

泸西教育系列丛书

成语典故 与心理辅导

李贵先◎著

云南出版集团公司

云南人民出版社

泸西教育系列丛书

成语典故 与心理辅导

李贵先◎著

云南出版集团公司

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成语典故与心理辅导 / 李贵先著. —昆明: 云南人民出版社, 2013.2

ISBN 978-7-222-10759-5

I. ①成… II. ①李… III. ①成功心理-青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 039059 号

责任编辑: 陈 晨

责任校对: 李继孔

装帧设计: 马 滨

责任印制: 洪中丽

书 名	成语典故与心理辅导
作 者	李贵先 著
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	http://ynpress.yunshow.com
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787×1092 1/16
印 张	23.75
字 数	320 千
版 次	2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	云南福保东陆印刷股份有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-10759-5
定 价	46.00 元

泸西教育系列丛书
编委会名单

顾问

王家林 段 颖

编委会主任

段光明

编委会副主任

唐卫平 李贵先

编委

马克武 龚绍德 时永禄 饶建清

主编

李贵先

编辑

何树明 李福林 赵福庆

全面实施素质教育 办好人民满意教育

中共泸西县委书记 王家林

泸西县人民政府县长 段 颖

党的十八大报告指出，教育是民族振兴和社会进步的基石。要全面实施素质教育，深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生责任感、创新精神、实践能力。这是推进教育事业科学发展新的动员令，为进一步做好教育工作注入了强大动力。

全面实施素质教育是贯彻党的教育方针的根本要求。“培养什么人，怎样培养人”是教育中带有全局性和方向性的重要问题，教育的核心任务就是要坚持德育为先、能力为重、全面发展，真正把提高学生素质、促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点，关心每个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展。

实施素质教育是时代的呼唤，也是人民的期盼。当今世界，科技进步日新月异，知识经济迅猛推进，国与国之间在经济和科技上的差距，说到底还是人的素质的差距。只有全面推进素质教育，打造大批一流的人才，才能为全面建成小康社会奠定坚实的基础。素质教育也关系到每个家庭的幸福，只有通过实施素质教育，才能让青少年成为身心健康、人格健全、学有所长的人，每个家庭的幸福生活才真正有盼头。

在素质教育中，德育是灵魂，是核心，它一方面可以从思想上和政治上保证育人的方向，使学生沿着社会所期望的方向发展，成为爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的公民；另一方面又通过对理想、自信、意志、兴趣、宽容、感恩等健康心理的培养和对骄傲、自卑、虚荣等不

良心理的克服，给智育、体育、美育等其他各育提供强大的动力和正能量，推动学生智、体、美、劳全面发展。目前，应试教育的大气候还没有根本改变，还有少数人对德育自身的价值缺乏正确的认识，停留在“德育是教学的保障和辅助”的程度上。实现从应试教育到素质教育的转变，是教育领域的一场深刻变革，既是一场攻坚战，也是一场持久战。我们要把全面实施素质教育作为战略主题，坚持育人为本，德育为先，全面实施素质教育，做到面向全体学生，让每一个学生都得到发展，着力提高学生的社会责任感、创新精神和实践能力，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

教育是中华民族振兴的基石，是国家腾飞的翅膀，是泸西发展的动力，是泸西同步建成小康社会的保证。我们要认真贯彻落实党的十八大精神，不断加强学习，不断研究创新，进一步加强教师队伍建设，提高师德水平和业务能力，千方百计服务群众、服务师生、服务社会，努力办好人民满意的教育。

序

陈代波

成语是汉语词汇的精华。人类用语言存储、凝聚文化信息的最直接、最集中的形式莫过于成语。换句话说，成语的产生本质上是一种文化现象，更是一种文化心理现象。汉民族在特定的文化传统中，形成了独有的汉民族文化心理，这些文化心理特征渗透于成语中，反映出传统文化对人的世界观、人生观、道德观、伦理观和人格的多个侧面和层次的影响，在时间的磨砺之后依然熠熠生辉，予人以启迪和教育。成语因此成为研究影响人们心理健康文化因素的重要途径之一。

一般的心理学论著往往有两种倾向，或者轻视感性的经验，只在抽象的概念中打转，结果把问题神秘化、复杂化了，或者是纯粹从感性经验出发去探讨心理现象，难以深刻揭示其特征和规律。显然，这两种研究方法的共同弊病都是理论脱离实际，而各执于一端。作为红河州“十一五”重点科研课题“应用成语典故对学生进行心理辅导的专题研究”的研究成果，特级教师李贵先老师编写的《成语典故与心理辅导》一书可贵地避免了这种缺陷。该书以大众所熟悉的成语来阐述心理学基本原理，发掘出前人在长期生活中总结出来的心理规律，实现古为今用。该书所选用的成语及其解读，俯拾皆是透辟之理，并穿插历史典故，既有理论和功用，又有故事和历史，具有很强的知识性、可读性和趣味性，使人从简短的成语及其解读中得到启发，获得智慧。

《成语典故与心理辅导》本着引导人们尤其是青少年心理健康的目的，将那些耳熟能详、脍炙人口的成语出处、典故和内涵都十分生动地呈现出来，并着重从现实生活的角度，对成语蕴涵的心理学原理以及所折射出的现代人

精神状态进行了深入的发掘和全新的阐释，使人们在了解历史、增长见识、提高心理素养等诸多方面受益匪浅。

追根溯源，精彩故事，成语详解，雅俗共赏，寓教于趣。现在就让我们通过一个个精深智慧的成语，来感悟它背后的积极心理暗示之光吧！

2013 年元月

目 录

· 奠定人生的基础 ·

一 从“精忠报国”谈爱国	3
二 从“奉公守法”谈守法	9
三 从“彬彬有礼”谈明礼	15
四 从“尾生之约”谈诚信	20
五 从“同舟共济”谈团结	27
六 从“与人为善”谈友善	32
七 从“开源节流”谈勤俭	39
八 从“自强不息”谈自强	45
九 从“兢兢业业”谈敬业	52
十 从“无私奉献”谈奉献	58

· 培养健康的心理 ·

一 从“鸿鹄之志”谈理想	67
二 从“自信不疑”谈自信	72
三 从“自惭形秽”谈自卑	77
四 从“百折不挠”谈意志	82
五 从“废寝忘食”谈兴趣	87
六 从“惴惴不安”谈焦虑	93
七 从“慷慨激昂”谈激情	98
八 从“怒发冲冠”谈愤怒	104

九 从“骄兵必败”谈骄傲	109
十 从“播间乞食”谈虚荣	114
十一 从“心烦意乱”谈烦恼	120
十二 从“踽踽独行”谈孤独	125
十三 从“明知故犯”谈逆反	130
十四 从“得陇望蜀”谈欲望	135
十五 从“无所事事”谈无聊	141
十六 从“箍紧必炸”谈压力	146
十七 从“责无旁贷”谈责任	151
十八 从“破除迷信”谈迷信	156
十九 从“五福临门”谈幸福	161
二十 从“自私自利”谈自私	166

· 掌握交往的艺术 ·

一 从“刎颈之交”谈交友	175
二 从“管宁割席”谈绝交	180
三 从“将心比心”谈理解	186
四 从“雪中送炭”谈帮忙	191
五 从“两肋插刀”谈义气	196
六 从“流言蜚语”谈流言	201
七 从“疑人偷斧”谈猜疑	207
八 从“宽以待人”谈宽容	212
九 从“妒贤嫉能”谈嫉妒	217
十 从“唾面自干”谈忍让	222
十一 从“越俎代庖”谈角色	228
十二 从“爱屋及乌”谈偏见	233
十三 从“结草衔环”谈感恩	238
十四 从“趋炎附势”谈势利	244
十五 从“麻木不仁”谈冷漠	249

· 学习做事的本领 ·

一 从“钩心斗角”谈竞争	257
二 从“廉洁自律”谈自律	262
三 从“洗耳恭听”谈倾听	267
四 从“言为心声”谈说话	272
五 从“东施效颦”谈追星	278
六 从“习惯成自然”谈习惯	283
七 从“战战兢兢”谈怯场	289
八 从“通权达变”谈变通	294
九 从“勇往直前”谈勇敢	299

· 优化发展的途径 ·

一 从“自强自立”谈自立	307
二 从“机不可失”谈机遇	312
三 从“三人成虎”谈从众	317
四 从“开卷有益”谈读书	322
五 从“学而不厌”谈学习	328
六 从“集腋成裘”谈积累	332
七 从“见微知著”谈细节	338
八 从“标新立异”谈创新	343
九 从“天道酬勤”谈勤奋	348
十 从“失败是成功之母”谈错误	353
十一 从“躬行实践”谈实践	359

· 后 记 ·	365
---------------	-----

· 奠定人生的基础 ·

人是发展着的，也是会变化的，豪杰志士并不是一出生就有“修身、齐家、治国、平天下”的远大理想，智者隐士也不是一出生就有“苟延性命于乱世，不求闻达于诸侯”的悲观，普通老百姓也不是一出生就有“平生不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”的认知，就是“汉奸、走狗、卖国贼”也不是一出生就“厚颜无耻丧尽天良”。那为什么有的人成了“正人君子”，有的人却成了“衣冠禽兽”？原因是我们每个人都是发展变化的，而发展变化有内因也有外因，内因就是道德。

道德是指以善恶为标准，通过社会舆论、内心信念和传统习惯来评价人的行为，调整人与人之间以及个人与社会之间相互关系的行动规范的总和，因此人们说：“人无德不立，国无德不兴”。

道德是后天培养的。党中央制定的《公民道德建设实施纲要》具体提出了公民的基本道德包括爱国、守法、明礼、诚信、团结、友善、勤俭、自强、敬业、奉献十个方面，就是要培养我们这十个方面的道德，因为它们是我们做人的基石，是建设和谐社会的基础。

一 从“精忠报国”谈爱国

爱国是公民道德规范的第一要求，是每个公民的义务和责任。只有热爱自己的祖国，才是一个合格的公民。表达爱国的成语很多，大家最熟悉的应当是“精忠报国”。

“精忠报国”源于在中国家喻户晓的岳母刺字的故事：岳飞十五六岁时，北方的金人南侵，宋朝当权者腐败无能，节节败退，国家处在生死存亡的关头。岳飞的母亲姚太夫人要儿子当兵上前线。临行前，为了鼓励儿子，岳母在岳飞的背上刺了“精忠报国”四个字。后来，岳飞牢记母亲的教诲，领导“岳家军”英雄杀敌，让敌人哀叹：“撼山易，撼岳家军难”，这就是成语“精忠报国”的来历。

岳母刺字的故事流传很广，但是在历史上却查无依据。现实生活中，有比岳母刺字更感人的爱国故事：

CCTV10的《探索发现》播放过《成都建川博物馆的非常记忆》系列节目，其中有一个“死字旗”的故事：在日本帝国主义侵略中国，中华民族正面临生死存亡的关键时刻，四川汶川的一位老人王者成鼓励儿子王建堂上前线，送了儿子一面“死字旗”：白布正中写了个大大的“死”字！“死”字右边写着：“我不愿你在我近前尽孝，只愿你在民族分上尽忠。”左边写道：“国难当头，日寇狰狞。国家兴亡，匹夫有分。本欲服役，奈过年龄。幸吾有子，自觉请缨。赐旗一面，时刻随身。伤时拭血，死后裹身。勇往直前，勿忘本分！”一个死字，浓缩了中华民族的爱国精神和誓与侵略者血战到底的勇气和决心！

从心理学的角度看，爱国主要源于两种心理：一种是感恩心理，一种是归属感。

从感恩的心理看，我们讲爱国，是祖国养育了我们，因此我们要热爱祖国，这个道理就像我们爱自己的父母一样，是不需要讲多少道理的。在自然界，乌鸦反哺，羔羊跪乳，动物尚且知道感恩，何况我们！这就是每一个国

家的人民都热爱自己的国家，也就是我们唱《谁不说俺家乡好》的最重要的原因。法国微生物学家、化学家巴斯德奠定了工业微生物学和医学微生物学的基础，并开创了微生物生理学，在战胜狂犬病、鸡霍乱、炭疽病、蚕病等方面都取得了成果。鉴于他的巨大贡献，德国的波恩大学授予他名誉学位证书。普法战争爆发后，德国强占了法国的领土，热爱祖国的巴斯德毅然把名誉学位退还给了波恩大学，他说：“科学虽然没国界，但科学家却有自己的祖国。”现在，这句话已经成了人们熟知的爱国名言。

从归属感大的角度看，每个人都是在一定的环境中长大的，在和自然、和敌人的斗争中，“一样的泪，一样的痛，曾经的苦难，我们留在心中”“一样的血，一样的种，未来还有梦，我们一起开拓”。正是这许多不同的“一样”，形成了不同的民族，不同的国家。导致我们每一个人都是某一民族的成员，是某一国家的公民。民族的文化、传统和伦理道德，国家的法律、法规和价值观念对我们每一个人都有很深的影响并为我们所竭力维护，这就是热爱。这就是《我的中国心》中唱的“我的祖先早已把我的一切，烙上中国印”。既然“烙上”了“中国印”，这就导致了“长江长城，黄山黄河，在我胸中重千斤”，导致了“流在心里的血，澎湃着中华的声音，就算生在他乡也改变不了，我的中国心”。而这“重千斤”“改变不了”的“中国心”，就是对祖国的无限热爱。

从归属感的小的角度看，我们每个人都害怕孤独和寂寞，都希望能得到别人的帮助，为此，就要让自己归属于某一个或多个群体，如组织家庭，有工作单位，加入某个协会、某个团体，这样可以从中得到温暖，获得帮助和爱，从而消除或减少孤独和寂寞感，获得安全感，借集体的力量达到心理学家阿德勒所说的“超越自卑”。而国家是一个“大家”，在世界上算是一个“大团体”，他能够为我们提供最大的安全感，能让我们最大限度地“超越自卑”“家是最小国，国是千万家”“有了强的国，才有富的家”，正是这种强烈的归属感，让仁人志士们捐躯赴国难，视死当如归。从这个角度看，爱国其实就是爱家，就是爱自己！

正是我们每一个人都有归属感，因此，当自己所在的团队得到表彰，当自己国家的球队赢了外国队，我们都会感到无比喜悦，尽管团队得到表彰并没有具体到自己，自己国家的球队赢了外国队得到的奖金根本没有自己的份，

人们也会欣喜若狂。20 世纪 80 年代，中国女排在一系列比赛中夺得冠军，许多城市的大学生就曾连夜游行，响亮地喊出了“振兴中华”的口号。

2011 年 3 月，北非的利比亚发生动乱，在利比亚的中国公民面临着生命危险。祖国派出了大量的民用、军用飞机和军舰，甚至租用外国的邮轮，第一次采用了海陆空联动的撤离方式；第一次大规模动用民航飞机，租用外国邮轮和飞机；第一次采用将人员先接送至第三国再撤回国的方式；第一次使用只有一张纸的中国公民应急旅行证件，在最短的时间内把有回国意愿的 30000 多名中国公民接回到祖国。我们能不为自己有一个伟大的祖国而感到骄傲吗？这就是我们应当热爱祖国，应当努力让祖国自立于世界之林，越来越强大的原因。

中华民族有着热爱祖国的光荣传统，无数的仁人志士以不同的方式表现了自己对祖国的热爱。

在国家面临危机的时候忧国忧民，这是许多知识分子爱国的表现。明代东林党领袖顾宪成在无锡东林书院撰写了一副著名的对联：“风声、雨声、读书声，声声入耳；国事、家事、天下事，事事关心。”清朝初年著名学者顾炎武主张“天下兴亡，匹夫有责。”战国时的屈原，用投江自杀这种极端的方式，表达了一个知识分子的忧国忧民。

屈原生活的时期，正是中国即将实现大一统的前夕，屈原为实现振兴楚国的大业，对内积极辅佐怀王变法图强，对外坚决主张联齐抗秦，使楚国一度出现了国富兵强、威震诸侯的局面。屈原后来遭到群小的诬陷和楚怀王的疏远，最后被流放。在屈原流亡的日子里，他每天都在忧国忧民，经常唱着“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”在汨罗江边思考，就在秦将白起进攻楚国，自己国家就要灭亡的时候，深知“大厦之将倾，独木难撑”的屈原，在悲愤交加之中，投入了汨罗江，以死来报答自己的祖国。人们后来把屈原投江自杀的日子，每年农历的五月初五定做“端午节”，用各种方式来纪念这位爱国者。

在国家面临危机的时候挺身而出，这是许多爱国者的勇敢行为。文天祥生活在一个民族危机阴影笼罩的时代。13 世纪初，蒙古族在中国北方强大起来，铁木真建立了蒙古汗国。几十年间，纵横欧亚，攻城略地，烧杀掳掠，给人民带来极大的痛苦。他的儿子窝阔台继位后，又灭了金国，随即挥鞭南

指，进攻南宋。在这国家面临生死存亡的关键时刻，出身状元的一介书生文天祥挺身而出，召集兵马，起兵勤王。为了祖国，文天祥捐出全部家财作军费，毁家纾难。在文天祥的感召下，一支以农民为主、知识分子为辅的爱国义军在极短时间内组成，总数达3万人以上。在历经无数艰险，在和敌人的战斗中，文天祥不幸被元军俘虏。被俘虏后，文天祥痛斥叛徒，拒绝高官厚禄的引诱，带着“山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍”的遗憾，为国捐躯，留下了铮铮铁骨的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的诗句。

在国家需要的时候，革命烈士“我以我血荐轩辕”，为祖国献出宝贵的生命：戴安澜将军在异国他乡壮烈殉国；杨靖宇将军在白山黑水转战中牺牲；东北抗日联军以冷云为首的8名女官兵在已经没有退路的情况下不当俘虏，高唱着《国际歌》投入冰冷的乌斯浑河，黑土地上永远流传着“八女投江”的故事；晋察冀根据地的八路军马宝玉等五壮士在子弹打光后，面对步步逼近的敌人，宁死不屈，毁掉枪支，高喊祖国万岁的口号义无反顾地纵身跳下狼牙山数十丈深的悬崖，山谷中永远回响着“狼牙山五壮士”不屈的呐喊！

在国家遭遇磨难的时候不和敌人合作，不为敌人服务，这也是许多爱国者的勇敢行为。《史记·伯夷列传》记载了伯夷的故事：伯夷和叔齐都是商末孤竹君的儿子，周武王灭商建周后，伯夷和叔齐感到自己国家的灭亡是奇耻大辱，誓死不作周的臣民，也不吃周的粮食，隐居在首阳山，以采野果为生。

在抗日战争中，涌现了许多比“不抵抗”的伯夷和叔齐更伟大的英雄们：日寇尽管占领了我国很多领土，但被占土地上的人民在共产党统一战线的感召下，人民不愿做亡国奴，“母亲叫儿打东洋，妻子送郎上战场”，结果是“万山丛中抗日英雄真不少，青纱帐里游击健儿逞英豪”，他们或者“端起了土枪洋枪，挥动着大刀长矛”，或者是“爬上飞快的火车，像骑上奔驰的骏马”“爬飞车搞机枪”“闯火车炸桥梁”“就像钢刀插入敌胸膛，打得鬼子魂飞胆丧”，很好地配合了正面战场，最终是“打得那日本强盗回老家”，赢得了抗日战争的最后胜利。

现在，和平和发展成为世界的主旋律，我们的祖国已经强大了，一般不需要我们用鲜血和生命去保卫祖国了，那么，在和平年代，我们怎样来热爱自己的祖国？