

锻造意志 完善自我

——增强生命的韧性

有一次，松下电器公司招聘一批基层管理人员，采取笔试与面试相结合的方法。计划招聘 10 人，报考的却有好几百人。经过一周的考试，通过电子计算机计分，选出了 10 位佼佼者。当松下幸之助将录取者一个一个过目的时候，发现有一位面试时成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在 10 人之列。这位青年叫神田三郎。于是，松下幸之助当即叫人复查了考试情况。结果发现，神田三郎的综合成绩名列第二，只因为电子计算机出了故障，把分数和名次排错了，导致了神田三郎的落选。松下幸之助立即吩咐纠正错误，给神田三郎发录用通知书。第二天公司员工转告松下幸之助一个惊人的消息：神田三郎因为没有被录取而跳楼自杀了。听到这一消息，松下幸之助沉默了好久。一位助手在旁边也自言自语：“多可惜，这么一位有才干的青年，我们没有录用他。”松下幸之助摇摇头说，“不，幸亏我们没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

中国人民大学教授、博士生导师，全国中小学心理健康教育专家指导委员会副秘书长俞国良指出：“学生学习不好是次品，身体不好是废品，品德不好是危险品，心理不健康是易爆品。”近年来，中小学生学习心理问题增多，这与自身的意志品质薄弱，经受不了委屈、挫折以及诱惑等有很大关系。中小学生学习正处于人生关键期，意志品质的优劣直接关系到自己的未来

以及祖国的命运。少年强，则中国强。中小學生是祖国的未来，民族的希望。每位中小學生都要着力锻造意志品质，完善自我，努力成为身心健康、人格健全的社会主义建设的后备军。

一、认识意志及意志品质

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难以实现预定目的的心理过程。意志与行动是分不开的，通常将意志支配下进行的行动称为意志行动。具有明确的目的性、与克服困难相联系、自觉调节自身行为是人的意志行动最基本的特征。一个人对于行动目的认识愈明确，克服困难的动力就越强；意志品质只有在克服困难的行动中才能表现出来。意志行动表现在两个方面：一是发动行为去达到预定目的，二是抑制那些与目的相反的行动。一个完整的意志行动最简化的步骤就是：第一，选定你的目标；第二，放弃所有与你目标无关的东西；第三，坚持到底，永不放弃，直到成功。

意志品质是指人在有目的的行动中表现出来的较为稳定的意志特性和倾向，包括意志自觉性、果断性、坚毅性、自制性、独立性等几个方面。意志自觉性是对行动的目的、意义的社会性有充分自觉的认识，并且使自己的行动服从于社会的目的和要求的能力。中小學生学习自觉性主要表现在明确当下的学习对自己未来的意义。意志果断性是善于明辨是非，迅速做出决策，毫不犹豫采取行动的品格。中小學生学习果断性主要表现在一旦发现自己在学习方面有需要改善和调整的地方，当机立断，迅速做出决策，毫不犹豫采取行动。意志坚毅性也称为意志坚持性、坚韧性或顽强性，是指一个人在行动中能长时

间地保持充沛的精力和顽强的毅力，百折不挠地克服一切困难和障碍，完成预定目的的能力。中小学生学习坚毅性主要表现在如何克服倦怠心理、学习成绩不理想时继续坚持、毫不动摇等方面。意志自制性是指人善于控制和调节自己心理状态和行为活动的能力。中小学生学习自制性主要表现在如何拒绝各种诱惑，比如拒绝网络迷恋、手机成瘾等。

坚强的意志是完成学业、取得事业成功的保证。正如巴尔扎克所言：“没有伟大的意志力，就不可能有雄才大略。”清末状元张謇十六岁那年，到县里考秀才，排名在一百名以外。其老师嗤笑着说：“假使一千个人应考，录取九百九十九名，只有一个人不录取，那个人是谁？那个人就是你！”不知道其老师用的是激将法还是真的看扁他，张謇听了这话，知耻后勇，从此刻苦学习。他在窗格子上、蚊帐顶上、床头柜上、天花板上都写着五个字“九百九十九”，遍贴书屋，矢志读书。每夜规定自己必须点完两根蜡烛，方可入睡。为了防止睡意袭人，他在床头打了两个竹钉，辫子系于竹钉上。每次瞌睡来袭，头发就将他扯醒。夏天蚊子多，他用两只土坛子装满水，将脚伸入其中，脚泡得有如水肿，就像发酵的面条，他也不以为意，刻苦如一。张謇后来能够成为中国近代著名的实业家、教育家、慈善家、社会活动家、伟大的爱国主义者与他具有坚强的意志力大有关联。

二、意志对人的影响

良好的意志品质是保持心理健康的重要因素。如果一个人没有人生目标，糊里糊涂，得过且过，就会缺乏社会竞争力，

从而四处碰壁、碌碌无为，甚至连起码的个人生存问题都难以解决，更谈不上美满幸福的人生。当然，在实现人生目标的过程中，每个人都不可能一帆风顺，都会遭遇困难与挫折，都必须具有不畏险阻、百折不挠的精神。每个人都源自动物的进化，或多或少具有懒惰性，受不了诱惑等。凡是有理想有追求的人都在不断地强化自己的人性即意志力，与自己身上的兽性作斗争，我们每天都在经受意志力的考验。事实上，没有一个学生不想学好功课，也都知道怎样做就能成为好学生，就是明明知道自己如何去做，也知道必须马上去做，却懒于行动，拖拖沓沓，沉溺于不该做的事情上，学习大受影响，自己也十分内疚自责，陷于情绪困扰中。正如有些同学自嘲说：“哎，我是自作孽啊。明明知道学好功课是自己应尽的义务，又控制不了自己贪玩的心，又想学好，又不好好学，整个人都人格分裂了。看来，我只有提高意志力，才能医好我的心病。”是啊，意志品质优良的学生在学习、生活中有明确的目标，奔着自己心中的理想，有条不紊地把握每一个当下，兢兢业业地完成一个又一个任务，脚踏实地实现一个又一个目标；能始终约束自己的行为，在困难和挫折面前冷静、果断，采取合理的反应方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难。他们的智慧和才能在各项自觉活动中得到充分展示和提高，能够充分体验成就感、充实感、幸福感，这样的学生很少受到心理困扰，即使遇到心理困扰，也会拥有较强的应对能力，心理会经常保持积极健康的状态。

意志品质也是人才取得成就的关键因素。伟大的意志可以翻越任何一座高山、征服任何一个困难、创造任何一个奇迹，可以让你从一个胜利走向另一个胜利！意志在哪里，成功往往指向哪里。美国心理学家特尔曼和西尔斯在 20 世纪初对 1528 名智力超常的儿童进行了长达 50 年的追踪调查，发现其中有些人后来在事业上获得很大的成就，声名显赫；有些人却一事无成，默默无闻。特尔曼和西尔斯根据被调查者成就的大小，把他们分为“有成就组”和“无成就组”进行比较研究，发现成就最大的 160 人与成就最小的 160 人之间最明显的差异就在于意志品质上的不同。那些获得较大成就的人，对自己从事的事业有忘我的献身精神，执著地追求自己认定的目标，即使遇到多次重大挫折仍不动摇；而“无成就组”的那些人，因为意志薄弱，在困难面前退缩不前，消极地等待良好环境和机遇。许多中老年人回顾自己的成长史，感觉到自己在学生时代所忽略的、而对于自己后来的工作和生活产生了很大的影响的，那就是意志力的欠缺。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。”人最大的财富其实就是意志！有意志的人就可以赢得这个世界！

当今社会，大多数学生都处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路就是这样笔直而平坦。任何事物都有其两面性，

一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤。”每位中小小学生，都需要高度重视意志品质的培养，这将关乎自己终身的发展、幸福和健康，也关乎国家的兴盛、民族的生存。

三、良好的学习意志品质

1.明确的学习目标

哈佛大学曾做过一个著名的实验。在一群智力与年龄都相近的青年人中进行了一次关于人生目标的调查，结果发现：3%的人有十分清晰的人生目标，10%的人有比较清晰的目标，60%的人只有一些模模糊糊的目标，27%的人根本没有目标。25年后，哈佛大学再次对他们做了跟踪调查，结果令人十分吃惊！那3%的人全部成了社会各界的精英，行业领袖；那10%的人都是各专业各领域的成功人士，生活在社会的中上层，事业有成；那60%的人大部分生活在社会中下层，胸无大志，事业平平；那27%的人过得很不如意，工作不稳定，入不敷出，常常抱怨社会，怨天尤人。此实验说明，一旦有了明确的目标，人们就会自觉地克服一切困难，以矢志不渝地努力，成就人生壮举。

关于学习目标的制定，中小小学生要注意以下几个方面：

（1）辨——写下实现目标的理由。当你十分清楚地知道实现目标的好处、不实现目标的坏处时，你便有了行动的动力。

（2）细——将目标具体化。把目标分解成长期目标、中期目标、近期目标，尽量具体化，例如想进哪所大学，每天早

晚利用 5-10 分钟的时间，想像你已经进入这所大学就读，你获得了在这所大学学习的所有好处。

(3) 规——设下时限规范自己。明确当下你必须完成的每个任务，一次做好一件事，一件接一件地做，步步为营。每一阶段达到一个小目标，长期坚持，必能达到长期的大目标。

(4) 挺——接受考验，咬紧牙关撑过去。方法有二，一是回忆自己过去的成功经验，振奋自己的精神，鼓舞自己的斗志。二是以别人的成功为榜样，坚信自己可以像他们一样，付出辛勤的劳动，赢得最后的胜利。

榜样人物的事迹——中国残联主席张海迪 5 岁时患了脊髓血管瘤，最后高位截瘫。原来天真活泼的她，只能整天躺在床上，更谈不上去学校读书。她认为：“我的腿虽然失去了功能，但我要在人生道路上勇敢地走下去。我不能碌碌无为地活着，活着就要学习，就要为群众做些事情。只有在为他人服务时，我才真正懂得了生命的意义，发现人生的价值。”她趴在床上，用胳膊支撑着身体，学拼音，学查字典，学一个又一个生字，做算术题。没有人催问，没有人督促检查，没有考试和考试中的竞争，她自觉地学完了小学、中学、大学的课本。在刚做肿瘤切除手术、体力明显不行的情况下，她仍然学习研究生课程，并拿到了硕士学位。她还自学了英语、日语、德语和世界语，自学了医学知识，还学会了针灸。张海迪不畏艰难、顽强拼搏、自强不息的精神把意志自觉性发挥到了极致。

2. 果断的行动力

行动，是摆脱困境最好的办法。情绪无法被理智说服，但

却往往被行动所改变，这是人类最奇妙的现象之一。即便你只是背会了十几个英语单词或是解出了几道数学难题，都会使你的心情有所改观，而这份小小的成就感，可以重新帮助你找到自信。中小學生一旦有了学习目标，就要盯紧自己的学习目标，详细制定攻克措施，全力以赴投入一个又一个的行动中，完成一项是一项，直到你的短项变成你的长项，再笑着困难这块成长的垫脚石。有人习惯了用“不着急，明天再做”，“没时间，以后再说吧”、“我没有在规定的时间内做完，是因为……”等话语推脱当前的任务或者为没有很好地完成各项任务寻找借口。其实，正是这种拖沓、松垮、逃避困难、为自己没有尽全力而找退路的做法，悄悄地改变了同学们当初努力学好功课的崇高目标，自己消极被动，过上了碌碌无为、又自我谴责的平庸生活。所以，拖延的代价是无比高昂的，它给人们带来的危害一点也不比其他任何恶习少。

1830年，法国作家雨果同出版商签订合同，半年之内交出一部作品。为了确保能把全部精力放在写作上，雨果把除了身上所穿毛衣以外的其他衣物全部锁在柜子里，把钥匙丢进了小湖。就这样，由于根本拿不到外出要穿的衣物，他彻底断了外出会友和游玩的念头，一头钻进小说里，除了吃饭与睡觉，从不离开书桌，结果作品提前两周脱稿。而这部仅用五个月时间就完成的作品，就是后来闻名于世的文学巨著《巴黎圣母院》。要想学好功课，考上理想大学，就必须全神贯注地追逐既定的目标，立即行动，绝不拖延，与自己的惰性和欲望作斗争。不能专心致志地前行时，甚至可以像雨果那样斩断退路，逼着自

己全力以赴地学习。有些同学受不了手机的诱惑，一拿到手就放不下来，浪费了大量的学习时间，学习目标也难以实现，自己后悔莫及。这样的同学在上学期就不要接触手机，只在假期偶尔玩玩。

榜样人物的事迹——物理学家卢瑟福与其助手正在紧张地做实验。突然，一个新数据出现了。卢瑟福叫助手马上写下来，助手急得手足无措：“哎呀，忘记带纸了！”卢瑟福果断答道：“记在衬衣的袖子上！”生物学家达尔文在野外采集标本。袋里、手里已经满是各种花草和虫子。忽然，有只他期待已久的虫子在草丛中闪现。他急忙把手里的虫子往嘴里一塞，腾出手向前扑去……陈毅元帅原来烟瘾很大，几乎是一支接一支地抽。后来，医生发现吸烟严重危害了他的健康，劝他戒烟。陈毅同意了。当周围的人表示怀疑时，陈毅严肃地说：“我小时候叫世俊，长大叫仲泓。参加革命后，我发现不管做什么都得有毅力，就更名叫陈毅。这次戒烟，我得拿点毅力给你们看看”。他真的就此戒掉了几十年养成的吸烟习惯。

3.具有百折不挠、坚持不懈的精神

中小学生在在学习过程中一定会遇到这样那样的困难。孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”面对困难，要对自己说：“迎难而上！”面对曲折，要对自己说：“前途是光明的！”面对非议，要对自己说：“走自己的路，让别人去说吧！”面对放弃，要对自己说：“坚持到底就是胜利！”面对误解，要对自己说：“让时间证明一切！”

面对嘲讽，要对自己说：“化嘲讽为动力！”面对低潮，要对自己说：“低潮过后就是高潮！”在日常的学习过程中，经常自我反思：我的学习我坚持了吗？我的目标我坚持了吗？我的好习惯我坚持了吗？

巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”对于渴望人生有所作为的中小學生来说，我们应该感激坎坎坷坷。

羚羊如果没有豺狼的威胁怎会变得健壮、善跑？河蚌没有砂砾的侵害怎会产出璀璨的珍珠？是人生的坎坎坷坷，将原本柔弱的我们磨炼成强者；是人生的风吹雨打，给了我们强劲的筋骨；是人生的光照日晒，给了我们成熟的俊秀；是人生的挫折煎熬，让我们变得勇敢智慧。酸甜苦辣都有营养，人生的坎坎坷坷也是我们珍贵的财富。著名国学大师南怀瑾说过：“感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感激中伤你的人，因为他砥砺了你的人格；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志；感激斥责你的人，因为他提醒了你要注意；感激遗弃你的人，因为他教导了你该独立。凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人！”假如没有黑夜，我们便看不到天上闪亮的星辰；假如没有经过风雨，我们便见不到美丽的彩虹。正是因为曾经被伤害过，我们才学会了保护自己；正因为我们跌过跤，挨过摔，我们在以后的路上才会多几分仔细，多几分坚强。无论悲欢离合，还是失败磨难，都是天

将降大任的前奏，都是人生先苦后甜、笑在后面的福音。当无数次的跋涉泥泞和跨越坎坷后，回首走过的路，明白是经历的磕磕绊绊、坎坎坷坷强壮了我们的肌体。只有心怀感恩地去接纳、去思考、去改变，才能理解生命的真谛，使我们的意志更加坚定，思想、人格更加成熟。此后的日子，即使暴风骤雨般的打击或是火烤日晒的折磨，也不过是江中泥丸，岭间细浪。以如此宽阔的胸怀包容一切，岂不乐哉！

榜样人物的事迹——英国首相丘吉尔生命中的最后一次演讲是在一所大学的结业典礼上，演讲的全过程大约持续了20分钟。这场演讲成为演讲史上的经典之作。丘吉尔用他一生的成功经验告诉人们：成功根本没有秘诀。如果有的话，就只有两个，第一个就是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，请回过头再照着第一个秘诀去做：坚持到底，永不放弃！所有创造惊人成就的人，无一不是自始至终地坚持自己的目标，锲而不舍，直到成功。曹雪芹写《红楼梦》用了10年时间，司马迁写《史记》用了15年时间，司马光主编《资治通鉴》花了19年时间，李时珍写《本草纲目》用了27年时间，托尔斯泰写《战争与和平》用了37年时间，马克思写《资本论》用了40年时间。

4.增强自制力

意志自制力指为了达到预定的目的而自觉地控制和调节身心状态和行为的心理品质。自制性强的人，不为失败所吓倒，不为困难所屈服，不因取得的成绩沾沾自喜。中小学生学习自制力主要表现在（1）能发动和维持自己的行动，积极投身于

应该做的事；抑制某些冲动，不做自己不应该做的事。（2）善于调节和控制自己。能保持清醒的头脑，鼓足勇气，克服困难，争取胜利。获得成功之后，也能谦虚谨慎，不骄不躁。（3）善于管理自己，正确看待学习成绩的起伏，当成绩下降时不过于急躁，以宽容、友好的态度处理人际关系。

前苏联教育家马卡连柯曾经说：“坚强意志——这不但是想什么便获得什么的本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。……没有制动器就没有汽车，而没有克制就不可能有任何意志。”事实表明，一个富于自制力的人，一旦决定，就严格要求自己去坚决执行，并尽力地克服来自自我方面的种种困难和障碍，诸如担心、委屈、恐惧等情绪的冲动和干扰，以及疲劳、负担过重、知识和能力不足等，即使遇到失败和挫折，也能忍受各种痛苦和折磨，冷静地分析挫折原因，并坚强地对待挫折，在必要时做出及时调整。

中小学生对学习中的困难，不要慌乱。困难像弹簧，你弱它就强。只要你自己不把你打倒，别人永远不会把你打倒。想象中的困难，永远比真实存在的困难要严重得多。比如学习功课，哪一课程学不好，从预习、听课、复习、训练、归纳总结、学习方法等各个环节查找原因，想尽办法学好它。自己实在解决不了，也可以寻求帮助。如果面对的是一时无法改变的困难，学会去忍耐和等待，并相信时间一定会帮你的忙。

一个孩子，从小努力学习，可是成绩总是不如人意。时间一点点地过去，失望也一天天如影随形。一次，父亲带他

去公园，他们看到了一排白杨，一排银杏。和高大的白杨相比，银杏要显得很矮小。父亲说，他问过公园管理员，这两排树是同时栽下的。为什么它们享受同样的阳光、同样的水土、同样的条件，却白杨长得高大，银杏长得矮小呢？看着疑惑的孩子，父亲说：“孩子，要知道，珍贵的东西总是慢慢成长。”是啊，银杏是多么珍贵的植物，它对生长的要求要远远高于白杨。为了长成高高的银杏树，它要付出比白杨更多的时间，承受比白杨更长时间的风吹雨淋。但是，它是耐心的，它不要揠苗助长，它只是静静地等候时间老人的安排。孩子的心头被父亲最后那句极有诗意的话所照亮，在以后的成长岁月里，一直不懈地努力，从不放弃，一步步踏踏实实地走着，最终以优异的成绩考入了一所名牌大学。因为在他的心中永远记着那句话：珍贵的东西总是慢慢成长。学习是个循序渐进的过程。从感知知识，到理解知识、巩固知识，再到应用知识不能操之过急。当然，如果学习成绩不理想，自己在学习过程中也要多总结反思：学习时间的安排妥当吗？是否因为打疲劳战而影响了学习效率？能否有更好的学习方法？应试技能有没有问题？能否和成绩好的同学聊聊，他们是怎么搞好学习的？能否主动找任课老师谈谈，怎么才能学得更好？功夫不负有心人，办法总比困难多。相信暂时的落后并不意味着永远的落后，耐心坚持，胜利往往来自于再坚持一下的努力之中！

榜样人物的事迹——明人徐溥在求学时，时常检点自己的言行，特地在书桌上放了两个瓶子。每当自己做了一件坏事，

说了一句坏话，想了一个坏念头时，就在一个瓶子里放一粒黑豆；做了好事就在另一个瓶子里放一粒红豆。除了自我约束外，他广交诤友畏友，常常请他们对自己的言行提出批评。徐溥就凭着这种内在外在的约束，不断修炼自我，终成一代名臣。斯大林曾经谈到，列宁在失败后从不灰心丧气，而是“更加精神百倍”；在胜利时不骄傲自满，而是“特别警惕或戒备起来。”徐溥和列宁都拥有高度的意志自制性。

四、意志的自我锻造

意志是人的自我修养的一个重要方面。每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力，都要增强生命的韧性，完善自我。中小学阶段是意志锻造的重要时期，要着力提升自己的意志品质。

中小學生良好意志品质的锻造方法有八种。

1. 目标法

“伟大的目的产生伟大的毅力。”一个人有了远大的理想、明确的目标，才能勇往直前，百折不挠。马克思在17岁中学毕业考试时写的《青年在选择职业时的考虑》一文中，表明了自己的人生追求：“选择职业时，我们应当遵循的主要方针是人类的幸福和我们自身的完美。”列宁在中学时，就决心做一个有益于社会的人。当时他就写下“必须培养顽强的毅力，以便在任何困难和障碍面前绝不退缩”的豪言壮语。居里夫人认为：“我们必须吃喝睡觉，但是不应该受它们的支配。在我们的头脑中占优势的，必须是一个终身全力追求的崇高理想。”毛泽东早在湖南读书时，确立的人生目标是“改造中国和世界”。

远大而崇高的志向鼓舞毛泽东博览群书，砥砺意志，成为一代伟人。中小學生只有树立科学的世界观和正确的人生观，才会产生崇高的抱负，并以此激励自己奋发向上，成就学业。

2. 想象法

心理学家做过一次有趣的实验，先请3组技术不太熟练的篮球运动员投篮20分钟，记录下每一组投中次数。在这以后，安排第一组练了20天，每天20分钟。第二组完全没有进行训练。第三组在这20天里做了这样奇怪的事情——每个运动员每天必须在篮球场上坐20分钟，想象他在投篮，并且每个球都投中。一动不动地坐着，只是想象。20天后，第一组投中次数比最初投中次数提高24%。这在预料之中。第二组没有任何进展，也属自然。第三组投中次数却提高了23%，几乎和第一组相等。心理学家指出，这并不是奇迹，恰恰证明想象的功能。人的精神力量常常服从人对目标的想象。如果我们想象着干什么，比如，上课集中注意力听讲，踊跃发言，独立攻克难题，考试成功，那么，在人的脑海里就会出现心目中的目标形象，人也就尽力使自己接近这一目标。所以，清晰地想象出自己的人生目标，以此支配自己的意愿，就可能实现目标。

3. 情感法

人的情感与意志有着密切的联系，不同的情感对人的意志会产生不同的影响。成功者往往有这样的经历：当他们全身心地投身于自己喜欢的工作时，人的全身心都高度兴奋起来，处于一种如痴如醉、无比欢畅的境界。美国著名心理学家马斯诺称之为“高峰体验”。我国数学家陈景润也是凭借对数学的狂

热和痴迷打造的金仗，叩开了“哥德巴赫猜想”的大门。他在新婚之夜，仍然独自在那6平方米的小屋里沉醉于哥德巴赫猜想的研究中。我们不是去做喜欢的事情，而是喜欢自己所做的事情。热爱学习，在学习中满足好奇心和求知欲，实现自我价值；喜欢老师和同学，喜欢学校，这些对形成积极、健康的情感，锻造良好的学习意志品质大有帮助。

4.榜样法

成功人物的传记和自励的书，最能帮助我们找到勇气和力量，因为成功人物大都也曾经历过信心不足、迷惘失败的打击和锤炼，他们走过的心路历程以及自信的重新建立对我们具有启发意义。中小學生通过阅读成功人物的事迹和自传，可以吸取力量，以书中的主人公作为自己行动的楷模，自觉锻炼自己的意志，做一个坚强的人。同时，也可以向身边的同学朋友、父母老师、现实生活中的先进、模范和英雄人物学习，当自己在困难面前想退缩的时候，多想想他们，激励自己，努力像郑板桥在诗中所写“咬定青山不放松，立根原在破岩中；千磨万击还坚劲，任尔东南西北风。”那样顽强坚韧。

5.历练法

良好的意志品质离不开实际生活的磨炼。人是有惰性的，战胜自己身上的惰性是培养意志坚持性的关键。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“锲而不舍，金石可镂”都是意志磨炼的真实写照。要从大处着眼，在日常的学习、生活中，在与困难作斗争中培养自己的坚强意志。把认为是对的事坚持做到底（如记日记，学一门乐器等），一次都不放弃，一次又一

次地战胜自己。同学们会发觉：每战胜一次，你的毅力就增长一分。同时，在参加集体活动中，增强集体观念，服从集体意志，纠正鲁莽、顽固、执拗、懒散、犹豫等不良个性。另外，要将理想和现实结合起来，脚踏实地，矢志不渝地去实现心中的目标。

6.改变坏习惯

可以尝试以下一些方法来改变坏习惯：（1）与自己或别人定个约定。例如：你平时有作业拖拉的坏习惯，你可以在下次作业之前，向自己提出在多长时间一定完成的要求；或与家人商定时间，若在规定的时间内没有完成，便给自己相应的惩罚。（2）避免引起不良行为出现的条件。例如，有些同学读书或做作业时，一会儿照照镜子，一会儿吃些零食，一会儿上上QQ，一会儿又受不住电视连续剧的诱惑。如果你有这些习惯，可以把镜子收在抽屉里，不买零食，关闭QQ，不在有电视的房间学习等等。（3）不要忽视小事。高尔基说过：“哪怕是对自己的一点小的克制，也会使人变得坚强起来。有的同学认为小事上可以马虎，大事上考验人的意志。其实，小事上不能克制自己，做大事也难免失败。冰冻三尺，非一日之寒。坚强的意志是在千百件小事的锻炼中逐步培育起来的。（4）为不良行为制造一个不好的结局。有一位营业员为了克制爱与顾客吵架的毛病，她买了一种跟人开玩笑的小玩具，样子像打火机，但一揿就会受到电击。她把这个东西放入口袋里，每到想发火时便揿一下小玩具。几天后，她发火的行为减少了许多。后来，当玩具不在口袋时，手只要往口袋里一伸，便能起到制

止发火的效果。如果你有学习时不专心、常常开小差的毛病，能否想办法为它制造一个不好的结局呢？

7. 体育锻炼法

体育活动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张以及竞争性强的特点，是一种克服困难、增强毅力、提高自信的运动，是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力的活动。体育锻炼不仅能锻炼一个人的体格，还有助于培养中小学生学习勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、机智灵活、沉着果断、克服困难等意志品质。长跑、滑冰、游泳可以锤炼中小学生的顽强和坚韧，打羽毛球、踢足球、打排球、跳山羊等可以锻炼中小学生的勇敢和果断，队列操作、武术等可以培养中学生遵守纪律与自制等意志品质。中小学生的体育锻炼，不仅要在风和日丽的天气下进行，而且要在气候恶劣的天气下坚持；不仅要在时间充裕的时候锻炼，而且也要在繁忙的工作学习中挤出时间坚持锻炼。要勇于掌握难度较大的动作，及时克服因为疲劳而产生厌烦、退缩情绪，为完成预期训练任务而顽强拼搏。中小学生在体育锻炼中克服的困难越大，经受的考验越多，意志就会磨炼得越坚强。

八、自我锻造法

意志品质的形成过程也是中小学生学习不断自我教育的过程。善于对自己的意志品质做正确的分析评价，既看到优点以增强信心，又注意到不足和弱点以增强自我锻造的决心。要根据自身的主客观条件，制定切实可行的自我锻炼计划，执行态度要坚决，有始有终，坚持不懈。执行时要善于自我检查、自我约

束、自我督促，在困难面前不退缩，在失败时刻不气馁。例如，严格遵守《中小学生守则》、《中小学生行为规范》，经常检查反思，及时改进提高。也可以根据自己意志品质的弱点，在最醒目的地方，写上自己最喜爱的名言警句，作为自己的座右铭，当自己在学习中受到干扰时，便可以时时提醒自己，增强自己克服困难的力量。还可以主动设置一些障碍或挫折来磨炼自己，让自己多吃点苦，多吃点亏，强化自己遇险不惊、困难面前不低头的心理承受力。