

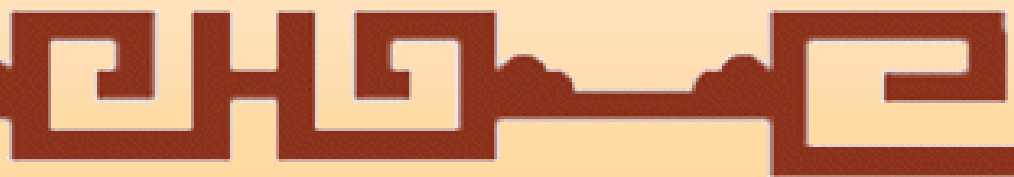
坚韧不拔，功到事成





# 大家都熟悉的故事

.....



# 贝多芬——我要扼住命运的咽喉

01

贝多芬一生中，贫困、疾病、失意、孤独等种种磨难折磨着他，其中最大的灾难是耳聋给他带来的痛苦。贝多芬28岁时，由于疾病，听觉就开始减退，到了48岁，再优美的歌声他也听不见了。他只能用书写的方式来和别人交流。即使这样贝多芬仍进行着创作。他的不朽名作——九十部交响曲的后七部，都是在失聪的情况下完成的。而其中的第三、第五、第六和第九部交响曲被认为是永恒的杰作。他用敏锐的观察力来感受人类、社会和大自然。为了起草一部曲子，他经常花几个月甚至几年的时间反复推敲，精心锤炼。例如第五交响曲的创作，他就花了八年的时间。

02

贝多芬在这种困境中曾大声疾呼：“我要扼住命运的咽喉，它不能使我完全屈服！”

# 张海迪——身残志坚的天使



蒹 张海迪，1955年秋天在济南出生。5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，张海迪开始了她坚强的人生。

No.1

她无法上学，于是在家发奋自学。她自学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。从1983年开始，张海迪创作和翻译的作品超过100万字。为了对社会作出更大的贡献，

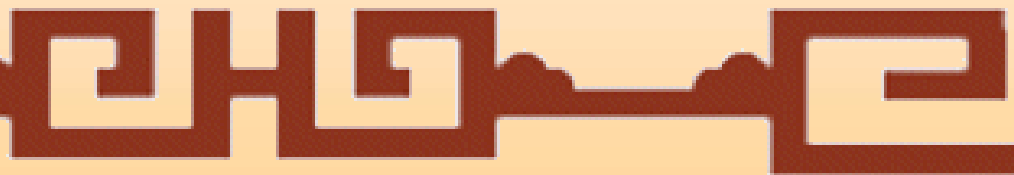
蒹 她先后自学了十几种医学专著，同时向有经验的医生请教，学会了针灸等医术，为群众无偿治疗达1万多人次。张海迪说：“我是一颗流星，我要把光留给人间。”

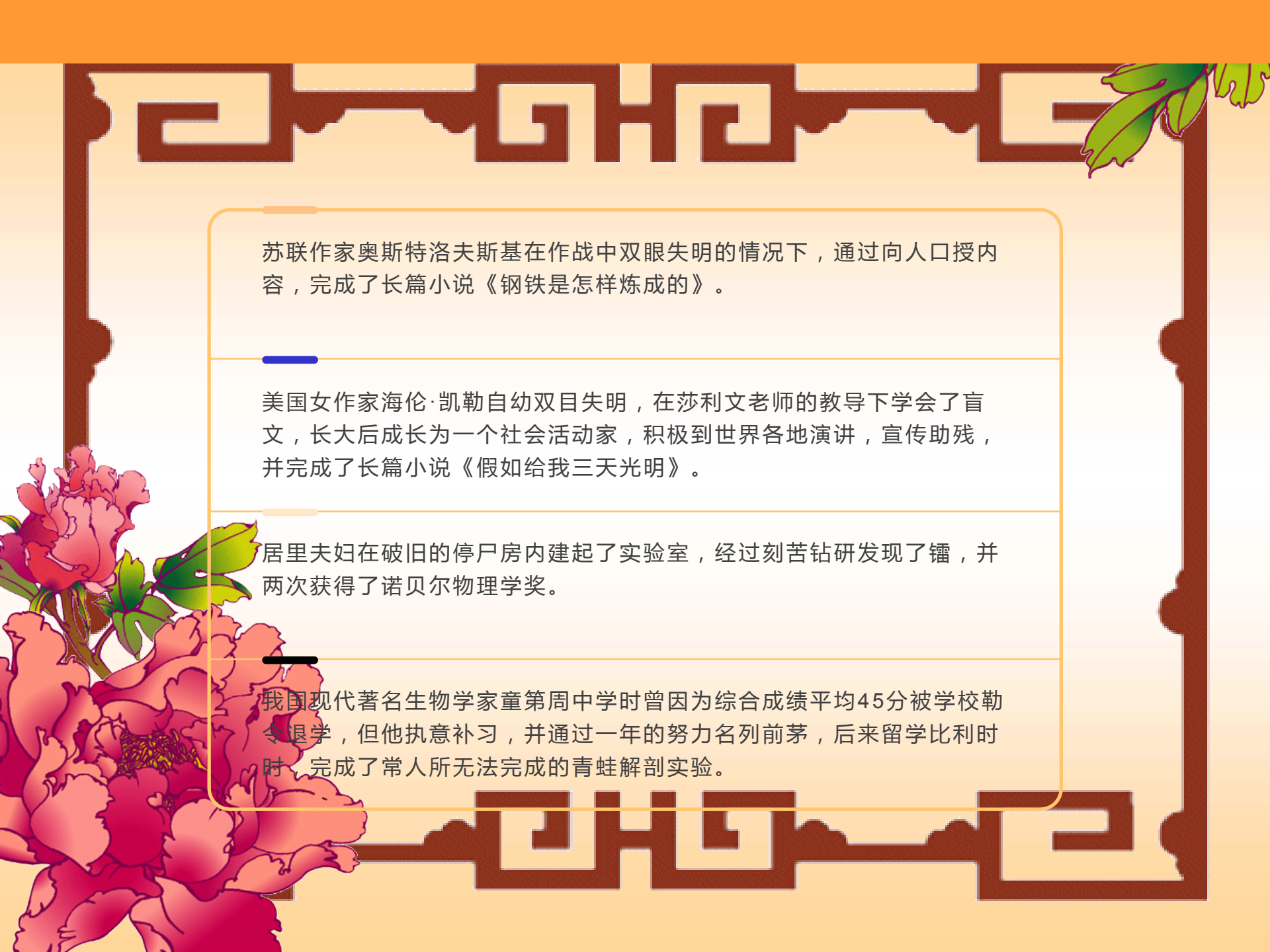
No.3





还有很多故事.....






苏联作家奥斯特洛夫斯基在作战中双眼失明的情况下，通过向人口授内容，完成了长篇小说《钢铁是怎样炼成的》。

美国女作家海伦·凯勒自幼双目失明，在莎利文老师的教导下学会了盲文，长大后成长为一个社会活动家，积极到世界各地演讲，宣传助残，并完成了长篇小说《假如给我三天光明》。

居里夫妇在破旧的停尸房内建起了实验室，经过刻苦钻研发现了镭，并两次获得了诺贝尔物理学奖。

我国现代著名生物学家童第周中学时曾因为综合成绩平均45分被学校勒令退学，但他执意补习，并通过一年的努力名列前茅，后来留学比利时，完成了常人所无法完成的青蛙解剖实验。





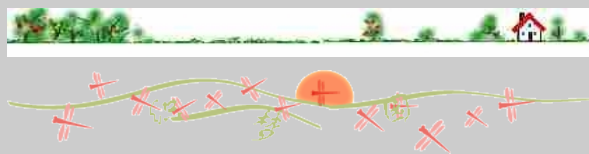
坚韧的品质是否只是名人伟人所具备的？  
平凡的人是不是就注定软弱？



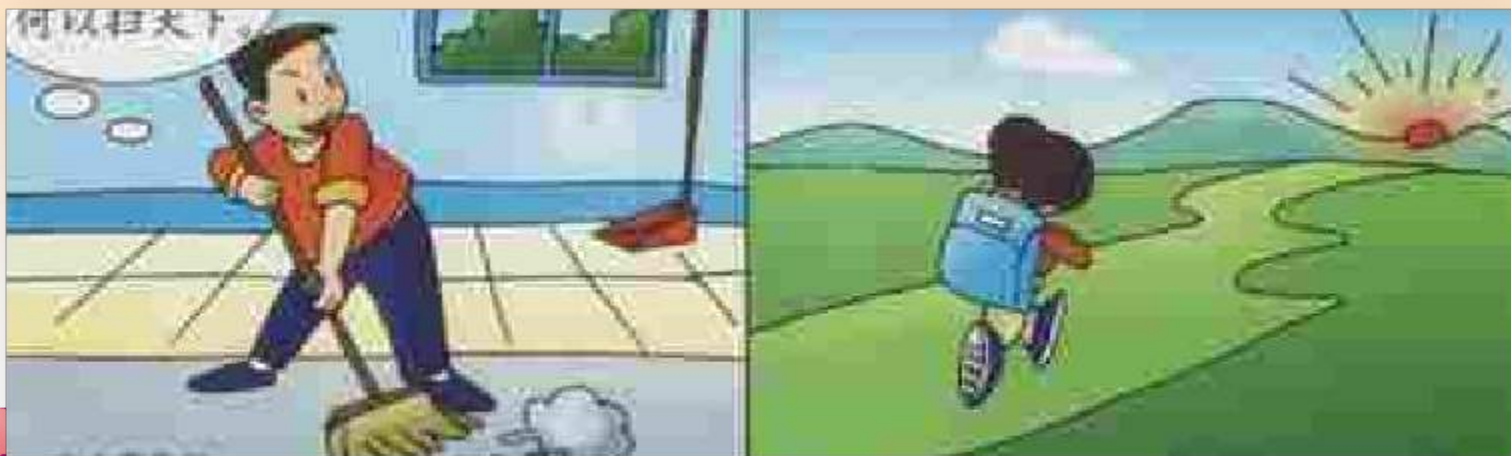




- 1、要有目标和计划
  - 2、从小事做起，从今天开始
  - 3、学会自我调控
  - 4、要持之以恒，勇于克服困难
  - 4、5、做自己不感兴趣却有意义的事
- 培养坚韧的品质 做自己的主人



要有目标和计划



没有目标的努力，  
就像在黑暗中远征

无方向性的行为，

欠效果和效率。

要有明确的目标和计划

01

我的目标

02

我的计划

03

我的成绩



04

努力！坚持！

05

我有一个梦想

06

请你为自己制定一个短期的学习目标和计划

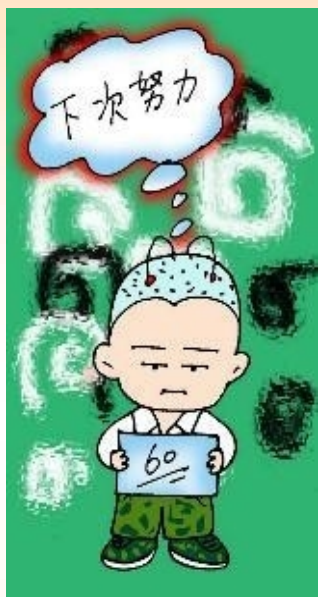
07

操作平台



人生因为有了目标，才变得充实而富有意义。缺乏目标，人生就会迷失方向，缺乏前进的动力，并会很容易地被打倒。人生目标的实现过程，也是培养坚韧品质的过程。





争取英语得80分  
小明的目标





请你当大夫，  
帮一帮小明同学





1

小明的意志品质比较薄弱，所以他应该努力磨砺意志：

2

首先，要有目标和计划。人生要有明确的目标，没有目标的人生就会迷失方向。同时，必须注意制定的目标必须符合自身的实际情况，不能象小明那样，制定脱离实际的目标。

3

其次，由于小明的自控能力较差，所以没法很好得完成既定目标。所以，磨砺意志还要提高自我调控能力。

从小事做起，从今天开始



01.

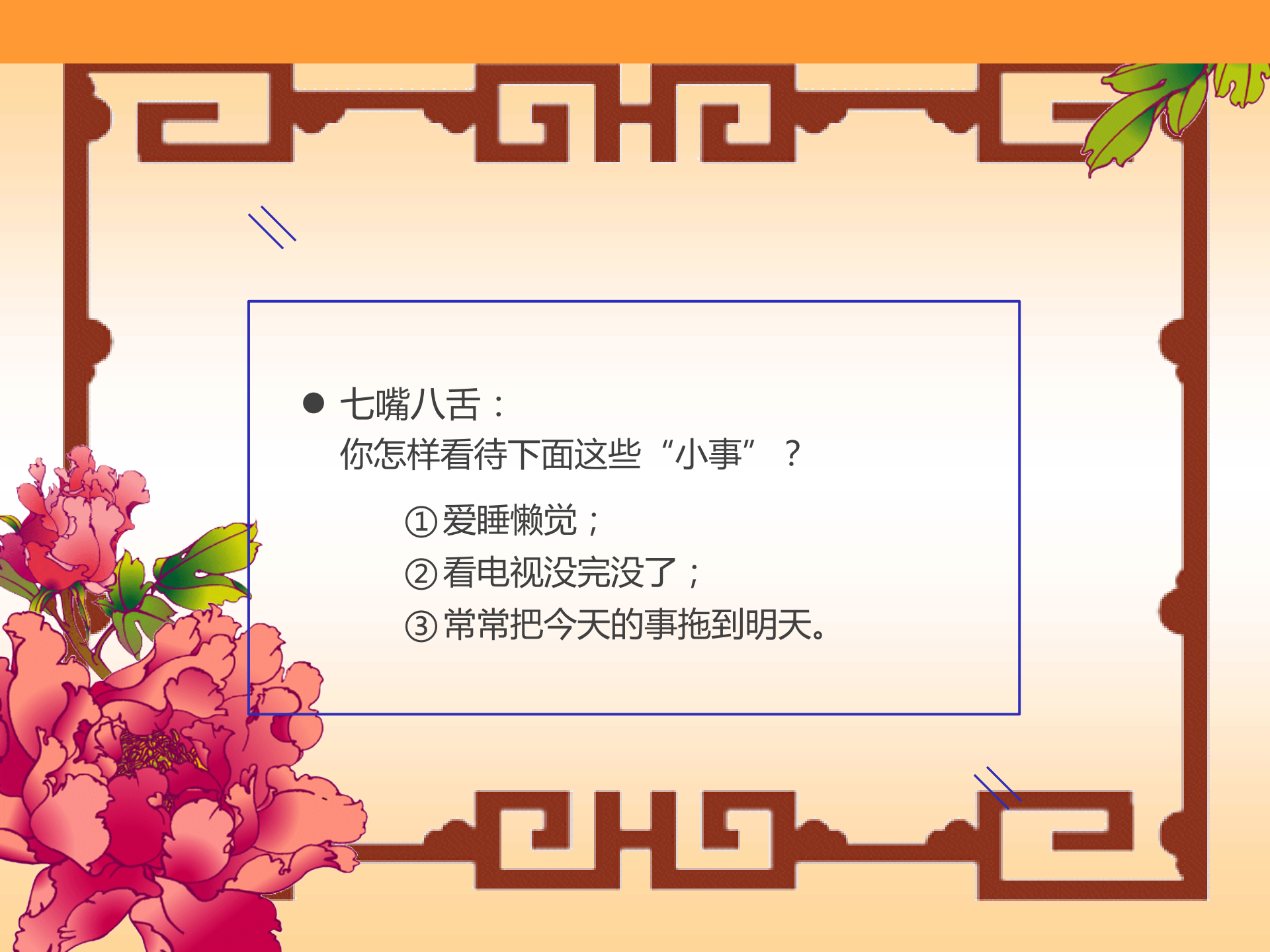


- 要成就一件大事业，  
必须从小事做起。
- ---列宁

02.

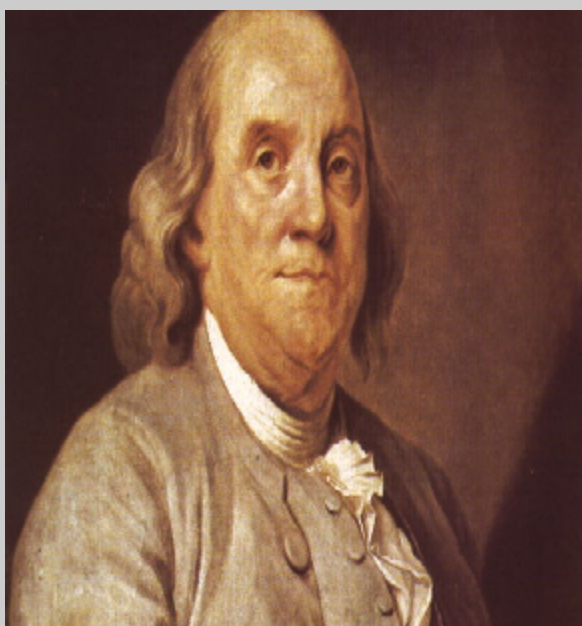


成功者如是说：

- 
- 七嘴八舌：  
你怎样看待下面这些“小事”？
- ① 爱睡懒觉；
  - ② 看电视没完没了；
  - ③ 常常把今天的事拖到明天。



从小事做起，从今天开始



## 富兰克林的时间表

起床，规划一天事务，自问：“我这一天要做些什么事？”上午8点至11点，下午2点至5点，工作，中午12点至1点，阅读，吃午饭，晚6点至9点，用晚饭，谈话、娱乐、考查一天的工作，并且问：“我今天做了什么事”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/567044016102010003>