

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

素质与兴趣素质培养



# 第一章 意志

## 意志的概念与特征

### 一、意志的概念

意志是自觉地确定目的、根据目的支配调节行动从而实现预定目的的心理过程，也是主观见之于客观、思想见之于行动，对客观现实进行有目的、有计划的改造的过程。人和动物的根本区别就在于人不仅能够凭借第二信号系统的作用去认识世界，而且能够根据客观规律能动地克服各种困难去变革某一客观过程。因而，人类所特有的意志过程是一种复杂的、高级的心理过程，是人的意识能动性的集中体现。

意志与行动有着紧密的联系，意志表现为意识对行动的调节，是支配、调节行为的内部精神因素，行动则是意志的外在表现。首先，意志表现在行为的自觉目的性上。自觉的目的性行为受意志支配，而不随意行动、习惯性动作、冲动的行为等不受意志支配。其次，意志对行为的控制调节作用表现在发动和制止两方面，前者表现为推动人去从事达到预定目的的积极行动，后者表现为抑制或拒绝不符合预定目的、违反道德法纪的行动。当理智和良心要求一个人抗拒诱惑、克制自己的个人欲望和冲动行为时，就表现出他的意志。第三，意志总是与克服困难相联系，既表现在克服外部困难上，也表现在克服自身的内部困难上，第四，意志不仅可以调节人的外部言行，还可以调节人的内部心理活动，如意志调节注意、意志调节情感等。因此，意志与意志行动不可分，即意志要通过行动表现出来。受意志支配的行动就叫意志行动。

### 二、意志的特征

从以上对意志概念的界定出发，意志有以下3个基本特征：

#### 1. 意志有明确的预定目的

人的认识、情感、行动有的是有目的的、自觉的，有的则不是。而人的意志行动则完全是有所目的的、自觉的。正因为如此，人类才不是消极地、被动地适应环境，而是积极能动地改造世界，成为现实的主人。离开了自觉的目的，就没有意志可言。当一个人对任务、目的愈明确，愈是意识到此目的的社会意义时，他的意志就愈坚定。意志有明确的、预定的目的，而与目的有密切联系的动机与意志有一定的联系。动机是一种由需要所推动，达到一定目标的行为动力，是直接推动一个人进行活动的内部动因或动力。意志表现在一定的动机冲突之中，如一个人感到饥饿，产生了吃饭的动机，但如果还有另一种比吃饭更重要的动机存在，就表现出意志。革命先烈在狱中的绝食斗争，就是坚强意志的表现。以高层次需要为背景的动机，就是坚强的意志。

#### 2. 意志必须通过克服困难来实现

现实生活中，不是所有有目的的行为都需要努力。如，长时间站着工作后，需要坐下休息。这一需要虽有明确的目的，但却不需要意志努力。只有克服困难的行动才是意志行动。困难有外部困难和内部困难两种，外部困难是指客观条件的障碍，如缺乏必要的工具和工作条件或来自他人的讥讽、打击。内部困难是指人在行动时，受相反的要求和愿望的干扰。外部困难必须

通过内部困难而起作用。意志主要表现为克服内部障碍上，因为对有能力的的人来说，克服外部障碍是能力大小的问题，谈不上意志。外部障碍只有变成内部障碍，才能引起意志努力。如，有件事没办完，虽然感到既困又累，但还不能睡，外部障碍就转化为内部障碍了。

### 3. 随意动作是意志行动的基础

人的行动有不随意动作和随意动作两种情况。不随意动作是没有预定目的、不需努力、自然而然的的活动。随意动作是有预定目的、受意识指引的活动，如打球、弹琴等。随意动作是意志行动的必要组成部分，如果不掌握这些必要的随意动作，意志行动就无法实现，有了随意动作，人们就可以根据目的去组织、支配和调节一系列的动作，组成复杂的行动，从而实现预定的目的。但必须明确，随意动作不等于意志行动，而意志行动必须以随意动作为基础。例如：写字是随意动作，但不能说写字就表现了人的意志，只有写字受到阻碍，如胳膊受伤、疼痛，写字有困难时，通过克服困难，才表现为意志。

## 学生的意志品质与意志评价

意志行动的实现过程可以分为制定行动计划阶段和执行决策阶段。在前一阶段中，意志表现在动机的取舍、心理冲突的解除和正确目标的选定上。同时，还要根据已确定的目标，选择有效的方法和策略，制定切实可行的决策。在后一阶段，意志的作用主要体现在两个方面：一是克服各种困难和障碍，坚持完成预定的目标；二是排除各种内外干扰，使自己的行动始终指向目标。意志的第一阶段规定、指导着第二阶段行动的方向、方法；第二阶段的行动结果又给第一阶段提供反馈信息，从而对行动目标、行动策略进行修改，并进一步指导意志行动。因此，意志行动是通过这两个阶段循环往复，直至达到行动目标的过程。人的意志强弱的不同可由意志品质来体现，对学生的意志进行评价，以便了解学生意志品质的现状及学生意志品质的培养效果，可从意志品质的4种特性，即独立性（又称自觉性）、果断性、坚持性（又称坚韧性）和自制性这几个方面来进行。

### 一、意志品质

构成人的意志的某些比较稳定的方面就是人的意志品质，它是个性的重要组成部分。学生的意志和是通过意志品质表现出来的。意志品质有如下4种特性：

#### 1. 意志的自觉性（或称独立性）品质

意志的自觉性品质是指人在行动中具有明显的目的性，能充分认识所采取行动的意义，使自己的行动服从于一定的要求方面的良好品质。而受暗示性和独断性等不良品质，则是与自觉性相反的品质特征。容易受暗示的人，只能在得到提示、命令、建议时才表现出积极性，而且很快就屈从于别人的影响，不加思索地接受他人的思想。行为具有独断性品质的人，表面上似乎是独立地采取决定、执行决定，但实际上从不考虑自己采取的决定是否合理，执行决定时也听不进任何劝告。固执己见，一意孤行，绝非良好的意志品质。具有自觉性意志品质的人，能独立地支配自己的行动，不轻易受外界影响，目标一旦认定，便义无反顾地坚持为实现自己的既定目标而努力。同时，对于一切有助于目标实现的建议和批评，也会欣然接受。自觉性是坚强意志品质的首要特征，它反映着一个人的坚定立场和信仰，是人的意志行动的力量源泉，贯穿于意志行动的始终。

#### 2. 意志的果断性品质

意志的果断性是指那种在明辨是非的基础上，迅速而合理地作出决定和执行决定的品质。与之相反的则是优柔寡断的草率决定等不良品质。具有果断性意志品质的学生，能全面而深刻地考虑行动的目的和达到目的的方法，清楚地了解自己所做决定的重要性及其后果，在行动上能当机立断，不左摇右摆、犹豫不决。果断性不仅表现在能抓住有利时机，顺利实现决定的行动上，而且也表现在一旦发现情况变化能立即改变决定或终止还在进行的行动上。而这些表现都是以正确的认识为前提，以深思熟虑和大胆机敏为条件的。果断性离开了这两条，可能就成了草率，而这正好是果断性的对立面，是需要克服的品质特点。

#### 3. 意志的坚持性（或称坚韧性）品质

意志的坚持性是指那种坚持不懈、在行动中能以坚韧不拔的毅力克服种

种困难而坚持到底的良好品质。具有这种品质的人能够在活动中持之以恒，具有锲而不舍、不达目的决不罢休的决心，不怕困难与失败，在困难、艰苦的条件面前，不犹豫、不动摇、不停滞，一鼓作气，善始善终，并自觉地抵制一切不合目的的主客观诱因的干扰，具有顽强进取的精神。

#### 4. 意志的自制性品质

意志的自制性品质是指那种能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪，以约束自己产生与完成任务相反行动的良好品质。自制力反映着意志的抑制功能。自制力强的人，善于控制自己的思想，调节自己的行为，能够克制自己不应有的情绪冲动和冲动性行为，抗拒来自外部和内部的诱因的干扰，自觉遵守纪律，执行决定，不论是胜利还是失败，他都能激励自己前进。因此，具有自制力的学生，组织性、纪律性较强，情绪稳定，学习时注意力能高度集中。

意志的以上 4 种品质贯穿于意志行动的过程中，并通过意志行动体现出来。如意志的独立性、果断性主要体现在制定行动计划阶段；而意志的坚韧性与自制性主要体现在执行决策阶段。

## 二、学生意志品质的评价

意志虽然是心理过程，但它可以通过意志行动表现出来，而意志的强弱可以通过意志的 4 种品质来体现。因而，通过观察、评价学生的意志行动，根据意志品质的 4 个特性就可评价学生的意志品质。评价一个学生的意志品质时，还应当与其意志活动的内容联系起来。只有那些对社会、对人民具有积极意义的意志行动，才会表现出积极的坚强意志，否则，只能称为卑劣的意志品质。

心理教育研究者陈安福认为，对学生进行意志品质评价可主要从以下 5 个方面着手进行：

### 1. 意志的自觉性与目的性水平

衡量学生意志的自觉性水平可以从以下几个方面来分析：（1）学生行动目的的清晰性，即学生是否清晰明确地意识到自己行动的目的，以及意识到目的的清晰程度。（2）学生行动目的的社会性。学生行动的目的并不都具有积极的社会意义，因此，能否以行动目的的社会意义来调节行动的个人目的，使自己的行动遵从一定的社会规范的要求，就是衡量意志自觉性的重要标志。（3）学生遵守纪律的自觉程度。纪律是社会与学校要求学生必须遵守执行的行为准则。学生遵守纪律的自觉程度，即是否自觉遵守纪律是他的意志自觉性的重要表现。（4）学生动机的道德水平。目的受人的动机的制约，是在动机的基础上产生的。动机有道德的动机和不道德的动机，正确的动机和错误的动机。学生的动机是否正确，当个人利益与集体利益矛盾时，能否用道德的动机去战胜不道德的动机，就表现出意志的自觉性水平。（5）学生的志向水平。学生愈早立志，愈表明意志的自觉性高。一个人的志向水平是他意志自觉性的表现。

### 2. 意志的独立性水平

意志的独立性表明学生行为的自立性。它主要表现在以下几方面：（1）学生的独立意愿。小学生与中学生相比，中学生的独立意愿要强烈得多。许多心理学家把这种“成人感”的独立意愿比喻为“第二次断乳”。独立意愿表现为多方面，并且并不都处于相同水平。例如，心理上的独立意愿强烈，

但生活上却可能又依赖性很强；生活上独立消费与享受的独立愿望强烈，但生活上却事事依赖父母；生活方面的独立愿望强烈，但在立志成才方面的独立愿望相当薄弱。（2）学生的独立能力。意志的独立性与独立能力有关，只有独立意愿，缺乏相应的独立能力，意志的独立性就不会强。独立能力除了独立自主精神之外，还包括独立生活能力、独立学习能力、独立进行交往的能力、独立劳动能力等。（3）意志行动的独立性可划分为5种水平：一是独立性强，即能独立辨别情境，独立决定、选择恰当的行动方式，行为有主见，没有依赖性；二是有一定的独立性，即独立愿望强烈，有一定的独立能力，但并不很强，有时表现出依赖性；三是独立性较弱，即独立意愿不大强烈，在学习、生活等方面的依赖性较强，遇事缺乏主见；四是独立性差，即缺乏独立意愿与独立能力，依赖性极强，喜欢依赖、服从、从众；五是独立性差与执拗性强，即由于教育影响不当，有的学生，尤其是独生子女，一方面依赖极强，另一方面又有盲目的独立性，执拗性强。

### 3. 意志的果断性水平

果断性水平可从以下几个方面来分析：（1）学生对问题情境能否迅速明辨是非，能否很快地进行动机斗争，从而做出适时的、明确的决定，能否在决定后及时采取行动执行决定。（2）学生遇事是否犹豫不决，顾虑重重，优柔寡断。（3）学生干事是否轻率冒失，急躁冲动。（4）果断性需要深思熟虑，因此，与学生的思维水平和社会水平有关。学生的果断性可划分为以下几种水平：一是果断性强，既不犹豫不决，又不轻率冒失；二是果断性较强，但偶有轻率冒失或犹豫不决的表现；三是果断性差，遇事顾虑重重，决定不下，拿不定主意；四是表面好似果断，实际上冲动性大，轻率冒失。

### 4. 意志的坚毅性水平

意志的坚毅性即坚持性、坚韧性，也叫意志的坚定性与顽强性。意志的坚毅性可从以下几个方面来分析：（1）学生克服困难的表现及其水平。克服困难越多，越能表现出坚韧不拔的意志。首先要看学生对困难的态度，是敢于面对困难克服它，还是畏难退缩？其次看学生克服外部困难方面的表现，如物质方面的困难、学习方面的困难、人际关系方面的困难等。三是看学生克服内部困难方面的表现，如完成学习任务，要求学生付出智力与体力的紧张劳动，要克服疲倦等。某些时候要进行动机斗争，放弃某些个人利益，克制个人的欲望等。（2）学生能否抗拒诱惑及其水平。衡量学生意志坚定性的重要而关键的因素之一，就是看其能否经受住外部不良因素的诱惑。缺乏意志坚定性的人，在各种诱惑因素的影响下，就容易滑向错误的道路。因此，应该观察了解学生在诱惑因素面前的表现，来分析其意志坚定性的水平。（3）学生的坚持性能否不依赖于兴趣。学生意志的坚持性与兴趣、动机、情绪的稳定性有关。一般情况下，感兴趣、动机强烈、情绪色彩浓厚的事，学生的坚持性就会持久。但如果学生对没有兴趣可又必须坚持去做的事表现出坚持性，那就更能说明学生的坚强意志。（4）学生意志的坚持性可分为以下几种水平：一是坚持性强，能克服内外困难，排除干扰，抗拒诱惑，表现出意志的坚定性，有毅力，有恒心；二是基本上具有坚持性，只是偶有动摇表现；三是有时有坚持性，有时表现出动摇，或在某些方面坚持性较好，另一些方面坚持性又较差；四是缺乏坚持性，意志不够坚定，经不起外界诱惑因素的引诱，害怕困难，做事常有始无终，动摇性大；五是坚持性差，又常表现出执拗性。

## 5. 意志的自制性水平

自制力表现：（1）对自己言行的控制水平。表现在发动与克制两方面。尤其表现在，能否去做那些自己不感兴趣、不愿去干却应该去干的事；又能否不去做那些自己很想干、很感兴趣但又不该去干的事。（2）对自己个人直接欲望的控制水平。人的行动是由人的需要、欲望所引起的，中小学生的行动更多的是他们的需要、欲望的直接表现。因此，对自己的需要、欲望的控制力就是其意志自制力的重要表现。如能否控制自己不合理的需要，合理的需要暂时不能满足是否能控制自己，为了他人和集体的利益能否控制自己的某些需要等等。（3）对自己情绪、情感的控制调节水平。如能否控制自己的消极情绪和不良心情，能否控制自己保持学习的热情，能否忍耐与消除不满情绪，能否在遭受挫折时控制情绪的强烈波动等等。对自己情绪的控制能力是意志自制力的重要表现，所谓“理智控制情感”，实际上是用意志力量使情绪服从理智。（4）意志自制力水平的划分：一是自制力强，无需外在监督就能控制自己的言行、欲望与情感；二是自制力较强，基本上能自控，只是偶尔需外在提醒和帮助；三是有时自制力较强，有时自制力较差，需外在帮助和一定的外在监督；四是自制力较弱，在外在监督下才能表现出自制力，如强制性遵守纪律，就是在他人控制下实现自控；五是自制力极差，即使有外在强制性监督，也难于自控，经常违反纪律，不遵守行为规范，常有不良行为。

《初中生心理学》（黄煜峰、雷雳主编，浙江教育出版社，1993年）一书认为，意志坚强的人，能不怕艰难险阻，充分发挥聪明才智，创造出人间奇迹。人的坚强意志不是凭空产生的，它是生活磨炼的结果。在学校教育条件下，判断学生意志品质的特点，教师可以通过以下各个方面的内容来得出结论：

### 1. 通过日常生活了解学生的意志特点

（1）是不是按时起床，是否经常睡懒觉；（2）在日常事务中，是不是经常缺乏主见，要别人帮助拿主意；（3）是不是经常凭兴趣做事，不感兴趣的事从来打不起精神；（4）能否长时间做一件重要但枯燥无味的事情；（5）当天夜里想好急着要做的事情，到了第二天是不是变得无所谓了。

### 2. 通过学习生活了解学生的意志特点

（1）对比较复杂难做的作业，是不是能坚持到底独立完成；（2）对不容易理解的课文内容，是不是有强烈搞明白的决心；（3）对学习成绩是不是看得很重，是不是常常为不好的考试成绩难过好几天；（4）对自己目前学习状况的评价如何，是满足现状还是很不满意；（5）是否理解当前学习和将来志愿之间存在着相应的关系。

### 3. 通过文体活动了解学生的意志特点

（1）学习一项新的活动内容，学生的兴趣和对待困难的态度如何；（2）在文化学习和娱乐发生冲突时，学生的处理方法如何；（3）长跑时是不是咬紧牙关，坚持到底；（4）学生理解文体活动意义的深刻性如何；（5）是不是照常参加自己不感兴趣的的活动，并持认真态度。

### 4. 通过学生的交往活动了解学生的意志特点

（1）能不能和同学宽容相处，在小事情上能否做到谦和礼让；（2）在和别人争论时，是以理服人还是以势逼人；（3）同别人闹了别扭，是责任对方还是反省自己；（4）交往面如何，处在群体的什么位置上；（5）同生人

交往，是落落大方还是胆小怕羞。

教师可通过在以上活动中学生的基本表现，对学生的各种意志表现做出评定。针对每个学生的具体情况，提出增强意志力的培养计划。当然，学生的意志特征受其理想、信念和世界观的指导，在社会生活中形成又表现在整个社会生活的各个方面，局部的观察往往只提供某些个别方面的特征而不是他的全部。一个在教室里愁眉苦脸学习的学生，在操场上可能生龙活虎、活泼愉快，而在劳动中又可能是不怕劳累的人。为此，以上的评定材料只有在长期观察的基础上才具有重要的参考价值，如果只以学生的一两次表现或偶然的行为给学生做出结论，显然是不科学的。

北京市石景山区教科所“意志教育”课题组则从实验的角度提出了儿童意志品质的评价方案（王曦执笔，《教育科学研究》1995年第1期），如下所述：

### 1. 对儿童意志独立性（自觉性）的评价

对意志性的评价可以根据儿童能否独立地确定目的、目的有意义的程度及目的达成的程度来评价。由于幼儿、小学生、中学生的心理发展水平不同，适应水平不同，因此被试的评价设计略有不同。幼儿独立性的评价采用创设一个绘画比赛情境，其中把幼儿表现出的提出绘画主题的能力水平、完成主题的能力水平作为幼儿独立性的水平。小学生和中学生的意志独立性评价则采用双重评价方法，即学生自评和班主任评价结合的方式，把学生的志向水平和有无近期努力目标作为学生有无意志目标的标志；把平时的努力情况作为将目标付诸行动的能力的标志。中小学生和幼儿独立性的测查，均采用相同情境的团体对比测查。幼儿独立性的评价记分有3个指标：（1）能否独立提出绘画主题”（2）绘画主题的意义及新颖性水平；（3）完成绘画主题的程度及优劣。中小学生独立性的评价记分也有3个指标：（1）志向水平的高低；（2）有无近期努力目标及目标有无意义；（3）平时的努力情况。

### 2. 儿童意志果断性的评价

对幼儿的果断性的测查，设置了一个让幼儿做决定的情境，从中观察幼儿做决定的迅速性，及做决定后是否会后悔并改变当初的决定。中小学生的果断性评价则采用限定时间，让学生对几个问题情境做出处理，根据他们处理的合理性、周密性和迅速性对其果断性做出评价。幼儿果断性的评价采用让幼儿选择玩具的实验情境。实验过程中主试进行必要的语言诱导，看幼儿会不会改变决定。中小学生的果断性评价，采用列有若干问题情境的试卷，让学生在限定的时间里写出对问题情境的处理方法。幼儿果断性的评价记分有两个指标：（1）幼儿做出选择是否迅速；（2）主试诱导后，幼儿是否放弃原先的决定。中小学生果断性的评价记分也有两个指标：（1）对问题情境处理的合理性、周密性；（2）对问题情境处理的迅速性。

### 3. 儿童意志坚韧性的评价

坚韧性包含精力和毅力两种品质。精力指一个人有充沛饱满的精神，较高的工作效率，它指的是短时间内的表现；毅力是指能较长时间努力克服各种困难完成任务。因此，坚韧性的测查可分为精力和毅力的测查。幼儿毅力的测查采用设置游戏比赛的情境，如女孩赛呼拉圈，男孩赛跳绳。不赛技巧水平，而赛坚持时间，中间设置主试的诱导语，劝幼儿停止。幼儿精力测查，采用游戏方式，看幼儿在短时间内（几分钟）完成任务的成绩。小学生毅力的测查也采用设置情境法：主试给学生布置单调的工作任务，看学生能否克



服任务枯燥和身体疲劳的困难，完成任务。任务进行 30 分钟时，主试发出诱导语，劝说学生放弃正在做的任务去休息或玩耍。小学生精力的测查采用对小学生短时间内工作效率的检测。初中生毅力水平的评价借用 CPQ（儿童 14 种人格因素问卷）中的有恒性，即因素 G 的得分。中学生精力的测查同小学生，但具体内容不同。幼儿毅力的评价看幼儿坚持比赛时间的长短。小学生毅力的记分也看其坚持的时间，中学生毅力的记分参照 CPQ 中因素 G 的得分。精力的评价看其单位时间的工作量的多少。

#### 4. 儿童意志自制性的评价

自制性体现为一个人能够抗拒各种妨碍实现既定目的的诱因的干扰，并且能克服自身机体的疲劳，达到既定目的的能力。幼儿自制性的评价，采用设置情境，对幼儿延迟满足（美食的诱惑）的时间作为自制性强弱的指标。小学生自制性的评价，采用设置情境法：让学生从事一件有意义的工作，在进行工作当中，先出现外部干扰，在教室外播放学生做游戏的录音（或正赶上其他班下课）。此时，主试允许被试放弃正在做的工作去休息。内部干扰为较长时间工作的机体疲劳，主试再次诱导学生放弃工作，之后 5 分钟结束测验。初中生自制性的测查借用 CPQ 问卷中的因素 Q<sub>3</sub>（自律性）作为评价指标。幼儿自制性的评价为看幼儿延迟满足的时间：实验场所内摆上好吃和不好吃的两种食物，主试告诉幼儿，如果他能等待足够长的时间的话，他就可以得到那种好吃的食物；如果不想等待，他只能得到那种不好吃的食物。小学生的自制性评价：先给学生布置他们感兴趣的任務，在学生完成任务的过程中出现外部干扰，后出现内部干扰，看学生克服内、外干扰，坚持完成任务的情况。评分指标看其抗拒内、外干扰，坚持完成任务的时间。中学生自制性的指标则为其自律性的得分。

#### 附：意志品质测试

#### 测验一

题 目	记 分		
	是	两可	否
似乎能办好的事，也不去办，因为知道这不是最后一件事	A	B	C
	-1	0	2
大多数时候，能达到为自己订下的目标	A	B	C
	2	0	-1
即使是朋友，对自己的擅长也难以启齿	A	B	C
	-1	0	1
能取得比自己地位高的人喜欢，认为非常重要	A	B	C
	-1	0	1
一旦在竞争中取胜，就会对失败者产生怜惜之情	A	B	C
	1	0	-1
需要求助别人时，会感到是在利用别人	A	B	C
对重要的工作，尽管欠缺经验，通常还是能圆满地完成	A	B	C
	7	3	0
担心自己在某一方面表现得太强有力，同学们会持不友好态度	A	B	C
	-2	1	2
别人祝贺自己取得好成绩，会感到他们是虚假地捧场	A	B	C
	-1	0	1
当完成某一任务时，对结果总是满意	A	B	C
	2	0	-1
⑪投入某一竞争时，总是在结尾时才发现错误，结局不如开局	A	B	C
	-2	0	2
⑫师长对自己工作表示赞赏，担心将来有负他的期望	A	B	C
	-2	0	2

续表

题 目	记 分		
	是	两可	否
⑬对取得的好成绩，认为是交上好运，而不是努力的结果	A	B	C
	-2	1	2
⑭赢得一场竞争，感到非常快乐	A	B	C
	2	1	-1
⑮经常幻想能够完成一项别人不能完成的任务	A	B	C
	3	0	-2
⑯在公开场合，喜欢成为引人注目的中心人物	A	B	C
	2	1	-1
⑰当自己遇到麻烦时，很少请别人帮助	A	B	C
	-1	0	1
⑱试图精通所学的大部分课程	A	B	C
	2	1	-1
⑲自己一旦做出决定，通常总要实行	A	B	C
	3	0	-2
⑳从事新工作时，很兴奋，但热情很快就消失了	A	B	C
	-2	1	2
㉑每当完成某一重要任务时，都感到力不从心	A	B	C
	-1	0	1
㉒经常对自己取得的成绩感到惊讶，因为并没竭尽全力	A	B	C
	-1	0	1
㉓看到别人取得某项成就时，估量自己只能勉强完成	A	B	C
	-2	0	2
㉔自己从不受有威望的人的影响	A	B	C
	3	1	-2
㉕当某工作进展似乎不错时，经常担心，生怕做错于之不利	A	B	C
	-1	0	2

答

案：

如果得 28 ~ 47 分，你的成功是毫无问题的，你会在日常工作中取得成就，有独立见解，与别人的关系也是坦诚可靠的。

如果得 4 ~ 27 分，说明你的追求尚不现实，标准定得太高，对所取得的成就并不满意。你对自己认识不足，需做决定时迟疑不决。

如果得 3 ~ 25 分，表明你想获得成功，但经常失败。你倾向于消极对待事物，安于竞争中的劣势地位。你缺少自信心，并很少守信用，担心竞争受挫的心理负担太重。

如果得 24 ~ 36 分，意味着害怕失败已成为你严重的心理障碍。你没有主见，没有信心，从来没有享受过成功的欢乐。即使你的运气很好，也是不可靠的。你太注重别人对你的评价，乐于给别人或接受别人的恭维。你的日常行为像一条门帘，任人摆布。

## 测验二

冲击力		应付的方法	记 分
碰到令人担心的事时	A	无法着手工作	0
	B	照干不误	2
	C	两者之间	1
碰到讨厌的對手时	A	感情用事，无法应付	0
	B	能控制感情，应付自如	2
	C	两者之间	1
失败时	A	再不想干了	0
	B	努力寻找成功的契机	2
	C	两者之间	1

冲击力		应付的方法	记 分
工作进展不快时	A	焦躁万分，无法思索	0
	B	可以冷静地想办法	2
	C	两者之间	1
工作中感到疲劳时	A	脑子不好使了	1
	B	耐住疲劳，继续工作	2
	C	两者之间	1
工作条件恶劣时	A	无法干好工作	0
	B	克服困难，创造条件	2
	C	两者之间	1
感到绝望时	A	不想再干工作	0
	B	立即振奋精神	2
	C	两者之间	1
碰到难题时	A	失去信心	0
	B	能开动脑筋	2
	C	两者之间	1
接到很难完成的任务时	A	顶了回去	0
	B	千方百计干好它	2
	C	两者之间	1
困难落到自己头上时	A	嫌恶之极	0
	B	欣然努力克服	2
	C	两者之间	1

答案：

如果总分在 17 分以上，说明忍耐力很强；在 10~16 分之间，说明对某些特定冲击的抵抗力较弱；在 9 分以下，说明抗冲击力弱。可根据测验结果，合理地、有针对性地进行意志训练。

### 测验三

说明：

试题共 26 道。每道试题按下列情况做出判断。

- A、很符合自己的情况；
- B、比较符合自己的情况；
- C、介于符合与不符合之间；
- D、不大符合自己的情况；
- E、很不符合自己的情况。

1.我很喜欢长跑、远足、爬山等体育活动，但并不是因为我的身体条件适应这些项目，而是因为这些运动能够锻炼我的体质和毅力。

A B C D E

2.我给自己订的计划，常常因为主观原因不能如期完成。

A B C D E

3.如没有特殊原因，我每天都按时起床，从不睡懒觉。

A B C D E

4.我的作息没有什么规律性，经常随自己的情绪和兴致变化。

A B C D E

5.我信奉“凡事不干则已，干则必成”的格言，并身体力行。

A B C D E

6.我认为做事情不必太认真，做得成就做，做不成便罢。

A B C D E

7.我做一件事情的积极性，主要取决于这件事情的重要性，即该不该做；而不在于对这件事情的兴趣，即不在于想不想做。

A B C D E

8.有时我躺在床上，下决心第二天要干一件重要的事情，但到第二天这种劲头儿又消失了。

A B C D E

9.在学习和娱乐发生冲突的时候，即使这种娱乐很有吸引力，我也会马上决定去学习。

A B C D E

10.我常因读一本引人入胜的小说或看一出精彩的电视节目而不能按时入睡。

A B C D E

11.我下决心办成的事情(如练长跑),不论遇到什么困难(如腰酸腿疼),都坚持下去。

A B C D E

12.我在学习和工作中遇到了困难，首先想到就是问问别人有什么办法。

A B C D E

13.我能长时间做一件重要而枯燥无味的工作。

A B C D E

14.我的兴趣多变，做事常常是“这山望着那山高”。

A B C D E

15.我决定做一件事时，常常说干就干，决不拖延或让它落空。

A B C D E

16.我办事喜欢拣容易的先做，难的能拖则拖，实在不能拖时，就赶时间做完算数，所以别人不大放心让我干难度大的工作。

A B C D E

17.对于别人的意见,我从不盲从,总喜欢分析、鉴别一下。

18.凡是比我能干的人,我不大怀疑他们的看法。

A B C D E

19.遇事我喜欢自己拿主意,当然也不排斥听取别人的意见。

A B C D E

20.生活中遇到复杂情况时,我常常举棋不定,拿不准主意。

A B C D E

21.我不怕做我从来没有做过的事情,也不怕一个人独立负责重要的工作,我认为这是对自己最好的锻炼。

A B C D E

22.我生来胆怯,没有十二分把握的事情,我从来不敢去做。

A B C D E

23.我和同事、朋友、家人相处,很有克制能力,从不无缘无故发脾气。

A B C D E

24.在和别人争吵时,我有时明知自己不对,却忍不住要说一些过头话,甚至骂对方几句。

A B C D E

25.我希望做一个坚强的、有毅力的人,因为我深信“有志者,事竟成”。

A B C D E

26.我相信机遇,很多事实证明,机遇的作用有时大大超过个人的努力。

A B C D E

评分原则:

在上述 26 道题中,凡题号为单数的试题(1、3、5、……7、9……),A、B、C、D、E 依次为 5、4、3、2、1 分;凡题号为双数的试题(2、4、6、8、10……),A、B、C、D、E 依次为 1、2、3、4、5 分。

26 道题的总得分,如果在:

110 分以上,说明你的意志很坚强;

91~110 分,说明你的意志较坚强;

71~90 分,说明你的意志只是一般;

51~70 分,说明你的意志比较薄弱;

51 分以下,说明你的意志很薄弱。

## 意志的重要作用

古今中外，大凡有成就的人，坚强的意志是他们成功的重要因素之一。人类历史中的许多优秀人才，都是经过艰苦奋斗，从智力普通的大多数人中脱颖而出。提出“相对论”的科学家爱因斯坦小时候曾被人看成是“笨孩子”，并无智力出众的表现；我国著名的数学家华罗庚小时候还因算术不及格而留过级。事实证明，优良而健全的人格特征使先天条件并不优越的人成了杰出的科学家，而意志乃是人格的中枢。在此，我们以典型的事例来说明超人的顽强的意志所带来的奇迹：

五月的洛杉矶，天空湛蓝。年轻的护士凯蒂与登山爱好者汇集在特鲁莱德镇，她和加州来的里克编在一组。下午 2：30，凯蒂在山崖凹陷处享受和煦的阳光，可山顶风速已达每小时 80 千米。一块巨大的岩石骤然降落，砸在凯蒂的腿上，血流如注。半条腿不见了！她发现左小腿躺在身旁，仅剩二十几毫米宽的皮肤和肌肉与膝部相连。她意识到自己可能会因腿动脉破裂出血而致死。“直面恐惧，理清思路，付诸行动”，她坚毅地把半条几乎被砸断的腿放直，但一点儿感觉也没有。同伴里克迅速下滑到她身旁，顿时吓得脸色煞白。“我去喊人。”“来不及了，”凯蒂镇静地说，“把我弄出去！”里克抱起了她，凯蒂觉察到他的惊恐，便详细告诉他，一旦自己休克或昏死过去，他该采取什么措施……

公路上一辆卡车把他们带往附近的诊所。在 20 分钟颠簸的路程中，凯蒂用双手紧紧地把伤腿固定，心想：“最危急的关头已经闯过，我一定要坚持下去。”小镇诊所的护士面对惨况吓得不知所措，是凯蒂在下达命令：“我是急救护士，听着，用 16 号针头扎入我的前臂，马上输入乳酸盐林格注射液，每分钟测一次血压。”诊所大夫为她的精神所折服。余下的几个月里，她经历了十几次手术，右腿上一根静脉被抽出，移入左腿代替动脉供血。她咬紧牙关挺过来了。坚毅，使她起死回生。

凯蒂面临这样不幸的境遇，表现出了坚毅的人格力量。遇险不惧，遇危不屈，遇挫不折，反映出人类的坚强意志，充分体现了健康人格的完整性和完美性。实际上，事业上成功的历程也是人格渐入完美的过程。坚强的意志无疑是事业大厦的一块奠基石。居里夫人曾说过：“我从来不曾有过幸运，将来也永远不指望幸运……我激励自己，我用尽了所有的力量应付一切……我的毅力终于占了上风。我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服！”由此可见，坚强的意志是一种超越，一种突破，是对生命的创造，是向外界的挑战，也是人格健康的标志。莎士比亚说：“我们的身体就象一座园圃，我们的意志是这园圃里的园丁。不论我们插荨麻，种莴苣，栽下牛膝草，拔起百里香，或者单独培植一种草木，或者把全园种得万卉纷披，让它荒废也好，把它辛勤耕垦也好，那权力都在于我们的意志。”

坚强的意志是人格健全的重要标志，那么，对于学生来说，它对人的个性心理的影响究竟何在呢？这可从以下几个方面来看：

### 一、意志对人的情感、行为有重要的控制和调节作用、意志是知转化为行的关键内部因素

从意志在人的心理结构中的地位看，认识对情感、行动的控制调节功能，都是通过意志来实现的。平时人们所说的“理智对情感的驾驭”，其实是由

意志遵循理智的要求对情感的驾驭。认识过程本身并不具有直接控制情感的功能，控制是同意志来完成的。所谓“理智战胜情感”，是指意志的力量根据理智的认识克服了与理智相矛盾的情感。认识转化为行动，要经过动机斗争、确定行动目的、做出决策、执行决定的意志过程才能实现。可见，意志是知转化为行的关键内部因素，意志是自我控制力的主要表现。缺乏坚强意志的人，就难以支配调节自己的情感和行为。

## 二、意志对学生的品质发展具有重要影响

意志的培养对学生良好品德的形成关系极大。德育过程是培养学生知（道德观念，即对是非、善恶的认识和评价）、情（道德情感，即对事物的爱憎、好恶态度）、意（道德意志，指为实现一定道德行为所做出的自学顽强的努力）、行（道德行为，即在道德规范的调节下在行动上对他人、对社会做出的反应）的过程。这4个要素互相联系、互相渗透、互相作用，缺一不可，最终见之于行动。但意志起着重要的作用。因为，仅仅有认识和情感体验，而没有坚强的意志品质，就很难由知达到行。所以意志是培养道德行为的首要因素。缺乏坚强的意志，就难以形成良好的品德。意志力的培养是道德修养、自我修养的一个重要方面。要做一个高尚的人，或者降低要求，做一个合格的中国公民，都必须用意志控制自己的行为。培养有意志的人，同时也是培养有道德的人，意志培养与道德教育是同一过程的两个方面。

## 三、意志对学生的立志成才、一生的工作与事业都具有重要影响

意志铸造人才，使人成为生活的强者。学生要立志成才，在事业上有所成就，就必须意志坚强。人生道路总有坎坷，生活的大海总有波涛。有人说，奋斗——事业的大门，勤奋——成才的秘诀，毅力——成功的途径。这些都是意志力的表现。意志是人的意志能动性的集中体现，能促进人有效地进行各种实践活动，是人事业有所成就、工作取得成功的重要保证。美国心理学家推孟对千余名天才儿童进行了追踪研究。30年后，在800名男性被试者中，将其中成就最大的20%与没有什么成就的20%的人做比较，发现他们之间最明显的差别不在智力的高低，而在人性意志品质的不同。成就大的，都是对自己从事的研究工作充满信心，具有不屈不挠的精神，具有最后完成任务的坚持性的，而成就小的则正是缺乏这些品质。

## 四、意志在学生学习中的重要作用

意志品质作为个体心理特征的客观存在，必然与学生的学习活动有密切联系。对此，前人已有所认识。我国古代教育家孔子曾说：“南人有言曰：‘人而无恒，不可以做巫医。’善夫！不恒其德，或承之羞”，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”（注：引自杨伯峻《论语译注》，中华书局，1980年版，第141、95页）。墨子也特别注重意志的锻炼，认为“志不强者智不达”（注：引自孙培育等编著的《教育名言集》，上海教育出版社，1984年版，第25页）。孟子也曾说过“有为者辟若掘井，掘井九仞而不及泉，犹为弃井也”（注：引自杨伯峻《孟子译注》，中华书局，1960年版，第314页）。宋代哲学家王阳明也说：“志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者。……志不立，如无航之舟、无御之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎？”（见《王阳明集》，卷26，续编之一）这些都说明，学习要有远大目标并持之以恒、坚持不懈，胸无大志、朝三暮四必然一事无成。在国外，研究意志



品质对人的影响的比较有名的是本世纪初美国心理学家特尔曼和西尔斯对1000名超常儿童50年的追踪研究。他们发现，这些人的智力仍高于一般人并且彼此相近，但有些人有很大成就，有些人则默默无闻。之所以如此，最引人注目的差异就在品质方面。有成就的人对所从事的工作有忘我的牺牲精神，执着地追求自己所认定的东西，知难而进，不屈不挠；而那些无成就者大都意志薄弱，知难而退，消极适应。

从心理学的角度来讲，意志品质影响学生认识活动的方向性、积极性与持久性。由于意志的作用，学生的无意注意转化为有意注意，知觉很快过渡为主动的观察，无意记忆很快转化为有意记忆。学生在克服学习困难时，更需要意志努力。因此，在大体相同的环境和教育条件下，意志坚强的学生，学习成绩较好，能力发展较高；意志薄弱的学生，难以充分发展其能力。意志是学生学习的控制调节系统，对学生学习的好坏会产生重大的影响。我国对超常儿童的研究表明，他们早期才能的发展是与他们认真刻苦、自制力强、有坚持性等良好品质分不开的（引自孙亚庭《试谈儿童心理品质与成才的关系》，《齐齐哈尔师院学报》1980年第2期）。内蒙古教育科学院研究所米俊魁的研究（见米俊魁《学生意志品质与学业成绩关系的初步研究》，华东师范大学学报（教育科学报）1993年第2期）表明，意志品质的高低与学业成绩是一个强有力的变量。对于一名学生来说，只要他具有优良的意志品质，其学习成绩就有53.7%的可能性属于优等，而如果他的意志品质发展不良，其学业成绩则只有17%的可能性属于优等。而且，就学生总体而言，其学业成绩的差异也有58.7%是由其意志品质的不同而造成的。由此可见，意志品质对学生的学业成绩起着举足轻重的作用，影响是巨大的。同时，此项研究也表明：4种意志品质虽然对学生的学业成绩都有影响，但作用并不等同。其中，自觉性品质的作用最大，坚持性品质次之，独立性第三，自制性第四。这说明，以一个学生而言，能够清楚地意识到自己的学习目的并且支配自己的行动以符合这一目的是有首要意义的；而能够坚持不懈地克服学习过程中的各种困难、独立自主地进行学习以及克服自己的不良情绪使学习按计划进行都有一定的意义。

意志品质对学习活动的影晌是巨大的，它在学习活动中发挥着哪些具体作用呢？米俊魁认为主要有以下4个方面：

### 1. 定向作用

任何活动的开展，都是从一定的动机出发，指向一定的目标。学习活动也是如此。而学习活动其目标的确立与个体的意志品质有关，特别是自觉性和独立性品质。根据实际情况，自觉地确立适合本人实际的学习目标和计划，就为个体的学习解决了方向性问题，因而也是个体有效地进行学习的前提。

### 2. 维持和强化作用

在学习活动中，学习目标的实现并不是一个一帆风顺的过程，其间必然受到主观和客观两个方面的干扰。是半途而废，还是坚持到底？这就需要意志品质发挥其维持和强化作用，主要是自觉性、自制性和坚持性的作用。意识到学习的目标并使自己的行动符合这一目标，就需要一方面克服客观困难坚持不懈，另一方面排除不良情绪干扰，振作精神不断进取。意志品质的维持和强化作用是学习活动进行的强有力的保证。

### 3. 调节作用

调节作用是指在学习进程中，意志品质使学习者根据情况对学习内容、

学习时间、学习方法等适时改变，以利于学习的顺利进行。在学习活动中，处在一定社会关系中的学习主体只有处理好各种活动之间的关系，处理好学习过程中时间、内容、空间、手段等关系，才能取得良好的学习效果。而要处理好这些关系，必须发挥学习主体的能动性，不断进行自我调节。反之，一个学生如果让其他事情搞得手忙脚乱，疲于应付，使学习陷入无目标、无计划的状态，绝对不会有好的效果。意志品质对学习活动的调节作用是由自觉性、独立性品质来完成的。

#### 4. 创造作用

在特定情境下，学生的学习活动是在教师指导下发现新问题、解决新问题的过程。在这一过程中，学生也有一些创造性的火花闪现，但创造性火花的闪现是学生对所学知识长期的坚持不懈的思维的结晶。如果没有孜孜不倦的学习精神，没有独立的思考精神，就不可能有众多知识的储蓄，也不可能产生创造性思维。发明家爱迪生说：“创造发明只需要一分灵感，但必须付出九十九分汗水。”这句话形象地说明了意志在创造活动中的作用。意志在学习活动中的创造作用是意志的各个品质综合作用的结晶。

由以上分析可见，作为心理活动动力之一的意志，对人的认识活动、实践活动给予巨大的影响和作用。优良的意志品质，如自觉性、方向性，自觉克服认识过程中的各种困难，积极地认识客观事物，深刻地掌握客观事物的内部规律，有效地发展人的注意力、观察力、记忆力、想象力和创造力，促进人的各种认知因素的发展，使其认识活动具有明确的目的性和方向性，强化其活动进程提高主体对客体信息的分析和加工水平；相反，消极的意志品质，如受暗示性、独断、优柔寡断等则会影响认识活动的方向性、主动性和效率，阻碍人的认识能力的发展。意志对人的情绪、情感培养也有巨大的作用。意志薄弱的人常常受消极情绪的控制，而不良的意志如独断、盲从、任性、懦弱等本身就和不良的情绪相伴随，使行动半途而废；相反，意志坚强的人则能够战胜和控制自己的消极情绪，克服消极情绪的干扰，将行动坚持到底。此外，意志对人的整个个性的形成和发展也具有十分重要的作用。意志不仅是一种心理过程，同时也构成人的个性特征——性格的意志特征。爱因斯坦说：“伟大人物最明显的标志，乃是他有坚强的意志，不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，而终于克服障碍，以至达到期望的目的。”

## 目前我国青少年学生意志薄弱的现状

目前，我国家庭教育，特别是一些独生子女家庭教育存在着较大的问题。其中最主要的就是对孩子过度溺爱，以“保姆”式的方法，从衣、食、住行统包到底，唯恐累着、饿着、冻着孩子。那些从磨难中、从艰辛中走过来的父辈们，生怕孩子也受自己经受过的磨难和艰辛，生怕孩子不能过上比自己更幸福、更快乐、更完美的生活，于是就无限制地娇宠孩子，甚至一味地溺爱孩子。这样做的不良后果——造成青少年学生的意志薄弱在现实中已经表现出来：

### 一、任性十足，缺乏意志，生活能力差

当前青少年学生，特别是独生子女中普遍存在着孤傲的现象。到了能说话的时候，便开始颐指气使，说一不二，言出必行。自己想要得到的东西家长必须满足，甚至是上天摘星、下河捞月的难事家长也必须想方设法办到；对于不该做的事，有时执拗着非要去干，家长再三劝阻也无济于事，当成耳旁风。但是，在日常生活和一般劳动等正常活动中，却又表现出明显的无能和依赖性。进入学龄期后，相当一部分孩子惧怕学习的艰苦而不愿做主观上的努力，对家长的督促产生反感，甚至产生厌学情绪。有些孩子，在家长的督促、抚爱、乃至包揽其生活上的一切的情况下，也会取得好的学习成绩，甚至最后考入名牌大学，但生活自理能力相当差，遇事束手无策。这样下去哪会有开拓、进取、创造精神呢！据报道，复旦大学九级学生去军训，有位女生带着母亲准备好的几十条手绢、50斤苹果、能吃半年的麦乳精和一大堆牛肉干、话梅去军校报到；有位男生在军校一顿吃了12个包子，但只吃馅不吃皮；有位女生第一次进军校浴室洗澡时，急得直哭，站在水笼头下面，她不知该怎么洗澡，因为18年来，都是她妈妈给她洗的。学生独立生活能力之差由此可见一斑。

### 二、兴趣不专，见异思迁，缺乏持之以恒的精神

这种现象的产生虽与人的年龄有关，如在幼儿期，儿童的兴趣和注意力易随外界条件而转移，但问题是目前这种现象的普遍性与严重程度，已大大超出正常范围。如，新玩具只玩一会儿就弃而不再理了，再有新玩具又只玩一会儿。好多儿童玩具成箱，但总觉得没什么好玩的。有关研究指出，在30分钟内某些儿童会改变自己的计划达10次以上。进入学龄期后，相当一部分学生听课或写作业注意力总是不集中，极易受外界的影响和干扰，缺乏坚持性和恒心。如果在幼儿期不能及时纠正，带入青少年期，不但影响到他的学业，更影响他的事业，会导致学业无成，事业无望。

### 三、意志脆弱，缺乏承受挫折的能力

由于骄纵任性，许多儿童从幼年起就碰不得、说不得，一旦家长对其错误进行批评、指责，内心就接受不了，或者撒泼耍赖，或者嚎陶大哭不止，直到家长向他表示歉意才算了事。这样下去，只能在顺境中生活，一旦遇到逆境，或者稍稍不顺心，就会出问题。当前青少年动辄走极端的行为，与家庭教育的不良是有关系的。极端行为主要表现在：一是自暴自弃，甘于沉沦，或者是忍受不了周围环境的某种刺激，轻易选择轻生的道路；二是表现在把愤恨、怒气发泄在他人身上。

青少年学生意志薄弱的种种表现，可以从以下例子中反映出来：

案例 1：

《了望》杂志 1996 年第 4 期刊登了这样一篇报道：1995 年 11 月 15 日，北京市一所重点中学的好学生袁鑫两次自杀未遂。袁鑫自杀的起因，仅是为说了一句议论老师胖瘦的话。11 月 15 日下午，袁鑫和几位女生在教室外看见一位女教师提着一袋梨，袁鑫说：这么胖，还吃梨！这位女教师听见后就告诉了袁鑫的班主任姜老师。姜老师随即把袁鑫叫到办公室，令其站在一旁学习《中学生守则》。袁鑫想解释一下，姜老师却对她说，如果女教师告到学校，就要给她处分。那天恰好开家长会。结束后袁鑫的母亲跟姜老师来到办公室。其时，袁鑫已在办公室站立长达一小时。见到母亲，袁鑫未说话先哭了。袁鑫将 6 位同学写的证明给姜老师看，但姜老师看了看证明推给了袁鑫，让其家长下周一上午九点半带孩子向那位女教师赔礼道歉。

当晚十点多，袁鑫母亲带着她从姥姥家回到石景山家中，并将此事告诉了袁鑫父亲，父亲略略批评了她几句，让她尊重老师。袁鑫没说什么，只是哭泣。袁鑫父母也没有过多留心孩子的反映，天色已晚，催她早睡。而此时袁鑫心中正经历着有生以来最难以排解的痛苦。当夜，她给父母留下一封 3 页纸的遗书，割开了左腕与左臂弯处的血管，唯恐死不了，又从 6 层楼上跳了下去。直到第二天早上，有邻居见她躺在楼下水泥地上，跑去告诉其家长，才将她送往石景山急救中心抢救。

袁鑫虽然没有死，但其结果却比死更痛苦。她给自己未来的人生投下了巨大的阴影，也给家人造成巨大的精神创痛和生活负担。袁鑫在小学曾 6 次连年被评为“三好学生”，小学毕业前被评为北京市优秀少先队员，当年以全校第一名的成绩被保送到这所重点中学，袁鑫的自杀虽有其老师和父母不可推卸的责任，但不能不说长期较顺的环境使她缺乏对挫折的耐受力，也是其中最重要的原因之一。

案例 2：

《黄金时代》杂志 1993 年第 7 期载：1992 年 8 月，77 名日本孩子和 30 名中国孩子一起举行了草原探险夏令营。中国孩子所暴露出的许多令人吃惊的弱点，使众多中国人感到当头一击。

情况是这样的：在我国内蒙古乌兰察布盟草原，中日两国孩子每人负担 20 公斤，匆匆前进。他们的年龄在 11~16 岁之间。根据指挥部要求，他们至少要步行 50 公里，而若要按日本人的计划，则应步行 100 公里。

刚上路时，日本孩子的背包装满了食品和野营用具，而有些中国孩子的背包则几乎是空的，装样子，或只背一点吃的。才走一半路，多数中国孩子就粮尽水光了。只好靠后勤队支援；野炊时，凡是又白又胖不干活的，全是中国孩子。在中国的草原上，日本孩子用过的杂物都用塑料袋带走，而中国孩子却一路走一路丢杂物……一位漂亮的中国女孩刚走几里路就病倒了，蜷缩一团，瑟瑟发抖，一见医生泪如滚珠，于是被送回大本营。而身材矮小的日本男孩黑木雄介，路上肚子疼，脸色苍白，汗珠如豆。当中国领队让他放下背包坐车时，他说：“我是来锻炼的，当了逃兵是耻辱，怎么回去向老师和家长交待？我能挺得住，我一定要走到底！”

出发之前，日本家长乘车来了，把鼓励留给发烧的孩子，毫不犹豫地乘车走了。然而，当发现道路被洪水冲垮时，中国的一位少工委干部却马上把自己的孩子叫上车，风驰电掣地冲出艰难地带……

短短的一次夏令营，暴露出中国孩子这么多的弱点！日本人公开说：“你们这代孩子不是我们的对手！”任何偶然发生的事情，实际上都是必然的生动反映。意志薄弱，不能吃苦，耐挫力差，缺乏环境意识和生存能力等弱点，虽然在部分中国孩子身上显露出来，却带有一定的普遍性。无论日本人的断言正确与否，但敢于面对事实且有责任心的中国人都会感到震惊和忧虑。较量绝不只在孩子们中间，21世纪是当今青少年的世纪，那时，中国在世界上的地位如何，将取决于当今一代青少年的知识、意志和品格。

## 第二章 意志的培养

### 培养学生良好意志品质的一般方法

#### 一、培养明确的生活目的，确立明确的奋斗目标

生活目的，人人都有，但性质、特点各不相同。比如，有的清楚，有的混沌；有的正确，有的错误；有的稳固，有的动荡；有的比较单纯，有的比较复杂。不论是哪一类，哪一种生活目的，都会对意志品质产生这样或那样的影响。要培养学生坚强、健康的意志品质，就必须使他们树立明确的、端正的、稳固的生活目的，就必须注意使其在较复杂的生活目的中，选择那种健康的、有益于人民和社会的生活目的，作为主导的生活目的，节制、清除那些有害的生活目的。

青少年学生只有有了明确的、稳定的生活目的，才有可能为此而克服重重困难，争取达到希望的结果。我国北京市造纸厂的残疾青年工人刘京生的事例可以充分说明这一点。刘京生在失去双臂时，曾一度感到万念俱灰，经常徘徊在家门外的护城河边，望着河水出神。但当他在母校老师、工厂的团组织的帮助下，从痛苦中摆脱出来，又看到了光明的生活前途之后，他又变成了一个对生活充满信心的青年。他说，当我摆脱了个人痛苦的束缚，眼前就展现出广阔的世界。一个人能为国家、为人民尽力，生活就充实、幸福而有意义。这种炽热的追求新生活的欲望，使他的意志变得比常人更坚强。正如他所说的那样，在自然界里有些物质，当它们受到压力时，或者破碎了，或者变形了；而有些物质，比如火在受压力时反而爆发出更大的力量。他请工厂的师傅为他做了一个能系在身上的铁臂，开始练习写字，经过几年的苦练，终于练成了一手好书法，并被吸收为宣武区书法学会的会员，同时还被报刊赞誉为“铁臂学书的英雄”。

#### 二、增强育人的社会责任感，促使学生树立远大志向

辛勤的父母和教师们应该明白，儿童是一个社会的人，他们必定要踏入社会与他人交往，并从事社会工作。而社会迎接他们的并不都是鲜花和微笑，更多的是困难和挫折。因为生活是严峻的，对所有的人都如此。更何况在科学技术飞速发展、改革开放的今天，对年轻一代的思想品德素质、科学文化素质和心理素质都提出了更高的要求。假如在幼年和少年期竭力替他们清除掉生活道路上的所有困难和障碍，那就为他们后来的生活设置了更大的困难和障碍。因此，父母和教师应增强社会责任感和义务感，帮助儿童明确自己的生活目标，树立远大的志向，提高做事的自觉性和目的性。明代著名地理学家徐霞客的母亲就是一位具有卓识远见、豁达明理、善于促儿立志的母亲。徐霞客年轻时代就立下胸怀一岳、云游海外之志。但由于母亲年高，需要侍奉，所以不便远游，这使他内心充满了矛盾。母亲不仅早就发现儿子的超群之才，而且也早就一反当时社会读书做官的普遍世俗，既不鼓励儿子走科举仕官之途，也不愿因为自己的缘故而使儿子囿于家庭这个小天地。她勉励儿子：好男儿志在四方，不能像关在篱笆里的小鸡雏、套在车辕上的小马驹，坐困于狭小的天地。她亲手为儿子准备行装，还特意为儿子缝制了一顶远游帽子“以壮行色”。在母亲的勉励下，徐霞客走上了历时4年的科学探险的

征途，历尽艰辛，不负母亲厚望，写出了我国第一部地形地理专著——《徐霞客游记》。

### 三、激发实现奋斗目标的强烈欲望和责任感

人们无论做什么事情，只有明确的目标是不够的，还必须有实现目标的强烈欲望和责任感。比如，运动员要打破世界纪录，不仅要目标明确，而且要有强烈实现目标——打破纪录的欲望和责任感。这种责任感和欲望不仅可以提高他们的意志力，而且还可以增强他们的力量。同样，运动员在有较强对手参加比赛的情况下，容易取得较好的成绩，如果同较弱的对手比赛，则不容易有多大长进。又如泰山的挑夫，他们也有强烈实现目标——登顶的欲望。泰山从山麓的红门到山巅的玉皇顶，共 7000 多级，而且越上越陡，到十八盘，每盘 200 级，差不多是直上直下了，每登一级都要付出极大的力气。对于一般的游客来说，一日登山并下山，即使是空手攀登也是很紧的事，可是泰山的挑夫却要从中天门出发，肩挑 120 多斤的沙、石、砖块，一日上下两个来回，其勇气、力量、意志是一般人比不了的。支撑着他们这种艰苦的意志行动的力量恰恰就是强烈实现目标的欲望和责任感。

### 四、提高情绪和情感对意志的支持作用

情绪和情感与意志是相互作用的。意志努力可以在一定程度上调节、控制情绪和情感，而情绪和情感也可以在一定程度上影响意志的表现。青少年学生的情绪和情感正处在走向成熟、日益丰富的时刻，调动得度，将会对意志产生明显的作用。

教育者的任务在于帮助青少年增强积极的、健康的情绪和情感体验，形成青少年旺盛的工作、学习和劳动的热情以及持续活动的意志力。经验表明，人在愉快的时候工作，不知疲倦，可以坚持更长的时间；人在激愤的时候，会有加倍的力气，而且不怕危险，敢于战斗。反之，人在消沉的时候工作，则提不起精神，坚持工作时间短，怕风险，不敢斗争。鉴于此，教育者的任务不仅要帮助青少年学生增强积极的、健康的情绪和情感体验，而且还要尽力引导青少年学生克服消极的、不健康的情绪和情感体验。

### 五、在教育教学中培养学生的意志品质

坚强的意志，要在实践中锻炼。要有意识、有计划地把整个教育教学活动变成锻炼学生意志的实践活动，而且这是锻炼学生意志的最基本的途径。诸如从上课专心学习到认真做课外作业，从课内学习到课外活动，从德育活动到劳动活动、体育活动、生活作息等，都要针对学生的特点培养和锻炼学生优良的意志品质。引导学生同学习中的各种困难作斗争，就是最经常的锻炼。关键是要制定计划，对不同年级的学生提出不同的意志锻炼要求。下面略举几例：

(1) 广州市第 19 中学梁焕泳教师在语言教学中培养学生的意志品质。他认为，要使学生培养起“金钢之信念与意志”（注：陶行知语，见陶行知《创造宣言》），有勇气披荆斩棘地战胜学习困难，语文老师的任务之一就是给他们以信心，让他们在学习进程中清晰地发现光明，看到成果。这种心理素质要靠教师日积月累地培养。如有时课堂上提问，一个难题把许多人难倒了，却有一个同学能突破它。此时，他总是要郑重地给他（她）记下一个分数。不要小看平时作业的分数的，测验时不能给他（她）一个 90 分、95 分，

可是平时作业只要按质量完成，而且书写整洁、格式合乎要求，给他（她）一个 90 分乃至 100 分也是可以的。因为这样，学生能从平时作业中尝到成功的喜悦，学习信心也会大大加强。又如每次作文，总会评出几篇较好的习作，并让作者带上麦克风向全班同学朗读自己的“杰作”。即使有些习作只有一处妙笔，也绝不放过，红笔一挥，夸奖一番，让大家欣赏。对学生习作中的缺点，则多用“考虑不同”、“还可斟酌”、“能否有妙笔修补”等评语。这样，有些学生多次修改也不厌其烦。要知道，每一个分数、每一句评语都会影响学生的学习心态。

(2) 安徽蚌埠市第 11 中学的一位数学老师则在数学教学中培养学生的毅力。他认为，数学中充满着令人感兴趣或富有美感的内容，但这绝不是说数学学习就是一个轻松愉快的过程。恰恰相反，这个过程也充满艰辛和困难。这就需要学生在数学学习中保持坚强的毅力。毅力是克服困难的保证。做数学题，没有坚强的毅力不行。有了毅力，才能钻研不已，不断进取。因此，在数学学习中必须注意保持训练强度，培养学生的毅力。保持训练强度，首先是指在题量上有一定强度。在数学学习中，不搞题海战术，不应加重学生的负担，但必要的训练是不可少的。为此，这位老师在每一部分的教学，都配以一定量的习题，有的要求一题多解。如把  $x^6 - y^6$  分解因式，得到两个形式不同的答案：

一是： $(x-y)(x+y)(x^2+xy-y^2)(x^2-xy+y^2)$

二是： $(x-y)(x+y)(x^4+x^2y^2+y^4)$

最后要求学生将两者统一起来。通过这种办法，使学生在解题过程中既巩固了所学知识，又逐渐适应数学这种高度抽象的思维方式，使他们的学习毅力得到培养。

保持训练强度，其次是指在难度有一定强度。在布置的习题中，应有意识地布置一定量的有一定难度的习题。这些习题，或是计算繁复，或是思路独特，或是综合性强。这样就可以使学生在克服困难的过程中同时锻炼了自己的意志和毅力。当然，在这方面，也要注意把习题的难度控制在一定限度之内，使学生在教师的引导下经过积极思考能够得到正确的答案。

(3) 从学生作息制的角度来培养学生的意志品质。作息制要求学生必须遵守学校的统一作息制度，在家里也必须有严格的作息规定。某校要求晚上与清晨都有一段学习时间，这段学习时间的确立，由学生、家长、班主任商定。此校学生一般都有晚自习与早读习惯，学习时间在 2 小时以上。为了培养学生的个人意志，提高学生的自觉性、坚持性、自制性，此校还进行了如下工作：规定严格的纪律，要求学生自觉执行。其中较为突出的是引导学生严格遵守课堂纪律，认真完成作业。在学校里，无论哪位教师走进教室上课，教室里总是肃静无声。即使是自修课，老师不在教室，教室里一般也不会有走动的声音，也很少有讲话的人。各个学科也有严格的作业要求。为帮助学生养成自觉完成作业的习惯，许多班级都派有学生干部每天检查学生的作业，并作记录。改革学生工作，培养学生的自治、处理能力。班里实行管理班级制。这种制度包括：学生自己组织班级领导班子，自己组织班级纪律管理、宣传、卫生等工作，自己组织班级讲评、班会，还搞班长轮值制。有些班级为了培养学生的管理能力，还实行了学生干部化制度，让学生轮流执管小组、班级，人人争当班干部，学当管理人员。这样做，自然有许多方面的意义，其中对学生学习自觉性、自制性的培养作用也是显而易见的。



(4) 在劳动活动中培养学生的意志品质。学生在劳动中会遇到很多困难，克服困难需要毅力。要使学生自我发现、自我认识、自我教育，在较长时间内去努力完成一定难度的劳动任务，经受锻炼，这样才能培养坚定的信心、顽强的意志、持久的耐性。培养学生顽强的意志，需要一个过程，老师要细心观察他们在进行某种劳动实践中遇到什么困难，要帮助他们确定适宜的进取目标，让他们在向着这个目标前进的过程中保持高昂的情绪、强烈的欲望和旺盛的斗志。抓住学生好的构思和行动，给予更多的时间和鼓励，给予更多的关心和帮助，激励他们接受困难和挑战，深信经过自我努力，前面一定会有新的成功机会，从而去努力、去改变、去完善，付出更有价值的劳动，一直达到成功才罢休。如一次参加“风筝”比赛，有的学生制作的风筝在试飞时飞不起来，一次又一次的试飞失败后，他们发现毛病出在风筝的尾部太轻上。老师知道这个想法有新启迪，就鼓励他们去克服困难改变尾部制作。结果，改制后的风筝在比赛时获得了一等奖，制作者被评为最佳风筝制作能手。

## 六、加强早期教育，从小锻炼学生的意志

对儿童意志品质的培养和训练应从儿童开始摆弄玩具和可以接触到对象就开始。早年的熏陶和教育在一个人性格的形成中将留下深深的印迹。捷克著名教育家夸美纽斯曾说：“一个人的整个生活全以儿童时期所受的教导为转移，所以，除非每个人的心在小时候得到培养，能去应付人生的一切意外，否则任何机会都会错过。”1987年1月，75位诺贝尔奖获得者在巴黎集会。在人问一位诺贝尔奖获得者：“你在哪个大学、哪个实验室学到了你认为是最主要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说，是在幼儿园。”在幼儿园学到些什么呢？”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的话，代表了到会科学家的普遍看法。由此可见，良好的早期教育对一个人的一生起多么重要的作用。19世纪德国牧师威特在儿子的早期教育上获得了惊人的成就。威特认为，儿童教育必须随着婴儿智力曙光的出现开始。他的孩子卡尔·威特有些痴呆，但他并不失望，仍按自己的计划进行教育，其中包括坚强、韧性、目标如一、百折不挠的性格教育。结果小威特到八九岁就熟练地掌握了德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语，并擅长动物学、植物学、物理学、化学，特别是数学。9岁他考入莱比锡大学，不满14岁就发表了数学论文，被授予哲学博士学位。两年后，又被授予法学博士学位，并任柏林大学法学教授。

从小让儿童学会独立生活，自己能做的事自己做，培养独立生活能力，独立学习、交往、工作能力，学会不怕困难和克服困难，对培养坚强的意志品质具有重要意义。对孩子过分的关心，过细的照顾，使其形成依赖心理，不能独立生活，当然谈不上意志锻炼。不关心、不爱护孩子自然不对，但只关心，而不让孩子进行意志锻炼，就像关在笼中的鸟一样，永远也飞不起来。“如果大人越是不让孩子付出紧张的努力而去满足他的愿望，那么，在孩子的生活中高尚的意志品质就会越少。”（注：苏霍姆林斯基语）自立才能有志，愈早自立，便愈能早立志。

从小培养学生的勇敢精神，对学生意志锻炼具有重要意义。苏霍姆林斯

基认为：“在困难面前表现大胆、无畏、果断、坚强——这是一种无可比拟的精神状态。在人的不幸中，最大的不幸是失去勇气，变成一个渺小的、胆怯的可怜虫。假如我的学生在童年时代不敢爬上树顶，不敢游过河流，不敢在夜晚走进森林，不敢在暴风雪中护送无能为力的小孩回家，这种教育只能是温室里的教育。”别打算走轻松的道路，要走困难的路。人在克服困难的斗争中成长，无畏、勇敢可以使人变得坚强。

从小要引导学生从小事锻炼意志，克服小困难，才能克服大困难。高尔基说得好，哪怕是对自己的一点点克制，也会使人变得坚强起来。从小事锻炼意志，可以因小事的成功，增添锻炼意志的信心。

## 七、针对意志特点，培养学生的意志品质

(1) 针对学生的年龄发展阶段的意志特点，锻炼学生的意志。据研究，自制性品质在小学阶段较薄弱，有的孩子还可能出现下降趋势，因此，应该加强培养。在小学阶段，自制性品质相对更弱些，而且，从小学二年级到四年级这个时期发展缓慢，这个阶段就要加强培养。要花大力气对小学生进行意志抑制机能的锻炼，培养他们克制自己的欲望、兴趣、冲动、恐惧、懒惰、害羞等情绪和行动。果断性品质则是在小学一、二、三年级薄弱，坚持性品质也是在小学二年级以后发展缓慢。初中三年级以前受暗示性较突出。初中二年级以后独立意愿强烈突出。初中生轻率冒失行动突出。初中生，尤其是二年级自制力较差，等等。总之，要依据学生意志发展的特点进行锻炼培养。

(2) 要针对各个学生的意志特点，培养良好的意志品质。锻炼学生的意志，要针对不同的个性。由于各种因素的影响，不同学生具有不同的意志特点与弱点。有的勇敢、急躁，需着重培养自制力；有的冷静有余，果断不足，需着重培养果断性；有的听话、服从，但独立性差，需着重培养独立性；有的依赖性强、自卑心重，就要培养独立性与自信心；有的任性、倔强，就要帮助学生区分任性与独立性的界限；有的胆小、怯懦、腼腆、畏首畏尾，就应培养大胆、勇敢、果断精神；有的冒失而轻率，就应培养冷静、沉着、克制约束自己的能力；对虎头蛇尾、有始无终、缺乏坚持性的学生，则应培养其“恒心”、“毅力”、“韧性”与克服困难的精神，如此等等。这就要求教师与家长要了解、分析学生品质的优点与弱点，有针对性地比较机智地采取学生乐于接受的锻炼措施。

## 八、创设特定的情境，使学生在实践中锻炼自己的意志品质

意志的形成关键在于通过实际活动进行锻炼。成人要善于把儿童置于克服各种各样的而又力所能及的障碍和困难面前。当儿童在活动中遇到困难时，成年人要给予鼓励和指导，使他经过努力克服困难。儿童能在许多小事中通过练习磨炼出坚强的意志，那么在大事中就能把这一品质表现出来。同时，儿童已形成的道德行为会随环境条件的变化而变化，具有反复性，因此应当给他们创造反复实践良好行为的环境。宋庆龄的父亲宋耀如就是一位教子有方的父亲，他能培养出宋庆龄这样一位举世闻名的爱国主义战士，绝不是偶然的。他对孩子要求很严，反对无节制地满足孩子的欲望，而主张培养孩子的自制力。他强调要成为一个伟大的人物，应当有比钢铁更坚强的意志。当孩子蹒跚学步时，他就买了一箱皮球给孩子玩。孩子摔倒了，他不去扶，反而笑着鼓励他们自己爬起来。等孩子稍大些，他开始实行“沐于大麓，烈

风雷雨而不迷”的教育，选择风狂雨骤的日子，携子女在雨中受淋，还常带他们到野外徒步旅行。有时还和孩子们一起禁食，以学会忍饥挨饿。他要让孩子们学会自制、忍耐，培养坚韧的气质，由此成为高尚的人。宋耀如认为，教育应当是社会的，不管家庭教育多么好，也不能代替集体生活的训练，因此他把孩子们都送入学校学习。孩子们长大后，他就送他们独自前往美国求学，并告诫他们：要你们到美国去，不是让你们去看西洋景，是要将你们造就成不平凡的人，回来报效祖国。这是一条艰苦的、荆棘丛生的路，要准备付出代价，不管多么艰苦，都不要中止你们的追求。

国内外许多教育家都主张开展旨在锻炼学生意志的活动，如军训、野外活动、登山、拉练等。下面就略举几例。

#### 案例 1：

《中国教育报》1993 年 10 月 29 日载：9 月 29 日上午 8 时，内蒙古呼和浩特市三十四中初二年级参加意志品质拉练的学生代表，从前来参加会议的国家教委专职委员林炎志手中郑重地接过队旗，庄严宣誓：“我代表初二全体拉练队员宣誓：在本次拉练赛中，要顽强拼搏，磨炼意志，取得进步！”

8 时 20 分，身着统一蓝色校服的 476 名初二学生，每人身背一个标准的行军包，以班为单位走出校门，开始了距离为 6 公里的意志品质拉练。

为了在拉练比赛中取胜，各班由 4 名学生组成宣传鼓动队，为班内同学“拉歌”、打快板、喊加油。他们在路边做宣传鼓励工作，然后跑步赶上队伍。尽管同样背着 4 公斤重的背包，跑得满头大汗，但宣传鼓动队的同学都从始至终坚持到底。

经过 1 小时 15 分钟，意志品质拉练队伍全员到达目的地——武警边防总队教导大队。

拉练结束后，记者采访了国家教委专职委员林炎志。林炎志认为，这 6 公里是一个象征或是一个提醒，学生应将智力因素和非智力因素结合起来，才能成为“四有”新人。可以说，意志品质和个性决定了一个人的培养方向。青少年正处在身体、心理发育的时期，只有全面成长，将来才有能力为祖国作贡献。

的确，这是一次成功的意志品质拉练，也是一次高质量的意志品质实践课，以其形式生动活泼、符合学生心理、体现时代精神、面向未来世界而实现了对学生多元化、多层面的意志品质拉练，达到了预期的效果。

#### 案例 2：

中国人民大学附中制定了一整套“磨难教育”计划。1994 年 3 月 31 日，首批 400 多名初一学生在老师的带领下走出校门，徒步往返 15 公里到解放军某部接受内务和军事训练。中午饭是学校统一要求的“馒头就咸菜”。

#### 案例 3：

1994 年 5 月 23 日，黑龙江省铁力市第一小学 30 名小学生下乡“留学”，开始了为期一周的与农民同吃、同住、同劳动的随班就读锻炼。

#### 案例 4：

1994 年 7 月，中国文化研究会创办了“老三届子女夏令营”，通过让孩子们沿着父母当年走过的路走一遭，去延安住一住窑洞，去亲身体验一下田间劳作的辛苦，以达到“了解历史、认识社会、开阔眼界、磨炼意志”的宗旨。同月 23 日，由中国人民抗日战争纪念馆等单位筹划的“抗日生活夏令营”，在卢沟桥畔正式开营。北京西四北等中小学的几百名学生，冒着高温

经历了大逃难、挖战壕、过铁丝网、被“日本鬼子”搜身、罚站以及吃窝窝头、限粮断水等项体验。

1994年寒假,北京市教委组织了以锻炼学生耐寒、吃苦精神为宗旨的“北极村冬令营”;山西组织了磨炼学生意志品质的“少年远征队”;上海和南京等地组织了增强学生公民意识和责任感的18岁“成人仪式”;另外还有天津四十五中的“津门少年新长征”、北京二十五中的“做成功的男子汉”等等。

另外,北京市一五八中学对个性心理和意志品质薄弱的学生进行一些行为训练,培养学生的耐挫意识及自我控制能力。这些训练包括:成功训练(举办“成功者夏令营”);挫折训练(劳动);意志力训练(行军、紧急集合);兴趣训练(做飞机、放风筝、听课、参观);智力训练(访问、迷宫)等。

日本人早在80年代初期就重视对青少年的意志品质的培养与教育。日本青少年交友协会理事长、野外文化研究所所长森田勇造先生所倡导的“野外文化”教育,就是指培养和开发学生适应大自然的生存能力和智慧的应有态度、价值观念和身心锻炼的方法。他们认为,由于日本普遍城市化,社会物质生活高度文明和社会生活竞争激烈,使日本青少年普遍发生了“人性和社会未开发综合症”,其主要表现是缺乏社会责任感和使命感,可谓之社会不成熟性;不想理解他人而只知理解自己,甚至听天由命;体格好但体力差;心理随力和挫折耐受力差;缺乏竞争向上的决心和毅力;不关心社会,对周围事物无感动之情;喜欢独室独居等等。鉴于此,日本的教育家们主张以“野外文化”教育的思想理论作为日本教育改革的指导思想之一,并创办了《野外文化》刊物。从1980年开始,每年都有10月份组团(大、中、小学生)到中国北京,进行徒步长走的野外文化教育活动和日中文化交流活动。自1992年起,日本文部省决定在中小学实施“生活科”教育课程,即在课堂教学之外由学生自立组织、师生共同参与、社会家庭和学校相结合的活动,其主要内容就是“让学生亲自体验”,主要目标是让学生在团体活动中调和身心、发展个性,学习以团体一员的身份自觉认识和建立人际关系,提高在大自然和社会中独立生存、生活的能力。另外,每年举办行军训练,初中生步行25公里,高中生步行25~50公里,由家长会协助举行。他们把应付意外情况、耐寒也作为训练内容,培养学生的生存能力。他们还鼓励学生广泛地与外国留学生打交道,与外国学生互访,到国外去体验异国的生活方式。

## 九、引导学生进行意志品质的自我培养与锻炼

意志既然是人的一种为实现预定目的,有意识地支配、调节自己行动的心理现象,因而它必然是可以自我感觉、自我体验的,也是可以自我培养的。而且,培养学生良好的意志品质必须通过自我教育才能真正起作用。随着儿童年龄的增长,自我教育在他们的性格培养中将会起越来越重要的作用,因而要重视引导学生进行意志的自我锻炼。“最大的胜利——就是自己征服自己的胜利”,“从童年起就要学会支配自己,命令自己,掌握自己,要迫使自己去做应该做的事情”(注:苏霍姆林斯基语)。应从以下几个方面引导学生进行意志的自我锻炼:

(1)启发学生认识意志锻炼的重要意义。提供意志坚强的榜样,激发学生产生自我锻炼的强烈愿望。例如,美国科学家富兰克林年轻时就激发起自我锻炼的强烈愿望,为自己制定过13条要求,也就是他的修养和意志锻炼的

要求： 节制欲望：在吃饭与喝酒上要有节制； 自我控制：对待别人要能克制忍让，不可怀有仇恨； 沉默寡言：少说废话； 有条不紊：所有的物品都要井然有序，所有的事情，都要按时去做； 信心坚定：信守诺言，出色地完成自己所承诺的任务； 节约开支：把钱用在对自己对别人都有益的事情上，不要错花一分钱； 勤奋努力：永远要抓紧时间做有益的事情，不要浪费时间； 忠诚老实：不要说有害于别人的谎话，要表里如一； 待人公正：不以不端的行为或者办事不诚实去损害别人； 保持清洁：保持身体、衣服及房间清洁卫生；①心胸开阔：不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱、悲观失望；②谨言慎行：要使自己的言行符合每一条道德准则；③谦有礼。这 13 条中，有些直接涉及意志锻炼，有些虽然不直接涉及，但要真正全面做到，也是一种意志锻炼。

（2）教育学生思考人生目标，树立远大理想，从小立志成才。同时引导学生学会掌握自己的欲求和愿望，不提出过高的不能实现的目标和要求，树立生活信心和积极的人生态度。

（3）引导学生学会制定意志锻炼的计划，针对自己的意志弱点进行锻炼。世界文学名著《复活》《安娜·卡列尼娜》的作者列夫·托尔斯泰在十七八岁时发现自己身上明显的弱点是：急躁、懒惰、缺乏毅力，什么事都想干，却都难得干到底。他深感这种性格弱点是他实现人生理想的巨大障碍，于是下决心改掉它，终于成为世界文学巨匠。林则徐自幼爱学、好强，从少年起就满怀爱国之情。但他脾气急躁，遇事易怒，以致常把好事办坏。他听从父亲的教育，下决心改掉这些毛病。他写下“制怒”二字，制成横匾，悬于自己书房墙上提示自己。

（4）要锻炼自己控制自我的能力。要学会预见行为的后果，要在意志行动进程中或行动后，养成自我检查的良好习惯，要学会控制自己情绪与行动的冲动性。要学会自我监督、自我提醒、自我激励、自我忍耐，自我转移、自我安慰、自我抑制，以及应用意识调节、语言调节、活动调节、暗示调节等各种自我控制的方法。

（5）坚持参加体育锻炼，不仅可以锻炼身体，而且可以锻炼意志。坚持体育锻炼，有意识地锻炼勇敢、坚强、机智、果断等意志品质。教师要重视，有意识地引导学生在体育活动中锻炼良好的意志品质。

（6）培养学生的挫折耐受力。这一问题内容较多，后面作专门论述。

有位老师提出了这样的意志品质自我培养的一整套模式：

（1）自我鉴定、自我提高。为了发展自己的意志力，可以选择那些比自己意志强的典型形象作为模仿、学习的对象。这些形象可以是英雄、模范人物，也可以是自己周围熟悉的朋友或同学。用这些形象同自己做比较，分析并估价自己的意志水平，找出差距，确定弥补差距的途径和方法。

（2）在自我鉴定的基础上，给自己提出适度的行动任务，以便在实际行动中锻炼意志。仅了解自己意志薄弱之处，并不能使自己意志坚强起来。意志是在实际的意志行动中逐渐培养起来的。在为自己确定行动任务时，必须适度。这是因为，从一方面看，行动任务的难度太大，要求过高，自己力不能及，结果必然以失败而告终，挫伤自己锐意进取的精神。如果接二连三地失败，则可能使意志消沉下来。当然，力所能及的任务，也不一定一次就能成功地完成，常常需要多次反复，经历一些困难和失败，并付出许多意志努力。但它与前者有一个很大的不同，那就是它最终是可以完成的，而前者最

终是不可能完成的。因为它违背客观事物发展的规律，超越了人的主观能力的可能性。从另一方面看，行动任务如果过于简单，很容易完成，则不需要付出多少意志努力，结果也起不到锻炼作用，故而行动任务适度最好。

(3) 在行动中要掌握自我调节、动员意志力的方法。必须学会动员自己的意志力，才能使意志力在行动中发挥积极作用。我们可以举一个有关竞技体操中克服危险因素的研究材料说明这一点。该项研究认为利用下列方法动员意志力： 在自我坚定信念时要加强论证完成动作的必要性和提高它的社会意义； 在自我鼓励时要加强自我暗示的作用和决定性动作的鼓舞潜力；

在自我命令时要加强指示的确切性和实践性，及其简化和应用。研究材料还表明，在掌握意志力组织方法的过程中可采用如下措施： 在完成练习之前有意识地把注意力转移到清晰的回忆上，和同志们进行轻松活泼的谈话，读引人入胜的书等。在完成练习时按动作的节律吟唱自己喜爱的曲调。 念动训练：连贯性的念动训练——“带有停顿地”重复各个动作的“画面”；缓慢的念动训练——目的在于更好地做好完成动作的准备，控制住神经，按想好了的去做，躲开恐惧。 在完成动作的过程中集中注意力，同时用独特的语言“说了”最重要的动作（最初是说出声的，然后是自言自语的），例如，在平衡木完成联合动作时说“落在木上”、“臀部”、“腿”、“肩”、“直线”，在旁边有引诱的条件下进行集中注意的训练。

## 在非智力因素的实验中培养小学生的意志品质

浙江省兰溪市实验小学郭慧老师提出了在实验中培养小学生意志品质的方法。

### 一、发挥典型效应，以点带面，培养小学生的意志

意志对人的认识活动具有调控作用，良好的意志品质可以使学生努力克服存在的不良习惯和倾向，从而促进良好的认识活动的形成。而良好的意志品质的形成高峰期在小学中段年级。典型来自于实验对象小学生，效应辐射的对象也是小学生，从这一互动的过程中培养他们的意志，其培养的措施和手段主要有以下5个方面：

#### 1. 设立模型，及时树立典型

“没有规矩，不成方圆”。教师首先应该让学生明确自己应该遵循的是哪些规矩，如何遵守。如“课堂纪律”模型，制定了课堂常规，包括听课、回答、举手、提问等常规，并编制了课间操，以配合课堂常规的执行。针对有的学生在课堂上爱做小动作、自制力差的特点，实验中开展了讨论：“怎样听好课”，请专心听讲的同学谈谈体会；对开小差的同学要求说：“对不起，浪费大家的时间了！”还在完成课堂任务后，抽出两分钟，评选本堂课的“专心听课标兵”，使学生有学习的目标、学习的榜样。从这些平凡的学习过程中，培养小学生意志的恒常性和持久性。

#### 2. 多维度树立典型

光有模型，没有维度，意志的培养就缺乏系统性。实验中注重从多维度树立典型，培养小学生的意志。仅以课堂教学为例，一节课45分钟，涉及的内容不仅仅是学科知识，还有听课、举手、发言、思考、作业等习惯，教师要能在不同时机、不同维度及时抓住典型。举手时可说：“啊，×××举手的姿势真棒！”作业时教师又可诱导：“×××同学的写字姿势像个女兵！”回答时教师又可说：“×××回答问题声音响亮、清楚，像电台的播音员！”从不同维度发出的言语，效果是多么微妙，像丝丝细雨，深深浸润学生的心田，无形中使学生启动了向典型学习的动力，从不同的方位培养了小学生的意志。

#### 3. 运用多种手段，激励典型

意志的一个重要特性是坚持性，表现为坚持不懈、持之以恒地完成任务。为了充分发挥典型效应，培养小学生意志的坚持性，教师要善于运用形式多样的手段激励典型，使其形成内在的积极向上的动力。从某种意义上说，教师是个魔术师，富有磁性。教师可用夸张的语言对学生的突出表现予以肯定。教师还可用体态语言，传递对学生的赞许，如手势、身体向某位同学前倾等；也可以让典型在课堂上当教师的小助手，下课后到讲台前接受同学的鼓掌称赞等。多次的鼓励，小学生良好的意志品质就能得到强化，形成意志的坚持性。

#### 4. 利用假典型，培养意志

当有的学生上课或日常生活中的表现不尽人意时，教师装作不知此事，把他当做好的榜样予以宣传，使其如坐针毡，从而达到促其改正的效果。从实验中可以看出意志的正效应与意志的负效应，在培养过程中可以相互利用、相互转化。巧用假典型是从负效应转化成正效应的有效手段。

## 5. 评价典型要有动态的观点

这也是意志坚持性的体现。各种典型都是在发生变化的，评价任何一个典型，都要十分注意动态的过程。如劳动的全过程，一节课 45 分钟的始终等。从而有效地减少了有些典型的偶发性、暂时性。意志本身是恒常的表现，但意志的培养要有一个动态的过程。

## 二、抓住点滴契机，由表促里，培养小学生的意志

“于细微处见精神”。一件小事可反映出一个人的某些品质，同样一件小事也可以教育甚至改变一个人，从而培养起坚韧不拔的个性品质。老师应充分利用学生身边的小事，利用每次活动的机会，利用学生的偶发的小问题，对学生进行有目的的教育；利用小学生的某些表面现象，培养他们内在的良好意志品质。如每次看电影，都要重温“邱少云的故事”和“文明观众守则”，要求学生不吵闹喧哗。有时去电影院，前场电影还没结束，哪怕是烈日当头，也要求学生全体立正、肃立，直到电影结束，方可以进场。有一次，气温高达 28℃，全体同学在电影院门口列队等了 35 分钟才进场，却没有一个同学抱怨，没有一个同学离队。还有一些春、秋游活动，尽量让学生步行走去，步行回来。有的家长心疼孩子，主动来联系车辆，都被学校婉言谢绝。有的孩子父母外出做生意或工作、出差，教师都尽量鼓励这些孩子学会独立生活，照料自己。班里有位同学，父母做生意，没法照顾他。教师了解到他经常自己做饭、做菜，就多次表扬他，在班里夸奖他，要同学向他学习。有时他不顾时令变化，上着毛衣下穿凉鞋，教师要同学看到他的独立能力，不仅不笑他，而且还给他讲时令与穿衣的道理。还要求学生有条件的要单独睡觉，养成独立自主的习惯等，让学生在独立生活的过程中，磨炼意志。

## 三、适当给予挫折：以苦炼志，培养小学生的意志

### 1. 培养学生正视挫折的个性心理

世界是五彩缤纷的，真、善、美、假、丑、恶，组成了多姿的生活，每个人在生活中磕磕碰碰在所难免。老师在努力引导孩子发现美的同时，也教育学生，小鸟总有一天要自己去觅食、筑巢；小船远行有风平浪静的时候，也要经受风吹雨打、海浪颠簸。有针对性地把生活中的实际问题摆在学生面前，让他们讨论，寻找根源和解决的办法，让孩子们认识到生活中鲜花固然常有，而荆棘也无法避免，从体验生活中，提高他们辨别是非的能力，从而培养他们坚强的意志。如有时你明明做了好事，却遭到误解；你为班级出谋划策，却受到同学排挤刁难等等。从这些问题的接触中，提高孩子的心理承受能力，从而也增强了孩子理解世界、征服世界的坚韧的良好个性品质。

### 2. 培养学生战胜挫折的个性品质

首先，在学习上，一是教师在每节课的内容上增加一定的难度，每节课留有一定的时间让学生做发挥题；二是加大课堂教学密度，用快节奏的教学方法，使学生处于紧张状态；三是把学生提出的问题先抛回给学生，让他们思考后，再反馈；四是适当进行一些重复性练习，旨在培养学生勿躁沉静的心理素质，培养自制力。其次，在生活上，尽量给学生自己解决难题的机会。有的学生在活动中受了点皮外伤或在同学中受了点小委屈，哭哭啼啼，垂头丧气时，教师不急于援助，而是作为一个局外人，显出无能为力的样子，让他们感觉到：“这事没办法，只能靠我自己了！”让他们在战胜挫折的过程



中，磨炼意志。教师经常与家长取得联系，尽可能地让孩子独当一面，如父母不在家，会料理家务，会招待客人，有的还让他们自己上街买菜等。有的学生父母离异了，教师给他们旁敲侧击地讲道理，使他们摆脱阴影，进入正常生活。

### 3. 适当给予学生惩罚

法国著名教育家涂尔干认为，适当的惩罚是有必要的，只有惩罚过失者，才能使纪律保持威力。当然，教师必须严格禁止任何形式的体罚。面对学生的过错，教师以深感痛心的感情，对学生进行教育，让学生为自己的错误行为及后果感到内心的痛苦、不安和自责，从而达到培养意志的目的。另外，教师也经常采用“换位”的方法让学生认识自己的错误行为，让他们说说“如果我是教师，我会怎么处理”；有的学生爱动手打人，让他说“如果挨打的是我，我会咋办”等，“换位”能激发学生的意志的持久性。

## 初一学生良好意志品质的培养

天津五十一中教师阎家坤老师在自己的教学实践中摸索出了一些培养初一学生良好意志品质的方法。

### 一、测试初一学生意志品质的几个小实验

#### 1. 抗干扰测试

在做同一难度数学题时，看在有干扰与无干扰情况下成绩有无差异。

#### 2. 陪读观察

观察学生在有家长陪读与无家长陪读的情况下作业完成的质量有无明显差异，看有多少同学能自觉完成作业。

#### 3. “采蜜”测试

让学生每日采集一句名言，或报刊杂志上的格言警句，经过一段时间的观察，看有多少同学能坚持下来。

#### 4. 跑向北京测试

每日让学生背 10 个外语单词，背下来的在班级路线表上画“ ”，表示跑完 10 公里，边疆 24 天到达北京，到第 24 天统计，看有多少同学能坚持到底，多少同学半途而废。

### 二、培养学生良好意志品质的方法

阎老师注意在教育教学中，在日常生活中，采取适当的方法，创设一定的困难情境，锻炼学生的意志品质。在这些活动中，留心观察、记录学生的行为表现，并进行有针对性的教育，提高他们的意志品质。

#### 1. 自我认识法

即让学生了解自身所处年龄阶段的心理特征，从而有意识地锻炼自身的意志品质。开设心理教育课，让学生对自身意志品质状况有个正确的认识，给学生一些意志品质的自我锻炼方法。请解放军战士给学生上意志品质教育课，他们以部队训练的生动事例教育学生，同学们都纷纷找出自己意志品质方面的差距，自觉培养坚强的毅力。

#### 2. 课堂训练法

课堂是培养良好意志品质的主渠道，课堂训练坚强的毅力，应该成为最重要的方法。教学各环节凡是涉及良好意志品质培养的课从不放过。如初一《老山界》一文通过叙述红军战士克服重重困难，翻越老山界的经过，歌颂了红军战士的坚强意志和乐观精神。讲课时，让学生联系实际谈体会，谈如何克服学习上的困难，锻炼自己的意志品质。学生写作业的过程不能单纯看做巩固知识的过程，这也是锻炼学生坚强意志品质的极好机会。针对初一抗干扰能力差这一特点，进行抗干扰训练。如有意识地让学生边听音乐边默写外语单词。早自习时，边听音乐边背政治，还有时让单数行学生背课文，双数行学生做阅读分析题，然后总结分析，并为学生讲毛主席抗干扰刻苦读书的事例，通过这样反复地训练，学生抗干扰能力有了提高。设难训练。在意志行动过程中，必须克服一系列的内部、外部困难，为此，就需要坚强的意志力。然而能够克服困难完成预定的任务，这本身就是意志品质的锻炼过程。比如，出两道难题，即比平时学的知识稍难一点的题，给学生一定的时间，让学生攻克。在给题的同时首先给学生讲出题的目的和锻炼要求，让

学生能独立地克服困难完成。通过设难训练不仅激发了学生的学习兴趣，而且使学生体验到克服困难取胜的喜悦。

### 3. 目标确定法

斯大林曾经说过“伟大的目的产生伟大的毅力”。开学初，让学生根据自己学习的基础及能力制定自己的短期学习目标。根据学生制定的目标，再根据全班实际情况帮助每个学生修改目标及制定全班学习目标。这个目标是有一定的“度”的，不能过高也不能过低，以同学经过努力能达到为标准。制定完目标后，让学生抄在一个小卡片上。这些卡片有最崇拜的名人名言、近期学习目标，以及每次小测验的达标记录。同学们上课学习，时时不忘自己的目标，努力为实现自己的目标而奋斗。

### 4. 典型激励法

训练是培养中学生坚强意志的重要方法，榜样激励的作用也不可低估。因为初一学生具有容易接受生动形象化教育的年龄特征，他们的意志行动还处在发展的过程中，意志行动的独立性还未成熟，“受暗示性”强，故榜样的权威作用，有时要比规则、公约、批评效果好。在班内开展向著名科学家、英雄模范人物、领袖学习的系列活动。同学们广泛选他们自己所崇拜的意志品质坚强的人的动人事迹，讲他们的故事。周恩来、毛泽东、爱因斯坦、居里夫人、雷锋、张海迪……他们刻苦学习，努力钻研的动人事迹深深感动了全体学生，并成为激励他们锻炼自己意志品质的动力。学生们自发编印了《我心中的意志坚强的人》故事丛书，同学们人手一册，随时学习。通过选榜样、找名言、讲故事、出集子，以及良好的环境熏陶，大大提高了学生们锻炼自己意志品质的自觉性。

### 5. 集体活动法

依靠集体的力量进行教育高质量的教育，在坚强意志品质的培养中，集体的力量尤为重要。有关研究资料表明，中学生克服困难的意志行动的差异，客观上取决于集体的性质。先进的班集体，对培养学生坚强的意志品质有着不可估量的作用。通过集体活动中的角色意识，可以有效地培养、锻炼学生的意志。例如“远足训练”，去水山公园，刚一宣布，全班哗然，摇头、摆手、叹气足有四五分钟。老师一言不发，等他们议论完后，老师讲明这次活动的目的是检验、锻炼意志品质时，全班全都报了名。第二天早晨6点30分，全班同学准时出发。

另外，阎老师在培养良好意志品质时注意以情育意，通过教师的情感激发学生的情感，进而转化为支配意志的动力。由于年龄、阅历、角色地位的不同，师生间心理差距较大。为缩短这种距离，阎老师每接一个班，都注意组织学生开展多种有益的活动，如“两分钟论坛、幸福的周末、点歌坛、请你参加”等，在愉悦的气氛中加深师生间的友谊，缩短心理距离。这样，教师在培养学生坚强意志品质上的言行就有不可低估的作用。

## 小学生意志品质四性的培养

《教育评论》1995年第2期刊登了陈聪转老师培养小学生意志品质4种特性的方法。

### 一、正面教育，启发诱导，培养自觉性

自觉性主要表现为有目的、有行动、不盲从。正确的目的能产生坚强的意志，目标越明确，动力愈大。因此，必须从大处着眼重视目的性教育。要指导学生在其他活动中都明确活动目的，知道为什么做、怎样做才是正确的。学生的学习和活动的目的有大有小，有远有近，不管属于哪个层次的目的，都应该明确为什么必须干好。学生的主要任务是学习，要完成学习任务，必须明确学习目的，充分认识学习的重要性，养成自觉学习的好习惯。小学生崇敬英雄，喜欢模仿，要从小在他们心目中树立榜样，用榜样的力量来激励、培养他们的自觉性。可以通过古今中外优秀人物的成长历程，以及学生身边熟悉的人物的优良行为，特别是逆境成才的动人事迹来教育学生。可以通过优秀影视作品和文艺作品来教育学生，引导学生懂得一个人成功与否，成才与否，很大程度上取决于意志磨炼的程度。让学生逐步明白“志不强者智不达”、“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”、“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”的道理，从而把磨炼坚强意志变成自觉的要求。

### 二、家校配合，加强锻炼，培养持久性

培养持久性，首先要考虑学生的可接受性。教师、家长要细心观察孩子的生活情况，摸准孩子的弱点，对症下药，有针对性地进行教育。要采取“跳一跳，摘着桃”的方式，让学生通过主观努力去获取成功，品尝成功后的喜悦，增强与困难作斗争的勇气。切忌提过高的要求，更不能让学生从事危险和过分消耗体力的活动。小学生做事持久性较差，往往见异思迁、虎头蛇尾。老师、家长要有爱心和耐心，允许学生反复，要尽可能培养学生从事该项工作的兴趣，以增强克服困难的内在动力。持久性的培养需要家校密切配合，家长、老师根据学生的实际情况，与学生一道商议努力的目标，帮助他们制定锻炼意志的计划，并且督促学生持之以恒地付诸实施。例如，要使学生日常生活规律化，克服散漫习气，家长最好与孩子一道制定作息制度，建立必要的“家规”，由家长监督执行，使学生每天生活基本上都有规律，懂得什么时候该干什么事。要有计划、有针对性地在劳动、体育和学习方面设置一些困难，让孩子去锻炼。如早起锻炼，做难一点的数学题，到黑暗中练胆量，短途行走、爬山、游泳等。

### 三、尊重学生，大胆实践，培养果断性

未来的社会需要未来的接班人具有善于把握机遇，果断决策的素质，而当今有的学生胆小，做事犹豫不决，懒于思考；有的冒失轻率，轻举妄动。小学阶段是学生可塑性最强的时期，家长、老师要不失时机地抓住这段时间，运用多种方法来培养学生意志的果断性。培养果断性，首先要尊重孩子，相信孩子。如果孩子事事不放心，事事包办代替，势必使他们胆小怕事。因此，家长、老师要爱而有度，严而有格。从尊重孩子出发，给孩子充分的自主权。鼓励孩子相信自己的能力，帮助孩子分析成功的经验和失败的教训，让孩子从小学会独立处理和解决问题的本领。其次，要在实践中大胆培养学

生，创造各种锻炼机会，让学生表现自己。如开展“10分钟轮流主持早会”、“值日中队”、“队干竞选”、“十大员负责制”等少先队自主活动。建立少先队阵地，活跃少先队“小家务”，让队员有更多施展自己才干的机会，从中培养工作能力、自主精神和果断品质。还可以创设情境，模拟角色，讨论“假如我是……该怎样做”，让学生从中胜任角色，学会处理问题的本领。

#### 四、民主监督，强化训练，培养自制性

小学阶段，学生的自制力虽然有了较大发展，但是比较容易冲动，不能自制自律。例如：在上课时，他们往往会被某些无关的事物所吸引而忘记了自己是在上课，以致做出违反课堂纪律的行为。培养自制力要从培养学生日常行为良好习惯入手，从养成教育抓起。老师要充分利用集体的力量，让学生在集体生活中，按照集体利益去活动，提高集体的义务感和责任感。在民主监督下，学会正确评价自己，约束自己。例如：可以结合日常行为规范的教育，结合“学生一日常规”的教育，开展每周一次的学生民主生活会，让学生自评、集体互评。教师、家长还可以通过正反两方面活生生的事例来教育学生，让其明白不约束自己将来会给自己、社会造成多大的危害。小学阶段要切实从小事着手，强化良好的行为习惯。家校双方要配合教育，共同督促。要针对学生实际，教育学生克制自己。如有些学生太肥胖，能不能控制自己的饮食量和不良习惯？体育技巧没掌握，能不能再练一会儿？别的同学寻衅，能不能控制自己不动手？教师、家长要正确运用鼓励和表扬手段，激发孩子的自信心，培养其自制力。

## 小学生果断性意志品质的培养

北京市丰台区教科所王曦老师的实验研究运用下列方法训练小学生意志品质的果断性。

### 一、故事情境训练法

第一步，实验老师先给学生提供故事范例，帮助学生理解什么是果断性，并发动学生搜集果断性故事。

第二步，老师把自己搜集的故事讲给学生听，但在故事中需要做决策时暂停，让学生们自己来考虑，遇到这种情况怎么办。老师把学生们提出的做法记在黑板上，然后把故事中的处理方法揭示给学生，并且帮助学生分析哪种做法更好。

第三步，由学生讲故事，启发同学思考，老师帮助分析。

故事情境训练法，简便易行，一次训练只需要 10~15 分钟。实验教师把这种训练放在早自习进行，每周进行 1~2 次。一学期下来，每个学生都有上台主持的机会，每个学生在每次训练中也有发言、动脑筋、做决策的机会。

### 二、智能技巧训练法

果断性不仅跟性格、经验等因素有关，还跟智力因素有关。对学生进行智能技巧训练，目的是提高学生的思维效率，帮助学生遇到问题会思考，掌握一些提高思维效率的技巧、规律。智能技巧训练采用讲座和练习相结合的方式。讲座是通过一组训练题帮助学生归纳出一种思维方法来，练习则是给学生提供运用新方法的机会。

### 三、启发归纳法

教师通过一些名人的故事告诉学生，要具有果断性，就必须具有丰富的知识、经验；还必须有魄力、能顾全大局等。当学生或学生的家庭发生某些变故时，老师应及时找学生谈心，帮助学生做出决断，正确对待现实生活。

## 意志品质的早期培养

广州军区空军直属机关幼儿园李玉娟、李春花两位老师总结出以下一套培养4岁幼儿自控力、坚持性的方法。

### 一、感官导知，随机教育

幼儿思维形象具体，为了从“知”字入手，两位老师充分让幼儿在看得见、听得清、摸得着的事物中提高对意志品质的认识能力。

(1) 利用各种教学手段对幼儿进行正面教育。选择一些趣味性强、主题鲜明、形象生动的优秀文学作品，如《小猫钓鱼》《做完事再玩》等，以艺术形象感染幼儿，促使幼儿明白做事要专心致志，坚持到底就会有所收获。

(2) 在日常生活中出现问题时，及时进行随机教育。如针对幼儿早上怕冷不愿起床、打针怕疼，帮助他们克服畏难情绪，并让幼儿体验成功的喜悦，提高幼儿的自控能力和坚持性。

(3) 组织幼儿观察周围环境中不怕苦累的真人真事。如参观军营的生活，看解放军叔叔的艰苦训练，以及民警叔叔顶风冒雨指挥车辆坚守岗位的精神面貌，让幼儿自己讲述父母辛勤工作的态度。孩子们明白了道理，认知就转变为自觉的行动。

### 二、激发情感，铭刻心灵

幼儿的情感易受外界情景支配，老师就从情感入手，以情激情。

#### 1. 以美育激情

结合音乐教育的特色，以音乐创造一种良好的情绪、一种艺术氛围，幼儿在充满情感的动态中（如歌舞等）陶冶了性情，注入了自制力和自控力。

#### 2. 以英雄人物的事迹激励幼儿

如给幼儿讲述张海迪阿姨身残志坚、自学成才的感人故事，教育幼儿学习英雄的坚强毅力和不屈不挠的精神，使英雄的光辉形象潜移默化地渗透到孩子的小小心灵中。

#### 3. 利用情景表演，以境激情

如开展角色游戏，幼儿在扮演角色的过程中学会克制自己，使自己的行为服从游戏规则，如扮演小理发师，就必须专心致志、自始至终完成理发的程序。

### 三、反复训练，强化行为

幼儿意志薄弱，缺乏坚持性和自控力，老师采取了以下方法：

#### 1. 进行抗干扰能力的训练

如在美工作业的半途有意出现带声响的新玩具，当幼儿的注意力被吸引，想丢下美工作业去玩时，老师即对幼儿的行为提出要求，教育幼儿每做一件事就要坚持到底，专心致志做完才能离开。在音乐活动中通过进行二声部合唱的训练，培养幼儿的有意注意能力。

#### 2. 进行身体素质持之以恒的训练

每天坚持户外活动3小时，循序渐进地进行体能练习，赤足训练和三浴（空气浴、阳光浴、冷水浴）锻炼，每天坚持做早操，锻炼幼儿的身体耐受力 and 吃苦精神。

#### 3. 坚持值日生工作

给值日生分配一些力所能及的任务，使之会产生一种责任感、荣誉感，体验到一种约束力，这对一些怕脏、自制力差的幼儿效果很明显。

#### 四、发挥三角作用，争取家庭社会的密切配合

利用家联手册和家长接送幼儿的机会，及时与家长沟通、交流。对特殊儿童共同商讨解决的办法，定期互报幼儿的表现情况，这样也得到了家长的支持，对巩固幼儿的良好行为起到了促进作用。

#### 五、创设机会与条件，检验幼儿的意志发展水平

如“负重行军训练”，启发幼儿以解放军为榜样，努力完成行军任务。根据幼儿的年龄特点，在园内布置了一条行军路线，让幼儿在半小时内完成爬、跨、平衡、钻等十几种项目的练习，内容有爬山、下滑梯、过小桥、走草地、跨越障碍物、钻过山洞、拔草一分钟、爬过封锁线、攀登、驾驶健身车2米、到小乐园拾一分钟落叶、到小植物园侦察敌情和在草坪树木中找出20个“敌人”等。幼儿在整个行军过程中兴致勃勃，满怀信心，认真完成每项动作，自觉性较高，坚持性较好，在有許多大型玩具的乐园里竟无一人去玩，都投入地快速拾落叶。最后全体幼儿在指定的路线和规定的时间内完成了行军任务。

附：

#### 4岁幼儿日常活动自制力坚持性测查表

1.起床	A.按时起床 B.在成人再三催促下才起床 C.赖床不起
2.吃饭	A.对不合口味的菜能坚持吃完 B.只吃完一部分 C.拒绝吃
3.睡眠	A.自己按时睡，不用成人陪 B.有时要陪睡 C.一定要成人陪睡

(续表)



4. 穿衣	A. 按成人要求独立穿脱衣服 B. 在成人帮助下穿脱衣服 C. 挑穿戴，完全依赖成人
5. 学习	A. 按成人要求自觉转入学习内容 B. 经成人再三催促才学习 C. 有惰性，不愿学习
6. 遇到困难时的表现	A. 想办法克服 B. 在别人帮助下完成 C. 发愁，躲避
7. 外界刺激身体感官的反应	A. 有毅力，能忍耐 B. 经鼓励能坚持住 C. 消极、拒绝，忍耐力差
8. 愿望不能实现时的反应	A. 懂道理，情绪易平静 B. 虽不吵闹，但情绪不安 C. 吵闹，非要不可，不听劝说
9. 完成任务的态度	A. 坚持性好，有始有终 B. 做事有头无尾 C. 怕苦怕累，不愿参加劳动
10. 能否用社会道德规范约束自己的行为	A. 能遵守 B. 有时能 C. 较差

雷鸣强老师提出了锻炼幼儿意志品质的身体磨炼教育。他认为，幼儿从3岁开始，其机体已经具备一定程度的适应环境变化的能力，这种能力在适度变化的逆境中变得强大，而在不变的平衡顺境中则会丧失。国外在这方面有值得我们借鉴的经验。

法国幼儿园，在大雨天要孩子们撑伞、穿套鞋在雨中走路，以锻炼其在雨天的活动能力。日本幼儿园的逆境教育则更突出，他们在日常教育内容中安排了“棍棒对击”的内容，以培养幼儿的承受力，以及对突然而来的打击的应付能力；在很冷的天，让幼儿穿一条短裤到阳光下活动，以活动增加热量抗衡冷空气，进行“裸身锻炼”等等。日本人主张孩子穿的衣服要少于大人，认为从小少穿衣可以锻炼皮肤，增强体质。川崎阳光幼儿园的副园长松本说：“孩子们总是说‘我不冷’，这种情境使他们精神抖擞。实际上，他们的确感到冷，但他们不为寒冷所惧，我认为这才是最重要的。”在日本，父母和保育员常给孩子们吃偏硬的食物，如花生米、玉米、干鱼块等，而中国则习惯喂糊状食物，如稀饭、烂面条、鸡蛋黄等。科学研究表明，咀嚼动作对婴儿的发育非常重要，即使没有牙，牙床也有咀嚼能力。咀嚼可锻炼牙床，促进颌骨发育。为了增强幼儿的食欲，偶尔有意识地让他们饿一点是必要的。“欲求小儿安，三分饥与寒”，说的就是这个道理。适当的“劳累”对幼儿的身体发育也是有益的。现代幼儿几乎与劳累绝缘，肢体懒散，肌肉无力，不仅妨碍了身体的发育，而且还会影响智力开发和吃苦耐劳品质的培养。节假日的徒步郊游、逛公园、爬山等是让幼儿体验劳累的最佳活动。另外，在家或幼儿园，让幼儿参加空气浴、阳光浴和冷水浴，“三浴”是身体

锻炼教育的好方法。

## 意志品质自我培养的方法

中国古代思想家孟子在总结自己的成功之道时曾说“吾善养吾浩然之气”。这个气，就是正气、勇气、毅力和信心，就是我们现在所说的顽强而豁达的意志。孟子就是凭着自己自主、自立、自强的意志，从早年丧父的贫困家境中走出了一条成才之路，成为与孔子齐名的大学者。当然，对于学生来说，树立顽强的意志品质，并不限于去顽强地啃书本知识，而是说，在一个人成长的关键时期，若意志薄弱，轻易地松气、泄气，就无法战胜自身的弱点，把握不住成功的机遇，也就无法实现自己理想的目标。那么，如何在意志上战胜自己呢？

### 一、立志，树立远大的志向

在我国古人看来，“意志”就是“志气”，所谓“养浩然之气”，指的就是要有志气。一个人若没有“志”就难有正气和勇气，而只能有邪气、郁气、怨气。人离开了“志”，就没有奋斗的目标和动力，便会神情恍惚，魂不守舍，懒惰散漫，浑浑噩噩地度日子。一个人的成功，往往是从“立志”开始的，人们常说“有志者，事竟成”，说的就是这个道理。

青少年学生们，当感到自己生活乏味，无所事事，什么东西都对自己缺乏吸引力的时候，就应该认真地想一想，我到底有什么志向没有？我这一辈子究竟要干什么？究竟怎样去度过生命的分分秒秒？这个问题解决了，目标确立了，就会觉得生活又有了希望，又有了一只无形的手，在牵动自己的每一根神经，将自己引向一个富有魅力的世界。

立志并不难，难的是能否坚持志向的“一贯制”。一个人步入学校之后，就开始萌发了志向的闪念，就开始勾画朦胧而美好的理想蓝图。然而，并不是每个人都能将理想付诸实施，不少人经不起困难和挫折的磨砺，或半途而废，或浅尝辄止，变成“常立志又常后悔”的人物。

研究表明，只有那些意志坚强、事业心强、能适应各种社会压力的人，才能充分显示自己的才华。一个人的成功，并不在于智力水准，主要的还是在非智力因素上，特别是取决于有无良好的意志品质。所以，青少年学生若要争气，就要坚持不懈地朝着既定目标努力，一分汗水一分果实，一分耕耘一分收获，成功的大门，从来都是向生活的强者敞开的。

### 二、鼓动意志的风帆，培养自觉性

许多人可能都有这样的体会：当完全自觉地从事某项活动时，便能保持活跃、清醒的头脑，十分理智地控制自己的情绪，好像自己不再是奴隶，而是个主人，自己所从事的活动，也有意想不到的好效果。同学中，凡是学习成绩好的，都是学习上比较自觉的。他们能严格遵守纪律，及时认真地完成作业和学习计划，遇到问题能主动去解决，对自己感兴趣的事情，还能更广泛、更深入地去思考、去动手，从而培养出良好的意志品质和心理素质。

有了自觉性，人才能将精力集中在既定目标上，意志力才能真正在头脑中起作用，行为才能产生效果。怎样才能使自己具有自觉性呢？自觉性的舵手就是人的自制力。它是人在意志行动中控制自己情绪的能力，它一方面促进人们努力克服执行决定中产生的怯懦、犹豫、懒惰等，另一方面善于在行动中克制冲动行为，从而更坚定地执行自己的决定。缺乏自制力的人，行为

必然带有很大盲目性，情绪也极易受干扰。今天有好电视，就搁下了书本；明天想打球，又丢下了书本；后天到邻家去甩扑克，结果又与书本无缘。如果我们总是凭一时兴趣、一时冲动去干事，到头来可真的就是“少壮不努力，老大徒伤悲”了。

### 三、树立顽强拼搏的意志品质

如果你在为人处事或在向某个既定目标迈进中遇到困难时，做到了坚韧不拔，不达目的誓不罢休，说明你是个意志顽强的人。顽强的意志，有着无穷的渗透能力，它可以水滴石穿，聚沙成塔，完成艰苦卓绝的事业。意志的顽强性说来也简单，就是一个“恒”字。不论干什么事，只要有恒心，尽管条件非常恶劣，只要“咬定青山不放松”，也能扎下根，生出一片绿荫。

### 四、树立自信心

悲观消极是意志薄弱的一种表现，但人并不是一开始就表现消极的，其第一个信号是缺乏自信心，或是信心不足。对所从事的事情信心不足，会使自己自动放下武器，否定自己，最后失去进取之心，或一蹶不振，或功败垂成。

自信心常常能医治意志的缺憾，因为人几乎在孩子时，就有着羞怯感和自卑感，这种心态或情绪，会使人的能力大为逊色。自信心是心态调色板上最鲜亮、明快的色调，它可以使人闯出沉闷压抑的灰色自我。比如，一些名列前茅的学生高考落榜，而成绩平平的学生尚能闯入重点，这里就有一个信心不足的问题。

一个人有了自信心，才能相信自己有能力、有力量将事情办好，才能勇气十足地面对现实，才能战胜自己的怯懦与自卑。树立自信心不是讲讲而已，更不是盲目自信，而需要有一定的底气为基础。除了自我的心态平稳外，还需要有一定的知识水平和能力结构作保证。如果一个人在学习和事业上不做努力，还去表现一种自信，那只不过是妄自尊大、华而不实，不仅与事无补，反而成为人格上的残缺者。

### 五、克服自己的惰性

懒惰是一种十分有害的精神病毒，它的危害不亚于鸦片。当一个人被惰性所支配时，整天没精打彩，死气沉沉。或者只说不做，空耗时间；或沉湎于幻想，没有激情、没有冲动、没有竞争意识、没有创作欲望，整个生活枯燥乏味。

应该说，惰性在每个人身上都或多或少地存在着。学生中滋生的惰性，主要是心理上和精神上的，例如厌倦学习，怕吃苦、不勤奋、不上进等等情绪状态，都是一种惰性的表现。懒惰与疲劳的性质也绝不相同，真正的懒惰是心理的而非身体的，起于观念及情感作用，而非起于身体或工作状况。一些学生不能很好地克制自己的惰性，常常用疲劳来掩饰怠惰，这只能使自己越来越厌学，若不加以克服，是非常有害的。

懒惰同生理疲劳没啥关系，却同心理疲劳有关系。同学们可以做一下这样的试验：将4个手指捆住，只留下1个手指去拉动一根绳，绳下系一重锤，反复拉下去，动作渐缓，最后便精疲力竭，拉不动了。这时，有人突然刺激这个手指，手指又立刻动起来。可见肌肉并未疲劳，只是神经对于这个工作已经厌倦了，这便是心理疲劳。长久的心理疲劳会使人养成惰性。惰性还起

于喜欢空想和缺乏兴趣两大原因。青年人爱空想的居多，缺乏兴趣也是惰性最主要的生成原因。人一旦对什么都失去了兴趣，那么现实中的一切都没有吸引力了，也就谈不上什么目标，动力和来自学习、创作的快乐体验了。

要克服惰性，要从以下3个方面做起：

(1) 认真地检查一下自己是否经常出现心理疲劳，确认后，想一想怎样通过情绪调节来使自己保持充沛的精力，下决心今日事今日毕。

(2) 如果你是一个有志气的人，就不要有过多的打算，老是想明天怎么样，而是想怎样把眼前的事做好。你不妨排个日程表，每天都要排几项应该于的事，如果你能每天都坚持干一两件实事，惰性自然就会同你分手。德国大诗人歌德在教育自己的孩子时说：“你的昨天若是明朗而自然，你今天工作就自由而有力，也能够希望有一个明天，明天就能取得不少成绩。谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远就是一个奴隶。”

(3) 培养和寻找你的兴趣。前苏联著名教育家马卡连柯提出“明日欢乐论”：人生若是毫无乐趣可言，他就不能活在世上，人类生活的真正刺激，就是明日欢乐……教育人们，就是给他们提出未来的道路，循着这条道路来求得他的明日欢乐。爱因斯坦也说：“热爱是最好的老师。”如果你生活中有了兴趣和爱好，你就会热爱它、追求它、惰性和暮气就会为之一扫而光。你热爱某门功课，这门功课的长进就能带动其他功课；你热爱某项运动，运动会给你带来活力，促使你心智健康地发展，非智力因素就会转化为智力因素。

## 六、正确对待成败

人们都渴望成功，害怕失败。在这种心理的支配下，人们都想赢怕输。但失败往往比成功更多，人生最大的考验，莫过于过失败关。能顶住失败的心理压力、舆论压力，不灰心，不丧气，才能继续朝成功方向迈进。在人生的旅途中，总是有欢乐也有眼泪，有顺境也有逆境，有荣誉也有痛苦。对于那些只能赢不能输，只能踢“顺风球”，不能踢“逆风球”的人来说，尽管能得意于一时，最终还是难有大作为。

在学生当中，有相当一部分人怕失败，经不起失败，内心笼罩着淡淡的忧虑和悲观。这种心态是多种原因造成的，并不是经人指出就能解决的。这里不单单是个人不努力的问题，相反，恰恰是个性太强、期望值过高的结果。过分好强有潜在的危险。经常能看到这样的情况：好胜好强的孩子往往在受到老师批评或得了低分、眼看奖状被同学夺走时，情绪一落千丈，因一时的挫折把自己过去的一切成功全盘否定。而且，进入了学生阶段，面临着大量作业负担，要保持好成绩并不容易，再碰到挫折，就会对自己的能力产生怀疑，从而逐渐失去学习的动力。还有就是家长期望值过高，也会使上进心强的孩子在心理上发生逆转。

总之，能做到“不以成败论英雄”，确实不是件容易的事，这需要努力来战胜自身性格深处的弱点，具体地说，就是不骄、不躁、不卑、不惰，“不以物喜，不以己悲”，不论在何种情况下，都能以饱满的情绪、坚韧的毅力、不懈的努力去战胜困难，去迎接挑战，去寻找新的起点。

## 七、梦想实现法

梦想是同自己的命运紧密结合在一起的。不甘于失败、挫折和平庸，不

找借口为自己缺乏勇气开脱，甚至在没有任何成功迹象的时候，仍然梦想着并坚持下去。这样，你就会变得振奋、自信，具有坚强的意志力和满腔的热情，走进为自己重新建造起来的新生活。

日本有一所“鼓气学校”，教导学生如何学会重新梦想成功，对事业上失败的竞争者进行“回炉锻炼”。学员们按照学校的要求，在身上挂满了令自己惭愧不已的性格弱点的小纸条，还有自己的理想和下一阶段的奋斗目标。他们每天吟诵不已，以激励斗志，改换精神面貌。上课时则轮流复述自己的梦想，并在最后用力喊道：“我一定要实现！”这种方式会以强大的冲击力唤醒一个人沉睡的心灵。据说从“鼓气学校”出来的人，大多表现了顽强拼搏的意志，从而重新获得事业的成功。

实现梦想，实际是个如何激发动机、立志图变的过程。在一定的情况下，梦想可以变为现实。下面介绍两种方法：

### 1. 动机斗争——确立目标

这种方法就是将自己心中的梦想一一记下，然后依欲望的大小，确定顺序，而且每一项只能有一种，不能成复数。在早起或晚睡前3分钟，默念一下，在头脑中过过电影，检查一下自己有没有朝这方面努力，再想一想今天或明天应该干什么，怎么干。只要这个梦想存在于头脑中，它就有诱惑力，而且诱惑力越大，你的动机就越强，努力的方向就愈明确，它就会有意无意地推动着你朝着这个目标努力。

美国的阿琳·达尔是个爱“做梦”的人，并成功地将梦想变为了现实。她本来是一个成功的女演员，现在则又是企业家兼作家。她的梦想实现法是：“每年1月1日那天，我拿出一张纸和一个信封，把我生活中想要改变的一切都写下来。它可能是个自我完善的计划、节食计划、学一种语言或是我业务上的事物——任何我感到为了完善自己，在新的一年里需要做的事情。然后当记下10或12件事之后，我在纸上标好日期，把它装进信封并封好。接下来，我把信放在抽屉里，在7月1日以前不去动它。但是，在这6个月中，这些目标在我的潜意识里起着作用。我发现自己在实现这些目标。因此，在7月1日打开信封时，我往往因为许多事情可以被划掉而感到惊讶。至于那些没有做的事，我继续做。这些又进入了抽屉和我的潜意识中，到了年底，我把它们划掉——如果完成的话。如果没完成，我就把它们排在下一年计划单的最前面。”

### 2. 暗示成功——相信梦能实现

美国肯塔基州的一位医生，从小境遇很差，是个弃儿，但后来却成为一个出色的名医，他的成功，便与梦的暗示有关。他说：“我是由姑妈抚养的。暑假时，同由外祖母和两个姨妈抚养。姑妈讲我将来成了一名医生的故事给我听。”他还说：“事实上，我在7岁时就知道我是个医生。”从此，他就遵从这种引导，并时刻保持着这种医生的使命感。

梦想是很有力的暗示，虽然梦想往往不一定成功，但不去向往胜利，或者一开始就感到自己会输，那就肯定会失败。如果说树立第一的目标，是梦想实现法的第一步，那么暗示的力量——奔向目标的积极心态与多种准备和努力，则是梦想实现法的推动器。

### 3. 自我激励——实现目标

每个人都能通过暗示或自我暗示激励自己。一种最有效的形式就是有意识地记住一句话，以便在需要的时候，这句话即从下意识心理闪现到意识心

理：“我激励你！”

威廉·丹福斯是美国密苏里州某农场的—个有病的孩子，他的老师就用这句话去鼓励他，鼓励他成为学校里最健康的孩子。于是“我激励你”成了威廉·丹福斯—生自我激励的警言。这句话，果真使他成了学校中最健康的孩子，并激励他建立了美国最大的公司之一的若尔斯通·陪里拉公司。他还组织了美国青年基金会，帮助青年训练独立生活的能力。后来，他又写了一本书，书名就叫《我激励你》。

所以，在运用梦想实现法时，要充满热情，不要在一两次拼搏后就轻易划上句号。要善于保护自己已经形成起来的热情和激情，做好经受各种挫折的思想准备，这样才能—步—步地去实现理想。

## 八、锻炼勇敢的意志品质

勇敢，是为了达到—定的目的，对困难险阻不害怕，不畏惧，迎—战—之。真正的勇敢不仅要受高尚的理想和道德所支配，而且必须与谨慎、沉着、深思熟虑相联系。据说有的同学为了培养自己勇敢的品格，竟强迫自己沿着三层楼平顶上没有遮拦的屋檐疾走；还有的同学为了显示自己的勇敢，让小伙伴用小刀戳他的手，他担保不把手缩回……这些所谓的“勇敢”举动，都是没有正当的社会意义的。

司徒伟智老师提出了获得勇敢的意志品质的两条途径：

### 1. 从书本中吸取力量

—本好书，常给人以巨大的激励。革命导师列宁是个意志坚强的人，这种坚强的意志，与他平时经常阅读优秀书籍并注意从主人公身上吸取优良品格不无关系。杰克·伦敦的小说《热爱生命》中的主人公，在阿拉斯加地区天气寒冷、食物匮乏和自己濒于死亡的情况下，与—条饿狼展开了殊死搏斗。列宁对这部小说表现的勇敢、毅力极为欣赏，直至逝世前两天，他躺在床上还要请夫人给他朗读这部小说。国际共产主义运动家季米特洛夫在 20 世纪 30 年代莱比锡法庭上，面对法西斯控制的法庭的“证人”的疯狂迫害，沉着应战，取得了胜利。他后来这样解答人们的问题：“什么东西影响了我的作为战士的性格呢？应该直爽地说，是车尔尼雪夫斯基的《怎么办》。”从书本中，读者除了受到艺术力量的感染，有时还能直接找到自己模仿的勇敢榜样。比如志愿军英雄黄继光就曾经听过苏联英雄马特洛索夫的故事。当马特洛索夫的形象与他本身的性格融为一体后，他便继马特洛索夫之后，又做出以胸膛堵敌人枪眼的惊天壮举。

### 2. 跟自己作对

为了克服恐惧和怯懦，经常自觉地同自己作对，经常让自己置身于需要勇气的环境，大有好处。比如，你怕河水吗？那就偏要经常与识水性的伙伴—起，到游泳池去，到安全的河流中去，经常下水游泳，最终才会战胜对水的恐惧。你怕黑暗中独处吗？那就偏要在晚间—次—次地慢慢沿着黑暗的楼梯上来下去，这样久而久之，就不会把黑暗当—回事了。德国文学家歌德曾经对登高望远感到恐惧，他便强迫自己从塔顶里钻出来，站在—块不到—平方米的木板上，鸟瞰塔下的村庄田野。

## 第三章 兴趣

### 兴趣及其特点

兴趣是指人力求认识和趋向某种事物并与肯定情绪相联系的个性心理倾向。人对有兴趣的事物，总是说起来津津有味，做起来其乐无穷。朱熹曾写了一首《四时读书乐》的诗，赞叹春天是“读书之乐乐何如，绿满窗前草不除”，夏天是“读书之乐乐无穷，拨琴一奏来熏风”，秋天是“读书之乐乐陶陶，起弄明月霜天高”，冬天是“读书之乐何处寻？数点梅花天地心”，抒发了他对读书的浓厚兴趣。一般来说，兴趣的产生既受主观因素的影响，也和客观条件有关。有吸引力的事物能够引人注意，这是客观条件的作用，个人知识经验的丰富程度，教养水平的高低，这些主观因素对兴趣的产生也起重要作用。兴趣也同主客观特性是否相适应有关。研究表明，中等难度的任务，往往与个体能力相适应，最容易引起人的兴趣。非常容易解决的问题，激发不了人们的好奇心；过难的问题会使人望而生畏，信心不足。它们都难于引起人的兴趣。

一般说兴趣有 3 个基本特点。

#### 一、兴趣的指向性特点

任何一种兴趣总是针对一定事件，为实现某种目的而产生的。人对他所感兴趣的事物总是心向往之，积极地把注意力指向并集中于该种活动。例如，在同一个时间内，学校举办了舞会、卡拉 OK、乒乓球比赛、辩论会、足球比赛等多种活动。学校成员参加哪种活动是有选择的，在这个选择过程中必然伴随着某种情感，促使成员趋向于某种活动，而且趋向完成之后，还在心理上产生一种满意之感，这就是兴趣的指向性的表现。兴趣的指向性不是指偶然的、一时性地倾向于某种事物，而是指经常地、主动地去观察和思考某一事物，并渴望去研究它和获得它。

兴趣的指向性是建立在需要的基础之上的。但它和由生理需要所引起的对事物的暂时指向不同。这种指向性是社会实践要求反映在人的头脑中，变成个人的需要，并在它的推动下产生的。兴趣的指向性不仅在需要的基础上产生，也在需要的基础上发展。随着社会的进步和发展，人们在各种需要满足的基础上又产生新的需要，这就是兴趣的指向也得到丰富和提高。英国伟大的生物学家达尔文在学生时代非常喜欢搜集标本，对昆虫鸟兽有着特殊的爱好。七岁时，他就认真搜集许多风干的植物和死了的昆虫，他的小卧室简直像一个小型博物馆，每一件标本他都系上标签。当时守旧的校长骂他是“二流子”，父亲也认为他“不务正业”，但他不管，继续和小鸟、小鱼、小昆虫打交道。一天他剥开一块老树皮，发现有两只罕见的甲虫，便两只手各提了一只，然而，这时他又发现了一只新种类的甲虫，两只手不够用了，便把一只甲虫衔在嘴里。不料那虫子出于自卫，放出一股辛辣的液体来，把他的舌头灼伤了。正是因为他有着强烈的兴趣，善于直接从大自然索取第一手资料，不断探索物种起源问题，最后才能创造生物进化的理论。由此可以看出，达尔文起初是想要了解某些生物现象而对学习发生兴趣，当学习后又有新的发现，于是又要满足新的需求，同时产生新的兴趣，如此不断探索，这样就对生物学形成了丰富而持久的指向，最终使他成为一位伟大的生物学家。



一个人对什么优先表现出兴趣，对他所指向的客观事物的价值，不同时代的人和同一时代不同的人都不尽相同。这种差异有其社会历史原因。

在社会发展的各个历史阶段，人们在生产实践和日常生活中形成对科学、文化和体育等方面的兴趣，这具有普遍性。在阶级社会，人们的兴趣指向还表现出一定的阶级内容。在资本主义制度下的许多青年人，往往以自己利益为重，把腐朽没落的生活方式作为优先指向的第一乐趣。在社会主义制度下成长起来的青年人，则热衷于为人民服务，把建设社会主义事业，造福人类作为自己的志趣。例如当前社会不断涌现出来的模范人物李素丽、徐虎、徐洪刚、李润五等同志，就是在我们社会主义制度下有着崇高志趣的典型代表。当然，随着改革开放的深入，资产阶级的腐朽思想也侵蚀着一些青年人，如只注重外貌和服饰，把吃喝玩乐放在不恰当的位置，对庸俗低级的东西发生浓厚的兴趣等，这些都会导致他们误入歧途，危害社会。

## 二、兴趣的情绪性特点

许多心理学教材和字典中给兴趣下定义时都指出兴趣带有情绪性。所谓“有兴趣”，是由大脑皮层和脑下皮层生理上实现相应情感的那部分脑组织的兴奋引起的。可见，这是一种伴随（或不伴随）任何一种活动的情感。台湾学者王克先生所著《学习心理》一书中提出兴趣是“具有感情色彩的心理状态”。《中国大百科全书·教育卷》也把兴趣看成是“情绪状态”。索里（J.M.Sawrey）在他的《教育心理学》一书中，把兴趣和“增加快感”联系起来，日本学者冢田毅的《新教育心理学事典》中认为，兴奋是伴随快感和期待而产生的。日本《世界大百科事典》中把兴趣看成是“产生快感”的心理状态。上面的论述代表了当前心理学界对兴趣的一般认识。生活实践表明，人在从事他所感兴趣的活动时，总会感到愉快、满意；如果一个人做他没有兴趣的工作时，总觉得是苦差事。兴趣广泛的人，在他的生活中总是充满欢乐；缺乏兴趣或兴趣淡薄，则会使人的生活变得枯燥乏味，整日处在烦闷和苦恼之中。

## 三、兴趣的动力性特点

兴趣在活动中的动力性作用，已为心理学家和教育家所承认。杜威把兴趣看做是活动的原动力，他说：“除非一个对象或一个观念里面有了兴趣，其中便没有鼓励人去做的原动力”。皮亚杰在论述兴趣的作用时，把它说成是“能量的调节者”，起发动储存在内心的力量的作用。前苏联高等学校《普通心理学》教材把兴趣看做是“推动认识的机制”。在潘菽主编的《教育心理学》中，认为兴趣是学习动机中最现实、最活跃的成分。

无数事实表明，一个人在做他不感兴趣的工作时，很难调动起积极性，当然也不可能出色地完成任务。科学家的发明创造，教育工作者对新人的培养，劳动者的技术革新，无不是在对本职工作的浓厚兴趣支配下，通过辛勤地劳动才实现的。

兴趣起动力性的作用可概括为下列两个方面：

### 1. 对一个人所从事的活动起支持促进作用

对某件事情或活动有了兴趣，就想要积极地、持久地去接触它，探求它。不仅积极投入到该项活动中，而且能够创造性地、出色地完成它。

### 2. 为未来职业做准备

儿童时期喜欢绘画，这很可能是他后来成为画家的准备，儿童喜欢拆卸、装配玩具或其他物件，这种活动往往为未来从事物理学方面的工作做准备。<sup>1</sup>

除了以上 3 个基本特点外，兴趣还与年龄和性别有紧密联系，兴趣随年龄和性别的不同而变化，这是兴趣的两个附属特点。

一是兴趣的年龄特点。兴趣和人的年龄增长是正相关。年龄增长直接影响人的兴趣的数量和质量。目前心理学关于兴趣和年龄关系的研究多集中在儿童年龄发展阶段和兴趣变化方面。

心理学工作者在一项研究中，用追忆法调查了 225 名学生兴趣发展情况。结果表明，从小学后半期到中学，兴趣发生着显著变化，进入青年期后进行体育运动、读书、看电影、听音乐等已不只是为了游戏，而是向认知、文化追求的高度发展。青年期的认识兴趣在对象和内容方面都在发生变化，不但内容丰富了，也显现出个性兴趣特色。

对认识兴趣中具有中心意义的读书倾向变化的研究表明，不同年龄阶段儿童的读书兴趣是有其各自特点的。9~13 岁这一年龄阶段的儿童是读书最盛时期，进入青年期读书活动的比率逐渐减少。但随着年龄增长、选择力更强，感受性和理解力更敏锐，读书的质量也就更高。根据读书兴趣随年龄增长而变化的研究，可以把读书兴趣分为 6 个阶段。

第一阶段（4~6 岁）为绘画期，第二阶段（6~8 岁）为能说期，第三阶段（9~10 岁）为童话期，第四阶段（10~15 岁）为故事期，第五阶段（15~17 岁）为文学期，第六阶段（17 岁~）为思想期。

处在故事期的儿童是因为他们想从现实生活的具体描绘中获得社会的间接经验。文学期是挖掘社会内在东西的自我追求时期。思想期是探索人生奥秘的理念时期。青年期同时具有这 3 个时期的特点。青年期所以有强烈读书兴趣，概括起来有如下原因：

- （1）读书可以满足在儿童身上发展起来的抽象思维的要求。
- （2）为了了解个人没有直接参加的实践经验。
- （3）从现实步入自己所向往的或所要模仿的事物或人的理想。
- （4）为了完成自己的价值体系。
- （5）为了获取适应社会的必要信息。
- （6）能够激发情绪的兴奋。

根据教育经验和心理学的研究，可以把儿童的认识兴趣发展分为 3 个阶段，即有趣、乐趣、志趣。现简述如下：

有趣。这是兴趣发展的初级水平。在儿童身上表现出的是直接兴趣。如鲜艳的物体，优美的音乐，突然发生的奇异的变化，都能引起儿童的兴趣。当他们知觉这些物体时，不仅感到满足，并且表示要求把这些现象一而再再而三地出现在他们面前，否则他们就会产生不满意感，表现出顽强的哭闹和愤怒。但早期儿童的兴趣是未分化的，带有直观性、盲目性和广泛性。他们虽然对现有的知觉对象非常专注，当引起它们感兴趣的物体从他们面前消失时，他们就会愤怒和啼哭。但是，使他安静也并不难。观察和实验都表明，此时只要把他的注意引向另外某个新奇事物上，他对刚刚知觉的事物的兴趣就会消失，而被新的兴趣所代替。可见，这是初级水平的兴趣。

---

<sup>1</sup> 摘自高玉祥，《个性心理学》，北师大出版社，第 89 页。

摘自高玉祥，《个性心理学》，北师大出版社，第 90~92 页。

乐趣。这是在有趣基础上定向发展而形成的，是兴趣发展的中级水平。这时儿童的兴趣已不只是停留在事物的表面现象了，已开始探究事物发展的原因和结果，探讨事物的内在联系。例如，对生物感兴趣的学生，他们就想知道我国生物资源的丰富程度，想了解生物发展的历史，我国生物的主要类群，生物资源的保护，生态环境的保护和开发等知识，为了弄清这些问题，他们可以提出各种各样的问题，并从各种途径，如教科书、课外读物、报纸、杂志、电视等方面去寻找答案。总之，这种水平的兴趣已具有稳定性、丰富性和间接性。

志趣。当人的兴趣与远大的奋斗目标相结合的时候，便由乐趣发展为志趣，这是兴趣发展的高级水平。这时，他们已在广泛兴趣的背景上形成以自己个性特性为中心的兴趣。他们对世界的发展、人生的意义、伦理道德等等问题都有了兴趣。他们喜欢热烈地讨论这些问题，深刻地去体验，千方百计地想要寻找这些问题的答案。只要认为是正确的答案，他们就把它作为自己行动的指南，并为之而奋斗。

总之，随着年龄的增长，具有个性倾向的兴趣越来越明显地和一个人的理想、信念相联系。

儿童从出生时候起，在一定生活条件和教育条件的影响下，经过一系列年龄阶段直到青年期，儿童兴趣的发展和其他心理特征的发展一样，也是一个不断地由量变到质变、从简单到复杂、从低级到高级的有规律的发展过程。上面关于儿童兴趣发展3级水平的论述，只是从儿童兴趣发展过程中作一总的概括，它远远不能说明儿童兴趣发展的复杂性。

大学生入学前后兴趣广狭人数百分比（500人）

入学前后	百分比 广狭 科系	兴趣广	兴趣一般	兴趣较广
		入大学前	文科	38.2
	理科	25.8	41.9	32.9
入大学后	文科	58.8	29.4	11.3
	理科	48.4	33.6	18

进入青年后期，由于他们身心的高度发展，受所学专业教育、个人理想和人生观的影响，他们的兴趣也有了新特点。据研究表明，大学生的兴趣既广泛又多样，他们对书籍、娱乐和社会生活的各方面问题都有非常广泛的兴趣。从入学前后的大学生兴趣调查材料中可以说明这方面问题。

由于大学生的理想明确，志向坚定，自我约束能力强，因此他们能够自觉地调节和控制自己的兴趣，做到使兴趣广泛而不杂乱，中心明确而不狭窄。

二是兴趣的性别特点。

人们之间兴趣的差别是否和性别有关，在学术界还存有争议。但从许多人的调查分析中可以看到兴趣有受性别影响的倾向。

日本曾对高校生（相当于我国的高中生）和大学生中男女学习兴趣特点

进行了调查（见下表）

青年学生的兴趣（%）

学 年		高一		高二		高三		大学	
性 别		男	女	男	女	男	女	男	女
人 员		70	100	86	76	154	70	154	100
种 类	文 学	22	62	35	45	45	63	25	74
	自然科学	35	14	21	18	43	14	34	8
	社会科学	13	16	19	13	29	8.5	47	12
	人文科学					20	5.7	10	12
	宗 教	5.4	4	7	29	7.8	5.7	7.7	16
	哲 学	5.4	4	7	10	9	11	17	4
	其 他	22	8	21	13	10	23	14	

结果表明，高校的女生比较倾向于文学，男生则比较倾向于自然科学。

我国心理学工作者对中学生学习兴趣的异同调查也表明，男生对理科的兴趣稍高于女生，女生对文科的兴趣略高于男生。

## 兴趣与个性心理特征

兴趣受能力制约。通常别人对未知的东西还没有提出问题和解决的时候，而自己提出了问题并通过自己的能力可以解决它，个人对该事物就容易发生兴趣。当自己感到问题的难度太大或太容易时，个人对它就难以发生兴趣。从这一事实表明，兴趣和个人的能力以及人对它是否需要直接联系。

兴趣与气质、性格相关联。国外有些研究者认为，内向和外向两种性格类型的人相比，在学习成绩方面，内向的人略高于外向的人。在我国有人通过对两个年级大学生气质、性格调查发现，在大学就学的学生中内向型性格者的成绩大大高于外向型性格者。有人对大学三年级学生 318 人的测验和调查研究也发现内向者的成绩高于外向者。

在文理科学生的对比研究中发现，学习理科的内向学生的成绩高于学习文科的内向学生。（见下表）

文、理科学生中内向分数的分布情况

	人数	平均内向分数	标准差
文科	190	35.18	8.51
理科	128	39.08	6.79

有人于 1976 年用明厄苏达多相人格量表 (MMPI) 测查发现，物理学和动物学的研究生的社会内向分数高于社会学和历史学研究生的社会内向分数。也有人发现，学习物理学、生物学和工程学的大学生要比学习商业管理学的大学生内向得多。

我国的研究资料也表明，在文、理科学生之间，理科学生表现得要比文科学生更为内向些。

产生上述情况的原因，被认为是与个人的学习动机和兴趣的不同影响有关。外向的学生更多地喜欢参加社会活动，因此，他们爱好文科，在这方面学习成绩也较好。内向的学生的学习动机多出于内向品质，严于律己，持之以恒，因此，他们多爱好理科，这方面的学习成绩也较好。

人生观是个性心理结构中最高组成成分，它与兴趣也是相关联的。

人生观就是人们对于人生目的和意义的根本看法和态度。它是世界观的重要组成部分，是世界观在人生问题上的体现，集中探讨人生方面的问题。如人活着是为了什么？人的一生应该怎样度过才有意义？应该做一个什么样的人等等，都是人生观的问题。再如怎样看待理想、前途、生死、苦乐、荣辱、幸福、道德、恋爱婚姻等等，也属于人生观的范畴。由于在社会实践中所处的地位不同，生活环境不同，文化素养不同，人们对于人生的价值、生活的目的和意义等问题，都有不同的观点和态度，形成不同的人生观。资产阶级人生观的最大特点是个人主义，把剥削他人和追求利润视为人生的根本目的。无产阶级人生观的特点是集体主义，把全心全意为人民服务视为人生的根本意义，把实现共产主义理想视为人生的最高目标，最大的乐趣。具有不同人生观的人，兴趣也不同。兴趣至少可以划分为积极的、有益的、高尚的、美好的，和消极的、有害的、低下的、丑恶的两类。凡是能引导人们对

有益于社会的事业执著追求的兴趣，凡是有益于人的身心健康，就是积极的兴趣；凡是损害国家和他人利益，整日沉醉于花天酒地之中，导致一个人消沉以至堕落的兴趣，就是低下的兴趣。兴趣与人生结下不解之缘，它像影子一样终生陪伴着你。而高尚的兴趣可以培养，低级的兴趣可以改造，其关键是要树立正确的人生观。学习的兴趣就是来自正确的人生观。为什么有的人把兴趣集中在学习和钻研科学文化知识上呢？就是因为他们对学习的意义有深刻的认识，就是因为他们认为只有这样才能有真正的欢乐。如果没有追求人类进步坚定信念，科学家牛顿决不会大半辈子废寝忘食地钻研，以至把怀表当做鸡蛋煮；文学家高尔基也不会“扑在书上，像饥饿的人扑在面包上一样”；当代数学家陈景润也不会如醉如痴地摘取数学皇冠上的明珠。

志向做为一种重要的个性心理倾向性，是个体的目标指向和追求，也是与兴趣密切相关的。

宋代哲学家张载认为：“人若志趣不远，心不在焉，虽学无成。”从一定意义上讲，有什么样的志向，就有什么样的兴趣。有志向的人，他的兴趣往往就是实现志向的一个组成部分和有益补充。当然早期的兴趣和后来的事业不能划等号，但是兴趣引导兴趣者向志向的实现、事业的成功迈步。如果我们把志向的实现比作盛开的鲜花，那么，兴趣就是最初的萌芽和蓓蕾。兴趣导致志向的形成，促进志向的实现，反过来，志向一经树立，又为兴趣提供了永不竭尽的源泉。古今中外许多有作为的人，追溯到他们青少年时，总是先有兴趣然后才有志向的。俄国生理学家巴甫洛夫，是在10岁时，看了一本通俗的生理学读物，才对这门学科发生了强烈的兴趣，立志研究生理学的。我国当代著名的数学大师华罗庚，就是在青少年时代看了许多数学书籍，引起兴趣才立志研究数学的。可见，志为趣之本，趣为才之华。兴趣如果不变成奋斗的志向，就容易患上兴趣多变的毛病，就只能“乘兴而来，兴尽而返”。靠客观事物的趣味性诱发而来，这就如同色彩缤纷的肥皂泡一样，稍遇阻力就会破裂。因此，我们必须让兴趣升华为志趣，使个人兴趣与远大的理想连在一起，使之具有明确的方向性和目的性。只有这样，兴趣才会真正对人的才能产生持久的强大的支持作用，使得人能够自觉地去克服工作、学习过程中遇到的各种困难，才不会在兴趣的海洋里盲目沉浮。

读书的兴趣，是一种综合性的效应。培养读书的兴趣，就需要有崇高的志向和顽强的毅力，有志读下去，才能产生兴趣；有兴趣读下去，就会使自己产生大志。没有远大的志向，是兴不来、趣不生的；缺乏顽强的毅力，是兴不长，趣不久的。明确的目的是培养兴趣的沃土。心理学认为，坚定的目的性，能使人们的大脑皮层建立起相应的优势，以利于成功。在伟大的目的鼓舞下，人们将以高涨的情绪，豪迈的气概去知书，去用书，使读书的兴趣不断高涨，即使在读一些引不起兴趣的书籍时，也能保持高度的注意力，抵挡住各种打岔的念头、分心的思绪的干扰。

## 第四章 兴趣的培养

### 激发和培养兴趣的具体方法

#### 一、认知法（即认识法）

苏联教育学家马卡连柯在给他过去的学生的一封信中这样写道：“……人应该有一个唯一的职业，这就是：他应该做一个大写的人，真正的人。如果你能理解这一要求……在任何地方你都会对那里的一切发生兴趣，在任何地方都会做出对生活有价值的事情来。”确实，如果一名教师不能充分认识到自己的教育重任，是决不可能产生对教育工作的兴趣的。

同样，对于一名学生来说，如果对自己学习的意义不明确，自然不可能对学习产生浓厚的兴趣。因此对学生来说，就要使他们明确学习的意义，不仅要使他们把当前的学习和未来的远大目标联系起来，而且要使他们知道自己所学的每项知识和专业技能的目的，以及这些知识技能对自身及社会的意义。这样，学生才可能对学习产生浓厚和持久的兴趣。

那么，在学校教育这一重要的学习途径中如何运用这一方法呢？可以从以下几个方面入手：

##### 1. 进行学习目的的教育

研究和实践经验证明，采用生动而适合学生心理发展水平的教育方式，可以成功地培养学生的学习兴趣。如通过以“为四个现代化而学习”、“知识在四个现代化中的作用”等为主题的班会，可以使学生了解学习与祖国建设事业的关系。通过“到宇宙去旅行”等科学幻想活动，可以使学生对未来科技的发展有感性认识，从而产生好好学习，以便将来进一步探索宇宙奥秘的愿望。通过组织学生到国家重点大学，重点实验室参观并与知名教授、科学家座谈，使学生认识到科技对现代化建设的重要意义，了解著名科学家的求知经历，从而使学生增强为建设祖国而努力拼搏的信心和决心。高尔基曾谆谆告诫青年：“一个人追求的目标越高，他的才智发展得越快，对社会就越有益……”一些优秀的理科教师在讲课时，经常有意识地介绍这门学科当前的发展水平，以及进一步发展的关键，以此来激发学生的求知欲望。数学家沈元在中学教课时，用诗歌的语言指出：“自然科学的皇后是数学，数学的皇冠是数论，歌德巴赫猜想是皇冠上的明珠”，“二百年来，难住了所有的数学家。”正是这些启人心扉的话语，在少年陈景润的心田播下了崇高理想的种子，激励着他以浓厚的兴趣，顽强的意志去夺取数学皇冠上的明珠。如果我们的老师在课堂教学中，都能像沈元老师那样，激发学生从小树立攀登科学高峰的雄心壮志，那将会产生何等巨大的精神力量呀！

##### 2. 进行理想教育

我们已经知道，培养兴趣的最终目标，就是要使兴趣由有趣、乐趣发展到志趣，因为一个具有远大理想和奋斗目标的学生，他的学习兴趣才会强烈，和会固定；反之，一个胸无大志、得过且过的学生，他就不可能养成强烈而

---

转引自《学习与兴趣》，第10页。

转自王秉琴《兴趣培养八则》，《宁夏教育》1982年第2期，第38页。

同上。

固定的兴趣。因此，在教学中，我们就应当把兴趣的培养和树立远大的理想结合起来，不要为兴趣而兴趣，甚至使兴趣庸俗化。

### 3. 使学生明确认识到学习的社会意义及与自己的关系，认识到学习某一知识对整个知识学习的作用

如学习数学，教师应该在教学过程中适当地讲解一些有关数学发展的历史，以及数学对科学技术、国防和经济建设的意义。从而使学生明确数学的重大作用，增强学好数学的动力，提高对数学的兴趣。学习劳动技术，应使学生认识到它是人类生存发展的基本手段，是改善人民生活的基本保障。同时将当今世界各个国家先进的劳动技术及其对整个人类的贡献告诉给学生，使学生逐渐地重视劳技，产生学好劳技的兴趣。学习生物，可将生物科学发展的现状和前景告诉给同学们，比如讲到基因工程，则可将现实生活中人们所关注的减肥的内容简单地告诉同学们，说明科学工作已经发现了人类的基因序列中有专门控制人的肥胖的基因，叫做肥胖基因，当此基因表达异常时，就会造成人的肥胖。这些研究还都在进行之中，如果能够研究成功，那么有关肥胖这个困扰人类健康的问题将会得到控制。经过这样的介绍，使学生明确认识到此部分知识对人类生活的重大意义，从而极大地提高了学生学习生物学的兴趣。

## 二、渐近法

俗话说，一锹掘不出一口水井，一口吃不成胖子。同样，牢固的兴趣也不是一朝一夕形成的。美国著名的教育家米切尔·柯达说：“以完成一些事情来开始每天的工作是十分重要的，不管这些事情多么微小，他给人们一种获得成功和有目的感觉。”对每一项具体工作也都可以先考虑做成这项工作的一部分，即使是不重要的部分，以形成对后来工作的兴趣和信心。在进行教学时，对教师来说，在安排教学内容时应考虑两方面，一是教学内容在一定程度上必须与已有知识经验相联系，完成为学生所不知道的知识课题，是很难使他们感兴趣的。这就是说，凡是过深过难的教学内容，会降低学生的学习兴趣。二是教学必须给予学生以某种新的知识；完全为学生早已理解的知识内容，也是很难激发他们的学习兴趣的。这就是说，凡是过浅的过易的教学内容，也会降低学生的学习兴趣。所以有经验的教师在讲新教材时，都注意与旧知的联系，并将新的内容分成一定量的几节来讲。如果一次讲得太少，学生消化快，则使讲课变得枯燥，如果讲得过多，学生会产生畏难情绪，同样会使学生感到沉闷乏味。外语教师们发现，每一节课讲的新词汇量只有不超过词汇总量的5%时，学生才能保持高度的兴趣。这个数据当然是个平均数，不同的人是有变化的。教学时要根据不同对象做个别处理。据此，教师在安排教学内容时，应当注意深浅得当，难易适度；也就是教学内容必须是学生经过一定努力所能掌握的。同时，还应善于在学生已有知识的基础上，讲授某些新知识，并把新知识纳入到已有的知识体系之中。另外教师在布置学生作业或指导学生作业时，必须考虑先易后难，先浅后深。只有这样，才能把学生的学习兴趣最大限度的调动起来。那么对于学生来说，如何进一步增强自己的兴趣呢，下面我们就重点介绍两种方法：

### 1. 假装喜欢法

我们每一个人差不多都有自己喜欢的功课。同时我们也会有不感兴趣的功课，这类偏科现象在学生当中非常普遍，它不仅影响我们的学习成绩，而



且影响我们在学习工作中所必需的某些基础知识的掌握，甚至会贻误我们的前途。有一名初中学生非常偏爱语文，小学时就发表过文章，有的还被收入文集出版。但他却不喜欢数学，因此，初中毕业未能通过升学考试，直到得知自己落榜的消息后，痛哭不已。我们应当接受这个教训。对我们来说，应该有最喜爱的功课，而不应有不感兴趣的功课。如果一旦在学习中发现有偏科现象，就必须立刻意识到应当尽快加以纠正。之所以产生不感兴趣的功课，心理学家研究发现根源在于——态度：认为它不重要，学习它没有多大意义，学起来太困难，凡此种种态度就导致了我们对某门功课的感情上的疏远。根据心理学上的“亲密效果”现象的解释，对感情上疏远的功课，必然表现得不亲密，不感兴趣，甚至讨厌。但是心理学家又告诉我们，任何不感兴趣甚至讨厌的情绪都不是先天就有的，而是随着我们对待事物的态度的变化而变化的，态度变化了，兴趣也就变化了。如果我们在对不感兴趣的功课在态度上能够变得感兴趣，我们在情绪上自然就不会讨厌这些功课了。我们可以用“假装喜欢”的方法来使我们的态度发生改变。世上许许多多弄假成真的事实都证明了这个方法的有效性。例如，有一位朋友，他非常喜爱听民歌，但是有一段时间里广播、电视、舞台上尽是五花八门的流行歌曲，想听民歌听不到，怎么办呢？他就装假喜欢听吧，免得烦心。结果，他竟成了流行歌迷。这正如位心理学家说的那样：“假如你‘假想’对工作感兴趣，这态度往往会使你的兴趣变成真的。”《学习与兴趣》的作者所进行的一项“满怀兴趣地学习”的实验中，也是利用“假装喜欢”的方法来逐渐培养兴趣，下面是一位名叫丹尼娅·斯卡尔金娜的女学生在进行这项实验的心理感受。

“使我最感枯燥无味的课程是数学。”丹尼娅说，“在14天以前，我开始就这门课程做实验。我在桌旁坐下来，打开了课本。当我搓着手对课本说：‘我喜欢你！’的时候，的确，我当时心里想，我一定会立刻对它有兴趣的，也许，我甚至会一下爱上数学。可是，结果并不是这样。在做完这个小练习以后，我确实变得高兴了些。可是，我就怀着这种好的心情演算起习题来。习题很难，我快要打呵欠了，但是，这时我想起了实验，就忍住了，可是，这一天的实验并不成功。每当我刚开始有些兴趣的时候，我就想到实验，想到我已经有了些收获。当然，在这之后，兴趣就消失了。这样持续了几天。可是，在9月21日这一天，发生了这样一件事：我还是在演算习题，第二道习题我怎么也算不出来。我试着用各种方法去算，但还是毫无结果，我已经差不多完全失望了。可是，我还在继续算着，突然……得出了正确的答案，我赶忙拿起课本，一核实——完全正确。其余的习题我也都轻而易举地算了出来。我躺下睡觉时，感到格外高兴。这时，我心里想：数学确实是一门有趣的课程。第二天，我到学校才知道，规定算3道习题，而我算了5道。从那一天起，我就总是满怀兴趣地做数学学习题。我认为，实验是成功的。”

由此可以看出采用“假装喜欢”法是有成效的，但这要求学生自己要有一定的毅力，要有决心，要克服自己的惰性，只有这样，才能够形成稳定的兴趣。

## 2. 绘制兴趣图法

经常有同学说总是对学习提不起劲来，偶尔也有一点兴趣，但不能持久，好像学习的兴趣与他无缘。其实心理学家研究表明：人在青少年时期正是萌发兴趣和培养兴趣的忍受期，是无所谓兴趣空白的。那么通过绘制兴趣图的方法，就可以使自己对学习的兴趣发展趋势有一个清楚的认识，从而增强信

心和决心，兴趣也就逐渐培养起来。以下为绘制兴趣图的方法：

(1) 对照学习兴趣水平自测表，判断学习兴趣水平的等级。

(2) 按照确定的兴趣水平等级绘制兴趣发展曲线图(见下页图)。开始对兴趣的水平可能比较低或不稳定，一定要认真坚持几天，那时就会出现兴趣水平升级的现象，之后，兴趣便会与日俱增，达到很高的稳定水平。若把绘制的兴趣发展曲线置于自己能经常看到的地方，有更多的机会观察思考自己兴趣发展变化的历程，效果就更佳了。

(3) 要坚持经常化，至少在一定时间内是如此，不要今天做，明天又不做。

学习兴趣水平自测表

兴趣水平等级	兴趣表现	说明
-5	什么也做不成，什么也不愿做	遇到不幸、生病或受重大挫折时的情况
-4	什么也学不进，总在寻找更有趣的事	身体健康但懒惰的人有此情况
-3	尽管坐下来，但学不进去	课程学得吃力的表现
-2	做课时，脑子里常出现无关想法	是内心不情愿的学习
-1	靠意志的努力才能坐下来学习	学习的兴趣仍未出现
0	对功课的态度淡泊	兴趣的转折时期
+1	不需要强迫自己做功课	学习的兴趣开始出现
+2	做课时专心，时间在不知不觉中过去	兴趣越来越浓
+3	总想把功课做得更好些	体验到脑力劳动的愉快
+4	总想用更多的时间来学习	学习成为一种愿意长久坚持下去的享受
+5	产生想把功课学得更好的想法	出现改进学习方法的想，创造力开始发展

### 三、兴趣迁移法

上面两种方法是“正面攻克目标”，直接形成对所要学习的科目的兴趣，形成兴趣也可以用“迂回包抄”的方法，就是先从培养与该学科有关的人或事物的兴趣开始，逐渐将所形成的兴趣再转移至所学的学科。

教学经验表明，在学生缺乏学习兴趣，没有明确的学习目的的情况下，可以利用学生爱好游戏或其他科技、文艺的活动动机，使这些已有动机和学习发生关系。这也正是布鲁纳所认为的“原理与态度的迁移是教育过程的核心”这个观点的正确应用。有经验的老师往往巧妙地利用迁移规律，因势利导将学生其他兴趣转移到学习中来。例如，初中一年级班主任发现班上的男孩子具有做海员的理想，她就把少先队中队看做是海员俱乐部，开展游戏活动，少先队员被假想成为“海鹰”号船上的成员。她对学生们提出，做一名海员要好好学习，参加海员俱乐部，要守纪律和团结友爱，要学习造船和航海技能，并组织他们参加各科学科小组和艺术小组活动。学生在这个游戏过程中学习航海知识，研究祖国的沿海疆界，阅读描写祖国海军历史的书籍，同时还学习模型制造、摄影以及音乐等等，最后集中汇报演出。在这个游戏形式中，学生领会了知识在实际生活中的作用，从而使学习活动有了新的意义，使学生认识到不学好数学、物理、历史、地理和其他科目就不能做海员。这样，就将学生对海员游戏活动的兴趣成功地转移到文化科学知识学

习上来了，自然而然地产生了学好各门功课的愿望和兴趣。

#### 四、培养最佳心态法

学习时的最佳心理状态是学习积极性的具体表现，它直接影响学习效果。高高兴兴、满怀信心地学习和愁眉苦脸、忧心忡忡地学习，其效果是大不相同的。最佳心理状态是指学生在认知、情感、意志都处于积极向上的最佳状态之中。

怎样才能使学生产生最佳心理状态呢？关键还是在于教师的启发诱导，可以从以下几个方面加以注意：

##### 1. 热爱每个学生，发现学生兴趣

无论优秀学生还是差生，教师都应予以关心，热爱他们。特别是对于差生，更应当如此。一般说来，优秀学生总具有较浓厚的学习兴趣，教师非常喜欢他们；而差生却不大有什么学习兴趣，教师也不大喜欢他们。但是，差生并非一切均差，而往往总有某些闪光点，如他们虽对学习没有兴趣，而可能对别的什么事物或活动有兴趣。如有的差生喜欢动手制作，有的差生特别爱好蹦蹦跳跳，等等。只要教师热爱他们，就不会对他们的闪光点视而不见，而是会及时发现他们的某种兴趣，并把它转移到学习上来。不少有经验的老师都会这么做。现仅举一例如下：

一天下午，课刚结束，数学老师就来找班主任老师，气冲冲地对他说：“这节课你们班上的一些同学在玩泥块，有的竟互相扔了起来……”班主任老师立即找来同学了解情况，听完后，便走到玩泥块的同学面前，缴了他们的械。

当把“战利品”带回办公室一看，他愣住了。一条横卧的水牛栩栩如生，一座古代武士的塑像活像出土的陶俑。看着看着，这位班主任老师竟被这些泥塑像吸引住了。这些泥塑虽然不免有些粗糙，但其中闪烁的智慧之花，使他打消了放学后狠狠地把学生整一下的想法，考虑用什么方法处理这件事才有意义。

放学后，老师把泥塑带进教室。教室里寂静无声，同学们似乎都在等着他的处理。老师却面带笑容，把泥塑拿出来，赞赏地说：“这像塑得多好呀！和真的一样。”接着他建议举办工艺展览会。这时同学们活跃了，有人竟鼓起掌来。他转过话题与学生一起商讨：如何既做好泥塑，又不影响学习？他又请美术老师对学生进行指导。以后，课上玩泥块的现象再也没有出现；相反，创造了发展业余爱好的机会。半个月后，他们如期举办了工艺品展览会。

##### 2. 教师善于观察和了解学生的心理状态

著名教育家裴斯泰洛齐指出：“任何良好的教育，都要求有像父母一般的眼睛，每时每刻都能从他的孩子的眼睛里，小嘴上，脸颊上，很准确地看出孩子心理状态的各种变化。”这说明，老师观察了解学生心理状态的重要性。另外，也可以从课堂学习气氛了解学生学习时的心理状态，如回答问题是响亮坚定，还是畏畏缩缩；是理直气壮，还是吞吞吐吐等等。总之，善于观察了解学生学习时的心理状态，是教师有效组织教学的首要条件。

##### 3. 要善于及时消除学生的不良心理状态

学生不良心理状态有多种，最常见的有：过度焦虑、紧张、抑郁沮丧、

情绪松散等等。这些不良心理状态，有些可能是在教学过程中态度与方法不当而引起的，如学习负担过重，学习压力过大，考试频繁，或教师要求过严，甚至对学生进行简单粗暴指责和训斥等等；有些可能是由于家长教育不当引起的，如要求过急，动辄责骂，讥讽，缺乏正面诱导和具体帮助等等。有的则是因为学生受到不良影响，产生了不愿努力付出，而想投机取巧，及时享乐的思想意识等等，因而教师、学生家长要及时了解学生产生不良心理状态的原因，改变教学态度及教育方法，关心学生，加强思想工作，并争取课内和课外，校内和校外的密切联系。例如某校初二年级有一名男生性格非常孤僻，从来没有和同学交过朋友，总是独来独往，而且该生对任何事情都很敏感，对同学总是以敌视的心态对待。该生班主任发现此情况后，就多次与该生谈心，起初这位学生一言不发，然而老师不灰心，采用多种方式不厌其烦的沟通，并侧面了解这位学生的情况。经多方了解，才知道，这位学生父母在外地工作，他和奶奶住在一起，由于经常看到别的同学有父母相伴，有父母的关心和照顾，因而内心就产生了极大的不平衡，怨恨父母，怨恨奶奶，怨恨同学，尤其是当同学们提起自己的父母是如何关心照顾自己时，他就产生了更为强烈的嫉妒心，长此以往，他便自暴自弃，不仅在言行上粗俗无礼，而且学习成绩急速下降。老师了解了这些情况，明白了是由于这位学生长期得不到父母的爱而产生的一种逆反的心理。因而这位老师就在班里发起了献爱心的活动。首先老师自己将其原来做老师的角色转变为做母亲的角色，不仅在学习上耐心辅导他，而且在生活上更是无微不至地关心他。其次，让本班同学多主动与这位同学交往，共同游乐，共同讨论、聊天，再次就是与其家长联系，引起家长的重视，让家长以多种形式将其关心送给这位同学，比如多打电话，写信，寄东西等；最后就是全体老师和同学都不过分计较他的过错，而对他所发生的每一个好的变化，取得的每一个进步给予肯定和表扬，以一种相容的态度来对待他，使这位学生很快改变了旧貌，逐渐步入了正轨，而这个班集体也在这个系列活动中变得更加团结、而富有进取心了。由此可以看出及时发现学生的不良心态并正确引导确实是非常重要的。

#### 4. 要善于控制学生的情绪，激发学生最佳心理状态

教师的认知、情感、意志对学生是有感染作用的。尤其是教师的情感，经常能起到左右学生思想行为的作用。前苏联教育学家马卡连柯说：“做教师的绝对不能没有表情，表情不丰富的人就不能做教师。”试想一位教师在上课的时候总是面无表情，两眼看着后墙的板报，语言干涩无味，怎么可能引起学生的兴趣？经常听到有些学生讲，我一看到教师的那张“革命”的脸，我就不想听课了。由此可以看出，教师的眼神、表情、语言、服饰，常常可以影响学生的情绪。一种亲切而信任的目光，一句热情而富有鼓励的话，一个肯定、表扬的手势，可能引起学生愉快的感觉，产生要努力学习的意愿。相反，教师过分严厉的面孔，凶狠的目光，斥责的声调，会使学生望而生畏，产生一种受压抑，甚至恐惧的情绪。因此，教师应该善于控制自己的消极情绪和不良心境，用积极的、满腔热情的姿态进行教学，以自己饱满的精神状态去感染学生，激发学生的最佳心理状态。

#### 五、创设“问题情境”法

所谓问题情境是指具有一定的困难，但通过努力可以克服的情境。有经验的老师在讲授新的内容之前，总是要提出与课文有关的一些问题，以引起

学生的好奇与思考，从而激发学生的兴趣和求知欲。“创造问题情境”法就是在教材内容与学生求知心理之间制造一种“不协调”，这个过程也就不协调—探究—深思—发现—解决问题的过程。“设疑”是产生不协调的基础条件，通过设疑将要解决的课题有意识地赋予学生曾经知道的知识基础之中，在其心理上造成一种悬念，从而使学生的注意、记忆、思维凝聚在一起，以达到智力活动的最佳状态。

“创设问题情境”，重要的一点就是提出问题，问题的水平高低，直接影响着学生思维水平和能力培养。问题的提出要遵循以下几点：要小而具体；要新而有趣；要难度适当；要富有启发性；要与所讲内容有紧密联系。

## 六、教法

心理学的研究以及实际的教学经验反复证明了这样两条原则：第一，凡是教学方法单调死板，往往会使学生感到枯燥乏味，甚至昏昏欲睡；第二，凡是教学方法变化过多，又会使学生眼花缭乱，应接不暇，反而忽略了重点，降低了学生的兴趣。所以在教学时，只有合理地运用教学方法，既做到新颖，又不失重点，才能够调动起学生的积极性和兴趣来。

在各种学科当中，都会有一些枯燥、难懂，不易引起学生兴趣的东西，如英语单词，物理和数学公式，习题，地理名称，历史年代，语文课文等。教师为了学生能津津有味地接受这些知识，就要针对不同学科和知识的特点采用适当的教学方法，使原本枯燥的内容由于教法的改变而变得有趣。

## 七、游戏与模拟法

模拟是一种实践活动，它让学生担任某一角色，从事与这一角色相适宜的活动。其优点是能让学生从活动当中了解主题内容，深刻体验角色的行为、语言及内心的感受，由此增强了学生的兴趣，同时也增进了同学之间的情感。例如某校初一年级语文老师在讲授《皇帝的新装》一课时，由学生自己主动报名来扮演该剧中人物，并将原书本上的语文经过翻阅参考书后转变成为剧本语言，编排演出了一幕《皇帝的新装》课本剧。在这其中，学生对剧中人物的形象，语言，心理都有了深刻的体验，学生的积极性高涨，对该课的兴趣也大大提高，教学效果明显好于过去。

而游戏法也是提高兴趣的一个良好手段。例如在体育训练中，练长跑是一项枯燥而又艰苦的项目。那么教师则可以采用游戏的方式来达到长跑训练的效果。某学校一位体育老师采用这样的方法：他将十名同学围成一圈，直径大约十米，另外两名学生可在这十人之间来回穿梭，其中一位学生跑，另一位学生去逮他，被逮到的同学就要去逮别的同学，由于这种游戏新颖有趣，而且再加上学生争强好胜心理，学生的参与意识很强，在同样的时间里达到了同样的锻炼效果，而且还增强了同学们对长跑的兴趣。

## 八、代币法

所谓币就是货币，在此可理解为奖励。代币法就是当学生达到所要求时给予一定的奖励，以维持其所形成的兴趣的方法。代币法不仅可以使学生产生某种兴趣，而且还能维持该种兴趣。学生最初可能是为了获得奖励，为了获得老师和家长的欢心而去做，但当他们掌握了一定基础知识后，他们的

认知兴趣得到发展，在没有外部奖励的条件下，他们能在自己感兴趣的领域下去做某事。例如某班主任为了强化本班的纪律管理，而制定出了一个综合评定法，即明确表明哪些行为是优秀的，可以加多少分，哪些行为是错误的，必须减多少分，每天都有学生记录，一周做一次总评，得分在全班前3名的同学给予物质奖励。起初学生间得分相差是非常大的，两个月后，分数越来越接近，得到奖励的同学越来越多，学生的纪律观念大大增强，他们都把维护班级荣誉，增强自我管理做为一种该做的事情，因而这个班级在学校的综合评定中成绩逐渐提高，多次名列前茅。

代币法所给予的奖励不一定必须是物质的，而可以采用学生更感兴趣的另一种活动作为奖励，普雷马克(D.Premack)研究发现，那些出现频率高的活动(即兴趣高的活动)可以作为强化手段强化出现频率低的活动(即兴趣低的活动)；反过来，兴趣低的活动不能作为强化兴趣高的活动。例如，有看电视、玩游戏和写作业这3项活动，其中学生喜欢的程度由高到低是玩游戏、看电视和写作业。按普雷马克原理，我们可以先让学生写作业并将看电视或玩游戏做为奖励。但条件是必须先认真完成功课。如果颠倒了做作业与奖励的关系，就不仅不能促进认真做功课，反而会奖励其不良行为。

## 九、形象直观法

形象直观的事物往往容易引起人们的注意。首先因为人们可以直接感知它；其次就是它是人们所熟知的；最后就是人们很容易理解接受它。因而如果能加强所授知识的直观性，则能激发学生的兴趣。

著名的文学家鲁迅便非常注重这一点。有一位作家回忆了这样一件事：有一次讲文艺与阶级的关系。开始是由这位作家讲的。他一登台满口是生硬的术语，不到一刻钟的时间，听众纷纷退场，大大的讲堂中只剩下几位听众，于是只得草草收兵。接着便是鲁迅讲。他用自己家乡的农民娶媳妇时，不要杏眼细腰的美人，却要腰臂粗壮，脸色红润的劳动妇女，说明劳动人民和绅士的审美观是不同的。整堂讲课，生动形象，深入浅出，原本空旷的讲堂不知何时已挤得水泄不通，连窗户上都趴满了手挟书本的学生。此后不久，大学生们便成立了一个新的文学组织，这都是因为鲁迅讲课的生动形象促进学生产生了学习和研究文学的兴趣。

无独有偶，特级教师马淑珍在讲课时，也非常注意形象生动。她在讲拼音字母a时，把一个梳小辫的女孩子叫到前边，让她侧身对着同学，马老师问：“这个字像不像她的脑袋？圆圆的脑袋，小撅撅辫子。”又问：“你过去感冒发烧，医院的大夫用压舌板压住你的舌头，叫你怎么样？”孩子自然地說出“啊”字。这些本来看似干巴、死板的拼音字母，到了马老师手里顿时变成了有生命的东西，从黑板上跳下来，钻进孩子的脑海里，使他们终生不会忘记。

## 十、讲故事法

一些具有思想性、科学性的小故事，往往可以燃起学生学习和研究兴趣的火焰。例如，为了使能够学生对宇航事业产生兴趣，就可以将美国宇航员乘坐航天器登上月球的故事告诉同学们，使学生了解航天事业发展的现状及科学家的动人事迹，培养学生的兴趣。在讲阿基米德浮力定理时，可将阿基米德发现浮力的故事告诉学生，激发学生探索物理奥秘的兴趣。在讲美术时，

可将达·芬奇画蛋的故事告诉同学们，使学生能树立信心，克服困难。

某教师教《草船借箭》一课时先作了这样的介绍：“这篇文章的主要人物是诸葛亮和周瑜，周瑜是孙权手下的大将，诸葛亮是刘备手下的军师，两人都很有才干。周瑜临死前哀叹道：‘既生瑜，何生亮！’周瑜为什么这样嫉妒诸葛亮？诸葛亮到底有多大的才干？学习《草船借箭》一课，我们就明白了。”至此引起了学生极大的兴趣和强烈的求知欲。

### 十一、联系实际法

学生对事物的探索兴趣，往往是从问题开始的。有些学生在生活实践中，借助于敏锐的观察力，就能够发现各种有趣的现象，并认真进行探索；而有些学生则常常对许多司空见惯的现象熟视无睹，那么这就需要老师和家长的正确引导和启发。例如有些老师提问：如何测量树木的高度？如何测量河面的宽度？在学生思索的心理背景上开始上三角形的数学，运用教学原理解决实际问题，容易引起学生的兴趣。

一位教师在讲地理课《时区和日界线》一节时，一开始就联系实际向学生提出问题：为什么黑龙江省的学生中午放学时，刚巧是新疆地区学生早晨上学时？学生的注意力顿时集中于我国的最东边和最西边的时刻问题，学生既有兴趣学习知识，也深深认识到祖国疆域辽阔。

某教师在组织学习复合体积计算时，拿一块蜂窝煤问学生：为什么说这块蜂窝煤是圆柱形的？没有现成数据，怎样计算煤的体积？不知道煤的底面圆心的位置，如何测定底面半径？又怎么测定煤眼儿的半径呢？除了这些方法，还有没有更好的算法？……

某物理教师在讲斜面一节时，先问学生：为什么从卡车上卸重物，常常采用搁板下滑的办法？为什么长江大桥要有很长距离的引桥？

这些联系实际讲授的方法，使学生产生强烈的求知欲，全神贯注地聆听老师的讲解，一旦阐明了这些问题的原理，学生对知识的兴趣就会从无到有。

### 十二、实验法

实验法既具有形象直观性，同时又能调动学生的积极性，让学生充分参与进来，通过实验这种活动去探求结论，因而能够激发起学生对所从事的活动产生极大的兴趣。

一位物理教师在讲“物体导热性能”一节内容时，做了这样一个实验：他拿出一块手帕，用手捏紧，然后划着一根火柴烧了一会儿，手帕烧不破，这是为什么？学生纷纷议论起来，这时教师从手帕里拿出一枚硬币，问大家道理何在，学生猜到是硬币帮的忙，但究竟对不对？硬币为什么能帮忙呢？教师由此引出新课的内容。又如，在上“惯性”一课时，教师把装满水的杯子水平运动一段距离后，突然停止运动，造成水向前溢出，说明液体有惯性。用书扇动一纸条，书本停止扇动，纸条仍在摆动，说明气体也有惯性。将粉笔盒压在一张纸上，猛一抽出纸，粉笔盒仍停在原处，保持静止状态，说明固体也有惯性。以上实验操作简单，学生可以自己动手，使他们兴趣大发，

---

张淑会，《课堂教学中的心理学》，教育科学出版社，第3页。

张淑华，《课堂教育心理学》，教育科学出版社，第4页。

引起学生探索知识的欲望。

### 十三、开展课外活动法

学生们在课堂上所学的往往都是一些比较枯燥的或系统的理论知识，而很多能获得大量的丰富而有意义的知识，这主要是由于课堂时间有限而造成的。因而在课余时间开展课外活动就成为一种非常有益的培养兴趣的形式。开展课外活动的形式可以多种多样，比如组织课外科技、文艺、艺术、体育兴趣小组，举办展览会，邀请科学家、文学家来校讲演，举行各种力竞赛游戏晚会等等。这是课堂教学的必要的引伸和发展，一个班内的所有学生都有各自的特点、爱好、兴趣和才能，如果只是一味地强迫学生坐在教室中读书，就会扼杀学生的兴趣，反而不利于学生的进步和提高。有经验的老师总是认真分析每个学生的具体特点，并正确引导，以充分发挥每个学生的兴趣才能。从而将消极力量转化为积极向上的力量。例如有一位学生对文学具有浓厚的兴趣，每天晚上看小说、练习写作熬到很晚，而第二天上课就昏昏沉沉，无精打采，班里的集体活动也不愿参加，性情变得很孤僻。教师了解了这些情况之后，耐心地向他谈心，热情地帮助他，并将他介绍到本校的课外写作小组中，在老师的指导和帮助下，他的创作有了成效，性情也变得开朗起来，学习的积极性也提高了。由此可见，参加有意义的课外小组，不仅能够培养和发展兴趣，而且还能够鼓舞学生学习、研究的动力，并为对学生进行思想教育提供了一条途径。因为课外活动是在有一定经验和知识水平的教师的指导下，再加上学生的自身的爱好特长共同组建而成，因而活动的成效性大，影响也很明显，因而应该鼓励学生根据自身的实际情况参加相应的课外兴趣活动。然而现在有些教师或家长对于优等生还能够开绿灯，让他们参加课外活动，而那些“差生”的这个权利就被剥夺了。看到他们看课外书或是从事一些课外兴趣活动，就严令禁止，认为是“不务正业”。结果，使学生原来就极微弱的求知的小火花被熄灭了，不得已又回到那狭小的书本中，视野得不到开阔，学习兴趣激发不起来，结果就造成了恶性循环。

前苏联的教育学家苏霍姆林斯基认为，引导“差生”看些有益的课外书籍，参加一些力所能及的课外活动，能激起他们的自信心和求知欲，可以开拓他们的思维和想象力，并逐渐启发他们把学到的新知识和技能迁移到课内学习上来，正是切断这种恶性循环的手段之一。他认为，用惊奇、赞叹可以治疗大脑两半球的萎缩和惰性，这就像体育锻炼可以治疗肌肉萎缩一样。对学习差的学生，更需要给予科学的帮助和指导。

### 十四、发现法

所谓发现法即教师不直接告诉学生结论，而是让学生自己去探索，利用各种媒介，调动其主动性，最终自己来找出结论。

例如哈尔滨理工大学体育部的金喜添老师在讲授铅球这项运动时，就采用了此法。现将其具体过程介绍如下：

#### 1. 原地推铅球

只用手臂的力量投球（两脚左右开立略比肩宽，持球于颈部，身体正直，用手臂推球）。利用手臂和腿部的力量投球（两脚左右开立略比肩宽且两膝屈曲，手臂推球的同时，双腿蹬伸）。利用手臂，腿部及躯干扭转的力量进行推球（除躯干向右扭转外，其余动作同上，推球时加上躯干扭转



的力量)。再加上腹部肌肉的力量(两脚前后开立,两膝微屈,重心位于后腿,上体后倾同时右转,推球时各部位协调用力)。以上4个步骤每一次进行完后,都要求学生丈量距离,然后对四个成绩进行比较,学生会发现距离一次比一次远,然后问学生为什么?从而引导学生得出结论:只有动员更多的肌肉参加运动,才能把铅球推得更远,单纯靠手臂的力量是推不出好成绩的。使学生明白,动作幅度大,且直线距离长才是动作的要求,原地推铅球时光扭转不向后的动作是错误的。明确了上面两个问题,原地推铅球的技术要点也就明确了。

## 2. “展臂式”推铅球

原地推铅球(动作同上述方法)。动作同原地推铅球,只是投掷臂向后伸展,手掌向上持球,而后迅速屈臂,使球通过颈部然后推球。对以上两个动作的距离丈量可发现“展臂式”比原地推的要远,从而启发学生明确,展臂式原地推球,球接近颈部时已有了一定的速度,因此要远一些(注:展臂式规则不允许)。而滑步的主要目的之一就是使铅球获得一定的预先速度,因此就要求滑步和最后用力之间不能停顿,衔接要迅速。如停顿的话,滑步的速度将会失去,球将不会获得一定的预先的速度。

由以上事例可以看出,在整个活动过程中,学生处于主体地位,他们在不停活动,并在活动中思考、感觉、总结,比较,最终得出结论,这个结论的获得是学生自己探索而来,因而学生的参与意识强,对动作的领悟全面而深刻,使学生能明确地掌握技术要领,从而创造出最佳成绩,由此而激发了对该项体育运动的兴趣。

## 十五、采用合理媒体法

语言是人们相互交流,获得信息的一种最主要的方式,学生的知识能力往往是通过听课来获得,然而有时仅靠语言并不能很出色地将要介绍的内容表达出来,这时就可以考虑运用一些媒体。例如生物老师在讲《蜜蜂》一节时,就可以让学生看录像,非常形象地看到蜜蜂的外形,生活方式等特点;历史课在讲戊戌变法时,可让学生看电影《谭嗣同》;形象生动且有感染力。

因而合理地利用媒体,可以增强学生的兴趣,达到事半功倍的效果。

## 十六、反馈法

学生参加某项活动,如果能够及时得知他在此活动中所取得的结果时,将会对学生产生很大的推动作用。因为学生知道了自己的进步快慢,成绩好坏,应用所学技能的成效等,可以进一步激起想学好的愿望。同时,通过反馈回来的结果,可以发现自身的不足和错误,及时地改正,从而激起上进心。对于了解自己所从事的活动的结果能起激励作用,已经有不少实验证明。

罗西和亨利所做的一个实验,就是一个有力的证明。他们把一个班级的学生分成了3组。每天学习后都给予测验记成绩。对第一组每天都告知其学习结果;对第二组是每周告知结果;而对第三组则是不告诉结果。如此共进行了8周,之后,除第二组仍旧按每周告诉其学习结果外,第一组与第三组的情况对调,即对第一组不再告诉其学习结果,而对三组则改为每天告诉其学习结果,如此又进行了8周,各组均有较稳定的进步,8周后,第二组稳步前进,继续有进步,第一组和第三组则有明显的变化:第一组成绩逐渐下降,而第三组成绩迅速上升。由此说明:反馈在激励学生进步的作用中是显

著的。尤其是每日的反馈，比每周的反馈效果更好，没有反馈，不知道结果，就会缺乏激励的源泉，进步很小，尤其是第一组，原来每天告诉结果，8周后不知结果，则成绩就逐渐下降。

由此，家长和老师就应该多注意运用反馈方法，激发学生的兴趣。例如，为了让孩子养成热爱劳动的好习惯，家长就可以每天为孩子记录他干了几件力所能及的事情，并且每天都告知他，这样就可以鼓励孩子，从而使他对劳动产生兴趣，培养热爱劳动的好品质。而对于老师来说则应注意：及时批改并发还作业和试卷，及时告知学生在学校的具体表现，以便学生能及时地利用刚刚留下来的清晰的记忆表象来满足他进一步提高的愿望；反馈的评语，批阅要具体，要有针对性，启发性和教育性，使学生受到鼓舞和激励。

### 十七、适当竞赛法

一般认为，适当地竞赛是激发学生积极性，争取优良成绩，培养兴趣的有效手段之一。因为在竞赛的过程中，人们的好胜动机和求成的需要都会更加强烈，兴趣及毅力都会增强。实验研究也表明了这一结论。

切尔曼和沸得曾对五年级两个相等组的学生进行了10天的实验（每天10分钟），实验内容是让他们做加法练习。对两个组都提出了相同的纪律要求，同时又单给竞赛组增加了一个“每天统计表上登记分数并画红星”的条件。

另外，实验还表明，在其他条件均相同的情况下，个人竞赛比团体竞赛效果好。例如，马莱用3个等组以加法运算为方式进行实验，实验甲组展开团体竞赛，实验乙组两两相对，为个人竞赛，实验丙组不进行任何竞赛。受试者共814人，成绩公开，其结果是个人竞赛组成绩优，无竞赛组最差，团体竞赛居中。

然而竞赛如果处理不当，也会产生消极作用。如反应迟缓，能力差的学生常会因失败而丧失信心和兴趣；而反应敏捷的人可能会因为成功而产生骄傲情绪；过多的竞赛，不仅不能起到激励作用，而且还会造成紧张气氛，使学生负担加重，从而影响学生的身心健康。因此，要注意下列几点：

（1）要立足于调动学生的积极性，竞赛次数不宜过多，否则，会适得其反。

（2）按能力分组。这样彼此之间差距不大，多数学生都有获胜机会，即使失败，也容易追赶。

（3）按项目分组。如按音乐、体育、工艺、摄影、劳动等以及不同学科开展竞赛，这样使不同能力，不同特长，不同兴趣的学生都能施展出才华来。

（4）题目难度适中。从而调动学生积极性，树立信心，发现自身潜力，培养稳定兴趣。

（5）要注意进行思想教育，及时发现一些学生在竞赛中所形成的优越感或自卑感，鼓励自己和自己竞赛。

### 十八、表扬和批评法

适当的表扬、鼓励和批评是对学生的活动的成绩和态度的否定或肯定的一种强化方式，可以激发学生上进心、荣誉感、自尊心。而实践表明表扬鼓励的作用大于批评和指责的作用，而忽视表扬、批评则是教育工作者的失职。

心理学家赫洛克（E.B.Hunlock）做的实验即证明了这个结论。他把106

名四、五年级的学生分成四个等组，在四种不同的诱因下进行加法练习。控制组不给予任何评论，单独练习，其他三组为实验组，甲组为受表扬组，乙组为受训斥组，丙组为忽视组，即该组学生完全不被主持者注意，只让他们静听其他两组受表扬和受训斥。练习共5天，每天15分钟。结果如下：

表扬组直线上升，受批评者次之，控制组最差。由此表明，对结果进行评价，能够对学生所从事的活动起到促进作用。

有效的评价，要注意以下几个条件：

(1) 要使学生对评价有正确的态度。特别是对分数，应明确它只反映了某一方面的指标，只在一定程度上反映了学生从事某项活动的质量高低，而不是唯一指标，不要过分看重评价。

(2) 评价要客观、公正、及时。经验表明，评价若不公正，掺杂了主观印象，都会使评价产生适得其反的结果。

(3) 评价应注意学生的年龄特征与气质，性格等特点。如对于学龄初期学生，个人评价作用较大，对学龄中、晚期学生，集体舆论的表扬和批评的效果较大。对于自信心差的学生，应多发掘他们的积极因素，及时表扬鼓励；对于自信心过强的学生，在表扬的同时还应当指出不足。总之，在作评价时，要严肃慎重，注意学生的个性特点。

#### 十九、创造适宜气氛法

为了培养某种兴趣，可以营造出一种适宜该种兴趣产生的氛围，使学生耳濡目染，逐渐形成某种稳定的兴趣。

例如，为了培养学生热爱读书的兴趣，老师和家长可以做这几方面的工作：首先，为学生找到一个适宜读书的场所。对于家庭来说，可以专门给学生一间清静的小屋，屋内光线充足，座椅舒适，书架内摆设各种书籍；对于学校来说，可以让学生在图书馆中，并为学生提供阅览和借阅的服务。其次，老师和家长要以身作则。例如家长平时在家休息时，多以读书做为娱乐方式，并经常到书店或图书馆去购买或查阅新颖和实用的图书，并将书中内容应用到实际当中，使学生对书产生一种向往，认为读书可以开拓视野，丰富知识，陶冶性情，增加乐趣，从而产生愿意读书的愿望。再次，就是多创造让孩子接近书的机会。比如经常带孩子到图书馆或书市，去购买适合孩子的书籍，而且家长可以适当地引导孩子读合适的书，保证其读书有益于身心健康的发展。最后就是对于学生由于读书取得的成绩，要给予充分的肯定和表扬。教师在学生中可展开读书心得交流会，让喜欢读书的同学介绍其读书的经验。还可以开展“读书的乐趣”主题班会，让学生自己去搜集名人读书成才的事迹，在班会上讲给大家听，既锻炼了学生的语言表达能力，又培养了他们读书的兴趣。

在运用这一方法时，教师和家长需要注意以下问题：

(1) 由于此法要求创造一定的氛围，因而家长老师首先要以身作则，对要培养的孩子的某种兴趣要有所了解，明确为培养该种兴趣需要如何创造外部条件。

(2) 家长要有献身精神，要舍得付出大量的精力和财力。例如要培养学生读书兴趣时，家长就要牺牲很多时间去带领学生到图书馆或书市去，要多与孩子交流读书的经验和体会。另外就是凡是孩子提出的合理的购书需求时，都应在财力上给予保障。而不要因昂贵的书价而限制了孩子的读书兴趣。

(3) 教师和家长要具有敏锐的洞察力。兴趣产生首先起源于自身的喜好。在生产和活动中，孩子自己会表现出某种兴趣来，但此兴趣维持的时间有长有短，有的稍纵即逝。这时家长和老师就要善于观察，及时发现，因势利导地培养兴趣，例如我国某省有一名 10 岁的学生获得了省绘画比赛第一名。他 4 岁时一次由父母带着到公园玩，看到一群学生在画风景画，对此很感兴趣，回去之后就经常随意用笔在纸上画出他心中的形象。他的家长发现后就支持孩子的兴趣爱好，为孩子请老师，孩子自己也参加学习班等等，最终使孩子的兴趣得到最好的培养和激发。

## 二十、角色替换法

人们长期从事某项工作，因为总是基本相似的过程，因而对该项工作的兴趣可能会逐渐降低，这时如果能变换角色进行另一项与之相关的工作，则可使原有的兴趣得到发展。

例如我国著名的桥梁学家茅以升 1920 年在唐山工业专门学校教结构力学时，就曾经利用此法。按常规原本应该是老师考学生，每次上课前 10 分钟总是由老师提问，学生回答，根据答对的程度给分，但结果是学生学习处于被动状态，往往只是为了应付考试对这种考试产生了厌烦的情绪，学生不能彻底理解老师教的东西。因而茅老就采用角色替换法，即由学生提问，老师回答。根据学生提问的难易程度来打分：有意义的，比较深的，多给分，反之就少给分。遇到有的学生提不出问题，茅老就干脆请他当“老师”，要其他同学提问题，由他来回答，答对了给满分，答错了给零分。这样一来，大大地鼓励了学生提问题的积极性。后来，学生不仅提的问题愈来愈深，而且愈来愈有意义。提出一个好问题，全班都受益。如果提出的问题很难，老师回答时。大家全神贯注，教学效果大为提高。后来常常是同学们事先约好，相互竞赛，谁先难倒老师，谁就是第一名。由此学生的学习由被动变主动，而且由原来的表面浅层的领会理解变为深层次的理解，学生在这种方法中得到了甜头，体验到了学习的乐趣。由此可以看出，通过角色替换，改变了学生原来的地位，使他产生一种新鲜感，并能从两种角色去思考问题，收获就更大，兴趣就更浓厚。

在应用角色替换法时应注意：所替换的角色应当与原角色是有一定关系的，所从事的工作具有相通性。所从事的新角色的工作应难度适宜，即通过学生努力能够顺利完成的工作。在学生从事新角色时，教师要给予一定的关心、指导和帮助，以免学生因难度较大而产生悲观情绪。

## 激发和培养兴趣应注意的事项

在现实生活中，能够激发和培养的兴趣是丰富多彩的，激发和培养兴趣的方法也是多种多样的，以上所列方法只是笼统地介绍了一些，仅为读者打开一些思路，提供一些启示，在具体使用时还应具体考虑，尤其是要注意以下几个方面：

（1）兴趣的培养是一个过程，需要一定的时间。因而在培养学生的某种兴趣时，教师和家长要耐心，要做好充分的思想准备，千万不要急于求成，尤其是那些需要教师和家长做大量工作的兴趣培养方法，如创设适宜氛围法，教师和家长，切莫因为难度大，时间长，而使兴趣培养半途而废。

（2）兴趣的产生首先来自于学生本身，因而兴趣培养要尊重并支持孩子的个人喜好，在此基础上再采用适宜方法，进行定向培养。教师和家长切莫将个人的意愿强加于学生，同时在培养兴趣时也不要赶时髦。比如前一阶段社会上掀起的小提琴热、钢琴热、书法热、绘画热以及外语热，其中确实不乏有兴趣爱好者，但赶时髦者也不少。结果有些家长不惜昂贵的价格买来钢琴，为学生买书，请老师，付出了大量工作和财力，然而孩子只是最初几天摸摸钢琴，事后根本对钢琴提不起任何兴趣，不论家长如何苦口婆心，如何训斥打骂，均无济于事。由此可看出为了赶时髦，为了家长个人的意愿而不尊重孩子本身兴趣爱好的培养方法，即便该方法很高明，也会扼杀孩子的兴趣爱好，造成终生遗憾。

（3）任何一种兴趣的产生都是受到内部或外部的各种因素综合影响，各种培养方法之间并不是各自孤立的，而是相互之间有一定的联系性，因而在培养某种兴趣时，可以综合利用多种方法。例如，为培养学生美术兴趣，对学校来说，可采用开展课外活动法，教法，采用合理媒体法等，对家长则可采用创设适宜氛围法，表扬和批评法等。从而最终达到有效地培养兴趣的目的。

（4）以上所列的 20 种方法是在培养一种或几种兴趣的过程中总结出来的，因而并不具有普遍性，在具体应用时，要认真领会每种方法的实质和精神，根据该种兴趣的特点及产生来具体选择应用，切莫生搬硬套。例如，某校教师为了培养学生对数学的兴趣，是采用开展课外活动法，其实他的课外活动与真正上课没有任何区别，仍然是讲课，充其量只能算是补课。因而这种冠冕堂皇的培养兴趣方法实际早已失去了根本的实质，是对这种方法的错误应用。