



学生素质教育丛书

艰苦奋斗 教育读本

木金◎主编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

艰苦奋斗教育读本/木金主编. —修订本. —乌鲁木齐:
新疆青少年出版社, 2005

(学生素质教育丛书)

ISBN 7—5371—3293—3

I. 艰... II. 木... III. 思想政治教育—中学
IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115181 号

学生素质教育丛书

主编 木金

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:40

印数:1000 册

ISBN 7—5371—3293—3/G · 1493

定价:128.00 元(共 10 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

社会，动荡与繁荣交替；命运，灾祸与洪福相倚。中国的开放改革，将人们从十年浩劫的荒野中引了出来，走向了温饱、小康的新天地。但人们也不能居安不思危。君不见，强大的苏联转眼间四分五裂、民不聊生；多灾多难的非洲卢旺达战祸连绵，人民流离失所。这当然是我们所不希望遇到的，但我们要未雨绸缪才能无患的。有备就应该从青少年阶段开始，所以青少年应自觉接受艰苦奋斗教育，培养一种能适应各种生存环境的意志与能力。

《孟子》有云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”所以，困难在前，我们就要知难而上。谁受得了严霜，谁就是贞木，谁冲过了逆流狂飚，谁就是人中豪杰。

我们这本书就是献给当今的少年，未来的豪杰的。这本书活生生的事实来说明艰苦奋斗的意义，形象而深刻，必将使青少年洞彻世间情、通晓文中理，然后驯熟地驾驭人生之舟，驶向成功的彼岸。

目 录

●意志磨难篇·····	1
青少年要有忧患意识·····	1
锲而不舍,金石可镂·····	3
人穷志不短,节操永持真·····	5
穷且益坚,不坠青云之志·····	7
困境中,要保护好感情防线·····	10
不要做金钱的奴隶·····	12
切忌自暴自弃·····	14
当你蒙受冤屈的时候·····	16
做人,要有一种刚强之气·····	18
恒心,胜利的基石·····	20
●生活锻炼篇·····	23
有艰苦才有创造·····	23
当你家贫如洗时·····	25
当你家逢灾难之时·····	27
当你身患残疾时·····	30
险境中求生·····	32
对待起落,要坦然自若·····	35
冲过生活的阴影·····	37

敢于向体能挑战	40
淡泊以明志	43
人要在拼搏中求生存	45
●学习拼搏篇	48
奋斗要从现在做起	48
读书要博览强记	51
奋斗,要有计划步骤.....	53
要在自己的长处着力	56
顺境也要拼搏	58
当你身处富裕家庭时	60
勤奋的同时要讲方法	62
在确定兴趣后要排除阻力	64
要冲破学习的障碍	66
再多一次尝试	68
●走出陷阱篇	71
懒惰,敲开罪恶之门.....	71
懦弱,会被现代社会淘汰.....	74
浪费是极大的犯罪	76
不要为眼前功利所诱而平息奋斗之心	78
勿让灵魂沾满铜臭	80
享乐思想是腐败之源	82
好逸恶劳是祸根	85
贪婪腐化终害己	87
在家受宠无度丧了命	89
世上无难事,只有怕难人.....	92

●奋斗楷模篇	95
毛泽东远道借书	95
邓小平爱好体育	97
茅盾孜孜不倦	98
冯玉祥冬夜苦读	99
郑虔柿叶练字	101
李密牛角挂书	102
王冕佛寺苦读	103
李白与“铁杵磨成针”	104
沈国放自学成才	106
哥伦布出海战风暴	107
狄更斯辛苦熬童年	109
安徒生勤奋平坎坷	111
达·芬奇两年画一蛋	113
柯贝特节食勤读书	115
海伦·凯勒眼盲心不盲	116

意志磨难篇

如果你希望成功,当以
恒心为良友,以经验为参谋,
以当心为兄弟,以希望为哨
兵。

——爱迪生

失败,对强者是个逗号,
对弱者则是句号。

——蒋筑英

青少年要有忧患意识

英国诗人拜伦说:“无论头上是怎样的天空,我准备承受任何风暴。”用这句话来检验目前青少年的生活态度,我觉得大多数的青少年未具备忧患的意识,他们根本意识不到人生中会有风暴的来临。当然,这有社会的责任,学校的责任,家长的责任。特别是在家庭方面,由于目前独生子女多,对于孩子的吃、玩、穿,家长几乎是有求必应,但仍时时惦记着孩子是否饿着了、冻着了、累着了。最后,中国的小皇帝培养成功了:

衣来伸手，饭来张口，挑食任性，刁蛮无礼，依赖性强，唯我独尊。这些人将来踏足社会，缺少了父母的照应，无非有两条路可走：一是无赖；二是乞丐。甚至连乞丐都未必会做。这样我们的未来还有希望吗？

所以我们的家长应着意培养自己孩子的吃苦素质。俗话说得好：欲保小儿安，须有三分饥与寒。如果孩子没有一点艰苦的体验，没有经受过风暴的吹袭，那他的生命力是很弱的。鸟儿“生于鸟笼，死于林子”的故事就很好地说明了这个道理。本来鸟儿以林子为安身立命之所，但当被人们捉回，住在无忧无虑，不愁吃喝的鸟笼后，依赖性强的，觅食能力弱了，当人们再将它放回万物生机、百草茂盛的树林时，它却无求生的能力而饿死林子。这多么令人感叹啊！所以我们青少年，即使你目前所处的家庭环境有多么好，你都应培养一种忧患意识，因为风暴的来临是不可避免的。中国古人也说：“生于忧患，死于安乐。”其中是极富哲理性的。众所周知，日本人对下一代的教育是生存教育、吃苦教育，从小就让他们知道日本地小物贫，只有学会吃苦忍耐，才能开拓更大的生存空间。由于教育的成功，日本终于从潦倒的战败国发展成为科技发达、国殷民富的经济强国。所以说，忧患意识是不能没有的。

据报载，斯大林同志对于他儿子的教育态度，就是非常严厉的。斯大林的第二个妻子阿利卢耶娃死于自杀、当时 11 岁的瓦西里（斯大林次子）由斯大林的警卫员弗拉西克照管。弗拉西克对瓦西里百般纵惯。瓦西里在学校里享有一切的特权：刁难同学，诽谤老师。而校长却在校务会上反复强调：“斯大林同志的儿子是所有学生的楷模，他可以不遵守我们的任何校规。”斯大林深知自己儿子的缺点和行为。为此，他明确

赋予老师惩罚他那缺少教养的儿子的权力。他在写给瓦西里就读学校的老师的一封信中写道：“瓦西里是个惯坏了的孩子，智力中等，生性粗野。他经常对温和的老师无理取闹，十分放肆。他受到各式种样的‘大哥、大姐’的宠爱，他们经常炫耀他是‘斯大林的儿女’……希望您严格要求瓦西里，不要怕他以‘自杀’相威胁。您将得到我的支持，我不可能亲自管束瓦西里，这很遗憾，但我将经常过问一下他的事。”

可见，斯大林同志对子女的教育也是基于忧患意识的。他的目的是不让瓦西里利用自己家庭的特殊情况来放纵自己，而是让他有严格的吃苦教育。我们应从中得到良好的启发。

锲而不舍，金石可镂

“锲而不舍，金石可镂。”这句话说明了做事情必须专心致志、持之以恒才能成功，也就是人们常说的坚韧不拔的意志精神。根据心理学的定义，意志应是人根据确定的目的，抉择一定的方法，调节自己的行动，克服各种困难，以实现目的的心理过程。意志对人的行动起支配调节作用，往往决定着事情的成功与否。

古往今来，能够有所成就的伟人，其意志毅力都是非常坚强的。如李时珍为了编著《本草纲目》这部 195 万字的巨著，从他 35 岁开始撰写直到最后脱稿，前后用了整整 27 年。在撰写过程中，他成年累月在深山野谷采药，虚心访问过成千上万的樵夫、猎户、渔夫、药夫，阅读了近千种书籍，做了成千上

万次的试验,克服重重困难,倾注了自己的全部生命和精力才实现了他的夙愿。李时珍的毅力和意志是何等坚强啊!

但是,意志行动是有明确目的的行动。有伟大的目的才能产生伟大的毅力和意志。毛泽东同志青少年时就志在“改造中国和世界”,周恩来同志少年时就有志“为中华之崛起而读书”。所以他们在学校学习时和长期革命实践中表现了大无畏的革命精神和百折不回的顽强意志,为我们青少年树立了光辉的榜样。我国民主主义革命的先行者孙中山先生在40年的革命生涯中,颠沛流离,鞠躬尽瘁。为了唤醒民众,组织民众,他曾四次横渡太平洋,四次横渡印度洋,六次横渡大西洋,七次到檀香山,四次到美国,四次到英法,七次到越南,八次到新加坡,十余次到日本……总共航行约20万公里,相当于绕地球五圈。他为改造中国耗费了毕生的精力。他革命一生的原动力是什么?就是“适乎世界之潮流,合乎人群之需要”的崇高信仰。也即有伟大的理想,明确的目的,才使孙中山先生有奔波一生,鞠躬尽瘁的坚韧毅力。

当然,毅力是通过行动表现出来的。毅力首先表现为自制力。比如青少年应能自觉地控制和约束自己的行动,抑制不需要的和制止错误的情绪和想法,使思想的光束集中到学习上来。要和自己的惰性斗。缺乏自制力的人,学习易受外界干扰;有自制力的人,情绪稳定,能摆脱各种干扰。高尔基说得好:“那怕是对自己一点小的克制,也会使人变得坚强有力。”

毅力还表现为持续力。法国昆虫学家法布尔说:“学习这件事不在乎有没有人教你,最重要的是在于你自己有没有觉悟和恒心。”正因为如此,所以学习成功的关键应是自己的刻

苦自砺。众所周知,刘伯承元帅是一位伟大的军事家,殊不知刘伯承元帅还是一位军事翻译家他的能力就是通过刻苦自砺而来的。1927年,党派他到苏联莫斯科高级步兵学校学习。当时刘伯承已经35岁了。在学校,老师均用俄语讲课,刘伯承对俄语一窍不通,靠翻译转达,非常不方便。刘伯承决心学好俄语。1928年他在给朋友的信中写道:“……视文法如钱串,视生词如铜钱,汲汲然日夜积累之,视疑难如敌阵,惶惶然日夜攻占之,不数月,已能阅读俄文书籍矣。”据当时与他一道留学的李修业教授回忆说:“刘伯承同志虽然年龄较长,可是他比我们年轻的同学用功得多。我们常常发现他在我去操场之前早已在那里朗读俄语,据他说,这种选择不妨碍别人,早上(莫斯科早上气温大都在零下十五六度)空气新鲜,容易记忆。”由于刘伯承同志有坚韧的持续力去学习,所以他终于达到自己的目的。以后,他翻译、校译和编译了数百万字的外国军事论著,是我国现代军事翻译的开拓者和奠基人,成了元帅翻译家。

总之,锲而不舍,艰苦奋斗是做任何事情成功的关键。作为学生,尤其要把“非凡的坚强意志”摆在“非凡的理解力”之上,因为不理解这一点,就会丧失斗志,畏葸不前。还是巴斯德说得好:“告诉你使我达到目标的奥秘吧,我唯一的力量就是我的坚持精神。”

人穷志不短,节操永持真

在金钱和节操面前,究竟孰轻孰重呢?如果是平时无谓

的闲谈,很多人会附庸风雅地回答是节操,而当利益真正地摆在面前时,他又会毫不犹豫地选择金钱,这些就是丧失人格的伪君子。作为有志气的新一代青少年,永远应保持高尚的节操,尤其是当自己处于困境时,更不能有丝毫动摇,在这方面,有一个中学生给我们做了很好的榜样。

据报载:河南鹤壁市浚县中学生唐黎在1996年高考中以最高分金榜题名,然而她贫穷的家庭却为此喜忧参半:喜的是唐黎能考上大学,没有辜负大家的期望;忧的是家里拿不出足够的费用供她上学。正在这时,一家生产口服液的工厂找上门来“雪中送炭”,许诺以万元重金,请唐黎做一个广告,条件是要说她之所以能考高分,是因为长期服用该厂生产的××牌口服液的结果。对这唾手可得的万元重金,如在一般人面前,特别是在家中等米下锅的关头,谁不一口应承呢?但人穷品高的唐黎却不为所动,断然拒绝。因为她觉得做这种虚假广告去骗人,是一种不义行为,有失人格。她说了一句令人深思的话:贪图钱财说瞎话,还怎么做人!多么掷地有声的语言啊!这说明了唐黎同学真正学到了古人“贫贱不能移,富贵不能淫”的高尚品质,值得我们广大青少年学习。

无独有偶,1996年10月广东海外妇女联谊会也表彰了一批优秀贫困女大学生,她们的身上同样闪耀唐黎同学的节操。如其中的曾安华同学,她刚踏入华南师范大学历史系才两个月,家庭的支柱——父亲突然病故。她看看断了收入的妈妈和弟弟,决定去做工,瞒着家人给学校写了退学信,不久学校派人赶到她潮州的家中劝学。老师和同学的关怀使她重新回到学校,但除每月仅70元学校补助之外。其他学习和生活费用她全靠自己想办法解决。她总吃便宜的菜,从来不买

新衣,还连续3年担任“家教”。这姑娘不仅一分钱想掰开花,一分钟也想当成两分钟用。每星期往返于“家教”地点的时间要花7小时,她回校就要自觉地补上7小时的学习时间。她的成绩入学后测试才刚刚合格,二年级已跃到全年级综合测评的第一名,并连续3年被评为学校的“优秀三好学生”。她说:“一个人的命运是把握在自己手中的。我要和所有身处逆境的女大学生共勉一句话:女儿当自强。”

还有位是来自广西边远山村的蔡全英,是华南农业大学土化系学生。家里是卖了一头牛才把这全村唯一的“女才子”送进大学门的,以后就再无力资助她了。靠贷学金、奖学金,还靠做各种暑期工,她在学习生活上熬过了3年,德智体样样出色,还担任系的女生部长,并光荣地成为中共预备党员……

在金钱日益扮演重要角色的今天,有多少人受不住诱惑,出卖了肉体;有多少人少禁不了虚荣,出卖了良知,但这并不代表历史的潮流,不代表历史的归宿。时代真正的胜利者应是守住真诚节操的人,因为决定一个国家,一个民族命运的不是钱,而是人格。所以,我们青少年必须培养抗拒金钱腐蚀灵魂的精神,必须培养艰苦奋斗,排除万难的精神,只有这样,我们的眼前,才会出现希望的曙光!

穷且益坚,不坠青云之志

一个人当他陷入困境时,他绝不能放弃自己的追求,而应更为坚强地实现自己的目标。鲁迅说:“上人生的旅途吧。前途很远,也很暗,然而不要怕。不怕的人面前才有路。”鲁迅的

话对陷入困境的人是很好的鼓励。科学家蒋筑英也说过：“失败，对强者是个逗号，对弱者则是句号。”蒋筑英的话对陷入困境的人是很好的提醒。人生的旅途有如逆水行舟，不进则退。在困难面前，我们是绝不能打退堂鼓的，而是重新振作，不断冲刺。正如目前社会流行的一种“拳击人生观”——人生犹如站在拳击台上，你要不被别人击倒，你就要不断地出拳，一味地躲避是无济于事的。

如我国闻名世界的动力气象学家、地球和空间物理学家赵九章，14岁时由于家境越来越差，父母再也拿不出钱供他继续读书了，他只能到一家小店去当学徒。白天给老板干活，尽管累得精疲力竭，可夜里仍然坚持学习。

一天深夜，赵九章独自一人在店铺里埋头读书。老板娘起来上厕所，看见从店铺透出一缕灯光，走近一看，不由得火冒三丈，立即破口大骂起来：“你这个该死的东西，三更半夜还不睡觉，点灯耗油干什么！”

赵九章没有办法，只得吹灭了油灯。

怎样才能点灯不让老板娘发现呢？赵九章想出了一个十分巧妙的办法：他削了几根细细的竹篾，用竹篾扎成了一个灯罩骨架，然后一层一层，厚厚地糊上十几层纸，一个上尖下圆的灯罩做成了。赵九章又在灯罩一侧开了一个蚕豆大小的孔，让光线从小孔里透出来照在书上。可是孔开得太大，就容易被老板娘发现，开得太小，透出的光又只能照亮两三个字。赵九章迫于无奈只得不断地移动书，几个字、几个字地读。这样，每天晚上，赵九章躲在自己的小阁楼里坚持学习。

后来，在半年多的时间里，赵九章自学完了初中物理学，并在姑母的资助下考入了中州大学附属高中，最后，留学德

国，获得了博士学位。

所以，一个人如果处境不利，就应创造条件、实现自己的目标。如果赵九章受到老板娘的责骂后就一蹶不振，他哪会有后来的成就呢？这正如苏轼所言：人的成功，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。如果我们了解一下瑞典发明家诺贝尔的故事，就会更加明白这一点。

诺贝尔矢志研究制造火药，在4年中，他进行了400余次试验，发生了好几次惊险的爆炸事件。他的实验室炸飞了，他的弟弟和其他4个助手当场被炸死，他的父亲由于惊吓、伤心而半身瘫痪，许多人劝他不要再冒险，他却说：“创造新事物哪能不冒危险？我不怕。”为了不影响他人，他最后把试验室设在湖中的船上。1967年9月3日，湖中的船突然爆发出一声巨响，整个船身剧烈晃动，滚滚浓烟从门窗里冲出。“诺贝尔完了，诺贝尔完了！”人们惊恐地喊着冲过去，这时一个人从硝烟中钻出来，面孔乌黑，浑身是血，像狂人一样呼喊：“我成功了！我成功了！”

这个人就是诺贝尔。有谁冒的险比他的大呢？但又有多少人的成就能比得上他呢？可见，困难与成就是成正比例的。还是任弼时同志讲得好：“世界无难事，只畏有心人。有心之人，即立志之坚者也，志坚则不畏事之不成。”

青少年朋友，当你身处困境时，一定要知难而上啊！

困境中，要保护好感情防线

人和动物的本质区别，在于人能凭借语言、词汇进行社会

交往,建立人际关系,形成自我意识,进而利用意识自控,即以高尚的情操和坚强的意志自觉地控制和消除自我错误意识的产生和发展,从而引导自己的行为符合社会的规范,符合人生的规律。而情感自控,是与意识自控息息相关的,并且在日常生活中极为需要,因而我们有必要充分认识其重要性。

据科学研究表明:悲伤、气愤、惊吓过于突然或严重,常会使人受到刺激、忧郁成疾甚至活活气死。这是什么道理呢?

原来,心脏与大脑有着极为密切的关系。大脑中有一个“脑岛皮层”,当人的精神受到刺激、情绪发生变化时,就会通过“脑岛皮层”,把信息很快地传递到心脏,使心肌负担过重,心室纤维发生颤动,严重的因心跳停止而死亡。科研人员还对健康者和“脑岛皮层”损伤者的心脏功能进行了比较,发现“脑岛皮层”的某些机能失常,会使心脏受到损害而危及性命。所以,我们必须以良好的心理素质保护好“脑岛皮层”,否则,一旦陷入困境或受到沉重打击,就会气得难以自抑,以致一命呜呼。

据报载,1996年8月23日下午,安徽合肥市肥西县大柏中学初三(5)班第二、三节课均为语文课,在上第二课时,解琼同学因帮左右座位上的同学传递字典和笔,被正在授课的何老师看见,何老师大发脾气,说他教了这么多年书,还没见过脸皮这么厚的女生。性格内向的解琼为此哭了一堂课,下课后,她在集上买了瓶农药,喝下后又回到课堂继续上第三节课。几分钟后药性发作,她瘫软倒地,被送往医院,因抢救无效而死亡。

从中可见,青少年的一代是多么需要培养良好的心理素质。当然,作为学校,应帮助中小學生疏导心理障碍,但作为

青年,更要以锻炼心理承受能力为当务之急,因为一个人能否控制自我情感,关系着自己一生的前途。如《三国演义》所载,孔明以巾帼大辱司马懿,激其出战,而司马懿受之不战,佯笑置之,说明司马懿有良好的情感自控的心理素质。而在“周瑜气死巴丘”,“孔明骂伤王朗”的故事里,我们又看出了周瑜、王朗的情感自控能力太差了,故此盛怒之下,不幸身亡。

作为青少年,我们应怎样保护好感情防线,善于自我控制呢?我们觉得,下面的方法是可借鉴的:

一、积极转化情感和行为。如心理受挫后,就可采取转化方式,去做一些有兴趣和有意义的事情,历史上司马迁受宫刑而著《史记》就是一例。

二、保持冷静的态度,使强烈的消极情感及时地冷静控制,使之逐步处于消退性抑制状态。如《史记》载蔺相如被廉颇凌辱后,采取冷静的态度,“称病不与争”,“引车避匿”,蔺相如宽宏大度,妥善地处理将相矛盾,传为美谈。

三、自我激励控制情感,使自己的情感及时适应客观要求,从而推动自己完成必要的任务。历史上越王勾践“卧薪尝胆”,传说中的“头悬梁,锥刺股”、“警枕”等刻苦学习的故事,都是为了发奋图强自我激励控制情感的事例。

四、自我暗示控制消极情感和行为的发生。如清末禁烟首领林则徐,为了控制自己的情感,就在办公的地方写了一块“制怒”小牌,以暗示自己,遇事冷静,免冲动坏事。

五、释放压在心头的苦闷情绪,以保持心理的平衡。如向老师、同学、亲人倾诉自己的遭遇和痛楚,话一说清,心情就会好起来。