天在伦敦大不列颠博物院图书馆工作十个小时，回到家里又继续工作到深夜，常常把时间忘掉了。马克思的生活十分困难，有时甚至靠当衣服度日。马克思这种顽强的研究精神多么难得呵！

毛泽东青年时期锻炼身体，可以说达到了苦练的地步。他不仅坚持早起、爬山、冷水浴和游泳等各种运动，而且每逢急风、暴雨、大雪，更抓紧机会进行锻炼。同学们把这称作风浴、雨浴、雪浴。有一天夜里，暴雨、雷电交加，毛泽东从岳麓山巅跑到山下的蔡和森家里，浑身淋透。他说，这是为了体会《诗经》上说的“纳于大麓，烈风雷雨弗迷”，并锻炼胆量。

在青少年中，也有许多锤炼自己的感人事迹。上海内江中学学生张建妹，三岁时因一次车祸失去双手。但她并不因

此悲观、泄气。她坚持用两臂提笔写字，经过长期的勤学苦练，现在不仅练出了一笔好书法，而且还可以象一个正常的学生一样完成各门课程作业。上海市第二中学学生陈骅，因患肿瘤被切除左手、左臂、左肩。这个残疾的女孩子，以超过许许多多健康的人们精神、毅力，坚持学习、锻炼、生活。数学老师经常热泪盈眶地在作业本上给这个只有一只手的女学生批上一百分；动过手术的那一学期，她的总分名列全班第三；她还参加了全校数学竞赛，全区外语朗读表演，江苏省、上海市、《语文学习》编辑部举办的中学生听读讲写邀请赛……她在生活的道路上奋进，谱写着青春之歌。

相反的事例，也是常见的。成语所说“半途而废”、“虎头蛇尾”、“一曝十寒”、“功亏一篑”等等。都是指做事不能坚持到底，或者不了了之，或者完全失败。

这些事例告诉我们：所谓“意志”，就是决定达到某种目的而产生的一种精神力量，它起着支配人们的感情和行为的作用。

这种精神力量具有这样一些特点：

它和一定的目的紧密联系。也可以说，它是由于要达到一定的目的而产生的。比如，在作战中，为了打击和消灭敌人，取得胜利；在科学实验中，为了认识自然规律，得到正确的结论；在学习中，为了掌握知识，取得建设祖国的本领；在锻炼身体中，为了增强体质，掌握各种运动技能；在日常生活中，为了提高效率，过得紧张而有秩序；在集体中，为了关心他人，帮助老、弱、病、残者，等等。支持人们去实现这些目的的精神力量，就是意志。没有任何目的，也就无

所谓意志。

它和人们的世界观紧密联系。在确定“目的”和为实现“目的”而下决心的时候，都会受到一个人的世界观的影响。古人说：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”这里所说的志，既是指志气，也是指意志。意思是，坚强意志是摧不垮的。意志不可摧，是因为有坚定的世界观。“饱食终日，无所事事”，以吃、喝、玩、乐为其世界观的人，是不会有坚强意志，也成不了大事的。而具有共产主义世界观的人，就能做到“威武不能屈，贫贱不能移，富贵不能淫”，成为意志最坚强的人。斯大林说共产党员是特殊材料制成的，也包含着这个意思。

它和客观规律有密切联系。意志作为一种精神力量，它是主观的东西。然而，这种主观的东西又是同客观不可分割开来的，它不能“超越客观”。过去，在生产中流行过一句口号，叫做“人有多大胆，地有多大产”；在工作中也流行过一句口号，叫做“不怕做不到，就怕想不到”。这两句口号的意思都是说，人的意志可以改变一切，只要人决心去做的事，不管客观条件如何，都一定能做到。人们把这种看法叫做“唯意志论”。这种“唯意志论”恰恰是不尊重实际、不按照客观规律办事的一种主观唯心论。辩证唯物主义认为，人具有主观能动性，但客观规律是“不以人们的意志为转移的”。意志不能改变、创造、消灭客观规律。我们所说的意志，是符合客观规律的一种精神力量。

为什么要锻炼意志

因为意志是达到一定目的所不可缺少的主观条件，没有这个主观条件，任何目的都是不可能实现的，所以每一个人都要重视意志的锻炼。对于青少年来说，尤其重要。

为什么青少年要特别重视锻炼意志呢？

这是实现社会主义现代化的要求。现在的青年人，许多已经成为四化的主力。有的青少年，现在虽然还没有走上四化建设的第一线，不久也会肩负起这个重任。实现社会主义现代化的希望，主要寄托在青少年身上。这是一个光荣而又艰巨的任务。完成这个任务，需要有坚强的意志。我们的祖国，幅员辽阔，物产丰富，人口众多。但是，经济发展水平较低，生产比较落后，教育、文化科学的发展水平与世界先进水平相比较，还有一段较大的距离。再加上过去工作中的左倾错误和缺乏经验，特别是由于“十年动乱”所造成的巨大损失，更增加了我们的困难。同时，在前进的道路上，还会遇到各种各样的问题。这就需要我们用坚强的意志去战胜它。如果没有坚定的意志，那就很难完成这样一个伟大的历史使命。可见，青少年是否具有坚强的意志，在某种程度上，直接关系到社会主义现代化建设的成败。

这是保卫社会主义祖国的要求。青少年今后不仅是建设祖国的主力军，也是保卫祖国的主力军。保卫社会主义祖国，这同样也是光荣而又艰巨的任务。我们的国家要建设，要求有一个和平的环境。因此我们坚决保卫世界和平。然而，在这个世界上，还存在着帝国主义和霸权主义。他们到处扩

张，甚至侵犯别国的领土主权与完整。为了求得一个和平建设的环境，我们必须坚决击退任何对我国的侵犯。这就要求我们不仅有一颗维护祖国独立与安全的心，而且要有进行艰苦战斗的顽强意志。在千千万万英雄们的身上，我们看到，正是由于他们有一颗忠于祖国的红心和坚强如钢的战斗意志，才取得了一个又一个战斗的胜利，捍卫了祖国的安全和社会主义现代化建设。

这是教育方针的要求。我们的教育方针要求青少年在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟有文化的劳动者。应该看到，这个要求是很高的。而要履行这些要求，没有正确的学习态度和坚强的意志是无法做到的。就以执行《中学生守则》来说吧。《守则》所规定的，都是对中学生的最基本的要求，是每一个中学生都应该做到的。而要做到每一条要求也并不容易，十条要求全做到，那就更不容易了。有的学生不能做到“努力学习”，玩心很重，甚至感到“专心听讲，勤于思考，认真完成作业”也是难事；有的学生不能“坚持锻炼身体，积极参加有益的文娱活动”；有的学生不肯“积极参加劳动”；有的学生不注意“遵守学校纪律”，等等。或者几天能做到，长期就做不到。有的学生也懂得应该这样做，可行动上就是做不到。这往往是缺乏坚强意志的缘故。许多三好学生，之所以能做到“三好”，当然首先是由于有正确思想的指导，同时，也与意志的锻炼分不开。无论德、智、体哪一方面，我们都要严格地要求自己，并且有那么一种坚持到底的顽强精神，才能有较快的发展。所以，做一个德、智、体全面发展的优秀中学生，必须具有坚强的意

志。

这也是青少年身心成长的要求。青少年正处在长身体、长知识的时期。从生理上看，发育成长很快，好动，精力旺盛，活动范围显著扩大。但是，往往表现出急躁、缺乏持久性。从心理上看，对客观和自我的认识能力有较快的发展，观察力、抽象思维的能力逐渐增强，兴趣广泛，求知欲旺盛。但是，往往表现出注意力游移，缺乏坚定性。这说明，在这样一个身心发展十分活跃的阶段，要格外重视意志的锻炼。身心发展的优势得到正当发挥，有利于坚强意志的形成；而坚强的意志，又可进一步促进身心的健康成长。这对于青少年的成长和成才，都有直接的意义。如果不注意锻炼意志，不注意培养持久性和坚定性，青少年身心发展的优势就会削弱。这对于青少年的健康成长是不利的。正因为意志与身心的健康发展有这样密切的关系，所以，在这个时期要特别注意意志的锻炼。

怎样锻炼意志

意志这种精神力量，并不是天上掉下来的，也不是人们生来就有的。意志作为社会存在的一种反映，是在人们的生活、实践中产生和发展起来的。一个人如果从生下来就与世隔绝，闭目塞听，既不会劳动，又不会思想，那当然就不会有什么理想和志气，也不会有什么意志。

这就是说，意志要靠自觉地培养和锻炼。那么，怎样才能锻炼出坚强的意志呢？

要树立崇高的理想。理想是意志的思想基础。如果一个

人有远大的理想和抱负，对事业有强烈的责任感，那么，他对待任何工作、任何困难，都能以饱满的热情，顽强的毅力去进行，去克服。我们许多革命志士，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，对革命、对人民、对党无限忠诚和热爱，为革命的利益，为人民的利益，他们进行了艰苦而持久的斗争，真正做到了“威武不能屈、贫贱不能移、富贵不能淫”，表现了一个革命者的坚强意志和革命气节。方志敏同志就是一个光辉的典范，他为着阶级和民族的解放，为着党的事业的成功，毫不希罕那豪华的高楼大厦，却宁愿居住在简陋潮湿的茅草棚；不希罕美味的山珍海味，宁愿吞嚼刺口的苞粟和菜根；不希罕舒服柔软的钢丝床，宁愿睡在猪栏狗窝似的住所；不希罕闲逸，宁愿一天做十六点钟工的劳苦……不怕饥饿，不怕寒冷，不怕危险，不怕困难。屈辱，痛苦，一切难于忍受的生活，他都能忍受下去！他说：“这些都不能丝毫动摇我的决心，相反的，是更加磨练我的意志！我能舍弃一切，但是不能舍弃党，舍弃阶级，舍弃革命事业。”方志敏同志的这种坚定信念和顽强意志，正是我们青少年所应该努力学习的。青少年要努力提高自己的思想觉悟，刻苦地磨练自己的革命意志和毅力。

要正确地对待困难和顺利，自觉地与困难作斗争。无论做什么事情，总是会遇到困难的。在我们的学习中、工作中和生产建设中都会有困难，这是因为客观情况总是在不断发展、变化，而我们往往对变化了的客观情况，缺乏正确的认识。我们平时所说的“遇到了新情况，产生了新问题”，就是指这种主观和客观所产生的矛盾，也就是说，碰到了困难。

有的人在困难面前，畏首畏尾，垂头丧气，对前途悲观失望，这是懦弱的表现；有的人，面对困难，毫不畏惧，敢于正视困难，认真分析困难，信心百倍地去战胜困难，这是意志坚强的表现。我国著名的科学家高士其同志，在研究脑炎病毒的过程中，一种叫甲型脑炎病毒从他被解剖刀割破了的手指伤口钻进了身体，严重地损害了他的运动神经中枢，以致瘫痪。但高士其同志并没有被病魔所吓倒，而是顽强地与病魔斗。为了战胜病魔，已经全身瘫痪的高士其同志，坚持锻炼身体，他不能打球，不能跑步，就自己创造了一套“床上体操”，每天早晚坚持做。此外，他还经常练木哑铃，推实心球，爬肋木，原地蹬自行车，……他不仅与病魔斗，而且还和人间的魔鬼斗。在他身患重病的时候，为了打击日本侵略者，毫不犹豫地奔波千里，来到延安，抗日战争胜利后，又与国民党反动派斗。这一切，对一个瘫痪病人来说，是多么困难，需要多么大的决心和毅力才能战胜这些困难呀！

困难能够锻炼人的意志，顺利同样也能考验人的意志。有的人，在胜利面前不骄傲，谦虚谨慎；而有的人，胜利冲昏头脑，骄傲自满。经不起胜利的考验，取得一点成绩，就沾沾自喜，是意志薄弱的表现；只有在成绩面前不自我陶醉的人，才能具有坚强的意志，始终不断前进。居里夫人在发现镭这项轰动世界的成就面前，在获得了各种各样的荣誉以后，没有停止下来。当有人建议他们去申请专利时，居里夫人坚决拒绝，她说：“这是违背科学精神的。科学家的研究成果应该公开发表，让人人受到科学的福利，不应该据为己有。镭是一种元素，它属于全人类。”正是由于居里夫人的坚强性

格，顽强的意志和坚韧不拔的毅力，使她既经受了困难的考验，又经受了胜利的考验，而终于两次获得诺贝尔奖金。她的高尚品德，给人们留下了一份宝贵的精神财富。

要正确对待批评和表扬。批评和表扬对我们的意志也是一种锻炼和考验。有的人，听不得批评，一批评就跳，或者萎靡不振，受不得一点委屈，这种人把个人的利益、得失、荣辱看得高于一切，以致不能正确处理个人与组织、个人与集体的关系，经不住批评的考验，这是一种意志薄弱的表现。有的人，听不得表扬，一表扬就轻飘飘想上天，自以为比别人高明，把组织和同志们的支持、帮助，不放在眼里，他们同样不能正确处理个人与组织、个人与集体的关系，经不住表扬的考验。这也是意志薄弱的一种表现。

在革命队伍中，为了党和人民的利益，有时候要经得起委屈，要能够忍受各种误解和屈辱。忍辱负重，胸怀宽大，是意志坚强的表现。青少年要经得起表扬，受得起批评和委屈，就是批评错了，也能正确对待，以此来培养和锻炼我们的坚强意志。

要从小做起，从小事情上做起。不能幻想顽强的意志和坚韧不拔的毅力，会突然降临到我们身上。应该从小就自觉地培养，从小事情一点一滴地加以训练。青年应当有远大的理想，又要十分重视任何细小的工作。要有远大的理想，才能永远保持前进的勇气和方向。而达到理想的道路是要由无数细小的日常工作积累起来的。

只要自觉，随时都能锻炼自己的意志。比如，要坚持自己独立完成每天应该完成的作业；坚持上好每一堂课；要严

格遵守各种规章制度；要培养遵守纪律的良好习惯；对于制定好的计划要坚决完成，说到做到；对于组织或集体交给自己的任务，要不折不扣地完成好，做到善始善终；要养成良好的生活习惯和卫生习惯，克服懒散、疲塌、不讲卫生的不良习气；要养成讲文明，有礼貌，不打人，不骂人的良好行为；要养成爱护公物，注意节约的好风气，等等。所有这些，看起来都是小事，但是，没有坚强的意志，是很难持之以恒的。只要坚持去做，就能起到锻炼意志的作用。我们平时说：“不积跬步无以至千里，不汇涓滴无以成江河”，一个人的优秀品质，表现在日常生活中，而一个人的坚强意志就是靠一点一滴的训练，积累而成的。

有的人以为坚强的意志只能在战争环境中，或在特殊的不平常的条件下，才能培养和锻炼，因而就等待机会而放松了平时的严格要求。这样看、这样做的人，是肯定锻炼不出坚强的意志来的。雷锋是一个平凡而伟大的英雄，他的成长就不是在战争的环境里或什么特殊的条件下，而是在日常的生活中，平凡的工作中，是在和平的环境中成长起来的。雷锋所做的事情，都是些“不显眼”的小事，然而他却坚持去做。其伟大正是寓于平凡之中，也正是通过这些“不显眼”的小事，我们看到了雷锋的坚强性格和意志。

锻炼意志好比登山，每前进一步，每达到一个高度，都要付出艰巨的劳动，都要经受严峻的考验。越接近山顶，困难也就越多，考验也就越大，对意志力的锻炼也就越大。我们平时说：“贵在坚持”，说的就是无论做什么事，都要有始有终。“坚持”之所以可贵，就在于它是坚强意志的表现。而

这往往是一件事情成败的关键。古人说过，在历史上起过作用，担当过“大任”的人，都经过一个艰苦的锻炼过程，这就是“必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”我们社会主义时代的青少年，担负着建设祖国和保卫祖国的“大任”，要不辜负时代的委托、祖国和人民的期望。我们更要千锤百炼，刻苦地锻炼自己，磨练自己的意志，准备迎接新长征路上的各种困难和考验，夺取物质文明和精神文明建设的更大胜利。

目 录

千锤百炼 意志如钢

——谈谈锻炼意志	1
----------------	---

崇高理想给赵春娥带来惊人毅力	1
----------------------	---

革命目标鼓舞红军顽强跨越草地	6
----------------------	---

远大志向是刘文荣坚强意志的基础	11
-----------------------	----

他的钢铁意志是怎样炼成的	16
--------------------	----

刘玲的坚强意志和优美心灵	21
--------------------	----

锲而不舍 攀登科学高峰	25
-------------------	----

“野蛮其体魄”

——记毛泽东顽强锻炼身体	30
--------------------	----

炼了意志 也炼了身体	34
------------------	----

严师出高徒 拼搏炼意志	37
-------------------	----

残疾磨练意志 意志战胜残疾	43
---------------------	----

登攀不畏难 自学二十年	49
-------------------	----

古人锻炼意志故事三则	54
------------------	----

顽强精神从小事培养	60
高士其砥砺意志的一件小事	63
一次也不耽误	66
“铁杵成针”和“愚公移山”	71