

074357

B72+241

7316

2

珍惜你的青春

青年修养丛书

矫孟山

13501/2



美院图书馆 80017790

中国青年出版社

内 容 提 要

怎样使青春放射光芒？这是许多青年盼望解答的一个问题。本书围绕这个问题，针对城乡青年的思想实际，运用丰富的材料，生动的语言，循循善诱地论述了应该如何珍惜青春，如何树立远大理想，如何爱惜时间，如何勤奋学习、努力工作、锻炼身体以及如何如何进行思想修养问题。书中涉及到如何看待人生、如何看待现实社会等青年朋友十分关心的问题，可以帮助广大青年端正人生观，解决工作、学习、生活中的疑难。

珍惜你的青春

矫 孟 山

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092 1/32 7.5印张 130千字

1981年10月北京第1版 1981年10月北京第1次印刷

印数：1—218,006册 定价0.46元

目 录



什么东西最值得珍惜?(代序)	1
一日之计在于晨 一生之计在青春	3
人生最宝贵的时期	3
劝君惜取少年时	5
立大志 创奇迹	8
远大的理想 高尚的目的	15
使生命有价值	15
让青春放光彩	19
写好一生历史	23
人无远虑 必有近忧	26
高尚的目的 伟大的精力	28
生活的理想 理想的生活	31
精神生活 物质享受	35
劳动中生活 生活中劳动	40
热爱生活 在斗争中生活	44
创造未来 奔向明天	48

爱惜时间 抓紧使用	53
时间无限又有限	53
时间一去不复返	55
赢得时间 就是胜利	57
浪费时间 就是浪费生命	59
把握今天 莫等明天	62
时不空过 分秒必争	66
科学分配 合理使用	69
善抓时机 当机立断	72
珍惜别人的时间	76
抢时间 做贡献	80
勤奋学习 掌握知识	83
搞“四化” 需知识	83
要知识 得学习	86
读书以求知	89
实践出真知	93
好问长知识	96
天才在勤奋	98
知识需积累	103
博学为精用	105
学习无止境	108
学习为人民	111
努力工作 做出贡献	114
向社会取些什么 对社会给些什么	114

有一分热 发一分光·····	116
为事业 敢献身·····	119
人人作贡献 行行出状元·····	123
心血浇开创造花·····	128
为人民服务·····	134
任劳还要任怨·····	137
事情就怕认真·····	140
爱护身体 锻炼身体·····	144
身体是事业的本钱·····	144
爱护身体是我们的责任·····	149
锻炼身体 增强体质·····	151
讲究卫生 增进健康·····	160
精神乐观 身体强壮·····	164
严格要求 认真修养·····	168
人贵有自知之明·····	168
自我原谅 妨碍进步·····	172
任性逞强 足以坏事·····	175
放纵自己 等于坑害自己·····	180
要严格要求自己·····	185
严以律己 全靠自觉·····	189
严以律己要自我克制·····	192
时时自省 时时鞭策·····	196
师父领进门 修炼在个人·····	200
反求诸己 薄责于人·····	203

自我批评 才能前进.....	207
自我改造 永远需要.....	210
改造自己 需要勇气.....	216
在劳苦中锤炼自己.....	219
满怀希望向前进.....	222
后记.....	232



什么东西最值得珍惜？

(代序)

朋友，请你告诉我：

对于青年人，什么东西最值得珍惜？是名？是利？不，不是。对于青年人，最值得珍惜的是——青春。

青春，这金属般的音响，珍珠般的字眼，多么铿锵，多么晶莹啊！它象太阳刚刚出山，前面是望不尽的一片蔚蓝；它象嫩芽刚刚冒尖，前面是看不完的春光灿烂；它象初离源头的潺潺小溪，憧憬着大海里的波浪滔天；它象茁壮成长的马驹，举足待发，即将在万里征途上奔腾驰骋……

青春啊，多么美丽！它是人生路上光明、美好和幸福的开端。“一年最好是春天，一生最好是青年”。青年时期，是精力旺盛、体力充沛的时期，是富于理想、追求真理的时期，是积累知识、增长才干的时期，是全面打基础的时期，也是创业立功的时期……

青春啊，多么可贵！它仅有的五千多个日子，无时无刻不在匆匆流逝。燕子去了，还会再来；桃花谢了，还能再开；而青

春一去，却永不复回。

盛年不再来，
一日难再晨；
及时须勉励，
岁月不待人。

——李大钊

珍惜你的青春吧，年轻的朋友！





一日之计在于晨 一生之计在青春

人生最宝贵的时期

青年时代是黄金时代。

千金买骏马，何处买青春？

——中国谚语

如果说，人最宝贵的是生命，那么，在人生的全部过程中，最宝贵的便是青春时期。

青春时期，这是人的一生中的第二个飞跃时期^①。这个时期，好象一根链条的中心环节，是承前启后、继往开来的。它继承着幼年时期、少年时期，同时也开始了向成年时期、壮年时期的过渡，接下去便是老年时期。从生理学和心理学的观点上说，人的幼年和童年，是生长和启蒙时期；而少年和青

① 人生的第一个飞跃时期，是从胚胎发育到婴儿时期。“怀胎十月”，重复了从单细胞生物进化为人类这样一个历史过程。

年,才是成长和成熟时期^①。青年时期的特点,如果用一个字来概括,就是一个“长”字——长身体,长知识,长才干,也长“思想”(包括个性的形成、人生观和世界观的树立、精神文明的培养)。所以,人们常说,“青年时代是黄金时代”。其实,它是比黄金还要金贵的呀!

青春时期之所以最宝贵,正因为它是一个人的“造就”时期。

人的青春时期,正象雨润土酥,万灵竞长的春天,是最富于生命力的。青年精力最旺盛,记忆力最好,向上性、进取心和求知欲最强,又富于摹仿性、敏感性,容易接受新知识、掌握新技能、形成新习惯。因此,青年的可塑性也很大,随矩而方,随规而圆;近朱者赤,近墨者黑;发展方向可此可彼,发展前途不可限量。

青年人具有这许多优点和特点,确是壮年人和老年人所不及的。因为人到了壮年,就象“日过中天”,虽然还有一段光华夺目的全盛时期,但是最兴旺的时期毕竟已经过去,体力、记忆力将随着时间的推移而逐渐减退,从事学习和锻炼的精力,也没有青年时期那样充沛了。

① 根据心理学家和生理学家的测定,一个人的生理和心理——尤其是智力的发展,从婴儿到四岁达到百分之二十;八岁达到百分之五十;十三岁达到百分之八九十,还有百分之十到二十,是后期的“加工”和“雕琢”。这个过程,二十年来,跨越了人类进化的全过程(几十万年),这是人生的第二个飞跃时期。

劝君惜取少年时

少壮不努力，老大徒伤悲。

——汉朝民歌

爱护衣裳是从新的时候起，而珍惜自己的荣誉，要从幼小的时候开始。

——莎士比亚

青春时期既然如此宝贵，我们就应该惜取它。古往今来，数以万计的哲人、诗人、爱国者、革命家，曾留下了许许多多劝勉青年惜取青春的良言美语。

唐朝诗人杜秋娘在她的乐府诗《金缕（即音吕）衣》中说：

劝君莫惜金缕衣，
劝君惜取少年时。
花开堪折直须折，
莫待无花空折枝。

宋朝民族英雄岳飞，在他的词《满江红》中激昂地写道：

莫等闲、白了少年头，
空悲切。

我们敬爱的陈毅同志，在他的长诗《示儿女》中，更是以无

产阶级革命家的胸怀，满怀期望地劝告年轻人：

接班望汝等，及早作划筹。

天地最有情，少年莫浪投。

这些话，情真意切，言简意赅(gāi 音该)，全都说到我们年轻人心里头了。

年轻朋友，趁你年华似锦的时候，充分发扬青年时期所特有的那些优点吧！努力学得更多一些，更好一些！播种要抢季节，“不误农时”才会有好收成。人要成才也必须抓紧一生中的大好韶光，不虚度青春，才能学有成就。否则，岁月匆匆流逝，半生一事无成，俛而便是“记得少时骑竹马，看看又是白头翁”。到那时回首往事，就会后悔莫及，只好“空悲切”了。

两千多年前的孔子，曾经自豪地说：“吾十有五而志于学。”孔子十五岁时就知道不失时机地立志为学了。今天的青年人，难道不应比孔夫子更懂得珍惜青春吗？

青年人啊，你象航行在一江春水里的小船，应该是满负重载，昂扬船头，迎风扬帆，驶向那美好的彼岸。可惜的是，在我们身边，却还有这样一些青年，他们只求悠哉游哉地过一天是一天，认为乐以忘忧便是对青春的惜取，从不认真考虑前途怎样、后果如何。

世界上的事情，有时候就是这么奇怪：一件十分珍贵的东西，当人们轻易地占有它时，往往很容易忽略它的可贵之处，从而不知道珍惜它；而一旦失掉了它，才倍感其珍贵，但已经是追悔莫及了。

青年人啊，你可知道，大自然在赋予你优点的同时，也给了你缺点或者说不足。你实际经验少，社会阅历浅，缺少必要的锻炼，思想上容易产生片面性，感情上往往不能掌握住自己。你的优点（在体力、精力、记忆力等等方面）将随着时间的推移，自然地减弱下去；而你的缺点，却不会随着年龄的增长而自然消失。青春时期，毕竟是人生中欠壮待熟的春天。不抓住春天及时播种，勤劳耕耘，就难望果实累累的盛夏丰秋。

从生理学的观点上说，一个人从十五岁到三十五岁，是身体发育和成熟的时期。在这个时期，只要营养适当，生活正常，身体的发育和健康，一般说是不成问题的。然而，一个人的智慧和才干，却不能这样简单地自发地长出来。要获得较多的知识和经验，掌握较高的劳动技能，必须靠勤奋学习、艰苦实践。即使是“长身体”，如果不满足于一般健康、无病，而要长得棒棒的，也得一贯坚持体育锻炼。至于“长思想”——培养社会主义精神文明，树立共产主义的理想、信仰，那更不是轻而易举地“长”出来的，而是需要长期的学习和磨炼。青春时期固然有很大的可塑性，但也有很大的可变性。日新又新，后生可畏，是其所长；不进则退，易于反复，是其所短。自觉地扬其所长，避其所短，对于思想的磨砺和成熟具有决定性的意义。

“万丈高楼平地起。”如果把一个人的一生成就比作一座楼房，那么，它的身体、知识、经验、技能和思想等等，就是这座楼房的基础条件。谁想要使人生的“楼房”造得高大而又牢固，那他就得在青年时期把这些基础条件准备得充足一些、齐

全一些。

青春时期是短暂的过渡时期。有志气、有作为的青年人，赶快抓紧时机，尽可能地从各方面打好基础，以便为祖国作出自己应有的贡献！

立大志 创奇迹

有志不在年高，无志空长百岁。

有志者事竟成。

——中国谚语

古今中外，有作为、有成就的人，都是从青少年时期就奋发图强、打下基础的。其中十有八、九，又都是在青少年时期就崭露头角、作出辉煌成绩的。

在科技上：

爱迪生（英国）二十九岁发明了留声机，三十二岁发明了电灯，给人类带来了“世界之光”。

牛顿（英国）二十三岁发现万有引力定律，并开始从事微积分的研究；二十四岁研究光的三棱镜折射原理；二十七岁任剑桥大学教授。

爱因斯坦（德国）二十六岁创立了“光量子学说”和“狭义相对论”，三十五岁建立了“广义相对论”。

华人美籍学者李政道和杨振宁，分别在三十岁和三十四岁时，一举推翻了三十多年来被物理学家们奉为金科玉律的“宇称守恒定律”，被世界公认为“可以和爱因斯坦打破牛顿力学万能理论相媲(pì 音辟)美”。

齐奥尔科夫斯基（俄国）三十岁设计了金属型飞艇，成为人造卫星的奠基人。

诺贝尔（瑞典）三十四岁发明了炸药，对现代工业发展做出了巨大贡献。

范霍夫（荷兰）二十二岁提出了“石碳是四面体结构”，奠定了立体化学基础。

鲍尔金（英国）十八岁首次制成合成染料。

.....

在文学上：

王勃（中国唐朝）十四岁写出流传千古的奇才作品《滕王阁序》。

杜勃罗留波夫（俄国）十三岁就读了四百一十种书，二十二岁至二十五岁时，写了一百多篇高质量的艺术论文。

车尔尼雪夫斯基（俄国）十六岁学会了七种外国语，二十七岁时发表了给唯心主义美学以无情批判的学位论文《艺术与现实的审美关系》。

.....

在军事上：

李世民（唐朝）十八岁当了总司令。

岳飞（宋朝）二十四岁建立了“威镇三关”的岳家军，抗金

兵，御外侮，屡建功勋。

夏完淳(chún 音纯)(明朝)十四岁当义军首领，三年内组织了三次起义，十六岁以身殉国。

.....

在无产阶级革命史上，更有无数的英雄人物和革命领袖，在青少年时期就作出了惊天动地的事业：

马克思十七岁写出了富于哲理的《青年在选择职业时的考虑》；二十三岁被尊为当时德国最伟大的哲学家；三十岁时同二十八岁的恩格斯合写了《共产党宣言》，揭开了人类历史的新篇章。

列宁十八岁就开始领导了俄国的革命活动，二十四岁写了《什么是“人民之友”以及他们如何攻击社会民主主义者？》，三十二岁创立了布尔什维克主义学说。

毛泽东同志二十六岁创办《湘江评论》，写下了《民众的大联合》等革命政论。

周恩来同志十九岁时高吟“大江歌罢掉头东”的诗句，东渡日本寻求革命真理。

李大钊二十七岁担任《晨报》主笔，为宣传马列主义和反帝爱国思想做出了不朽的贡献。

.....

青年时期，是一生中最富有活力和创造性的时期。世界上的创造发明大都属于青年人。青年，一方面由于精力旺兴而又初窥人生，具有突出的进取性和强烈的好奇心；一方面由于精神包袱少，思想框框少，家庭牵挂少，事务干扰少，易于接

受新事物，勇于探索和实践。一个人在这时候，只要有志气，不甘落后，肯努力，艰苦奋斗，就一定会做出成绩来，“有志者事竟成”。古今中外，莫不如此。

唐朝诗人杜甫，青年时代就抱有“致君尧舜上，再使风俗淳”^①的大志，从而激发出惊人的毅力，经过“读书破万卷”，做到“下笔如有神”，创作了千古不朽的诗篇。

晋朝文学家左思，少年时学习成绩不大好。他父亲左雍曾对人讲，左思不如他少年时聪明。左思听了这话，心里很难过，从此发愤学习，手不释卷。他为了写好《三都赋》，在室内、门前、墙壁、厕所等处，都挂着纸笔；不管走到哪里，只要想到个好句子，就随时随地记下来。这样，他花了十年工夫，终于写出了这篇好文章。文章问世后，京城洛阳人人争相抄读，以致引起洛阳城的纸价猛然上涨。“洛阳纸贵”的典故，即由此而来。

达尔文(英国)小时候学习成绩不如他妹妹。老师和他父亲都说他是“一个十分平庸的孩子”，“甚至在一般智慧水准之下”。可是他并不因此而气馁，而是更加坚定地朝着自己选定的目标前进。他不辞艰险地进行了为期五年的环球旅行考察，收集了大量的生物和地质方面的资料，而后又经过二十多年的综合、分析和写作，终于写出了具有划时代意义的伟大著作《通过自然选择的物种起源》，打破了物种不变的陈旧观念，使《圣经》上说的“上帝创造万物”^②的神话彻底破产。

① “致君尧舜上，再使风俗淳”，大意是说他有志于使君王象尧舜那样圣明，使风俗复归于淳厚。