



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU - LI ZHI CONG SHU

青少年心理自助文库——励志丛书

EN SHI

恩师

蜡炬成灰泪始干

la ju cheng hui lei shi gan

谢 普◎著



不管一个人取得多么值得骄傲的成绩，都应该饮水思源，应当记住是自己的老师为自己的成长播下最初的种子。



中国出版集团



现代出版社

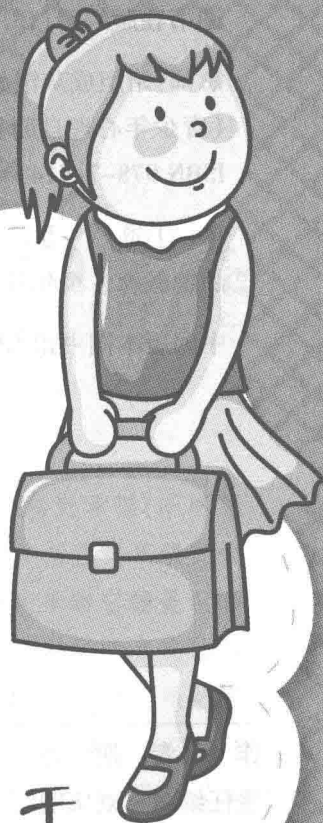
EN SHI

恩师

蜡炬成灰泪始干

la ju cheng hui lei shi gan

谢 普◎著



不管一个人取得多么值得骄傲的成绩，都应该饮水思源，
应当记住是自己的老师为自己的成长播下最初的种子。

图书在版编目(CIP)数据

恩师:蜡炬成灰泪始干 / 谢普著. —北京: 现代出版社, 2013. 11
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1955-2

I. ①恩… II. ①谢… III. ①品德教育-青年读物
②品德教育-少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275997 号

作 者 谢 普

责任编辑 刘宝明

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264(传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-1955-2

定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今的青少年拥有丰富的物质生活却依然不感到幸福、不感到快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实更快快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒的认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到其未来能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。作为学校、社会、家庭，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重青少年。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

如果说血脉是人的生理生命支持系统的话，那么人脉则是人的社会生命支持系统。常言道“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，“一人成木，二人成林，三人成森林”，都是这样说，要想做成大事，必定要有做成大事的人脉



网络和人脉支持系统。我们的祖先创造了“人”这个字，可以说是世界上最伟大的发明，是对人类最杰出的贡献。一撇一捺两个独立的个体，相互支撑、相互依存、相互帮助，构成了一个大写的“人”，“人”字的象形构成，完美地诠释了人的生命意义所在。

人在这个社会上都具有社会性和群体性，“人以类聚，物以群分”就是最好的诠释。每个人都生活在这个世界上，没有人能够独立于世界之外，因此，人自打生下来，身后就有着一张无形的，属于自己的人脉关系网，而随着年龄的增长，这张网也不断地变化着，并且时时刻刻都在发生着变化：一出生，我们身边有亲戚，这就有了家族里面的关系网；一上学，学校里面的纯洁友情，师生情，这样也有了师生之间的关系；参加工作了，有了同事，有了老板，这样也就有了产生了单位里的人际关系；除了这些关系之外，还有很多关系：社会上的朋友，一起合作的伙伴……

很多人很多时候觉得自己身边没有朋友，觉得自己势单力薄，还有在最需要帮助的时候，孤立无援，身边没有得力的朋友来搭救自己。这就是没有好好地利用身边的人脉关系。只要你学会了怎么去处理身边的人脉关系，你就会如鱼得水，活得潇洒。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别论述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题，并提出了具体实用的应对策略，以帮助青少年读者驱散心灵阴霾，科学调适身心，实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课，可以给你增加快乐的心里自助术。会让你认识到：掌控心理，方能掌控世界；改变自己，才能改变一切。只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。

C 目 录 CONTENTS

第一篇 感恩师情

- 人生的启蒙者 ◎ 3
- 恩师的教导 ◎ 5
- 老师是心灵塑造者 ◎ 9
- 谆谆教诲的师恩 ◎ 13
- 沉甸甸的师恩 ◎ 17
- 铭记师恩,情系一生 ◎ 20

第二篇 爱的力量

- 师生情 ◎ 27
- 拥抱的力量 ◎ 31
- 老师的影响力 ◎ 36
- 爱的回应 ◎ 42
- 无处不在的精神力量 ◎ 47
- 留在心中的是不变的爱心 ◎ 51
- 播种阳光的天使 ◎ 58



第三篇 师恩难忘

- 最难忘的教育 ◎ 65
- 伟大的灵魂塑造师 ◎ 69
- 难忘的日子 ◎ 73
- 最好的老师 ◎ 77
- 上帝派来的天使 ◎ 83
- 老师是一片温暖的烛光 ◎ 88
- 有一种爱无与伦比 ◎ 93

第四篇 辛勤的“园丁”

- 老师的理解 ◎ 101
- 老师窗内的灯光 ◎ 105
- 老师的呵护 ◎ 110
- 不能忘记老师 ◎ 114
- 永远的老师 ◎ 119
- 灵魂的信仰 ◎ 123
- 老师教会了我们成长 ◎ 129

第五篇 激励成长的师爱

- 无言的指导 ◎ 135
- 老师的敬业精神 ◎ 139
- 每个孩子都有一个梦想 ◎ 143
- 老师净化我们的灵魂 ◎ 146
- 老师的宝贝 ◎ 150

成长的轨迹 ◎ 154

无价的珍珠 ◎ 159

第六篇 仁爱的课堂

人生的课堂 ◎ 165

老师灯塔般的背影 ◎ 170

一堂阅读课 ◎ 174

邓老师的语文课 ◎ 177

课堂上的师生情 ◎ 179

宽厚的师爱 ◎ 184

最后一课 ◎ 189

第七篇 老师,珍重

天使的翅膀 ◎ 195

素描课 ◎ 199

中年教授 ◎ 203

心灵深处的一课 ◎ 206

生命的热情 ◎ 209

生命是美丽的 ◎ 212

用爱融化心灵的坚冰 ◎ 215



第一篇

感恩师情

“师者，传道授业解惑也。”老师，带我们走进知识的殿堂，领略人类的智慧之光；老师，为我们插上飞翔的翅膀，让我们摆脱无知放飞梦想；老师，为人师表，给我们树立起做人的榜样。师恩难忘，是老师给了我们打开知识宝库的钥匙，照亮了我们的人生之路，让我们的生命绽放出属于自己的光芒。

在每个人的一生中，都注定要有许许多多的老师，有的是给你启蒙的恩师，有的是为你授业的恩师，甚至是一字之师，一理之师。对于我们的成长来说，老师是文化知识的传播者，带领我们在知识的海洋中遨游。

人生的启蒙者

如果黑板是浩瀚的大海，那么老师就是海上的水手，教鞭就是他的桨，划动那只停泊在港口的小船。他的手势生动优美，如一只振翅翱翔的雄鹰，在辽阔的天宇边划出一条漂亮的弧线。

一支粉笔，三尺讲台，留下的永远是他们含辛茹苦的身影。滴滴汗水，点点心血，印在老师脸上的始终是呕心企盼的神情。一个人一生之中最大的幸福不是过着纸醉金迷的生活，不是和爱人耳鬓厮磨，醉卧温柔之乡，而是遇到一个知识渊博、品行高尚的老师。

鲁迅遇到了藤野先生，巍巍不能忘怀蔡芸芝老师，达·芬奇更加感谢教他画鸡蛋的弗罗基俄。也许三毛是不幸的，初二时，数学老师的体罚让她走上了休学的道路。但许多年后，三毛说：“一直到现在，我的数学老师都是改变我命运的人，我十分地感激他，要不是当年他的体罚，我不会走上今天的路。”说这番话时，她已经经历了世事沧桑、人海沉浮，显得冷静而达观。

老师是先活在学生们的眼睛里，而后才活在学生们的心里的。要把学生们目光之中的怀疑、猜测、挑剔变成心目中的信任、尊敬和爱戴，并不是一件轻松的事情。“传道，授业，解惑”包含着多少的苦涩和艰辛啊！

或许有一天，他教给我们的知识已随着时光的流逝而被淡化了，但是他的人格魅力在我们心中却是永恒。当我们在心灵一隅为老师开辟出一片圣洁的园地时，我们又有了一个新的人生偶像。

师者，如夕阳，伟大而正直，光明磊落，襟怀坦荡，它不因转瞬即

逝而沮丧，更不要求人们的回报。残阳，最能说明对大地的痴情，而老师是否总是徜徉在霜笼月罩的林间，驻足眺望，目光沉静而悠远？迟暮之年，仍以一样的激情培育国之栋梁，不居功自傲，不养尊处优，心中永远升起不老的太阳。正如一位老师说的那样：“人就应该像蜡烛一样，从头到脚都是光明的。”我们似乎看到了克拉玛依大火中36名亡灵的心在跳跃。老师总是用真诚的热情去感化冰冻的心灵，他们也有无奈的时候，但耕耘的时钟不会因此而停摆，哪怕看不到生命绽放一丝光彩！

从咿呀学语的孩童到蒙学初开的小学生，从求知若渴的少年到展翅高飞的成人，从门外汉到专才，从人类的结绳记事到今天的信息时代，老师的作用时时刻刻贯穿其中。社会的发展靠教育，教育的发展靠老师。老师的默默付出换来了人类文明的勃勃生机。老师的爱，无私中透露着平凡：像一股暖流，渗入我们的心田；像一声呼唤，帮助我们落寞的心灵找到回家的路；像一阵春风，带给我们清爽和温馨。我们的老师，没有华丽的舞台，没有簇拥的鲜花。一支支粉笔，是他们耕耘的犁头，三尺讲台，是他们奉献的战场。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA

老师是我们人生路上的启蒙者，像路灯，像航标，像杉树，给我们以光亮，以方向，给倒伏的人以灵魂的支撑……

恩师的教导

在每个人的一生中，都注定要有许许多多的老师，有的是给你启蒙的恩师，有的是为你授业的恩师，甚至是一字之师，一理之师。正是他们，让我们走出困惑，学会了为人的道理。对于我们的成长来说，老师是文化知识的传播者，带领我们在知识的海洋中遨游。

对于我们的成功而言，老师是我们成长路上的领路人，他教导我们如何做人，如何做事，如何选择，帮我们把握正确的人生航向，让我们最终走向成功。

美国有一位叫里基·亨利的棒球运动员，他在上高中时就有梦想——做一名优秀的体育运动员。他在16岁那年棒球就已经打得非常出色了。当时，他的高中教练奥利·贾维斯对他充满信心，不仅认真教他棒球技艺，还教他如何对自己充满信心。

高中三年级的那个夏天，里基·亨利的理想动摇了。他家里还有六个兄弟、三个姐妹，有的也正在上学，家庭经济状况有些困难。为了帮助家里减轻负担，他想离开棒球场找一份临时工作。在朋友的推荐下，他准备去打一份零工。对他来说，有了这份工作，他不仅可以买一辆自行车，也可以添置一些新衣服，还可以存一笔钱补贴家用。想着这份工作诱人的前景，他想立即接受这个难得的机会。

但是，当他鼓足勇气把这个想法告诉给奥利·贾维斯教练时，奥利·贾维斯教练非常生气。他盯着里基·亨利，厉声说道：“你将有一生的时间来工作，但你能够参加比赛的日子能有几天？那是非常有限





的！你浪费不起啊！”

他低下头，绞尽脑汁地想办法，看如何向教练解释自己想有钱，想给妈妈买房子的打算，但不知道怎样面对教练失望的眼神。

“你想要去干的这份工作能挣多少钱？”

“一小时 3.25 美元。”他不敢抬起头来，小声答道。

“啊？难道一个梦想的价格就只值一小时 3.25 美元吗？”

随后，奥利·贾维斯教练极其耐心地帮里基·亨利分析了打零工和棒球训练的前景，向里基·亨利揭示了注重眼前得失与树立长远目标之间的巨大不同。最后，里基·亨利终于明白了其中的道理，全身心地投入到训练之中。

在那一年，里基·亨利被美国西南部匹兹堡市的派尔吉特棒球队选中，并且一次签订了两万美元的协议。此外，里基·亨利还获得了亚利桑那大学的橄榄球奖学金，获得了大学教育。后来，里基·亨利在两次民众选举中当选为“全美橄榄球后卫”，在美国国家橄榄球联盟队队员第一轮选拔赛中名列第七。1984 年，里基·亨利与野马队签订了 170 万美元的协议，终于圆了为妈妈买一所房子的梦想。

不妨设想一下，假如里基·亨利当初没有听从教练的劝告，未能接受恩师的教导，放弃棒球训练而去打零工，他的命运将会怎样？他能够在很短的时间内实现自己的梦想吗？答案很显然！

人生道路上的岔口太多太多，只是我们不一定有机会像里基·亨利那样能面对面地聆听恩师的指点，但我们所有的选择无不包含着恩师的辛勤劳动。

在贵州省的大山深处，有一所很小的小学。学生们上学都必须经过学校下游的一座小桥。这是一座用石头砌成的小桥。一位年轻的教师，为了护送学生过桥，在这里画上了生命的句号。

连续下了两天两夜的大雨让河水暴涨，水漫过了小桥。为了安全，

村里人用绳子系在河的两岸，让过桥的人顺着绳子通过石桥。放学的路上。一位姓田的老师担负着护送孩子们回家的任务。田老师帮助大部分同学平安地过了小桥，就在护送最后一批学生过桥时，危险发生了：一声惊雷让走在最前面的一位女同学忽然放开了绳，一个趔趄之后。这位女同学掉入洪水中被冲走了。田老师紧急安抚好桥上的同学之后，毅然跃入河水，经过几次拼命抢救，女孩得救了，但筋疲力尽的田老师却被洪水卷走了。两天之后，人们在小河下游十几里处打捞出她的尸体。

她用自己柔弱的肩膀扛起了老师的责任，她用自己的青春换回了学生的生命。她是这位同学的恩师，也是我们大家的恩师！

很多老教师在提到自己有所成就的学生时，总是津津乐道，那种喜悦和满足感，绝对胜过对自己子女有所成就时的兴奋。很多老师把自己无法实现的理想和愿望嫁接给一批批学生，让他们了却了自己的遗憾。很多老师把毕生心血献给了学生，却忘了自己的子女，这种无私的奉献精神捍卫了天底下最神圣的职业！

有一位叫马付才的同学，他因为一场车祸而成了残疾，走路老是一瘸一拐的。慢慢地，他开始自卑起来。由于怕同学们笑话，他从此不再上体育课。但后来的一位姓杨的老师让他从自卑的阴影中走了出来。

一次体育课上，杨老师听了他一贯的理由之后，一字一顿地说：“你和我们一起做广播体操总可以吧？”看着老师征求的眼光，这位同学终于点点头，同意了。可就在一套广播体操之后，老师又安排了跳高训练。同学们一个一个都跳了过去，马付才的名字被叫响了。面对第二次喊叫，他气愤地说：“不行！你明知道我这个样子，为什么还要让我跳呢？我跳不了！”

“你看看这高度！你一定能跳过去的！为什么老是把自己当成一个残疾人、窝囊废呢？”杨老师激励着他。

杨老师话音刚落，马付才疯了一般的向跳杆冲去，并顺利地跳过了



跳杆。之后，在杨老师的特意安排下，这位同学一次又一次地跳过了跳杆。

下课后，杨老师亲切地拍着马付才同学的肩膀告诉他，在他第一次成功跳过跳杆后，跳杆的高度被老师有意抬高了，但他还是跳了过去。老师意味深长地说：“以后不管什么时候都不要给自己设限，而且要把跳杆不断往上抬！”

这次事件之后，马付才完全恢复了自信。他走出了自卑自怜的阴影，他不再逃避。他和同学们一起出早操，一起跑步，并在体育课上主动将跳杆的高度一次次往上抬，他都一次次地成功超越。

更可喜的是，由于不断锻炼，马付才的病情有了好转。他心理和身体的疾病都得到了改善，最终顺利地考上了大学。

大学毕业后，马付才走上了社会，成了一个对社会有用的人。每在事业徘徊不前的时候，他就想起老师的那句话。那句话一直激励着他前进。

如果没有杨老师的教诲，马付才的人生将不可想象！遇上这么好的老师，他的命运也因此而改变。



心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA

我们常说，教师是人类灵魂的工程师。没错，人生路上有恩师的教导，就不会迷失方向，一路之上有恩师的关注，才会更加自信，才会勇敢走向新的辉煌。

老师是心灵塑造者

老师是太阳底下最神圣的职业。人们都说老师像蜡烛，燃烧自己，照亮别人。的确如此，对于我们的成长而言，老师是文化的传播者，带领我们在知识的海洋中遨游；老师是我们成长的领路人，教导我们如何做人、处事；老师是我们的朋友，尊重、理解、关心我们的成长；老师是我们的榜样，言传身教，使我们终生受益……

老师是人生引路者。亲其师，信其道。老师是对我们一生事业影响最大的人之一。老师的一句话往往会坚定我们为了一项事业奋斗终生的信念，老师一次偶然的提示有可能燃起我们对某一领域兴趣的火花。据统计，许多诺贝尔奖获得者在发表获奖演说的时候，都会情不自禁地回忆起对自己成长影响最大的一位小学或中学老师！

老师是心灵塑造者。老师是园丁，老师是路标，老师是摆渡人，这是对老师传道育人精神的赞美。工人劳动创造出实用的产品，农民劳动创造出丰富的食粮，科技人员的劳动是发明新技术，而唯独老师的劳动是培育出精神高尚的人。老师的职业是影响人一生的职业，老师的教诲是照亮人心灵的指路灯！在处于成长期的学生的心灵里，老师是任何力量都不能代替的最灿烂的阳光。老师的人格魅力乃至一言一行、一举一动都会在学生的心灵深处留下难以磨灭的痕迹，时时刻刻起着耳濡目染、潜移默化的作用。

老师是品德示范者。为人师表，率先垂范。这是对身为老师的所有教育工作者的基本要求和期待。同时，这也是人们对老师的一种褒奖。教书先育人，老师不仅在知识和言行上是学生效仿的对象，而且老师更