

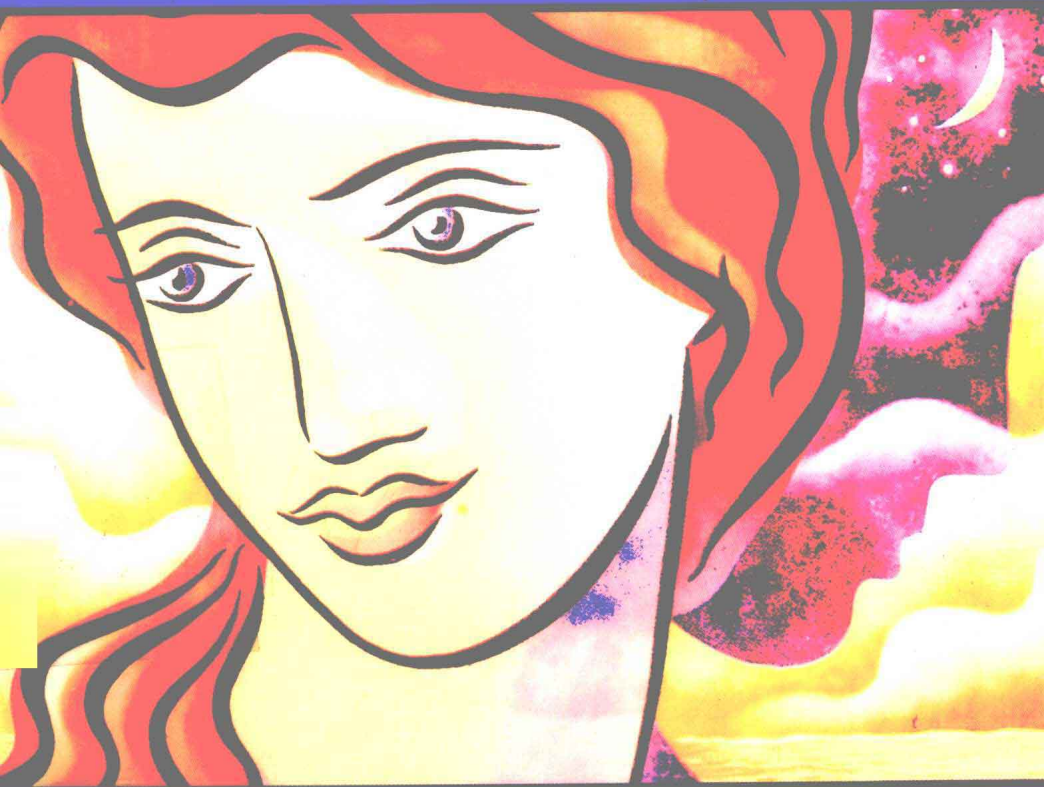
实用生活文库
ShiyongShenghuoWenku

青少年健康知识读物

Qingshaonian Jiankangzhishiduwu

李源 / 张书珩 选编 ●

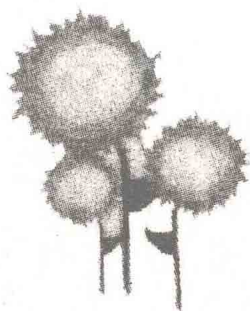
坚强的意志与健康人生



实用生活文库
青少年健康知识读物

坚强的意志与健康人生

李源 张书珩 主编



远方出版社

责任编辑：苏 文

封面设计：江 童

实用生活文库
青少年健康知识读物
坚强的意志与健康人生

编 著 者	李源 张书珩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	邯郸新华印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	3500 千
印 张	180
版 次	2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 次	2004 年 4 月第 2 次印刷
印 数	1001—3000 册
标准书号	ISBN 7-80595-911-0/G·296
总 定 价	450.00 元
本册定价	11.50 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。

远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。



青少年健康知识读物

第一章	烈火见真金——意志的品质特征	(1)
第一节	意志概述	(2)
第二节	意志的品质特征	(8)
〔事例〕	坚韧不拔与持之以恒	(17)
〔操练〕	你的意志坚定吗	(21)
第二章	起落有致——青少年意志行动的发展特点	(25)
第一节	青少年意志行动的年龄阶段性	(27)
第二节	青少年意志行动的主动性	(34)
第三节	青少年意志行动的坚定性	(39)
第四节	青少年意志行动的复杂性	(41)
〔事例〕	1. 时代丰碑李向群	(45)
	2. 风雨无阻的文川	(48)



〔操练〕 挫败逆境 (51)

第三章 学无止境——意志品质与学习 (53)

第一节 何谓学习意志 (54)

第二节 学习习惯与学习意志 (68)

〔事例〕 1. 车胤囊萤 (80)

2. 范仲淹刻苦学习 (81)

3. 秉烛而学 (82)

〔操练〕 如何提高学习效率 (83)

第四章 摇摇欲坠——青少年意志品质发展中的问题 (88)

第一节 不良的意志品质 (90)

第二节 意志障碍 (97)

〔事例〕 不能自持 (106)

〔操练〕 永不言败 (110)

第五章 千锤百炼——培养坚强意志的方法 (114)

第一节 生活磨练法 (116)

第二节 营地军训法 (121)

第三节 魔鬼训练法 (122)

〔事例〕 1. 范仲淹以水沃面 (126)

心

理

健

康

篇

2



2. 司马迁身磨心砺…………… (127)
3. 坚韧不拔的屈原…………… (129)
- 〔操练〕 美妙人生来自于坚强的意志…………… (131)





★ 第一章

烈火见真金

——意志的品质特征

在人的心理特性中，除了认识过程与情感过程之外，还有一个极其重要的组成部分，那就是人们的意志过程。认识与情感主要涉及人们意识的形成过程，意志则是人们意识的调节过程。意志能够支配与调节人们的行动，使人们按照预期的目标去完成自己的计划，实现自己的蓝图。可以说，无论人们改造客观世界，还是改造主观世界，都需要意志的力量来进行调节。没有意志，人们很难在改造主客观世界的过程中实现预定目标、取得相应成就。国内与国外的调查研究都发现，许许多多很有成就的人并不是由于他们智力上的超群，而





是他们具有良好的意志品质特征与性格特点。《中国当代名人成功素质分析报告》系统地研究了500余位中国名人的成功经验，发现有9种素质制约着一个人能否获得成功：（1）抓住机遇；（2）功底与才华；（3）信念；（4）敬业精神；（5）特殊个性；（6）承受力；（7）人际关系；（8）善于发现自己；（9）口才。其中的（2）、（3）、（4）、（5）、（6）都直接与意志有着密切的关系，离开了意志，这几条都不复存在。浓厚的知识功底需要意志力去获取，坚强的信念必然以意志为灵魂，进取性的敬业精神需要用意志来作为动力，特殊的良好个性需要用意志去培养，坚韧不拔的承受力更需要用意志去锻炼。有了坚强的意志，你的生命肯定会焕发出勃勃的生机，你所选定的方向也一定会变得更清晰、明朗和美丽。

第一节 意志概述

一、何谓意志

人们在社会生活与生产实践的过程中，行动的目的性是十分明显的，人们总是要事先制订计划，然后开始

行动。只是，由于诸多因素的困扰与影响，人们的行动并不总是按照预定计划去开展的，这就需要人们经常地进行调节。于是，意志便承担了一定的调节任务。

意志是人类特有的心理现象，是人的意识、心理的能动性，是人们自觉地支配与调节行动，从而实现改造主客观世界的心理过程。

意志对行动的调节与控制表现在两个方面：一是激发方面；二是抑制方面。激发指的是意志能够发起与推动人们去开展与预定目的具有一致性的活动。抑制指的是意志能够制止与阻碍人们所从事的那种与预定目的不相一致的活动。例如，为了预习好明天的课文，你可能会放弃看一场精彩电影的机会；为了背好一首诗词，你可能会放弃周末外出郊游的机会。

意志其实就是选择一种行动，放弃另一种行动；坚持一个目标，放弃另一个目标。如果你对这两种活动、两种目标都有好感，都不想失去，既想得到鱼，又想得到熊掌，那么，你就会出现矛盾的心理，而意志能帮助你作出抉择。

二、意志行动

意志总是通过人们的实践活动表现出来的。在一定



心

理

健

康

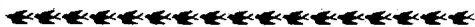
篇

·



·





时间、一定范围内受意识支配的活动，就是意志行动。

心

理

健

康

篇

1

意志与行动是密不可分的统一体，意志是行动的内在力量，行动是意志的外在表现。人们意志行动的表现形式通常有孜孜不倦、锲而不舍、勤奋刻苦、顽强不屈等等。

人类的活动千姿百态，是不是所有的活动都是意志行动呢？显然不是。那些与生俱来的本能活动、各种无意识的个体活动以及各种习惯性的活动便不是意志行动。例如：人们听到不祥的声音会逃避、手指碰到灼热的钢铁会立即收回、有人说话时总喜欢使用口头禅、有人走路总喜欢歪着肩膀。这些就不是意志行动。因为，人们的这些行动并不是有意识的、自觉的、有目的的行动。

意志行动具有三个特点：

1. 意志行动具有明确的目的性。意志是使人们自觉地为实现既定目标而产生出来的顽强的心理体验。正是因为人们的计划具有目的性，人们的行动才更有方向感，人们才能激发自己作出各种符合目的的行动，从而去制止与放弃那些与目的不相符合的行动，保证自己去从容地实现预定目标。一般说来，行动的目的性越强，



目的的社会价值越大，人们的意志水平就会越高。

2. 意志行动总与人们对困难的克服紧密联系在一起。心理学认为，意志是在人们克服困难的过程表现出来的，不克服困难，意志就无从表现。困难是意志的试金石。俄国物理学家列别捷夫说过：平静的湖面，炼就不出精悍的水手；安逸的环境，铸造不出时代的伟人。正是在困难面前，才显英雄本色。有道是“宝剑锋从磨砺中，梅花香自苦寒来”。不经历风雨，怎么见彩虹？古往今来，大凡在历史上有所作为的人物，谁没有经历过各种各样的困难呢？

自古雄才多磨难。人这一辈子，并不总是在平坦的大道上飞奔，并不总是在安闲的庭院里散步，我们的面前有沼泽泥淖，也有高山峻岭，如果没有坚强的意志、毅力与耐性，就不会具有百折不挠、披荆斩棘的精神。那种在困难面前唉声叹气、畏手畏脚的人，永远也不会有什么大的成就。

困难一般有两种；一是内部困难。这是一种思想上的困难。例如，有的人在面临抉择之时，对两种不一致的方案有一种犹豫不决的心态，不知道应当选择哪一种。思想上的困难有很多时候是自己设置的，前怕狼、



当然，严格地讲，并不是所有的随意行动都是意志行动。例如：每个人都会说话，人们很容易就能完成这一个随意性动作。因而一般来说就不是意志行动。但是，一个长期卧床不起、身体极度虚弱的病人开口讲话，哪怕只是一句、两句，就都是一种意志力的体现。由此可见，意志行动与人们对困难的克服实在有着相当紧密的关系。

三、认识、情感与意志的关系

认识、情感与意志是人们心理特性的三个不可分割的组成部分。三者相互依存，相互联系，同时又相互区别。

认识是意志的基础，意志是在认识的基础上产生的。人的意志行动总是受到一定目的的支配，而人们的目的正是认识活动所产生的结果。认识越深刻、越丰富，人们的活动目的就会越具体、越真实，人们的意志也就越坚强。如果一个人对自己活动的目的没有一个明确的认识，他必然会在思想中产生一种犹豫不决的感受，表现在行动中，也是同样的不知所措。意志反过来也会直接影响到人们的认识活动。意志越坚定，学习越刻苦，就越能体会到学习的重要性。

当然，意志与认识在一定的時候也会表现出很大的不一致性。在现实生活中，通常会有这么一种人，整天忙忙碌碌，甚至孜孜不倦、废寝忘食，可以说，这种人的意志力相当坚强。然而，当你走近他然后了解他后，你就会发现，他所追求的个目标是那么的不值得一提，那么的渺小，一点社会价值也没有。

意志与情感也是密切相联的。意志对人的情感能够





起到调节作用。意志坚强的人能够控制和驾驭自己的情感，克服消极情感的困扰，并且用积极的情绪取而代之。通常所说的理智战胜感情，指的就是意志对情感的控制与调节作用。

五

理

健

康



8

人的情感与情绪能够作为意志的一种内部动力而存在，鼓舞人们的意志行动，同时也可能成为人们意志行动的阻力。例如：心情愉悦、积极热情的人往往干劲倍增、越干越有劲，而且活动效率也很高；心情忧伤、苦闷抑郁的人往意义气消沉、越干越没劲，而且活动效率也很低。

第二节 意志的品质特征

有的人处理事情当机立断、敢作敢为，有的人却优柔寡断、摇摆不定；有的人处理事情独立自主、勇于负责，有的人却喜欢随声附和、随波逐流。其所以如此，在于意志品质的差异。

所谓意志品质就是在人的意志过程中，那些比较稳定的特征。意志品质有良莠之分。良好的意志品质表现在以下几个方面：

一、意志的独立性

人们对自己行动的目的与意义有了明确的认识，并且能够根据自己的信念与认识，主动地支配和调节自己的行动，而不会屈从于周围人们的压力，也不会随波逐流，这种表现就被称之为意志的独立性。不难看出，意志的独立性至少含有两层意思：

其一，意志的自觉性。就是说，人们对自己所采取的行为在心理上有一种十分明确的认识，能够自觉地意识到自身行动的目的与意义，而不是跟着感觉走。那种朦朦胧胧的认识会给意志带来一定的损害。例如：你今天夜晚要完成一篇作文，或许要写到12点之后，但你没有退缩，也没有怨言，因为你心里很清楚，明天是交作文的最后期限，而且这次作文还要作为平时成绩写进记分册。正是由于有了这种明确认识，你才会坚持到深夜。

其二，意志的自主性。就是说，能够根据自己的信念与认识，独立地、自主地决定与执行决定，既不会因为外界的压力而放弃自己的信念，也不会因为大家都那么做而随波逐流。自主性是人们保持独立人格的一个重要保证。



心

理

健

康

篇

1





意志上具有独立性的人，用不着借助于他人的督促与暗示，更用不着看他人的脸色行事，就能够独立地发现问题、解决问题，并且还能够按照客观规律的要求及时地调适自己的行动，使之符合预定目标。

意志的独立性具体体现在意志行动的两个基本阶段之中：

第一，准备阶段。意志行动的准备阶段主要完成三件事：①对行动的动机进行权衡，也就是搞明白为什么要采取行动；②确定行动的目的，也就是明确制订行动所需要达到的目标；③选择行动的方法与手段，也就是借助何种方式去开展行动。在这个阶段，意志的独立性表现为积极主动地分析行动的目的，独立自主地评价行动的意义。

第二，执行阶段。意志行动的执行阶段着重完成一件大事：执行在准备阶段中所采取的决定。在这个阶段意志的独立性表现为坚持预定的目标，坚持已经设计好的行为方案；制止那些与自己的目的不相一致的行动。

意志的独立性是一种自我的肯定与激励，能够反映出一个人的自信心。通常说来，独立性越强的人，自信心便越强。

与独立性相反的意志品质有武断与盲从。

武断就是不讲道理地一意孤行，明明不对，也要一个道走到黑。表现为听不进他人的合理化建议，错误地以为自己就是真理的化身。独立性不同于武断，独立性从来也不会排除他人的合理化建议，而是理智地进行分析，并且吸收其中的合理成份。

盲从就是盲目跟进、人云亦云、随波逐流，表现为很容易接受别人的影响，往往把别人的言论、想法作为自己的行动指南，根本不从自己的信念与认识出发，没有主见，也缺乏坚定的信心。说到底，盲从就是自我迷失。

武断与盲从是不良的意志品质，青少年应当努力克服。

二、意志的果断性

果断性表现为在紧急的情况之下有能力及时作出决定，并且坚定地执行这些决定。意志果断的人，善于观察周围事物的发展变化情况，具有敏锐的洞察力，能够在现实条件发生变化之时，当机立断地采取有效措施。因此，也可以说意志果断是一种善于审时度势、随机应变作出决断的品质和能力。



心

理

健

康

篇

·

·

