

青少年
健康成长自助宝典

青少年
读物

尊敬师长

化作春泥更护花

郎盈 / 主编

HUA ZUO CHUN NI
GENG HU HUA

千言万语总归浅，须知尊师要躬行

成长这条路，总有老师的身影陪伴
青春不悔，老师与我们一同前行



河北美术出版社

序言

健康成长不烦恼



成长是一件美好的事情。它是一个人不断变得更好更强更成熟的过程。然而，成长是需要付出一定代价的，它是一个“破茧而出”的过程，就像是蚕蛹化蝴蝶，就必须经历漫长黑暗的岁月时光。人也一样，想要成长，就必须接受种种的人生考验。有时候人们在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，这并不是因为自己必须独立面对各种困境，而是因为在你还处于懵懂状态的时候，更多的问题接踵而来，摆在你面前的路会变成很多条，但是这样的迷宫却没有人能教你到底该走哪条路——因为每个人的成长轨迹不尽相同。究竟该如何去走，主要是靠自己去解决。

人生的岁月是有尽头的，但是生活中的苦难和烦恼却无穷无尽，问题总是一个接着一个，总会在第一时间给你的世界增添忧愁。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。中小学时代是人生中的黄金时代，是快乐的时代，是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有累积效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

好像突然之间，你不知道怎样和老师相处，不知道怎样才能交到更多的朋友，不知道为什么自己会那么在意别人的眼光，为什么这么迷惘，为什么这么冲动，为什么自己有时自傲，有时却自卑……



人生是一条曲线，有高峰也有低谷，有阳光灿烂，也有忧虑和沮丧。命运对每一个人都是公平的，没有人会永远一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更时尚、更美好，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一个角度，换一种方式生活，怀着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照着广阔的世界，我们有限的人生蕴含着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，以一颗乐观积极的心态去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。

这套“青少年健康成长自助宝典”丛书，正是针对青少年成长路上遇到的各种烦恼和问题而编撰，是一套从积极的、正面的角度解答和帮助的心理自助类图书。本丛书提倡青少年珍惜青春，自尊自勉，自强自信，团结互助，尊敬师长，挑战自我，用青春的正能量来战胜烦恼，完善自己，成就自我。衷心希望青少年朋友们通过阅读这套丛书，获得更多的青春元气，展开理想的翅膀，排解成长过程中的烦恼，为自己打造一个智慧的人生。

目录

Contents



第一章 尊师重道：薪火相传的传统美德

- 尊师之风代代传 / 002
- 尊师重教是国家发展的助力 / 005
- 孔子尊师，名传千古 / 007
- 古代名人尊师故事 / 011
- 现代名人尊师风范 / 019
- 梅兰芳尊师故事 / 022
- 毛泽东的尊师情结 / 025

第二章 春风化雨：润物无声的沉默的爱

- 因为你更甜美 / 030
- 创造奇迹的人 / 032
- 糖果改变人生 / 035
- 青春槐花爱飘香 / 037
- 心向着孩子的爱 / 039
- 生命的重量 / 042
- 美丽的“歧视” / 045
- 梦想的温度 / 048
- 夫子循循然善诱 / 051
- 雅致隽永亦清香 / 053



第三章 感谢的心：有一种难忘叫作师恩

三人行，必有我师 / 058

师恩点滴记心头 / 060

良师恩重情意长 / 063

尊师爱生风骨高 / 066

冰心永难忘怀的老师 / 069

季羡林和他的老师们 / 072

老钱的那盏灯 / 076

带来希望的人 / 078

寸草春晖，难报师恩 / 081

一捧枯叶的真情 / 083

那样的感动从不曾忘 / 085

第四章 从我做起：让尊敬师长成为习惯

粉笔无言写春秋 / 090

学为人师，行为世范 / 092

为学莫重于尊师 / 094

真诚的心，比礼物更珍贵 / 096

谁是最可爱的人 / 098

老师最值得尊敬 / 100

有一万个理由要尊师 / 102

尊师的“尊” / 104

第五章 细节当先：用行动成就尊师信念

被批评时，先从自己身上找问题 / 108



- 理解老师的苦心 / 112
- 做老师的“小朋友” / 115
- 学会与老师相处 / 118
- 师生关系对对碰 / 121
- 与老师和睦相处 / 124
- 尊师，细节方见真功夫 / 126
- 和老师相处的小技巧 / 129
- 学习，对老师最好的回报 / 131
- 别给学习找困难 / 135

第六章 寸草春晖：老师与我们青春同行

- 给青春正能量 / 140
- 不必逆反，你依旧成熟 / 142
- 换个立场想问题 / 145
- 热忱与希望 / 148
- 谁人青春不躁动 / 151
- 从学生到老师，华丽转身 / 155
- 我爱我师，但我更爱真理 / 157
- 与心灵对话 / 161
- 你会变得更优秀 / 163
- 用理想之灯照亮青春 / 169
- 与理想同行 / 172

附1：名人写给老师的信

- 毛泽东给徐特立的信 / 174
- 海伦·凯勒致老师的书信 / 175



尊 敬 师 长

ZUNJINGSHIZHANG 化 作 春 泥 更 护 花

附2：名人忆老师

记太炎先生学梵文事 / 177

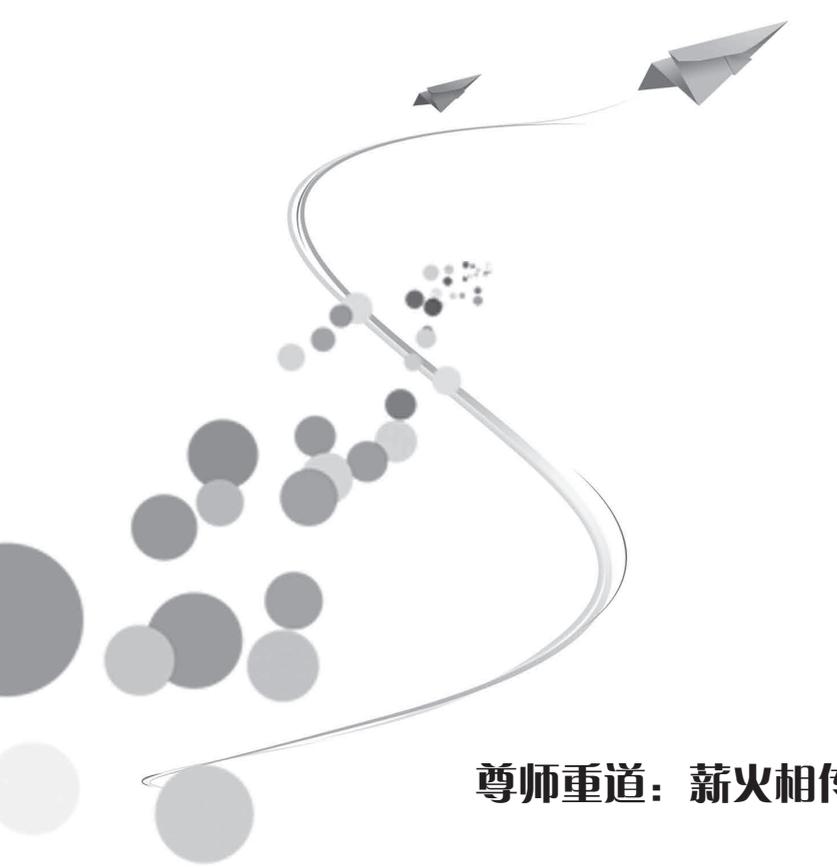
我的一位国文老师 / 181

开蒙老师吴菱仙 / 185

霞落燕园（节选） / 187

永远的太老师 / 192

我的老师 / 196



第一章

尊师重道：薪火相传的传统美德

尊师重道，这个成语最早出现在《后汉书·孔僖传》：“臣闻明王圣主，莫不尊师贵道。”古语曾云：“国将兴，必贵师而重傅”，“师者，人之模范也”，“一日为师，终身为父”，“人有三尊，君父师是也”等。这些言语无不展现了中华民族“尊师”的道德观念。从古至今，这样的事例不胜枚举。尊师重道是中华民族的传统美德，古往今来，薪火相传。尊师重道能够很好地展现体现中华民族的聪明智慧。



尊师风代代传



国将兴，心贵师而重傅。

——《荀子》

尊师敬长，是中华民族的传统美德。我国古代，老师在社会生活中有相当高的地位。古人所列举的应该受到特别尊崇的对象是“天地君亲师”，老师位列其中，可以和天地、君主以及亲人并驾齐驱。我国民间一直有“俗以天地君亲师五者合祀，比户皆然”的传统。在儒家的观念中认为，人有三尊，君父师是也。教育界的祖师孔子，更被尊称为“至圣先师”，即使是皇帝，对他也要顶礼膜拜。可见在古人的心中，老师占有怎样重要的地位。

古时候的人们对于尊师，有一套独特的礼仪。学生入学，先要行拜师礼。以清代的拜师礼仪为例，要在学堂的正中摆好桌子，学生带着见面礼在学堂外等待，老师出来召见，学生进去献礼物放到桌上，先向先师孔子牌位跪拜，然后向老师行跪拜礼，老师站立以揖礼相答。以后每天早晨入学堂，晚上出学堂见到老师，都要对老师作揖行礼。堂上先生提问，必须站立起来回答。向老师请教也要起立，老师讲解，要垂手恭听，命坐，再坐下。这种起立、恭听的礼节一直延续到现在。就像我们现在课堂上回答问题要站起来一样。

老师之所以受到特别的尊重，是由于古人有这样一种观念，即老师对于一个人赖以安身立命和处世的“才”“德”有重要的造就培育之功。一个人在成长过程中，除了受家庭父母的教养外，还要靠老师的教导和栽培，是老师教给人们学业、



技能及为人处世的行为规范，使人一生受益。因此古人说：“人之常尊，曰君，曰父，曰师，三者而已……君之于臣，父之于子，力有所不及处，赖师之教尔，故师之德配君父。”在这句话里，把老师的恩德比之于父亲，所以老师不但有“恩师”之称，而且被弟子称为“师父”。“德业之师，以父道事之”。“师徒如父子”是古代敬师的名言。古代的学生也确实像孝敬父亲一样对待老师的。《吕氏春秋·劝学》中说：“生则谨养，死则敬祭”，“此所以尊师也”。在学校里师生共同生活，学生要精心侍奉老师的起居饮食；老师去世后，弟子要像对去世的父母那样祭祀。这种父子般的师生情谊，表现了我国古代特殊的师生关系。尽管这些礼仪中包含了封建伦理的一些道德观念，但是那种真挚的情谊确实感人肺腑，是后世学子需要继承发扬的。

古代的尊师，具有广泛的社会性，尊师敬长不仅在民间百姓、学生、士大夫中形成风尚，而且上层统治阶级也大力提倡，并身体力行，做出表率。统治阶级的尊师在于重道，即“尊师重道”。这里所说的道，主要是指维护封建纲常伦理和统治秩序的儒家思想和教义。对于儒学的祖师孔子，自然更应倍加崇敬。尊孔，正是为了尊崇其道，因此祭祀孔子，是历代朝廷典章制度的重要内容，也是帝王政治生活中的大事。过去的封建王朝培养统治人才的最高学府——太学（即后来的国子监），供奉孔子，皇帝亲自去国子监祭孔，皇帝本人也要对孔子的神位跪拜行礼。皇帝不仅拜孔子，对于自己的老师也同样礼敬。曾经为帝王师者，帝王不以他们为自己的臣僚对待，而要敬之以师礼。可以说，帝王之师享受着一般封建王朝臣子所没有的待遇。

为了推行尊师重道的宗旨，朝廷对社会的各阶层的教育都有严格规定。首先是皇家。唐代规定，太子的老师授业时，太子必须出殿门迎接，先行拜师礼，老师答拜。每进一门，先让老师进，太子后随。入殿后，老师坐下，太子才能落座。这种礼节，成为唐代的定制。到清代，朝廷规定国子监的学生初见国子师时，老师在堂中等候，学生进来后，对老师行三揖礼，老师站立受礼，然后老师位于西边，学生在东，面向老师，听老师训诫。训诫完毕，学生行三揖礼退出。而在民间还有众多



尊敬师长

ZUNJINGSHIZHANG 化 作 春 泥 更 护 花

私塾，这些私塾中师生之间的礼节，朝廷也都作出了规定。这些规定，无不体现了国家对于尊师重道的重视程度。

尊师心语 ☆☆☆

古代的尊师行为固然有其时代的局限性，其中不无封建糟粕，但它所体现并流传下来的尊师敬长精神，则是值得今天继承和提倡的。



尊师重教是国家发展的助力



坚持意志伟大的事业需要始终不渝的精神。

——伏尔泰

教育是一个民族文明的标志，是提高国民素质的关键，是经济腾飞的基础，是国家兴旺的根本，所以尊师重教应该成为我们每一个人的自觉行动。放眼世界，近现代以来，每一个国家从落后到兴起，再到强盛，其间都是由教育和教育工作者，在支撑起那段美好却艰苦的岁月。近代德国和日本崛起的历史，无不与其国家尊师重教的传统和习惯有关。

普鲁士国王弗里德里希父子是两位富有传奇色彩的国王。在生活中父子二人是特别吝啬的人，平时只穿士兵服，毕生只有一件礼服。虽然对自己朴素至极，要求苛刻，但是对于国家的发展却相当高瞻远瞩，而且出手大方。他们特别重视教育，对教育方面出手非常大方。1717年9月28日，为提高国民素质，威廉一世签署了《普通义务教育》谕令：“普鲁士王国内，所有5至12岁的孩子，必须上学，接受学校教育，否则，家长将要被处罚。”“所有适龄儿童，冬季必须每天上课，夏季除了帮父母做农活外，每星期至少要上学1到2日，以使冬季学到的知识不被遗忘。学费每星期6分尼，支付不起的家庭，由当地政府承担。”这部谕令一经颁布，就有人提醒威廉一世说：“如此改革好是好，但将耗资巨大”，威廉一世国王斩钉截铁地说：“这些钱相对于我的长远收益来说，算得了什么？我推广教育，改善的将是我整个国民的素质啊！”到国王去世时，普鲁士全国的学校由当初520所乡村学堂发展到



1480所，教育改革成果显著。其子继位后坚决贯彻了义务教育的基本国策，1754年将上学年龄由5至12岁变更为5至14岁，学校遍布国土所有的穷乡僻壤之处。1765年8月12日，国王还亲自签署了世界第一部《普通义务教育法》。

日本则把教育视为“建立现代化经济的第一要素”，自明治维新以来，历届日本政府把教育看作是立国之本，认为重视教育是追赶欧美强国的有效途径。从1872年颁布第一个近代学制算起，日本仅用55年时间就普及了6年制义务教育。速度之快令世界震惊，这体现了日本教育强国的强烈愿望。二战日本战败后，经济到了崩溃的边缘，国家荒芜，遍地废墟，百废待兴。但是此时的日本更加重视教育，开始了第二次大规模的教育改革。战后历届内阁都紧紧抓住教育不放，把教育看成是“国政的根本”，是“建立现代化经济的第一要素”。1947年，在政府财政极为困难的条件下，日本政府毅然决定把普及义务教育由6年延长到9年，免费为中小學生提供餐点和教科书，每年还拨出国民生产总值的6%作为教育经费，这样的教育支出比例远远大于其他国家。1948年日本就实现了9年制义务教育。20世纪70年代后期，日本高中入学率已达94%，也就是说，从某种程度上看，已经相当于日本基本上普及了高中教育，且大学入学率也上升到37%，大学教育开始进入大众化阶段。日本人认为，教师是为社会做出自我牺牲的职业。日本的师范生，都有一种光荣感和自豪感。每当穿着教师服的师范生踏上公共汽车时，乘客们都自动地给他们让座，以表示人们对未来教师的尊敬！

德国和日本的事例，足以证明，教育是推动国家发展的重要力量，一个国家想要发展，离不开人才，然而人才的培养，离不开教育。没有教育工作者，教育工作如无根之木，无源之水。尊师必先重教，重教必需尊师。这两点相辅相成，缺一不可。



尊师心语 ☆☆☆

霍勒斯·曼曾说过，普及教育是人类最伟大的发现。国强靠人才，人才靠教育，教育靠教师。尊师重教是国家发展的推动力，是一项全社会需要长期坚持的事业。

孔子尊师，名传千古



三人行，必有我师焉。

——《论语》

孔子是春秋末期的思想家和教育家，儒家思想的创始人。孔子集华夏上古文化之大成，在世时已被誉为“天纵之圣”，成为了当时社会上的最博学者之一，被后世统治者尊为至圣先师、孔圣人。据传孔子门下三千弟子，贤者七十二人，是名副其实的“万世师表”。他本人却是一位非常虔诚和谦虚的学生。

春秋时期，孔子得知他的学生宫敬叔奉鲁国国君之命，要前往周朝京都洛阳去朝拜天子，觉得这是个向周朝守藏史老子请教“礼制”学识的好机会，于是征得鲁昭公的同意后，与宫敬叔同行。到达京都的第二天，孔子便徒步前往守藏史府去拜望老子。正在书写《道德经》的老子听说誉满天下的孔丘前来求教，赶忙放下手中刀笔，整顿衣冠出迎。孔子见大门里出来一位年逾古稀、精神矍铄的老人，料想便是老子，



急趋向前，恭恭敬敬地向老子行了弟子礼。进入大厅后，孔子再拜后才坐下来。老子问孔子为何事而来，孔子离座回答：“我学识浅薄，对古代的‘礼制’一无所知，特地向老师请教。”老子见孔子这样诚恳，便详细地抒发了自己的见解。

回到鲁国后，孔子的学生们请求他讲解老子的学识。孔子说：“老子博古通今，通礼乐之源，明道德之归，确实是我的好老师。”同时还打比方赞扬老子，他说：“鸟儿，我知道它能飞；鱼儿，我知道它能游；野兽，我知道它能跑。善跑的野兽我可以结网来逮住它，会游的鱼儿我可以丝条缚在鱼钩来钓到它，高飞的鸟儿我可以良箭把它射下来。至于龙，我却不能够知道它是如何乘风云而上天的。老子，其犹龙邪！”这一切都表明了孔子对老子的敬重之情。

除了老子，民间传说也有关于孔子谦虚尊师的故事。在儿童常常阅读的《三字经》中有这样一句“昔仲尼，师项橐，古圣贤，尚勤学”。从字面的意思上来看，孔老夫子拜七岁的项橐为师，而那个时候，孔子已经是一个学有大成的人物了，他尚且还勤奋学习，尊师重道。

项橐是春秋时期鲁国的一位神童。在历史上没有留下多少关于他的确切记载，但民间传说很多，说他眉清目秀，非常可爱。这个孩子无师自通，聪明无比。他从小就特别善于观察周围的一切，观察人物、观察自然，而且他与生俱来有钻研精神。

孔子在鲁国设坛讲学，他听说在东南沿海某处，是知识的宝地，那里的百姓纯朴却饱含学识。所以孔子就跟弟子商议，东行去体察一下那里的风土民情，了解为什么说那里的百姓富有学问。孔子和他的众多弟子乘着马车，风餐露宿，一路风尘仆仆，终于来到了东南的那块福地。

那块土地风景异常秀美，当孔子高兴地观赏风景之时，忽然看见前面的大路上有一群孩子聚在一起玩耍。孔子便乘着马车慢慢地驶过去，看到大马车过来，其他的孩子慢慢地散开躲避车子，唯独有一个小孩，就站在路当中，一动不动。这个不动的孩子就是当时才七岁的项橐。

给孔子赶车的是他的弟子子路，子路是个比较勇武的人，脾气比较急，大声地



呵斥项橐：“你这小孩子，老夫子在此，你怎么挡在路中不走？”听了子路的话，小孩不但不动，还叉开双腿，叉着腰站住了。

看到这样的情况，孔子觉得很有趣，于是问这个小孩：“哎，这个小孩子啊，你拦在路当中不走，什么意思啊？”项橐不认识孔子，但是他一听到有老人家叫他小孩子，就很顽皮地说：“哎，这里有个城池，你的车马怎么过去啊？”孔子有些诧异说：“咦，这明明是一条路，哪里有城池？城在何处？”项橐就指了一指，说：“我脚下边就是城池。”孔子仔细看去，因为项橐两条腿叉开，形状看上去像城门一样。

项橐不卑不亢，而且气度非凡，孔夫子看着看着也动了一点童心，就下车去看。孔子一看，这小孩子两腿中间放着几块小石子，搭了一道小城墙。孔子就问这孩子：“这个城墙有什么用啊？”项橐说：“我这个城墙就是挡你这个车马的，还要防止敌人入侵。”孔子说：“小孩子还真会开玩笑。你的城墙这么小，我的马车这么大，我想过去还不是轻而易举吗？”项橐说：“不对，无论大小，它都是城墙，既然是城墙你的车马怎么过得去呢？”孔子上下打量这个孩子，就觉得这个小孩子真的很聪明伶俐，不过似乎有点小傲气。

因为急着赶路，孔子不能再耽搁下去，于是就跟这小孩说：“好吧，既然马车过不去，你说我该怎么办？”孔子想着已经低头求教了，没想到项橐回答：“到底是城躲车马，还是车马应该绕城而走啊？”孔子没办法，只能告诉弟子，让马车绕开项橐的小城墙走。

孔子比赛输给了七岁孩子，闷闷不乐的。上路之后情绪一直也不高，继续赶路的时候，看见路边有个农夫在锄地，孔子叫徒弟停车，他下车问那个农夫：“您在干什么啊？”农夫回答：“我在种地。”孔子又问他：“看您的样子就知道辛苦，不过您知不知道您每天锄头要抬起来几次啊？”农夫目瞪口呆，锄头抬起多少下，谁会天天去数，这有谁知道啊？正在那个农夫尴尬地站在那里不知道该说什么的时候，突然看见不远处赶过来一个小孩。原来是项橐赶过来了，他说：“哎，我爹爹年年种地，为什么就要知道锄头抬起多少下。就像是您，只要出门就乘马车，那您



一定知道每天这个马蹄要提起来几次了？”

孔子觉得诧异，这个孩子真的是太机灵了，所以就下车仔细打量这个项橐，跟项橐说：“孩子，你的确才智过人。这样吧，我们再来比一比。我出一道题，你出一道题，互为应对。谁赢了谁当老师。”项橐回答：“您是老人家，说话可要算话。”孔子答道：“童叟无欺。”孔子就问：“天地人为三才，可知天有多少星辰，地有多少五谷？”孔子的这道题，说的是人生在这世界上都要靠日月星辰的光芒，人活在这世界上都要靠五谷，当然人都离不开这些东西，但孔子问的是天上到底有多少星辰，地上到底有多少五谷。这样的题目，即便是聪慧的成人，也打不出来。但是，项橐说：“天高不可丈量，地广不能尺度，一天一夜星辰，一年一茬五谷。”孔子听了答案十分震惊，这样的回答，他挑不出项橐一点毛病，佩服万分。

轮到项橐了，小孩开口就问：“人有多少根眉毛？”孔子一听就愣了，谁知道眉毛有多少，而且也不像一夜星辰、一茬五谷那样，好歹有个量词能形容。不过约定已成，起手无悔，孔子没有办法，只好按照刚才的约定，要拜项橐为师，但项橐突然扑通跳到旁边水塘里待着。孔子说：“为什么跳水呀？”项橐回答：“沐浴以后方可行大礼啊。也请夫子下来沐浴吧？”孔子急忙摇头摆手说：“我不会游泳，我到池塘里就会沉下去。”项橐说：“这么说可不对，也没听说鸭子学过游泳啊？可是鸭子怎么浮在水面上不沉呢？”孔子说：“鸭有离水之毛，故而不沉。”项橐就说：“这也不对呀。葫芦没有离水之毛也浮而不沉啊？”孔子被他逼得很紧，说：“哎，葫芦是圆的，里面是空的，所以它不沉。”项橐又说：“大铜钟是圆的，里边也是空的，怎么它扔下来就沉了？”孔子脸颊通红，很不好意思，一句话都说不出来。项橐在水塘里沐浴好了，爬上岸。孔子设案行礼，拜项橐为师。

孔子和项橐君子约定，互相出题，胜者为师。后来就有了“项橐三难孔夫子”的传说典故，“昔仲尼，师项橐”就这样流传下来。而且在这个传说当中，还延伸出来两个我们现在经常用的成语：君子之约和童叟无欺。