

中学生素质教育阅读丛书 **体育系列**

他们不是弱者

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

中学生素质教育阅读丛书·体育系列

他们不是弱者

编著 大方 石朝晖



图书在版编目 (CIP) 数据

他们不是弱者/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—892—3/G·665

I. 他… II. 韩… III. 优秀运动员—生平事迹—中学生—课外读物
IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23140 号

他们不是弱者

(中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—892—3/G·665 定价: 9.95 元

中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）

封面、封底人物源自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

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，要锻炼身体体魄，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；参加公益劳动，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

有些同学平时很少留意自己身体好不好。可是，当你生了病，身上很难受的时候，这个问题就很突出了。那时候，你特别羡慕那些健康的人，也后悔自己平时为什么不注意身体锻炼和保养。而等你病好了，这一切又被置之脑后。正如俗话说，“好了疮疤忘了疼”。

每个人都希望身体健康，而健康的标志是什么呢？

首先表现在身体各器官发育正常，并具有正常的功能。这些功能表现在力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等方面。比如同龄的两个同学

摔跤，一个很容易地把另一个摔倒在地，这是为什么呢？这是力量不同。又如，感冒流行时，有的同学每次都逃不脱，而有的同学很少感冒，这是为什么？这是抵抗力不同。再如，有的同学每天朝气蓬勃，特别爱活动，而有的同学则总想躺着，坐着，老是觉得疲劳，这是为什么？这是精力不同。还比如，有的同学既怕冷，又怕热，外界气温一变化，他就生病；而有的同学则什么天气都能对付。这是为什么？——适应能力不同。

这些能力从哪里获得呢？人刚生下来，先天的身体素质是无法选择的，可以选择的是后天对身体的保护和锻炼，体育锻炼可以在很大程度上弥补先天的不足，这是古今中外多少代人共同体验的结果。

这里编撰的几本书《让你更强壮》、《面对青春期》、《化险为夷靠自己》、《他们不是弱者》等，除了包含体育锻炼的选题外，还包含生理卫生、安全和身残志坚的优秀人物故事等内容。我们在这个系列里告诉同学们的实际上就是 40 个字：科学锻炼，增强体质；合理作息，科学用脑；注意安全，加强保健；饮食卫生，保证营养；锻炼意志，身心健康。

祝同学们身体健康，成为社会主义建设事业的优秀人才！

榜样的力量

——写给中学生朋友的话

◎ 李桦

在我们小的时候，曾经有两个身残志坚的人深深打动过我们幼小的心灵，在我们的心头刻下深深的印痕。甚至可以说，这两个人影响了我们整整一代人！

他们，一位是《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基，一位是《把一切献给党》的作者吴运铎，他们都有着充实而壮丽的人生，后来又都成为残疾人。奥斯特洛夫斯基就是保尔，《钢铁是怎样炼成的》一书中写的就是他自己的人生经历。这部书，是他身体致残之后，躺在床上一点儿一点儿，一字一字写出来的。同样，吴运铎的书也是他的人生自传。这两本书，不仅写出了他们伟大人生的

豪迈，而且向人们展示了他们残疾之后的毅力和人格的力量。他们的精神与人格，在我们成长的过程中一直伴随着我们、激励着我们，可以说，直到今天，仍然撞击着我们的心灵。这，就是榜样的力量！

“榜样的力量是无穷的”，这是焦裕禄同志一句很有名的话，也是一句很有道理的话。

在人生的道路上，每个活着的人，尤其是青少年，总是需要学着别人的样子，借鉴别人的行为来丰富自己的经验，来调整自己的行为，这就需要榜样。我们祖先曾说过的“近朱者赤，近墨者黑”，就是这个道理。青少年正是世界观逐步形成的时期，学什么人很重要。就拿我们当初来说，心中总是想着，人家一个残疾人还能那样拼搏，还活得那么有意义，我们这些身康体健的人，还有什么理由庸庸碌碌地活着呢？

其实，身残志坚的人绝不仅仅是奥斯特洛夫斯基和吴运铎。在历史上，有许许多多著名的人物都是身残志不残的勇敢者、杰出者。像著名的科学家、发明家爱迪生；像著名的音乐家贝多芬；像美国历史上著名的总统罗斯福；像中国历史上著名的史学家司马迁、鉴真和尚、瞎子阿炳，还有现代的高士其、张海迪和许许多多虽然无名但却认认真真地做着平凡工作的人们，他们都以残疾之身做出了不平凡的业绩，每个人都称得上是我们的榜样和楷模。这些人的事迹，也许许多人并不完全清楚。现在，中国和平出版社将其集纳成书献给青少年朋友，实在是做了一件

非常有意义的工作。

有时我想，我们是青少年的时候，正是我们祖国“一穷二白”的时候，我们的青少年生活，远不如现在的孩子们这般富足、这般丰富多彩。所以，以我们的处境，比较容易理解和接受奥斯特洛夫斯基和吴运铎们的思想与精神。当时我们觉得，我们的生活比他们已经强得很多，我们的身体比他们健康、健全，我们没有理由不好好学习、生活，更没有理由不如他们，所以我们学习、生活得很努力、很充实。不管最终能不能赶上他们，至少我们在努力学、努力做。

现在的孩子，生活、学习条件的富庶与优越，不要说和历史上那些杰出的残疾人相比，就是和我们小时候比，也不知道强了多少倍。他们简直是生活在蜜汁里，吃好的、穿好的、用高级的、名牌的。当然，这样优越的条件，正是我们的先辈浴血奋战、牺牲生命为我们创造的。但是，好的条件应该是一种动力，好的身体应该是一种本钱，一种工作与创造的本钱。然而，优裕的条件往往又是不利因素，条件太优越了，往往是精神的软化剂和涣散剂，容易使人不求进取。现在的青少年，似乎已经不知道什么叫做艰难，什么叫做苦难，以为生活原本就该这样享受。所以，我们有责任告诉他们生活中的艰难，告诉他们杰出的人物的故事，给他们提供一些榜样，供他们对比与参照，激发他们奋发向上的意志与信心。我们应该让孩子们懂得，这些身患残疾，从苦难中走过来的人，还能这般

奋发、这般坚强、这般杰出，那么，具有如此优越条件、身康体健的人就更应该有所作为！

基于此，中国和平出版社的这套“素质教育阅读丛书”中的《他们不是弱者》一书，实在是为孩子们提供了良好的借鉴，会对青少年朋友们大有裨益，这项工作真是功德无量！

记得毛泽东主席说过：“你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”是的，我们的一切努力与付出，都是为了未来，都是为了儿童，我们应该让孩子们都成为不仅身体上，而且思想上、精神上、意志上都蓬勃健康的强者！

目 录

榜样的力量

——写给中学生朋友的话 李桦(1)

烈火中炼就的徐效钢	(1)
青年人的楷模张海迪	(7)
《二泉映月》与瞎子阿炳	(15)
一流的数学家陆启铿	(20)
盲眼科学家侯永庚	(25)
战斗在死亡线上的姜德明	(29)
追求完美的孙长亭	(33)
向残疾挑战的王涛	(37)
没有双臂的冠军宫宝仁	(41)
创造奇迹的任吉美	(46)
给盲人带来光明的布莱尔	(51)
超越生命黑洞的霍金	(56)
用脚写书的布朗	(59)
给科学带来光明的欧拉	(64)

目 录

宇航学之父齐奥尔科夫斯基	(70)
聋哑影后玛莉	(75)
圆艺术之梦的乔妮	(79)
生物学家拉马克	(82)
真正的斗士塞万提斯	(86)
不服命运安排的贝多芬	(92)
坐着的指挥家塔特	(97)
阿拉伯文学的柱石塔哈	(101)
勇登生命最高峰的加藤	(108)
探险者拜德	(114)
人类的骄傲海伦·凯勒	(118)
伟大的盲诗人荷马	(124)
朝鲜作家朴泰源	(128)
不断前进的拜伦	(131)
发明大王爱迪生	(134)
用歌声战斗的卡尔西	(140)