

# 奋斗与成才 篇



01

## 范仲淹： 断齑画粥



范仲淹，北宋名臣。年少时家境贫寒，父亲早逝。他到应天府书院求学时，连基本的温饱都成问题。为了节省口粮，他想出了一个办法：每天清晨煮一锅稠粥，待粥自然凉透后凝固成块，便用小刀整齐地划分为四块，早晚各取两块作为主食，再配以一小碟切碎的腌菜——当时称作“齑”。有位家境宽裕的同学见他常年如此，心生怜悯，送来鱼肉，范仲淹却拱手辞谢：“我已习惯粗食，若骤然享用佳肴，恐怕以后再难以安守清贫，反倒误了学业。”

同学不解：“这般清苦，你怎么能坚持？”范仲淹指着院中的青松说：“你看这松柏，越是天寒地冻，枝干越显坚韧。人求学亦然，能忍常人不能忍之苦，方能成常人不能成之事。”在书院的五年间，他始终恪守这般清苦的作息，勤学不辍，最终成为北宋杰出的政治家与文学家，更以“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸襟名垂青史。



真正的成长，从来不会在舒适中获得。在中职学习阶段，难免会遇到技能反复练习的枯燥、难题久攻不克的挫败，但恰恰是这些“苦”，磨炼着我们的耐心与毅力。唯有把基础打牢，将技能练精，今天的每一分付出，终将成为托举我们走向未来的力量。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 司马光： 圆木警枕



司马光自幼勤奋好学，对知识充满渴望，常常读书至深夜。但因夜晚睡得过迟，早晨往往难以醒来，屡屡错过早读的时间。尽管先生多次批评，但母亲心疼他，不忍心把他叫醒。司马光深知时间宝贵，决心改变这一现状。

一天，司马光望着屋内的圆木，灵机一动，心想：这圆木又硬又滑，若用它做枕头，我稍一翻身，圆木滚动，不就能把我惊醒了吗？于是，他找来一段圆木，仔细擦拭干净，制成一个特殊的“枕头”。当夜，他便以此枕入眠。刚一入睡，他就因为翻身，圆木滚动，脑袋“咚”地一下磕在床板上，将他惊醒。就这样，每当他贪睡时，圆木便如警钟般将他唤醒。他迅速清醒过来，然后披衣起床，继续读书学习，从不懈怠。

日复一日，年复一年，司马光凭借这股刻苦自励的精神，遍览群书，学识日益渊博。无论是寒冬腊月，还是酷暑盛夏，他始

终坚持不懈，从未间断。最终，他完成了史学巨著《资治通鉴》，为后世留下了宝贵的文化遗产。

## 道理解析

成才从无捷径，唯有自律与不懈奋斗。以困难为警钟，视懒惰为敌人，不断克服懈怠，精研技艺，方能真正练就过硬技能与真才实学。

## 体会感悟

## 匡衡： 凿壁偷光



西汉时期，有一位名叫匡衡的少年。他家境贫寒，却对读书有着浓厚的兴趣。白天，匡衡需下地劳作，只有中午才能抽出片刻时间读书。到了晚上，因家中点不起油灯，无法继续学习，往往一卷书要好些天才能读完，这令他焦虑不已。一天晚上，匡衡从外面回家，周围一片漆黑，只有邻居家的窗户透着光亮。他灵机一动，想到了一个主意，狠狠拍了自己脑袋一下，念叨着：“以前怎么没想到呢！”回到家中，他就在自己与邻居家共用的那面墙上摸索来摸索去，终于找到一处墙壁有破损的地方。他找来一把小刀，沿着破损的墙壁轻轻凿削，不一会儿，一道微弱的光线就从墙缝里透射过来。匡衡欣喜非常，却不敢再凿，以免影响到邻居。自此，他便借着一点点光线看起书来。

光线虽然很微弱，但匡衡却十分珍惜，他如饥似渴地阅读着各种书籍，不断汲取知识的养分。通过持之以恒地苦读，他终成

西汉著名学者，下笔成章，蜚声朝野，后被朝廷重用，成为汉元帝的老师。

## 道理解析

奋斗是通往成功的必由之路。中职生正处于学习技能、提升自我的关键阶段，应当珍惜当下优越的学习条件，勤奋刻苦、积极进取，努力钻研专业知识，不断锤炼实践技能，以勤奋书写属于自己的精彩人生。

## 体会感悟

## 祖莹偷读： 夜藏薪火照书卷



祖莹，北魏人。八岁便能熟练背诵《诗》《书》，十二岁时成为中书学生。他对书籍的热爱达到了痴迷的程度，常常夜以继日地读书学习。

祖莹的父母见他如此刻苦，心疼不已，担心长此以往会累坏身体，便设法禁止他夜间读书。每到夜间，父母便会将灯火藏起，以为这样便能让祖莹早些休息。可祖莹对知识的渴望难以抑制，他心生一计，偷偷地在炉灰中藏了几块木炭，等父母入睡后，遣走童仆，悄悄点燃木炭，并用衣服和被子遮住窗户，防止光线外泄被家人发现。就在这昏黄隐蔽的微光下，他沉浸在书的世界里，如饥似渴地汲取着知识。

祖莹十二岁进官学，有一天上课时，他误拿了同学的书。老师让他背诵《尚书》，他凭借深厚的学识和超强的记忆力，流畅地背诵出《尚书》三篇，且一字不差。同学们听闻后，都惊叹不已，

此事很快便传开了。皇帝听说此事后，便召祖莹进宫。祖莹不仅背诵五经章句，更阐述其大义，深受皇帝赞赏，被授予官职。最终，他凭借勤奋与才华，成为当时的太学学士。

## 道理解析

勤学习是成功的基石。即便环境昏暗，也掩盖不住勤学之“光”；纵然条件艰苦，亦挡不住有志之人。求学之路从无坦途，难免遭遇种种困难，但只要心怀梦想，勤奋不已，终将跨越阻碍，实现自我，成为栋梁之材。

## 体会感悟

## 宋濂： 借书苦学



宋濂幼时家贫，却酷爱读书。因无钱购书，他常向藏书人家借阅，每次借到便亲手抄录，按期归还，即使天寒地冻，他也要“录毕，走送之，不敢稍逾约”。

有一次，少年宋濂向藏书家张齐轴借《史记》，对方推说已借出。三个月后，宋濂再次冒寒登门，衣着单薄，浑身发抖。张齐轴虽仍未借出《史记》，却拿出一本《乐府诗集》借给他。又过三月，宋濂汗流浃背地前来还书，书册用油纸包裹，完好如新。张齐轴深受感动，终于借出《史记》，并许诺他可随时来借阅。宋濂以守信与执着，得以遍览群书，学识日进。

成年后，宋濂愈加仰慕圣贤之道，常远行百里访师求学，执经叩问。他虽已遍观群书，却始终谦逊，即便身居高位，仍在《送东阳马生序》中自谓“今虽耄老，未有所成”。他恭敬求教于名人学者，在严师面前勤问不怠，“卒获有所闻”。宋濂常“负箧曳屣”

行于深山大谷之间，求学之路日益宽广。最终，他凭借深厚学识，成为元末明初著名的文学家。

## 道理解析

贫困难以阻挡求学的决心，挫折反而磨砺出更坚定的意志。在求知的道路上，诚信是支撑前行的重要力量，谦逊请教则是获得真知的关键。只有勤奋不懈、珍惜光阴，才能最终实现自我价值，绽放生命的光彩。

## 体会感悟

## 囊萤映雪： 借微光以破夜障



“囊萤映雪”由“囊萤”和“映雪”两个故事组成，分别讲述东晋车胤与晋代孙康刻苦读书的事迹。

车胤好学不倦，但家境贫寒，一到天黑，就没法读书了。夏天的一个晚上，他正在院子里背一篇文章，看见许多萤火虫在低空中飞舞。他想，如果把许多萤火虫集中在一起，不就成为一盏灯了吗？于是，他找了一个白绢口袋，抓了几十只萤火虫放在里面，再扎住袋口，制成了一盏“萤火虫灯”，把它挂起来。虽然不怎么明亮，但勉强可以用来看书了。自此以后，他经常去抓萤火虫来当作灯用，夜以继日地学习，最终成为了一个有学问的人。

孙康和车胤一样，酷爱学习，常常感到白天的时间不够用，很想夜以继日地学习，却点不起灯。特别是冬季，昼短夜长，让黑夜的时间浪费掉，实在太可惜了。有一天夜里，他一觉醒来，看见窗外的雪光映照得如同白昼，于是他灵机一动，在雪地借光

读书。从此，他每夜都映雪读书，从不觉得天冷，每夜苦读至鸡鸣，终成一代名家。

两人虽处境艰苦，却善用自然之光勤奋向学，其事迹合为“囊萤映雪”，成为后世传颂的勤学典范。



车胤和孙康善用有限条件，甚至用智慧创造条件，努力学习、坚持不懈，最终成为杰出的人才。如今，我们拥有优越的学习环境，更应珍惜光阴，不懈奋斗，用勤奋和智慧铸就精湛技艺，创造美好未来。



## 悬梁刺股： 苦志砺锋芒



“悬梁刺股”由“悬梁”和“刺股”两个故事组成，分别讲述东汉孙敬和战国苏秦刻苦求学的故事。

孙敬年少好学，博闻强记，嗜书如命，常常通宵达旦地读书，被邻里称为“闭户先生”。为防止自己在读书时打瞌睡，他想出了一个特别的办法。他找来一根绳子，绳子的一头绑在自己的头发上，另一头绑在房子的房梁上。当他读书疲劳打盹时，头一低，绳子便会拉扯头发，以疼痛唤醒自己，令其重新振作精神读书。孙敬最终成为一位赫赫有名的政治家。

苏秦年轻时学识尚浅，游历多地却不受重视，即使有雄心壮志也得不到重用。于是他发奋图强、刻苦读书。他经常读书到深夜，每当疲倦到想要打盹的时候，就用事先准备好的锥子往大腿上刺一下，凭借剧痛保持清醒，继续勤读不止。后来，苏秦凭借真才实学当上了宰相。



孙敬与苏秦的勤学故事，虽因其时代背景而在方法上存在争议，但其精神内核仍具有现实意义。读书做事没有捷径，能坚持才是真本事。我们可从中汲取“专注目标、持之以恒”的积极力量，同时结合科学认知调整学习策略，实现效率与健康的双重提升。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 王冕： 勤奋好学



《墨梅》是元代画家、诗人王冕所作，诗中“吾家洗砚池头树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤”借梅自喻，寄托高洁之志。王冕出身贫寒，凭借勤学苦练，终成一代大家。

王冕七八岁时，父亲让他去田埂放牛，他却偷偷潜入学堂听诵诗书，默记于心，以致屡次将牛忘在了田里。经常有乡人牵着牛来他家找他的父亲理论，责备王冕放牛踩踏农田。父亲很生气，便责骂王冕，但王冕依然如故，坚持求学。母亲见王冕对学习如此痴迷，便对王冕父亲说：“孩子这么热爱读书，就让他去吧。”此后，王冕白天放牛，晚上便借住在寺庙，在长明灯下刻苦读书。后来，大学者韩性听闻此事，深为感动，收他为弟子。王冕更加勤奋努力，最终成为一个博学的人，不仅在绘画上成就卓越，诗作亦自成一格。



王冕虽出身贫寒，却凭借坚定的志向、对知识的热爱以及顽强的学习精神，最终实现了自我成长与成就。他的经历启示我们：无论身处何种困境，只要怀有决心、珍惜时光、刻苦努力，便能够克服困难，不断积累知识与能力，为未来的发展奠定坚实的基础。



## 江梦南： 无声砺行，笃学成才



她的成长之路艰辛而精彩：失聪—刻苦努力—吉林大学本科及硕士研究生—清华大学博士研究生。她的名字叫江梦南。

江梦南出生于湖南的一个普通家庭。半岁时，一场高烧改变了她的命运，因使用耳毒性药物，导致极重度神经性耳聋，左耳听力损失大于 105 分贝，右耳听力完全丧失。医生曾断言，她可能一辈子都学不会说话。然而，在无声的世界里，她从未放弃对知识的渴望。她通过观察他人唇形和感受喉咙振动，反复练习发声，凭借读唇语学会了“听”和“说”。更以惊人的毅力，一路奋发向前，成绩始终优异，2011 年考入吉林大学药学院，2015 年继续在该校攻读硕士学位，2018 年考入清华大学生命科学学院攻读博士学位。

江梦南还被评为“感动中国 2021 年度人物”。组委会给她的颁奖辞写道：“你觉得，你和我们一样，我们觉得，是的，但你又

那么不同寻常。从无声里突围，你心中有嘹亮的号角。新时代里，你有更坚定的方向。先飞的鸟，一定想飞得更远。迟开的你，也鲜花般怒放。”

## 道理解析

破障成蝶，凭韧劲终登绝顶；砺技立身，靠实干可绽芳华。中职生或许起点不高、基础稍弱，但请别气馁。专注目标、肯下功夫，把技能练精练深，坚持与实干，往往比先天条件更为重要，终能成就精彩人生。

## 体会感悟

邹彬：

## 精益求精，铸就国匠



从小山村到人民大会堂有多远？从泥瓦匠到大国工匠有多远？“95后”小伙邹彬用实际行动给出了答案。

邹彬，1995年出生于湖南新化县的一个小山村，初中毕业后随父母到建筑工地打工，开始了他的砌墙生涯。在工地上，他干着搅砂浆、搬砖头、砌墙等苦活脏活，却从不挑肥拣瘦。当时工地按砌墙量发薪水，砌墙越多工钱越多，但他坚持只要砌得不够美观就推倒重砌，常被工友们笑“傻气”。但他却认为“一定要坚持自己的标准，才过得了心里那一关”，“工匠精神”早已在他心中悄然生根。

2014年，邹彬参加中建五局的技能比赛，获得砌筑组第一名，之后屡屡晋级，直至入选了国家集训队。2015年，他代表中国参加第43届世界技能大赛，凭借精湛技艺获砌筑项目优胜奖，实现中国在该奖项上零的突破。备赛期间，他苦学几何知识与图形测

算，8个月反复训练，终于精准掌握各类图形计算。

赛后，邹彬返回岗位继续砌筑工作，并创立了“小砌匠”创新工作室。2018年，他当选全国人大代表，成为湖南代表团最年轻的代表。



职业无贵贱，奋斗可成才。邹彬从一名普通的砌筑工成长为“大国工匠”，凭借的是对工作的执着专注与精益求精。中职生应当以他为榜样，珍惜当下时光，以专注和努力雕琢专业技能，用奋斗与坚持书写属于自己的青春篇章。



电子工业出版社有限公司  
版权所有