

让 爱好 促你

成才

高永华
韩清江
万秀梅
赵红娟
高志冬
编著



中国石化出版社

《爱好无价》丛书之一

让爱好促你成才

高永华 韩清江
万秀梅 赵红娟 编著
高海冬

中国石化出版社

内 容 提 要

《爱好无价》丛书共分三册，分别为：《让爱好促你成才》、《让爱好助你成功》、《让爱好给你快乐》，本书为丛书第一册。书中通过实例阐述了少年儿童兴趣爱好的特点，及与未来发展的关系。本书汇集了大量活生生的事例，为家长和老师提供了如何发现、开发和培养孩子健康有益的兴趣爱好的方法，是一本素质教育的好书。

本书适合少年儿童、家长和教师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

让爱好促你成才/高永华等编著. —北京：
中国石化出版社，2000
(爱好无价)
ISBN 7-80164-031-4

I. 让… II. 高… III. 少年儿童—兴趣—培养—研究 IV. B848.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76116 号

中国石化出版社出版发行

地址：北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编：100011 电话：(010)84271859

<http://press.sinopec.com.cn>

中国石化出版社照排中心排版

海丰印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 156 千字 印 1—4000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

定价：8.60 元

前 言

——让爱好释放更大能量

如果翻开事业成功者的履历，我们不难发现，他们大都经历过这样的三部曲：产生兴趣——钻研入迷——获得成功。在这里，兴趣成为支撑事业的重要支点，成功与爱好结伴而行。

比尔·盖茨因迷恋电脑，开发软件，而成为电脑软件大王世界首富；爱因斯坦因酷爱物理，钻研至深，他的相对论引起物理学界的革命；达尔文对生物动物感兴趣，一生追求，而创立进化论学说；邓亚萍从4岁半开始爱好打乒乓球，虽个子不高，却多次站在世界冠军的领奖台上；董文华从小喜欢音乐，痴迷唱歌，最终成为人们喜爱的著名歌手……

如此看来，兴趣爱好具有巨大的能量，是人生和事业的一种内在的推动力量。

从这个意义上，我们说良好的兴趣爱好是无价之宝，谁拥有它，谁就将拥有成功，拥有财富，拥有美好的人生。

那么，什么是兴趣爱好呢？首先，兴趣是一种心理现象。心理学认为，兴趣是人们力求接触、研究和认识某种事物，或从事某种活动的心理倾向。这种倾向是和一定的情感联系着的。爱好较之兴趣更稳定地表现出对一定事物所持的积极倾向。

兴趣爱好的产生离不开两方面的条件：一是客观因素，即必须有兴趣客体的存在。通常是有趣的事物，或人们较熟悉的事物，或神秘的、值得探索的事物，或与人们的未来前途有某种联

系的事物等。在这里，客观事物作为一种刺激物，常常成为激发人们兴趣的外在诱发性因素。二是主观因素。即人们对客体的感受、认知能力，以及自身的需要，既包括物质需要，也包括精神需求。对于能够满足人们主观需求，并获得愉快情感的体验，人们便对之喜闻乐见。可见，兴趣爱好是主观需求与客观事物相呼应的产物。

其次，兴趣爱好又是一种有特定指向的行为过程。当客观事物对人们的感官产生刺激，引起主观情感的愉快体验时，人们就会表现出兴趣，并产生关注和研究这一事物的行为过程，长期坚持下去，便会形成较为稳定的爱好行为。

因此，兴趣爱好是特定心理倾向与行为过程的统一体。人们通过从事某种工作或活动而使兴趣爱好具体化，如与学习结合，表现为学习兴趣；与工作结合，表现为工作兴趣；与收藏结合，表现为收藏兴趣等。可见，任何兴趣爱好都不是抽象的观念性的东西，而是十分具体而生动的现实。因此，任何兴趣爱好的价值很大程度上取决于人们所从事的具体工作的性质、意义和取得成果的水平。

培养兴趣爱好，必须从认识和把握兴趣的品质、特征入手。事实表明，良好的兴趣品质主要表现在以下几方面：

兴趣的持久性。指某种兴趣持续时间的长短。短暂的多变的兴趣，易导致注意力不断转移，影响人们认识的深刻性。而持久的稳定的兴趣才能使人获得系统而深刻的知识。一般说来，兴趣的稳定取决于正确的世界观，远大的理想和坚定的事业心，以及对问题的认识及对专业知识掌握的深度。持久的兴趣对于成功是至关重要的。

兴趣的广度。指兴趣范围的大小。兴趣范围太小，常常影响人们的视野、知识面和创造精神。多样的、广泛的兴趣有助于人

们接触和注意多方面的事物，获得广博的知识。这是人的心理充分发展的条件，也是获得创造精神的重要因素。

兴趣的中心。指在多种兴趣中以一种为中心兴趣。它通常是主要精力和时间投入的重心。中心兴趣使人能够获得某个方面的深邃的知识，形成一个人的知识核心。它是人们从事专业活动和发展特殊才能不可缺少的心理条件。多方面的兴趣只有和中心兴趣相结合，有主有从，才是一种良好的兴趣品质。兴趣中心的形成有赖于人们的理性认识和自控能力。

兴趣的效能。指兴趣活动所带来的效果。如果兴趣推动人们积极活动，并产生实际效果，这是效能的表现。有效的兴趣为积极兴趣，无效的兴趣为消极兴趣。积极兴趣能促使人们去探究某种事物或从事某种活动，是一个人获得知识、形成技巧、发展能力和丰富心理生活所不可缺少良好的兴趣品质。消极兴趣满足于对事物的感知过程，只停留在期望和等待状态，因而缺乏内在推动力量，不能产生积极的实际的效果。

为了培养兴趣爱好，我们必须把握兴趣广度和兴趣中心的统一，使兴趣持久而稳定，以积极兴趣姿态，去追求兴趣爱好的最大值。这就是我们认识兴趣品质的意义。

在此基础上，我们还必须看到，兴趣爱好毕竟只是心理因素中的一种，它必须与其他相关因素，如动机、信念、毅力、思维、想象、方法、习惯等因素密切配合。诸因素之间实际上是相互包容、相互渗透、相互依存的关系。兴趣只有与之协调配合，同步发展，形成合力，才能实现兴趣爱好的最大值。

当然，兴趣与上述因素结合状态及方式各不相同。有的是兴趣的激发因素，如信念、动机等，对兴趣有巨大的引导作用；有的是制约因素，如毅力、意志等对于兴趣的持久有推动作用；有的则是同步配合性因素，如思维想象、方式方法等，这些都有助于提高兴趣的有效性。

兴趣的产生和发展是多种因素综合运作的过程，其中，人们的理想信念和探索精神具有特殊的意义。这一过程通常需要经历“三级跳”：

第一，有趣阶段。这是兴趣爱好的初级阶段。从主观上看，好奇心、探求精神驱使人们接触客观事物，而客观世界中五光十色、千奇百怪的事物对人们产生直接吸引，于是人们直感地喜欢上某个有趣的事物。这是直接兴趣的表现。在少年儿童时代是重要的兴趣表现形式。

第二，兴趣阶段。随着人们对这一事物认识的增长，在环境或教育影响下，有趣定向发展，以致产生强烈的爱好和专一倾向，这时人们进入兴趣状态。兴趣表现出较为稳定的品质，并向中心兴趣转化。这是人们追求事业、创造成绩的重要一步。

第三，志趣阶段。当人们把兴趣与自己的高尚理想，远大奋斗目标联系起来的时候，便为兴趣注入了理性内涵，人们会自觉利用有利的外部环境，进行深入探索，使兴趣升华，形成稳定的中心兴趣，进入迷恋状态，这时，兴趣就发展成为志趣。志趣属于间接兴趣范畴，即人们对于某种事物本身不一定感兴趣，而是对于这种事物未来的结果感到需要而产生兴趣。这种结果常与人们的利益及理想联系在一起。

进入志趣阶段，兴趣品质将得到全面的发挥，显示出巨大威力：

在促进智力方面，兴趣爱好使人表现出强烈的好奇心，精细的观察力；敢于提出问题，进行大胆假设；勇于发表看法，据理力争；思想更加活跃，更加富于想象力和创新意识等。

在激发情感方面，越发注重追求高雅健康的情感。随着人们对客观事物的了解，对于积极内容及成功的体验，会流露出好心情，表现出热情、喜悦、轻松情感，同时对于不良心情或枯燥、乏味及低迷情绪进行有效地控制、调节和转化，表现出以苦为

乐，坚忍不拔的情感品质。

在坚持意志方面，兴趣爱好使人们注意力更加集中，聚精会神；更加珍惜时间，甚至废寝忘食；自觉排除各种外来干扰，强化中心兴趣；并唤起毅力耐心，战胜眼前困难，坚持到底；面对失败，并不气馁，再三尝试，不达目的决不罢手。

由此可见，我们不能停留在兴趣爱好的有趣阶段，必须把它与个人理想信念结合起来，发展成为志趣。这样，兴趣爱好才可能成为更有价值的东西。

兴趣爱好还与人们的年龄经历相联系，在不同年龄段表现出不同的特点和追求。

少年时期的兴趣爱好，直接兴趣占有重要地位，而且受环境影响较大，稳定性较差。所以，家庭学校对少年儿童兴趣爱好的培养引导有特殊意义。在这个阶段，培养兴趣爱好的着眼点应放在“学”字上，即通过培养学习兴趣，追求知识，奠定全面扎实的知识基础和人生基础。为此，既要注意兴趣过程的持久稳定，又要追求兴趣的效能和理想结果，做到兴趣过程与兴趣结果并重，通过兴趣过程的控制来追求兴趣的理想效果。

青年时期的兴趣爱好，间接兴趣占有重要地位。因青年的自主意识增强，环境影响降至次要位置。人们对兴趣爱好有明显的选择性，兴趣目标能自觉与理想、事业相联系，达到志趣层次。此时，兴趣爱好的作用主要体现在一个“钻”字上，即通过兴趣爱好在事业上深入钻研，不断创新，执著追求。因而，青年更关注兴趣爱好的结果，事业的成功。对于兴趣过程善于进行理性控制，对于枯燥、艰难的过程，能表现出很强的忍耐力和自控能力，一步一步地奔向成功目标。

老年时期的兴趣爱好，通常更为自觉，更为执著，形成了习惯。人们较多把兴趣爱好的目光投向一个“乐”字。兴趣的重心

往往不在于结果如何，更多地体现在对兴趣过程的体验，在爱好过程中感受乐趣，获得健康为最大满足。

人的一生中，随着年龄的增长人们在兴趣爱好上的主观能动性会不断增强。我们应从不同年龄段的特点和需要出发，努力做到使没有兴趣变成有兴趣，不良兴趣转化为良好兴趣，暂时兴趣化作稳定兴趣，消极兴趣变为积极兴趣，如此沿着兴趣爱好的阶梯，不断升华深化，就能创造美好人生。

从实际情况看，兴趣爱好人人皆有，然而，就大多数人而言，良好的兴趣爱好往往处于自然其成的状态，较少刻意安排和追求，更少开发利用。而对于不良兴趣爱好，有些人又不善区别和控制，随性而为，积习成癖，结果酿成憾事。

正因为如此，如何看待兴趣爱好，如何选择和培养兴趣爱好，如何纠正不良爱好，对于个人成长，事业成功和家庭幸福都是一个十分重要的课题，需要我们去认识和把握。

从这一认识出发，《爱好无价》丛书力图对上述问题有所探求和回答，分三部分加以阐述和介绍。

之一是少年儿童分册《让爱好促你成才》，突出说明兴趣爱好为人生奠基，打牢知识基础及成长成才的特殊作用。

之二是青年分册《让爱好助你成功》，重点说明兴趣与创业关系，揭示兴趣爱好作用及推动事业走向成功的有效途径。

之三是老年分册《让爱好给你快乐》，着重说明老年兴趣的特点，提示人们打开思路，更潇洒地追求老有所乐，使晚年的生活更美好。

本丛书面向大众，既有兴趣爱好的知识及理论的探讨，又突出真实事例的示范意义，以析事明理方式，揭示兴趣爱好的特征规律，说明人生与爱好的联系，探讨不同兴趣爱好的利弊得失，

介绍培养和发挥兴趣爱好的方法途径，内容生动，贴近生活，使人们很自然地与自己的学习、工作、休闲产生联系，找到榜样，受到启示，学到方法，从而进入兴趣爱好理想境界。

世界正在走进知识经济的新时代，我们正面临着新的挑战，兴趣爱好将是我们迎接挑战的最好战友。让我们伸开双臂拥抱爱好吧，那时你将成为强有力的竞争者，以无愧于时代的业绩，紧紧地拥抱成功。

总之，让更多人拥有有益的爱好的爱好，让有益爱好创造美好人生，这便是本书的宗旨。

目 录

前言

一、兴趣爱好是少年儿童的生长剂	[1]
☆ 拥有爱好就会拥有希望	[1]
☆ 少年儿童兴趣爱好特征	[6]
☆ 少年儿童适宜哪些爱好	[9]
☆ 与爱好相关因素的养成	[12]
二、如何追求健康有益的爱好的	[22]
☆ 从珍惜童心的好奇开始	[22]
☆ 适当拓展兴趣爱好的广度	[25]
☆ 兴趣爱好需要理性支撑点	[29]
☆ 保持兴趣爱好的最佳状态	[31]
三、客观环境与少年儿童的爱好	[34]
☆ 环境对少年儿童兴趣的影响	[34]
☆ 精心营造良好的兴趣环境	[41]
四、少年儿童基本兴趣爱好的培养	[48]
☆ 学习兴趣是少年儿童的第一兴趣	[48]
☆ 针对心理特点培养学习兴趣	[51]
☆ 培养学习兴趣的有效方法	[55]
五、如何培养少年儿童的特殊兴趣	[63]

☆ 如何发现少年儿童的潜在特长	[63]
☆ 如何评估少年儿童的才能潜质	[70]
☆ 因材施教培养少年儿童特长兴趣	[75]
☆ 少年儿童早期特长教育的几个问题	[82]
六、成功者在少年儿童时的兴趣爱好	[87]
☆ 早慧儿童的兴趣爱好	[87]
☆ 爱好专一的少年儿童	[96]
☆ 落榜生同样创造辉煌	[109]
☆ 百折不挠的爱好者	[120]
七、培养少年儿童兴趣爱好的凡例	[141]
☆ 培养孩子的学习爱好	[141]
☆ 定向培养孩子的兴趣爱好	[156]
后记	[175]

一、兴趣爱好是少年儿童的助长剂

(一) 拥有爱好就会拥有希望

对于少年儿童来说，兴趣爱好是一种必备的素质，是成长成才的助推器。在现实生活中，人们在评价成功者的时候，往往夸大天分因素，其实，与成功联系更近更直接的恐怕要算兴趣爱好等因素了。我们甚至可以这样说，成就始于爱好，兴趣通向成功。大量活生生的事实，都可以证明这一点。人们因某种兴趣爱好而走向成功的事例几乎俯拾皆是。

事例一：西班牙马约卡有一个叫胡安·里艾拉的中学二年级学生，年仅 13 岁就已成为世界上最年轻的电脑程序设计员，同时还经营着自己的软件公司。

他与一般孩子一样有很强的好奇心，喜欢看七龙珠漫画，爱看动画片，偶尔还会向父母撒娇。7 岁那年，他跟着父母送姐姐到信息学校去上学。在这所学校里，他第一次看到了电脑。他被电脑的奇特深深地吸引住了，回到家里他就用鞋盒糊成电脑形状，自己有模有样地操作它。很快，他不满足于此，他要玩真的电脑，他缠着父亲也要学电脑。父亲见他对电脑兴趣如此浓厚，只得满足他的要求，把他也送到信息学校。他迷上了电脑，他用功学习，很快学会了电脑操作，掌握了编程技法，并且渐渐显露出卓越的电脑才华。

随着学习的深入，他越发看到了电脑软件业的诱人前景，同时他对自己的计算机才能相当自信，于是他开始实施自己的创业计划。在他的游说下，他的父母放弃了原有的工作，和儿子一道在 1998 年 8 月创办了一家“孩软软件公司”。就这样，他 13 岁

当上了电脑公司老板，父母成了他的第一批雇员。每天一早，他先去学校上完课，然后直接回自己公司的办公室，第一件事是打开网络，看当天的电子邮件，然后开始一天的工作——调试自己设计好的程序，并进行软件营销。开业以来，他经营的软件生意十分红火。

由于他在软件研究上取得突出成绩，他已经取得了信息学博士的学位。当有人夸他是电脑天才时，他这样说，对电脑“我只是比别人更感兴趣。”

事例二：我国哈尔滨市有位小有名气的小画家，叫王春雨。他的父亲是油画家，母亲从事装潢美术工作。受这种家庭艺术氛围的感染，他从小就对画画产生了兴趣。3岁半时，就拿着铅笔头在纸上画“西游记”。再大一些，他对书架上的绘画书籍爱不释手，每每沉浸在五彩缤纷的图画世界里，图画给他带来无穷的乐趣。他对绘画越发痴迷，每每钻进房间里入迷地画着。节假日父母带他到江边玩，他也不停地画，见到什么都画，天上的飞鸟，地上的鲜花，身边的人物，都上了他的画纸。上小学后，他对画马产生了浓厚兴趣。他仔细学习研究徐悲鸿的马，刘勃舒的马，还看解剖马的书，对于马的骨骼结构他不知画了多少遍，直到可以把马的骨骼背着画下来。在一年之内他饶有兴趣地画了成千上万匹的马，足足用了6匹宣纸。于是，他笔下的马的形态神韵日益逼真，呼之欲出。11岁那年，他以哈尔滨艺术教育考察交流团团员的身份到日本考察。他画的《骏马图》作为考察团的礼物被当地收藏。同年，他在黑龙江省美术馆成功地举办了第一次个人画展《骏马飞奔》，引起轰动。当有人称他是神童时，他说，我不是神童，不过画画让我着迷！

事例三：福建省一位高考生夺得历史单科第一名，取得92分成绩，被南京大学历史系录取。他在谈体会时说：“我对历史学习有浓厚的兴趣，别人都说学历史枯燥无味，可我读历史书时

感到津津有味。”他不仅学习课本上的历史知识，而且经常走出去在现实中学历史。他出生在工人家庭，经济条件一般，他把不富裕的生活费节省下来，先后五次自费去文化古城泉州观看开元寺、东西塔、南宋古船等。他说，参观古迹不但增强了对历史的了解，而且更激发自己学习历史的兴趣。

仅从上述几例，我们不难看出获得好成绩与兴趣爱好的密切关系。

对于有突出成就的成功者，人们总是喜欢冠以“天才”“神童”字眼，并从天赋因素找原因。可是，那些被称作天才的人们，却往往把成绩归功于“兴趣”、“着迷”。笔者以为，这绝不是他们的谦虚，他们的说法也许更接近于真实。我们不否认天才，但是人与人之间的天赋因素差别并不十分明显。对于大多数少年儿童来说，如果一味强调成功与“天才”、“天赋”的联系，就会自觉不自觉地大多数孩子划在成功的圈外。相反，如果我们把目光更多地投向导致成功的兴趣爱好因素方面，则有助于把大多数孩子与成功联系起来，把他们送上成功的轨道。因此，我们有必要重新认识兴趣爱好的实际意义和巨大价值，甚至意识到兴趣爱好在一定程度上也能创造天才。

大量事实证明，少年儿童的成长成才既需要智力因素的发展，也需要非智力因素增强，两者缺一不可，而非智力因素的开发对于智力因素的增长又具有十分重要的助动作用。

非智力因素通常包括人的思想品德、性格气质、感情因素、兴趣爱好等，其中，兴趣爱好是助长智力的最重要因素之一。从其作用来看，它是一种导向性因素，动力性因素。一个人如果没有一定的智力当然不能成才，但是如果一味地陶醉于此，不重视非智力因素的发展，同样不可能成才。

心理学专家研究结果指出，学生学业成绩的好坏，一半决定于智商高低，一半决定于非智力因素。比如，某个学生智商较

高，而且学习动机明确，对所学科目十分感兴趣，学习刻苦，那么这个学科的成绩一定会很拔尖。相反，某位学生虽然智商较高，但却对这个学科没有兴趣，不愿意用功，其学业成绩必定糟糕。据对广州一所学校的一个班考查发现，约三分之一的高智商的学生是差生，而且全班智商最高为120的一个学生成绩最差。在不少学校里，低智商的学生比高智商的学生学习好的现象十分普遍，这充分说明智商并非成功的决定性因素，而兴趣因素在学习过程中占有十分重要的地位。因此，重视非智力因素的作用，有意识地培养少年儿童的学习兴趣和爱好，对于提高少年儿童的学习成绩，促进他们全面成长成才是十分必要的。

兴趣爱好表现为人们对某种客观事物、某项活动的倾向和选择，是客观事物引起人们的情绪共鸣而产生的现象。在少年儿童阶段，个人兴趣爱好起码可以表现出以下积极意义：

第一，兴趣爱好可以成为学习和参与某项活动的动力。少年儿童时期是成长时期，需要从多方面接受知识，而好奇心、兴趣爱好能充当知识的引领者，把少年儿童引入一个个陌生的领地，去接触，去探讨自己不知道的东西，从而接受知识，受到熏陶，为日后的发展奠定广泛而坚实的知识基础。少年儿童的兴趣越广泛，知识面就会越宽阔，就会加速知识积累，得以全面的发展。

第二，兴趣爱好可以使注意力集中，助长某一方面的特长。兴趣的功能就在于把人们的注意力集中到某个方向上，自觉引导人们投入精力，进行专注深入学习钻研，从而在了解掌握某一事物的规律的同时，也形成了自己的某种技能本领。所谓“热爱是最好的教师”就是指的这一点。当一个人全身心地投入一件事情时，必然对所从事的事情表现出明确的动机和热烈的情感，并伴随着积极愉快的心情，兴趣盎然地倾注全力，达到忘我程度。在这种状态下，人们的记忆力、人体的机能、思维的创造能力都会得到最佳调动和发挥，必然会达到精深的程度，并获得在正常状

态下难以取得的成果。对于有某种特长的少年儿童来说，是离不开兴趣爱好支撑的。

第三，兴趣爱好可以塑造良好的性格特征。心理学认为，完美健全的性格是把许多良好的性格特征有机地统一起来加以学习、培养和塑造的结果。在少年儿童时期，如果兴趣广泛，乐于交际，与人和谐相处，不但有助于学到许多知识，打开人们的眼界，训练出多种才能，而且有助于使人们在拥抱知识的同时，对生活充满热情、乐观的态度，助长个人的进取精神，从而有益于良好性格的形成和发展。

可以说，兴趣爱好是一种可贵资源，用之不竭的能源。我们应从少年儿童时代就自觉的培养、开发和利用它。

然而，从实际情况看，人们的目光更多的投向了少年儿童的智力方面，而对于非智力因素并没有引起足够的重视。不仅家长、老师如此，而且不少学生也处于一种自流、不自觉状态。主要表现在四个方面：

一是忽视分数中的兴趣因素比重。有些家长在孩子学习成绩的追求上，较多看重分数中知识因素，而轻视智慧因素、兴趣因素。他们不懂得在智商不变的情况下，增加兴趣因素的比重是有效地培养人们的智力、能力的有效途径。不懂得在小学、中学阶段就应注意增加分数中的智慧含量和兴趣含量。

二是有的家长以自己的兴趣为兴趣，对孩子的兴趣采取压抑的态度。他们不知道如何利用和助长孩子的兴趣，促进学习，有意无意之间影响了孩子学习兴趣的正常发挥。

三是在时间分配上，把孩子的全部时间都拴在书本学习上，对于孩子感兴趣的事情则拒绝分配必要的时间。疲劳战术的结果，只能造成孩子学习的逆反心理，事倍而功半，效果不佳。

四是在方法上习惯于让孩子运用简单的机械的学习方法，比如叫他们几十遍几百遍地重复抄写同一个内容。这种毫无新意的