

健修/编



# 诺贝尔奖 获得者 给青少年的 11条准则

实践人生的旗帜

来自人类精英的启示

全世界青少年效法的榜样

黄山书社



○ 诺贝尔奖

获得者

给青少年的11条准则

## 图书在版编目(CIP)数据

诺贝尔奖获得者给青少年的 11 条准则 / 建修编.  
合肥: 黄山书社, 2005.3  
ISBN 7-80707-154-0

I. 诺... II. 建... 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(2005)第 011130 号

---

### 诺贝尔奖获得者给青少年的 11 条准则

---

编 者: 建 修  
责任编辑: 夏业梅  
封面设计: 陈亚平  
出版发行: 黄山书社

---

社 址: 合肥市金寨路 381 号  
邮政编码: 230063  
印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司  
图书印装分公司  
开 本: 1/32 800×1230mm  
印 张: 6.75  
字 数: 130 千字  
版 次: 2005 年 3 月第 1 版  
印 次: 2005 年 3 月 1 次印刷  
书 号: ISBN 7-80707-154-0  
定 价: 13.80 元



## 前 言

诺贝尔奖是按照瑞典著名化学家诺贝尔的遗嘱设立的,主要奖励在自然科学和人文社会科学领域做出重大贡献的人。该奖项在世界上享有崇高声誉。一百多年来,诺贝尔奖获得者卓越的创造发明,对科学技术进步的杰出贡献,永久地载入人类社会发展的史册。他们大胆创新、不懈奋斗和甘于奉献的精神,值得青少年朋友效仿和学习。

从这些诺贝尔奖获得者中,我们可以看到他们成长为一名科学家的曲折经历和自身与外界的各种因素。他们在青少年时代有的天资聪颖,有的家境优越,但大多数与普通人并无多大不同,也有的人成绩平平,有的人家境贫寒。是什么力量使他们最终走上了科学研究的道路,取得了举世瞩目的成就呢?我们从诺贝尔奖获得者那里归纳了 11 条值得学习的准则。

对于我们大多数人来说,即使竭尽毕生所能也不一定能获得诺贝尔奖。但是,我们都可以获得像诺贝尔奖得主那样的崇高的思想,做出更大的成绩来。

世界是多元的,每个人都会遇到不同的内外环境条件,每个



## 诺贝尔奖获得者

人的人生道路也不尽相同。然而,每一个具有世界影响的人物背后,都蕴藏着一个感人至深的故事。我们生活在物质丰富、科技发达、文化昌明的新世纪,更有条件实现我们美好的愿望。希望青少年朋友能从这本书中得到启示,用自己的方式去书写出属于自己的人生故事。

编者

2004年10月



## 目 录

前言 ..... (1)

### 第一条准则

#### 做一个有激情的年轻人

对一切感兴趣 ..... (1)  
着迷是事业的开端 ..... (4)  
做事尽兴 ..... (6)  
对外界怀着好奇心和敬畏感 ..... (9)  
保持热情 ..... (10)  
用学习充实生活 ..... (13)  
对知识痴迷 ..... (15)  
热爱大自然 ..... (17)

### 第二条准则

#### 发现生命中的启迪

启迪就在身边 ..... (20)  
记住让人惊奇的瞬间 ..... (22)  
体会有趣的时刻 ..... (25)  
发现平凡中的新奇 ..... (26)



与钦佩的人质朴交往 .....	( 27 )
受到世事的感动 .....	( 28 )
铭记教训 .....	( 30 )
珍惜愉快的经历 .....	( 31 )
在有意义的活动中受到触动 .....	( 34 )
在困难面前反省 .....	( 36 )

### 第三条准则 选择有意义的愉快人生

把喜欢的事当作人生的一部分 .....	( 39 )
忠于自己的天真 .....	( 43 )
选择情感所认同的事业 .....	( 46 )
在以理想为目的的生活中得到满足 .....	( 49 )
愿意过辛苦而充实的生活 .....	( 50 )
坚定有价值的人生目标 .....	( 53 )
为理想孜孜以求 .....	( 57 )
向着正确的方向努力 .....	( 60 )
不安于生活的现状 .....	( 61 )
将生命的意义寄寓于献身社会 .....	( 64 )

### 第四条准则 认识自己的特点

知道自己的缺点 .....	( 70 )
缺陷与优势同在 .....	( 73 )
学会放弃 .....	( 75 )



先认识自己,再确定目标 .....	(78)
中国人的优势 .....	(81)

### 第五条准则 保持纯正的人生品质

一以贯之的精神 .....	(84)
良好的习惯 .....	(86)
强烈的自尊心 .....	(87)
求知和探索精神 .....	(89)
客观的态度 .....	(92)
维持住自己的兴趣 .....	(94)
严肃认真的态度 .....	(96)

### 第六条准则 砺炼完美的生活态度

勤奋的人能实现愿望 .....	(99)
高度自觉 .....	(102)
持之以恒地努力 .....	(105)
享受工作 .....	(108)
继续努力 .....	(109)
强烈的责任感 .....	(111)
永不满足 .....	(113)





### 第七条准则 掌握科学的方法

方法始于想法 .....	( 115 )
不停留于一般性的知识 .....	( 118 )
年轻人要肯超越、肯跳跃 .....	( 119 )
把复杂问题简洁化 .....	( 122 )
知道得越多越有趣 .....	( 124 )
培养发现和解决问题的能力 .....	( 127 )
方法可以跨越领域 .....	( 129 )

### 第八条准则 超越生活的不公平

体验生活的真谛 .....	( 132 )
遭遇挫折更能使人清醒 .....	( 135 )
学会忍耐 .....	( 137 )
恶劣的环境并不妨碍学习 .....	( 141 )
不向命运屈服 .....	( 143 )
泰然面对不幸 .....	( 144 )
乐观的人生态度 .....	( 146 )
与疾患抗争 .....	( 148 )



### 第九条准则 打破对权威的迷信

真理往往与“正统人”的观点有分歧 .....	(151)
许多独创性的思想与它的可接受性是成反比的 .....	(153)
怀疑是一种科学思维方法 .....	(157)
大胆提出自己的见解 .....	(159)
明确事实和真相,而不是人云亦云 .....	(161)
仔细考虑每一种想法 .....	(163)

### 第十条准则 树立自己的信念

环境的压力是脆弱的 .....	(167)
不要轻易妥协 .....	(169)
信念是漫长工作的动力 .....	(172)
好想法需要付诸行动 .....	(173)
保持倔强的个性 .....	(177)
在没有被承认时不要气馁 .....	(179)

### 第十一条准则 漠视不重要的价值

智慧和知识是最宝贵的 .....	(182)
看淡眼前的待遇 .....	(184)
有崇高理想的人不计较个人得失 .....	(186)



首先想到的是事业 .....	( 188 )
荣誉是人品的镜子 .....	( 190 )
摆脱“绊脚石” .....	( 192 )
杰出的人不为“荣誉”而竞争 .....	( 193 )
看重工作本身的价值 .....	( 195 )
保持一颗平常心 .....	( 199 )
关注更重要的东西 .....	( 200 )
后记 .....	( 203 )



## 第一条准则

### 做一个有激情的年轻人

1961年诺贝尔物理学奖得主鲁道夫·L·穆斯堡尔说：“一个人获得成功的要素是多方面的。人的个性并不是很重要，重要的是人要对工作有激情。年轻人要有好奇心，要敢于应对挑战。如果是在今天，我就不会选择物理，因为当今生物领域有很多新的东西可以进一步探索。新的领域并不是一座不可跨越的大山，通过实验，通过新的方法，可以探索出很多新的未知的东西。”

#### 对一切感兴趣

1908年诺贝尔化学奖得主欧内斯特·卢瑟福童年时，家境十分贫寒，他不得不经常和哥哥姐姐们一起，跟父亲去农场干活，或到牛棚里帮助母亲挤牛奶。

但他的童年生活又是愉快的，近郊的田野是这样的广阔，下水可以捕鱼，上山可以打猎。就这样，在随心所欲地享受生活中



## 诺贝尔奖获得者

的种种乐趣中，他从小就养成了勇于克服困难和富于幻想的性格。

卢瑟福5岁时，进了附近福克斯希耳村的一所小学。他的学习成绩非常好，经常受到教师们的称赞。卢瑟福对周围的一切都感兴趣，受身为小学教师的母亲的影响，他从小爱好音乐。但他并不满足已成的曲谱，常常根据自己的想像改动歌词和曲谱。

1882年，卢瑟福一家迁居到哈夫洛克。卢瑟福在哈夫洛克的一所学校里继续学习。他的老师雷诺兹是位好教员，对他的影响很大。每天上午上课前，雷诺兹先生总是为求知欲旺盛的学生另外安排一小时的补充课程，这对卢瑟福来说无异于一顿富有营养的加餐。由于卢瑟福勤奋学习，15岁时的一次考试，在总分600分中，他一共得了580分。不仅得了奖学金，而且进入纳尔逊学院（相当于中学）读五年级。

在当时的学校里，自然科学的课程只被列为选修课，许多男孩子都对它流露出讨厌的情绪。也许是出于好奇吧，只有卢瑟福选了这门课，成为班里爱好自然科学的唯一的一名学生。这引起了利·约翰博士对卢瑟福的特别注意和关心，从此，他们成了好朋友，经常在离校不远的黑姆噠大街上散步，讨论两人感兴趣的科学问题，有时还在地上画着证明自然科学规律的图。

卢瑟夫说：“我幻想时，有时会忘记了自己以及周围的一切，但我不是被某些同学称之为‘书呆子’一类的人物。事实上，我参加了校内的各种活动，对一切有益的游戏，我也决不轻易放



过。即使在嘈杂喧闹的环境中,我也能像在幽静的森林里那样专心致志地读书。在我聚精会神地演算数学题时,即使有人用书本敲我的脑袋,我也似乎觉得与己无关。”

的确,兴趣在我们的学习中始终占据着重要的位置,它使我们对未知世界充满好奇心,为我们的行动提供了无穷的动力。特别是在科学家成长的道路上,兴趣对一个人的发展就显得更加重要了。卢瑟夫的经历证明了兴趣可以造就伟人,兴趣可以使人为自己所钟爱的事业奋斗终生。

1889年,也就是卢瑟福满18岁的时候,他那特有的自制力给他带来了第一次奖赏。校长鼓励他参加补给大学奖学金的考试,如果考上了,就可以进入新西兰大学的坎特伯雷学院继续深造。当时,虽然卢瑟福对考试的结果没有十分的把握,但他还是同意去试试。

奖学金揭晓了,不出人所料,卢瑟福被录取了。

后来,卢瑟福以深邃的洞察力和精确的实验发现了放射性辐射的组成( $\alpha$ 、 $\beta$ 、和 $\gamma$ 射线)、放射性元素衰变规律、原子核和原子有核结构,并首先打破了原子核,实现了元素的自发和人工转变。他预言的原子核、氢和氦的同位素、中子和正电子的理论,也被一一证实。所有这些都因为他丰富的想像力。



## 着迷是事业的开端

1954年诺贝尔化学奖得主是美国化学家莱那斯·卡尔·鲍林。他说：“为了建立一个永恒美好的世界，我愿意献出毕生的精力。开始，我从比较简单的方面——物理学入手，接着向比较复杂的学科——生物学、医学及人类社会学发展，进而深入更高级的领域去探索。”鲍林化学生涯的开端、迷恋化学的开始起于一天下午：鲍林有一个热爱科学、无话不说的好朋友杰夫列斯，这天下午放学后，杰夫列斯请鲍林去他家参观他自制的简单化学器皿，并向他演示了如同魔术般的化学实验。杰夫列斯把各种颜色的粉末混合在一起，制成溶液，吹出五彩缤纷的气泡；他还小心翼翼地把食糖和氯化钾搅和，然后滴入硫酸——火焰一下蹿了出来……

“太奇妙了！简直太奇妙了！”鲍林发出惊叹。此时鲍林整个被震撼了，他心中的火焰在这一刻被燃起，他如醉如痴。

鲍林在回忆录中写道：“我由此才知道，世界上有另一类变化——化学变化的存在，一种物质能变成性质截然不同的另一种物质。”

鲍林迷上了化学，并下定决心成为化学家。此时，对小鲍林来讲，最大的愿望就是拥有属于自己的小实验室。但他父亲早在他9岁时就去世了，母亲身体多病，不能工作，只靠出租几间房



屋维持一家人的生计,他没有钱去购置实验设施。但是,一个人只要想做什么,就总能找出办法来。他父亲的一个朋友给了他一些化学药品和简单的实验仪器,并教给他一些最基本的实验知识。15岁那年,他去祖父母家玩耍,在祖父母家附近一个废弃的冶炼厂发现了许多实验室器材:装满矿石样品的瓶瓶罐罐,各式各样的容器和木箱里盛放着不同的化学药品,形形色色的玻璃器皿和仪器设备。鲍林高兴极了,他如获至宝,把一切能搬得动的东西都搬回了家。

从此,鲍林拥有了属于自己的实验室,对他而言,这是一个还算设施先进的实验室。实验室像他的好朋友似的,他每天都去,独立完成了不少实验。他独自一人,对矿石进行仔细的观察、研究、试验和分类,同时就把未知转化为已知。

在这个世界上,恐怕没有比自己钟爱的事情更让人沉醉了,这种兴趣不仅带给我们快乐的体验,也在无形中推动了学习的进步。在面对未知的世界时,像鲍林那样注意培养自己的兴趣是非常必要的。他正是在自己的努力、坚持以及别人的帮助下才进入了实验的新天地,为自己以后的道路开辟了新境界。而这种努力一旦坚持下去,就有可能产生巨大的成功。

实验室是个神秘的地方,它能帮助鲍林探求事物奥秘,满足鲍林的求知欲和好奇心。在其后的日子里,鲍林的化学成绩在各门功课都优异的成绩中仍显得突出。他经常在学校的化学实验室做实验,他的实验已经超出了课本知识的范围,具有了化学研





究的性质。就连课余时间的打工挣钱,他也与化学联系起来。他甚至想尝试开设一家独立的化学研究所,虽然没有成功,但可以看出,鲍林热恋着化学。

高中毕业时,鲍林对自己专业的选择也是毫不犹豫的。他的家庭经济极端困难,他没有条件任意选择学校。最后,他选择了俄勒冈农学院,因为那里的学费低廉,还有一个条件不错的化学工程专业。

1917年秋天,16岁的鲍林拿着俄勒冈农学院的入学通知书,离开家乡向着成为化学家的目标迈进。

## 做事尽兴

人们都有这样的体会:对自己喜欢的事情总是希望没完没了地进行下去,直到自己满意为止。从心理学的角度来看,这是一种心理需求现象,只有满意至极时,我们才会把注意力转移到其他事情上。

在学习和科学研究中,当我们专注于一件事的时候,往往会调动自己的全部热情和智力水平,所以很容易获得意外的收获。事实证明,许多伟大的科学发现都是在专注与尽兴中完成的。比如约翰·C·波拉尼,他从小就养成了做事尽兴的习惯。

约翰·C·波拉尼是加拿大著名化学家,因发现用于化学研究的重要手段——红外线化学发光技术,对化学反应动力学的