

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》编写



心理健康

高一年级 下册

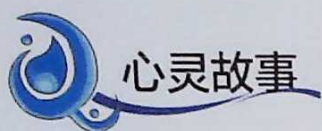
总主编 姚本先

主编 高振中 扈培杰



北京出版集团
北京教育出版社

第一节 兴趣广博益处多



玩机器人获得世界大赛冠军

任品旭，是重庆巴蜀中学的一名学生，2013年6月30日，他在荷兰获得了“2013RoboCup 机器人世界杯总决赛”搜救组的冠军。

提起自己设计的“搜救A”机器人，任品旭兴奋地用各种手势描述自己的作品。“我们的机器人大概是长方形结构，配有一个救援的抓手。”他回忆说。在荷兰的比赛现场，参赛队伍必须让机器人通过两间3平方米左右的房间，到第三间房里寻找到目标，并且将它安全撤离。虽然说起来很简单，但是当任品旭用“反射”“感光”“点位”等专业词汇解释其中的原理时，周围的大人们都听蒙了。

在任品旭参赛的队伍里，他负责的是编程，也就是说整个机器人的设想都是他完成的。他说：“我觉得给机器人编程很简单，但是要有空间想象力。”他觉得，自己的空间想象力和小时候将平面图做成立体手工作品很有关系。高中的学习并不轻松，可是从2012年12月开始，任品旭为了设计参赛机器人，将自己的课余时间都用在了编程和调试上。“前前后后加起来差不多花了一个月的时间。”不过，这并没有影响到他的学习，他的成绩一直不错。

看了任品旭的事迹，请思考：同样作为高中生，你有什么兴趣，又是如何将兴趣融入自己的学习与生活中，创造出优异的成绩的？





心灵宝典

兴趣是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向是和一定的情感联系着的。

兴趣通过情绪反应来影响一个人的行为积极性，凡是从事自己感兴趣的学习和工作，人就会觉得心情舒畅和愉快，效率也较高；相反，如果是从事自己不感兴趣的事，则可能心理动力不够，缺乏激情，效率也较低。

兴趣是需要的一种表现方式，人们的兴趣往往与他们的直接或间接需要有关。一个人对某种事物感兴趣，就会产生接近这种事物的倾向，并积极参与有关活动，表现出乐此不疲的极大热情。



兴趣的特点

人的兴趣具有倾向性、广阔性、持久性等。

1. 兴趣的倾向性

每个人对兴趣的倾向是不同的，表现出个别差异。凡对有益于人类社会的事物容易引起兴趣，其倾向性就是高尚的；凡对有害于人类社会的事物容易引起兴趣，其倾向性就是庸俗的。高中生应通过学习，培养自己高尚的兴趣倾向。

2. 兴趣的广阔性

有人兴趣广阔,对许多事物兴致勃勃,乐于探求;有人则兴趣单调狭窄。兴趣的广阔程度与知识面的宽窄有密切的联系。我们应该培养广阔的兴趣,同时又要将广阔的兴趣与中心的兴趣结合起来,做到既博又专。

3. 兴趣的持久性

人们对事物的兴趣,可以经久不变,也可以变化无常。持久的兴趣是取得成就的必要条件。

4. 兴趣的效果性

若兴趣能够成为推动学习和工作的动力,其效果就是积极的;若兴趣仅仅是一种向往,而不能产生实际效果,它就是消极的。

兴趣的类型

人类的兴趣是多种多样的,可用不同的标准把兴趣分为不同的类型:

根据兴趣的来源和倾向性,可将兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。人们对事物或活动过程本身的兴趣称为直接兴趣,而对活动目的或结果的兴趣称为间接兴趣。活动中,人的直接兴趣和间接兴趣是可以相互转化的。遇到生动有趣的事物,会产生直接兴趣;一旦遇到枯燥乏味的事物,就会由间接兴趣来维持。

根据兴趣维持时间的长短,可将兴趣分为稳定的兴趣和短暂的兴趣。稳定的兴趣是指对某种活动具有持久性的喜爱,不因某种活动的结束而消失。短暂的兴趣一般指偶尔或一时为某种事物或活动所吸引,随着某种事物或活动的结束而消失。对事物有了稳定的兴趣,不会因一时的困难而放弃。这种稳定的兴趣可以保持几十年甚至一生,成为个人一生中的显著特点。

根据兴趣所指向的对象,可将兴趣分为物质兴趣和精神兴趣。物质兴趣是由物质需要引起的兴趣,表现为对衣、食、住、行等方面的物质生活用品(如服装)或精神用品(如书籍)的兴趣。精神兴趣是由精神需要引起的兴趣,表现为认识、交往、娱乐等兴趣。如对学习和研究的兴趣,是推动人追求真理、追求知识的心理动力。

兴趣的发展进程

兴趣的发展是有一定规律可循的，人的兴趣发展一般要经过有趣—乐趣—志趣这三个阶段。



志趣：兴趣发展的最高水平，与崇高的理想和远大的奋斗目标相结合。其特点是积极自觉，持续时间长。

乐趣：兴趣发展的中级水平，与快乐的情感体验相结合。其特点是基本定向，持续时间较长。

有趣：兴趣发展的低级水平，往往是由某些外在的新异现象所吸引而产生的直接兴趣。其特点是随生随灭，为时短暂。



每个人都有自己的兴趣爱好，这些兴趣可能是强烈的、明显的，也可能是微弱的、隐蔽的。努力培养自己健康的兴趣爱好对自我的学习和生活都会有积极的影响。

兴趣的作用

诺贝尔物理学奖获得者杨振宁博士说过：“成功真正的秘诀是兴趣。”古今中外许多杰出人物的成才经历告诉我们，兴趣对青少年的健康成长与成才有着十分重要的作用。

1. 兴趣对青少年的成才方向有着重大影响

一个人现在和将来，学什么，不学什么，常常是由自己的兴趣决定的，尤

其是青少年时期的兴趣爱好，对一生的职业选择和奋斗目标都有重大影响。爱因斯坦还是四五岁的小孩时，就对罗盘发生了兴趣，认为“一定有什么东西隐藏在后面”。12岁那年他从叔叔雅各布那里得到了关于欧几里得平面几何的小书，由此决定献身于解决“那广漠无垠的宇宙之谜”，毕生从事物理学研究，创立了著名的“相对论”，为人类做出了杰出的贡献。

2. 兴趣是进行活动实现理想目标的内在动力

兴趣是一种看不见的内在动力。我们都有这样的体会：如果你从事一件自己感兴趣的事，不需父母督促，也不用老师管压，你自己会自觉自愿去做，没有时间会挤出时间，有什么困难你会千方百计去克服它。

瑞典化学家诺贝尔对炸药很感兴趣，为了研究炸药，他一生未婚，几十次差点儿被炸死。1864年的一次实验，一下子炸死了五个人，其中有一个是他的弟弟，他的父亲也受了重伤，但痴迷于炸药研究的诺贝尔毫不退缩。又一次实验在进行着，突然一声巨响，猛烈的爆炸使浓烟直冲云霄，人们失声喊道：“诺贝尔完了！”谁知正在这时，从浓烟中冲出一个满脸鲜血的人，发疯似的跳跃着，高喊：“我成功了，我成功了！”正是凭着这种对科学的浓厚兴趣和执着探求，诺贝尔获得了255项发明专利，被人们誉为“炸药工业之父”，设立了全球性的“诺贝尔奖”。

兴趣还会使人全身心地沉浸于某一工作和学习之中，甚至达到废寝忘食、如痴如醉，完全无视周围事情的状态。

陈景润为了攻克“哥德巴赫猜想”，一天到晚都在思考数学问题，有一次边走边想，结果撞在一棵树上，他还反问是谁撞了他。

科学家牛顿有一次实验时错把手表当鸡蛋煮。我国地质学家李四光有一次在办公室写论文，他的女儿到办公室找他，他竟问：“你是谁家的孩子？”

3. 兴趣可以极大地提高学习效率

爱因斯坦有句名言：“兴趣是最好的老师。”孔子也说过：“知之者不如好之者。”这些话都说明了兴趣对学习的重要作用。

兴趣是人们对某种事物好奇而产生的有趋向性的心理状态，它能激发人们的情感和意志并引导人们去探索事物的真相，直接影响一个人的智力发挥和工

作效率。科学家做过这样的研究：一个人做他感兴趣的工作，他的全部才能可发挥 80% 以上，做不感兴趣的工作，只能发挥 20%。

为什么兴趣能提高学习效率呢？

因为当一个人在进行自己感兴趣的学习活动时，参与学习过程的各种心理活动都会处于一种最佳和有效的积极状态。

（1）兴趣能促使我们主动积极感知事物。对感兴趣的事物，我们会主动观察和了解。

（2）兴趣能提高记忆的效果。凡是我们感兴趣的事物，印象会特别深，记得会特别牢，也不易遗忘。

（3）兴趣能使注意力高度集中。对感兴趣的学习对象或活动，我们常常会主动注意，专心致志，同时，还能有效地克服无关的干扰。

（4）由于怀着浓厚的兴趣去学习，思想处于一种自由轻松状态，因此，能使我们学习时思维活跃、想象力丰富。

4. 兴趣能增强克服困难的自觉性和力量

青少年在学习、工作和生活中不可能不碰到困难，如果你是在做一件你不愿做的事情，小困难你会看成大困难，碰到大困难就会泄气就想退缩。但如果你是在做一件你感兴趣而又很喜欢的事情，困难再大，你也会想办法克服，下决心坚持下去。有位同学，对数学不感兴趣，因此，很怕做数学作业，碰到难题，连想也不愿想。可他对武术却很感兴趣，参加了武术培训班。原来他爱睡懒觉，每天早上爸爸妈妈叫几次还起不来，时常迟到。但他参加武术培训班后，每天天不亮他就起床去练功训练，这就是兴趣的神奇之处。

5. 兴趣使人们的工作学习感到轻松愉快

愉快是人的一种情感体验。同一件事，有人会感到又苦又累，有人却感到轻松愉快。这是什么原因？这是因为后者对这件事有兴趣。当一个人在从事自己感兴趣的学习或工作时，他总会觉得称心如意，进而伴随着一种愉快的情感产生。杨振宁博士曾说过：“什么叫‘苦’？自己不愿意做，又因为外界压力非做不可，这才叫苦。做物理学研究没有苦的研究，物理是非常引人入胜的，它对你的吸引力是不可抗拒的。”

从事感兴趣的工作和学习会使人感到愉快，而带着愉快的情绪去工作和学习又会使人更加觉得有趣，两者是相互促进的。

青少年应该具备的兴趣爱好

具有什么样的兴趣爱好，总是直接或间接地影响人在德、智、体、美、劳等方面的发展，并反映一个人的思想倾向和精神面貌。

培养兴趣爱好之前，首先要了解自己的兴趣倾向。

项目	表现形式
读书看报	阅读经典名著或科幻小说
学习活动	
文艺娱乐	
体育运动	
科技发明	

1. 要培养积极健康有益的兴趣爱好

兴趣有积极与消极、高尚与庸俗、有益与有害之分。比如：读书，有的青少年喜欢名人传记、世界名著等较高品位的书籍；有的青少年却对个体书摊上的那种胡编乱造的武打、言情小说甚至非法出版物感兴趣。前者的兴趣爱好就是高尚的、有益的；后者的兴趣爱好就是庸俗的、有害的。

- ◆ 兴趣爱好要与国家和人民的利益相联系；
- ◆ 要有利于自己的健康成长；
- ◆ 要文明高雅、健康向上。



2. 兴趣既要广泛又要确立中心

青少年应该具有广泛而多样的兴趣。因为广泛的兴趣能够开阔眼界，博采百家之长，发展智力。而一个兴趣狭窄的人常常会把他的视野局限在一个狭小的范围内，犹如井底之蛙，其结果是知识贫乏，思维单一，缺乏举一反三、融会贯通的能力。许多革命家、思想家、政治家、文学家，都具有广泛的兴趣。我国著名数学家苏步青，除了对数学有特殊爱好外，还对语文、历史、地理、化学、外语都感兴趣。他不仅懂英语，还懂得俄语、法语、德语、日语、意大利语和西班牙语。他还非常喜欢文学和音乐，工作之余，就坐在钢琴前弹奏一曲《天鹅湖》。

但是，在广泛众多的兴趣中，我们应该确立中心兴趣。因为一个人的时间、精力有限，如果四处出击，兴趣广而无中心，就会出现朝三暮四、见异思迁的毛病，也难以在某一领域有所作为，取得成就。古今中外有成就的人物，都是兴趣广泛又有中心兴趣的。德国大诗人歌德，对生理、色彩、生物学、美术、戏剧都有兴趣，但他的中心兴趣是诗歌，在诗歌创作上取得了杰出成就。我国著名科学家钱学森，对铁道工程、工程控制论、物理力学、系统工程以及文学艺术都有着广泛的兴趣，但他的专业是航空工业，主要对空气动力学有着深刻而集中的兴趣。

因此，我们不仅要发展自己广泛的兴趣，还要在广泛兴趣的基础上确立中心兴趣。广泛兴趣为中心兴趣服务，用中心兴趣带动广泛兴趣，相互促进、相互影响。这样，才有利于我们在中心兴趣方面获得深刻的知识，发展某个方面的特殊能力，在某一领域取得重大成就，为人类文明进步和发展做出应有的贡献。

3. 兴趣要相对稳定并定向发展

兴趣多而不稳定是青少年兴趣的一个特点。青少年思想活跃、好奇心强，对事物容易产生兴趣，但也容易转移、改变、消退。有的同学全凭一时心血来潮，今天看见人家诗歌写得好，也就喜欢起文学来；明天看见别人字写得漂亮，又对书法感兴趣；后天，听别人拉小提琴拉得娓娓动听，又爱好起音乐来了。这样的人，样样想学，样样学不好，样样感兴趣，但都不稳定，其结果是两手空空，对什么事物都没有建立起稳定的兴趣，也就没有真正的收获了。

结合自己的实际，谈一谈如何培养自己健康向上的兴趣爱好。



心灵探险

不健康的兴趣爱好不仅对我们的学习和生活有害，有的甚至使我们做出对社会有害的事情。举例说明一下，你的身边有哪些不健康的兴趣爱好？这些兴趣爱好对我们造成了怎样的危害？