

青少年成才之路

素质决定未来 (三)

李志敏 主编

北京燕山出版社



青少年成才之路(3)

素质决定未来

江苏工业学院图书馆
藏书章

吴雪红 李志敏 主编

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

素质决定未来/吴雪红, 李志敏主编. - 北京: 北京燕山出版社, 2008. 1

(青少年成才之路)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1947 - 5

I. 素… II. ①吴…②李 III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004113 号

素质决定未来

责任编辑 里功

封面设计 王鹏飞

北京燕山出版社出版发行

北京市宣武区陶然亭路 53 号 100054

新华书店经销

北京通州京华印刷制版厂

850 × 1168 毫米 32 开本 191.25 印张 2575 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

(全二十四册) 定价: 955.20



目 录

► 用日记思考生活	(1)
► 向大自然学习	(3)
► 适量做些家务	(5)
► 看到莲子,忘了核桃	(7)
► 不该泄露的秘密	(9)
► 王安与麻雀	(10)
► 视觉杂音	(11)
► 闻鸡起舞	(12)
► 多问	(13)
► 鱼鹰与桃花	(14)
► 善于休息	(16)
► 多疑	(18)
► 从拆钟表开始	(19)
► 张巡守城	(21)
► 董遇读书用“三余”	(23)
► 一次观摩课的效应	(24)
► 沉浸在知识中	(25)
► 比赛	(27)
► 一个尴尬的诺言	(28)



- ▶ 礼貌不是刻板 (29)
- ▶ 不适当的插话 (30)
- ▶ 优柔寡断 (31)
- ▶ 不过于计较他人的指责 (33)
- ▶ 默默地画下去 (34)
- ▶ 托尔斯泰在失去之后 (36)
- ▶ 华罗庚与数学 (37)
- ▶ 赖帐 (39)
- ▶ 光是努力还不够 (41)
- ▶ 说话前先思考 (42)
- ▶ 当日事当日毕 (43)
- ▶ 面对尴尬的里根总统 (45)
- ▶ 姜太公的远见 (46)
- ▶ 热忱令人感动 (47)
- ▶ 跟上变化 (49)
- ▶ 泰森的凶蛮 (51)
- ▶ 穿同一件官袍上朝的董宣 (52)
- ▶ 八年后的改变 (54)
- ▶ 诸葛亮略施小计 (55)
- ▶ 空手道表演 (57)
- ▶ 遇事不情绪化 (59)
- ▶ 吹毛求疵 (60)
- ▶ 总是寻找,总是在放弃 (62)
- ▶ 忌无边际的吹牛 (64)
- ▶ 拿破仑的明天 (65)
- ▶ 投机取巧 (67)



▶ 不捉弄别人	(68)
▶ 爱出风头的杨修	(70)
▶ 助人就是助自己	(72)
▶ 沟通是合作的基础	(73)
▶ “下次”和“如果”	(75)
▶ 精细对人的帮助	(76)
▶ 不陷入是非之中	(78)
▶ 不做万事通	(80)
▶ 周亚夫接驾	(81)
▶ 黑白不分	(83)
▶ 不要自己折磨自己	(84)
▶ 独辟蹊径学画画	(86)
▶ 动物的呼吸	(88)
▶ 追根究底	(89)
▶ 向权威挑战	(91)
▶ 大胆提出自己的见解	(92)
▶ 认真求实的克里津	(94)
▶ 豪普特曼的迷恋	(95)
▶ 不安于生活现状	(97)
▶ 不停留在一般性的了解上	(99)
▶ 从教训中收获启发	(100)
▶ 提炼复杂的问题	(102)
▶ 顺着志趣指引的方向走	(103)
▶ “认死理”的受益者	(106)
▶ 愿意过辛苦而充实的生活	(108)
▶ “小二百五”	(111)



- ▶ 尽兴地做事 (113)
- ▶ 韦勒与虫子 (115)
- ▶ 保持积极向上的热情 (116)
- ▶ 去幻想,忘记自己及周围的一切 (118)
- ▶ 学习和动手相结合 (120)
- ▶ 思考发生在身边的现象 (122)
- ▶ 痴迷于知识的麦克林托克 (124)
- ▶ 找到有趣的地方 (126)
- ▶ 在质朴的交往中提高自己 (127)
- ▶ 发现平凡中的奇异之处 (128)
- ▶ 英王处变不惊 (129)
- ▶ 怀着感激的心情 (131)
- ▶ 管鲍之交 (133)
- ▶ 赵匡胤教女 (135)
- ▶ 自己独立完成 (136)
- ▶ 锻炼身体使你更出色 (138)
- ▶ 喜欢钻图书馆的人 (140)
- ▶ 艺术地交流 (142)
- ▶ 求同存异 (143)
- ▶ 尝试 13 次 (144)
- ▶ 勇于表现自己 (147)
- ▶ 确定的目标要清晰可见 (149)
- ▶ 善于自我调适 (151)
- ▶ 与人合作 (153)



► 用日记思考生活

南丁格尔出生在英国一个很有名望的家庭，家中十分富有。她很小的时候，父亲就教她学拉丁语、希腊语和数学，她还学习了德语、法语和意大利语，她对于历史和文学也有特别的爱好。

南丁格尔性格较为内敛、文静，不像一般孩子那样爱玩。她从小就渴望做一些自己感兴趣的事情，不愿意把大好时光消磨在吃喝玩乐上。

南丁格尔从小就养成了一个很好的习惯：每天记日记。

她从9岁开始写日记，每天至少要写一则日记，风雨无阻，寒暑不歇，从不间断。她把每天发生的事情都记录下来，后来又把自己的一些想法也写下来，注意反省自己的言行。

那时候，南丁格尔家中常常举行家庭舞会，经常是高朋满座。当客人们高谈阔论，或者是在优美的旋律中翩翩起舞的时候，她却常常悄悄地离开喧闹的人群，独自回到自己的房间里读书。

她在日记中写道：

“我是不是这样，只为了那些快乐的事情而生活呢？我觉得还有其他事情比这更重要，应该去做更有价值的事情！也许那会是我的工作。比起那个工作，我现在做的事情都是没有意义的。”

南丁格尔在日记里思考生活的意义、人生的价值，形成了对爱的基本看法，她的心灵在这样的沉思里丰富宽广起来。



父母亲很早就发现小女儿常坐在桌子旁想些什么，写些什么，觉得很奇怪，但从不去打扰她。父母亲都觉得这个女儿很有个性，将来定会有出息的。

虽然南丁格尔不喜欢玩耍，但她却不是那种高傲孤僻的少女，而是热心帮助别人，愿意做善事的好孩子。

亲戚朋友中，有谁生了病，她总是自愿去照顾；她对穷人也充满同情心，常常用自己的零花钱去资助一些贫困的小伙伴。有一天，牧场里的一只牧羊犬的腿受了伤，有人主张把这只狗扔掉，可她却把这只可怜的牧羊犬抱回了家，给这只狗上药、热敷，直到把它的伤治好为止。

这些生活的点滴她都记在了日记里，她发现幸福的根源在于自己为他人、为社会做了多少，而不是从别人那里索取了多少。这些思想之花都为她后来在护理医学道路上结出累累硕果作了铺垫。

终生受益的好习惯：记日记是个良好的习惯，坚持这一习惯将有益于我们的成长。

在日记中，有对某一事情的看法，有对学习焦点的研究，有对自己思想行为的审视，有对个人学习生活的总结。从日记里可以看出我们在心灵的原野上向着真善美奔跑的足迹，可以看出我们如何充实着自己的精神世界。人这一辈子如果不背叛自己在童年、少年时心灵深处真善美的一面，坚持自己勤奋上进的好习惯，那么每个人都会成为杰出的人。而惟有养成写日记的习惯才能使自己深入的反省自己，做到不背叛自己。



► 回大自然学习

福井谦一曾获得 1981 年诺贝尔化学奖。福井谦一出生在日本奈良县的一个小村庄押熊。但父亲福井亮吉不喜欢住在这个小山村里，于是他就带着全家人搬到风景秀丽迷人的大阪府的岸里。

福井谦一七八岁的时候，经常蹲在草地上，盯着叫不出名字的杂草出神，有时连吃饭都忘记了。他时常把杂草连根拔起，仔细观看那嫩嫩的叶子，有时还会不自觉地将草叶放进嘴里。使谦一自豪的是，一次他发现了一种长着圆形叶片、生满红紫色腺毛、能分泌黏液、会捕食昆虫的植物——毛毡苔。这一发现，令福井谦一甚是高兴，他将这种植物做成了标本，时常拿出来和伙伴们一起欣赏。

春天，福井谦一和伙伴们在春风里追逐着蝴蝶和不知名的小虫，跑到附近的小山坡上，欣赏漫山遍野的野花异草。秋天，满山的红叶更是让他感到大自然的魔力，当阳光照耀在红叶上时，连天空也被染成火红一片。这时，福井谦一和伙伴们纵情地奔跑、跳跃，在尽情地享受着大自然的同时，也培养了他们对自然现象的观察力。大自然给了福井谦一许多书本上学不到的知识，使他亲身感受到大自然的微妙，从中享受到无穷的乐趣，并使他产生了探索大自然无穷奥秘的理想。

每年的暑假、寒假，福井谦一总是迫不及待去看望住在奈良押熊的外婆。在这里，福井谦一常常与外公和弟弟一起比赛，看谁采的野菜、蘑菇最多。山下的小池塘，星星点点，池



水清澈荡漾，是福井谦一和弟弟们忘情追逐小鲫鱼的最佳去处。

一个风和日丽的早晨，福井谦一和弟弟、外公一起去郊游，当走进一片茂密的树林时，福井谦一不见了。外公以为他迷了路，焦急地喊着他，可他正在聚精会神地看阳光透过树林照在地上形成的美丽图案。只见他摘下树叶，细心察看上面细密的脉纹。到了湖边，他就蹲下身来，动也不动地望着湖面上起伏着的微波，有时还坐在地上，凝视着那成队爬行的蚂蚁。这样的远足与郊游，常常让福井谦一忘掉时间，忘掉一切。

福井谦一从小就有从大自然中收集珍品的癖好。在刚刚懂事的时候，他就喜欢把家中院子里的各种杂草和树叶归拢起来，排成一排，自我欣赏。上学后，他的收集对象提高了层次，收集品由植物变为矿物，不久又升级到昆虫。福井谦一对昆虫的爱好与收集一直保持到成年。在一次出国途中，他因为忘情地追捕一只美丽的蝴蝶，而误了飞机。一次，福井谦一在一片荒地中发现一块沼铁矿石，它呈树枝状，里面是空的。当他知道这是沉到湖底木头上的铁时，更是格外兴奋，这是一种珍贵的矿物。为什么呢？因为这块矿石是在丘陵地带采到的，它的出现证明了远古时期这一带曾是湖底。多么令人激动的发现啊！

大自然把他引向了化学王国，是他探索化学理论不可缺少的良师。

终生受益的好习惯：养成向大自然学习的好习惯。

大自然是人类的朋友，更是人类的老师。人类伴随着对自然认识的深入而向前发展的。许多科学家和艺术家在小时候都对大自然怀有热情，渴望从里面获得有益的智慧和无尽的能量。我们青少年的知识，不仅要从书本中、实践中学习，也要



学会研究探索大自然，养成向大自然学习的好习惯。

► 适量做些家务

出生于贫穷人家的狄斯奈，除了父母以外，另有三个大他八岁以上的哥哥，以及一个年纪比较相近的妹妹。他们一家人原本住在芝加哥，后来芝加哥经济有了变动，混口饭吃不容易，才全家移居经济平稳的马瑟琳。

为了料理家务，母亲更是从早忙到晚。洗衣、烧饭、挖掘菜园子、搅制牛油，一样紧接着一样，就连喘口气、喝口水都觉得浪费时间。

不过，再苦再忙的日子，母亲都不曾有过一句怨言，也不曾露出吃力的神情，反而不时带着笑脸，保持轻松愉快的心情，似乎没有半点儿工作负担。

既然全家上下都为生活忙得团团转，狄斯奈也没有落得清闲的道理。当时他年纪小，母亲不忍心把吃力的工作加在他身上，只要他定时喂猪，而他的妹妹露丝，最喜欢当小哥的跟屁虫，只要狄斯奈走到那儿，她一定跟到哪儿。所以，狄斯奈又多了一份工作——照顾妹妹。

狄斯奈很守本分，把猪养得白白胖胖，唯独一只刚出生的小猪，不爱吃也不爱睡，瘦得像条生病的小狗。狄斯奈心疼小猪营养不足长不胖，每天都用奶瓶喂它吃奶，替他补充养分。

完成自己分内的工作，狄斯奈最想做的一件事就是画画。有时候画家畜、有时画家人、有时画麦田，几乎所有能画在纸上的，狄斯奈都曾大尝试着去画。



在孩子的心目中，父亲很难接近，尤其是那动不动就大呼小叫，出手打人的坏脾气，最令孩子不满。狄斯奈的哥哥们，就是受不了父亲的打骂，才陆续离家出去的。

三个哥哥弃家离去以后，父亲痛心孩子们不孝顺，成天闷闷不乐，没有多久，就闷出重病来了。既然家里没有一个能干粗活的男人，只好卖掉农场，另求生路。这时狄斯奈只有八岁，他看父亲卧病在床，而母亲一人承担家务活很辛苦，决定每天送报，赚点小钱贴补家用。

以后，大约整整六年的时间，狄斯奈每天凌晨三点半，便挨家挨户送报纸。就连大雪纷飞的寒冬，照样得摸黑走过雪地，所以狄斯奈常常跌入雪坑里。有一次，还差点送掉小命呢！除了送报以外，狄斯奈也抽空为药店老板送药；并且利用学校午休时间，替一家糖果店扫地，好挣来一顿中午饭。

尽管又累又苦，狄斯奈却从不在父母面前提一个“苦”字。直到一天清晨，母亲瞧见狄斯奈边穿衣服、边打瞌睡，才知道孩子实在太累了。她要孩子辞去送报的工作，只管念书就好，可是狄斯奈摇摇头说：“不可以，辞去这份工作，爸妈肩头的担子就更重了。”既然孩子坚持继续送报，母亲也只好强忍着辛酸由他去。

这个懂得体贴父母，为父母分担忧劳的小男孩，除了一边工作、广边读书，还不时下功夫学画画。起先，他只尝试画些具有趣味性的漫画，梦想当个漫画家。后来，他发现卡通电影比漫画更活泼生动，便开始专心研究卡通电影的制作。他的作品有《米老鼠》、《三只小猪》、《白雪公主》、《木偶奇遇记》等，都是轰动全世界的好片子。

终生受益的好习惯：适量的参加家务劳动，可以培养我们的生存能力。



做家务有更多的好处，适量的参加家务劳动，可以形成勤快、热爱劳动、自己的事情自己处理的好习惯，锻炼动手能力和解决问题的能力；可以帮助树立自信心，帮助我们体验到家长的辛苦，让我们的大脑得到充分的发挥，从而提升学习的效率。

学会体谅父母，高高兴兴的帮助父母做家务，这不仅意味着我们爱劳动，更重要的是，我们已经长大了。

► 看到莲子，忘了核桃

一位年近花甲的哲学教授在上他的最后一节课。

在课程快完时他拿出了一个大玻璃瓶，又拿出两个袋子，一个装着核桃，另一个装着莲子。然后他对大家说：“我今天要给你们做一个我年轻时就看过的实验。实验的结果我至今常常想起，并常用这个结果激励自己，我希望你们每个人也能一辈子记住这个实验，记住实验的结果。”

在座的同学当时都很奇怪，哲学课还能做出实验来？就用那些核桃和莲子？

老教授把核桃倒入玻璃杯中，直到一个了塞不进去为止。这时候他问：“现在杯子满了吗？”

学过哲学的同学已经有了几分辩证法的思维方式，答：“如果说装核桃的话，它已经装满了。”

教授又拿出莲子，用莲子填充核桃还留下的空间。

然后，老教授笑着问：“你们能从这个实验中概括出什么哲理吗？”



同学们一个个开始发言，有人说这说明了世界上没有绝对的满，只有相对的满；有人说这说明了时间像海绵里的水，只要想挤，总可以挤得出来；还有人说这说明了空间可以无限细分。

最后，老教授说：“你们说的都很有道理，不过还没有说出我想让大家领会的道理来。你们是不是可以反过来想一想，如果我先装的是莲子而不是核桃，那么莲子装满后还能再装下核桃下吗？你们想想看，人生有时候是不是也是如此，我们经常被许多无关紧要的小事困扰，眼看着人生就沉埋于这些琐碎的事物之中，到了最后，却往往忽略了那些真正对自己重要的事情。结果，白白浪费了许多宝贵的时间。所以，我希望大家能够记住这个实验，如果莲子先塞满了，就装不下核桃了。”

一片静默之后，在座的同学都陷入了沉思。的确，在现实生活中，我们常常能看到人性的一个弱点——避重就轻，即虽然知道哪能些更重要，却总会找出来各种理由回避它。结果是味淡的莲子嚼了不少，却难得有机会品尝香而略苦的核桃了。

终生受益的好习惯：改变自己避重就轻思想，不要看到了重担就畏缩不前了。

要想杜绝避重就轻思想所带来的负面影响，就尽该尽早人习惯中入手，“改良”自己避重就轻思想，培养自己勇担重任的负责精神，这样才会逐渐走向成功。

首先，要勇于承担任何属于自己的重担，不要总幻想重担。再就是要放开自己的胸怀，不能因为看到了重担就畏缩不前了，或做错了事情就绞尽脑汁将责任推卸到极小的限度。还有就是不要拈轻怕重，总舍不得付出体力或承担责任，死爱面子，从而让自己逃避在避重就轻之中。



► 不该泄露的秘密

詹妮是芝加哥中学的学生。

她一直是跟奶奶长大的，在她九岁的时候父母就离婚了。母亲去了另一个遥远的城市，父亲是一位海员，一年也见不了她几次面。

虽然詹妮用的穿的都是父亲带给她的舶来品，但在同学们艳羡的目光里，詹妮心里总有那么一点抑郁，纵然别人眼中的詹妮还是个很快乐的女孩。

凯茜是詹妮的同桌，她们已经在一起好几个月了，彼此也算合得来。一次外出野炊时，看着郊外潺潺溪水在欢快地流淌，听着悦耳的虫鸣鸟啼，在这美丽大自然的怀抱里，詹妮不禁又有些郁郁寡欢。凯茜不知道詹妮又为何不开心，就主动和她聊天。慢慢地詹妮向凯茜讲述起了她的家庭故事。这让凯茜很是吃惊，怎么也想不到平日里快乐开朗的詹妮竟然有这么一个凄凉的故事。吃饭的时候，大家看到詹妮和凯茜是手拉手地走过来的。

然而，在一位同学的生日聚会上，凯茜不小心泄露了詹妮这个一直封锁的秘密。不久，敏感的詹妮就意识到，自己视为隐私的家庭背景已经成为公开的秘密了。她并没有多说什么，也没有指责凯茜，而在几个星期后便迅速转学离去。凯茜也因为这件事情而被同学们渐渐的疏远了。

终生受益的好习惯：为同学保守秘密是赢得友谊、获取信任的第一原则。



每个人都拥有自己的小秘密，所以校园里到处都有说不完的悄悄话；而秘密在某些时刻其实就是隐私的同义语。大家都不喜欢自己的隐私暴露在大庭广众之下，我们应养成为他人保守秘密的好习惯。

► 王安与麻雀

王安是一名电脑名人。

他五岁那年，发生了一件影响他一生的事情。

一天他外出玩耍，经过一棵大树时，突然有一个鸟巢掉在他的头上，从里面滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。他决定把它带回去喂养，便连同鸟巢一起带回了家。

走到家门口，忽然想起了妈妈不允许在家里养小动物。他就轻轻地把小麻雀放在门口，急忙进屋去请求妈妈，在他的哀求下妈妈破例答应了儿子。王安兴奋地跑到门口，不料小麻雀已经不见了，只见一只黑猫在意犹未尽的擦试着嘴巴。

王安为此伤心了很久。

从此，他记住了一个很大的教训：只要是自己认定的事情，绝不可优柔寡断。犹豫不决固然可以免去一些做错事的机会，但也许因此我们会付出更大的代价。

王安博士的故事让人痛心于生命的脆弱！但是再怎么痛心也无法挽回小麻雀的生命，只能在回味中体验一种失落的滋味。

终生受益的好习惯：想法对的时候，要立即去实行，而不畏首畏尾。