

李纨孕期养生之道

——一个天才产生的先天因素

鲁迅说“天才来自勤奋”，然而，并非所有的勤奋者都是天才。这就说明天才的产生有它先天的必然原因。曹雪芹之母的怀孕与孕期生活，从一个侧面说明了这个问题。

康熙五十四年春大旱，但一入五月就连降透雨。五月初，南京江宁织造府曹颀夫人马氏生下了一个男孩，这就是未来《红楼梦》的作者——曹雪芹。

在此之前，马氏曾经生过一个男孩，因不会抚养过早地夭折了。雪芹祖母恐其重蹈覆辙，便雇保姆，并亲临指导。为免出意外，望皇天保佑，又起名为天佑。天佑自小就是一个“天分高明，性情凝慧”的早熟儿童，身体健壮，两眼有神，记忆力强，反应灵敏，认字、学诗、看戏，都有兴味。曹雪芹为何如此早慧？

—

异民族、多地域、杂种优势 (heterosis) 是生物界中的一种普遍现象，人类也不例外。一般说，不论是汉民族或者是少数民族，只要婚配二人居地较远，又是不同民族，出生儿女一般表现为体质好、个头高、抗病力强、适应面广、模样儿

漂亮，也比较聪明；反应敏捷，记性较好。如果是第一代，这种优势就更突出了。但多数也非“全优”。

曹家是辽阳人，曹振彦本是明代镇守辽东的一个军官。金军攻下辽阳后，被努尔哈赤的小儿子多尔袞收作家奴，编入正白旗包衣人中。这个旗以满人为主，还有蒙、汉、朝鲜和俄罗斯人。后来曹振彦随多尔袞攻打北京、宣化、大同等地，在各个战役中屡建战功，先后任命为阳和与大同知府和浙江盐法道。其长子夭折，仅留次子曹玺。

曹玺娶妻孙氏，生子二人，长子曹宣，少亡；次子曹寅，六岁那年其母孙氏由于一个偶然的原因，成了（即后来的康熙皇帝）玄烨的乳母。童年的曹寅也自然成为玄烨的伴读和侍卫。从此，曹家有了天下第一政治靠山，为三代连任江宁织造达 60 年之久的显赫家世打下了基础。

曹寅娶妻李氏，为山东昌邑人，生二女一子长女嫁多罗平郡王纳尔苏，次女也嫁了一个王子。儿子曹颀，娶妻马氏。马氏可能是康熙帝的一个公主，满族人。其实马氏也非纯满族血统，也有蒙族和汉族的成分。康熙皇帝的祖母孝庄皇太后就是一个蒙古人。

一位红学家曾说：“从曹雪芹五代之内的祖辈来看，他们家与汉、满、蒙、辽宁、北京、山东人都有血统关系。”到了曹雪芹这一代，无疑是汉族与满族、南方与北方人的“杂交优势者”。也就是说，曹雪芹早慧的主要因素是集中了远距离、多地域和几个民族血统的结果。

反之，如果一个民族长期在一个地域内婚配那就要退化的。比方，一个住户不多的小镇，男女世代姻亲，对后代

体质和大脑发育是极为不利的。至于三代以内近亲婚配，等于成了加速退化的催化剂。英国生物学家、进化论的创立者达尔文娶表妹为妻，生下的孩子不是傻瓜就是残废，这个不可挽回的教训也随着他的划时代的世界性名著《物种起源》而名扬天下。

二

科学证明，母亲孕期无性干扰，也是孩子聪明的一个重要原因。据考证：曹雪芹很可能是一个遗腹子。在他出世之前的五个月，其父曹颀已经去世了。至少在这五个月内，他母亲作为一个新寡，远离了性干扰。另外四个月，曹颀正远在北京，这就说明马氏孕期无任何性干扰。

三

曹雪芹之母马氏在孕期内全面而又高质量的营养，为她生出一个聪慧健康的男孩提供了先天保证。现代营养学证明：整个孕期反映了单细胞经历亿万年逐步演化成人的过程。在这一高度浓缩期，营养跟上跟不上，对胎儿的发育关系甚大。

孕期前三个月，进食量少，而后增多；随着胎儿的增大，必须保证足够而又齐全的营养。这些营养有脂肪类、蛋白质、糖类、无机盐和微量元素，还有脂溶性与水溶性的各类维生素，以及新鲜空气、充足的阳光和睡眠。其中阳光与新鲜空气是最容易被忽视的两大营养。优生学证明：一定时间与适量强度的阳光，可以促进钙、磷元素的吸收，并促使

人体产生维生素 D。另外，孕妇在阳光比较充足的房间，心情也格外愉快。特别是胎儿的视觉神经，在适宜的光照下，才能得到正常的发育。有不少人在青少年时期，眼睛过早地出了问题，多数是在胎儿期母体没有接受适当光照的结果。阳光的紫外线具有杀菌消毒作用，孕妇本身的被褥衣服也需要经常晾晒。所谓新鲜空气，一是未被污染；二是负离子含量多。南京的二月，杨柳吐绿，空气新鲜，对曹雪芹的发育极为有利。

睡眠是孕妇的天然营养。对孕妇来说，要比常人还要重要。除每天保证八小时睡眠外，午休 1~2 小时是必要的；否则，出生的婴儿，常会啼哭。

当时，曹雪芹之母，住在南京会城利济巷大街“织造署院”，很可能是署院附近之西园，有竹、有花、有草坪，也有梨、柳、榆和桑树。莲花池中不仅有藕、苇以及菱、苕菜，还养有鹅、鸭等家禽。曹雪芹祖父曹寅曾在一首诗中提到当年的《西园》：“……况从角游，异兹莲叶碧……行苇幸勿践……”在《红楼梦》中，少寡李纨就住在与西园相似的稻香村，《杏帘在望》一诗即写出了当时西园之情景：

杏帘招客饮，在望有山庄，
菱苕鹅儿水，桑榆燕子梁。
一畦春韭绿，十里稻花香，
盛世无饥馁，何须耕织忙。

可见马氏是住在一个阳光充足、环境幽美的花园附近。

在室内，曹府有随时插养时令鲜花的雅习，香气四溢，驱虫杀菌。

据众多红学家考证：曹雪芹出生于康熙五十四年五月初三即公元 1715 年 6 月 4 日。马氏受孕时间是上一年 10 月份。据现代医学分析：9~10 月份出生的婴儿，很容易产生“高智商”孩童。马氏怀孕的这个日子是一个对胎儿发育有利的时期。按此推断，孕期的头五个月是南京当年 10 月到翌年 3 月份。这个时期在南京是“豆蔻开花三月三”的季节。“四月二十六，芒种节”。芒种一过，就是夏至了。宝钗“只见那一双蝴蝶忽起忽落，来来往往，穿花度柳，将欲过河去了”。这个时候，各种新鲜瓜果蔬菜和鲜鱼也已上市了。马氏作为有“天下第一政治靠山”的曹府少奶奶，一天三顿饭的营养质量必是上上等。再说，她的婆母李氏，自从儿子曹颀去世后，对她年轻守寡又怀有身孕，怎能不给予“上上份儿”的关照呢？我们可从《红楼梦》中贾母给予李纨的特殊待遇上看起来，几乎与贾母、王夫人的月例钱相等了。《红楼梦》53 回，黑山村乌庄头送来的东西可以看到曹家的富有：家羊、鲟鲤鱼、各色杂鱼、鸡、鸭、鹅、兔子、熊掌、海参、鹿舌、蛭干、松子、桃、杏干、大对虾、胭脂米、碧糯、白糯、粉粳、各色干菜等。当时南京上市的时令蔬菜有：菠菜、窝苣、萝卜、甘兰、绿豆、辣椒、菜花、苦瓜、各类豆制品。正当马氏怀孕六七个月的时候，这些时令食品与果蔬源源不断地送到了这个钟鸣鼎食之家，孕妇自然是不会缺少营养的。从间接资料中得知，马氏喜欢吃鱼，不喜大肉。鱼肉为高蛋白，含有丰富的多烯不饱和脂肪酸，具有健身补脑作

用。脑细胞发育有两个高峰期：一个是怀孕期，从一周到十八周；一个是从出生到两岁。马氏喜欢吃鱼，对顺利度过这两个高峰期起了关键作用。

天佑出生的时候，也正是“烈日炎炎，芭蕉冉冉”的夏季。据红学家考证：宝玉的生日也正是曹雪芹的生日。

当年曹府平素吃些什么呢？我们从《红楼梦》的家宴中可看到些影子，如鸭子肉粥、枣粳米粥、红稻米饭、枣泥馅山药糕、藕粉桂糖糕、蟹馅饺子、青笋紫菜、奶油炸的各色小面果、碧粳粥、火腿肉、豆腐包子、燕窝汤、糖蒸酥酪、牛乳蒸羊羔、蜜饯荔枝、糟鹌鹑、鸡髓笋等等。马氏在这样的家庭，在营养方面得到了可靠的保证。马氏不懂《孕妇现代营养学》，可是她作为一个在曹府有功的少奶奶，也是一种常人难得的最佳机遇吧。

四

作为孕妇，马氏在孕期该回避的忌讳和不适基本都回避了。

(1) 多变的初冬和乍暖乍寒的初春正是流感与流脑蹒跚而来的时候，而此时马氏的孕期已超过了四个月，可以说，已平安地度过了这个敏感期。

统计资料表明：空气中的二氧化硫和总浮悬颗粒的多少，与出生的婴儿缺陷率有关。冬季出生的婴儿缺陷率可高达 8%，而夏季出生的婴儿缺陷率则不过 5%。马氏孕期的后六个月，正好度过了晚冬。

(2) 织造府曹家，没有吃生肉、生鱼的习惯，也不可能

给“少奶奶”吃不新鲜的饭菜和霉变的东西，也许吃一些油炸肉食和腌熏制品，但极少。

(3) 四五月份的南京，已进入炎热季节，马氏也不可能洗热水澡，如果此期洗热水澡，很容易生出低能儿。

(4) 当然马氏不可能吸烟。如果孕妇有此嗜好，有使胎儿致畸致呆的可能。

(5) 马氏也不喜欢饮酒，虽然她并不知道酒精被血液吸收后，胎儿会发生性功能障碍。

国外为什么“星期六婴儿”多为先天畸形儿？这是父母在星期六狂饮滥喝的恶果。我国文学史上只要喜欢“杯中物”而又特别过量者，后代多为畸形儿或愚形儿。如李白、杜甫、李煜、李清照、杜牧等人，他们虽然留下了不朽的传世佳作，但后代多为平平者。大诗人陶渊明有酒必饮，每饮必醉，结果五个儿子全是白痴。晚年恍然猛醒：他犯了不可饶恕的错误。美国科学家赫尔斯博士调查证明：嗜酒孕妇所生的孩子，有 $1/3$ 以上是小头、小眼，短下巴、扁平脸，心脏、四肢、泌尿生殖器也多发畸形。法国科学家曾对 2500 多畸形儿、低能儿进行了调查，发现其中 36.5% 儿童的父母嗜酒。

《红楼梦》中的李纨是一个饮食清淡、不善饮酒的人。即使是逢年过节，也只是嘴上抿一抿，并不真喝。李纨是马氏的生活原型，丈夫一死，她更滴酒不沾了。所以，马氏是不会因酒而贻害胎儿的

五

孕妇夫妻反目，婆媳不和，常生闷气，出生的子女往往胆小内向，疑神疑鬼，过分依赖别人。也可能出现兔唇、腭裂，或心脏缺陷，成为先天性心脏病患者。

所以，我国中医强调：孕妇“一寡欲，二节劳，三息怒，四戒酒，五慎味”。其中特别强调息怒。孕妇在孕期的胎教中，重点在于使自己的情感处于平和状态，只有这样，才能保证出生一个聪慧健壮的婴儿。

李纨读过《女四书》、《列女传》、《贤媛集》一类的书，从小受到了“三从四德”封建礼教的教育。《红楼梦》对李纨的判词是：

桃李春风结子完，到头谁似一盆兰，
如冰水好空相妒，枉与他人作笑谈。

词中“李”“完”谐音为李纨；“一盆兰”指贾兰也。

李纨嫁给贾珠不久，丈夫夭折，只留下儿子贾兰与他相依为命，住在“大观园里的稻香村小院”，“竹篱茅舍自甘心”。她青春丧偶，亲抚贾兰，形影相伴，希冀矜育。但心如冰之清冽，水之洁净。稳重贤惠、本分随和，甘守淡泊、清心寡欲。

这不是曹雪芹之母马氏吗？丈夫逝世初，她心如槁木、死灰一般。但看到婆母待她比丈夫在世时还要好上三分，周围之人待她更加敬重，才渐渐复苏，内心的创痛才慢慢被

时间抚平，她也就逐渐开心地笑了。这个时期，曹颀的遗腹子也正待临产了。

她从来不发脾气，也不生闷气。但在特殊情况下凭她的特殊身份，敢于主持公道，抨击恶行，连霸王似的凤姐也不敢回驳。在平辈中，平平和和，恬淡做人。和姐妹们在一块时也做诗，虽属平庸之作，但欣赏力较高。裁判公正，无不服气。她也帮下人做风筝，在端午节做香囊，说说笑笑，自有一番情趣。对胎儿来说，这是最好的胎教了。

总结起来，胎儿有九怕：一怕妈妈生病，二怕妈妈服药，三怕妈妈不舒畅，四怕妈妈饮酒，五怕妈妈吸烟，六怕妈妈性干扰，七怕妈妈玩宠物，八怕妈妈受强光，九怕妈妈洗热水澡。

从正面看，凭着她的杂合基因，美丽而又幽静的环境，清淡而丰足的营养，随和而又寡欲的性格；从反面说“九怕”的自然回避，全面地反映了李纨的孕期养生之道。如果说李纨是曹雪芹之母——马氏的话，那也是 288 年前的事了。试问，今人能做得到吗？



同胞清浊溯性源

——孕期有无性干扰与后天灵慧的关系

在《红楼梦》中，宝玉与贾环同为一父，宝玉神采飘逸，秀色夺人；贾环却人物委琐，举止荒疏。探春与贾环同为—母所生，探春机敏决断，颇有创见，贾环则愚昧无知，心地不善。薛蟠与宝钗为同胞兄妹，薛蟠粗莽性急，碌碌无能，口无遮拦，蒙昧无知；宝钗却胸有成竹，知情识趣，年轻稳重，上下周全。为什么同父异母或同一父母的兄妹，在智力、性格、品德、毅力等各个方面，有如此大的差异呢？

原因很多，如受孕时间、季节，是否饮酒过量？夫妻之间或与别人是否突发大怒？孕期营养如何？出生后，七岁前对儿童不同的非智力教育与影响……总之不确定因素很多。但有一种因素是不可忽视的，那就是孕期是否有过性生活？性交是否频繁？

试验证明：如果孕妇在孕期有过频繁的性生活，孕妇的某些内分泌激素就会过量分泌，胎盘血液成分就会出现异常。这种变化首先对胎儿大脑的发育极为不利，其次孕期性生活次数越多，对胎儿的内分泌系统和中枢神经的损害就越大，严重者，可导致先天愚形婴儿，长大后，很可能是一个反应很迟钝、记忆力很差、分析能力很低的人。初见这种

人往往给人以“忠厚老实”的错觉，时间长了就会发现他笨得出奇。相反，如果在孕期没有任何性干扰，出生的婴儿很可能是一个心灵聪慧、反应敏捷、记忆力强、想像力丰富的人。

如果单从智商来看，为什么社会上特别灵慧者与特别愚笨者两端极少，而中间类型的过渡者很多呢？原因有二：一是人们认识不到孕期性生活对胎儿神经系统的严重损害；二是医学界部分医生一直到目前为止，还错误地认为，孕期性生活对婴儿智力与健康“无大妨碍”。有的西医甚至说：“如果有妨碍的话，也不过是怕流产，怕感染而已”。于是人们在孕期过性生活便成为普遍现象，这是社会上智力平平者占多数的重要原因，因为在孕期无性干扰者与性生活相当频繁者都极少，因而特聪明和特愚笨者也就极少。

如果我们从动物演化角度来看，兔、马、牛、羊、驴等哺乳动物，只要一受孕，母畜决不允许公畜再靠近。若敢冒犯，立即蹄之。饲养员都知道这个情况。然而，高度进化的人类反倒“忘了”这一决定先天资质的“优生规矩”。

医学界对此保持沉默，仅要求：“妊娠的前三个月和后三个月应加以节制。最初与最后数星期内不应性交。前可避免流产，后可避免感染。”对于民间流传的“私生子聪明”的说法，答复得很干脆：“不要理睬。”“不要理睬”何以服人？拿不出科学答案，怎能以“不理睬”搪塞？对于“哺乳动物受孕后，母畜不允许公畜靠近”的自然现象，他们认为，那是属于动物之间的“独立行为”。这种牵强附会的“解释”岂不让人笑掉大牙？

其实从 20 世纪 60 年代开始，有人在这方面已经做了不少研究工作。实验证明：在发生性关系时，男女双方皆处于亢奋状态，体位必有大的动作。特别是年轻夫妇会不顾一切地去追求那个“天下第一快感”。这样首先可使孕妇体内骤然产生无法散去的内热。其次，胎里的羊水，本是对外来的挤压起到缓冲作用的，并保证恒温恒压的。然而性交带来的突发“大动”使“海洋小环境”发生了违反自然的变动。这种改变对胎儿的内分泌系统、中枢神经系统产生了一定的伤害。结果是孕期性交越频繁，这种积累性的伤害就越大。伤害的主要部位是脑神经轴突，即使使幼嫩的神经细胞轴突与轴突之间的联结中断。也就是说，孕期性交越频繁，中断的轴突越多，胎儿越迟钝，反应力越差。说得好听一点，这是属于那种懦弱寡言、行动迟缓的人。如外号叫“二木头”的迎春，就属于这一类人。再次，父母在性交的亢奋中必然要分泌超量的多巴胺、去甲肾上腺素和皮质醇之类的激素，这是人体在应激状态下，对付突发事故时必然产生的东西。然而，一旦超量分泌，就会对人体产生毒害。孕期频繁性交，就会将这种过量的毒物“挤”给胎儿使其中毒，导致先天愚形婴儿、畸形婴儿的出现。可以说，这就是宝玉与贾环、贾环与迎春、薛蟠与宝钗优劣差异的主要原因。因此，女人受胎之后，在性的方面要给予特别保护。

爱石情结羁身婴

——曹雪芹童年的非智力教育

—

人们都知道《红楼梦》是中国文学史，也是世界文学史上的一颗灿烂明珠，它代表了中国古典文学创作的最高成就，从而成为中国封建社会末期社会生活的百科全书。它的作者曹雪芹，也就成了中国乃至世界第一流的作家。当人们分析曹雪芹如何创作成功这样一部世界一流的文学艺术作品时，无不认为，除了曹雪芹所处的社会背景与特殊的生活经历之外，主要是他聪明绝顶，智力超群。

细细想来，这话至少有一半不对。因为作者明确交待：晚年生活极其贫困，家里穷到举家食粥的程度，就在这样条件下，“批阅十载 增删五次”确实是“字字看来皆是血，十年辛苦不寻常”啊！如果曹雪芹没有坚强的意志，“十载批阅”能够坚持下来吗？如果曹雪芹没有坚定的信念，“增删五次”能坚持下来吗？那可是一部用毛笔写就的 80 多万字的草稿啊！我的一个朋友坦率地表白：“如果是我，既无稿酬 还得贴钱 肚子都填不饱了 写它干什么！”一部《红楼梦》有 443 个人物，各有各的心态，各有各的面孔。如果

曹雪芹没有爱憎分明之心，没有对穷人、对丫环的无限同情，他能写出一个个鲜活的面孔和不同人物的心理状态吗？如果曹雪芹没有一个远大目标，没有坚强毅力，他能够一而再、再而三地增删吗？一句话，如果曹雪芹没有非智力方面的优秀品质，没有非智力方面的钢铁意志，没有非智力方面的坚定理念，没有非智力方面的丰富情感，他的那个智慧能够“超群”吗？很难设想一个智商很高，但情感淡漠、意志薄弱、品德不良而又玩世不恭的人能够写出《红楼梦》来？从这个意义上讲，非智力教育要比智力教育重要得多。也就是说，要想成才，首先成人，作为一个一撇一捺大写的人，则是成才的基础。

二

曹雪芹的成功多半依赖于非智力方面的优秀品质，小半依赖于本人的文学才华。这种非智力品格高于智力才能。在我国历史上，许多著名人物只要是取得了一定成就的，无不依赖于非智力方面的优秀品格，例如夏完淳，其嫡母慈君盛氏，生母陆氏，都是有教养有文化的人。夏完淳在南京狱中所写的《绝命书》中谈到他的幼年时说：“慈君推干就湿，教礼习诗，十五年如一日。嫡母慈惠，千古所难。”其姐夏淑吉，是一个非常贤惠文雅的姑娘。这些人对夏完淳进行了高于寻常的非智力教育，以致使他能够席不暇暖、跋山涉水、披星戴月、转战南北，如此献身精神并非单有智力可以独立支撑的。他孝顺父母，敬爱其姐，也非智力作用。他精忠报国，深明大义，更非智力作用，可以说夏完淳

的光辉，主要在于其家庭进行了非智力教育的结果。

相反，《红楼梦》中的凤姐、薛蟠等人在童年都没有受到良好的非智力教育。教子之道贵在德。这些都是杀人凶手，智力越高，缺德越甚，追其原因，都是因为童年时期没有受到良好的非智力教育的结果。

伟大的文史学家司马迁幼年在家从事农桑劳动，20岁随汉武帝出巡。后继父志，作太史令。因李陵事件说了几句公平话，被处宫刑。出狱后，以常人难以忍受的奇耻大辱，以常人未有的坚强意志，发愤写出了《史记》。他在《报任安书》中，以无比激愤之情，倾吐了蓄积已久的痛苦与愤懑：“仆闻之，修身者，智之符也；爱施者，仁之端也；所予者，义之表也；耻辱者，勇之决也；立名者，行之极也。士有此五者，然后可以托于世而列于君子之林矣。”又说：“故祸莫惨于欲利，悲莫痛于伤心，行莫丑于辱先，诟莫大于宫刑。刑余之人，无所比数，非一世也，所从来远矣。”

于是他“绝宾客之知，亡室家之业，日夜思竭，其不肖之才力，务一心营耻”。发愤著书，以毕生精力完成了被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之《离骚》”的史传文学大作《史记》。如果当时，他“伏法受诛，九牛亡一毛，与蝼蚁何以异？”

“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”

司马迁所以“重于泰山”，是他的智力超群吗？如果没有远大的崇高理想，没有钢铁般的坚强意志，没有爱憎分明的丰富情感，一句话，没有非智力方面的优秀品格，他能写出《史记》吗？

相反，秦之宰相李斯倒是一个智力过人的政治家。他在推动郡县制、统一法律、货币、度量衡、车轨和文字方面做出了千古不朽的贡献。一篇《谏逐客书》为他在文学史上争得了一席之地。但他是一个极端自私的人，毫无仁义情感的人，为了贪恋富贵，居然纵容小人阴谋篡权，最后落得个腰斩之刑，死得轻于鸿毛。你能说李斯不聪明、没学问吗？他的智力水平在当时是一流的，也是超群的，但在“如何做人”的非智力品格方面，却是一个典型的残缺者。

汉武帝时，苏武出使匈奴，被软禁 19 年。苏武在穷厄绝食的险恶环境中，风寒冻饿，不移其志，威武不屈，忠贞不渝，最终完成了出使的任务，难道这是智力作用吗？不，这是非智力方面的优秀品德、坚强意志起了决定作用。

相反，宋之秦桧，状元出身，你能说他的学识水平不高？现今流行的仿宋体，据说为秦桧所创，但是由于他贪生怕死，贪图富贵，不惜出卖国家而陷害忠良，所以现在谁都不愿说那是秦体，而说仿宋体。据说“典当行”的首创者也是秦桧，可见他智力不低。虽然他有权、有钱、有势，但是没有非智力方面的高贵品质。像这种人智力越高、权力越大，对国家对人民的危害越严重。

三国时的李密，晋武帝命他为太子洗马，但他上表陈情，辞不赴召。他说他的祖母：“日薄西山，气息奄奄，人命危浅，朝不虑夕。臣无祖母，无以至今日；祖母无臣，无以终余年。母孙二人，更相为命……臣今年四十有四，祖母刘九十有六，是臣尽节于陛下之日长，报刘之日短也。乌鸟私情，愿乞终养。”词义婉转凄恻，仁孝之心感人，连晋武帝也

被感动地不仅嘉勉其孝心，还赐婢二人。论智力、论文才、论能力，李密可能不如秦桧，但论品德、论孝心，感天动地，谁不动容？

诗人陶渊明，八岁丧父，家境衰落。诗人杜甫为西晋大将杜预之后，母亲早逝，家道败落。文史学家欧阳修四岁丧父，家境贫寒……他们不是从母亲、祖母那里，就是从兄长、嫂嫂那里，首先受到了如何做人的良好教育，以致他们都能吃苦耐劳，都有着坚强意志，都有着高尚情操。正是这些切身经历的生活“磨砺”培养出来的“人格情操”印入他们的心灵。欧阳修才借书、抄书、读书，杜甫将灵感所得之句、不厌其烦地积于布囊；白居易反复修改其诗，才不至于因长安米贵而“白居不易”了。

战国时，韩国公子张良具有非凡才干，是一位军事战略家。他结识刘邦之后，运筹帷幄，助汉灭楚。谁不说他是一位智力过人、才华横溢的高人？其实，张良的成功并不在此，而在于有过人的胆识，敢于在博浪沙袭击秦始皇；有过人的耐心和谦恭，桥下拾鞋，三晨赴约，黄石公授予《太公六韬》；有坚强的意志和坚定的信心，深研细钻，反复揣摩，在楚汉之战中屡献奇计。他目标明确，不为名爵，功成隐退，成为历史上少有的年轻战略家和政治策划家。近代爱国英雄林则徐，从小受到了优秀的非智力教育。他的父亲林宾日忧国忧民的伟大情怀，对他发生了极其重要的影响。其父从小教导他立下读书报国的远大志向。比如儿子问：“人为什么要念书？”他答：“只有念书才能明理，只有明理才能做好人。”一次小则徐背《诗经》问他什么是硕鼠，林