

优秀 从兴趣开始

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

田勇◎编著

青少年心理健康自助读本

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社





青少年心理健康
自助本

SHEN
ANG

控制
情绪

CHENGKONG

引爆潜能

成功

心理疏导

XINLISHUDAO

调适

TIAO
SHI

自我减压

自我

ZIWOJIANYA

学会放松
适应未来的发展需要

自我激励

我 ZIWOJILI

常州大学图书馆
藏书章

田勇◎编著

从优秀 兴趣开始

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀从兴趣开始 / 田勇编著. — 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014.5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0706-5

I. ①优… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100905号

优秀从兴趣开始

田 勇 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 王 倩

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客(新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博(新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0706-5

定价: 23.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用。
未经同意,不得以任何形式复制转载。

前言

无论做什么事，要想做得好，兴趣是很重要的，有人说，兴趣是成功的钥匙，一点也不假。

小孩子堆积木，在我们看来十分无聊，可是他们塌了又堆，堆好了又塌，往往堆上千百回，可以耗上大半天的时间，也不觉得疲倦。在你看来是毫无意义的事，他却心神专注，玩得兴致淋漓，这没有别的理由，因为兴趣使他入神而已。

儿童玩耍有兴趣，我们要成功一件事，也少不了兴趣。做一件事，智慧和才能固然重要，如果没有兴趣，勉强去做，毅力和信心得不到热情的支持，一旦遇到困难，就会放弃；相反，如果有浓厚的兴趣，不管遇到多大的困难，由热情支持信心，由信心产生勇气和毅力，再大的困难，也可以凭勇气和毅力来克服，到达成功的彼岸。

为学更需要兴趣，孔子曾说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”我们都知道为学的重要，唯有喜好念书，对为学有兴趣的人，才能专心致志，学而不倦。有人曾问林肯：“先生，您怎么这么好学？”林肯笑着回答：“没什么，只是兴趣而已。”

古人说：“教人未见其趣，必不乐学。”因此，能否调动我们本身的学习兴趣，关系到学习的成功与否，只有当我们对学习内容产生兴趣，才会乐意去学，才会去积极思维，才会受教育于轻松愉快之中。没有兴趣的强制性学习，只会扼杀少年朋友们探求真理的天性，抑制他们智力的发展。





因此，只有在保持少年朋友们学习兴趣的基础上，才能充分调动起他们探索未知的勇气和信心。

很难想象一个对学习没有兴趣的人能在学习上付出多少工夫，即使被迫付出了，效果也不会很好。人们还发现凡是学生考试取得好成绩的学科，无一例外地都是因为他们对这门学科有强烈的兴趣。因此，兴趣是最好的“老师”，是人们积极探索事物的一种稳定持久的内动力。它能激起大脑的兴奋状态，使人长期学习而不易疲劳，也能最大限度地提高学习效率。

这本书就是告诉青少年朋友们如何培养兴趣，让兴趣这位老师伴随你的成长！

目录 Contents

第一章 兴趣——成才的起点 / 001

第一节 成功人生从兴趣开始	002
兴趣，成才的起点	002
爱好是兴趣的先鋒	005
兴趣比天才更重要	008
兴趣会带领你成功	011
培养兴趣就是培养能力	013
兴趣是喜爱的一种表现	016
第二节 优秀学子从兴趣开始	018
兴趣是一种情感动力	018
你喜欢学习，成绩才喜欢你	021
兴趣掌控你的学习坐标	024
满怀兴趣地学习	027
兴趣推动有效地学习	028
高效源自于兴趣	031
培养兴趣四法	035
趣味小测试——你对学习感兴趣吗？	036

第二章 质疑——兴趣从质疑开始 / 039

第一节 有疑问才会有进步	040
有疑问才会有进步	040





	把疑问当成态度	043
	巴甫洛夫的选择	044
	会去质疑问题	047
	要不断质疑和探索	048
	自幼钟书的钱钟书	050
第二节	培养你的疑问	053
	多问，让你与众不同	053
	学习中培养问题意识	055
	学语文的“质疑九法”	057
	上课时多问几个为什么	059
	 第三章 专注——兴趣的助燃剂 / 061	
第一节	一生只做一件事	062
	做事需要毅力与恒心	062
	一生只做一件事	067
	成就与专心程度成正比	069
	学习要兼顾到博与专	072
	学习要专心	075
	人贵有志，学贵有恒	077
第二节	专注的培养	080
	专注力	080
	如何集中注意力	082
	集中精力听课	085
	专注力训练	086
	趣味小测试——测测你的注意力	089
	 第四章 观察——兴趣忠诚的伴侣 / 091	
第一节	兴趣源于观察	092
	观察是兴趣的窗户	092
	观察也是创造的前提	094
	观察是最基本的素质	097

	与洞察力结缘	101
	观察要不断积累与重复	103
第二节	培养自己的观察力	107
	到大自然中去观察	107
	学会运用推理观察	109
	学会运用创造性观察	112
	培养观察的能力	116
	观察力的提高	119
	趣味小测试——你习惯使用右脑吗	124

第五章 想象——兴趣腾飞的翅膀 / 127

第一节	想象是兴趣的翅膀	128
	想象是一种形象思维	128
	想象成就卓越	130
	依靠想象获得创意	132
	想象力是科学研究的动力	135
	想象是你腾飞的翅膀	137
	合理想象定位人生	141
第二节	想象力的培养	143
	自我意象培养	143
	做个具有想象力的快乐天才	146
	发散想象训练	149
	联想思维练习	153
	趣味小测试——你经受了挫折吗	155

第六章 乐学——激发兴趣的技巧 / 159

第一节	享受记忆的乐趣	160
	记忆与兴趣	160
	培养兴趣, 增强记忆法	162
	理解记忆训练	167
	过度学习记忆训练	170

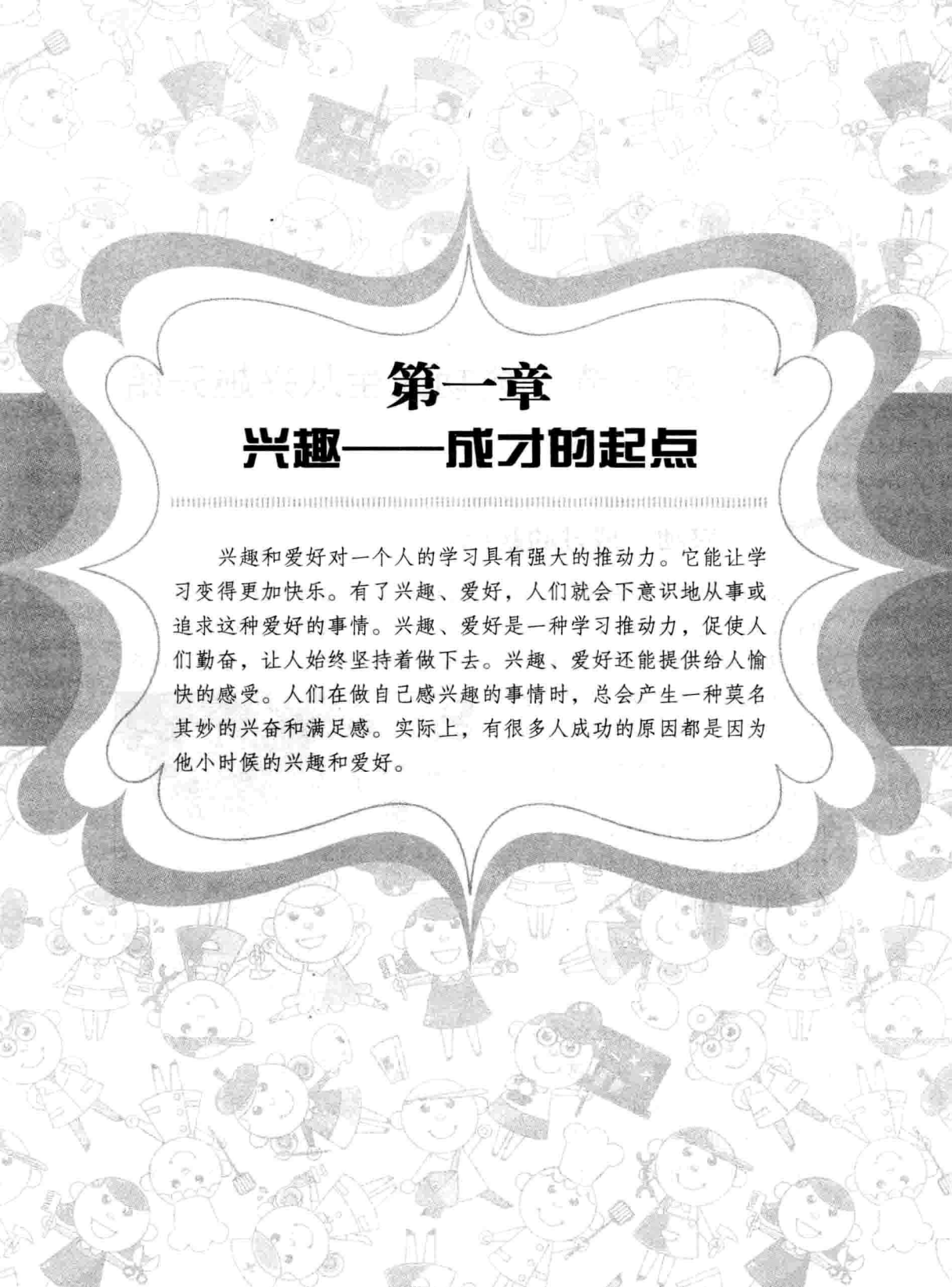




004

优秀，
从兴趣开始

第二节 享受学习方法的乐趣	173
快乐的学习计划	173
薄厚互返法	176
趣味小测试——测测你的学习计划性	179



第一章

兴趣——成才的起点

兴趣和爱好对一个人的学习具有强大的推动力。它能让学习变得更加快乐。有了兴趣、爱好，人们就会下意识地从事或追求这种爱好的事情。兴趣、爱好是一种学习推动力，促使人们勤奋，让人始终坚持着做下去。兴趣、爱好还能提供给人愉快的感受。人们在做自己感兴趣的事情时，总会产生一种莫名其妙的兴奋和满足感。实际上，有很多人成功的原因都是因为他小时候的兴趣和爱好。

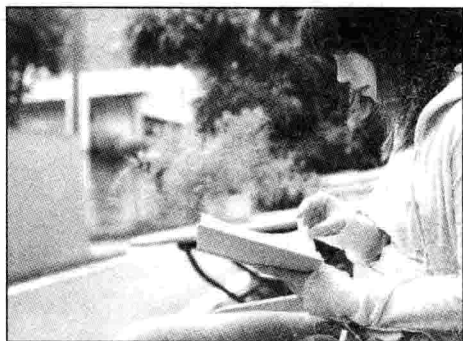


第一节 成功人生从兴趣开始



兴趣，成才的起点

高山不是浮在地面的，人才不是天生的。人的成才，既有客观原因，也有主观因素。不过，在同一历史阶段，在时代、境遇和学校教育等客观条件基本相同的情况下，成才与否的主要原因却在于人们自己的主观因素。无数事实证明：兴趣是人才成长的起点。青少年的早期兴趣对他们未来的成才活动有着积极的作用。正如达尔文在《自传》中所说：“我记得我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣，沉溺于自我感兴趣的东西，深深了解任何复杂的问题和事物……”



兴趣对一个人的学习具有强大的推动力

一提起著名的电影喜剧演员查理·卓别林的名字，你一定会想起他在银幕上的形象：身穿口袋形的长裤，脚上是一双大头鞋，头上戴一顶圆礼帽，手中握着一根手杖……卓别林以他精湛的技艺，拨动了世界上千千万万观众的心弦，给人们留下了美好的印象。而他的成才之路，也正是他从小对模仿产生兴趣开始的。卓别林的母亲是个善于唱民间曲调的歌手，父亲是个大提琴手。艺术环境的熏陶，



使卓别林还在咿呀学语的时代就对模仿充满了兴趣。当他4岁时，就总是欢蹦乱跳地跟着父母学跳踢踏舞和唱歌。当时，由于家境贫困，卓别林卖过报，贩过肥皂，到印刷厂当过童工，还拣过破烂。就是在这种艰苦的生活中，他一刻也没有停止对模仿的强烈兴趣。瞧，一有机会，他便站在窗前，一面观看窗外的街景，一面模仿街上走过的各种不同职业者的姿态。像目不斜视，胳膊弯里夹着厚厚作业本的穷教员；神气活现、大腹便便、左右摇摆、目中无人的大法官；肩膀高耸、昂首阔步、衣袖飘拂、至高无上的牧师等等，而且模仿得活灵活现。人们特别喜欢他的扮相，那肥大的裤子、特大的皮鞋、外八字的走路姿势，也是他精心模仿出来的。在他小时候住过的林顿街上，有一位赶马车的老头儿，双腿受伤，脚上穿了一双特大皮鞋，裤子又肥又大，常在街头一瘸一拐地走来走去。童年的卓别林觉得非常有趣，于是整日模仿起来，以至后来经他进一步创造，形成了他风靡全世界的艺术形象。

兴趣是成才的起点，它在一个人的创造性活动与成才过程中起着重要的作用。

一个人对某种活动或学习的浓厚兴趣，是其智力迅速发展的“触发器”，是他迅速成才的重要心理条件。

一个人对某种活动的浓厚兴趣，将有力地推动该活动进一步发展。

英国著名女人类学家古道尔从小就喜欢生物。她中学毕业后，研究黑猩猩的强烈兴趣，促使她不畏艰险，只身进入热带森林，在森林中工作了十年。她的浓厚兴趣使她对黑猩猩的生活行为进行了长期地、深入地观察和研究，获得了极其宝贵的第一手资料。例如，发现黑猩猩社会也有“头头”，“头头”不仅力量大，而且也有智慧。黑猩猩群体中也经常有冲突，各自注意巡视边界。当母猩猩受伤的时候，它的子女们会守卫在它旁边，喂东西给它吃。她根据森林中的长期观察获得的科学资料，写成《人类的近亲》《我在黑猩猩中的生活》等著作，为人类学的研究做出了宝贵的贡献。

可见，一个人最初的兴趣点，对他今后成才的道路有着十分重要的意义，渴望成才的青少年朋友们，应该注意培养自己健康的、有益的兴趣，使它成为你们成才的先导。

从心理学观点看，兴趣是积极探究某种事物的认识倾向，是人的主观能动性的重要组成部分。许多研究者在对成才人物本身的探索中发现：一



个人的成才不仅与他知识的丰富和智力的发达有关，而且，还有一个重要的原因，那就是对自己所从事的事业有着强烈的兴趣。这种对事业的强烈兴趣是他们积极探索新鲜事物的推动力，它可以使人由不知到知，由知少到知多，由不会到会，由会到精。大量的事实也说明，兴趣，是构成一个人求知动力的源泉。伟大的科学家爱因斯坦在 1953 年曾对自己作过这样的评价：“我确实知道，我自己并没有特殊的天才。而是强烈的兴趣和顽强的耐力才使我达到了我的思想境界。”许多心理学家研究了获得诺贝尔奖的科学家的思维活动，发现他们在创造过程中，始终充满着旺盛的兴趣，这种兴趣成了他们不断探求未知世界的力量源泉。喜爱摄影的人一定非常熟悉“柯达”照相器材的发明者乔治·伊斯特曼。他从小最大的兴趣就是照相，但由于家境贫困，没有钱买照相机。为了使穷人也能享受摄影的乐趣，他决心要使摄影这项艺术大众化。当然，要实现这个抱负是很不容易的事。可他从 20 岁担任储蓄所办事员起，就节衣缩食地省下钱来研究照相干版的制作方法。1881 年，27 岁的伊斯特曼筹集了 5500 美元，创办了一家制造照相干版的公司，这就是“柯达”公司的前身。用干版照相比用湿版方便多了，但他并不满足，仍继续研究。不久，他又发明了胶卷，这是个非常了不起的进步。

但是，那时候的照相机又大又笨重，就像我们在照相馆里看见的那么大。伊斯特曼又琢磨起来，能不能使照相机小型化呢？经过他反复研究，终于在 1888 年发明了一种小箱型照相机“柯达一号”。当时这种相机附带胶卷和三脚架。7 年后，他又发明了一种袖珍照相机。伊斯特曼将自己的兴趣变成刻意求新的一种推动力量，使人类从运用“小孔成像”原理发明的“暗箱式万花筒”，到后来发展起来的大众化照相机，前后不过一百多年，比之人类从水面上和镜子里欣赏自己长相的漫长历史短多了，其成就真是令人惊叹！

从“柯达”照相器材的发明者乔治·伊斯特曼的成功，不难看出，缺少了强烈的兴趣这一动力的源泉，是根本不会有那种探索精神的，更不会在他们所探求的领域中取得成功。这也正如美籍华裔物理学家丁肇中所说：“成功的真正秘诀是兴趣，因为兴趣总在鼓舞你向未知世界挑战。”所以我们说，兴趣是求知的动力，有了兴趣就有了钻研的动力，有了钻研的劲头就有了发现，有了发现就有了创造。



爱好是兴趣的先锋

兴趣的集中表现是爱好，爱好是兴趣的积极活动倾向，有了爱好才能使得人们在探索过程中坚持主动探索、长期探索。生物进化论创始人、著名的生物学家达尔文说：“我之所以能在科学上成功，最重要的一点就是对科学的热爱，坚持长期探索。”不仅科学探索离不开爱好，干任何事业也都离不开爱好。爱因斯坦说：“只有‘爱好’才是最好的老师。”“爱好出巨匠。”爱好也能促使没有条件系统学习的人进行不懈的自觉的学习，成为社会需要的有用人才。

心理学认为，爱好是人们对某种事物由于浓厚兴趣而导致的一种积极活动的倾向和表现。它是好奇心、求知欲的进一步发展。

兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。

每个人都有自己的爱好，只不过是爱好的对象、内容、范围、深浅、效能不同罢了。如有的人喜欢看小说，有的人喜欢写诗；有的人爱好打球，有的人爱好游泳；有的人偏爱捕捉昆虫、制作标本，有的人偏爱作数学、物理难题；有的人乐于旅游，有的人乐于调查；有的人被卷入“出国热”，有的人被卷入“从商热”……单就阅读的爱好内容来说，也有很大的差别。如有的人最喜爱阅读文艺书籍，有的人偏爱阅读生物方面的书籍，有的人偏爱阅读历史、政治方面的书籍……从程度上看，有的人对阅读只是喜爱，有的人达到了热爱，有的人则达到了酷爱，更有的人已经入迷。从效能方面来说，有的人阅读是为了猎奇，或者为了寻求刺激；有的人是为了获得知识，或者为了丰富生活内容，提高精神境界，或者为了能促进创造。总之，人们一旦有了爱好，就不满足于学校所学的知识和技能，而且能在爱好的领域向知识的深度和广度进军。有了爱好，一般来说，就有了刻苦学习的自觉性，在所爱好的活动方面就有了高度的积极性、主动性。爱好，促使人们急切地去了解自己想要理解的感兴趣的事物；促使人们千方百计地去弄清楚感兴趣的事物的任何复杂方面；促使人们不仅在感兴趣的事物方面获得丰富得多的知识、技能，而且能积极地进行探索和创造。正因为如此，爱好对于每个人的成长和成功都是一种持久的教育因素，是一个受益无穷的大“课堂”。





爱好是信息最丰富的“课堂”，是无围墙的“学校”。人们在爱好中获得的信息比在非爱好中获得的信息更加主动、更加积极、更快、更丰富。在当今这个信息时代里，有明确方向的广泛爱好，必将冲出课堂，冲出学校，使自己掌握更多、更好适应社会需要的新知识，发展高适应性的智慧和才能。

物理学家钱三强曾经强调指出：“青少年时期学校老师教给的系统知识，对人的一生来讲是很重要的，但还只是你全部知识的很小的一部分，知识的获得，主要还是靠在工作中和生活中自己得来的。”这充分说明，学校的学习固然重要，但是，对于迎接科技挑战、适应社会来说，是很不够的。而爱好则是每个人终生学习和奋斗的最好“课堂”，信息最丰富的“课堂”。



爱好是兴趣的积极活动倾向

通常说爱好有五部曲：由初选，到喜爱，到热爱，到酷爱，到入迷。其实，爱好还有一部曲，叫“不迷”，这是成才的最高层阶梯。

凡是想成大事的人，当然，绝不是坐井观天者，也不是鼠目寸光者，是泛指高瞻远瞩者。他们事业的目标是一种有层次的追求。进行这种不懈追求的人，也是沉浸到爱好中的人。

人的爱好不是一成不变的。它是在实践中，由于主客观的相互作用发展而成的。它又是可以在主客观相互作用中进行适当转换的。

通常，爱好的转换都有某些必然性，大致有如下几种情况：

由于责任感驱使爱好的自觉转换

马克思在中学时代的一篇题为《青年在选择职业上的考虑》一文中说：“每个人都希望占据最适合自己的个性的职位，认真考虑这个选择，这是一个人开始踏上自己生活道路时的首要责任。”而“我们并不总是能选择我们自己认为合适的职业。”但是，他认为“一切职业只不过是手段”，最重要的是追求高尚的理想和目标。他接着说：“如果我们选择了最能够为人民福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身。那时，我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们



的幸福将属于千百万人。”

伟大的马克思和所有的普通人一样，也有很平常的多方面的爱好，他喜欢散步、下棋、击剑、登山、划船，还喜欢数学和训练记忆，更喜欢写诗。可是，后来责任感驱使他自觉地转换了自己的爱好。他17岁时写的《青年在选择职业上的考虑》这一代表作，就标志着马克思由于责任感自觉果断地选定了为全人类服务这个高尚的职业。而当他一旦选定了自己为之奋斗的理想和目标，一旦选定了自己至高无上的职业，从17岁直到65岁，几十年如一日，始终忠实于这个理想和目标，始终迷恋于这个职业，向他所爱好的为全人类服务这个至高无上的职业倾注了自己的全部心血和全部的爱。

又如鲁迅先生最早的爱好是学医，但是当他看到挽救中国的命运、使中国繁荣昌盛的当务之急在于唤醒民众、医治中国人民心灵的创伤时，由于责任感的驱使，毅然地转到了文学艺术领域，走上了促使文学革命的道路。最后，鲁迅先生终于成了中国文化革命的闯将，新文化的旗手。

为了发挥优势，主动调节爱好

有的人善于认识自己，根据自己的条件、自己的智力结构、知识结构以及自己的生理特点和性格、气质特点，扬长避短，发挥优势，主动调整自己的爱好。

如杨振宁博士发现自己缺乏做实验的特殊能力，而自己最有发展潜力的是理论物理时，便决心放弃实验工作，把理论物理作为自己科研发展的方向。经过努力，终于在理论物理的研究领域里取得了一系列的重大成就。

又如物理学家丁肇中在上高中时本来偏爱中国历史，但是，当他权衡自己的智力结构和知识结构后，清晰地意识到自己在历史学中比自然科学中会难以寻求真理，更难成才。于是，便果断地放弃了自己所热爱的中国历史，专攻物理学领域，为人类做出了重大贡献。

由于客观环境的影响造成爱好的转换

青年人都有美好的职业理想，不少人还能刻苦自励，为实现美好的职业理想而努力。然而，由于我们生活在复杂的社会环境中，有种种原因使得自己的职业理想无法实现。这时，就要求我们善于根据情势的变化，对



自己的职业理想进行慎重而必要的调整，以适应现实环境条件，在新的职业中培养起新的爱好、创造出新的业绩。

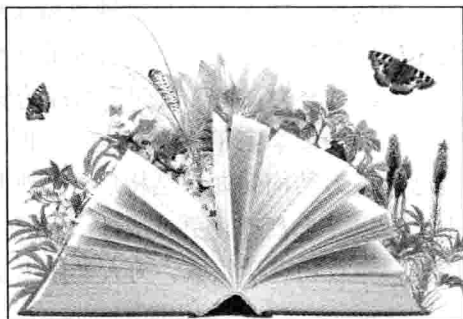
门捷列夫就是新的环境中能依赖客观环境的影响和情势的变化，及时进行爱好转换的一个典型。他在中学时酷爱数学、物理，也十分喜爱地理。后来，在彼得堡师院学习时，一位著名化学老师的指导强有力地吸引了他，在科研工作方面很快地培养起他的创造精神和独创能力，使他的爱好从此向化学领域迅速转换。他不但在 22 岁时登上了彼得堡大学的化学讲坛，而且在 1869 年发现了化学元素周期律。



兴趣比天才更重要

古今中外，有大量的事实证明，兴趣确实比天才更重要。英国著名生物学家、进化论创始人达尔文，对生物进化探求的一生也明确地说明了这一点。

达尔文幼年时就对自然界表露出强烈的好奇。中学阶段，这种好奇心越发强烈，并发展为一种浓厚的兴趣。他喜欢对各种问题寻根究底，特别醉心于搜集各种动植物标本。中学毕业后，达尔文遵从父命在爱丁堡大学学习医学，因为没有兴趣而中断了学业。后转入剑桥大学学习神学，他却依然把时间和精力用在阅读自然科学书籍和野外采集标本方面。达尔文在《自传》中说：“在剑桥的时候，没有一项工作比搜集甲壳虫使我更为热心、更感兴趣。”他终于离开了神学院的枯燥学习生活，登上“贝格尔”巡洋舰。这次环球航行，为他的生物进化理论的创立打下了坚实的基础。正是在这种对生物进化的浓厚兴趣的推动下，他于 1859 年出版了让全世界为之震撼的《物种起源》一书，成为生物学史上一个伟大的转折点。



广泛的兴趣可以使学习者获得
渊博的知识

达尔文的经历告诉我们，兴趣是结出成功硕果的胚胎。贝弗里奇在《科