

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本一

(44)成才与身体素质

 **eBOOK**  
网络资源 非精英

## 第一章 成才与身体素质概述

### ——圣泉与鲜花

打开历史的画卷，展现在我们眼前的是一幅幅绚丽多姿的图画。对于前人的成功，我们从中得到的是鼓舞和希望。但是，对于我们现在的生活，因为我们身在其中，面对大大小小的问题，可以说有简单，有复杂，有平易，有深奥，让你一眼看不透。鲜花丛中可能隐匿着杂草，前进途中也常常遇到歧路和曲折，我们面对自己“成才”的渴望之心常常被困惑。所以，我们有时候发出这样的疑问：怎么样才能成才呢？

每一位青少年乃至儿童都或早或晚地面临着这样一个问题：如何才能有所作为，如何才能成才？或者更直接一点说，一个人如何才能达到自己的目标或理想，如何才能更完全地体现自己的人生价值？

这个问题的答案是多方面的，因为这是一个错综复杂的问题。可以看到，无论是历史上，还是我们的生活中，有的人靠着勤奋“成才”了；有的人靠着顽强“成才”了；有的人靠着信念“成才”了……

孟子的母亲为了使儿子有一个好的学习环境，三搬其家，使孟子学习时得以免受干扰，家庭教育是孟子所以“成才”的一个重要因素。越王勾践被吴国打败后，忍辱负重，卧薪尝胆，最后终于灭了吴国，信念是勾践成就霸业的重要原因。王献之为练好书法，特地准备了几缸清水，待清水经过无数次冲洗毛笔以后像墨一样黑了，他也成了和他的父亲王羲之齐名的书法大家。勤奋是王献之“成才”的主要原因。有人可能要问，越王勾践身为一国的君主，早在灭掉吴国之前就已经有十分高的地位了，难道还不算“成才”吗？提到了许多“成才”的事例，那么究竟人才的涵义是什么呢？

“人才”是一个蕴含丰富的概念，不同时代的人对人才的含义有着不同的理解和表述。通常，人们把“有才识学问的人”、“德才兼备”的人或“有某种特长的人”称作人才。我们认为所谓人才是指在一定社会条件下，具有一定专门知识、较高的技能和能力，并以创造性劳动为社会发展和人类进步做出较大贡献的人。可见，将越王勾践划定为“人才”也并非牵强附会，他可以说是一位有德才、有统治能力、在当时为自己祖国繁荣兴盛作出贡献的“人才”。

“人才”是多种类型的、多层次的。不能说，只有牛顿、爱因斯坦那样的科学巨星是人才，而一般有所创新、有所发现的科技工作者不是。每一类人才有其各自的位置，有的人才默默无闻，不为人所知，有的人才则众所周知。这不仅和每个人的贡献大小有关，而且还与每个人工作的特点有关。

人才不是孤立存在的，而是相互联系、相辅相成的。在科学技术高速发展的今天，许多大的研究项目、大的工程都是由各学科人才共同完成的。许多发明创造都是众多人才集体智慧的结晶，由个人完成重大发明的爱迪生时代已一去不复返了。在这样一个人才转变的时代，人的孤立发展会难以适应。

青少年朋友，甚至包括儿童在感受时代脉搏的同时，都会自然而然受其影响。当我们对自己说想如何如何做的时候，也同时对自己所做的能否对将来产生或好或坏的影响表示出很大的关心。成才与许多的因素有着十分密切的关系。包括身体素质、信念、勤奋、兴趣、情感等等。我们每个人都渴望自己在将来找到一个最合适最满意的位置，我们自己也有一种对自己成才的

渴望，但是我们对“成才”不能光是停留在思考上，我们还应该从现在做起。那么，我们应该从哪里做起呢？我想大概每个人的回答都有自己的看法。也许有的人说“从现在起好好学习”，有的人说“先把兴趣培养起来，然后向着一个目标努力”。这些其实都不是“成才”所具备的最基本的条件，一个人成才的最基本条件应该是身体素质。

身体素质是指人体在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等能力。身体素质的好坏也就表现了一个人的健康状况。

在影响人才成长的诸多因素中，身体素质好坏是极其重要的一个因素。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说：“体者为知识之载而为道德之寓者也。”也就是说，健康的体魄是德和智的物质载体，有了健康的体魄，德和智才能充分发挥，健康的体魄在人才成长与成功过程中起着基础与关键的作用。一个人如果没有健康的身体，其生活、事业、幸福都无从谈起。

健康的身体是学习和事业的基础。学习活动是艰巨的脑力劳动。学习期间紧张的学习任务的完成需要健康的身体和充沛的精力来支持，而且我们每个人在各自未来的工作岗位上都要长期从事艰苦的脑力劳动和体力劳动，没有健康的身体是不能胜任的。因此，身体健康与否直接影响到学生完成和今后事业的成功。

著名教育家徐特立说过：“一个人的身体，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力、为国家成大事的青年，一定要珍惜自己的身体健康。”每个学生、每一位青年不仅应从个人学习成才，还应从国家、社会 and 民族的发展来认识自己健康的价值。

许多事业成功的人都十分注重身体素质的提高与体育锻炼。居里夫人说过：“科学的基础是健康的身体。”她不仅自己锻炼身体，还要求两个女儿坚持严格的体格锻炼。她经常带她们去郊游、爬山、游泳。后来，她两个女儿也成了著名的科学家，大女儿还得了诺贝尔化学奖。牛顿幼年时体弱多病，后来坚持参加劳动和体育锻炼，成为一代科学巨匠。活到85岁。我国党和国家领导人毛泽东、邓小平等非常注重体育锻炼，使他们获得了很好的体质。如果他们沒有健康的身体，要取得那样伟大的科学成就和伟大的革命业绩是不可想象的。

但是近几年来，在对学生休学、退学原因的调查中，出现了令人担忧的状况。在所有退学、休学的学生中因健康原因退学、休学的比率在百分之六十以上，是所有原因中比例最高的。这些学生因身体原因中断学业或不能按时完成学业，对国家、家庭和个人都是很大的损失。可见，没有健康的身体，你就难以胜任本职工作；没有健康的身体，你就无法面对现实生活；没有健康的身体，你甚至只能将游览祖国的大好河山当作一场梦，更不要说“成才”了。健康的身体，是你做任何事情的前提；健康的体魄，是你面对困难有坚定的信心，正确地面对人生的资本；健康的体魄还可以使你有良好的精神状态，让你有勇气战胜困难，把握自己。

一粒种子可以成为参天大树，当然也可以躺在泥土里无声无息地烂掉；一块铀矿，可以发挥出巨大的能量，当然也会平凡无奇地躺在石头堆里；这里除了本身素质以外，还要看它们处在怎样的境况中。但是根本的毕竟是本身素质。首先要是一颗树的种子，才能长为参天大树；首先要是一块铀，才有可能发挥出巨大的能量。人的本身素质也一样，本身素质包括很多方面，然而只有身体素质能当之无愧为最基本的素质。在身体素质基础之上产生了

道德素质、文化素质等等一系列素质。身体是一台发电机，而其它方面的素质就好比用电器，电灯要发光，电风扇要转动，机器要运作，首要的前提是电的供应。无论我们学习也好，工作也好，我们必须用一定体力，才有可能产生一定的效果。

“身体对创造力至少有极大的影响。过去有过一个时期，在德国，人们常把天才想象为一个矮小瘦弱的驼子。但是我宁愿看到一个身体健壮的天才”。1928年，歌德在谈到天才与创造力的关系时这样说。歌德还以拿破仑为例，指出，倘若没有强健的身体，他就不可能从火焰似的叙利亚沙漠到莫斯科的大雪纷飞的战场，经受得住那么多行军、血战、困倦、饥寒的痛苦，而成为一个英雄人物。

翻开一部人才史，可以看到很多令人惋惜的现象：

唐代著名诗人李贺 27 岁夭折；

挪威数学家阿贝尔 27 岁死于肺结核；

罗马尼亚音乐家波隆贝斯库 23 岁死于肺炎；

在俄罗斯作家中，契诃夫活了 44 岁；果戈理活了 43 岁；别林斯基活了 37 岁；杜勃罗留波夫活了 25 岁。

中国共产党的早期杰出人才王尽美 27 岁病逝；

我国现代女作家肖红，活了 31 岁；

古代著名政治家、军事家诸葛亮活了 53 岁。后人杜甫在怀念他时写道：“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟。”

可以设想，如果这些杰出人才能够具备一副健壮的身体，那么，他们对人类的贡献该有多么巨大？

与此形成鲜明对照的，是一些身体健康，寿命较高，充分发挥了他们杰出才能的人：

列夫·托尔斯泰活了 82 岁。《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等名著是其 36 岁之后的作品；

才思敏捷的肖伯纳活到了 94 岁的高龄；

爱迪生活了 84 岁，创造成果一千一百多项；

居里夫人活了 76 岁；44 岁时第二次荣获诺贝尔奖金；

黑人著名作家杜波依斯 87 岁开始写作《黑色的火焰》，轰动世界；

我国古代著名诗人陆游 85 岁辞世，六十多岁尚耳聪目明，一生写诗达万余首。

法国女钢琴家格丽玛沃 104 岁再度登台演奏。

两种现象说明了一个共同的问题，得出一个共同的结论：健康是事业之母。有句阿拉伯谚语说得好：“有两种东西丧失后才发现它们的价值——青春和健康。”为着四化建设事业，为着社会主义、共产主义事业，我们必须从今天起，就把身体素质问题纳入我们的生活，予以高度重视。

生命在于运动。世界上任何药物都不能代替运动的作用，而运动就其作用来说却可以代替任何药物。首先，运动可以使疲劳的大脑细胞得到积极的休息，可以使整个神经系统的稳定性、灵活性及反应能力得到提高；其次，运动可以使人体新陈代谢更加旺盛，强化身体各部分器官的功能；第三，由于整个身体素质提高了，从而增强了人体抵抗各种病菌侵害的机能。国外一些医学保健专家认为，本世纪的基本问题之一是“缺乏运动”。这是因为，上一世纪人类的劳动百分之九十四是靠肌肉的力量完成的。百分之六靠机器

来完成。而在这一世纪（二十世纪），百分之一的人类劳动靠肌肉，百分之九十九的劳动靠机器。这样一来，忽视体育锻炼的情况较为普遍，而一般的立志成才者，大都有案牍劳形之苦。因此，加强体育锻炼更应引起注意。

人才的努力方向应该是脑力与体力的平衡，这里我想再讲一讲居里夫人。居里夫人从小喜欢游泳，能够搏风击浪，遨游大海。年逾花甲后，有次到巴西讲学，还能在讲学之余到大海里挥臂畅游。这在她教育孩子上也体现出来。她喜欢教她们游泳，陪他们骑自行车郊游，鼓励她们到体操学校学习，在家里为她们架秋千、悬吊环。她还带她们夜宿野外，骑马登山。居里夫人的目的，不仅在于锻炼孩子们的身体，而且还在于锻炼她们的胆魄。她喜欢她们的大胆，不怕黑，不怕打雷，不怕贼。在她的教育下，两个女儿十二岁就能单独出门旅行。

有的人有一种错觉，认为时间是宝贵的，宁可多花些时间在学习上、工作上、科技攻关上，也不能把时间花在动胳膊动腿上，而且自认为只有这样，才能学习好、工作好，才能取得成果，取得比较大的收获。然而事实并不是这样。先从总体上说，一个人如果寿命较长，那么他就会拥有更多的学习时间和创造时间；而运动正是延长寿命之必须。第二，就是从一天之内的时间安排来看，抽出一个小时锻炼，也可以使四肢更加灵活，头脑更加清楚，记忆力更加提高。一个人精力充沛、机能旺盛，与他的学习效率、创造活力是紧密相关的。我们学习也好，工作也好，目的不在于多花一些时间，而在于提高效率、扩大成果。从这个意义上讲，“头悬梁、锥刺股”的办法是不足取的。有的人提出一个公式： $8-1 > 8$ ，这很有道理。从八小时学习时间中，抽出一个小时的时间用于身体锻炼，比一天到晚埋头读书收获要大。

在现实生活中，我们常常可以看到：一个本来很有才华的人，因为身体欠好而壮志未酬，遗恨终生。每一个有志于祖国繁荣、富强的人，都不妨立下这样的志愿：不辜负党和人民的培养，不辜负自己的理想，健康地工作、奋斗五十年。由于科学技术的日益发达，人类战胜疾病的能力日益提高。现在，世界范围内人均寿命已经比过去有很大增长，发达国家平均寿命已超过七十岁。由此也可以看到，人们成才的机会也在相应地增加，可以说，身体素质的良性发展为成才创造了机会，同时为全人类的发展提供了一个重要的条件。

世界上重视身体保养、锻炼身体的人为数不少。人才重视身体锻炼的一个根本原因在于为了崇高的目的而生活，多为人类、为社会做贡献。生活决不是苟活，锻炼也不只是为了长寿。苟活是对机会对时间的浪费，长寿而无所作为，无所贡献，也就失去了锻炼的目的性。锻炼的目的是有一个好的身体，一个好的身体是为了做一些于自己或者对社会、对他人有意义的事情。人才的价值也体现在这一点上。

无产阶级的革命导师马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛泽东、周恩来都非常重视身体锻炼，他们锻炼身体的一个明显特征就是为了无产阶级的解放事业，为了能够担负起重大的社会政治重任。

毛泽东主席在读书的时候就经常进行冷水浴、风浴、雨浴，还有意识地锻炼野外露宿，吃比较粗粝的食物，如蚕豆之类，以增强肠胃消化能力。也就是说，他是主动地，有意识地进行体格训练，以准备适应残酷的革命斗争需要的。毛泽东主席在领导中国革命的斗争中，健康的身体给了他巨大的支持。

一九五八年一月七日，马克思写信给恩格斯说：“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很高的要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。”恩格斯在复信中回答：“为了使你对我的健康状况不致有所误解，我还要告诉你一件事，昨天我骑马跳过五英尺多高的土堤和围墙，这是我跳得最高的一次，要能轻松地做这样的操练没有十分健康的身体是不行的。总之，将来我们重回德国的时候，是可以在骑术方面向普鲁士的骑兵表演些东西的。”从这两封信的字里行间，我们可以看到，两位无产阶级的革命导师把身体锻炼与整个无产阶级的革命事业联系在一起，他们时刻注视着世界无产阶级革命斗争形势的发展，并据此提出更高的体质上的要求。马克思、恩格斯在通信中多次提到为“更重要的事情去冒生命的危险”，充分表现了他们为革命斗争而锻炼的精神，从而反映了在成才之中身体素质的重要作用，也就是说，没有好的身体素质会严重影响到事业的成功。

恩格斯还从体育锻炼对大脑的有益作用方面进行过论述。他认为军事远足“可以在很大程度上促进中小学生的智力发展。”

锻炼身体还有一个重大的作用——磨练意志，而坚韧不拔的意志正是人才成功的一项可贵的心理品质。列宁指出，为了建设社会主义，应该培养青年一代具有强壮的、健康的身体，钢一般的顽强意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。

从生理、心理上看，一个活力低微、精神衰弱、萎靡不振的人，往往心理动摇、意志不刚，难以成就什么大事业。因此，心理上的缺陷和弱点，也应该从体育锻炼上克服。

为着一个崇高的目的而锻炼，不仅可以磨练坚强的意志，而且可以征服常人看来难以征服的困难。这一点在残疾人成才的过程中表现得尤为明显。这就说明不是健全人才具有好的身体素质，残疾人身体上的缺陷经过锻炼与磨练也不一定在身体素质方面比某些常人差。著名科普作家高士其少怀凌云壮志，不幸的是，留学美国期间为做实验，病菌侵入小脑，严重损害运动神经中枢，全身近于瘫痪。回国后，他献身科学的壮志并未因身体的病痛而损减，而是开始了比别人艰苦千万倍的体育锻炼，常常累得汗流浹背。在瘫痪后的50年里，高士其以顽强的毅力写下五十万字的科普文章，五千多行诗。在高士其得病的时候，外国医生预言，他最多只能活五年。可是，十个五年过去了，高士其仍然在为人民工作，并且取得了比一般人大得多的成绩。

为革命而锻炼，革命前辈为我们做出了榜样。列宁同志在敌人牢房里只要一席之地，也要坚持做操。有一回，看狱人看到列宁一次又一次在以头触地，以为列宁在向上帝忏悔，殊不知他是在为革命练功夫。周恩来总理在重庆工作期间经常教导八路军办事处的同志们，没有一个好的身体，就不能更好地为党工作。他带头参加体育锻炼，增强了革命同志的体质。今天，在我们向四个现代化进军的时候，同样需要树立为革命锻炼身体的思想。有了崇高目标的鼓舞，就能够持之以恒，收到良好的效果。

以上分别谈到了成才与身体素质的一些问题，这些问题中的一些内容在以后还要详细阐述。对成才与身体素质分别讲了这么多，其实应该已经使大家对二者的关系有所感受，只是还不那么明确而已。那么二者又有怎么样关系呢？

社会对人才的要求是多层次的、多方面的，这就要求人才必须有不同的类型。不同类型的人才各自有各自优势，并使他们的优势在社会的各个领域

发挥着各自的作用。而身体素质呢，在成才的过程中就像一双手，托起了心理素质、文化素质、道德素质等一系列其他素质，并使这些素质在人成才的过程中尽情地发挥着作用。由于一个人成才的因素很多，所以身体素质作为成才的最基本条件，也就同时与成才所涉及及牵连的诸多因素产生了关系。身体素质是一块基石，成才所涉及的诸多因素是基石上的建筑材料、花纹和图案，两方面良好的统一就造就了人才。

一个人要想成才，离不开良好的身体素质，全面发展、有所突出的人才才能称合格的人才。一个人如果光顾了学习而“手无缚鸡之力”，又怎么能全面地展现自己从学习中得来的“才华”？同样的道理，一个人若身体强壮得像一座铁塔，在智力上或心理素质等其他方面极其低下，那么他即便有在奥运会上取得金牌的实力，大概也不足向人称道。不容忽视的是，在现实生活中确实存在着发展失衡现象，这种失衡的现象产生于个人、家庭与社会，并且在一定时期、一定范围内产生了深刻的负面影响。

有一些学校和一部分家长过度重视文化学习对学生的影响，甚至将分数当成衡量一个孩子本身素质的唯一标准，应试训练成了学生压倒一切的主要任务，课外活动和体育锻炼普遍得不到重视。甚至有一部分学生自己将自己关在书本里，受外来因素的客观影响，迷信地认为“万般皆下品，惟有读书高。”认为只要学好了课本，成才只是时间的问题。他们将成才等同于读好书，以至于在很多地方的很多学校里出现了“高分低能”的现象。也有一部分学生在各方面的压力下产生逆反心理，认为是学习让他们少了娱乐的时间，为了表示不满，他们放松了对自己的要求，使学业一天天地荒废下来。

偶尔看到有一首“新陋室铭”这样写：“分不在高，及格就行，学不在深，作弊则灵；琢磨下围棋、学跳迪斯科，可以逛大街，看电影，无书声之乱耳，无复习之劳形，心里云：‘混张文凭’”。

这种娱乐型“学习”观无疑是一种错误观念产生的恶劣影响。学习的真正目的是使学生成为一名合格的建设人才，“混张文凭”也就放弃了这个目的，而貌似“勤奋”的纯粹学习观就本质上来说也是放弃学习真正目的的体现。我们说有所侧重的发展是以均衡为前提的。如果你侧重于将来用文化知识来服务于社会，侧重于发展自己的文化素质，首先要先明确身体素质与它的关系，使它的发展有所保证。如果你侧重于个人在体育方面的发展，就要使身体素质有大幅度地提高，同时注意其它方面素质的补充。只有这样，才能使个人成为全面发展、有所侧重、符合社会需要的合格人才。

成才不能等同于目标或理想的实现，在有些情况下，为了某一利益或成全某一方面必须要放弃一个目标或一个理想。这有点类似于身体素质在成才中的作用，身体素质的提高是为了更好地发展自己，为了实现个人在社会中的价值，而不是单纯为了身体健壮或者长命百岁这些非精神上的东西。

未成才的人面对着芸芸众生中百里挑一的成才者，有羡慕，有些时候还有一点嫉妒。有的青少年在心里以某一位“偶像”为榜样，立志成为一个和“偶像”一样的人。有的人看到自己的现状，多少有些自卑，以为无论如何努力也达不到别人的水平了，也就放任自流，让一些机会从身边白白溜走。其实，从本质上表明人人都有成才的机会，机会需要积极地把握，把握住了机会，也就是向成才迈出了第一步。迈出了第一步，就开始我们自身各种素质的交互作用，身体素质的作用也在其中体现出来。同样把握住了机会，因为一方具备良好的身体素质，实施起来更顺手。而另一方面对机会无力承担，

原因是健康问题或者是身体素质中的速度、灵敏度等不够顺利完成任务的条件，那样让到手的机会让别人得去，岂不遗憾终生。身体素质在当今竞争的社会中变得越来越重要了。当今的社会生活节奏快，要求高效率，虽然方式的选择广泛，但要求程度越来越高。一座工厂里的工人从以前靠两只手的快速运动创造产品，到了现在靠机器制造产品，两只手只用来管、操作机器，一系列机械化的动作需要的是良好的身体素质和旺盛的精力，这是基础。一个工人在操作机器前要经过一段时间的学习培训，这就要求工人要具备起码的智力水平。操作一些技术水平要求比较高的机器，对智力水平的要求就更高些，对身体素质方面的灵敏、柔韧性等能力要求有时也要根据情况相应增加。

一个人想成才，就要清楚自己所生活的大环境和未来发展的趋势。同时不要忽略基本的但必不可少的条件。这就同“千里之行，始于足下”的道理一样，要想做长途跋涉，就要先迈第一步。同样地，要想有能力成才，就要先具备成才最基本的能力，也就是我们反复强调的身体素质。

我们自己对自己成才的要求似乎有些一厢情愿，但是如果弄清楚成才所必需的各方面条件，包括身体素质这一最基本的条件也能给予重视，成才也并非是一句空话。

家庭对一个人成才也起着至关重要的作用。一个人在走入社会以前，受父母长辈的影响是很大的。父母如果认为孩子学习好了就是有出息，那么就很可能“培养”出一个好吃懒作、一身是病的低能儿。

一年前，遇到一个给别人作家教的大学生，他讲起这样一件事：在他所服务的那个家庭，两位家长因为在他们的儿子很小的时候看到自己的孩子又黑又瘦，就对孩子做什么都小心翼翼。他们不让孩子去和其他小朋友玩，不让孩子做哪怕只是稍微用点体力的事情，做一做作业几乎成了那个孩子小学六年的全部生活。到后来呢，他连暖瓶的塞子也不敢去揭。而他之所以需要将暖瓶塞子打开倒一杯水，不是为了别的，而是为了吃两片减肥的药。

听了这个“故事”，我们应该看到身体素质对一个人成才是何等重要了！像刚才那个身体条件那么差的孩子，所以胆小得连暖瓶塞子也不敢拔，大概还是因为缺乏必要的身体素质培养吧。从另一个角度，也不难看出，一个家庭在一定情况下足以使自己的孩子走上两种不同的道路。家庭不注意对孩子身体素质的培养，不仅让孩子无法在学校里正常的学习，而且使自己的孩子在心理素质等方面落后于他人。由此可见，家庭对成才的影响是多么地巨大！

美国学者D·K·西蒙顿将人才成长分为发展阶段和创造阶段。他说：“最有意义的发现之一是，发展阶段的影响远远要比创造阶段的影响来的重要。”他认为：在童年、青年和成人初期，创造人才要么被造就、要么被毁掉。”这就是说，人才的发展阶段即青少年时代，在一个人成长的道路上起着决定性的作用。身体素质的培养不是说到你想起它的时候，三分钟热情就可以使身体素质飞快地提高。身体素质的培养也要分为发展阶段和创造阶段。在发展阶段，也就是在成人以前，是身体素质发展的“黄金时期”。在这个时期，身体素质表现出一种可塑性，也就是说在这一时期，身体素质很容易被改变。在身体素质方面给予必要的重视，它就向好的方向发展；反之，它就向坏的方向发展。在身体素质向好的方向发展的时候，如果稍有松懈，就必然转向坏的方面，但是只要能及时发现，还是可以阻止这种坏的趋势的，这就是身



身体素质在发展阶段的特点。到了一个人的身体定型以后，身体素质虽然也在一定程度地有所提高，却在速度上变得极其缓慢，达到一个发展的顶点以后，主要的任务就是对身体素质的保持了。可以说，身体素质在发展阶段是为将来的成才打下坚实的基础，没有这块坚实的基石，成才的希望就会变得渺茫。为什么刚才提到的那个孩子已经上了小学六年级，还什么都不会做，甚至什么都不敢做？这同其家庭没有充分认识到发展阶段对一个孩子的重要作用有着密切的关系。

说到发展阶段，我们会自然而然地想到学校。一个人在成年以前的大部分有效时间是在学校度过的，学校也就成了一个孩子主要受教育的场所。而且学校不同于家庭，它是一种科学教育。学校里的教师是经过一定专业训练的教授者，学校里开设各门课程，可以使学生学到家庭里学不到的科学文化知识。对于身体素质的提高，学校开设体育课，以科学的方法锻炼学生的身体。通过举行一些身体素质方面的比赛激发学生锻炼身体的积极性、主动性。在学校里，有许许多多的同龄伙伴，他们在一起的时候，可以不自觉地就投入到一些可以增强体质的活动上去，在一种愉快的心境下促进身体素质的发展。

人才成长史表明，一个人从托儿所、幼儿园开始，到小学、中学乃至大学，其知识的开拓，智力和能力的发展，文明习惯的培养，人生观、道德观的形成以及身体的健康成长，均离不开教育者的辛勤耕耘。教育者包括范围很广，他对受教育者正确的指导，使其明自身体在一个人成长中尤为重要。这就好比一项工程，严格按照一定的设计方案“施工”，对不同教育对象采取不同方法进行精雕细琢。

好的学校环境，包括学校领导对身体素质重视与否，教师对身体素质与文化学习关系的处理正确与否，都会对学生身体素质的发展和自身对身体素质的认识产生重大影响。

在我国，大部分的初、高中毕业生都将直接参加建设。如果学校培养出的学生一个个拄着拐杖走出校门，就会直接影响到我国的社会主义现代化建设。

在一个颇具权威性的调查材料中，反映了这样一个现实：在我国大部分地区，高中的现状就是应试训练成了压倒一切的主要任务，课外活动，包括一切身体素质方面的训练，普遍得不到重视。高考像一堵无形的墙，把高中生与外面复杂多变的社会隔离开来。在这堵“围墙”中，高中生身体素质逐年下降，心理疾病则逐年上升。出现这种情况，这些学校教育者的责任是不容推卸的。

在一所山区高中的黑板两侧分别挂着两双鞋，一边是一双皮鞋，另一边是一双草鞋。一位老师指着皮鞋说：“你们当中谁下的功夫大，谁将来就是穿皮鞋的人。”然后他又指了指草鞋说：“谁不好好学，谁就是穿草鞋的料。我还提醒那些爱打球的同学，最好等念完了高中再打球，什么时候了，还不着急……”老师时常如此指着鞋强调刻苦用功，一些有上进心的学生逐渐就成了书呆子。这种“两鞋教育”的危害可见一斑。

中国有句老话：“身体是生存的本钱”。要想生存，必须要有好的身体。要想更好地生存，成为某一方面、某一领域的人才，更离不开好的身体。我们不否认学习到科学文化知识对一个人成为人才的重要作用，但是如果身体垮了。恐怕仍然穿不上皮鞋，甚至连草鞋穿上都会困难。学校是应该正确引

导学生进行文化学习、身体锻炼和思想品德等方面提高的基地，只有将文化学习、身体锻炼、思想品德等各方面的关系处理好，才能完成教育者必须承担的各项任务。

前苏联著名的教育家苏霍姆林斯基十分重视学生的课外活动，在他所领导的巴夫雷什中学中，每天只是上午上课，下午都组织学生参加各种课外活动。一所只有六百多个学生的学校中，却有着一百二十多个课外活动小组，其中也包括许多锻炼身体素质的课外活动小组。而苏霍姆林斯基这种教学方式不但没有影响学生的文化学习，反而在一定程度上使学生对学习的兴趣有了很大提高。苏霍姆林斯基的做法很值得那些实施“两鞋教育”的学校思考。

除了自己、家庭和学校之外，社会对全面发展人才的需要也应该引起对身体素质的注意。撇开学习不谈，我们在学成之后必然要经受社会的各种考验，因为经验的缺乏，难免会遭受一些挫折和失败。面对那些挫折和失败，我们有没有力量东山再起，取决于我们还有一个好的身体供我们驱使。要知道是健壮的身体赋予了我们饱满的精神。社会对人才的需求是无止境的，它对一种人才或几种人才的大量需求，是因为人才掌握了它迫切需要的进步技术。当某项先进的技术代替了落后的技术，从事先进技术的人才也就取代了以前的“人才”。人才的竞争是无止境的，要想在竞争中保持自己的位置，必须要有好的身体素质，那样才能有精力去不断适应纷繁的变化。明白了这个道理，我们更应该立足于现在，着眼于未来，努力提高自身的身体素质。

我们应该将现在的体育锻炼和一切有利于身体素质提高的行为看成是对未来的一种投资。这里说的投资于未来也就是要我们将成才的位置摆正，它是一个未来的目标，既不同于眼前的某一个阶段性的成功，也不同于遥不可知的理想。我们用一些时间去提高身体素质，效果悄然无息地在日常的学习、生活中体现出来。最终会积攒得越来越多，最后也就达到了成才的目的。我们对未来的投资收获的是丰硕的果实和成功的喜悦。

“种玫瑰者得花，种蒺藜者得刺。”

身体素质的提高依靠有目的地进行锻炼和培养，有好的习惯就像一个爱花的人种了一朵玫瑰。身体素质如同一粒种子，成才就如花开。

## 第二章 非智力因素与身体素质

三番五次、不厌其烦地讲身体素质对一个人成才的重要，却还没有对身体素质的各方面与成才的各种因素之间的关系作细致的表述，下面就进行一下细致的探讨。

影响一个人成才的因素除了身体素质之外，还包括智力因素和其它非智力因素。非智力因素包括动机、意志、兴趣、情感和独立性格等。

身体素质的提高是力量、速度、耐力、灵敏和柔韧性等能力的发展，这些能力的发展直接影响到学生在学习过程中应变力、耐心、持久力和注意力的发展和提高，从而影响一个人智力的发展。

非智力因素与身体素质的关系似乎复杂些。非智力因素在这里指的是动机、意志、兴趣、情感和独立性格等心理特征。不包括不属于心理范畴的客观因素。因为涉及到心理，非智力因素与身体素质的密切关系似乎不易被察觉。在活动过程中，一个人由于主客观原因，有时会出现困倦、松懈、疲沓、少气无力、漫不经心、索然寡味、情绪低落、不思进取等现象。这不仅和当时心理状况有关，与当时身体状况也是分不开的。以疲劳来说，如果一个人处于生理疲劳状态，就应该休息，以消除疲劳，这是身体的要求。中国古代一直流传至今的“悬梁刺股”的学习故事，是一种“精神可嘉，愚不可及”的行为，很不值得赞扬。但是，如果一个人在疲劳时从心理上调节自己，就很容易在较短时间内恢复精神和体力。大量的事实表明，一个具有良好的非智力因素的人，他就不易产生疲劳；一个具有良好的身体素质的人，在动机、意志等等非智力因素上通常也好于身体素质较差的人。

## 一、身体素质与意志

人们在生活、学习和工作过程中，一般总不会一帆风顺、万事如意的，而常常会遇到这样或那样的困难或障碍。为了获得成功，就应当“下定决心，排除万难，去争取胜利。”而为了能作到这一点，从心理上讲，这就需要人们有坚强的意志。正如我国著名诗人郭小川在《向困难进军》一诗中所高唱的：

困难

这是一种愚蠢而又懦弱的东西，  
它惯于对着惊恐的眼睛，  
卖弄它的威力，  
而只要听到刚健的脚步声，  
就像老鼠似地，  
悄悄向后缩去，  
它从来不能战胜，  
人们的英雄意志。

然则，到底什么是意志呢？

我们所说的意志，就是人的意识对一定的对象的目的性和调控性。

当有人问及爱因斯坦成功的秘诀时，爱因斯坦写下了这样的公式：

$A = X + Y + Z$  (成功 = 正确方向 + 艰苦劳动 + 少说废话)。爱因斯坦很注重做，反对夸夸其谈，不务实际。这里的“正确方向”就是一种意志，“艰苦劳动”包括了智力因素和身体素质基础上的各种客观努力。

意志的基本过程分为决心、信心、恒心三个阶段。就是说，要完成一个意志活动，首先要下定决心，其次要树立信心，最后要持之以恒。现在我们通过“愚公移山”来看一看这三个阶段。毛泽东主席将“愚公移山”意译成现代汉语，是这样写的：

中国古代有个寓言，叫做“愚公移山”。说的是古代有一位老人住在华北，名叫北山愚公。他们家门南面有两座大山挡住他家的出路，一座叫做太行山，一座叫作王屋山。愚公下决心率领他的儿子们要用锄头挖去这两座大山。有个老头名叫智叟的看了发笑，说是你们这样干下去未免太愚蠢了，你们父子数人要挖掉这样两座大山是完全不可能的。愚公回答说：我死了有我的儿子，儿子死了，又有孙子，子子孙孙是没有穷尽的。这两座山虽然很高，却是不会增高了。挖一点就会少一点，为什么挖不平呢？愚公批驳了智叟的错误思想，毫不动摇，每天挖山不止。

“愚公下决心率领他的儿子们要用锄头挖去这两座大山”，表示了意志过程的决心阶段；“我死了以后有我的儿子，儿子死了，又有孙子，子子孙孙是没有穷尽的。这两座山虽然很高，却是不会再增高了，挖一点就少一点，为什么挖不平呢？”表示了意志过程的信心阶段；“毫不动摇，每天挖山不止”，表示了意志过程的恒心阶段。

“愚公移山”的故事生动又极具代表性地说明了意志、成才与身体素质的关系。“移山”首先需要的是体力，移山的人身体素质好就会节约大量时间。其次需要的是意志，没有顽强的意志就很可能半途而废，使智叟的预言成为现实。是意志指挥了身体，也就是说，是成功的信心让愚公一家有了移山的切实行动。另一方面，意志的产生又以一定身体条件为基础，也就是说，

是身体素质的可再生性和一代一代的连续性使愚公一家有了顽强的意志。在身体素质面前，移山有一线可能，所以才有“毫不动摇，每天挖山不止”。下定决心不是轻而易举的，它往往要经过一系列复杂的心理活动：认清自身和自己以外的条件，积极地进行思考。盲目的下决心，即使决心再大，也不会有助于成才。如果身体条件不具备，即便决心再大，也不会将一座山搬走。

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

这是著名小说家蒲松龄落第后的自勉联。在这幅自勉联里有两个故事。上联是说秦末起义将领项羽在与秦军一次战斗中，命令兵士砸碎做饭用的锅和乘坐的船，激励全军将士“只许胜，不许败”，失败了的话就没有退路，最后在战斗中项羽的军队以一挡十，终于打败了秦军。那场战役之后，秦朝土崩瓦解，项羽称“西楚霸王”。下联是说春秋时期的越王勾践亡国后，为了复国，睡在很差的环境里，每天早上起来都要尝一尝挂在头前的苦胆，不忘亡国的耻辱。最后凭着坚强的意志，终于以少胜多，打败了吴国，确立了自己春秋霸主的地位。在这幅对联里似乎重在强调意志的作用。但是试想，如果项羽带着一群饿了三天的士兵，而敌军士气饱满，任敌人再轻敌，项羽再会调动军队不怕死的意志，恐怕也打不了胜仗。如果勾践只是卧薪尝胆，手下的人均是老弱病残，恐怕也不能打败很有实力的吴国。

日本能力开发所所长坂本保之介在中学以前，一直被认为是脑子笨的学生，在年级 500 名学生中名列第四百七十名，讨厌学习。但初中二年级后，他的考试成绩急剧上升，常进入前 10 名。坂本保之介在回忆这段经历时深情地说：“这个转折过程主要是受了父亲的鼓励。由于我的成绩差，他一有机会就对我进行增强信心的教育。他说：‘你无论是下河捕鱼，还是上山捉鸟，都干得非常出色，这就证明你的头脑比一般人的好。下围棋或下象棋的规则，我一教你，你马上能学会。如果把这种精神用在学习上，学习成绩肯定会提高的。’”坂本保之介还谈到父亲对自己身体素质方面的要求。他说：“我父亲要求我千万别忘了锻炼身体，他说一个人要想做大事，首先要爱惜身体，不断地运动，在运动中锻炼自己的意志和智力。”

坂本保之介从父亲的教导中受惠无穷。在担任研究所所长后，他把树立信心和保持身体健康作为能力开发的前提。对于来向他请教的年轻人，他总是先让他们懂得自信心和好的身体的重要性。例如，对于记忆力差的人，他总是要人家相信“一定能记住！”一旦来访者确实认识到这一点时，“好像就在一瞬间，他们的记忆力就一下子提高了许多。”

从坂本保之介的经历和对待信心（意志的一个方面）、身体素质的态度，我们可以看到，一个人要想成才，不妨先相信自己能成才，因为你有好的身体，其他方面也不比别人差，然后再去大刀阔斧地做，成才与否则不要太在意，这样看待成才观，在自己成才的道路上也就少了许多心理上的压力和障碍。

下面再谈一谈恒心——意志过程的第三个阶段。我国古代的一些思想家更强调恒心的价值。《荀子·劝学》篇中说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”这十六个字从正反两方面说明：人们要想干成一番事业，就必须持之以恒，坚持不懈；反之，如果人们干任何事情，总是缺乏恒心，半途而回，那就什么也干不成功。

恒心体现在体育锻炼中是耐力或持久力的训练，耐力、持久力的训练又

有利于耐心和注意力的培养，然后共同对人成长起作用。反之，体育锻炼中的一些体现一个人耐力和持久力的项目也有利于恒心的培养。在马拉松比赛中，参赛选手在超越身体极限后迈出的每一步都是意志与身体共同作用下的拼搏。在心中默念着“坚持”，激发身体的潜力，一步一步向终点迈进，不正是一个人成才轨迹的形象描述吗？

在意志过程中，恒心阶段具有更为本质的意义。因为光有决心和信心，如果没有坚持到底的恒心，自然毫无意义：决心成了空心汤圆，信心也就成了闪烁流星。

青年时代的毛泽东在湖南第一师范学校求学时，曾写过一副对联以自勉：

贵有恒，何必三更起、五更睡；  
最有益，只怕一日曝、十月寒。

这副对仗严谨、寓意深刻的对联，不仅充分说明了恒心在学习中的意义，而且恰当说明了恒心与身体之间的关系，恒心与身体不是矛盾的关系，一个人有恒心做某一件事，不必牺牲健康，急于求成，恒心是细水常流，以不损害身体健康为前提的。而起早贪黑、一时热情的所谓努力正是缺乏恒心的表现，对身体健康也没有益处，当然不可能出现成功的奇迹，真正的成功只属于努力过的人，也只有付出辛勤劳动，坚持不懈的人才能成才。

居里夫人曾以自己的切身体会生动而形象地说明了这一点。她说：“那些很活泼而且很细心的蚕，那样自愿地坚持工作着，真正感动了我。我看着它们，觉得我和它们是同类，虽然在工作上我或许还不如它们组织得严密。我也是忍耐地向一个极好的目标努力，我知道生命很短促而且很脆弱，知道它不能留下什么，知道别人的看法不同，而且不能保证我的努力自有真理，但是我仍旧如此作。”所以，我们应当持之以恒地学习，同时发展自身素质，包括身体素质，孜孜不倦地攀登高峰，争取成为一名合格的人才。

从意志与身体素质的关系，我们可以看到：意志与行动是不可分割的，因为身体素质是靠行动来提高，其他非脑力活动也依据行动来完成。人的意志总是在一定的行动中表现出来的，它的发生、发展和形成都离不开行动。在有明确的目的并与克服一定困难相联系的行动中。总有意志参与。我们以提高身体素质为目的进行体育锻炼，就要通过意志克服在体育锻炼中的困难。如寒冷的天气、肌肉的疲乏等等。

马克思说：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”这一段话讲了“不畏劳苦”与“攀登”科学“光辉的顶点”的关系。从某种角度上来讲，“不畏劳苦”就是意志，“攀登”就是本身的能力素质，“光辉的顶点”就是成才的渴望成为现实。

意志还表现为坚持性。所谓坚持性，就是指人们在行动中，能够持之以恒、坚持到底。这一意志品质是同充沛的精力与坚韧不拔的毅力分不开的。精力好像一口取之不尽的泉水，它给人们提供用之不竭的动力。毅力则是一把神奇的刻刀，专门雕塑强者的形象。一个具有坚持性的人，他决不会因为有所“成功”而骄傲，也决不会因有所失败而气馁；他不会被形形色色的诱惑所干扰，也不会被各种各样的困难所吓倒。一个缺乏坚持性的人，可能会有两种截然相反的表现，即执拗性和动摇性。执拗的人不知道变通；动摇的人见异思迁、干什么事总是左右摇摆，拿不定主意。

坚持性往往是人们取得事业成功的保证。古今中外许多伟大的学者、思

思想家、科学家都表现出了惊人的坚持性。例如：

司马迁写《史记》花了 15 年。

左思写《三都赋》花了 10 年。

李时珍写《本草纲目》花了 27 年。

曹雪芹写《红楼梦》花了 10 年。

歌德写《浮士德》花了 60 年。

马克思写《资本论》花了 40 年。

托尔斯泰写《战争与和平》花了 37 年。

所以，狄更斯说：“顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。”车尔尼雪夫斯基说：“只有毅力才会使我成功。”巴尔扎克说得更好：“持续不断的劳动是人生的规律，也是艺术的规律。”

上面列出的一组数字，如果仔细看的话，还会发现一些问题，根据我们已有的一些知识，我们大概既有钦佩之情，也有遗憾之感。李时珍遍尝百草、跋山涉水，靠着充沛的精力花去 27 年完成了《本草纲目》，可以说有一种成就感。马克思我们在前面已经提到他曾致信给战友恩格斯要他注意身体，想来他对自己的身体也十分重视，才有 40 年的精力去完成举世瞩目的巨著《资本论》。只不过这里要提到曹雪芹，他因忽视了身体健康的保持，五十几岁积劳成疾而死去，留下一部巨著须人代为续写，这不能说不是曹雪芹的遗憾。坚持性是同充沛的精力和坚韧不拔的毅力分不开的，这里请注意是两个必要条件，而不是一个，忽视哪一个都会严重影响一个人的成长。

意志是影响一个人成才的重要的非智力因素，它受身体素质的制约，从而反映了身体素质对成才的影响。

关于意志与身体素质的关系就简单谈这么多，下面再谈一谈影响成才的另一个非智力因素——兴趣与身体素质的关系。

## 二、身体素质与兴趣

古往今来，有不少的事实告诉我们，一个人对有浓厚的兴趣的科目或专业，即使不让他学习，他也会想方设法去学习，而且一定会学习得很好；反之，一个人对毫无兴趣的科目或专业，即使强迫他去学习，他也会千方百计地逃避学习，即使他硬着头皮去学习，也可能学习不好。也难怪爱因斯坦说，爱好是最好的老师。进化论的创始人、伟大的生物学家达尔文学习成功的道路就充分说明了这一点。

达尔文幼年时就对自然界显露出强烈的好奇。中学阶段，这种好奇心越发生增无减，发展为一种浓厚的兴趣。他喜欢对各种问题寻根究底，特别热心于搜集各种动植物标本，常常因此而影响了对别的功课的学习。他的这种不务“正业”的行为，中学校长曾当着全体学生的面训斥达尔文“把时间浪费在无用的玩意上”。可他在强烈兴趣的驱使下，仍然采集生物标本。

后来，达尔文遵从父命，先后进入爱丁堡大学学习医学和进入剑桥大学学习神学。但在大学期间，他依然把时间和精力用在阅读自然科学书籍和野外采集标本方面。父亲对儿子这一“不务正业”行为也十分不满，严厉地对他加以训斥。达尔文则诚挚地对父亲说：“爸爸，我对探索自然界有一种由衷的兴趣。”

达尔文对大自然特别是采集标本的兴趣，简直达到了着迷的地步。正是这种对自然生命的浓厚兴趣，推动、引导达尔文攀上了生物学的高峰。

由兴趣引导达尔文走进了“科学大门”这一事实来看，兴趣在一个人成才的过程中作用是特别重要的。那么，兴趣又是怎么和身体素质扯上关系的呢？

据有人分析，一个对体育运动有兴趣或爱好的人，他不只是关心这方面的情况，他的良好的身体素质提供给了他充沛的精力，他对其他方面的兴趣也很容易被激发。兴趣一旦被激发以后，他又会在不知不觉之中依靠自身的身体素质使兴趣逐渐浓厚，以至于很难被压制，达尔文成才的过程也说明了这一点。

每个人的身体素质或好或坏，对兴趣的激发能力也或大或小，虽然这并不是对每一个人都适用，但却是不可忽视的。

有的人说有人身体上虽然有缺陷，但是他们的兴趣增长速度并不比常人慢，还有的超过正常人，而有的人身体强壮，却很少对什么感兴趣。殊不知，身体素质的好坏并不等同于是否残疾，残疾的人也不代表不健康。一个体弱多病的人即使凭着兴趣取得了成功，他较差的身体素质也影响了他成才的速度。他的身体素质阻碍了自己成才。当然我们对那些在困难和不幸面前循着兴趣成才的人应给予我们的敬意。从根本上讲，身体素质一直在支持着一个人的兴趣，并陪他们走上成才的道路。

华罗庚，这位举世闻名的数学家，他是中国人的骄傲。

可是，你知道吗？就是这位在数学领域进行过创造性研究，并取得了卓越成就的科学家，这位中国科学院副院长，这位勇于攀登科学高峰的人，手里却只攒着一张初中毕业的文凭！

在成才的道路上，他经历过多少坎坷、挫折呵！失学、贫穷、疾病、几乎把他压得喘不过气来。

华罗庚在这些困难面前并没有灰心，在小店里开始自学数学。他热爱数



学，专心致志，以致顾客喊他时，他竟答非所问，于是大家称他为“罗呆子”，惹得父亲大发脾气，骂他“你看那些‘天书’有什么用？”

那时，他还不知道学了数学可以作为谋生的手段（那时也没有稿费），他只是想获得一门学问，用健全的头脑代替他那不健全的腿（华罗庚 18 岁那年因患伤寒而成为瘸子），成为一个有真才实学的人。他说：“我别无选择。学别的东西要到处跑，或者要设备条件，我选中数学，因为它只需一支笔，一张纸——道具简单！”

我想大家读了关于华罗庚的故事一定十分感动。是啊，在那么差的条件下，凭着信心和兴趣，取得了卓越成就，怎么能不令所有中国人乃至世界上的人敬佩？

有人说，如果华罗庚是一个身体很好的人，也许他不会有那么大的成就，除了兴趣之外，还应将功劳归一部分给困难和不幸。我不知道该怎样反驳这个观点，也许困难和不幸有时候可以激发人的斗志，可是听一听华罗庚自己的话，我们大概就不应该再那样以为了。

“我别无选择。学别的东西要到处跑……”华罗庚何尝不想自己有一副好的身体？何尝不想使自己的兴趣有一副好的身体保障，也好使成功有更多的希望？

早在两千多年前，大教育家孔子讲过两句很值得珍惜的涉及兴趣作用的话。他说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”大概意思是说知道学习的人不如好学的人，好学的人不如乐学的人。如果我们对这两句话作深入一步思考的话，那就会发现，孔子已自觉地把学习分为三个层次：一是知学，即知道学习的重要性，这是第一个层次；二是好学，即爱好学习，对学习有兴趣，这是第二个层次；三是乐学，即乐于学习，对学习有热情，这是第三个层次。他明确指出，知学不如好学，好学不如乐学。可见他对兴趣在学习中的作用是非常重视的。他很重视好学精神。在他的许多学生当中，颜渊最为好学，因而也就不止一次地受到了孔子的表扬。当颜渊去世后，孔子非常感伤地说：“有颜回者好学……不幸短命死矣。今也则云，未闻好学者也。”

孔子重视兴趣在一个人学知识中的作用，承认兴趣是一个人成才的重要因素。他的学生颜渊是对学习最有兴趣的一个，也是孔子最寄厚望能够成才的一个，可惜的是“不幸短命死矣”。死的原因虽然不知道是什么，但因为兴趣所赖以存在的载体——身体没有了生气，孔子的厚望也成了泡影。

兴趣是可以转移的，一个人可以从对某件事情的兴趣转移到另一件事情上去，但是我们时刻都不能忽视身体素质的基础作用。身体素质在运动、劳动和生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等能力的高低，直接影响一个人在行动中的成功可能性的大小。如果因为身体素质方面原因造成在某件事情上的失败，兴趣很可能慢慢变淡，影响一个人在一条有望成长的道路上半途而废。

例如，有个女学生小学时，看到别人打乒乓球，觉得有趣，就去打乒乓球；后来学校请来一些运动员作体操表演，她又被大哥哥、大姐姐们的精巧动作所吸引，于是又去搞体操运动。但是由于身体方面柔韧性等原因，她很快就被体操队刷了下来，一个女孩的“体操冠军”梦就这样破灭了。而另外一个女孩同她一起参加体操队，却在区级比赛中得了一等奖，她感到无比的快乐。体育老师抓住这一点，经常加以引导，让她把对体操运动的乐趣与自

己未来的人生理想联系在一起考虑，终于使她走上了以体育运动为终生职业的道路。

可见兴趣必须以一定身体素质为基础，才有化兴趣为力量的可能。一个人在身体疲劳、身体素质下降的时候，很容易对活动或事情感到乏味，兴趣也提不起来。一个人若身体素质不好，容易疲劳，也就很难形成稳定的兴趣，在人才成长的道路上造成不良影响。如果恰恰相反，有好的身体素质的话，不但有助于兴趣的更加广泛和浓厚，在一个人成才过程中也会得到很多益处。现在举一些兴趣广泛，对体育锻炼也十分重视的成才者的事例，让我们一起去从中体会兴趣、身体素质和成才之间密不可分的关系吧。

物理学家钱三强很喜欢古典文学，他早年报考大学时，夺得了文科第一名的桂冠，同时收到了五个大学的录取通知书。他不但喜欢唱歌、画画，还尤其喜欢打乒乓球和篮球，时常作一些体育锻炼。

数学家苏步青爱好写诗、欣赏音乐、读古典文学，而且还喜欢舞蹈，这就在娱乐的气氛中达到了锻炼身体的目的。

居里夫人是一位爱好旅行、游泳和骑自行车的女士，她反感光凭兴趣埋头苦干，懂得有好的身体才是科学的源泉。

巴甫洛夫喜欢读小说，更爱好划船和游泳。好的身体为他的成就打下了深厚的基础。

总之，科学家并不像有些人所想象的那样，是成天呆在图书馆、实验室里不懂得生活的其它方面的呆子。他们中的很多人兴趣存在于心里，更懂得埋头苦干和锻炼身体要结合起来，那样才更有利于发展自己的兴趣，达到自己学习上和事业上的目标。

在报考牛津大学数学系的五百三十名学生中，一位来自英国海德尔斯菲尔特的十岁女孩露丝·劳伦斯竟然表现得最为出色，被破格录取为该校学生。露丝从来就没有上过普通的学校。她的父母很早就发现自己的孩子对数学方面的浓厚兴趣，他们觉得自己的孩子是个学数学的料儿，以后就决定亲自辅导她学习。除了教女儿学数学以外，他们要求露丝每天坚持一定时间的体育运动，以使幼小的身体能够承受学习的压力。而且他们认为良好的身体素质对培养女儿思维的敏捷是十分有好处的。露丝本人也喜欢运动，一有时间，她就拉着父母去空地上打球。她立志要提前完成学业，以便在十八岁的时候，就能够当上一名数学博士和教授。

“兴趣不是天生的特质，而是许多条件和因素促成的产物。因此一个想依靠兴趣的引导成才的人，应该利用那些条件和因素来培养、发展自己的兴趣，使低级的或肤浅的兴趣，凭努力而提高为社会国家所需要的兴趣。”

身体素质在人的所有活动中都几乎被公认为最基本的条件，在兴趣提高上也不例外，兴趣要想转化为理想的实现，光靠心理活动是不行的，必须要有行动，而行动必须要有健康的身体保证。

兴趣是一个人成功的肥料，身体就是一个人成才的土壤，土壤的好坏是根本，不能光靠加肥料来维持，肥料可以改良土壤，却不能改变土壤。或者更加恰当地可以将兴趣或好奇心比喻为含苞欲放的花朵，是人们智慧的萌芽，当它需要开放或者继续生长时，身体这块土壤输送给它养料。

明白了兴趣、身体和成才的密切而且十分微妙的关系，看来我们要想在将来成为有用之材的话，不能只知学习而不顾身体了，废寝忘食地学习精神值得表扬，对损害身体一点也不在意却应该给予批评。

### 三、身体素质与性格

古往今来，凡是在学习、科研和事业上有所创造、有所成就、有的建树的人，几乎每个人都有顽强而独立的性格。17世纪意大利科学家伽利略就是一位杰出的代表人物。

伽利略通过对天体的观察，渐渐地发现了天体运动的“秘密”，于是坚决支持、宣传另一位科学家哥白尼“地球围绕太阳转动”的学说，反对教皇宣扬的“太阳围绕地球转”的理论。终于在1616年3月26日，第一次受到了罗马宗教裁判所的审讯。

但伽利略一点也不害怕，他要宣传真理，坚持真理，于是克服困难，写了《关于托勒密和哥白尼两大学说的对话》的文章，又引起了教会的恐慌。

1633年2月，重病中的伽利略又遭到了教会法庭的审讯和刑讯。当法庭宣判以后，伽利略却仍然坚持说：“不管怎么样，地球仍然在围绕着太阳转动！”

后来，由于朋友们的救助，伽利略被准许回到了老家。这个时候，他的妻子已经走了，唯一的女儿也病逝了，孤单一人的伽利略，后来又双目失明，但他顽强地活着，为了宣传真理，他又写出了一本书——《运动的法则》。

伽利略独立自主的性格和顽强追求真理的精神，是十分令人感动并肃然起敬的。在学习上，我们也应当发挥这种顽强的、独立的性格的巨大作用。只有这样，才能在学习上表现出独立自主、锲而不舍的宝贵精神。

看了这个例子，我们大概可以隐隐约约看到性格在一个人成才中的作用了，那么性格又是怎么样才与身体素质联系起来呢？

性格是在一个人的先天素质的基础上，然后再通过后天的教育、环境、实践活动以及主观努力等等的影 响，逐渐发生、发展和形成起来的。在影响一个人性格的所有因素中，自然因素又是最基本的影响因素。它主要包含两个方面：一是自然环境，一是身体生理因素。

自然环境对人的影响是带有普遍性的。南方和北方因为气候的不同，高原、平原、河流地带由于地势不同，对人的性格形成也是具有明显影响的。北方人一般身体比较高大，性格往往粗犷、豪迈、外向；南方人一般长得小巧玲珑，性格往往细腻、含蓄、内向。

那么，身体生理方面呢？

早在二十年代，就有心理学家注意到身体发育与性格之间的关系，并进行了相应的研究。例如德国精神病医生克瑞奇米尔就提出了人格体形类型说。四十年代，美国心理学家谢尔顿在对克瑞奇米尔的观点提出批评的同时，也提出了自己的人格体形类型说，这些学说虽然并不适用于所有的人，但还是能从一个侧面反映身体发育同性格的关系。

对性格影响较大的身体生理因素，应当是人们与生俱来的自然素质，也就是人们的感知器官、运动器官、神经系统特别是大脑在结构和机能上的一系列特点的综合。人的性格就正是在这种先天的自然素质基础上，通过实践活动而逐渐形成、发展和变化的。

先天的身体素质是可以转变的，坏的生活习惯会使身体素质变坏，有益的实践活动（在这里主要指身体方面的锻炼）又可以提高身体素质，身体素质的变化也就在很大程度上影响着性格的变化。

一个人无论接受社会因素的熏陶，抑或接受教育因素的影响，甚至包括

自然环境的影响在内，他的性格的形成和发展，都总是通过各自的实践活动来实现的。实践活动不仅包括社会政治活动、科学实验活动，还包括生产劳动活动、游戏等等与提高身体素质直接相关的活动。

游戏是学龄前这一阶段的主导活动，它是一种愉快、活泼的身体锻炼方式。在一个人进到学习阶段以后，它仍是一种十分好的体育锻炼方式，许多现在固定下来一定规则的体育项目就是从游戏发展而来的。一个满带笑声的游戏可以锻炼培养一个人活泼开朗的性格；一个带有比赛的游戏可以培养一个人积极向上的性格；一个具有挑战性的游戏可以培养一个人勇敢的性格。游戏为人们性格的形成奠定了必要的初步基础。

劳动是一个人提高身体素质的实践性手段。劳动将身体和精神上的充实联结在一起，是性格形式和发展的中介。各种社会因素、各种教育因素和自然环境因素对性格的影响，都是外在的。从根本上讲，通过劳动对身体素质的提高的同时，使精神在健康的身体上充实起来，才会形成良好的性格。

一个人在身体素质的力量、速度、灵敏性、耐力、柔韧性、感知器官等方面的能力不如别人，很容易产生一种自卑、低落的情绪，失去信心，在做一些事情时退缩，这就性格的培养是很不利的。相反的，在身体方面条件好的人一般更容易形成大胆、热情等等比较积极的性格。

两个学生在体育课上，面对几层高的跳箱，在未跳之前都有着同样的勇气，都相信自己可以轻松地跳过去，面对老师的鼓励，更是信心倍增。第一个学生助跑、起跳，轻松地跳了过去。另一个没有跳的学生更加相信自己不比别人差，也是助跑、起跳，但腾空的时候身体僵硬，结果坐在了跳箱上。没有跳过去的同学并不气馁，又跳了几次，却仍跳不过去，原因只是身体素质方面不如别人，很少进行身体锻炼。最后他跳的高度比别人少了一层跳箱，在他的感觉里却是比别人差，在别的同学面前丢了脸。在这种情况下，他很可能在做其它事情时胆小、慌张。

做任何事情没有身体去为我们做是不行的，因为身体原因造成的挫折会在心里投下一片阴影，从而影响性格的“健康”发展。

古今中外的思想家、教育家很强调游戏和劳动在人们性格形成中的重大作用。

例如，苏联共产主义教育家马卡连柯关于游戏的意义就讲过如下一段很精彩的话：

游戏在儿童生活中具有极重要的意义，具有与成人的活动、工作和服务同样重要的意义。儿童在游戏中怎么样，当儿童长大的时候，他在许多方面的工作中也会怎么样。因此，未来活动家的教育，首先要在游戏中开始。作为活动家和工作者的各个人的整个历史，可以表现在游戏的发展中，然后逐渐转移到工作上。

这段话表面看来，似乎没有讲到游戏对性格的影响，更没有提到任何关于身体素质方面的一字一词。但是儿童主动地对自己身体素质的提高正是在游戏中进行的。“儿童在游戏中怎么样，当儿童长大的时候，他在许多方面的工作中也会怎么样。”这句话，也包含了性格的全部内容以及游戏对性格形成影响的全部内容。一个人成才不是由主观愿望决定的，只有对每一个影响成才的方面重视起来，才有成才的可能。在有些时候，对任何一个方面的忽视，都会导致失败。

一般说来，身体健康、体魄强壮的人，容易形成坚强的性格。古代罗马

的民谚说：“健康的精神寓于健全的体魄。”我国无产阶级革命家周恩来也说过：“健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。”日本学者德永等人曾对一些大学生进行跟踪观察，结果表明，体力差的学生相对来说自卑感强、神经脆弱，主观固执，不爱活动，服从性大，意志比较薄弱，而体力好的学生大多表现出相反的倾向。这些都说明性格与身体有比较密切的关系。据此，为了培养好的性格，就应当加强体育锻炼，以增强体力，保持健康。青年时代的毛泽东就是一位以勤奋好学、坚持锻炼、性格顽强而著称的学生。

早在湖南第一师范求学期间，毛泽东就主张“文明其精神，野蛮其体魄”，主张寻求知识与锻炼身体并重。他自己就一直没有放松过体格锻炼。当大地还在酣睡，全校几百个同学还在梦乡，毛泽东就开始了他早晨的第一课——冷水浴。为了培养自己的顽强性格、锻炼自己的意志，炎夏酷暑他在学校后山赤膊进行“日光浴”，暴雨倾注，他却脱掉衣服让雨淋洗，进行“天雨浴”。

他在《体育之研究》一文中说得好：“体育之效，在于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、感情、意志者，吾人之心。”

为了培养自己的性格，就应当有目的、有计划地参加一些有利于身体素质提高的实践活动和体育运动，使自己的性格得到锻炼。人都在自己塑造着自己的性格，许多优良性格的养成与自己的重视程度是分不开的。

1723年，17岁的富兰克林便离开了家庭，踏上了人生的艰苦道路。他立志不但要在事业上取得成就，而且决心使自己的性格达到完美的境地。他为了这一目标，为自己制订了性格修养13条。这13条中的第一条就是有关身体健康的保持的。第一条说的是“节制”，也就是“食不过饱，饮不过量。”可见一个健康的身体在事业和性格上的重要。

当然，我们并不否认有这样的人，他气壮如牛，但却胆小如鼠，意志薄弱、性格懦弱。相反地，有很多身体十分虚弱的人，他们却有着顽强的性格，例如《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基以及高士其、张海迪等等。虽然如此，但为了培养意志，锻炼身体、改造性格、增强体质仍然是很必要的。在身体健康的基础上去培养和锻炼意志，往往会事半功倍；反之，在身体衰弱的条件下培养和锻炼性格，往往是事倍而功半。不仅如此，锻炼身体的过程，也就是锻炼意志与性格的过程。因为它要求人们作出一定的努力，排除万难，坚持到底，总之，我们要重视自己身体素质的提高，从而培养自己顽强的性格。

有人说，是性格决定了许多人的一生。并且认为性格是不可以改变的。

其实，这种观点是错误的。性格不同于与生俱来的气质，它是可以通过人的后天努力而改变的，否则一个开始性格不太好的人，岂不是永远没有了成功的指望。

在我们成才的道路上，不应该将性格放在一个可以决定我们一生的地位。我们应该努力发现自己性格中好的方面，注意培养和发展；对于自己性格中坏的方面要敢于抛弃。从身体素质这一根本影响性格的因素抓起，使性格和身体素质共同成为成功的动力，而不是阻力。

每个人都有自己的性格，很少有两个人的性格是相同的。性格虽然有好有坏，但是每个人的性格中都有自己值得坚持的部分，这些值得坚持的性格

对一个人成才起着十分重要的作用。我们一定要利用那些值得坚持的性格，向成功努力。

性格与身体素质的关系就谈到这里，下面再谈一谈自尊心、自信心、好胜心与身体素质的关系，希望你能从中看到身体素质的作用在成才问题上的又一体现。

#### 四、身体素质与自尊心、自信心、好胜心

在事业上有所建树、有所成就的许多学者，都莫不具有强烈的自尊心、自信心、好胜心。我国著名妇产科专家林巧稚就是这样的一位典型。“不信咱们比比看！”她所说的这句铿锵有力的话，就充分地反映出了这一点。就让我们把林巧稚的事迹作个简单介绍吧！

1901年冬夜，林巧稚出生在厦门鼓浪屿一个普通的家庭。在那男尊女卑的封建时代，连母亲都不欢迎她的降生。当她背起书包走进学校的时候，人们更是议论纷纷：“女孩子家，上什么学呀！”可林巧稚把小嘴一撇，心想：“女孩子也是人啊，男孩子能上学，女孩子为什么不能？”看着男孩子穿着短裤打球，那么洒脱，那么欢快，她羡慕极了，自己也穿上短裤上了球场。不少人捂起脸说：“女孩子还打球，真不害羞！”可林巧稚只当没听见，仍在抢球奔跑，笑逐颜开。

中学毕业了，林巧稚考取了协和医学院。协和，这所由美国几股教会势力合并的医院，更是个男尊女卑的顽固阵地。许多老师和男同学极端地蔑视女同学。有一次，一个男同学竟公开地向林巧稚挑战说：“女同学嘛，懂一点就行了，你们根本就学不好！”林巧稚忿然答道：“你们男同学能得一百分，我们要得一百一十分，不信咱们就比比看！”

林巧稚坚信，优异的成绩只属于勤奋学习的人。于是，她在医学领域里开始了漫长而顽强的进军。学校里的课程相当多，按规定的时间学不完，她把节假日和课余时间都利用上了。夜里，学校规定十点熄灯，可林巧稚桌前的灯总要亮到十一、二点。冷了，搓搓手，轻轻跺跺脚；饿了，啃几口烤白薯、大柿子。有时累得睡着了，笔掉在地上，把她惊醒，就揉一揉眼睛，打开窗子让冷风吹一吹头，又继续学习。八年的时间过去了，班里的同学被刷去了一半，而林巧稚却因为她的勤劳和刻苦，名列全班第一。

这里摘引的三段文字，表明林巧稚确实是一位富有自尊心、自信心和好胜心的伟大女性。

如果分别来看，可以说，第一段文字主要反映了林巧稚的自尊心——“女孩子也是人呀，男孩子能上学，女孩子为什么不能？”第二段文字主要表现了她的自信心——“你们男同学能得一百分，我们能得一百一十分，不信咱们比比看！”第三段文字说明了她的为好胜心——刻苦学习、顽强进军，终于名列全班第一。那么，什么是自尊心、自信心和好胜心？它们与身体素质有什么关系呢？

在林巧稚的故事中，讲到男孩和女孩在当时的条件下的地位是不一样的。林巧稚却敢于反抗那种偏见。不少研究和观察表明：男女中学生的智力没有明显差异，但在自尊心方面，女学生自尊心却不如男学生的积极。自尊心是自我评价、社会评价与个人的自尊需要的关系的反映。当评价能够满足个人的自尊需要时，就会产生积极的自尊心，从而促使人积极向上，以追求实现更远的目标；反之，当评价不能满足个人自尊需要时，就会使人丧失自尊心，从而表现出种种不利于上进的消极情绪，如妄自菲薄、消极悲观，甚至于自怨自艾。

社会评价仍然存在一些不利于女生的评价。这些错误评价有许多是信口说来，有的已经成了“习惯用语”，这就严重损害了女学生的自尊心。另外一方面就是身体素质方面的原因。男女学生在身体素质方面各有各的优

点，但是由于女生常有一种“腼腆”心理，较之男生在身体活动方面要少得多，这就使人感到男孩子积极热情，而女孩子太过于沉静，所以社会对女孩子成才的期望也不如对男孩子的大。现在生活中，像林巧稚那样敢于和男生一起打球的女学生仍然很少，使自己身体素质方面的优势根本没有机会体现，间接地就使自己的自尊心受到伤害。在很多情况下，甚至从父系氏族开始以后，就是因为身体素质在劳动生产中男女体现的作用不同产生了男女地位的差别。到了现在这种差别日益缩小的新时代，年轻一代渴望成才者应该从自身就改变这种观念，让自身在身体素质方面的优势发挥出来。使自尊心平等地存在于年轻一代渴望成才的人当中。

需要指出的是，自尊心还反映在“文饰现象”上。所谓文饰现象就是找各种借口以掩饰自己的缺点或弱点。这在学生找自己考试失败的原因中表现得很清楚。自尊心较强的学生在考试失败时，总喜欢将失败原因归纳为健康和运气等外在因素。失败可能是由身体健康原因造成的，刚才已经讲到身体素质方面处理不妥当就会使自尊心受挫。但是自尊心强不能作为一种借口，将失败归因于身体，只会造成更大的失败。

自信心的一个基本涵义是，一个人对自己力量的确信，深信自己一定能实现所追求的目标。像平常所说的：“我有把握”，“我能胜任工作”，“我肯定能克服困难”，等等，都是一个人的自信心的表现。

这里提到的力量不是单纯指身体素质方面的力量，“力量”在这里包括做某件事能否胜任的能力。不过，充满自信所需要的最基本的力量确实是指身体素质方面的力量，做任何一件事都需要体力，包括脑力劳动。即使是做一件很轻松、很省力的工作，有充沛的体力也是很好的，它能使工作完成得更快，质量更高。

在一个人成才的过程中，自信心可以使一个人保持对一件事执着的热情，身体素质则可以保证这种热情不被中断。

一个充满自信心的人，总喜欢探索新的东西，对有一定难度的工作尤其喜欢，而不愿驾轻就熟地去做那些不需要付出多大精力即可完成的活动，他们始终保持信心、凭借兴趣和体力与其他能力去完成预定的目标。所以他们需要好的身体去展示他们做一件事的能力。

自信心充足的人总有用不完的精力，总是朝气蓬勃、乐观向上、精力充沛。在必要的时候，他们能够日以继夜的工作，废寝忘食，而不知疲倦。

好胜之心是每一个想成功的人都有的。很简单的道理，面对胜利的喜悦总是要比面对失败的苦恼强得多。

身体素质的提高过程在很多时候就是好胜心的培养过程，我们不能把好胜心看成是断断续续的。好胜心总是伴随在一个人努力的过程之中。体育锻炼过程中，经常有一些竞赛形式的项目。比如：赛跑、跳高等等。在坚持不懈的锻炼中，身体素质提高了，就有能力去冲击下一个以前未达到的速度或者高度。在长、短跑比赛中，你追我赶，一刻不到终点，就有可能被另一个超过。在比赛中得到名次，自然不会希望很快就让人达到自己的水平；得不到名次，更不甘心下次比赛中仍然位居别人的后面。于是各自进入到平时的艰苦训练中，随着各自身体素质提高，好胜心也在不断地增强，这种好胜心在以后的日子里，不仅会体现在体育项目的比赛中，还会体现在日常生活中的其他事情上，尤其是对自己十分渴望成功的事情或者事业，这种好胜心体现得更加明显、更加强烈。



一个人如果缺少好胜心，就会甘于平静，把握不住机会，不会去主动地追求成功，一个渴望成才的人不能没有好胜之心。既然身体素质的提高对好胜心的培养有很大的作用，我们为什么不使自己身体更好地为自己成才服务呢？

## 五、身体素质和情绪

在每一个人身上，都存在这样一种神奇的力量：它可以使你精神焕发，干劲倍增，大大提高你的学习和工作效率，也可以使你没精打采、萎靡不振。大大降低你的学习和工作效率。可使你头脑清醒，冷静理智地处理各种问题；也可以使你暴躁易怒，在感情冲动时失去理智，做出后悔莫及的蠢事。可以使你经常处在和平安宁的心境状态，从容安详地生活；也可以使你不断处在紧张恐怖的心理状态，惶惶不可终日。总之，它可以加强你，也可以削弱你；可以使你的生活充满甜蜜和欢乐，也可以使你的生活抑郁沉闷，黯淡无光。这种神奇的力量，就是人皆有之的情绪活动，它会对你的成才造成非常重大的影响。

任何一个人都不会没有情绪，如同他不会没有影子一样。情绪能够影响一个人的精神状态，提高或降低一个人的学习和工作效率。它参与到我们的一切活动之中。不管是什么样的情绪，只要一产生，便会影响你在这些活动过程中的整个行动表现。受到欢悦、愉快、乐观等积极情绪的影响，人们的热情容易高涨，干劲容易持续，对未来充满着希望，这样，就使人感到有一种动力，好象浑身有使不完的劲，从而起到加强自己的作用。心理学家把这类能够提高身体素质、增强人们学习和工作效率的情绪，称为“增力的情绪”。人们从事任何一项复杂艰巨的劳动，包括成才之前的每一个环节的学习，没有积极情绪的支持都是不行的，而积极的情绪又要有充沛精力和体力的支持，在成才的道路上困难重重，只有对自己的学习、工作充满热烈的爱的激情，才能激励自己克服无数艰难困苦，不断取得工作中的胜利，而这一切都是与好的身体素质分不开的。

可是，对于身体素质对情绪的影响，许多人到现在一直不能够清楚地认识。他们把情绪活动看作仅仅是一种外部条件所引起的、偶然的感情变化，一种无关紧要的暂时的精神状态，听其自然，很少有意识的控制和调节。结果，积极的、健康的情绪得不到保护，消极的、不良的情绪也得不到及时排解。

据说，过去有位县官，特意找了一个急性子和一个慢性子两个人来当差，急性子跟班做随从，慢性子给他哄孩子。头一天，急性子去备马，马见了生人就踢。急性子火了，拿刀就把马腿砍断了。慢性子哄孩子，孩子掉到井里去了，他却慢腾腾地干完事才去救，孩子早淹死了。这虽属一个笑话，却不知我们能不能从这个笑话中看到另外的一些东西。

这则笑话是初中的—个体育老师在给我们全班同学上课时讲的。他讲完笑话说：“也许急性子和慢性子是天生的，但是还是有办法改的。怎么办？进行体育锻炼！”同学们都笑起来，想不到体育锻炼怎么和性子的急、慢扯在了一起。体育老师接着说：“大家不要笑，我们的体育锻炼是有组织的，必须要按一定的规律进行，按照一定的规则运动。如果你是急性子，我就让你跑五十圈，你再急也不会在体力上一点分配也不讲吧？即使你第一次不注意，下次我再让你跑五十圈，你肯定会有所注意，除非你连命也不要了！”同学们又是一阵大笑。“如果你是慢性子，我就让你跑五十米或者让你练举重，我想你要是举着百十来斤的东西，你总不会像放慢镜头式地放下来再举上去吧！”又是一阵笑。体育老师脸一板，然后又说：“所以在今后的体育课上，大家一定要按要求守纪律，重视身体锻炼，身体好，对你的学习也会

有很大的帮助，身体素质的好坏影响到你的情绪，你们没看到我总这么幽默吗？”大家又忍不住笑出声来。

体育老师这段话在我印象中很深，不仅使我懂得了身体素质的重要性，还使我了解到，身体素质与情绪之间的联系。

苦恼，是情绪的一种，可以破坏人的健康。有人认为，生活中的不幸事件必然引起精神上的苦恼。显然，这是一种片面说法。

实际上，并不是所有生活中遭受磨难的人，精神上都会苦恼不堪。历史上很多名人志士，生活中都曾遭受过磨难和打击，但他们并没有因此而陷入苦恼之中。相反，他们积极地和生活搏击，和命运抗争，在逆境中奋起，充分体现了一种事业至上和积极进取的精神。他们对生活的磨难、意外的打击往往付之一笑，看得很淡然，从来没有把它看成多么了不起的事。相反，倒是那些平时生活过于安逸平静、轻松舒适的人，稍微遇到不如意的事，便会大惊小怪起来，深深地感到苦恼。这说明，精神上的苦恼和生活中的不幸并没有必然的联系。精神上的苦恼除了从内心深处去调节之外，就是用最基本的——从身体上去调节。苦恼是内心指挥大脑所产生的一种消极心理，人通过身体上的运动来使大脑得到放松，就会使苦恼得到缓解。身体素质的提高，可以使神经系统的活动能力增强，在人面对精神上的苦恼时，生理上的承受能力就能够比较顺利地促使心理尽快地摆脱一种消极的状态。相反的，如果身体素质不好，神经系统的活动能力很差，就会使苦恼进一步损坏自己的神经，严重的时候甚至可以导致身体上的疾病。也就是说，一个人的情绪状况会影响到他的健康状况。1935年，美国的医生伯斯就曾经对癌症和精神因素的关系进行过非常系统的研究，并且还写了一本书——《癌症的心理生物学》，他认为，那些总觉得自己无所依靠，事事无能为力，自己饱受悲观、绝望和低落情绪折磨的人，是最容易患癌症的。一个人因为情绪不好而得上不治之症，成才的目标的实现也是很困难的了。所以面对不良情绪，我们必须想尽一切办法克服掉，排除前进道路上的阻力。只有保持情绪上的健康，才能更好地达到身体上的健康。美国医生辛德勒根据他许多年当医生的经验，曾经专门写过一本题目为《天天都过好日子》的书，作为作者的他认为：“每个人体内都有人所共知的最有助于身体健康的力量——就是良好的情绪的力量”。

良好的情绪，饱满的精神状态，既能帮助已患疾病的人早日康复，也能帮助健康的人抵制疾病的侵袭，起到防病的作用。同时，身体素质提高了，心绪也就容易愉快和稳定起来。

俗话说：“笑一笑，十年少。”

这句话极其生动地描述了良好的情绪活动与人体健康的关系。精神愉快、思想开朗、乐观豁达，是身体素质保持和提高的重要因素，身体素质提高了，精神也会愉快起来，思想也会活跃起来，心胸也会更加开阔。

美国的幽默大师马克·吐温，他的充满幽默的作品常常会逗得我们哈哈大笑。可是这位制造笑料的人，自身的经历却是悲剧性的。他从小就经历了种种悲苦和辛酸，他的两个哥哥和一个姐姐，在他年轻的时候相继死去，他的四个孩子一个个先他而亡。可是，他相信，如果我们以欢笑为止痛药来减轻来自生活的痛苦，我们也能得到乐趣。他主张应当适当地使自己处于超然的地位，来观赏自身痛苦的景象。他说：“在生活的舞台上，学得像个演员那样感受痛苦；此外，边学着旁观者那样对你的痛苦发出微笑。”确实，微

笑可以使我们与痛苦保持距离。那些在遭受痛苦的经历时，仍然能笑、能乐观地生活的人，才称得上是一个真正坚强的人。对于我们来说，才是一个有望成才的人。在这里谈微笑的作用，是想说身体素质虽然可以影响到人的情绪，但是人的情绪毕竟是一种心理活动，在身体素质相当，或者即使身体素质不如别人，却可能比那些身体素质好的人更能调节自己，从而走向成才。这也是身体素质的一种局限性。

马克思的夫人燕妮，在和马克思结婚后，生活颠沛流离，历经艰辛和苦难。但她始终以一种顽强的精神和欢悦的态度，对待生活中的不幸事件，直到她生命的最后一刻，对生活的乐观态度都未有丝毫改变。她的女儿爱琳娜在给李卜克内西的一封信中，详细地谈到了母亲燕妮病危时的情况：“她奄奄一息地卧床好几个月，忍受着癌症给她的一切可怕的折磨。可是她的兴致一直很高，有着无穷无尽的幽默，仿佛欢乐从没有片刻离开过她。……直到临死时她的精神一直很好，并设法用笑来驱散我们的忧虑。虽然她痛苦万分，她还是说笑话，她还笑，笑医生和我们，笑我们耽心忧虑太多。她几乎直到气绝时神智还完全清醒。当她不能再说话时，她紧紧地握我们的手，并且尽力露出笑容……”一个在生命弥留之际，忍受着疾病带来的最后痛楚的人，能够保持这样的幽默感和乐观情绪，这是一种伟大的精神。虚弱的身体被乐观情绪支持着与痛苦作斗争，怎么能不令我们感动？

身体素质和情绪之间有着紧密的关系，身体素质影响情绪是一定程度上的，却并不能左右一个人的情绪。这是我们需要明确的，因此，当我们向着一个目标努力拼搏时，一定要处理好两者的关系。

好了，对于身体素质与非智力因素中的一些因素的关系我们就谈这么多。另外一些非智力因素对成才也起着不可忽视的作用，而且与身体素质有很大关系。在这里就不一一赘述。我们再谈谈其它一些因素与身体素质，进而与成才是如何互相作用的。

### 第三章 时间与身体素质

物质存在的基本形式离不开时间与空间。人才成才的过程，都有时间贯穿其中。

马克思主义认为：“无论是个人，无论是社会，它们的发展、需求和活动的全面性，都是由节约时间来决定的。一切节省归根到底都归结为时间的节省。每个人应当合理地支配自己的时间，以便获得应当具备的各方面的知识或者满足对他的活动的各种要求，同样地，社会也应当适当地支配自己的时间……”

由此可见，在马克思主义看来，有计划地、合理地支配与分配时间，无论对个人成才，还是社会发展都是具有重要意义的。

据统计，现在一般的中国人一生拥有的时间可达七十多年。那么，在这七十多年的时间里，能供我们用于成才努力的时间又有多少呢？对于这些时间。我们在使用的过程中又是否能够充分利用起来呢？

时间对于每个人来说，都是十分公平的，每人每天二十四个小时。可是有人做出了显著的成绩，有的人却日复一日，没有什么长进。这同主观智能高低和客观条件的好坏等多种原因有关系，其中身体素质的好坏也是其中一个十分重要的原因。

马克思主义认为：“珍惜工作时间无异于扩大空余时间，也就是扩大了个人全面发展（包括身体素质的提高）所必须的时间。”那么可不可以倒过来说，身体素质提高了，提高了做事情的速度，节省下来的时间扩大了空余时间，也就是扩大了学习和工作的时间呢？应该是可以的。因为身体素质的提高就等于延长了一个人做更多事情的生命。

娜·康·克鲁普斯卡娅对少先队员们说：“谁想获得巨大的成就，他就应该最最珍惜和细心安排自己的时间。”

科学家丁肇中强调：“自然科学的奥秘随时都在吸引着每一个有志于科学的人，谁都想走在时间的前面，有所发现，因此，搞科学实验争取时间是很重要的。”

对自己的时间不珍惜的人，往往是生活态度不严肃的人。既然对生命都一点一点的浪费，一般他也不会用很多时间去锻炼身体，提高身体素质。身体垮了，更觉得人生太短，应该及时行乐，把是不是能成为人才抛到了九霄云外。

俗话说：“习惯成自然。”不爱惜时间的人，对时间总是大手大脚，满不在乎的，更有些人将时间花费在对身心有害的事情上，身体素质严重下降。而爱惜时间的人则能抓住点滴时间投入学习和创造，投入到提高身体素质的活动中，他们在身体素质下降时努力同坏的条件作斗争，也能够利用好的身体素质将更多的力量进行学习和创造。

达尔文的《物种起源》是与疾病搏斗的结晶，当有人问他在身体如此衰弱的情况下，怎样做了这么多事情时，达尔文回答：“我从来不认为半小时是微不足道的一小段时间。”达尔文在自己身体状况不太好的条件下，更加重视时间对自己的重要性。

身体一向很好的恩格斯，乘船旅行时同时写海上日记，记录太阳位置、风向、海潮变化，学习航海知识。他还在写作的空余时间里远足、击剑、骑马、游泳。英国诗人拜伦写诗之余，常狩猎。他们始终使自己的身体处于一

一个好的状态，以投入到紧张有序的事业中。列宁曾经写信给他的妹妹说：“你每天一定要抽出一个或两个小时散步。这样埋头用心做功课，是会损害身体健康的。”可见，身体素质的提高虽然要耗去一定的时间，但它可以换来健康的身体，从而换来更多的时间。

在我们的学习中，大脑的作用体现得非常广泛，每思考一个问题都要使大脑充分地活动起来，这就涉及到科学用脑问题。身体素质包括神经系统的机能，科学用脑，也就是对身体健康的重视。青年学生正在长身体时间，不适于夜间长期用脑，但偶尔间断地开几次夜车，还是可以的。在校学习的“猫头鹰型”学生如果因为夜间大脑高度兴奋而失眠，势必影响身体健康和第二天的课堂学习，应该进行调整。有的人在保证了足够的实际睡眠时间的情况下，长期大量的夜间用脑，问题不大。有必要告诉大家的是，这种用脑活动应该在情绪高涨、精神愉快、体力充盈、脑细胞兴奋的状态下进行，如果体力乏力，脑细胞出现保护性抑制了，还要用“刺股悬梁”的方式刺激脑神经，非但效率不高，而且有损于健康，不宜提倡。从事体力活动较多的人，也要注意积极用脑，保证整个大脑协调发展，从而使时间被合理安排，有利于自己的发展。美国女排主力，“重磅炸弹”，身高1.96米的海曼，对数学有特殊感情，赛球之余，以演算数学来调节神经，比赛的时候，准确率明显提高。

俄罗斯杰出的作曲家柴可夫斯基告诉人们，他成功的秘诀在于，每天在规定的时间内做规定的事情，而且保持对于工作的良好的精神状态。由此可以看出，合理的安排时间，包括安排学习时间和体育锻炼时间，是人才成功的重要因素。只有掌握了自己身体发展，大脑活动的规律，才能在单位时间里作出较大的成果。

当然，一般规律或多数人的情况和个人的实际不一定相符，每个人需要根据自己的具体情况进行合理设计。比如，有的作家，上午构思迅速，但笔下枯涩；下午运笔有神，文采飞扬。于是他就上午谋局布篇，下午伏案写作。还有的人，在景色秀丽的环境里或节奏舒缓的乐曲中可以使脑细胞活跃起来，那么，就应该依据这一点，进行学习和工作的安排。

一位名叫富兰克林·费尔德的人曾经精辟地说过这么一句话：“成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——‘我没有时间’。”

在当今这个生活紧凑的年代里，人们似乎每天都没有充裕的时间去做自己想做的事，所以许多念头就此打消了。但世界上仍有许多人用坚定的意志，坚持每天至少挤出一小时的时间来发展自己的个人爱好。事实上我们可以注意到，上进心越强的人，越能挤出时间来。

我想，在时间上，对于提高我们的身体素质，应该有“每天抽出1小时”的精神。

当今世界上最大的化学公司——杜邦公司的总裁格劳福特·格林瓦特，每天挤出1小时来研究蜂鸟（一种世界上最小的鸟），用专门的设备给蜂鸟拍照。权威人士把他写的关于蜂鸟的书称做自然历史丛书中的杰出作品。

富兰克林·罗斯福在战争最艰苦的年代里常常挤出一小时来集邮，借以摆脱周围的一切。为他管房子的吉妮太太曾经说：“总统经常把自己关在房子里面，摆弄着各色的邮票。总统到这房子来的时候脸色阴沉，心情忧郁，疲惫不堪。等到他走出屋子离去时，精神状态完全变了，变得好极了，身体也似乎强壮了许多，似乎整个世界变得明亮了。”对这位总统来说，这点时间的独自清静换来了他新的精神面貌。

一天安排出一小时来静心，排除疲劳，即使看来没有作出多大事情来，也确实是保持身体健康的一个有效的方法，对于正处于学习中的人来说也是一样的道理。而且在这一个小时的时间里可以为自己定出一个明确的目标，对一个人成才也有很大益处。

亨利·索罗说：“我从没找到过这么个伙伴，他能像这一小时那样长期地陪伴着我。”每天花一些时间来干一些你可以放松一下的事，这有助于挖掘出你身上的潜在能力，……抓住这点时间，就能使你的心灵变得更美，生活更有情绪，生命更有意义。

## 第四章 身体素质与承受力

承受力，这个可以用几秒钟写出来的词语，读起来却并不轻松。因为只要提起它，我们会想到很多我们所面临的困难和挑战。也许还会回忆起从前我们在对待一些压力和麻烦时所表现出来的承受能力。

一提到承受力，人们一般只会想起困难和压力什么的，其实这种看法并不全面，我们还应该在敢于面对困难和压力的同时，学会去接受快乐。只有学会了适当的承受一切，我们才能够在学习和工作中真正做到我们经常说的那六个字“胜不骄，败不馁！”

“胜不骄，败不馁”，能够从容应付生活中的一切，并且能够选择一个适当的方式处理好一切事情，是我们追求的一种境界。要达到这种境界也许有些近似于神话，但是我们必须要向这种境界努力。为了自己能够轻松地学习，轻松地做事，轻松地“成才”，我们必须有好的承受能力。

一个人有较强的承受能力，不是光凭着心里放松，宽宏大度，豁达开阔就可以达到的。除了心理素质之外，身体素质也是很重要的一个方面。一个想学游泳的人，非常有胆量到水里面去，只是双臂连拨动水的力气也没有，那恐怕怎么勇敢也不会将游泳学会。一个举重运动员的“材料”不去练习举重，反而选择自己并不具有优势的项目去练习，想和一些弹跳力好的并十分努力的跳高健将比赛跳高，想和一些体操运动员竞技柔韧性，这实在不能算是明智之举。

前几年有一首很流行的台湾歌曲，其中的两句歌词是“街道冷清，心事却拥挤。”大约就在这首歌流行的时候，就看到许多地方的大街小巷都有人穿着那件著名的“文化衫”，上面写着几个大字：“烦着呢，别理我。”这之中反映了一个普遍的问题——现代社会的人们正面临着很多的压力，包括心理上的和身体上的，可以说是五花八门，无奇不有。

有一本书的作者曾经写了一件事，是说社会压力问题的，现在引用如下：

“他们中的一个人至今令我想起来就分外心疼。那是 1992 年年底，我接到一位《人民日报》社的记者送来的一篇新闻稿，报道了新疆一位叫奚红的工会女干部，因为认为《人民日报》上一篇关于她的报道是对她的诽谤，从而对《人民日报》社提出了起诉。起诉已提出八年了，由于各种原因，仍未进行开庭审理。

本来，在我的想象中，作为一个普通老百姓敢与《人民日报》打官司，而且一打就是八年，她一定是个非凡的人。然而，在全国总工会职工之家的地下室里，我看到的却是一个苍白、浮肿早衰的中年妇女。她不断诉说，从报道中被歪曲的事实到自己因长年打官司而失去工作、丈夫、孩子的委屈，因债务缠身、居无定所到心悸、血压忽高忽低。她已经向千百个人说过这些话了，内容因此极其连贯，但她的虚弱和喘息却不得不时常将叙述停顿下来。

我得承认，她是一个少见的意志极其坚强的人，她在八年的奔走飘泊中竟熟读了各种法律文件，几乎成了法律专家。……她宁愿抛弃青春抛弃一切来争取一个人应有的权利。……但我们却成了朋友。她常常给我打电话，但说话的声音一次比一次虚弱。终于直到 1997 年春节后的一天，她打电话告诉我官司打下来了，对方向她当庭道了歉，并做了经济赔偿。

为了这个结果她奋斗了十二年，任何局外人都可以想象她所经历的痛苦



和强大压力。在我为她的结局庆幸的时候，却不能忘记她最后说的话：“我仍然失眠、虚弱，身体像是完全垮了。”

故事很长，却好像和我们这些正处于学习和成长中的人并没有什么联系。之所以讲这个例子，是想说明压力对身心的影响。“苍白、早衰、浮肿”说明了奚红在八年中所承受的心理和身体上的压力是巨大的。“她是一个少见的坚强的人”是作者的评价，说明了她具有很强的心理承受能力。“声音一次比一次虚弱。”以及她最后说的话“我仍然失眠、虚弱，身体像是完全垮了”表明在巨大的压力下，她的身体素质明显下降，这对我们有很大的启示。

我们在面对我们自己正在承受的和将要承受的压力的时候，一定不能只将眼光投在对心理压力的承受上，还要尽最大努力减轻身体上的压力。

前文已经提到过现在有一些学校中存在着的“学校应试体制”，社会上重视学历文凭与父母们“望子成龙”，以及传统的考试为主，文化学习为主的心态，构筑出一条无法分割的“围墙”。原本上只是一种学习上的测试，变成了决定一个人一生的方式；原本是活泼的体育活动，到了“临战”时期全部改成了一张又一张的测验卷；原本可以是课外踢踢足球、打打篮球的时间，却变成一种沉重的负担——堆积如山的家庭作业，原本可以一个月或半年考一次的试，变成了每天考八次。

考试之所以令人紧张，是因为考试在这里代表了鼓励与奖赏、有望与无望、能不能光宗耀祖。这种沉重的压力，竟要十岁或者十五岁的孩子承受。这是一个孩子所应该承受的么？也许，孩子尚未“成龙”身体已经垮了。

一所全国重点中学的老师说，他现在做班主任的班里，全部是近视眼，在他们整所学校，近视的学生也占百分之七十五以上，几乎所有的学生都有考试焦虑的症状。很少看到有人在体育课之外运动一下疲乏的身体。很多人身体很虚弱。虽然据说这些学生一半以上都能考进重点大学，他们在学习中所承受的身心压力对他们所造成的不良影响，也可以说是得不偿失的。唯一有一个学生在班里每次考试都精神焕发，那位老师就以这个学生做典型，要求他给全班同学讲一讲，他是如何调整出那样的状态的。那位学生健步走上讲台，说秘诀大概是他懂得“玩”。他说，他经常跑跑步，跑步的时候，脑子里像一盆清水，学习也有了劲头。他的话可以说是对身体素质对于减轻身心压力作用的最好评语。努力提高身体素质，并不是负担，而且有助于学习或其他方面的生活，社会所需要的也正是一个身心发展都健康的人才。这就是平常所说的“磨刀不误砍柴功”。

如果大家不相信身体素质对一个人身心承受力的影响，这里还有一段科学的论述：

压力化学物质是在一个人承受压力时产生的，它对头脑会产生很多重大的影响。头脑是身体的一部分，它首先是作为一种“物”而存在，然后产生思考的能力。首先，压力物质会膨胀脑动脉，也就是进入你头脑的动脉。你可能不会直接感受到这种影响，除非你很容易发生偏头疼，但脑动脉长期膨胀的结果，会对你的身体产生很严重的后果。压力化学物质对头脑的直接影响，使你无法清晰思考，以及记不住事情。这是因为某些压力化学物质会实际干扰神经传递。而使头脑难以处理它接受到的讯息。你走进某间房间，却会这样想：“我到这儿来干什么？”你想介绍最好的朋友给某个人，却忘了他的名字。这些都是重大压力造成记忆丧失的最明显的例子。如果你站起来，

想向一大群人讲自己对某一件事的看法，却发现脑中一片空白，这是因为化学物质影响到了你的记忆力。不要以为这只是心理上的原因，其实从根本上讲，先是身体上的反映，是身体素质影响着你的心理承受能力。心理承受能力也同时影响身体上的健康。

看了这段科学的讲解，大家应该相信有一副好的身体对承受力的影响了吧。我们都希望自己如何如何地坚强，如果一丁点儿小的困难和压力就让身体先垮了，恐怕坚强也是一句空话了。所以，既然认识到了这一点，我们现在首先应该做的就是保护自己的健康，提高自己的身体素质。

## 第五章 体质上的“顺境”与“逆境”

人才、人才，古往今来，出现过多少杰出人才！试想，没有许许多多自然科学家的发明创造，哪来琳琅满目的科学技术成就？没有许许多多社会改革家的雄才大略，哪来的丰富多采的社会生活？没有许许多多文学巨匠、艺术名星的辛勤劳动，哪来繁华似锦的文艺园地？一句话，没有科学家、理论家、文学家、艺术家、社会改革家、管理学家、烹调大师，革新能手……，没有千百万具有真才实学的人才，今天我们的幸福和我们所处的五彩缤纷的世界都是很难设想的。

从千百万成才的实例我们可以发现这样一种现象：许多人忍受着疾病的折磨，拖着虚弱的身体，在曲折艰辛的道路上，不屈不挠地前进，摘到了颗颗事业上的明珠。从身体素质上看，他们比正常人差很多，但他们成功了，这是不是和我们前面提到身体素质如何重要矛盾了呢？

我们说，这并不矛盾。身体素质好，如果善于利用，它就能更充分地展示一个人其他方面的才华，身体素质差，如果能用坚强的意志克服这些困难，成才也不会只是一个梦想。历史上经常发生这种情况：置身优越环境而悠然自得的人，往往一事无成。同样地，身体素质好的人，如果让其“闲置”起来，身体素质也不会对成才起什么重要作用。人生的道路不可能像北京长安街那样平坦笔直。特别是那些学有所长、为人类做出贡献的人，总会遇到各种艰难曲折的逆境，包括身体上的不幸。只要我们能逆境中充分地发挥自己的能力，成才的阳光同样会照在“身弱志坚”的人身上。

奥斯特洛夫斯基是前苏联优秀的布尔什维克作家。他的两部代表作《钢铁是怎样炼成的》和《暴风雨所诞生的》，是一切进步的青年所喜爱的书。

列宁领导的十月革命社会主义到来时，奥斯特洛夫斯基刚满十三岁。他参加了革命，十五岁那年，走上了前线，成为内战时期最英勇果敢的战士之一。内战胜利后，奥斯特洛夫斯基参加了全苏联镇压反革命分子和捣乱分子的肃清反革命委员会的工作。

一九二七年起，他因为数次受伤所引起的疾病损害了健康，不能工作，最后，完全卧床不起。一九二八年他双目失明，不能行动。肉体的残废并没有能打倒他，他选择了艺术语言，作为自己的工具，为人民服务。

奥斯特洛夫斯基的处女作《钢铁是怎样炼成的》获得巨大成功，使他一举成为苏维埃作家协会成员。然而，他的光辉成果都是在同病魔进行顽强搏斗中取得的。在整个创作期间，他把一切肉体上和精神上的力量都集中起来，表现了非凡的毅力和钢铁一样的意志。他写作中遇到的困难是很大的：双目失明，全身瘫痪，一分钟也不间断的关节疼痛，他居住的地方狭小、潮湿、拥挤，加上吵闹的邻居，使人很不安宁。但这一切丝毫没有迫使他停止工作，压服他的创作激情。他让人做了一种硬纸板的纸夹，纸夹的正面镂出一行一行的空孔，里面放着纸张，字便依着一行一行的空孔写在纸上。但是，不多久镂孔夹也只得放下不用了。因为任何一点动作都会引起关节疼痛。怎么办呢？不能自己写，他就口述由别人记。但没有专门的人在身边随时记下他的口述，记下他灵感的创作。为此，他非常苦恼，多少个不眠的夜晚，他在亲人们安睡之后狂热的书写，可是当第二天早晨发现一行行字迹交叠错乱而不能辨认时，他痛苦地折断了铅笔、咬破了嘴唇……。疾病时时恶化，几次阻止了他的工作，肋膜炎、肺炎折磨着他，并发症随时都可能夺去他的生命。

但是，奥斯特洛夫斯基以不可摧毁的意志和毅力，与逆境战斗。他在写给朋友们的信中说“谁认为布尔什维克在那种似乎已经绝望了的环境中便无用于党，那么就错了……我必须获得‘进入生活的入场券’，我个人生命的黄昏不管是如何暗淡，但我的志向是明朗的。”奥斯特洛夫斯基就是这样看待生命的，他在虚弱的身体的阻挠下，坚持着一个信念，将生命的最后时刻奋力“燃烧”起来，毫不吝惜地贡献给了人民。

奥斯特洛夫斯基并没有屈从于疾病给自己写作带来的困难。虽然极差的身体带来了无穷无尽的疼痛和折磨。但是他凭着坚强的意志终于迎来了成功。一个人成才需要有好的身体，应该保持身体上的健康和身体素质的提高。然而，当不幸降临于身体，我们却也不能将身体看成决定一切的东西，我们还有健全的思想 and 积极的精神陪伴我们走上成才的道路。

前面提到过我国的一位微生物学家、化学家和诗人——高士其，提到一些他“身弱志坚”的故事，在这里，为了使大家进一步明白身体素质与成才之间并不是决定与被决定的关系，再给大家讲一讲高士其的故事。

半个多世纪前，一九二八年，在美国芝加哥大学的实验室里，有一个气宇轩昂的中国青年，正在全神贯注地进行研究工作——观察着细菌和病毒的活动和繁殖。他就是中国的高材生——高士其。

高士其在学校里发奋图强，决心钻研细菌学，学会本领以拯救被称为“东亚病夫”的祖国。于是他顽强学习，埋头研究，用自我牺牲的精神，一次又一次地吞食带毒的食物病菌，作自身传染试验。

正当高士其在科学研究的崎岖小路上勇猛攀登的时候，意外的事情发生了：在一次试验中，一个装有培养脑炎过渡性病毒的玻璃瓶子破裂了。病毒在他的左手上落了脚，接着便狡猾地选择了它的路线，偷偷地进入了他的左耳膜，最后侵入他的小脑扎营。几天后的一个晚上，高士其正在图书馆里看书，突然眼睛发花，天旋地转，眼球上翻。自此每隔一个星期左右便要发作一次。在不知不觉中，他的双手颤动了，脖子发硬了，两腿走路无力了，左耳也开始聋了。

医生建议：“马上停学！”

“回国休养去吧！”同学们关切地劝说。

“我要学完需要学的课程。”高士其坚定地回答。他以惊人的毅力、忍受着病痛的折磨，终于学完了芝加哥大学的细菌学的全部博士课程。

一九三一年夏天，高士其回到阔别五年的祖国。他多么希望在医学上实现自己科学救国的梦想啊！然而，严酷的现实在等待着他。高士其目睹了当时社会中的种种黑暗现实，感到无比的愤懑，并与之进行了斗争。最后被迫离职，他失业了。

高士其失业后，在上海的一间狭小的亭子间住了下来。这时他的病情也越来越严重了，连写字都很费劲。但他并没有失去生活的信心。继续进行细菌学的研究？显然是没有条件的。他要用自己掌握的科学知识告诉群众，启蒙愚昧。于是他用颤抖而快要瘫痪的手握笔，在旧中国这块荒芜的土地上“开垦”起来。一九三五年，他的第一篇科学小品问世了。此后，他不断耕耘，不断写作，很快就在读者中享有声誉，在中国文坛上树起了一面鲜艳的旗帜。

延安，在当时像光芒万丈的灯塔，因为它是革命的中心地。吸引着千千万万的有志之士。高士其决心：“我一天爬几丈路，也得爬到延安去！”一九三八年，在地下党的帮助下，高士其满怀激情，拖着半瘫痪的身子，历尽

千辛万苦，终于到达了革命圣地——延安。周恩来副主席来到窑洞探望他，鼓励他同疾病作斗争。党的关怀和自己的革命理想给了高士其以巨大的精神力量，鼓舞着他同病魔作不懈的斗争。

在延安，当时的生活异常艰苦，缺乏医疗条件，党组织护送高士其到达香港治疗。太平洋战争爆发后，香港被日本侵略者占领，高士其不得不在广东等地过流浪生活。由于沿途劳累，病情日趋恶化，说话行动已十分困难，无法执笔写作了。自此以后，写作都是由他口述，别人代笔的。有一次他在南方一个城市的客栈住下治疗，他躺在床上，在护理人员不在的情况下，几只老鼠过来了。一个老鼠去咬他的耳朵，一个去咬他的脚趾。他想把它们赶走，可身子不听指挥，动弹不得。直到来了人，才把老鼠赶走。可是，耳朵和脚趾却被咬破了。高士其以无比坚强的毅力遏止住自己的痛苦。他起来后继续学习和写作。在解放战争初期艰难的岁月里，他坚持用锋利的笔作武器，以自己强烈的革命烈火，去燃烧人们战斗的激情。

解放后，高士其来到首都——北京。他以崭新的姿态为新中国而写作，为社会主义而写作。他本来已经掌握了英、法、德等国文字，为了写作，他又学起了俄语，并且阅读了各种中外书籍。

随着时间的推移和繁忙工作的进行，高士其的健康状况却在不断恶化。他已经不能动笔，说话的声音不清楚，只能发出“嗯嗯嗯”的喉音，吃饭只能是流体的食物，他身上的病毒不仅在折磨小脑，而且在折磨全身。他看了一会儿书，眼皮却合上睁不开了，直到有人来按摩一下，眼皮才又恢复了知觉，睁开了眼。他灰心了么？没有！失望了么？也没有。他坚强地进行体育锻炼，艰苦地进行创作。就这样，一篇篇深受读者喜爱的作品像雪片一样，不断地从他的工作室飞向青少年中间，飞向全国……据统计，解放后高士其已经写了一百多万字的作品。

凭着共产主义的崇高理想和信念，凭着坚韧不拔的革命精神，凭着对社会主义事业的无比忠诚，凭着对培养革命事业接班人的高度责任感，身残志不残的高士其成为了全国著名的微生物学家、化学家、诗人，受到人民和青少年的钦佩和爱戴。

高士其渴望不渴望有一副好的身体？答案是肯定的。他同样希望有健康的身体，像正常人一样拿起笔来轻松地写作或者进行他的科学研究。他在晚年几乎全身瘫痪的情况下还在坚强地进行体育锻炼，就证明了他对健康是多么地渴望。而我们这些未来的“人才”，有的却从不知道珍惜自己的身体，整天一副“未老先衰”的样子。高士其没有好的身体，却在社会中找到了自己的位置，我们这些四肢健全，无病无灾的人，难道甘愿虚度一生吗？有的人将目标定得很高，然后仰望一下自己定的目标，首先就懈了气，认为是永远也达不到的，于是就在学习和工作中得过且过，惰性不仅使他们的身体越来越虚弱，在心理上也变得毫无斗志。我们说身体素质不好的人也能成才，并不是对不锻炼身体的人的鼓励。那些身残志坚的人，他们注意身体锻炼，他们面对自己虚弱的身体，在无可奈何的情况下选择了拼搏。

“在人生的道路上，他是一个强者，时常促进我们有惰性的人，望尘而急追。这是一些人对申沛农的评价。我们常听到“行行出状元”这句俗语，而我们当中的许多人却不愿意在“小”的事情上有大的作为，错以为成名就是成才，成什么什么“家”就是成才。申沛农如果也这样认为的话，恐怕他也成不了剪纸艺术家。

申沛农在半身瘫痪的情况下自学成才的顽强毅力应该给我们当中那些有好的身体却缺乏努力向上精神的人一些启示。

申沛农上小学的时候，得了严重的类风湿病，他两膝关节僵硬，靠坐三轮车、架双拐读到初中一年级。类风湿侵犯到心脏，严重的风湿性心脏病迫使这位好学上进的青年退了学。

在家养病的日子很不好过，他经常发着烧，胸口闷得喘不过气来，周身关节疼痛难忍。但他觉得最难忍受的莫过于无所事事。他恨自己的病，他自学针灸，看了许多医书；他也曾经悲叹自己的命运，年纪轻轻的被疾病折磨成这个样子，他想写小说，要奋笔疾书控诉疾病这个魔鬼。他痛苦过、烦恼过、急躁不安过。但他觉得，自己还是一个青年，不能这样庸庸碌碌地生活，总要为社会干点什么。

一九五七年，他家搬到北京西四附近的一条街上。当他的心脏病稍有好转，就架着双拐自愿来到附近的一个文化站当了义务服务员。

有一天，他看到《北京日报》上刊登的一幅剪纸作品，别人告诉他，这是文化站一位老师剪的。一把剪刀，一张纸，这样简单轻便的工具对他来说再合适不过了。他马上去请教这位老师，老师从他那恳切的目光中看出，这个青年能够攻克剪纸艺术的堡垒，便鼓励他练习剪纸。

搞剪纸首先要会画底稿，申沛农平时虽喜欢画画，但用来搞剪纸创作可差远了。他不畏惧病痛的折磨，也不害怕从头学起的艰难，画了，改！改了，画！一剪子，一剪子地剪，一刀一刀地刻。他怀着激动的心情拿给老师看，老师十分满意，鼓励他给《北京日报》寄去。

第一幅作品，带着他的希望寄出去了。他盼望着，等待着，幻想着，剪纸很快会发表。那时伙伴们会夸奖说：“沛农也能做点事了……。”可是十天过去了，一个月过去了，稿件“泥牛入海”，连一点回音也没有。申沛农没有灰心、丧气，他想起一位画家讲过的话：“画无百日功”。

他把自己关在小屋子里，顽强地练习基本功。他练笔法、练刀法，画了一张又一张，剪了一幅又一幅。周身关节的疼痛，心脏病引起的心率过速，使他脸色发白，浑身直出虚汗，几乎要昏过去。他稍微休息一下，擦擦汗再干。拿刀的手疼得直发抖，他咬牙坚持着。不久，《北京日报》采用了他的第一幅剪纸作品，他的信心也更强了。

一九五八年秋收之前，《北京日报》约他剪一幅喜庆丰收的剪纸。恰恰在这时，他正处在类风湿每年一度的夏季发作的煎熬中。但是，他毫不犹豫地接受了这个任务。他觉得自己刚刚能做点有意义的事，困难再大也不能回绝。他坐在书桌前开始了创作。底稿画好了，他艰难地拿起刻刀，刚刚开头，双手就疼得抖动起来，不能下刀了。他找来一条毛巾，紧紧地把疼痛的部位捆绑起来，他想用这种办法压迫止疼。刻了几下，又不行了。他突然想起针灸，他取出银针，照准痛点把针扎下去。进针、再进针！捻动、大幅度捻动！疼痛减轻了。然后，他又用毛巾紧紧地把疼得最厉害的肱骨捆绑起来，然后艰难地用左手把右手抬到书上，吃力地捏着刻刀，一下、一下地刻，每刻一下，他的臂肘腕就疼一下，但他还是坚持了下去。《农业丰收》的剪纸发表了，他的创作也获得了丰收。报刊、杂志上发表了一幅又一幅申沛农的剪纸创作。这对一个身体残废的人该是极大的满足了。但是他并未就此止步，仍在剪纸艺术上不停探索。

强烈的事业心和辛勤的创作使申沛农忘记了病痛，类风湿已从他的双腿

蔓延到脊椎、腰椎、颈椎。各部位关节僵直，加上长时间地坐在桌前创作，已使他的身体固定成 S 型坐着的姿势。

申沛农仍在坚持剪纸创作，他说：“人就是要克服惰性，要强迫自己去做事。”

像奥斯特洛夫斯基、高士其和申沛农这样在逆境中成才的事例还有很多。我们在强调身体素质影响成才的同时，还要注意从反面看身体素质，即身体素质不好的人，也能成才。

那么，对待身体素质非常好，都没有在哪一方面做出成绩来的人，我们又应该如何理解呢？我们可以看到，生活中不乏有许多具有运动员一样体格的人，他们肌肉发达，反应快，却时常是游手好闲、无所事事。他们打架斗殴、抢劫破坏，最终受到了法律的制裁。他们的好身体成了他们做坏事的“工具”，这样岂不是没有好身体更好。对于那些身体素质非常好的人，却没有在哪方面做出成绩，我们应该引以为戒。成才，是各方面素质共同作用的结果，任何一方面都不能决定一个人能否成才，有的人具有某方面素质而成才，有些人虽然具有这方面素质却没有成才就是这个道理。作为现在我们这些未成才却渴望成才的人来说，最好的做法就是全面地发展自己，向一个所期望的目标努力。

## 第六章 成才与运动

我想，我们应该已经对身体素质与成才的关系有了比较明确的认识。我们已经认识到：身体素质虽然并不对人的成才起决定作用，但是对于我们来讲，有好的身体仍然是成才的一个非常重要的方面。身体素质不好也能成才，不过，多一方面有利的因素（比如好的身体素质）总要好于缺少它。

为此，我想谈一谈运动。

运动是一剂天然良药，不仅能改变体质，同时有利于心理。运动有助于你的身体、心理健康。

在今天这个世界里，想要不运动而过正常的生活，那就好像让水流进浴缸，但却不把浴缸的塞子拿掉，最后一定会满出来泛滥成灾。

你也许注意到了，你周围那些肌肉发达，活蹦乱跳的家伙，看上去从来就好像没有什么不健康或不愉快。你可能也已经注意到了，当你感觉身体虚弱时，你会更容易烦恼、沮丧、万事不顺，同时，你越烦恼，身体就会越来越虚弱。

事实上，从事大量运动的运动员和体力工作者往往不容易得病或心情苦闷，他们大多是健康的、乐观的。不幸的是，现代的生活方式和学习方式使很多人必须每天用很长时间来坐着学习和工作。这种生活和学习方式使很多人身体变得“弱不禁风”“手无缚鸡之力”，承受心理压力的能力也极差。

虽然，全世界的健康专家成天在游说人们加入运动，但是有很多人制造种种借口对此充耳不闻。

在这里，我还得向你游说，请加入运动吧，因为运动会改变你的体质，它不仅作用于你的身体，甚至可以作用于你的心理，令你变成真正健康的人。

有一个人谈到运动对她生活的影响时说：在她很小的时候，她被家人强制着每天跑三千多米。后来，她在大学里加入了体操队，每天进行两个小时的高强度训练。那个时候的她，是一个非常快乐、自信的女孩，无忧无虑，从不生病，有上进心，对任何事情都很积极。但是，大学毕业后，没有人强迫她锻炼了，她也很难再有坚持到一周以上的运动，她的身体变得弱起来，以至于有一段时间大家都叫她“林妹妹”。与此同时，自寻烦恼，无病呻吟的生活也就开始了。

运动真的可以改变一个人的生活。

我们已经谈到，身体和心理的不健康常常是由各种压力导致的。当你承受着很大的压力时，血液从身体的表层向内回流，集中在身体的中心部位，在那儿产生压力化学物质，使你的身体出现心跳加速、失眠和其他压力征兆。如果你在这时候运动，这些血液会被迫流回肌肉，皮肤和四肢。运动会把你的内脏不需要用到的能量转移给你的手、脚。因此，在很痛快地慢跑过一阵子后，你可能就会感受到血液通畅的快感。这除了可以清除你体内的压力荷尔蒙和化学物质，使它们不再累积压力，还可以停止你身体所有的压力征兆，阻止压力进一步恶化。因为运动可以帮助你除去压力化学物质，所以，也暂时不会再产生令你感到沮丧、消极和偏执的想法。可见，运动不仅能提高一个人的身体素质，也能提高、影响一个人的心理素质的发展。

运动前和运动后细心地观察自己的情绪。确定你对这个世界的看法确实前后不同。在运动后，你的情绪虽然不会像喝过酒或服用药物后那样地兴奋，但你对这个世界的看法将会很清楚、积极，不会因为对自己缺乏信心而产生



偏执的看法。你不会产生偏执的或怀疑的想法，并会深信自己有能力处理各种问题。因而挺身迎接挑战。在思想上，你同时也会变得更有创意。

美国哲学家梭罗对运动提出这样的看法：“我两脚开始移动的那一刻，我的思想随着起飞。”

美国耶鲁大学曾经进行过一项实验，研究经常运动对于心理健康的影响。参加者在实验一开始时，先接受心理测验，测定他们的决策能力。然后，其中一半接受为期六个月的健身计划，另外一半则没有。六个月后，经常运动的这一组参加者身体素质明显提高，决策能力也比不运动者进步了百分之六十。

你可以看得出来，运动可以减轻原承受的压力程度，因此可以使你不至于产生跟压力有关系的一切身体健康上的问题。

两位加拿大研究员针对一些年纪很老的运动员（其中有的已经达到九十岁以上的高龄）所做的一项研究显示，经常运动可以延缓老化速度。这些老运动员比同年龄的一般人出现更少的老化现象。一般人在过了四、五十岁后，平均每十年会减少半寸的身高。但这些老运动员减少的身高却连这个数字的一半不到。和同年龄，不常运动的人比起来，他们身上的脂肪也较少，肌肉较多，心脏和肺脏功能较佳。此外，他们的外表看来比实际年龄年轻和强健。

很多造成身体素质下降的疾病，就是因为人们很少使用身体或者身体的某一部分。人的健康之所以衰退，百分之五十是因为他们的身体很少被“使用”，只要多加运动，很多疾病是可以避免的。只要你使身体保持良好的使用状态，这些疾病就不会上身。

运动不仅增加你肌肉的弹性，还会增加新陈代谢的速度，同时减少你的食欲，如果你想减肥，你会发现，由于运动，你正摆脱肥胖症的困扰，身体正日益健康。

如果不经常运动，即便日常生活中最细微的烦恼，也会逐渐积累成你对一些问题和一些事情看法的“毒药”。过了一段时间后，你的身体就会又出现压力征兆，你的情绪又变得很低落。或者，会把许多问题看得更严重，很多身体上的毛病会伴随而来。如果你平常就很容易头痛，将会注意到，头痛又来了。或者，如果你一受到压力就会失眠，那你将会有很多晚上睁开双眼躺在床上。

