

中国教育学会原常务副会长，创新人才教育研究会顾问  
郭永福先生为本丛书作序

# 中国梦 青少年 教育读本

修养净化梦想

华业◎编著



修养就是自我的升华，是这个世界上最珍贵的东西。

中国商业出版社

# 中国梦 青少年 教育读本

—— 修养净化梦想 ——

华业◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修养净化梦想/华业编著. —北京: 中国商业出版社, 2013. 12  
(中国梦青少年教育读本)

ISBN 978 - 7 - 5044 - 8296 - 9

I. ①修… II. ①华… III. ①爱国主义教育 - 中国 - 青年读物  
②爱国主义教育 - 中国 - 少年读物 IV. ①D647 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266336 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行  
010 - 63180647 www. c - cbook. com  
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京嘉业印刷厂印刷

\*

710 × 1000mm 1/16 10 印张 100 千字  
2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷  
定价: 20.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



# 总序

中共中央总书记习近平同志提出了实现中国梦的重要思想，他指出：“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。”“中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。”

习近平总书记的这一论述，极大地鼓舞着每一个中华儿女，拨动人心弦，激荡人心灵，鼓舞人奋进，成为中国社会的时代最强音。

一个国家有一个国家的梦想，一个人也有一个人的梦想。有梦想就有希望，中国梦就是我们的希望之梦、强国之梦，也是我们的文明之梦、幸福之梦。

为了帮助广大青少年更好地学习、理解、贯彻习总书记关于中国梦的重要思想，培养和提高青少年素质，坚定理想信念，树立爱国观强国梦，本书分十个专题详细讲解实现梦想需要具有的追求、信仰、思考、奋斗、智慧、修养、责任、成败、现实、复兴的心态、品质和实际行动，并以一个个真切感人的生动故事进行阐述。从而更好地让广大青少年懂得：勇于追求才能成就梦想；坚定信仰才能坚持梦想；勤于思考才能定位梦想；不懈奋斗才能实现梦想；增强智慧才会升华梦想；加强修养才能净化梦想；肩托责任才可担当梦想；不惧成败才能历练梦想；正视现实才能点亮梦想；传承复兴才能激发梦想。



# 总序

2013年五四青年节前夕，习总书记在给北大学子的回信中勉励当代青年：“梦在前方，路在脚下。”语重心长，寓意深刻。这让我们更加坚定了强国梦的理想和信念，焕发了强烈的热情和能量。

实现中国梦，不但要有勇气直面现实，更要提升实现梦想的智慧和素质。每一个热血青少年，都应当行动起来，不断地丰富中国梦的思想内涵和现实内容，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而脚踏实地不懈奋斗！

郭孔福

2013年11月



# 前言

良好的修养是我们生活和工作的基础，基础是否牢固关系到我们奋斗的结果，关系到我们梦想的高度和实现梦想的速度。

在这个社会转型时期，价值多元，最需要我们自觉加强修养。当然，修养会随着时代的变化而注入新的精神，我们的修养在新的时代精神中，既要符合人性、符合人情，还要符合现代社会生活的要求。

修养需要去学习，需要去感悟，需要去培养，也需要去训练。这就需要我们与时俱进，不断地加强修养，培养我们的高尚品德，树立正确的人生观和价值观，我们才能让自己的梦想符合现实，具有良好的社会价值。

人生需要修养，修养净化梦想。



# 目录

班廷的坚持	001
晚年的自省	004
最出色的演奏	006
两次下跪	008
屈尊拜师	011
隐忍的气度	014
冲动与自律	016
诚实的代名词	018
爱的提升	020
微笑是一种修养	022
胸襟	026
走出庄园	028
总统的糖豆	030
最后一次街头演奏	032
成功从脱鞋开始	034
仁心的力量	036
宽容	038
乐于助人	041
弯腰拾起的尊严	044
掌声	046



# 目录

- 049 要求降薪的人
- 051 少年枪王的陨灭
- 054 特立独行
- 056 用奶糖代替子弹
- 058 那是多余的，不如钓鱼
- 060 大与小
- 062 不能留有空白
- 064 拒绝高官
- 066 破碎的天蚕蛾
- 069 当路标出了错
- 071 青蛙的弯腿
- 073 谦虚是一架梯子
- 075 比水仙花更珍贵的
- 078 傻子精神
- 082 争与让
- 084 温暖的微笑
- 086 张良拜师
- 088 “偷”来的富有
- 090 高尚的吉他手
- 092 网麻雀





# 目录

骄傲的将军	094
屈尊的学者	096
仗义执言	098
情绪	100
最有意义的一堂课	102
受助的快乐	104
开着门的病房	106
你不可能让所有人满意	108
守时	110
问好	112
感恩之心	114
人生剧	116
理解的意义	118
拯救爱心	120
借你一个微笑	122
爱面子的迈克	124
聪明的学生	126
我们可以让自己高贵	128
一壶水制胜	130
孔子尊师	132



# 目录

- |     |         |
|-----|---------|
| 134 | 下跪的市长   |
| 136 | 相互感谢    |
| 138 | 换位思考    |
| 140 | 燕昭王求贤   |
| 142 | 廉蔺之交    |
| 144 | 河流与大海   |
| 146 | 死后才脸红的虾 |



# 班廷的坚持

## 梦想之气

班廷对于每一个帮助过他的人都铭记在心，当帮助他的人受到不公平待遇时，他都为其奔呼。他的仗义、坦荡和无私令人敬佩，更让人感动。但在我们的身边，常常有人为争名夺利而勾心斗角，相互指责、背叛甚至倾轧，其结果往往是两败俱伤，得不偿失，甚至声名扫地。

班廷出生在加拿大的阿里斯顿。班廷的母亲在生他时留下了病根，一直卧床不起。母亲的病痛给班廷幼小的心灵留下了深深的创伤。他对母亲十分孝顺，常对母亲说：“我长大了一定要当个出色的医生，把妈妈的病治好。”

在班廷18岁那年，他以优异的成绩考进了多伦多医学院，实现了儿时的梦想。在医学院里他的成绩一直都是名列前茅。他一直朝着一个目标在努力，那就是将来当一位名医。可惜的是，班廷的母亲没有等到这一天，在班廷读大学二年级的时候就病重去世了。

1917年，班廷从多伦多大学医学院毕业。适逢第一次世界大战爆发，最后一年班廷没上什么课，整年只记了五页笔记（他后来自称所受医学教育并不完整），就被征召入伍成为陆军医官，并上法国前线参与了康布雷战役，后因伤光荣退役。

由于无法在大医院找到工作，班廷被迫到距离多伦多一百八十里远的一个小城开业。

诊所的生意甚是清淡，于是班廷在当地的安大略大学的医学院

找到兼课的工作；他对糖尿病的知识，也就是从备课时得来。1920年10月，他读到一篇病理报告，其中描述胰管遭结石阻塞的病人，其胰脏中分泌消化酶的外分泌腺组织有所萎缩，但胰岛细胞却存活良好。于是，班廷想到可以将狗的胰管以手术结扎，模拟结石阻塞的情况；等狗的消化腺萎缩后，或许可以分离出胰岛中未知的降血糖物质。

那时，班廷还只是一名外科医生，却对糖尿病研究表现出了极大热情。当时糖尿病被看成是一种不治之症，几乎没有人相信班廷能研究出什么结果，更没有人愿意和这个异想天开者合作。班廷最终说服了多伦多大学生理学教授麦克劳德帮助自己。麦克劳德允许班廷在大学暑假期间来自己的实验室工作两个月，并无偿提供了10条实验用狗，还给他找了一个名叫贝斯特的学生做助手。

上天似乎十分眷顾班廷，麦克劳德的实验室设备先进、齐全，更为重要的是，助手贝斯特精于化学分析，这正好弥补了班廷在这方面的不足；而班廷是一位极其出色的外科医生，他做的手术无可挑剔。这两位年轻人的合作，简直是近乎完美的珠联璧合。不久，他们就取得了重大突破，发现了调节糖代谢的胰岛素。后来，他们又成功地从动物胰腺中提取了这种物质。这种提取物被注入糖尿病人体内后，病人的症状立即得到极大缓解甚至消失。这意味着人类可以医治糖尿病了！

1922年，班廷以自己 and 麦克劳德、贝斯特等人的名义宣布他们发现了胰岛素。

1923年，班廷和麦克劳德因此项研究获得诺贝尔生理学或医学奖。

然而，班廷拒绝接受诺贝尔奖。因为他认为，贝斯特在发现胰岛素的过程中发挥了重要作用，这个奖项缺少了贝斯特将是一个巨大的缺憾，是不公平的。但根据诺贝尔奖评奖委员会的规则，获奖名单一旦公布就不能更改。委员会派专人做班廷的思想工作，好不容易劝服他接受了奖金。随后，班廷立即把奖金分给了贝斯特一半。



# 晚年的自省

## 梦想之气

不被赞誉冲昏头脑，不放松对自己的要求，也许正是齐白石这位书画大师成功的原因。

齐白石出身贫寒，做过农活，曾居住于湖南省涟源市杨市镇。1877年齐白石跟随叔祖父学做木匠，次年改学雕花木工，后从民间画工入手，习古人真迹，摹《芥子园画传》并据以作雕花新样。他的梦想是将中国画的精神与时代的精神统一得完美无瑕，使中国画得到国际的重视。

1890年，26岁的齐白石师从萧芑咳、文少可学画像。27岁时，他师从胡沁园、陈少蕃习诗文书画。37岁时，他拜硕儒王罔运为师，并先后与王仲言、黎松庵、杨度等结为师友。

齐白石在绘画艺术上受陈师曾影响甚大，他同时吸取了吴昌硕之长。他专长花鸟，笔酣墨饱，力健有锋；但画虫则一丝不苟，极为精细；80岁之后，画虾技术颇为精湛，令人叹为观止。

1952年的一天，诗人艾青前来拜访已是88岁高龄的齐白石。艾青还带来了一幅画，请齐白石鉴别真伪。齐白石拿出放大镜，仔细看了看，对艾青说：“我用刚创作好的两幅画跟你换这幅，行吗？”

艾青听后，赶紧收起这幅画，笑道：“您就是拿20幅，我也不跟您换。”

齐白石见换画无望，不禁叹了一口气：“我年轻时画画多认真呀，现在退步了。”原来，艾青所带来的这幅画正是齐白石数十年前的作品。

艾青走后，齐白石一直愁眉不展。一天夜里，齐白石的儿子起来上厕所，发现父亲没在房间，正要四处寻找时，却发现书房里的灯是亮着的。他走进一看，原来父亲正坐在书桌前，一笔一画地描红。

儿子不解，便问道：“您都这么大年纪了，早就盛名于世了，怎么会突然想起来要描红，而且还描这般初级的东西？”

齐白石摇了摇头，不紧不慢地回答道：“现在我的声望高，很多人说我画得好，觉得我随便抹一笔都是好的。我也被这些赞誉弄得有些飘飘然了，无形之中放松了对自己的要求。直到前几天，我看见年轻时画的一幅画，才猛然惊醒——我不能再被外界的那些不实之词蒙蔽了，所以还要重新认真练习，要自己管住自己。”

此后，即便是年龄越来越大，齐白石却依然坚持每天必画画，从不敢懈怠，甚至有时为了完成一幅画，往往要花上好几个月的时间。



# 最出色的演奏

## 梦想之气

一位音乐家，让一个失明老人在临死前看到了阳光和春天，这归功于他深厚的艺术功底；而他能走进那间破旧的木屋，对着穷苦人演奏，正体现了他善良的本性和伟大的品格。

莫扎特是奥地利作曲家，是公认的最伟大的音乐天才。他在四岁即显露出卓越的作曲才华，更可贵的是他不但作曲速度极快，而且创作的音乐水平极高。

他的父亲希望他能成为一个宫廷乐师，这样可以带来舒适的生活和社会地位。当时许多音乐家为了富贵，都依附于贵族的门下。而莫扎特的梦想是让自己拥有自由，不必向贵族卑躬屈膝，不必委屈自己，能够自由地写自己喜欢的音乐，尤其是他所钟爱的歌剧。

1786年冬天的一个傍晚，在维也纳近郊一间小木屋里，一个失明的穷苦老人快要死了。他从不喜欢牧师和修道士，于是他叫女儿到街上把碰到的第一个人请进屋子里来，他要在临死前向这位陌生人倾诉自己的心声。

这条街很是荒凉，而且天很冷，女儿好不容易等到一个哼着曲子走来的人，向他说明了父亲的请求。

“好吧，”那人冷静地说，“虽然我不是牧师。”

这个陌生人穿得很讲究，他把凳子移近床边，坐下来，弯着腰，愉快地凝视着临终者的脸。“你说吧！”他说，“我不是借上帝的权力，而是用我所从事的艺术的力量，使你在生命的最后几分



钟获得轻松的感受。你有什么愿望？”

老人突然微笑起来，高声说：“我想再一次看到我的妻子，就像年轻时遇见她的样子。我还想看见太阳，想看见百花齐放的春天。但这是不可能的。先生，您不要为我的蠢话生气。”

那个陌生人站起来，看到了角落里一把破旧的翼琴，说：“好吧。”

“听吧，”陌生人说，“听吧，看吧！”他弹起来了。这把破旧的翼琴纵声歌唱，它的声音充满了整个小屋。悠扬的琴声在小屋内散开，仿佛千百颗玉珠被抛到玉盘里。

“我看见了，先生！”老人在床上欠起身来，“我看见和妻子相会的第一天，她因为慌乱打翻了一罐牛奶。”倾听着琴弦发出的河水的潺潺声，他喃喃而语。

“难道你没看见？”陌生人一边弹琴一边说，“黑夜逐渐淡去，天空变成了蔚蓝；温暖的阳光从空中射下来，你家门前的树上不是已经开满了花吗？”

“这些我统统看见了。”老人喊着，贪婪地大口呼吸着，手在被子上摸索。他喘息着说：“我像许多年前一样看到了这一切。你叫什么名字，年轻人？谢谢你为我所做的。”

“我叫沃尔夫冈·阿马德乌斯·莫扎特。”陌生人回答。