

## 娴熟是什么意思

老练或灵活，形容对某种事物或工作很熟练

### “恒心”是什么意思？

恒心，就是一种持久力，也包括耐挫力和抗干扰能力，这是一种不达目标誓不罢休的心理倾向。持久力、耐挫力和抗干扰力，大都是随着人的成长和教育的要求而不断磨练和提高的。也就是说，恒心是练出来的，不管是别人逼着练，还是环境感染你练，还是你督促自己练，总的来说，恒心不是天生的，是必须经过后天的磨练才能获得的。原来生活比较艰苦的时候，儿童的恒心会自然而然地随着生活的需要和成长的需要而得到锻炼和提升。你想得到的却不能满足，因为家里没有钱，这就是耐挫的锻炼；你手里的事情想不做了却不能停下，因为你的妈妈给你布置的事情必须做完，这就是持久力的锻炼；别的小朋友找你出去玩，你的家长却不能允许，因为家里有事情需要你去做，这就是抗干扰能力的培养。这样的恒心历练，可以使年轻人适应以后的生活和劳动，所以，过去的人，很少有人感到自己缺少恒心。现在的家庭条件比较优越，家长对孩子的教育也就往往容易忽视了持久力、耐挫力和抗干扰能力的培养和锻炼。你想什么就会有有什么，你想不做什么就可以不做什么，只要能让你有兴趣的事情你都可以随时去做，甚至盛在碗里的饭吃不了都可以不吃了，甚至可以随意倒掉。可以说，经济条件比较好而又缺乏教育意识的家庭，孩子在成长过程中根本就不需要什么恒心，所以，也就不会有恒心的历练和提高，不少的孩子，年龄虽然到了中学，持久力的水平却连小学也不到。但是，上学以后，恒心开始逐渐有要求了，尤其是到了初中二三年级以后，在学习上，开始要求我们看书作业，坚持学习，要有持久力来维持；考试、犯错误，都需要有耐挫力来应付；玩电脑、看电视、外出玩耍，甚至聊天、吃零食，都需要有抗干扰力来面对。可以说，整个中学的读书，甚至包括读大学，参加社会工作，人与人相互之间，比较的往往还就是恒心和毅力。谁的毅力强，谁的恒心大，谁就可以有成就；谁的毅力弱，谁的恒心少，谁就只能做那些不需有恒心和毅力的事情。因为以前并没有进行相应的培养和锻炼，要一下子适应这么高的要求是完全不可能的。其实，这个时候开始培养自己的恒心为时还是不算晚。既然家长没有给我们锻炼的机会，我们完全可以自己锻炼；既然恒心就是在需要中锻炼成长的，我们就可以在自己的成长中来锻炼自己；既然恒心就是在磨练中培养提高的，那么，我们就可以借着现在的需要，借着现在的事情来对自己进行培养。持久力、耐挫力、抗干扰力，都是属于非智力因素，这些非智力因素有个不同于智力因素的特点，就是它的有意识性。所谓有意识性，就是只要你意识到了，你就可以有所提高，有所收获；如果没有意识到的话，不仅不会有收获，甚至还会有所退缩。智力因素，包括观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力，即使你没有意识到需要培养，即使你根本不想提高，也会在学习中不知不觉地就提高了。比如，背诵课文，尽管你不知道背诵课文有利于提高记忆力，尽管你不愿意背诵，但是由于老师的要求和检查，你不得不背，久而久之，背得

多了，你的记忆力也就提高了。只要你上学，只要你跟着老师在学，无论你愿不愿意，无论你是否意识到，你的智力水平都会得到提高的。而非智力因素却不同。非智力因素，包括做事情的兴趣、爱好、目标、理想，也包括观念、态度和习惯，更主要的还是持久、耐挫和抗干扰力，这些素质也叫做人的基本品质，在我们的成长当中，这些品质并不会随着年龄和学习而自然地提高。如果你没有意识到，就一定不会得到，比如说，你的一次考试考砸了，如果你意识到了，这就是考验自己耐挫能力的时候，就是锻炼自己抗打击力的机会，就是要看看能不能跌倒再爬起来，你就会迎难而上，你就会不感觉到有多难堪，而且消极情绪很快就会得到缓解；但是，如果你没有意识到这些，反而认为自己太丢人了，你就会怨天尤人，精神一蹶不振，而且又为下一次考试紧张焦虑种下了祸根，次数多了，会越来越严重。无论在动机、态度、还是恒心方面，都会这样，因为你没有意识到，甚至你的心理水平都会倒退至儿童时期。比如你的做计划，这也是属于非智力因素方面的事情，是实现既定目标的心理因素。做好了计划，如果你没有意识到这对你的非智力会有什么影响，只是为了做完这些计划的事情，那么，很可能就会因为你的习惯、或者计划的步骤、或者因为别人的干扰、或者因为事情的难度，等等，都会导致这次计划又落空了，更严重的是，你会因为这次计划的没有完成，而进一步否定自己的品质，就会以为自己永远不会有恒心。如果你意识到自己以前经常为完不成计划而后悔，那么，坚决执行计划、完成计划，就是你所要锻炼的主要目的，你就可以利用这次的计划，来看看自己到底是否能够坚持完成计划，尤其在自己犹豫徘徊、或者别人干扰的情况下，或者是因为事情很难、或者因为计划不周，你都可以用考验自己、锤炼自己的意识来提醒自己，那么，做完这一次