

心理健康达人



——致老师的心情微博

杨海荣 著

青春里的 花开 谢

◆风信子、茉莉、玫瑰、水仙、雏菊、腊掌……，红的炙热，粉黄的柔和，绿的鲜活……

◇这是一座光怪陆离的城堡，侧耳聆听花开的声音，温馨，感动于生活，时而躁动，代有悲欢，怨恨，这是青春的烦恼！

◆这是一座如梦如幻的路走来，四季之花争奇斗艳，一样的温度，湿度，却有着不一样的风景，岂不妙哉！

◇这是一座神秘无穷的人行之处，有花香，有雨露，花必成之。



河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

心理健康达人



大学图书馆
藏书



——致老师的心情微博

杨海荣 著

青春里的 花开 谢

◆风信子、茉莉、玫瑰、水仙、雏菊、腊掌……，红的炙热，粉黄的柔和，绿的鲜活……

◇这是一座光怪陆离的城堡，侧耳聆听花开的呼吸，温馨，感动于生时的躁动，化为一瞬的愤怒、怨恨，这是青春的烦恼！

◆这是一座如梦如幻的城堡，一路走来，四季之花争奇斗艳，一样的温度、湿度，却能绽放出不一样的精彩，岂不妙哉！

◇这是一座神秘无穷的城堡，人行之处，花香弥漫，愿，花必成之。



河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春里的花开花谢 / 杨海荣 主编. — 石家庄: 河北人民出版社, 2013.9

ISBN 978-7-202-08237-9

I. ①青… II. ①杨… III. ①心理—青少年—健康
IV. ①D28

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第207336号

书 名 青春里的花开花谢——致老师的心情微博
著 者 杨海荣

选题策划 李成轩
责任编辑 李成轩
美术编辑 吴书平
责任校对 付敬华

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 140 000
版 次 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-202-08237-9 / B · 223
定 价 27.00元

版权所有 翻印必究

序：花的臆想

风信子、茉莉、玫瑰、虞美人、水仙、雏菊、腊梅、仙人掌……
红得炙热，粉得娇嫩，黄得柔和，绿得鲜活……

这是一座光怪陆离的花园。时而幽静，侧耳聆听花开的声音，宁静、温馨，感动于生命的奇特与美丽；时而躁动，似是一场战争，愤怒、怨恨，这是生命的挣扎与苦闷！

这是一座如梦如幻的花园。一路走来，四季之花争奇斗艳，同样的温度、湿度，却能呈现如此景致，岂不妙哉！

这是一座神秘无穷的花园。亦步亦趋，人行之处，花便怒放，心之所愿，花必成之，花懂人心，妙哉、怪哉！

夕阳西下，华灯初上，这原是一个梦。

一年四季，花有花期，此理，至简至真。只是对人，我们往往忘了本念，忘了生命的初衷。

花的绽放，朵的凋零，是生命的常态。每朵花都有适合的花期，每朵花都有一颗简单的心，但不是所有际遇的人都能读懂。

你会记得哪一朵？一朵花，或是色泽、或是形状、或是香气、抑或是不可名状的吸引。青春里每一季花开都需要用心去欣赏，去珍惜，不辜负花点点滴滴的努力！

佛语：“一花一世界，一叶一菩提。”我们或许是他人生活里的一朵，他人也是我们生命中的一朵。

美丽的玫瑰让我们忘记最初的梦想，迷失了自我。小小的茉莉花，清凉甜蜜的气息游走于心间。生活如花，是如此

简单与温馨。于是便有了这样的感悟：“人于花心各自香，便是人与花最美的际遇吧！”

本书是一座美丽的花园，也是一个个关于心的故事，更是一场无声的盛大交响音乐会，如果其中的一朵花吸引了你的目光，一个故事触动了你的心灵，一个音符奏响了你的激情，请感谢故事中的主人公与我们分享的一切，故事中的他们已经长大，但却依然刻骨铭心地记着一个故事，至今想起，有些依然会心存感激，有些却成了无法忘却的伤疤，有些成了他们生命中的一个支点，而有些想起却满眼皆泪！

若人如花，你是哪朵？

看书看自己，或许在某个故事里你找到了自己的影子，也许你会因为生命里某个人的出现感到庆幸和温暖，也可能因为某个不堪回首的经历感到羞耻或者伤痛。面对前者，我们报以感恩；面对后者，我们需要时间遗忘。但忘却并不代表不在记忆之中，因此你需要勇气去面对，去修复。人的生命需要力量、弹性、温暖、勇气和爱！

请亲爱的你，慢慢翻开第一页，你将认识第一个故事的主人公——范小汐，开始她的《距离一光年》的路程……

静观落英缤纷，倾听心的故事，期待每一次与你的相遇！

2013年6月于广州苏元山

目录

春 / 梁 梁 杨海荣

距离一光年…3

有些情感因为来得太早，会忘记自己真实的需要。

那年花开…9

每个人都习惯以自己的经历去影响他人，但切记每个人的人生都是不可复制的孤本。

时间魔咒…15

如果人总是生活在过去的错误中，把自己的心禁锢，往事就成为阴影，挥之不去。

青春无敌…20

因为年轻，我们多了一分冲动，随着时间的沉淀，我们会走向成熟，心态也会趋于平和，那时我们会发现世界的美好！

成为风景…28

音乐是超越时间与空间的，简单的曲调陶冶的是一颗颗简单纯粹的心。

渴望如水…33

其实，一个人的成败与否，主要不是别人的评价，而是自我肯定。生活或许是困苦的，艰涩的，但心，仍可以向着美好奔去！

野百合的春天…39

每个自卑的孩子的内心深处都“潜藏”着“自信的翅膀”。

留言…44

只有这种发自内心的追求，才是你真正永远前进的动力。

时光里…52

你是这场戏的主角，你可以从下一场开始饰演真实的自己。

春语…58

夏 / 杨双龙 张嘉璐

爱的创可贴…62

“人生不是没有痛，而爱可以治愈”，爱是剂永不过期的良药。

喜欢不是错…67

异性吸引是本能，民主式的教育比暴力式的阻止更见效果。

朋友…73

朋友相处之道，也需要一点距离，就如刺猬一样！

美丽的梦…77

一切总会过去的，人之所以能够感到“幸福”，不是因为生活得多么舒适，而是因为生活得有希望。

遗失的美好…82

拥有一颗善良单纯的心，心无杂念，这足以让一个人抵御世上任何的质疑和残酷。

泪珠很甜…89

被需要的感觉，是生命的另一种美丽！

住在角落里的我…94

笑与不笑，取决于你的态度，这种态度决定你的人际关系，决定着你的色彩。

失衡的天平…100

假如生活欺骗了你，不要悲伤，请学会坚持，相信快乐的日子终将来临！

放风筝的人…105

风筝属于天空，你们可以任意飞翔，向往自由是你们的的天性，但别忘了回家的路！

夏语…110

秋 / 邱翠清 吴 敏

偶像男友…114

每个人都会变老，而这个时代变化太快，不要因为我们之间的年龄差别，就认定我们之间有一条不可逾越的“代沟”！

共振…119

有学生参与的课堂才是灵动的。

完美…125

金无足赤，人无完人，再完美的人也有缺点，但瑕不掩瑜，本质的真诚足以让我们接受他人的不完美。

超级读心术…131

每个人看自己的角度都不会很全面，每个人都有自己的闪光点，只是优秀的方面略有不同。

糖的上面是盐…138

对语文的厌恶来得不够纯粹，如果永远生活在过去的桎梏中，不得解放，你厌恶的将不仅仅是语文。

墨白…143

墨是黑的，而我是白的，所以在墨面前，我必须学会隐身。

如影随形…149

每个人都无法预料谁会出现在我们的生命中，生活中有些事情不是我们希望的，但我们可以选择我们的行为，接受抑或拒绝！

怨气与傲气…154

埋怨不能解决任何问题，过于孤傲只会让自己远离老师和同学。学会欣赏，才会发现最美。

唯一…160

大人的想法与方式有时也不完全正确，但孩子们要学会正确表达内心的需要。

秋语…165

冬 / 吴敏 杨双龙

面具…168

时间不能倒流，有些事情不能重来，现在才明白孩子的叛逆是一种表达！倾听是我们最基本的姿态。

求求你表扬我…174

所谓师生一场，不过也是如春风般，过眼即去。

一起长大…180

当你取得成功时，别忘了曾经在你人生旅途中给予你成功因子的“重要他人”。

夜…185

冬天需要温暖，关爱是温暖的最好方式。

讲台和课桌的距离…191

每个人的想法、需要不同，因此人与人的交往总会出现一些误会，远离只是逃避，希望你们给我多点机会了解彼此！

别挡住我的阳光…197

善意地提醒，却忽略了对方的需要。

一梦三年…202

有些事情会留在我们的记忆中，多年后依然记得。梦是最真实的，清清楚楚，告诉了我们内心深处的隐忧。

投票风波…207

每个人性格中都有弱点，如固执、偏激，面对问题，以自己的习惯方式应对，往往导致冲突的发生，人必须学会静心地听取他人的意见。

天天都是教师节…214

用心感谢那些陪伴我们一起长大的人。

冬语…219

后记…221



春

生机勃勃，
生命季节。
花儿为了再与春天重逢，
享受阳光的爱抚与温暖，
它尽了自己最大的努力，
向上生长，
才能在和煦的阳光下再次绽放。

距离一光年



心语微博

昨天他表扬我了，他对我笑了，我好开心呀！听说失眠的人会在另外一个人的梦里出现，昨晚我梦见他了，难道他失眠了吗？快中考了，真不想毕业，见不到他，我都不知道该怎么办。



青春故事

我叫范小汐，初三（6）班，一个多愁善感、充满浪漫情怀的女孩。我在班级总是默默无闻，成绩平平，所以老师和同学都不是太关注我，我却也自得其乐。但一个人的出现打破了我平凡的生活，在我的宁静的心湖上荡起层层涟漪。

刘星宇，一个拥有浪漫气息的名字，我的物理老师，初三开学调到我们班，也是我们的班主任。30岁左右，特有魅力，刚来我们班一个月，班上那些调皮捣蛋的学生都特别服他，班级出现什么问题只要他一到场立马解决。刘老师在物理教学方面水平很高，几乎没什么题目可以难住他，再难的题目也能被他用轻描淡写的几笔轻易化解。我的物理成绩不好，总是徘徊在班级的中下等，之前上物理课也很少听，经常在下面偷偷看小说，我的语文很好，物理课则是上一堂哭一堂，

简直是冰火两重天。

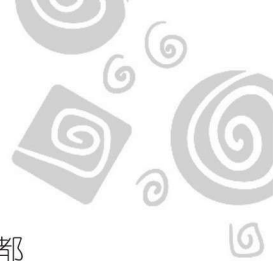
自从他来了之后，我慢慢对物理课的印象有了改观，他那一手漂亮的粉笔字和流畅的解题思路让人特别崇拜。他清淡儒雅，嘴角流露出的微笑有种神秘莫测的魅力，眼神也仿佛能看透你的心，让那些学生时代的小把戏都无所遁形。我发现我越来越期盼他的课，他讲课时的一颦一笑我都觉得潇洒无比。

我的物理成绩不好，为了能引起他的注意，我开始很认真地学物理。但我性格很内向，很少主动和老师接触，所以心里虽然很想借问问题的机会和他接触，但始终还是不敢，于是更多的时候只能默默在座位上凝视着在讲台上挥洒自如的他。因为中考在即，妈妈找到了他，说我内向胆子小，希望他能多关注我，让我在初三这一年学习能够有所进步。有一个晚修，他搬了张椅子，坐在我的前面，那时我坐第一排，就和他这样一直面对面坐着，我知道他是想拉近我们之间的距离，希望我能主动问他问题，但那个晚修他一直在看书，我就一直在那发呆，始终也没敢问。

但从那天起，我冲破了自己心底的那堵墙，第二天我拿着题找到了他，他看到了我，开始愣了一下，随后脸上露出了欣喜的神情，于是坐下开始给我讲题，讲题的过程中他发现我有很多基本的概念不清晰，于是他又从最基本的讲起，帮我把概念理清，讲明解题的原理，还讲了三四种不同的解法，那天我才发现物理真的很有魅力。

为了有更多的题目可以问，我开始疯狂做题，有时候做





到深夜一两点，而我的物理成绩也是进步飞速，有时考试都可以达到班级的中上水平。母亲看着我的转变，喜在心头。但我知道这些都是因为他，我的付出只是为了得到他的肯定，他就是我学习的全部动力，我对他的这份情感就像一把双刃剑，在学习进步的同时却也让我不能自拔，白天想见他，晚上也会梦见他，我也知道不应该这样，可我就是控制不住自己，我有时会想，毕业了他不教我了怎么办？我见不到他了怎么办？每次想起这些我都很痛苦，很绝望，我究竟该怎么办？

他是一颗闪亮的星星，而我与他的距离大约一光年！



密码一：请用几个词描述范小汐的情绪变化。

宁静、心动、发呆、快乐、痛苦、困惑。

密码二：范小汐的心理需求是？

希望得到老师的关注和肯定。

密码三：物理老师的哪些特点吸引了范小汐？

人格魅力、专业能力突出、字很漂亮、清淡儒雅、微笑、潇洒。

密码四：为什么范小汐会对物理老师产生这样的感觉？

范小汐是一个多愁善感的女生，对于物理老师的喜欢实质上是她内心自我完善动机的自然流露，是小汐追求的理想自我形象在崇拜对象身上的投射反映，也就是说，物理老师的人格魅力及外形等特征符合了小汐的某种心理需求，内向

文静的小汐正处于青春萌动期，渴望被人理解和保护，为了引起老师对自己的好感和注意，她在物理学习中迸发出饱满的热情，力求取得优异成绩，这些努力都透射出她对美好事物的纯真向往。

密码五：小汐绝望和痛苦的原因是什么？

学生喜欢老师本是一件很简单正常的事情，学生会因为老师的人格魅力、教学水平、为人处世等对老师产生好感，很多学生由于对老师的喜欢因此对相关科目产生浓厚的兴趣，成绩也相应提高。但在学习成绩提高的同时，小汐把这份感觉和太多的因素联系在了一起，如毕业后他不教我了怎么办？我见不到他了怎么办？情感让她欲舍不能，理智又提醒她不能逾越。

密码六：“恋师情结”产生的心理原因有哪些？

一般情况下，师生关系是非常简单和纯洁的，但是有时候青春期的少男少女也会对某些老师产生朦胧的特殊情感，因为每个人在自己成长的过程中都需要一个引导人物，不同时期会有不同的人去饰演这个角色，儿时是父母，而少年和青春期是某些人格特征的人或老师，特别是具有某些特征的老师。

“恋师情结”是青少年的性生理成熟与心理发展的特殊性、自我意识水平和客观环境交互作用的产物，是处于青春期的少数青少年可能产生的一种正常的阶段性心理现象。既有积极的内涵，又有某些负面影响，身处青春期性意识萌发的阶段，学生喜欢上自己的老师是很正常的，但是，过度的情感压抑和持续的内心冲突，往往容易导致个体的自我心理失调，





对青少年的心理健康有不利影响。

密码七：如果遇到这样的事情该怎么办呢？

首先请珍惜。这种爱慕之情并不一定是真正的爱情，这或许只是对异性，尤其是对优秀异性的一种朦胧的好感，未来的生活充满了未知和变数，因此不妨将这份美好的感情深深地埋在心底，待若干年后，随着人生经历的丰富，渐渐成熟，这份美好的感情将作为人生一段美好的回忆。

其次积极参加各项集体活动。增加与同伴交往的机会，促进彼此间相互理解和沟通。



晕轮效应

俄国著名的大文豪普希金狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽，并且和她结了婚。娜坦丽容貌惊人，但与普希金志不同道不合。每次当普希金把写好的诗读给她听时，她总是捂着耳朵说：“不要听！不要听！”相反，她总是要普希金陪她游乐，出席一些豪华的晚会、舞会，普希金为此丢下创作，弄得债台高筑，最后还为她决斗而死，使一颗文学巨星过早地陨落。在普希金看来，一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格，然而事实并非如此，这种现象被称为晕轮效应。

晕轮效应指人们对他人的认知判断首先主要是根据个人的好恶得出的，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品

质的现象。如果认知对象被标明是“好”的，他就会被“好”的光圈笼罩着，并被赋予一切好的品质；如果认知对象被标明是“坏”的，他就会被“坏”的光环笼罩着，他所有的品质都会被认为是坏的。

晕轮效应正如日、月的光辉，在云雾的作用下扩大到四周，形成一种光环作用，常表现在一个人对另一个人的最初印象决定了他的总体看法。

有时候晕轮效应会对人际关系产生积极作用，比如你对人诚恳，那么即便你能力较差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。而晕轮效应的最大弊端就在于以偏概全。当我们看到某个明星在媒体上爆出一些丑闻时总是很惊讶，而事实上我们心中这个明星的形象根本就是她在银幕或媒体上展现给我们的那圈“月晕”，她真实的人格我们是不得而知的，仅仅是推断的。

（资料来源：百度百科）



被人喜欢是一种幸福，能被你这样的学生喜欢更是一种幸福，有些情感因为来得太早，会忘记自己真实的需要，初三剩下的日子努力吧！时间会给出答案，加油！



满天星——高雅清秀，朦胧之美，拥有一颗清纯、简单的心！

