

Ziqiang Meihuaxiangzikou Hanlai
Ziqiang Meihuaxiangzikou Hanlai



自强 Self-renewal

梅花香自苦寒来

Ziqiang Meihuaxiangzikou Hanlai
Ziqiang Meihuaxiangzikou Hanlai

雷大艳◎ 编著

天行健，君子以自强不息。

自强是努力向上，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。

下手处是自强不息，成就处是至诚无息。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

胜人者有力，自胜者强。

一本让青少年真正自强起来的教育读本！



研究出版社

“青少年心理自助”系列



自强

雷大艳◎编著

renewal

梅花香自苦寒来



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自 强:梅花香自苦寒来 / 雷大艳 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80168-561-2

I. ①自… II. ①雷… III. ①成功心理学—青少年读
物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047658 号

出版发行: 研究出版社

北京 1746 信箱(100017)

电话:010-64045699(编辑部)

010-64045344(发行部)

网址:www.yjchs.com

E-mail: yjchsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15.75

字 数: 200 千字

定 价: 30.00 元 ISBN 978-7-80168-561-2

前 序

自强人生，勤奋努力来打造

古今中外，多少成功人士打开成功大门的钥匙就是两个字——勤奋。“成功就是百分之九十九的勤奋加上百分之一的天资。”的确，许许多多有成就的人，他们都是因为勤奋才从众人中脱颖而出的。法国作家福楼拜，他的窗口面对塞纳河，由于他经常勤奋钻研，通宵达旦，夜间航船的人们常把它当作航标灯；莫泊桑从20岁开始写作，到30岁才写出第一篇短篇小说《羊脂球》，在他的房间里可以看到草稿纸已有书桌那么高了。“勤能补拙是良训，一分辛劳一分财。”无论做什么事情，只要肯努力奋斗，就有可能成功；自强亦是如此，只要我们勤奋地去付出，去努力，我们就能够真正地自强起来。黄来女的事迹就是一个很好的证明。

黄来女是武汉大学计算机学院的一名学生，她“背着父亲上大学，孝女撑起一片天”的感人事迹，让无数人都记住了她的微笑，她的坦然，她的坚强。

在上大学期间，黄来女挑起了照顾父亲、坚持学习的重担，用意志和行动挽救着父亲的生命。黄来女每天不仅要在学校与医院之间奔波，而且还要坚持两份家教与校内勤工助学工作，以维持基本生活。但就是这样的情况下，她仍保持着学习成绩名列前茅，顺利通过了国家英语四级和六级考试，荣获国家奖学金，加入了中国共产党，并以优异的成绩保送武汉大学计算机应用专业硕士研究生。黄来女怀着一颗真诚而感恩的心，勤奋学习、乐观生活、呵护家人、自强自立，无疑是我们当代青少年勤奋学习、自强自立的真实典范！

青少年一定要坚持自己的梦想，并为之付出努力，辛勤地耕耘，直





至梦想开花结果。虽然在实现梦想、走向自强的道路上，我们难免会遇到挫折、打击、困难甚至失败，但艰难困苦对生活的强者来说犹如通向成功之路的层层阶梯！其实，通往目标的历程遭遇挫折并不可怕，可怕的是在挫折打击面前，没有一种积极乐观的心态，什么都不做，只一味地抱怨。所以，在自强的道路上，青少年一定要始终保持一颗积极、乐观、向上的心！

自强是青少年努力向上，对美好未来的无限憧憬和不懈追求；自强是青少年在命运之风暴中奋斗的汲汲动力，是在残酷现实中拼搏的中流砥柱；自强是青少年困难面前压不倒，厄运面前不低头，危险面前无所惧的亮丽操守。

在奔向自强的道路上，你并不是孤立的，许多先贤名人已经在前方为你点亮了路上的灯。在本书——《自强——梅花香自苦寒来》里，你可以借鉴名人自强自立的经验，学习他们刻苦努力的精神。相信，他们的智慧一定能成为点燃你自强人生的火把！

不要枉费生命了！你就是自己命运的主宰，是自己灵魂的船长！如果自己立志做成一件事，你就要相信自己一定做得到，并为它勤奋努力吧！不管你现在的处境是多么地恶劣，或者客观条件有多么地糟糕，只要你保持对生活的激情和高昂的斗志，保持坚定的目标和坚强的毅力，脚踏实地地走下去，你就会逐渐变得自强起来，你的理想和抱负才会实现！

若 木

2010年4月26日于北京·天通苑

前言

Preface

《周易·乾》：“天行健，君子以自强不息。”我们的社会在不断地变化更迭着，而自强不息的精神古往今来却一直被人们传继和发展着。自强是支持着中国人自立于世界民族之林的一种精神，是流淌在中华民族文明血管中生生不息的血液，是中国人民代代相传的传世之宝。而一个人要想真正地自强起来，关键就在于不断地努力、奋斗和拼搏。

“习惯形成性格，性格决定命运”，自强的人生是需要从生活中点点滴滴的小事做起的。比如青少年要从小养成独立自主的习惯，自己的事情自己做，不依赖他人；今日事，今日毕，做事不拖沓；珍惜时间，有较强的时间观念；要有顽强的意志力，不轻言放弃……养成这些习惯，是一个人真正自强起来的根本。

梦想是前进的动力。青少年可以没有经验，但不可以没有梦想。梦想最大的意义就是它能给我们一个方向，一个目标。梦想使人伟大，而人的伟大就在于把梦想作为目标执着地去追求！如果只把梦想当做梦，那么这样的人生可以说是没有什么亮点的。所以，有梦想很重要，但梦想绝对不能只是空谈，否则，所谓的梦想只能叫幻想，一个人更不可能就这样自强起来。

我们每个人或多或少都有缺点和不足，或自卑，或害羞，或脾气不好，或易嫉妒……毕竟“金无足赤，人无完人”。但是，要想实现自强人生，就要敢于向这些坏毛病挑战，战胜自我。不要以为这些缺点就是





天生的，只要有激流勇进的决心，勇于挑战自己的不足，我们就可以让自己做得更好。

我们常说，“学无止境”，学习不只是青少年时代应该做的事，而是每个人一生都要坚持去做的事，正所谓“活到老，学到老”。所以任何时候，我们都不能放弃学习。青少年正处于人生学习知识的黄金时段，应抓住这一大好时光，努力学习各种知识，以便为美好的将来扎根打基。

坚持就是胜利，完善方能卓越。对于个人来说，自强就是要毫无保留地把自己的力量、知识和才能全部倾注到自己所做的事情上去，从而使自己更强。在自强人生的道路上，惟有坚持到底，才能修成正果；而只有不断完善自我，才能让自己更强、更加完美！

实现自强人生的道路是艰苦的，但谁会愿意在碌碌无为中度过一生呢？相信本书——《自强——梅花香自苦寒来》，一定可以帮助青少年在人生之路上，在平凡中奋起，变得敢于迎难而上、挑战自我，拥有一个真正自强的人生！

Contents 目录

第一章 独立自主,用习惯打造自强人生

/ 1

“习惯形成性格,性格决定命运。”青少年在学习和生活中要养成良好的习惯,学会自理自立,才能让自己自强起来。而良好习惯的培养也是一个简单的过程,它是要求青少年在生活中要从点点滴滴做起,习惯若不是最好的仆人,便是最差的主人。因此,青少年要从生活的细节做起,养成一个个让自己更自强的好习惯。

1. 学会自立,不依赖他人 / 3
2. 今日事,今日毕 / 5
3. 珍惜时间 / 7
4. 做事有计划 / 11
5. 尊重他人 / 13
6. 以诚为本 / 15
7. 对自己做的事负责 / 18
8. 要有顽强的意志力 / 20

第二章 放飞梦想,用方向引领自强人生

/ 25

“梦想是一个人前进的动力。”一个人只有拥有自己的梦想,才能清楚地规划自己的未来。梦想,会给你带来勇气,帮助你跨越一个又一个困难,最终实现你的愿望。因此,放飞梦想,让它为你的自强人生指路领航吧!

目
录





1. 自强人生,需要你好好规划 / 27
2. 梦想——自强人生的导航器 / 29
3. 幻想≠梦想 / 32
4. 方向不对,努力白费 / 34
5. 明确目标,做个自强不息的人 / 36
6. 带着自信上路,没有什么不可能 / 38
7. 行动起来,你离成功并不遥远 / 42

第三章 艰苦奋斗,用实践铸就自强人生 / 45

青少年是为理想而奋斗的,而要想实现理想就必须通过实践。一位寓言家说得好:“理想是彼岸,现实是此岸,中间隔着湍急的河流,而实践就是架在两岸的桥梁。”青少年需要一份艰苦奋斗的信念,并使这种信念不断得到实践,只有这样,才能一步步迈向理想的殿堂。

1. 敢于实践,才能铸就自强人生 / 47
2. 行动,成就梦想的基石 / 49
3. 说到不如做到——马上实践 / 52
4. 凡事三思而后行 / 56
5. 用目标为成功指路 / 58
6. 有付出才会有收获 / 62
7. 要做到学与实践相结合 / 65
8. 大胆的创新,让实践更丰富 / 68

第四章 傲视挫折,用态度决定自强人生 / 71

生活中遇到挫折时,我们要以一种坦然的心态去面对。人不能改变过去,但可以改变现在;人不能改变别人,但可以改变自己;人不能改变环境,但

可以改变自己的态度。脚踏实地地努力奋斗,对遇到的挫折“一笑而过”,拥有良好的心态,这样,你才可能拥有一个自强的人生。

1. 挫折,并不可怕 / 73
2. 你的天空并不总是灰的 / 76
3. 困境面前,拥有一颗积极的心 / 79
4. 勇于直面挫折 / 82
5. 刷新你的明天,埋葬你的过去 / 85
6. 拥抱困苦,你会变得更自强 / 87
7. 一味抱怨只会让你原地踏步 / 91
8. 感恩将使你的生活充满阳光 / 93

第五章 激流勇进,用挑战赢得自强人生 / 97

青少年在生活中难免会遇到来自于外界或是自己的压力,还有焦虑、紧张、抑郁等不良的情绪。这些情绪往往会给学习和生活带来很大的困扰,甚至不良影响。因此,青少年要如何克服这些困扰显得尤其重要。青少年要想真正赢得自强人生,就要有激流勇进的勇气,要敢于挑战自己并战胜自己的不良情绪。

1. 永不退缩——挑战压力 / 99
2. 做最好的自己——挑战自卑 / 101
3. 让自己轻松起来——挑战焦虑 / 103
4. 保持冷静——挑战紧张 / 105
5. 克制自己——挑战坏脾气 / 108
6. 胆大起来——挑战害羞 / 110
7. 快乐起来——挑战抑郁 / 113
8. 学会欣赏别人——挑战嫉妒 / 115





第六章 借鉴名人,用智慧点燃自强人生

/ 121

古人曾说过:“以铜为鉴,可正衣冠;以史为鉴,可知兴衰;以人为鉴,可知得失。”在许多成功的人身上,你可以看到成功的智慧、做人的学问、生命的精彩。这些都值得我们思考和学习。看名人的故事,品名人的智慧,学习名人的经验,你就会像名人一样成功。

1. 李白——铁杵终能磨成针 / 123
2. 李贺——惜时努力成“诗鬼” / 125
3. 祖冲之——勤奋著圆周 / 128
4. 梅兰芳——苦练多载终成“角儿” / 130
5. 邓亚萍——永不服输成冠军 / 133
6. 常香玉——戏大如天永不悔 / 135
7. 高尔基——自学成才的文学大家 / 137
8. 贝多芬——扼住命运的喉咙 / 140

第七章 学无止境,用知识充实自强人生

/ 143

在当今飞速发展的社会里,如果想使自己有立足之地,获得成功,最好的途径就是不断学习,掌握知识,用知识来武装自己。中学时期是学习知识的大好时光,青少年切不可虚度这有限的时间,而应好好利用,不断学习更多的知识,为自己的将来打好基础。

1. 拥有知识,拥有自强人生 / 145
2. 珍惜时间,不可虚度 / 147
3. 知之、好之与乐之 / 150

4. 学习文化,更有修养 / 152
5. 学习环保,爱护环境 / 155
6. 学习政治,了解国情 / 158
7. 学习科学,勇于实践 / 160
8. 博览群书,有助于成功 / 163

第八章 辛勤耕耘,用勤奋开拓自强人生 / 167

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”每一个人都有自己的理想,而这些理想都是要靠辛勤耕耘来实现的。当然,勤奋并不意味着蛮干,而是要在刻苦学习的基础上合理安排时间并掌握好的学习方法,这样,学习才有效率。“天道酬勤”,只有用自己辛勤的努力去耕耘,才能开拓出自强的人生。

1. 勤学好问才能成功 / 169
2. 勤奋耕耘才会硕果累累 / 171
3. 刻苦学习,勤奋求学 / 173
4. 用勤奋开拓的成功之路 / 177
5. 成功属于有准备的勤奋者 / 179
6. 在勤奋中发掘出自己的潜力 / 181
7. 辛勤耕耘,不断攀登 / 184
8. 勤于动脑,不要蛮干 / 186

第九章 永不放弃,用坚持获得自强人生 / 191

“锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”这是一句大家都知道的古训。在充满挑战的现代社会,很多青少年稍遇挫折就轻言放弃,最终也只能在不断放弃中自我迷失而一无所获。“精诚所至,金石为开。”只有坚持自己的选择,永不言弃,才能在生活的磨砺下变得更强。





1. 自强的人,坚持与困难作斗争 / 193
2. 没有永远的失败,人生贵在坚持 / 196
3. 任何情况下都不放弃 / 198
4. 目标的花朵,我们要执着守护 / 201
5. 朝三暮四,难成正果 / 203
6. 关注细节,坚持到底 / 206
7. 坚持!挫折在,机遇在 / 208
8. 在坚持中超越自我 / 211

第十章 完善自我,用品格成就自强人生 / 215

良好的品格是人生的指南针。学会自尊、自强、节俭、忍耐等优秀品格,可以让你变成一个受欢迎的人;同时,它也会让你的生活更充实、更有色彩,你的未来,也必将因为你优异的品格而步入坦途,并一步步变得更强!

1. 节俭——为人生积累财富 / 217
2. 尊重他人,才能得到尊重 / 219
3. 忍耐——自强的另一种境界 / 222
4. 尊敬师长,孝敬父母 / 225
5. 严于律己,宽以待人 / 228
6. 拒绝自私,给予比接受更快乐 / 231
7. 学会思考,有思考才会有进步 / 233
8. 懂得沟通,你会得到更多 / 236



第一章

独立自主，用习惯打造自强人生

“习惯形成性格，性格决定命运。”青少年在学习和生活中要养成良好的习惯，学会自理自立，才能让自己自强起来。而良好习惯的培养也是一个简单的过程，它是要求青少年在生活中要从点点滴滴做起，习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。因此，青少年要从生活的细节做起，养成一个个让自己更自强的好习惯。



1 学会自立，不依赖他人

易卜生曾经说过：“世界上最坚强的人就是独立的人。”这话很有道理，因为只有自立的个人才会有所作为，只有自立的国家才会不受欺负，实现繁荣富强。陶行知先生也说过：“滴自己的汗，吃自己的饭，靠人、靠天、靠祖上，不算好汉。”这些无疑说明了人要学会自立，更要懂得如何自立。

青少年阶段是人生中一个重要的过渡阶段，在这一阶段，青少年面临着长大和成熟。这一时期，许多事情都要他们自己来解决、自己来面对。所以不能事事都依赖他人，因为不懂得自立的人必然会被社会淘汰。

§ 自立才能生存

众所周知，大自然遵循“适者生存”的法则。只有很好掌握了生存法则的人，才能比较迅速地适应环境。

小鹰的生长史能给青少年们带来这方面的启发：

小鹰成长为雄鹰是一件十分残酷的事情。鹰妈妈给了小鹰第一次生命，然而第二次第三次生命却要靠自己争取回来，因为在鹰家族中，每一只小鹰要成长为雄鹰，都必须经历多次“鬼门关”，过了这些坎坎儿，才能获得重生；一旦不能自立，将会被淘汰，这是鹰妈妈也无能为力的。小鹰的第一次脱毛，是它们的第一道坎儿。这道坎儿完全是凭借着小鹰自己的意志力去与生命抗衡的。在这激烈抗衡的过程中，那些不能自立、没有毅力的小鹰就将被死神带走，而那些具有顽强毅力、能在离开妈妈的呵护下而自立的小鹰才能生存下来。每一只小鹰都必须学会展翅高飞，这也是它们得以生存的必然要求。

小鹰在练习的时候必须要具备自立自强的坚韧意志，否则在历练时，尤其是鹰妈妈要把小鹰推下山崖之时就难保生存。人类亦然，自强





至关重要。

山东济南市的一位母亲，有一次她的儿子上街迷了路，这位母亲找了很久才找到。她看着儿子说：“妈再也不让你出门了。”从此以后，她的儿子不能上学，就连吃饭、洗脸也只能在床上，母亲所有的事都不让儿子干。现在她的儿子有30多岁了，但是智力还相当于7岁的孩子，根本无法自立。这个案例无疑说明了自立自强的重要性，缺乏此类特质的人在社会生活中必然无法立足。

党的高级干部张闻天也极重视自立自强的作用，他对儿子的教育十分严格，不愿儿子因为父亲的地位产生虚荣心和依赖思想。就连他死后，也把遗嘱上的4万元，作为党费交给党组织，丝毫没给儿子一分。因为他明白让孩子学会自立就是最好的遗产。自立不仅可以促使一个人走向成功，同样也可以促进一个国家繁荣富强，青少年要谨记于心。

§ 向自立者学习，不做“啃老族”

张海迪无疑是一个自立自强的典范。她虽然一生轮椅相伴，不能“步足千里”，却可以“阅览天下”。她在没有老师指导的情况下，凭着顽强的毅力学会了三门外语。这对于一般人来说都是一件很不容易的事情，然而，张海迪却凭着自立、自强的精神做到了。不仅如此，她在文学创作方面也有显著成就。在她的作品中，我们可以很明显地看出她那种自强不息和自立的性格。如果她不是一个自立的人，因自己是残疾人而依赖别人，或依靠父母，这样她会有今天的辉煌成就吗？而拥有优越条件的青少年们，是不是应该珍惜你们先天的“外因”优势，努力发愤图强呢？

另外，青少年们要坚决摒弃依赖思想。在当今我们这个社会上，有一些人就是拥有极大依赖思想的人，他们被称为“啃老族”，大啃社会，小啃父母，整天游手好闲。这些游手好闲的人，他们大事做不来，小事又不愿做，整天无所事事，这样的人极其缺乏自立精神，他们不能独立生存，要靠父母或社会支援。然而父母不能照看其一辈子，别人的支援也是有限的，只有自己的本领才是无限的。这样的人必将被社会所淘