

《坚强的意志哪里来》

书籍信息

版次：1

页数：178

字数：117000

印刷时间：2009年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530652138

丛书名：心理素质培养丛书

编辑推荐

本书密切联系青少年学生的学习、生活实际，对意志的教育和培养，提供了许多具体而实际可行的建议。特别是书中有专门章节以较大篇幅详尽介绍意志的测评及培养训练的原则、途径和方法，具有很强的可操作性，对教师、家长及青少年学生进行心理素质的教育和培养，具有很好的应用价值。

本书以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨，行文通俗流畅，深入浅出，亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人坚强意志的事例，或引人入胜，或动人心魄，对青少年具有较强的感染力量。

内容简介

本书以辩证唯物主义为指导，遵循心理科学的理论体系，从现代心理学角度，科学而准确、系统而全面地阐述了意志的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识，特别注意吸收了国内外心理科学的有关研究成果，对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观，具有指导意义。

目录

第一章 意志概述

第一节 人最重要的心理素质要素

第二节 什么是意志

第三节 意志与目的性

第四节 意志与随意运动

第五节 意志与克服困难

第二章 意志在心理素质培养中的地位和作用

第一节 人的心理素质有哪些要素

第二节 意志在认知发展中的功能

第三节 意志在情感发展中的功能

第四节 人究竟有没有意志自由

第三章 意志在行动过程中的表现

第一节 动机冲突中的意志表现

第二节 目的确定中的意志表现

第三节 方法选择中的意志表现

第四节 从计划的执行看意志

第五节 从困难的克服看意志

第六节 面对诱惑显意志

第七节 面对成功显意志

第八节 面对挫折显意志

第四章 意志的基本品质

第一节 意志的自觉性及其相反的特征

第二节 意志的果断性及其相反的特征

第三节 意志的自制性及其相反的特征

第四节 意志的坚持性及其相反的特征

第五节 良好的意志品质与成才

第六节 青少年意志品质的发展特点

第五章 意志的培养与锻炼

第一节 坚强的意志从哪里来

第二节 意志培养三途径

第三节 意志培养四原则

第四节 认知引导法——意志培养方法之一

第五节 情感激励法——意志培养方法之二

第六节 活动锻炼法——意志培养方法之三

第七节 习惯促进法——意志培养方法之四

第八节 矫正辅助法——意志培养方法之五

第九节 心理困境自救的策略

第十节 请谁来做意志的铸造师

在线试读部分章节

第一章 意志概述

第一节 人最重要的心理素质要素

让我们从惨痛的现实开始我们的探索吧。

1995年12月18日，美丽的浙江淳安县千岛湖畔，一座僻静的小山上走来了一支悲天哀地的队伍。这是人们按当地民俗，在逝者故去35天后举行的“五七”祭仪。被祭祀的竟然是一个9岁的男孩徐健。

徐健，是淳安县梓桐镇外桐完小的三年级学生。这位9岁的孩子，在许多人眼里是个乖巧、聪明、好学的优秀学生。从跨入小学的那天起，他的成绩一直保持着全班第一名。这年11月14日，是学校放四天农忙假的最后一天了。徐健早上随父母到田里干了一会儿农活。中午时分，他独自返家了。在老屋的灶间楼梯下面的角落里，存放着积灰很厚的煤油和农药。徐健径自拿了一瓶甲胺磷，打开瓶盖倒进茶杯喝了一口，然后把杯子扔到屋前的水沟里。

一个9岁的小学生，刚刚迈开人生的步子，就用农药结束了自己童稚的生命。这是为什么？原来就因为他遇到了一个小小的失败——数学考试没有拿到班上第一名，只考了第五名！

1996年的一天，13岁的女孩袁鑫，北京的一个初二学生，在夜深人静的时候写下了遗

书：“……我知道这件事的严重性，我不得不以死来解脱……”随后，她割开左臂肘弯处的血管，唯恐死不了又从六楼跳下……

一个13岁的中学生，刚刚走进生命的花季，就跳楼自杀，虽然保住了生命，却高位截瘫，而且可能将永远躺在床上。这是为什么？原来就因为她遇到了一个小小的挫折——由于误会而受到老师和家长的不太合理的批评！

无需继续复演这类发生在今天的令人心碎的悲剧了，我们该由这惨痛的真实的故事做一点冷静的思考了。在近年的心理素质教育工作中我们了解到，不少青少年学生的心理脆弱得经不住一点点的冲击，他们缺乏不倒的精神，缺乏顽强的意志。可以说，在人的培养上，意志品质的锤炼是最重要的一面，可现在它却是我们工作中最薄弱的一面。这无论对青少年自身，还是对家庭，对民族，都是很危险的。高尔基的话足以警醒我们：“意志力的薄弱”是“人最凶恶的敌人”。因为意志是人最重要的心理素质要素。

……

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)