

小学生素质教育阅读丛书

体育系列

强者的故事

国家教委指定中小学图书馆必备用书 韩作黎 主编



英

杰

榜

中国和平出版社



英杰榜

小学生素质教育阅读丛书·体育系列

强者的故事

编者



光 阿 宁

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

强者的故事/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—867—2/G·640

I. 强… II. 韩… III. 体育课—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 22373 号

强者的故事

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—867—2/G·640 定价: 9.95 元

小学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为 21 世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本

素质？从现在起，你们应该做些什么？首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异

成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人民生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自

己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益活动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

很多小朋友都羡慕当兵的叔叔、阿姨们。在电影或电视上看到解放军整齐、威武的队列，往往禁不住鼓起掌来。可是，你知道吗？当兵首要的条件就是：身体健康！新兵入伍对体检的要求可严格啦。有个小伙子因身体未达到标准被淘汰下来，他后悔万分地说：当初在学校读书时为什么没坚持身体锻炼呢！

其实，不光当兵，干各行各业没有强健的体魄都不行。

那么什么样的身体才算健康

呢？有些人常爱说，你看那孩子胖乎乎的，体格多好呀。其实，这是一种旧观念，把胖人当成健康人，这并不正确。也有一些人，看谁跑得快跳得高，就说那人身体好，其实也不一定。身体健康，是一个综合概念：一是发育正常；二是体质健壮，能抵抗疾病；三是精力充足；四是应变能力强，心理健康。这几方面的条件都具备了，才能算是一个健康人。

怎样才能获得这些条件呢？同学们不用思考就能正确地回答：锻炼。锻炼，说来容易，但做起来却很难。第一难，难在很多同学锻炼身体没有长性儿，缺乏持之以恒的精神；第二难，难在很多同学在体育锻炼时兴趣单一，不善于做多种运动。如不愿意做徒手操，光想玩球；不愿意按体育老师的要求做，只想与同学们在一起玩游戏；第三难，难在不少同学虽然注意了体育运动，但还不懂得如何锻炼自己的意志力，不懂得提高自己抗挫折能力；第四难，难在一些同学不愿意动脑筋多学习一些有关健康的知识，危险情况下缺乏自我保护的能力。

针对这些困难，我们在体育系列中选编了《认识你自己》、《锻炼从童年开始》、《强者的故事》、《你会保护自己吗？》四本书，目的是帮助你认识锻炼身体的重要性，也给你提供一些具体方法，作为学校老师讲课的一种补充，相信对你是有用的。

像他们那样生活

——写给小读者的话

◎李薇

本书向同学们讲述了 24 位可亲可敬的残疾人的真实感人的故事。他们中有政治家、科学家、艺术家、战斗英雄和普通劳动者。虽然他们的职业不同、生活的道路不同、遭遇的挫折与不幸各不相同。但是在他们每个人身上你都能感受到那种对生命的热爱和渴望，那种特有的对生活的激情和执著，那种百折不挠、坚不可摧的精神。因此，他们拥有一个共同的称号——生活的强者。

他们也是普通人，面对挫折、打击和突然降临的灾难，他们也曾痛苦过、消沉过、悲观过、甚至绝望过，可是他们却凭着坚定的信念和坚强的意志，又重新振作起来，战胜了常人难以想象的

困难，最终获得了成功。

我们观察每一位成功的人所走过的路，他们的所思所想、他们的奋斗与牺牲、他们的痛苦与欢笑，在生命的意义和人生的价值方面会给我们一些启迪，让我们进行必要的和有益的思考。

人的一生，都会遇到大大小小、各种各样的困难、麻烦，甚至是灾难和不幸。比如，有的同学先天身体有某些缺陷或是有严重的疾病；有的同学的儿童时期因生病，而使身体致残；还有的同学可能因意外事故失去双手或失去某些生理功能等等。即使身体健全的同学还可能遇到考试失利，周围人的误解等等麻烦。面对这样或那样的挫折和打击，许多同学会感叹“生活太难了！”“生活真没劲啊！”而当你读了这本书之后，你就会明白人应该怎样活着，怎样面对身体的残疾和各种不幸。书中的残疾人为我们做出了榜样。

身有残疾的人都能以他们顽强的努力，做出不平常的贡献。那么我们身体健全的人，又该怎样做才能无愧于这壮美的生命呢？

我们在小学时期就该注意锻炼身体，努力地、有目的地、有计划地提高自己的身体素质。健康的概念包括身体和心理两个方面。因此，一方面，要从增强体质入手，注意锻炼、营养和休息；另一方面，要从心理自我调节做起，使自己保持良好的心境，乐观、豁达的情绪，去迎接生命的挑战。

健康的身体，好的身体素质是需要我们平时为之付出努

力的。因为好的身体是我们从事一切工作的有利条件，也是我们战胜困难和挫折的保障。

古今中外，许多优秀的人才都是在克服了层层叠叠的挫折中成长起来的。在小学阶段就有意识地提高增强自己各方面的能力和素质，遇到不幸或意外事故的打击，才不致措手不及。把遇到的每一次打击、每一个挫折，都当成是一次对自己的勇气、能力的挑战。

小朋友们，让我们勇敢而自信地面对生活，从小就积极地参加体育锻炼，提高身体素质和各种能力，像书中的主人公那样，用生命的“刀”，去披荆斩棘吧。

目 录

像他们那样生活

——写给小读者的话

李 薇(1)

用生命撰写《史记》的司马迁	(1)
执著地传播文化的鉴真大师	(7)
雕刻人生的王十川	(12)
追求新生的朱彦夫	(19)
烈火中站起来的徐效钢	(28)
电脑专家蒋东明	(35)
无手冠军沈继良	(42)
盲眼的光明使者夏荣强	(47)
身残志不残的孙龙起	(54)
“热爱生命的专家”张海迪	(58)

目 录

没有文凭的数学家华罗庚	(66)
永远进取的高士其	(74)
与死神搏斗的迈克	(82)
伟大的加拿大人特里	(88)
盲人革命者弥尔顿	(93)
扼住命运咽喉的贝多芬	(96)
口画家斯特格门	(101)
钢铁战士奥斯特洛夫斯基	(107)
无脚飞将军马里西叶夫	(111)
伟大的发明家爱迪生	(116)
轮椅上的总统富兰克林	(121)
用生命谱写诗篇的海伦·凯勒	(127)
先天不足的小提琴家梅纽因	(134)
生活中的明星罗伯茨	(139)

酷刑可以摧残他的身体，却无法摧垮他的意志。

用生命撰写《史记》的司马迁

司马迁生长在一个史官世家。祖先重黎氏在远古的颛顼帝时代，就开始担任了记载历史的职务。父亲司马谈在世时也做过西汉王朝的太史令，主要工作是随时跟在皇帝身边，记录各种政治活动，整理编纂文献档案。父亲早就有编纂一部新史书的想法，但事业未竟就离开了人世。临终前他嘱咐司马迁：“如果做了太史令，千万不要忘了我曾经想要撰写一部新的史书。”司马迁继承了父亲的遗志和事业，他决心不辜负父亲的殷切希望，一定把这部新史书写好。

司马迁聪敏好学，孩童时便接受了严格的蒙学训练，十岁开始学习古文学，后来又跟当时的经学大师董仲舒、孔安国学习《春秋》和《尚书》。再后来，他的阅读范围越来越广，从儒家经典，扩大到诸子百

家、天文历算、农桑经济、建制刑律、地理风物……几乎到了无书不读的地步。从阅读中，司马迁掌握了渊博的知识，特别是对先秦和汉代学术思想斗争的历史，了解得更为深刻透彻。

20岁时，司马迁不再满足于“读万卷书”，他要开始“行万里路”。于是，司马迁历时两年的一次远游从长安开始了。在这次长途漫游中，他去过古代帝王治理天下的地方，去过伟大诗人屈原沉江自杀的地方，去过上古著名君主舜帝的长眠之地，去过大禹治水的地方，去过吴王夫差被越王勾践打败后自杀的遗址，去过孔子的家乡，去过秦始皇东巡刻石的地方，去过汉朝的发祥地，去过洞庭湖、庐山等名胜古迹。他踏遍了祖国美丽的山河，观瞻了历史传说的遗迹，了解了社会的民情风俗，搜集了珍贵的趣闻逸事。

回到长安后不久，司马迁被选拔任命为郎中。职位虽不算高，却是个跟在皇帝身边为皇帝服务的差事。司马迁利用这个机会，直接了解了很多当时最高统治集团的内幕情况，亲身体察到了上层统治阶级内部的各种复杂矛盾和斗争。在此期间，司马迁还曾代表朝廷到西南少数民族地区视察过，亲眼目睹了这些地区的山川地势和民族风情。

这时候的司马迁，知识、阅历、才能，无论从哪