

《走向成熟》丛书

兴趣指南

王贤瑞



河南教育出版社

走向成熟丛书

兴 趣 指 南

王 贤 瑞

河南教育出版社

走向成熟丛书
兴趣指南

王 贤 瑞
责任编辑 赵茵

河南教育出版社出版
河南省商丘报社印刷厂印刷
河南省新华书店发行

787×960毫米 36开本 6.375印张 100千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1—3,325册

ISBN7—5347—0940—7/Z·18

定 价 1.65元

编辑前言

“成熟”，是一个诱人的字眼。在青少年时期，成熟具有更大的吸引力。不是吗？当人还是半儿童半成人的少年时，便开始以成熟为骄傲、以幼稚为羞辱了。少年反感别人把自己当孩子看待、故意反抗家长的命令和老师的教诲、处处争强好胜，就是为了表示“我成熟了”。

然而，并不是自以为成熟就真的成熟了，成熟与否是有一定衡量标准的。对于具有社会性的人来说，成熟不仅仅是生理上的成熟，更重要的是心理上的成熟。当你能够定准人生的基调，为弹奏出生命的最强音而苦苦求索、奋力拼搏时；当你能够宠辱不惊、宁静致

远，面对磨难挫折坦荡从容、洒脱自如时；当你能够既乐意接受社会调节而又不失个性并充分地施展自己的才华时……那么，你就算得上一个成熟的人了。

成熟有一个过程。人在生命开启之时也就踏上了走向成熟的道路。从呀呀学语、蹒跚学步到有知有识、自强自立，可谓路漫漫其修远兮！到了青少年时期，则最趋于成熟而又成熟得最艰难。许多人都要在此时期付出一定的代价。正是为了减小这种代价，我们才向青少年朋友奉献出“走向成熟”这套丛书。

这套丛书中的《走出少年危机期》是写给少年朋友的。少年时期，是人一生中身心变化最剧烈的时期，也是充满挫折和困惑的时期。这一时期的少年最渴望成熟而又最容易出现失误，因此，有人称之为“危机期”。《走出少年危机

期》从身心发育、学习、交往等八个方面，分析了当代少年的特点和困惑，针对少年最敏感、最感兴趣，而又最困难、最急需解决的问题，提出了切实可行的建议，为少年心理和行为的自我调节提供了科学依据。因此，它是一本有助于少年顺利通过“危机期”、健康地走向成熟的心理与行为的指导读物。

人的成熟多与个性的成熟相关，因此，这套丛书的其他四本是从个性心理方面展开讨论的。《培养理想的性格》从挖掘人的潜能、分析名人的性格谈起，阐述了性格形成的过程、现代人追求的理想性格以及如何培养理想的性格。《气质的魅力》则围绕青少年朋友喜爱探讨的气质问题谈论气质对人的学业进程、职业选择、恋爱婚姻、人际交往等等的的影响及测定气质和后天培养气质的方法，揭示了气质的奥秘，青少年朋友可从中

了解如何运用气质的魅力使自己显得更加成熟。《兴趣指南》阐述了兴趣形成的过程及兴趣与各种心理品质的关系，指明了培养兴趣的深刻意义和有效方法。《学会交际》是讲交际技巧的，书中论述了交际的功能、手段，指出了与各类人交往的态度、方法、诀窍和忌讳，有助于青少年朋友自立于纷繁复杂的社会。

这套丛书以青少年自我开发、自我控制、自我塑造、自我完善为出发点，因此，读起来犹如与知心朋友娓娓而谈。当然，其中也有把握不准的地方，用词有些深奥或语气有些生硬。尽管如此，我们相信，青少年朋友读了这套书后，还是会有所收益的。

祝愿青少年朋友健康地走向成熟！

前 言

“优势生存进化”使得猿转化为人之后，人便进行着有意识的生活和创造。这种有意识的生活和创造向着人类生活的各个领域延伸，向着认识世界和改造世界的深度和广度发挥。由于谋生的欲望——乐为，进一步发展了各种自觉的劳动和科学、技术；由于享乐的欲望——乐生，进一步发展了各种精湛的艺术；由于学习的欲望——乐学，进一步发展了各种有效的教育。人们这三个基本方面的欲望的发展，推动着人类的社会实践。由于社会实践的推动，导致了社会的发展，导致了人类生理需要和心理需要、物质需要和精神需要的满足，人类从中饱尝到创业和建业的艰辛，领略到人生的真正乐趣。

兴趣是平凡而神奇的。兴趣的作用渗透到人的全部生活。正如科学巨匠爱因斯坦所说：“兴趣是最好的老师。”心理学家皮亚杰所说：“所有智力方面的工作都依赖于兴趣。”居里的女儿艾芙·居里说：“兴趣是学者的美德。”诺贝尔奖金获得者物

理学家杨振宁说：“成功的真正秘诀是兴趣。”古今中外人才成长的历史雄辩地证明：兴趣既是人才的起点，也是人才的催化剂。如果说人才是丰硕的果实，兴趣便是生机勃勃的幼芽，精心护理幼芽，必将得到丰硕的果实。兴趣也是成功的曙光，是燃烧在人们心中的火焰。

随着社会的发展，科学技术革命的推进，必然要形成许许多多的新见解、新科学、新技术、新领域，会引起人们更加深入而广阔的思考、探索，同时会使人们产生更为深刻、更为广泛的兴趣。为了迎接科学技术的新的挑战，为了推动社会的进步和智力发展，与人才成长休戚相关的兴趣的研究的紧迫性与日俱增。

如何正确认识和对待兴趣，如何发展和培养兴趣，如何监控和调节兴趣已经成为每个人最迫切需要解决的难题之一。写本书的目的就是想对解决这一问题做一次尝试。若能达到这一目的，对青少年走向成熟也将大有裨益。

本书提出了不少能够引起人们兴趣的建议，需要大家亲自试验，用实践去检验。

由于水平所限，恐有不少疏漏之处，望读者提出宝贵意见。

王贤瑞

1990年2月

目 录

〔 1 〕	一、如何认识兴趣
〔 2 〕	兴趣是平凡而神奇的
〔 5 〕	兴趣是一种自觉的动机
〔 10 〕	兴趣是取得成功的先导和曙光
〔 13 〕	兴趣是成功的催化剂
〔 17 〕	兴趣是最好的老师
〔 21 〕	二、兴趣的起点——好奇心
〔 21 〕	好奇心是兴趣的起点
〔 26 〕	好奇心是探索的因素
〔 30 〕	好奇心是学者的第一美德
〔 33 〕	三、兴趣的积极活动倾向——爱好
〔 33 〕	爱好是信息最丰富的“课堂”
〔 36 〕	爱好是踏上成才之路的阶梯
〔 39 〕	爱好的转换
〔 44 〕	干一行，爱一行，专一行

[47]	业余爱好出巨匠
[51]	四、如何对待各种兴趣
[51]	正确对待物质兴趣和 精神兴趣
[55]	分清低级兴趣和 高尚兴趣
[57]	使实践性兴趣和 理想性兴趣 相结合
[59]	把自发兴趣提高到 自觉兴趣
[61]	从直观兴趣上升到 理论兴趣
[63]	从静观兴趣转化为 积极兴趣
[65]	使广阔兴趣和 中心兴趣 相结合
[68]	从外显兴趣发展到 潜在兴趣
[69]	使暂时兴趣发展为 稳定兴趣
[72]	五、兴趣和 其他心理品质 的关系
[72]	兴趣和 注意
[75]	兴趣和 观察
[77]	兴趣和 记忆
[79]	兴趣和 思维
[81]	兴趣和 情感
[84]	兴趣和 意志
[86]	兴趣和 能力
[88]	兴趣和 性格
[91]	六、应该有什么 兴趣
[91]	正确的 兴趣
[95]	广阔的 兴趣

[97]	集中的兴趣
[99]	深刻的兴趣
[102]	稳定的兴趣
[103]	有效的兴趣
[105]	要找到自己的真正兴趣
[109]	兴趣的测量
[117]	七、到哪里寻找兴趣
[117]	兴趣在对事业的追求中
[120]	兴趣在对自己智力的开发上
[125]	兴趣在对大自然、生活、科学及艺术的欣赏中
[128]	八、怎样才能对学习保持兴趣
[128]	兴趣在学习中的意义和作用
[131]	易培养乐趣的读书法
[132]	青少年学生应有的兴趣内容
[134]	如何贯彻兴趣性学习原则
[138]	九、兴趣的形成和发展
[138]	有趣——乐趣——志趣——谐趣
[141]	素质是兴趣发生的前提
[144]	生理发育是兴趣形成、发展的基础
[146]	需要是兴趣形成发展的内在基础
[150]	兴趣在活动和实践中发展
[151]	环境、教育对兴趣形成、发展的决

定作用

〔155〕 十、兴趣的培养

〔155〕 要逐步提高需要——动机水平

〔157〕 强化兴趣意识

〔159〕 要不断地发展新的好奇心

〔160〕 要欣赏客观事物的内在美

〔162〕 要在已有兴趣的基础上培养新兴趣

〔163〕 要善于在工作中自我欣赏

〔165〕 要正确对待物质欲

〔167〕 要有对真理的追求

〔169〕 十一、青少年的兴趣特点

〔170〕 少年的兴趣特点

〔174〕 青年的兴趣特点

〔178〕 青少年的情爱心理

〔183〕 认识自己的兴趣

〔185〕 让生活充满乐趣

〔189〕 后记

一、如何认识兴趣

“兴趣”这个词，无论从字面的意义上，还是从实际的内容上来说，都是极为富有吸引力的。人类在认识世界和改造世界、认识自身和调控自身中，倾注了兴趣，也得到了满足。正如科学大师爱因斯坦所说：“我自己只求满足于生命永恒的神秘，满足于察觉现存世界的神奇的结构，窥见它的一鳞半爪，并且以诚挚的努力去领悟在自然界中显示出来的那个理性的一部分，即使只是极小的一部分，我也就心满意足了。”

青少年时代的兴趣具有特殊的意义，青少年时代的兴趣为自己一生奠定着坚实的基础，青少年时代的兴趣，是成功的曙光。

了解和调控自己的兴趣，这是青少年走向成熟过程中的重要一环。可以肯定地说，每个青少年对

了解和调控自己的兴趣一定会有很高的兴趣。

●兴趣是平凡而神奇的

什么是兴趣？心理学认为，兴趣就是对力求接近和探究的事物带情绪色彩的意识倾向。凡是有兴趣的事物，人们总是要力求去接近它、认识它、掌握它、获得它，这种意识倾向往往还伴随着愉快的情绪体验。例如，对体育感兴趣的青少年学生，对有关体育方面的消息总是格外关心，常为国际、国内体育竞赛活动及报刊、杂志上有关体育方面的报道所吸引，废寝忘食地观看有关体育电视，收听有关体育广播，在电视机旁观看体育竞赛、在收音机旁收听体育报道时，情绪高昂、愉快，时起时伏，津津有味；在与体育爱好者进行交谈时感情融洽，并力求经常参加体育活动和体育竞赛，在体坛上奋力拼搏。而对学习有兴趣的学生，则有很高的学习积极性，酷爱课内阅读和课外阅读。课前能主动地进行预习，很乐于听课，上课以思考为乐趣，并能不断地强化自己的求知欲望，做必要的读书笔记和心得，能及时复习功课，乐于总结自己的学习经验和吸取他人的学习经验，并能以快速高效高质量地掌握基础知识、基本技能为满足，特别是以发展智能为满足，以提高学习能力和创造能力为满足，以

快速成长、全面发展为满足。可见，人有了某种兴趣，就会对该事物和相应的活动表现出积极的、肯定的情绪，就会对该事物进行积极的接受和深入的探究。

兴趣，是那么平凡，又是那么神奇；是那么使人感奋，又是那样使人折服；具有那么大的诱惑力，又具有那么大的凝聚力。兴趣，每个人对它都有感受，每个人也都在不断地探求。

青春时期的生机，青春时期的力量，青春时期的美，青春时期的求知和探索，青春时期的情感，青春时期的意志，青春时期的理想以及青春时期的价值，都在兴趣中得到充分的表现，在兴趣中充满活力，在兴趣中升华能量，在兴趣中闪射光辉。

对母亲的爱，对人民的爱，对事业的爱，对祖国的爱，都只有在兴趣盎然的生活实践中，才能深藏于心，表露于形。

祖国的山河美，历史文化美，社会生活美，未来美以及世界各国的美，宇宙的美，都只有在兴趣的倾慕和欣赏中才能享受到。

我们总是乐于做我们有兴趣的事情，乐于探讨有兴趣的问题，乐于从事有兴趣的事业，乐于度过有兴趣的一生，乐于成为一个兴趣广泛而和谐发展的人。

兴趣把我们的注意力集中在所从事的活动上，

兴趣把我们的智力倾注在所从事的活动上，兴趣把我们的创造力发挥在所从事的活动上，兴趣把我们引向时间、空间所包罗的一切方面，把我们引向微观世界，也引向宏观世界。兴趣，犹如热心的向导，引导我们采撷希望，寻觅有意义的人生，攻克难关，收获理想，铸造性格，成就事业。

总之，兴趣渗透到人的全部生活中。要生活，要奋斗，就必须具备它，须臾离不开它。

人的兴趣是多方面的，如对生产技术的兴趣，对科学的兴趣，对文化艺术的兴趣，对经济及经济改革的兴趣，对社会的兴趣，对学习的兴趣，对政治的兴趣，对体育的兴趣，对生活的兴趣。一个人如果对什么都毫无兴趣，就如同行尸走肉。这种人，无疑是最可悲的。

现实中，也确实有不少人，为了未来，为了民族的解放，为了祖国的现代化建设不得不干自己很不习惯、毫无兴趣的事情，不得不去掌握一时自己不感兴趣的学科，不得不去从事一时自己感到枯燥、单调的工作，不得不委曲求全仍然呆在某个地方，这种精神是十分可佳的。但是，从长远的观点看，一个学生对他所学的功课，如果觉得很苦，是不会有好效果的，果真如此，他就应该考虑迅速调整学习计划或改变学习方法，以发展学习兴趣，提高学习效果。一个工作者，对他所从事的工作，如果