



Hao

Bangyang

Shengguo

Yiwanjiachan

好榜样 胜过 亿万家产

汪传华◎编著

有了好爸爸好妈妈
还要有好榜样

湖北长江出版集团



湖北少年儿童出版社

Hao
Bangyang
Shengguo
Yiwanjiachan

好榜样 胜过 亿万家产

常州大学
藏书章

汪传华◎编著

有了好爸爸好妈妈
还要有好榜样

鄂新登字 04 号

图书在版编目 (C I P) 数据

好榜样胜过亿万家产 / 汪传华编著. —武汉:湖北少年儿童出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5353-5022-0

I. 好… II. 汪… 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(2010)第 059939 号

书 名	好榜样胜过亿万家产				
©	汪传华 编著				
出版发行	湖北少年儿童出版社	业务电话	(027)87679199 (027)87679179		
网 址	http://www.hbcp.com.cn	电子邮件	hbcp@vip.sina.com		
承 印 厂	湖北少年儿童出版社印刷厂				
经 销	新华书店湖北发行所				
印 数	1—10 000	印 张	9.25	字 数	150 千字
印 次	2010 年 5 月第 1 版,2010 年 5 月第 1 次印刷				
规 格	680 毫米 × 980 毫米			开本	16 开
书 号	ISBN 978—7—5353—5022—0			定价	14.80 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

前言

用好榜样点燃梦想

青少年正处在人生的花季，他们对人生、对未来有着美好的憧憬。他们渴望健康成长、渴望成功、渴望创造辉煌。

然而，令人十分遗憾的是，我们常常看见我们周围有为数不少的青少年，他们虽有一颗向上的心，却没有得到正确的呵护和引导；他们虽有远大的理想，而收获的却往往是痛苦和失望。

那么，是什么原因使众多青少年没能健康成长，实现自身的价值呢？其实，我们只要去看看他们的书包和书桌就会发现，绝大多数青少年的书包里和书桌上除了“课本”、“复习指南”、“过关题”等资料外，几乎很难找到一本能与他们交心谈心、激励他们奋发向上的读物。为了使学生成才，老师、家长们最相信的“特效药”便是“过关题”、“复习指南”之类的玩意儿。于是，孩子的励志教育、意志品质、健全人格等方面的重要问题被许多家庭和学校忽视了。

有权威研究表明，针对新情况、新变化、新问题，中国的家庭教育目前仍然处于摸索阶段。不少家长都面临或多或少的困惑，有的不自觉走入教育的种种误区：一些家长重智轻德，重知识轻能力，重智商轻情商，对孩子过分溺爱和过高期望，孩子难以具备最基本的生活能力和健全人格；一些家长由于缺乏正确的教育观念和方法，在对孩子进行家庭教育时感到力不从心；一些家长既不重视对孩子进行思想品德教育，又忽视自身品行的修养，不注意自己的言行对孩子的成长带来的负面影响。

可以说，如今全国上下，没有人否认未成年人思想道德建设的重要性。但是，怎样才能科学而有效地对孩子实施思想品德教育，却是

多年来令众多家长和教育工作者颇感头痛和棘手的难题。不少家长在对孩子进行方方面面的教育时,常常苦于没有十分好的有说服力的典型,自己都觉得底气不足,当然很难说服孩子。孩子也认为大人们在实施教育时,说来说去总是那几句话,显得既唠叨烦人又空洞乏味。

为了帮助众多的父母破解这一家庭教育难题,为了给成长中的青少年提供良好的思想道德教育材料,为了帮助青少年从众多成功者的身上汲取营养,我毅然拿起笔编写这本书,将自己十多年来从众多报刊资料和书籍中精心收集的数百名成功典范的故事进行认真的筛选,并到多所大学、中学里与青少年朋友一起讨论,最后挑选出最受大中学生喜爱的八个类别的近20个感人肺腑、自强自立、好学向上的好榜样推荐给正在为理想而奋斗的青少年朋友。

古希腊著名科学家阿基米得有一句名言:“给我一个支点,我可以撬动地球。”世界无产阶级的伟大导师列宁说:“榜样的力量是无穷的。”我坚信,给青少年一个好榜样就是给他一个人生支点。书中那些奋发进取的好榜样将会帮助青少年战胜困难,征服人生路上任何一座高山。好榜样胜过亿万家产!我希望每一位渴望成功的青少年都能从本书中找到自己可学可比的好榜样,并从榜样的事迹中汲取奋发向上的精神力量,鼓舞自己奋勇前进。

失败必有原因,成功必有方法。许多青少年不能成才的一个最关键的原因在于没有学会用好榜样激励自己,而成功者最关键的秘密却恰恰在于他们都十分重视并善于自我激励。有关调查表明,只有10%的人真正想得到成功并寻求通向成功的正确道路,其余90%的人仅仅是在为自己胸无大志和懒惰寻找借口。任何努力对他们来说都太费精神了。他们整天打牌、看电视、上网聊天,浪费宝贵的年华。这样的人是永远没有希望的,是永远不能成功的。

美国哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯认为,我们普通人仅运用了自己心理潜能的10%。由此可以想象,青少年朋友,你身上潜藏着多么巨大的力量!如果你能经常对自己进行激励,那么,你的前途是无可限量的。

法国哲学家华莱曾经说过:“科学就是把许多成功的秘诀收集在一起。”本书正是这样,把许多成功者的感人事迹和绝妙经验融合在

一起。

一位哲人说：“伟人之所以伟大，是因为我们跪着。让我们站立起来吧！”是的，亲爱的读者朋友，你不仅需要成功者的崇拜，更需要站立起来，走近成功者，与他们对话，向他们学习，同时也发现他们的不足。只有这样，才能不断地超越自己，超越榜样，真正成为我们时代的佼佼者。用好榜样点燃梦想吧，你也能创造奇迹！

读这本书，从某种意义上说就是与众多好榜样交心谈心。亲爱的朋友，经常翻阅此书吧，它一定会给你无穷的力量，它一定会对你的成长起到至关重要的作用，它一定会影响你的一生！

编者

2010年3月

目录

Contents

一、自信是成功的第一秘诀/1

自信是走向成功的第一步,是成功的第一秘诀。缺乏自信心是很多人失败的主要原因。要想成功,必须始终充满必胜的信心。

1. 邓亚萍——最重要的是自己瞧得起自己/ 2
2. 乐天——为征服英语而疯狂改造自己/ 11
3. 王小军——从倒数第五名到北大/ 16

二、没有责任感就没有奋斗的动力/21

一个对自己、对家庭、对社会没有强烈责任感和使命感的少年是不可能产生强烈的上进心的。有责任感的少年才会在任何困难面前都决不放弃努力。想成功就趁早培养责任感吧!

4. 王丽丽——小学女孩独自照料植物人父亲/ 22
5. 洪战辉——感动中国的大学生/ 28
6. 刘霆——带着病重的妈妈上大学/ 36

三、梦想使人伟大/41

成功始于梦想,梦想使人伟大。不敢梦想的人是不能成功的。青少年要想成功,必须既敢于异想天开,又要脚踏实地。

7. 吴鹰——从30美元到70亿美元/ 42

四、成功的鲜花只会向意志坚强者绽放/49

通向成功的道路从来不会是平坦笔直的,你会遇到无数难以想象、难以忍受的困难和坎坷,没有坚强的意志和坚忍的性格是不可能收获成功的。成功的鲜花只会向意志坚强的人绽放。

8. 黄海啸——决不向苦难低头的少年/ 50

9. 朱彦夫——没手没脚的文盲是怎样创造作家奇迹的/ 58

10. 刘洪——和母亲一起创造生命的奇迹/ 67

五、苦难是人生最好的大学/73

苦难是最好的大学,是强者崛起的最好阶梯,是青少年难得的精神滋补品。它能促人向上,使人坚强。

11. 郑国民——为了母亲的微笑,再苦再难我也要奋斗/ 74

12. 杨英咏——不屈的少年,挺直的脊梁/ 81

六、志气是人的灵魂和精神脊梁/89

志气是人的灵魂和精神脊梁,志气能拨动你心灵深处那根奋进的琴弦,使你奏出生命乐章的最强音。志气是你坚强意志的萌发点,能引领你不断攀登高峰。你志向的高度往往就是你成就的高度,要想获得成功,志气是必不可少的因素。

13. 唐英——勤奋使聋童成长为数学硕士/ 90

14. 谢军——强者是怎样炼成的/ 96

七、感恩是青少年最基本的道德修养/105

感恩既是一个人最基本的道德修养,也是最重要的做人品质,缺乏感恩之心的人往往很难产生奋斗的激情,也很难融入社会,很难被

别人所接纳。

15. 安金鹏——用最好的成绩感激母亲/ 106

16. 万代远——冰城学子无悔的选择/ 113

八、好心态是受益一生的至要法宝/119

有人认为奋斗的过程充满了艰辛,有人则认为奋斗着才是快乐的。这说明关键在于如何去品味。建议你在漫漫奋斗路上千万别忘了学会品尝奋斗的快乐,千万别忘了时时给自己一个积极的心理暗示。

17. 唐来明——始终乐观向上的贫困少年/ 120

18. 刘序森——靠自学登上国际医学讲坛的残疾人/ 127

19. 张卓——盲女在音乐的殿堂里重见阳光/ 134



一、自信是成功的第一秘诀

自信是走向成功的第一步，是成功的第一秘诀。缺乏自信心是很多人失败的主要原因。要想成功，必须始终充满必胜的信心。



成功最关键的因素是什么？

是先天的条件重要，还是后天的拼搏更宝贵？

1. 邓亚萍——最重要的是自己瞧得起自己

自己瞧得起自己，才会有人瞧得起你

邓亚萍究竟有多少个身份？奥运冠军、外交行家、清华硕士、剑桥博士、国家体育总局器材中心副主任、贤妻良母、慈善大使……

邓亚萍5岁时，别的孩子还在上幼儿园大班，她就颇为自豪地牵着爸爸的衣角，跨进业余体校的门槛。

小学二年级的时候，她就成为了河南省少年比赛冠军。但当父亲领着小冠军兴冲冲地来到省集训队时，碰到的却是失望与惋惜的目光：身材太矮，无发展前途。

幸好邓亚萍从父亲那里继承的不仅仅是无法改变的矮个子，她还继承了父亲的优良品质：坚忍、自信、不服输。

她没有气馁，也没有瞧不起自己。父亲告诉她，个子矮、手臂短，这个天生的缺陷无法改变。只有比别人多受累，多吃苦，下功夫练出自己的特长和优势，才会有出路。

父亲带她来到另一个乒乓球房，这里是新成立的郑州市队，尽管比省队低一个层次，可是她遇到了赏识的目光。在李凤朝教练的手下，邓亚萍的个子虽长高不多，技术却长得飞快。

10岁的她，在市队最小，比赛难免输球。身材矮小体质差，每天从市队出发绕二七塔两圈跑7000米，往往落在最后。李凤朝真是魔

鬼！比赛输球，罚5毛；长跑落后，罚5毛。邓亚萍每年的运动员津贴竟不够交罚款的！她常在心里骂教练，但更多的时候却是感激教练骂自己。她懂，不发慈悲的教练是在托着自己拂云朵，自己一定要踮起脚尖去摸太阳。她下了狠心：跑不快，绑上沙袋偷着练；输了球，央求对手别走，非赢回来不可！

苦心人，天不负。不出两年，队内比赛她拿了第一，长跑居然名列前茅，逼得李凤朝难得一笑，将罚款又当做奖金发给了她。

13岁时，她代表市队参加全国比赛，居然夺回个冠军。

机遇终于向她敞开大门。坐在看台上的国家乒乓球女队总教练张燮林对这个小个子冠军看了很久。这真是特殊的人才，身材虽矮，步伐却格外敏捷，胳膊不长，球路倒十分清楚，特别是场上怒目圆睁，一副不拼掉对方不算完的神态，格外惹人喜爱。

“运动员就要有这种气势。”张燮林当下从衣袋里掏出笔记本，记下“邓亚萍”3个字。邓亚萍的球运与命运由此改变了。

有劣就有优，有失就有得

扬长避短，自强不息，才能变劣势为优势。张燮林对邓亚萍自有一番评价：别看她个子矮，但也有优势，从她的眼睛里看出去，对方打过来的球，总是在高处，总可以扣杀。这样，别人一般处理的球，她就会处理得不一般，几乎每个球都敢起板扣杀。有人说，她从没“玩”过一个球，无论训练还是比赛，球一到她手里，她总是两眼瞪得圆圆的，全神贯注地揣摩着。她愿和所有的人练球，无论男队员还是女队员，国家队的还是青年队的。她说每个人都有特点，都有长处，她要兼收并蓄。

对自己的劣势，邓亚萍很小就有深刻体会。那时有人嘲讽说：郑州队就会捡“垃圾”。她气得用球拍乱砍球台。从那以后，她明白，光生气没有用，要用行动来抗争。她说，我太知道自己的弱点了，个子小，不受重视，这就激励我要拼搏，要打好每一场球。

热爱，是最好的老师

邓亚萍特别热爱乒乓球，也特别能吃苦。她是中国乒乓球女队员中训练得最苦的一个。她在训练房里放了两双鞋，每天从头到脚，汗水把鞋底都浸透了。第二天，她就另换一双，让这双鞋休整一天。

“天才就是百分之一的灵感，百分之九十九的汗水。”她身体力行着爱迪生的名言。星期天，她第一个拧亮训练房的电灯，一个人搬来几个装得满满的乒乓球筐，练习各种各样的发球技术，打出去的球白花花地撒满一地，她拾到筐子里再打出去，循环往复，乐此不疲。等到另一位训练者拿着球拍进来时，她早已练得汗水涔涔了。

张燮林讲过这样一件事：一天晚上9点多了，他去女队宿舍查房。走进邓亚萍房间，只见墙角电炉子上的一只小锅正噗噗地冒着热气。他火了，问道：“这是谁的？”像闯了祸的邓亚萍轻声说：“是我的。”“房间里不准用电炉子知道不知道？”他更为严厉地问。邓亚萍没吭声，悄悄把电源拔了，出了屋。一个女队员跑过来打抱不平道：“她练球刚回来，食堂关门了，只好煮点方便面……”张燮林停住了脚，明白了：平日下午训练6点结束，洗澡水供应到晚7点，邓亚萍总要练到快7点，才匆忙洗个澡，再囫囵吃晚餐。每逢周二、周五，洗澡水供应到晚8点半，小邓非要练到临近8点才进浴室，晚饭自然就顾不上了。他多次给她下过命令：爱惜身体，不准加班加点！她总是

点头笑。等他一走，她又总是溜回训练室。而这一天，恰恰是星期五！他心里挺不是滋味，急忙骑车回家拿来几个鸡蛋，塞给邓亚萍添营养……

此事传到食堂，颇受感动的师傅们当即决定：每逢周二、周五开晚餐，留一个人等邓亚萍！

汗水终于浇灌出丰硕的果实，苦练与成功像一对孪生兄弟。15岁，邓亚萍就在全中国城市运动会上一举夺冠。同年，第一次代表中国出国，就夺得亚洲杯的桂冠；17岁在北京亚运会上，她名震中华，一人夺得三枚金牌；1991年在第41届世界乒乓球锦标赛上，她又登上世界冠军的宝座，同年，在国际乒联公布的世界乒坛男女前十名选手最新排名表中荣登女选手榜首。

有人感慨：为了事业，她的神经久张不弛，太苦了！她能独获亚运会三枚金牌，实在是应得的回报！

有一次，记者与邓亚萍聊天，她说：“别人以为我活得挺苦，一天到晚就知道苦思、苦想、苦练。可我怎么没有苦的感觉？什么叫苦？只有不愿干的事情，被人家逼着干，才是苦。60年代的乒乓国手们常说一天不练自己知道，两天不练同行知道，三天不练连观众都能看出来。他们当初背着教练加班训练，肯定也都不觉得苦。我一拿起球拍，人就觉得兴奋！没有什么比打球、琢磨球，更让我感兴趣的事了。”

她对事业居然痴迷至此。乒乓球对于她来说，或许正是因为它迷人才那般磨人，磨人才愈发迷人。

她的这番自问自答，令人很容易想起流传久远的那段名言：“热爱，是最好的老师，它远远胜过责任感。牵着它的手，才可以笑对惊涛，才可能抵达成功的彼岸。”

伟大的梦想从一点一滴做起

邓亚萍的梦想是夺取奥运会金牌，为祖国争取最高荣誉。邓亚萍虽然个子矮，却是行动的巨人。

平时，队里规定上午练到11点，她给自己延长到11点45分；下午训练到6点，她练到6点45分或7点45分；封闭训练时晚上规定练到9点，她练到11点多。算起来，她每年要比别人多练一个多月。

练全台单面攻，她腿绑沙袋，面对两位男陪练左奔右突，一打就是两小时。

多球训练，教练将球连珠炮般打来，她瞪大眼睛，一丝不苟地接球，一口气打1000多个。张燮林统计，她一天要打1万多个。

一节训练课下来，汗水湿透了衣服、鞋袜，有时连地板也浸湿一片，不得不换衣服、鞋袜，甚至换球台再练。

长时间从事大运动量、高强度训练，伤病是必然的“副产品”。征战第四十四届世乒赛时，从颈部到脚，她身体的许多部位都有伤病。

为对付腰肌劳损，邓亚萍不得不系上宽宽的护腰；膝关节脂肪厚肿、踝关节几乎长满了骨刺，平时忍着，痛得太厉害了打一针封闭；脚底磨出血泡，挑破裹上纱布再上；伤口感染，挤出脓血接着打。每场比赛，她都要紧咬牙关战胜自我。

邓亚萍说：“一个人追求的目标越高，才能就发展得越快。但我也深深懂得，要在比赛时打败对手，必须从一板一球做起。只有脚踏实地，抓牢今天，才能把握明天。”

一点一滴的积累，超人的付出，邓亚萍的高超球艺和有效战术不断升华，压倒对手的气势也与日俱增。邓亚萍理所当然地站在世界

乒乓球运动的峰巅。

无论角色怎样变，她坚毅的性格始终不会变

5岁开始进行乒乓球训练，一直到24岁退役，邓亚萍先后获得18个世界冠军头衔。可她带着无数的荣誉来到清华大学外语系报到的时候，却只能写下26个英文字母。经过几天的相处之后清华老师评价说，她具备一个优秀人才所有的素质。后来她去英国诺丁汉大学继续求学之路，毕业后又考入英国剑桥大学攻读博士学位，就是凭借着那一股子拼劲儿和勤能补拙的努力。曾经在学历方面完全是一张白纸的邓亚萍，硬是完成了从一个优秀运动员到一个学者的蜕变。

从北京奥组委官员到国际奥委会官员，再到如今国家体育总局体育器材装备中心副主任，邓亚萍眼中的杀气少了，多了亲近柔和；赛场上的拼搏少了，多了处事精细、运筹帷幄。每天尽管依然紧张忙碌，可是她的人生信条依然没有改变：“无论做什么，都要做最优秀的。”

球场外的邓亚萍和所有普通人一样，只是在她的性格里，找不到自怨自艾，只有自尊自强。正因为如此，她在所涉及的每一个领域，都能找到自己的立足点和最佳位置。

邓亚萍身高1.50米，却不仅能自豪地站在世界冠军的领奖台上，而且能从零开始，成为剑桥大学的博士。古往今来，谁以身高论英雄？又有谁以身高成英雄？其实，在每个人的面前都是“条条道路通罗马”，需要的只是能清醒地认准目标的眼睛，还有能踏平坎坷的脚板和自强不息的心灵。

乒乓球赛场上，她完成了世乒赛、世界杯、奥运会的大满贯，18次夺得世界冠军；人生的另一个赛场上，她获得清华大学的学士、诺丁

汉大学的硕士、剑桥大学的博士学位，完成了另一项大满贯。从当初连26个英文字母都不能完整写下，到取得博士学位，能做到这一“壮举”的运动员，目前还只有邓亚萍。在众多奥运冠军、世界冠军中，邓亚萍又创下了一项“第一”。

当年叱咤乒坛的世界冠军，如今是一派文雅、干练的学者型官员形象。邓亚萍在担任北京奥组委市场开发部项目专家的同时，还是国际奥委会运动员委员会以及体育和环境委员会委员。1997年，邓亚萍刚放下球拍，就成了国际奥委会运动员委员会一位年轻的委员，她恨不得赴任时立刻就能讲一口流利的英语。在踏入清华校门几个月后，邓亚萍作为交换生，被送到英国剑桥大学突击英语。这一步，邓亚萍走得很艰难。每天凌晨5点起床背单词，和普通学生一样骑自行车去学校，中午吃自己带去的三明治，晚饭将就着吃点方便面、青菜、鸡蛋，那段时间邓亚萍几乎每天学习到深夜12点。最初几个月，邓亚萍听课像在云里雾里，再回到清华后，邓亚萍在毕业典礼上，已经能用流利的英语向老师致词了。

相信“我没有理由做不好”的邓亚萍，在学业上就像当年球场上的她一样自信、不服输。在英国诺丁汉大学期间，邓亚萍得到了一句评语，“一看她学习的劲头就知道她是世界冠军”。2002年12月，邓亚萍面对严格的考官，用英语宣读了3.5万字的论文——《从小脚女人到奥运冠军》，如愿获得硕士学位。萨马兰奇先生称赞她“拥有了打开世界大门的钥匙”。