

一部风靡全国滋润亿万心灵的 **暖心之作**

青少年 心灵加油站

丁品森◎著

教育部原副部长、国家总督学顾问 张天保**作序**
著名教育改革家、全国第一班主任**强力推荐**



华龄出版社

青少年心灵加油站



华龄出版社

责任编辑：高志红
装帧设计：国风设计
责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心灵加油站/丁品森著. —北京：华龄出版社，2013. 12

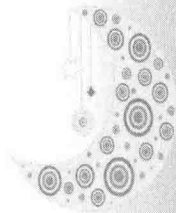
ISBN 978-7-5169-0391-9

I. ①青… II. ①丁… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 291160 号

书 名：青少年心灵加油站
编 者：丁品森 著
出版发行：华龄出版社
印 刷：三河科达彩色印装有限公司
版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本：720×1020 1/16 印 张：22.5
字 数：280 千字 印 数：1~4 000 册
定 价：25.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009
电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173



用心铸就，溢满大爱（代序）

——荐丁品森老师写给青少年的书

丁品森老师躬耕杏坛四十年，熟悉青葱校园的一草一木，深知莘莘学子的喜乐哀愁，与广大青少年同学结下了难解难分的深厚情谊。退休以后，那“一日不见，如三秋兮”的挚爱依然让他挥之不去，那“中心藏之，何日忘之”的深情依然让他难以忘怀，因此他便决定以书稿的形式来继续跟青少年同学的心灵对话，来延续与青少年同学那割舍不了的深深情缘。鉴于当今社会人生价值观念严重错位，思想道德教育严重缺失，导致许多青少年同学心头疑虑丛生，道德水准有所下滑的现状，丁老师经过反复思忖，决定把如何加强思想修养和提高道德水准的问题，作为继续跟青少年同学进行对话的核心内容。应该说，这对“双鬓已经作雪”和一向并非专职从事政治思想工作的丁老师而言，确实有着不小的难度。然而，“寸心依然如丹”的他，坚信为者常成，行者常至，只要“咫尺以进，往而不辍”，那就必然能“山泽可越焉”。于是，他便案前灯下，埋首苦读，严寒酷暑，笔耕不止，为研究青少年思想道德教育问题挥洒了大量的汗水，倾注了无数的心血。在此期间，尽管有些好心人劝他说，如今年事已高，理该颐养天年，不必再吃这样的苦头了，可他领这些人的情却并没有纳这些人的言，因为他认为心有大爱为学子，独坐板凳不觉苦，即便是当真有点儿辛苦，也是苦中有乐，苦后有乐，而且一旦全身心投入了，那就更是不觉其苦而只觉其乐。所以，他仍然执著一念，矢志不移地不懈坚持着。有心人，天不负，几度斗转星移、花开花落之后，他终于写出了《青少年心灵日光浴》、《青少年心灵氧吧》、《青少年心灵港湾》等6本对青

少年进行心理疏导的专著，现在他又将第7本专著《青少年心灵加油站》奉献到了广大青少年同学的面前。所有这些著作，全都旨在为广大青少年同学释疑解惑，解开心结，以减轻他们思想上的压力，减少他们精神上的负担，使他们以更积极乐观的心态去直面人生，去学习知识，去友爱同学，从而让他们一生中最宝贵的一段黄金岁月能闪耀出更灿烂夺目的光彩。正因为此，这些书面世以后，受到了国内20余家新闻媒体的广泛关注，它们或出专版，或开专栏，或发书评，或登读后感，以多种方式给予了相当的好评。张家港市委宣传部、张家港市教育局、共青团张家港市委和张家港市关工委，也对这些书给予了充分的首肯，并向全市青少年作了热情的推荐。综上所述，丁老师这些专著的第一个特点是：倾尽全力，对广大青少年充满了大爱。

丁老师这些专著的第二个特点是：内涵丰富，能使广大青少年得益受惠。在这些著作中，丁老师始终将紧扣时代脉搏和贴近学生实际作为自己最根本的着力点，搦管为文时总是想方设法寻辟新径，畅抒己见，使尽解数贴船下篙，雪中送炭，力求把每一句话都说到广大青少年的心坎上。为了使理论的阐发不致流于空泛，丁老师精心地将透辟的说理跟鲜活的个案和生动的故事交融在一起，或夹叙夹议，或边叙边议，尽力做到在叙中启示议的层面，在议中揭示叙的主旨，以期达到寓理于事和理从事发的境界，使青少年读了真能心悦诚服，欣然接受。这些著作中的每一个篇章，都蕴涵着生动有趣的各种知识，饱含着质朴深刻的思想哲理，青少年同学读了，都会感到奇趣横生，妙语解颐，并由此而猛有所悟，顿释疑窦。打开这一本本著作，就仿佛是走进了一座座新意弥漫的漂亮园林，放眼望去，只见佳景迭出，风姿绰约，显得格外的美丽迷人。而丁老师呢，就好像一名称职的导游那样，凭着他丰富厚实的学识积淀，凭着他极具魅力的文字语言，在娓娓动人地作着引人入胜的介绍。他时而游刃有余地说说着许多古今中外的新奇故事，时而妙语连珠地穿插着无数现实生活中的鲜活实例，时而信手拈来地引述着众多名人大家的绝妙锦言，时而不露痕迹地镶嵌着精美隽永的古典诗词，而尤为难能可贵的是，他更时时不忘用一根颇具见地的思想彩线，将所有的这些都有机地缀合在一起，使人们只感到主体突出鲜明，景、语妙合无垠，简直就像天造地设似的般配得体。这



样，广大青少年阅读时也就能既见树木，又见森林，既从绝妙锦言和古典诗词中享受到审美的快感，又从生动故事和鲜活实例中寻绎到历史的、人生的大智慧，而不至于局限在狭隘封闭的个人空间内，被无知和短视所困扰。所以，广大青少年只要一卷在手，就能不仅思想受惠，而且心情愉悦，先前的一些疙瘩就会倏忽轻松解开，原本的一些烦恼就会顷刻烟消云散，他们的胸中就会由此勃发一股搏击人生的力量，他们的心灵就会随之得到净化与升华。

丁老师这些专著的第三个特点是：深情款款，能有力拨动广大青少年心灵的琴弦。这些专著从学校教育的现状和青少年的思想实际出发，跟青少年谈思想修养，谈品格熔铸，谈为人之道，谈处世之法，谈学习门径，谈读书诀窍，可以说都是以讲说道理为主的，可是在丁老师的笔下，却一点都不给人耳提面命和枯燥乏味的感觉，而是让人觉得是那么的温暖柔和，平易亲切，就如同那潺潺流淌的清溪，以润物无声的优美姿势，润泽着青少年同学的幼小心灵。此中的奥秘何在呢？关键就在于丁老师对广大青少年始终怀抱着“拼却老红一万点，换将新绿百千重”的赤诚心愿，同时又熟谙“谆谆而后喻，晓晓而后服”这一最根本的育人之法。故而在执笔行文时，他就既在旗帜鲜明、观点新颖方面下工夫，又在娓娓而谈、亲切随和方面花力气，力求做到如润物无声的春雨那样，将许多道理自自然然、细细软软地播撒到青少年的心田上，以使他们能如坐春风一般，在不经意间便欣然有获。书中的每一个字，每一句话，可以说都是这位从教四十年的老教育工作者对青少年同学一片心声的真诚吐露，一份情意的厚重凝聚。有了这样的浓浓挚爱，厚厚深情，这些著作便都有如缕缕和煦的阳光，撒进了青少年的内心世界，为他们驱走头顶的阴霾；便都有如淙淙流淌的清泉，滋润了青少年的干渴心田，为他们荡涤心灵的尘埃；便都有如轻轻化雨的春风，化解了青少年的重重心结，为他们开辟出一方明净的天空。人非草木，孰能无情，相信广大青少年同学捧读着这书页之上处处镌刻着丁老师的爱心，字里行间时时流泻着丁老师的厚意的著作，一定会深切地感受到丁老师的这一片殷殷之心和眷眷之情，从而引发巨大的心灵震撼，并产生强烈的情感共鸣。

丁老师这些专著的第四个特点是：文字优美，能牢牢地吸引广大青少

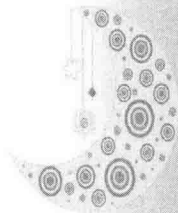
年的眼球。丁老师执教语文四十年，长期浸润在古今中外的名篇佳构之中，退休后亦仍手不释卷，笔耕不辍，在这漫长的岁月里，他一直把“言以足志，文以足言……言之无文，行而不远”的古训奉为作文的圭臬，而对谋篇布局之技，遣词造句之法，他也熟稔在胸，且分外地注重。凭借着这样的识见和功底，他在笔走龙蛇，挥写与青少年同学亲切交谈的篇章时，也就在结构的缜密、语句的畅达和文字的精练等方面，狠下了一番切实的工夫。这样，这些著作也就大多写得章法浑成，文采飞扬，诗情浓郁。其中的绝大部分篇章，兴许都能让青少年同学感到“天机云锦用在我，剪裁妙处非刀尺”的精妙，其中的绝大部分文字，或亦都能使青少年同学领略“悠悠天宇旷，绵绵诗情浓”的美感，甚至即便是在掩卷闭目之后，也依旧能产生“诗意已轻轻地走了，但思绪正悄悄地来临”的强烈感受。要言之，缜密周严的结构和饱蕴诗意的文字，大大增强了这些专著使人爱不释手的迷人魅力，广大青少年捧读时定会如观珍宝那样地赏鉴再三，如食橄榄那样地回味幽长。而在这广大青少年的再三赏鉴和幽长回味之中，这些著作也就充分发挥了它们“滞者导之使达，蒙者开之使明”的启迪和导引作用。

北宋大文学家苏轼诗云：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”北宋的另一位大文学家王安石也说：“年少从他爱梨栗，长成须读五车书。”这就可见认真读书的极端重要。为此，我愿借这一机会，由衷地希望每一位青少年同学都能认真地读一读丁品森老师为你们精心撰写的这些书。相信只要你们潜心研读，细加涵泳，这些书就当真能成为你们的“心灵加油站”，使你们在潜移默化之中，思想得到净化，灵魂得到升华，并在举手投足、一笑一颦之间，自然而然地渐渐显现出或高贵儒雅，或热情奔放，或温柔内敛，或活泼灵动的可贵气质来。倘若诚能如此，那么你们就一定能成为一个志向远大、品格高尚和能力卓异的人，就一定能为中国梦的实现贡奉一份你们所能贡奉的最宝贵的力量。

（张天保：教育部原副部长、国家总督学顾问）

張天保

二〇一三年十月廿一日



目 录

立志篇

心随朗月高，志与秋霜洁	2
对未来永远充满渴望	4
未来，才最值得关注	6
为“爱好”而读书	8
爱得有多深，就做得有多好	10
放飞美丽梦想	12
人生因梦想而辉煌	14
信念是成就的萌发点	16
目标决定人一生的命运	18
确立目标要精准定向定位	20
咬定青山不放松	22
实现目标也要凭智慧	24

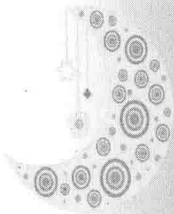
自知篇

“认识你自己”	28
诚实地向自己展开自己	30
要善于做自己的朋友	32
万斛涌泉人皆有	34
己长己短都得看明白	36
发现自己天赋所在的人是幸运的	38

长处是人生的一片沃土	40
发现己长并非容易事	42
生才贵适用，慎勿多苛求	44
扬长补短，锦上添花	46
化短为长有诀窍	48
“特短”也能化为特长	50
善于选准“突破口”	52
选准“突破口”，终将能突破	54
在顺境中正确认识自己	56

自信篇

伟业皆由自信始	60
自信是成功的第一秘诀	62
生命因自信而精彩	65
世界是由自信创造出来的	67
天才的全部秘密是不要小看自己	69
人人都能成为生活的强者	71
坚信“一定行”，终将得成功	73
时时为自己加油鼓劲	75
设法打开自家宝藏	77
战胜自己，化蛹为蝶	79
我们理应有战胜忧虑的豪情	81
永远都要坐在最前排	83
你不比别人卑微	85
彻底斩杀自卑的毒蛇	87
莫因家贫而自卑，人生道路自己走	89
个矮也能创伟业，貌丑亦可放异彩	91
小角色也可以有大作为	93
拥有自己的真实高度	95
不做大树底下的花草	97



推开那扇“虚掩着的门”	100
成功并不像想象的那么难	102
成功的支点究竟在哪里	104
只有“一定要”，方能获成功	106
成功有时就在一念间	108
切切实实地做好今天这篇文章	110
走一步路是不需要勇气的	112
没有永远被定格的不足和缺陷	114
仰慕权威之名，却不迷信权威	116
要有勇气同梦想握手	118

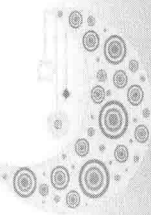
自处篇

你的宁静就在你自己的心中	122
心存坦然宽容，意寄旷达宁静	124
成绩差并不真就那么可怕	126
让浑浊的泥水沉淀下去	128
别让生有霉斑的念头在脑中筑巢	130
学会做自己情绪的主人	132
学会正确比，不断增底气	134
心有多高，天就有多高	136
心怀“希望”就一定有希望	138
只有“希望”能让未来发出光芒	140
让“希望”永远在心头闪亮	142
不灭的心灯得靠自己点亮	144
雨天好天气，弯月也美丽	146
只要想快乐，就能如愿以偿	148
做一个心中有“神”的人	150

自强篇

每种不幸里都含有等量利益的种子	154
-----------------------	-----

学会像水一样流淌	156
不断增强沉香暗结的能耐	158
笑将伤痕当酒窝	160
弯腰低头，不失体面	162
失去也未必是坏事	164
逆境中更要坚忍	166
许多借口还是不要的好	168
欲传春消息，不怕雪埋藏	170
失败的染色体上也蕴含成功的基因	172
超越失败，攀登“希望的绝顶”	174
学会让自己在逆境中沸腾	176
愈受磨砺，愈显美丽	178
跌下去是耻辱，站起来是尊严	180
大胆仰望高空，不怕跌进坑里	182
学做武松，不做洪太尉	184
成功的三个秘诀	186
忘记过去，努力面前	188
泥泞的路才能留下脚印	190
心中有绿意，满目尽是春	192
在暴风雨中显现生命的精彩	194
不断绕开上帝设置的障碍	196
好好学学西齐弗	198
人生是苦甜相伴的旅程	200
砖头瓦砾也有翻身日	202
心有不甘，捻出奇迹	204
顽强坚守，终得回报	206
学会在困境中认识自己	208
乐于为自己加油喝彩	210
跌倒了爬起来更要靠智慧	212
在困厄中历练自己的智慧	214



唯有倾力拼搏，方能精彩在握	216
最好的朋友是自己的 10 根手指头	218
把美梦带入第二个灿烂花开的春天	220

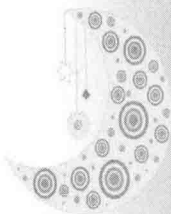
自砺篇

力戒奢侈浪费，修炼美好德行	224
花钱其实就像炒菜放盐一样	226
在吃苦中积攒成功的本钱	228
让劳动成为我们的必修课	230
心怀善良，以德报怨	232
福在积善，善需从小培养	234
让诚信的溪流永远清澈闪亮	236
一两重的真诚等于一吨重的聪明	238
真诚常常折射出比智慧更诱人的光泽	240
宁可立而不足，不可邪而有余	242
生命有如下棋，必须赶快动子	244
养“敏”炼“敢”，善作决断	246
改掉坏习惯，养成好习惯	249
既要谨防犯错，更要彻底改错	251
控制消极情绪，抵御外来诱惑	253
自制力缘何有强弱	255
不要在后悔中生活	257
莫让嫉妒心理兴妖作怪	259
心理失衡生嫉妒	261
嫉妒心理危害大	263
见贤思齐，驱除嫉妒病	265
注重自身素质的全面提升	268
“学问变为气质”	270
优雅的谈吐是人身价值的金字招牌	272
实话还得善巧说	274

学会“心理按摩”，巧妙解困减负	276
不忘如山之重的养育恩	278
永念“落红”精神和“老红”品格	281
切莫贪吃酸涩难咽的青苹果	283
究竟是否可以早恋	285
抵御诱惑，远离网络陷阱	287

处世篇

人是需要支撑的	290
团结弥足珍贵，合作尤需珍惜	292
大家在一起会把事情做得更好	294
同心山成玉，协力土变金	296
共享知识成果，同获成功快乐	298
在集体的熔炉里熔铸自己	300
帮助大家也就是帮助自己	302
合作与竞争——缺一不可的两轮与双翼	304
“竞”而不斗，“争”而不伤	306
接纳对手，善待对手	308
尊重他人——人际交往的黄金定律	310
用真诚的关爱去温暖他人的心	312
善待他人就是善待自己	314
放低身段，谦待他人	316
努力学习“舍”的功课	318
“得”未必是幸福，“舍”反倒是快乐	320
唯有乐于助人，才是善待他人	322
“吃亏是福”蕴深意	324
吃得亏中亏，方得福外福	326
真诚待人，简单做人	328
将适时的关爱送给那些亟需关爱的人	330
拉近与他人心灵的距离	332



真诚地对他人感兴趣	334
真心实意地赞美别人	336
赞美别人里边藏着一门大学问	338
找准正中对方下怀的赞美点	340
千万别让赞美打折扣	342
用赞美架起友谊的桥梁	344



立志篇

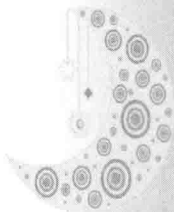
心随朗月高，志与秋霜洁

孔子曾这样述说他一生修养成人的过程：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”这就可见，从小立志乃是百事之首，人的一生就是由十五而立志发端的，以后的三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩，都是由从小立志而生发出来的，要是没有了十有五的立志，那么以后的一切也就根本无从谈起了。所以，我们一定要从小立大志，编织少年梦，很好确立自己的高远之志。

其实，古今中外的许多名人，都特别强调立志的重要性。诸葛亮就曾说：“志当存高远。”华罗庚亦云：“没有雄心壮志的人，他们的生活缺乏伟大的动力，自然不能盼望他们会有杰出的成就。”法国著名微生物学家巴斯德也说：“立志是事业的大门，工作是登门入室的旅程。”他们之所以都如此重视立志，是因为立志能够对人们产生以下这三大效应：一是巨大动力效应，二是持续发展效应，三是总聚焦效应。

伟大的行动总是以伟大的志向为先导的，一个人有了远大的志向，就有了明确的方向，就有了前进的动力，就有了“咬定青山不放松”、“千磨万击还坚劲”的不屈意志，就有了“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情，于是也就能刀山火海也敢闯，艰难困苦等闲视，始终向着自己既定的目标阔步向前。这就是立志的巨大动力效应。

一个人有了远大的志向，就会随之有周密的计划，有实现计划的具体步骤，就会踏踏实实地去苦干，循序渐进地去实现，就会遇有困难不后退，碰到挫折不泄气，遭受失败不灰心，初战告捷不窃喜，连有斩获不松劲，战果累累不自满，真正做到败不气馁胜不骄，永远充满更上一层楼的



决心和气魄。这就是立志的持续发展效应。

一个人有了远大的志向，就能够把自己的全部能量聚焦于一点，使自己的力量得到最大限度的发挥，这就正像凸透镜可以使万千条阳光集中到一个焦点，从而使一张纸熊熊燃烧一样，产生无法估量的巨大作用。大志一旦确立，我们就必然会围绕着大志去读书，去思考，去求师，去实践，去探索，去创新……总之是不管在什么时候，什么地方，不管是想什么，做什么，都始终对准大志，紧扣大志，聚焦大志，而绝不会旁斜，亦不会逸出，更不会逆背，这样也就使所思所做的一切都不再是互不相关的孤零零的存在，而是形成了紧密关联、环环相扣的一条长链。而长链既成，也就等于是架起了一座通往宏伟目标的金桥，远大志向的实现也就成为顺理成章的必然之事了。这就是立志的总聚焦效应。

“心随朗月高，志与秋霜洁”，只要我们从小立下高远之志，并矢志不渝地为实现这一志向作不懈的努力，将立志的巨大动力效应、持续发展效应和总聚焦效应充分发挥出来，那么我们就一定能一路摧城拔寨，夺关斩将，一步步走向成功的殿堂，真正成为国家所需要的栋梁之材。