

全国教育科学“十二五”规划课题
《中学有效心理健康教育操作模式研究》优秀研究成果

心灵 有约

卢渊清◎主编

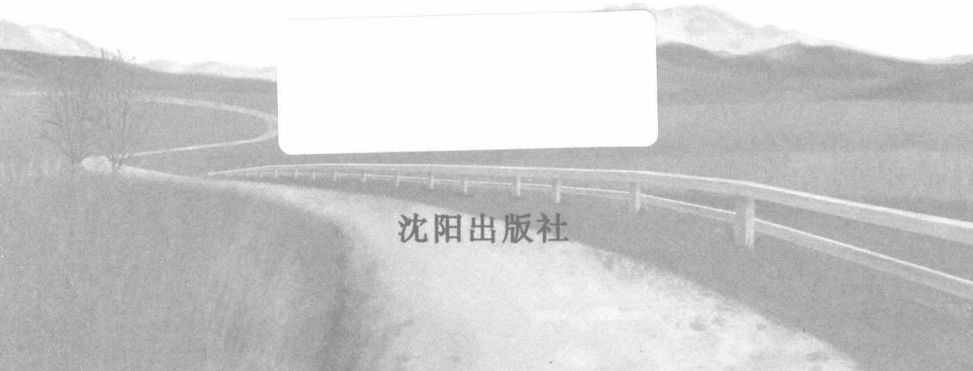
A DATE FOR
THE SOUL

沈阳出版社

全国教育科学“十二五”规划课题
《中学有效心理健康教育操作模式研究》优秀研究成果

心灵 有约

卢渊清◎主编



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵有约/卢渊清主编. —沈阳: 沈阳出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5441-5408-6

I. ①心… II. ①卢… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063962 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 昌吉州升华印刷有限责任公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 9.75

字 数: 250 千字

出版时间: 2013 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 马 驰 陈耀斌

封面设计: 刘 娜

版式设计: 姿 兰

责任校对: 王 茵

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5408-6

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

编 委 会

主 编 / 卢渊清

副主编 / 黄志国 黄巨萍

编 委 / 解霞辉 李红兰 王永涛

邱荣军 王高贵 刘 红

宋 磊 吴新华 春 芳

序

赵雪江

我与塔城地区第一高级中学有缘。

缘于辽宁对口支援新疆塔城地区教育项目。2011年，塔城地区第一高级中学黄巨萍副校长带队一行9人来到辽宁省实验中学挂职培训，三个月的交流研讨，两校教师相知相惜，情谊深厚，是缘。

缘于我与黄巨萍副校长对教育科研工作的共同认识，对心理健康教育的共同关注。三个月间，我和黄校长经常就学生的心理健康教育问题，一杯清茶，半日时光，言及学生心灵成长的方方面面，总是意犹未尽。恰巧，全国教育科学“十二五”规划课题《中学有效心理健康教育操作模式研究》，可以承载我们共同的追求，可以联结我们共同的愿望。这样，塔地一高成为这一课题的十四所核心实验校之一。2012年5月，塔城地区第一高级中学子课题开题，作为总课题组组长，我应邀参加。走进塔地一高，才真正体会到塔地一高的魅力！在美丽新疆、幸福塔城，这里有一所享有盛誉的学府。这里名师荟萃、英才辈出，这里教风严谨、学风纯正。一高的学子更是青春靓丽、有礼有节……远在千里之外，却也心手相牵，是缘。

展字如面，我心欣然——《心灵有约》正是这份缘的见证。

《心灵有约》是课题的研究成果，更是研究过程的缩影。一所好学校，必兴科研。一所好学校的科研，必将作用于学生，必有出自于学生的成果——这成果，可以是隐性的学生的成长，可以是显性的学生的活动，更可以直观表现为学生的作品。当然，好的成果，也必将浓缩了复杂、辛苦的研究过程，留有科学研究的痕迹。正是塔地一高诚信教育、自信教育、感恩教育、挫折教育、理想与信念教育的科学论证与踏实开展以及整个课题研究团队的真诚投入、指导教师的悉心指导，才让《心灵有约》散发出脉脉花香，扑面而来，让我们拥有重返青春的喜悦。

《心灵有约》关乎青春与梦想，关乎成长与蜕变，更关乎生命与未来。“青春的调色盘里可不单单这几种颜色，高傲的紫，成熟的黄，叛逆的黑，迷茫的灰…每一种颜色都是我们独有的色彩。”是啊，没有一种色彩，可以完全代表青春，没有一种文字，可以本色诠释青春，因而，这里没有长篇大论，却字字发自真心。“拥有了诚信，我们的心灵会更加光明；拥有了诚信，我们的心海会更加温暖；拥有了诚信，我们的心田会更加滋润。”“让感恩之花开遍你的人生吧，这样的人生才会充满生机，才能散发出清新的香气，才最美丽。”于迷茫中，学子们努力探寻生命的价值与意义，或许视角不太成熟，文法亦不练达，却有一种力量直达我们心灵最柔软、最温暖的地方，那是对生命最纯真、最本色的解读啊……

在这里，我们有约！

2013年3月26日于实验园

（作者为总课题主持人）

目 录

序·····	赵雪江 / 001
--------	-----------

诚信做人篇

让诚信永驻心中·····	杨雨晗 / 003
用诚信为人生干杯·····	李 雪 / 005
与诚信同行·····	汤婧怡 / 007
诚信——人生的基石·····	苏晓真 / 009
诚 信·····	杨雅静 / 011
诚信，何去何从·····	李亚俊 / 013
诚信之光将我照耀·····	李亚婧 / 015
诚者，信也·····	董璐璐 / 017
回到诚信的原点·····	唐铭怿 / 019
与诚信相伴·····	宋 羽 / 021
诚信——普照华夏之光·····	王 静 / 023
诚信·····	连 璐 / 025
诚为本信为根·····	苏 帆 / 027
将诚信永驻心间·····	杨雨晗 / 029
论诚信·····	杨丽君 / 031

让诚信之火燎原·····	王 静 / 033
守护诚信·····	马伊莉 / 035
所谓诚信，在水一方·····	白 雪 / 037
用诚信温暖你我的心·····	刘冰洁 / 039

自信成长篇

奋斗人生·····	欧阳江波 / 043
面朝大海，春暖花开·····	刘文定 / 045
青春，没有规则·····	王珂慧 / 047
简单的幸福·····	梁 琦 / 050
逆行的生命·····	朱 玥 / 052
傲骨禅心苏东坡·····	顾逢雨 / 055
拼凑时光·····	韩 雪 / 057
追逐的那片天空·····	李明霞 / 060
驻足，只为你·····	卢 玮 / 062
少年行·····	付 静 / 064
努力向前迈一步·····	王 璇 / 067
微笑·····	王雪慧 / 069
梦的怒放·····	刘晓慧 / 071
坚持到底，永不放弃·····	田月芳 / 073
青春调色盘·····	付华瑞 / 076
十七岁，我们的天空依然蔚蓝·····	雷海英 / 078
我相信，我能行！·····	王亚杰 / 081
游走星空下的梦·····	王梦柯 / 083

心灵思绪篇

不一样的琥珀年华·····	黄贝贝 / 087
当心灵被沉浸时·····	毕丽格 / 089
歌舞青春·····	吴盈萍 / 091
呼唤天下第一博物馆·····	苏 帆 / 093
十七岁的天空·····	敬雅冉 / 095
心灵思绪·····	柳宾茹 / 097
青春随想·····	万云青 / 099
四季·思绪·····	胡冬丽 / 101
岁月荏苒，梦依稀·····	张靖彬 / 103
心灵思绪之生命礼赞·····	孙 瑜 / 105
心灵絮语·····	王 彤 / 107
心灵的翅膀·····	王丽霞 / 109
心灵的感悟·····	周文婧 / 111
心灵私语·····	杨 柳 / 113
绚烂吧，梦想·····	王雅君 / 115
青春·乐章·····	张宇翔 / 117
只因笑靥如花·····	阿丽娜 / 119
青春的咏叹·····	刘冰洁 / 121

知恩感恩篇

感恩人生，快乐旅程·····	牛超群 / 125
花落香如故·····	陈 杰 / 127
因为有你·····	万亚芳 / 129
衔环结草，常怀感恩·····	张驰骋 / 131

怀有一颗感恩的心·····	加德拉 / 133
理所应当的付出·····	沈美颖 / 135
我所要感谢的人·····	丁露璐 / 137
与感恩同行·····	郝子君 / 139
感恩生命·····	洪 硕 / 141
传递感恩·····	吾勒江 / 143
感恩之光，熠熠生辉·····	黄 俊 / 145
感恩之心荡涤灵魂·····	孙 虹 / 147
感怀浓情·····	万璟臻 / 149
感谢我的家·····	李 娜 / 151
花，都开好·····	简秀文 / 153
一株向日葵·····	母小琴 / 155
让感恩之花盛开·····	朱敏艳 / 158
心若在，感恩同在·····	郭婷婷 / 160
用感恩描绘生命的底色·····	郭佩佩 / 162

人生絮语篇

青春的味道·····	王誉瑾 / 167
人生是什么颜色·····	杜莎莎 / 169
珍藏人生·····	赵 静 / 172
我们的青春·····	彭世佳 / 174
人生小语·····	安 冉 / 176
青春，是一种美丽的痛·····	沈珊珊 / 178
人生小叙·····	刘平双 / 180
爱的果实——感恩·····	唐则玉 / 182
云中的“angel”·····	滕尚芸 / 185

为生活添上自己的色彩·····	何红燕 / 187
风雨人生·····	王 楠 / 189
品人生·····	丛梦菲 / 192
你幸福了吗·····	白育如 / 194
感悟人生·····	向 秀 / 196
一点, 一线, 一世界·····	尹冰冰 / 198
透明·淡蓝·浅绿·····	梁溢馨 / 200
萤火·····	马浩雅 / 202
青春路上·····	侯锡睿 / 204
人生因珍惜而精彩·····	谢玗璇 / 206

青春励志篇

伴着青春, 扬起风帆·····	丁丽娟 / 211
在青春里的我们·····	张晓惠 / 214
青春——无法拭去的记忆·····	喻园媛 / 217
带着青春去旅行·····	李 超 / 221
青春, 触摸生命的扉页·····	轩闫静 / 225
绽放的青春·····	赵梓文 / 228
与青春同行的日子·····	孟柏言 / 230
梦在风中绽放·····	张丽娜 / 232
战斗的号角·····	胡扎尔 / 234
花开一夏·····	刘娟娟 / 236
放飞青春·····	汪 宏 / 238
青春, 永不言弃·····	刘雪勤 / 240
在梅边·····	方 智 / 242
青春——心中永远不灭的光·····	徐 帅 / 245

那些年，我们一起踩过的青春路·····	蔡思雅 / 247
该绽放了，青春的人们·····	王文杰 / 249
青春，心怀梦想上路·····	赵惠琴 / 252
带着梦想上路·····	邓晓隆 / 254
青春的念想——写给十六岁的自己·····	林玮炫 / 256

绿色家园篇

我在绿野中·····	马 葵 / 261
昔日家园·····	蔡 瑶 / 263
春风又绿·····	翁玲玲 / 266
等待绿色·····	汪幼蓉 / 268
海鸟之歌·····	王若兰 / 270
一花一草一世界·····	和晓彤 / 272
绘一抹绿·····	傅广前 / 274
极乐鸟的“鸟”生历程·····	白育如 / 276
将绿色传递·····	孟 瑶 / 278
绿色家园·····	李妮娜 / 280
绿色家园·····	刘烜羽 / 282
绿色家园·····	周 娟 / 284
绿色在我手中·····	赵子怡 / 286
守护最后一片绿叶·····	刘素娟 / 288
用绿意铸就美好·····	王思宇 / 290
我有一个绿色的梦·····	姚雅丽 / 292
绿色家园·····	吴 砚 / 294
故地叹·····	袁 慧 / 296
后 记·····	黄巨萍 / 299

诚信做人篇

诚信是一个古老的话题，是中华民族的传统美德，也是我们每个人立身做人的基本道德准则。千百年来，它伴随着一代一代的中华儿女走过沧海桑田，经历雪霜磨砺，最终沉淀为民族的精髓。

因此，诚信应是当代学生义不容辞的责任，也应是每个学生遵守的准则。人生之道，在于人格，一个诚实的人，会赢得别人的信任，会交到知心的良师益友，会获得更多的祝福；学问之道，同样也来不得半点的欺骗。也许若干年后，你会忘记你考了多少分，但你会记得你学到了什么；也许今天你拿到了戴着面具的最高分，但你丢失的却是自己心灵的纯洁。

诚实面对自己，守住心中的那份坚持，让我们扬起诚信的风帆，徜徉于学习的海洋之中……

让诚信永驻心中

218班 杨雨晗

著名军事家冯玉祥曾说过：“对人以诚信，人不欺我；对事以诚信，事无不成。”这足见诚信的重要。诚信，是做人的原则，是高尚的品德，让诚信永驻心中，开出最美的花！

诚信能影响成长的方向。曾子的妻子答应让儿子吃猪肉后却又反悔，曾子却十分果断地杀了猪并说道：“想要教孩子做一个有诚信的人，首先自己就要有诚信！”是啊，如果曾子失信于孩子，那么孩子日后也定会失信于他人。是曾子用阳光般的诚信融化了孩子心中的冰川，带给孩子温暖；是曾子用清泉般的诚信滋润了孩子心中的旱苗，带给孩子希望。正是因为曾子的诚信，才使孩子有了一个正确的成长方向。而曾子告诉我们的就正如孔子所说的：“言必行，行必果。”诚信是重要的，就让诚信永驻你我心中，开出最美的花！

诚信能决定人生的道路。一个在日本留学的打工女子为多赚些钱，而把本该冲洗七遍的盘子只冲洗五遍，被老板发现后失去工作的她再也无法在日本找到任何工作。诚信是人与人之间的基石、沟通的桥梁，失去了基石和桥梁的她被众人鄙弃而处处碰壁。诚信是结束黑暗的破晓，带给世界光亮，而失去了诚信的她同时也失去了本该光明的前途。富兰克林曾说

过：“失足，你可以马上站立；失信，你也许永远难以挽回！”是啊，只因她失去了诚信，她的人生道路也就被彻底地改变。诚信是重要的，就让诚信永驻你我心中，开出最美的花！

诚信能改变国家的命运。商鞅在城门前立木，在有人成功搬运木头后，商鞅遵守约定支付赏金，从此树立了威信。而周幽王只为博宠妃一笑，做出了烽火戏诸侯的荒唐之举，从此失信于诸侯。同样是一个国家，一个立木为信，从而成功变法，使国强势壮；一个烽火戏诸侯，自取其辱，导致身死国亡。诚信是打开成功之门的钥匙，商鞅拥有了这把钥匙；诚信是孕育胜利之花的沃土，周幽王失去了这方沃土。李嘉诚曾说过：“诚信不仅是一种品德，更是一种实力的象征。”是诚信决定了一个国家的命运，诚信是重要的，就让诚信永驻你我心中，开出最美的花！

诚信是久酿而成的琼浆玉露，香馥撩人；诚信是经风历雨的绚烂奇葩，瑰丽袭人；诚信是久旅天穹的流苏霞光，旖旎动人！

高尔基曾说过：“走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿！”是啊，诚信是重要的，是做人的原则，是高尚的品德。让我们做一个有诚信的人，让诚信永驻心中！

指导教师：郭春荣

用诚信为人生干杯

218班 李 雪

面对黑夜，流星划出永恒；面对悬崖，雄鹰飞出矫健；面对严寒，青松挺出高洁；面对人生，诚信点亮辉煌。

用诚信为人生干杯，让诚信在平凡中闪光。谢延信原名刘延信，在与妻子谢兰娥喜结良缘后，妻子撒手西去，面对痛失爱女的父母，他眼含热泪，立下赡养的誓言，并改名为谢延信。他无畏艰辛，以孝道为荣。正是诚信让他坚守诺言，正是诚信让他给老人带去温暖，诚信使他在平凡中不凡，他用几十年建造一座信用大厦，让我们看到了崇高精神。诚信让如彩虹般的人生点亮天空。用诚信为人生干杯，让诚信在平凡中闪光。

用诚信为人生干杯，用诚意把温暖传递。罗斌以500万元买不动的诚信赢得人们的尊重。当他发现帮人代买彩票中了500万时，他毫不犹豫地将彩票送到委托方处，对这一举动，他自己却说：“如果自己悄悄地领走500万，会良心不安。”平凡人的诚信没有口号式的高尚，“对得起良心”是真实感人的写照。罗斌拥有诚信才赢得了人们的尊重，他以一颗诚心感动众人，以一份诚信凸显高尚。诚信让如圆月般的人生更加皎洁，用诚信为人生干杯，用诚意把温暖传递。