

著名教育改革家 魏书生 全力推荐
中国第一班主任

ZiNü XinJie Jie YouFang



子女心结 **解** 有方



——写给学生家长

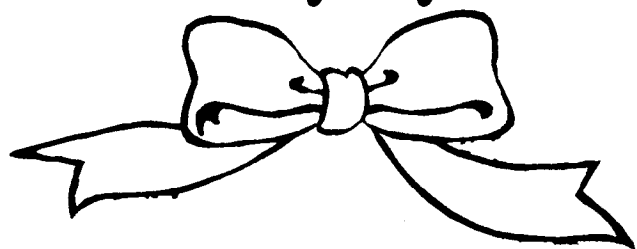
丁品森 著

《解开你的重重心结》出版之后，
在学生中引起很大反响，这是作者写
给家长的又一部 **力作**



华龄出版社

ZiNü XinJie Jie YouFang



子女心结**解**有方

——写给学生家长

丁品森 著

责任编辑：高志红

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

子女心结解有方：写给学生家长 / 丁品森著. —北京：华龄出版社，2006.1

ISBN 7-80178-318-2

I. 子... II. 丁... III. 中学生—家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151185 号

书 名：子女心结解有方—写给学生家长

作 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：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：12.125

字 数：280 千字 印 数：5000 册

定 价：22.00 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



作者简介

丁品森，男，1939年10月出生，江苏张家港人，中学语文高级教师（已退休），中国教育写作学会理事，中国文章学研究会导读导写研究中心理事，中国校园作家协会会员，国内20余家报刊的特邀顾问、特约记者、特约编委、通讯员。风雨杏坛40年，在省级以上报刊发表教育教学研究文章700余篇，其他文章200余篇，已出版《学海轻舟》、《书海觅宝法》、《书海觅宝法（续编）》、《学子佳作细品味》、《中学常用文体写作》和《读书故事和读书方法》、《解开你的重重心结》等7部专著，此外还主编了《新高考考点研究与测试·语文》（与人联合主编）和《桑青柳绿》两书，参与了40余本书的编写工作，指导的学生习作亦有200余篇在省级以上报刊发表。现已入选《中国当代教育名人辞典》、《中华人民共和国人物辞典》、《世界人物辞海》和《世界华人精英大典》等30余部典籍。



《解开你的重重心结》，作者写给青少年学生的一本心理健康图书。

子女心有子千結
父母解杯有妙方

祝公子女心結解有方出版

魏乃生

二〇〇五年

百三十三



前言



拙著《解开你的重重心结》面世以后，受到了广大师生的欢迎，也得到了社会各界的好评。张家港市团市委的一位领导同志看了此书后，更是以他长期从事青少年工作的特有敏锐，向我提出了这样的建议：“这样的书，最好有两种版本，一种是像现在这样写给青少年学生的，另一种是写给广大家长的，这是因为家长们虽然望子成龙、望女成凤的心情十分急切，可面对子女存在的种种思想疙瘩，他们又大多鲜有进行疏导和排解的良方，因此往往难以收到理想的教育效果，要是你能写出一本帮助家长对子女进行心理疏导的书来，那岂不是一件雪中送炭的大好事么？”听了 he 这一席话，我的心灵为之猛然一动，一个新的构想顷刻间在我的心中萌发了。随后，又有一些相识的和不相识的人，或口头或书面地向我询问了在教育子女中所遇到的种种问题，这就更使我感到给家长们写一本书的重要和必要，从而也就促使我愈发坚定了立即行动的决心。所以紧接着，我就将自己决定为家长们写一本有关解开子女心结的书的设想告知了华龄出版社，以征询他们的意见，结果这个想法得到了他们完全的首肯和大力的支持，他们嘱咐我潜心撰写，力争写出一本为广大家长愿读爱读的好书来。他们的嘱咐更增添了我前行的信心和力量，《子女心结解有方》这一书稿的著述工作也就紧锣密鼓地开始了。

孩子们的心结种种不同，需要说和可以说的东西实在是太多了，要在一部书稿中全面铺开去说显然是绝不可能的，所以在内容的取舍方面我作了认真的思考，反复的权衡，最后决定从孩子们众多的心结中挑选出 43 个较为重要的问题来进行阐发。考虑





子女心结解有方——写给学生家长

到这是一本给家长教育子女提供帮助的书，所以在撰写的过程中，我特别在以下两个方面下了点工夫：一是在每一篇文章中，内容尽可能拓得宽一些，道理尽可能说得透一些，力求把孩子们存在思想疙瘩的状况、诱发思想疙瘩的原因、思想疙瘩将带来的危害、消除思想疙瘩的好处以及解除思想疙瘩的方法、途径等，一一说清道明，以使家长们对问题的方方面面和来龙去脉能有一个较为全盘的掌握。人们常说“要给别人一杯水，自己先得有一桶水”，这话对需要给子女进行心理疏导的家长来说，应该也是同样适用的，而这就决定了我这部书稿的内容应该尽量丰富些，说理应该尽量透辟些，因为只有这样，才能更好地满足家长的需要，才能使他们在教育子女时更觉心中有数，更为游刃有余。二是内容要力求丰富，但展开时一定要条理分明，万不能庞杂错乱；说理要力求深透，但阐发时一定要活泼生动，绝不可枯燥乏味。只有达到了这样的要求，家长们才能真正愿读，爱读，也才能当真读出趣味来，读出真意来。为此，在写作的过程中我刻苦阅读有关书籍，广泛搜集大量资料，并对它们认真进行了“爬罗剔抉，刮垢磨光”的工作，以使它们在文中能以一当十，倍见精神，既出色地独当一面，各司其职，又与整体内容有机并有序地相互组合，让一篇篇文章都串联成一挂挂熠熠生辉的精美项链。为了增强书稿的可读性，趣味性，在行文时，我还努力设法将事例的记叙，道理的阐述，感情的抒发，浑然一体地融合在一起，并格外注意文字的生动形象，简洁优美，使之既具有张力，又蕴含情感，以让它能对家长们产生更强的吸引力和感染力。

风雨杏坛40年，我与青少年结下了难以割舍的深深情缘，故而只要一做起与青少年教育有关的事儿来，我的内心就仿佛注入了非常神奇的活力，我的大脑就好像增添了前所未有的聪慧，我的周身就似乎越发充满了蓬蓬勃勃的朝气。正因为这样，每当搦管为文之时，我也就全身心地沉浸在了“拼却老红一万点，换将新绿百千重”的意念之中，一方面是特别地满怀热忱，另一方面又格外地审慎思索，总期盼能把书稿写得好一些，更好一些。



就是抱着这样一种心愿，经过了近 300 天案前灯下苦中有乐的不懈奋战，现在终于如愿以偿地将《子女心结解有方》这一书稿呈献到了诸位的面前。此时此刻，我既有一种如释重负的欣慰，同时也伴有一种忐忑不安的担心：总算竭尽绵力完成了许多家长和出版社托付给我的一项重任，所以感到欣慰；不知究竟能否一遂家长们的心愿，经得起大家的评判，因而感到担心。不过，不管是喜也好，忧也好，“丑媳妇迟早总要见公婆”，所以我还是得尽量将自己的心态放得平和一些，再平和一些，因为我坚信大家的心中都有一杆秤，群众的眼睛最雪亮。我但愿我的辛苦努力能得到应有的回报，我更愿以恭敬虔诚的心情，随时聆听广大家长、青少年同学以及与青少年教育密切相关的老师、专家们的宝贵意见和中肯批评。

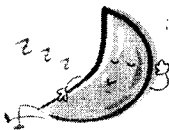
魏书生先生素来享有“中国第一班主任”的美誉，他在学校教育和家庭教育方面皆有精深的研究，独到的见解，非凡的创造，是一位举国公认的著名教育改革家，可在看了我所写的《子女心结解有方》的书稿之后，他却屈尊降纡，特在百忙中拨冗挥毫，欣然写下了“子女心有千千结，父母解析有妙方——祝《子女心结解有方》出版”的题词，其褒奖抬爱让我愧不敢当，其厚意深情令我没齿不忘，谨在此向他深致谢忱。

在我写作《子女心结解有方》的过程中，华龄出版社的领导和编辑不仅慷慨为我提供了有关的参考书，而且还不时地向我询问写作的进程，而在收到了我的书稿之后，他们更是以超出我想象的速度精心审改，付梓发排，使这本书得以尽早地摆到广大家长的案头，其殷切关爱使我倍感温馨，其负责精神教我不胜钦敬，我也愿借此机会向他们表示深深的谢意。

丁品森

2005 年 10 月 28 日写于张家港不已斋





目 录



有了目标，方能抵达成功的彼岸 /1
向明位准且又措施实 /8
我们因为有梦想而伟大 /15
种树栽花，首先要下面可以安根 /22
热情是导引我们克敌制胜的神灵 /29
人能改变心态，从而改变自己的一生 /37
成功第一步，世上我最强 /46
我们都有可以足够自信的资本 /54
未经反省的人生毫无存在的价值 /63
做一个独一无二的你 /71
人生的成就并非取决于学习成绩 /79
玫瑰献他人，手中留余香 /88
快乐的心情能使我们如愿以偿 /95
敢字当头，敢想敢说敢作为 /103
勇敢是每一个人都可以拥有的精神财富 /111
坚韧是导向成功的“临门一脚” /118
让英雄和伟人的光辉照亮我们前进的道路 /129
贫困者心中，有一种极其神秘的元素 /137
千金难买幼时艰 /146





目 录

- 机遇是一个美丽诱人而又吝啬古怪的天使 /155
- 人人身上都蕴藏着取之不尽的潜能宝藏 /164
- 困难和挫折是人生对我们另一种形式的馈赠 /173
- 只要走，自然就会产生力量 /184
- 陋石也能成为稀世珍宝 /192
- 学学景阳冈上的武松 /200
- 人生路上紧要处常常只有几步 /208
- 捏死那噬咬我们心灵的“小甲虫” /219
- 忘记背后，努力面前 /228
- 今天花朵谢了，明年的花朵依然会绽开 /236
- 上帝特别喜爱有缺陷者身上的芬芳 /246
- 勤奋几乎是世界上一切成就的催生婆 /255
- 君既爱之须纵情 /268
- 思考是帮助我们跃上蓝天的翅膀 /277
- 不要做“只会使用锤子的人” /290
- 扫除重重障碍过好考试关 /302
- 迈开双脚，投入大自然温馨的怀抱 /311
- 人生没有单行道 /319
- 只有和煦的阳光能使人敞开自己的襟怀 /327





目 录



让自己的胸怀比海洋和天空更加广阔 /334

帮助别人往上爬的人会爬得最高 /341

忍耐犹如气垫，能奇妙地减少颠簸 /349

请别品尝酸酸涩涩的青苹果 /356

远离看似美丽的网络陷阱 /368





有了目标，方能抵达成功的彼岸

丁老师：

我儿雪松在学校里一天到晚就是听课，就是做题，就是为了应付那没完没了的测验和考试，生活实在是太单调、太乏味了，人也变得呆头呆脑的，有点儿近乎麻木了。看着这些，我虽然非常心疼，可又实在想不出什么激发他学习劲头和生活热情的办法来，因此也就只能成天忧心忡忡地干着急。迫于无奈，今天我只得提起笔来给您写这封信，意在想听听您的意见，看看有没有帮他脱出目前困境的好法子。我听说您正在潜心研究有关未成年人的思想道德教育，知道您很紧张繁忙，但我还是急切地恭候着您能给我一个满意的回复，拜托！

祝万事皆顺！

李时明



指点迷津

时明先生：

来信收到了，感谢您对我的信任。

应该说，您的来信提出了一个相当有意义的问题，这是因为在当今的学校里，像您家雪松这样的情况绝不是个别的，在其他许多同学身上，也同样存在着像他一样共同的问题和心态，他们也都是作业和考试的重压之下，始终处于被动应付的状态之中，整天苦于做题，疲于奔命，没有丝毫学习的热情，没有一丁





点儿生活的乐趣。他们何以会陷入这样的困境之中呢？原因固然有种种不同，然而细细想来，缺少远大的志向和崇高的目标，却不能不说是其中极为重要的一个原因。

说到目标，我脑子里不由首先想起这样一则故事来：一次，有位哲学家来到一个建筑工地，分别问三个正在砌墙的工人：“你在干什么？”

第一个工人一脸苦相，头也不抬地说：“我在砌砖。我笨手笨脚的，也就只能干干这样的活儿了。”

第二个工人抬了抬头，若有所思地说：“我在砌墙。一堵堵墙相互连接，慢慢也就能建成一座房。”

第三个工人则洋溢着无限的热情，满怀憧憬地说：“我在盖房。我要用自己灵巧的双手，建造一座漂亮的大厦，让世人得到一种美的享受！”

听完这三个人的回答，哲学家马上就判断出了三个人的未来：第一个心中眼中只有砖，可以肯定，他一辈子能把砖砌好，就很不错了；第二个眼中有墙，心中有墙，好好干或许能当上一位工长、技术员；唯有第三位，将来必然大有出息，因为他胸怀远大目标，心中有一座神圣的殿堂。若干年过去以后，果不其然，第一个工人还在干着他的老行当，第二个工人升为了一名技术员，而第三个工人呢，则成为了一位遐迩闻名的建筑大师。

这个故事清楚地告诉我们，一个人有无远大的目标，对他的现状和未来确实是有着巨大的影响，起着具有决定意义的作用。

那么，从上述故事中引出的这个道理是否有其广泛的适用性呢？许多科学研究表明，这个道理乃是放之四海而皆准的普遍真理。

成功学的创始人卡耐基曾对世界上一万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查，他发现，只有 3% 的人能够确定目标，并知道怎样把目标落实；而另外 97% 的人，





要么根本没有目标，要么目标不确定，要么不知道怎样去实现目标……十年后，对上述对象再一次进行调查，结果令人吃惊：调查样本总量的5%找不到了，95%的人还在；属于原来那97%范围内的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通和平庸；而原来那与众不同的3%，却在各自的领域里都取得了相当的成功，他们十年前所提出的目标，都不同程度地得到了实现，并正在按原定的人生目标，矢志不移地继续走下去。

美国哈佛大学的心理学家对一群年轻人进行的长期追踪调查，也同样说明了这样的道理。他们追踪调查的那些对象，年龄、智力、能力和家庭背景都大致相同，唯一不同的是他们的生活目标。在这些人中，27%没有生活目标，60%只有模糊不清的生活目标，10%有清晰的生活目标，3%有非常明确、坚定不移的生活目标。25年以后，心理学家对这些人进行再次调查，结果表明，27%没有生活目标的人，大多生活在最底层；60%只有模糊不清生活目标的人，大多生活在社会的中下层；10%有清晰生活目标的人，大多生活在社会的中上层，是各行各业的专业人才，如公务员、医生、教师等；3%有非常明确的、坚定不移的生活目标的人，则大多成为各行各业的顶尖人物。

应该说，这些调查研究都是极具权威的，它们非常雄辩地向我们说明：目标的有无，往往决定着事情的成败，甚至决定一个人一生的命运，若是心中没有目标，那就很难办成什么事情，甚至将庸庸碌碌地虚度一生；如果心中有了明确的目标，那就能旗开得胜，马到成功，甚至能创造光辉灿烂的美好前程。

34岁的美国妇女佛罗伦丝·查德威克的渡海经历，可以说是对上述道理的最好证明。查德威克是横渡英吉利海峡的第一位女性，在完成这一壮举后，1952年7月4日那天，她决定向另一个距离更远的海峡——卡特林纳海峡挑战，即从加利福尼亚海





岸以西 21 英里的卡塔林岛游向加州海岸。那天早晨雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间在一小时一小时地过去，她一直在坚定地游着，千千万万人在电视上注视着她。在这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温，15 个小时之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。随船的教练和她的母亲都告诉她离海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，只见满眼是弥漫的浓雾，其他什么也看不到，她终于失去了坚持下去的信念。最后，在她的再三请求下，人们只得把她拉上了船，其实那地方离加州海岸仅只有半英里。后来她总结道，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中根本看不到目标。她对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许就能坚持下来。”确实，是迷茫的目标，动摇了她的信念，导致了她的失败。可幸的是，2 个月之后，她终于以顽强不屈的努力直奔预定的目标，成功地游过了同一个海峡，不仅成了第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的记录还快了大约两个小时。查德威克是一位游泳的好手，她的技艺和耐力等等显然是毋庸置疑的，可她为什么前一次会失败，后一次才成功呢？对她渡海的过程细加剖析，我们即可明白，有无目标的导引和激励，正是她渡海成败最为关键的原因。

那么，目标的确立何以会对事情的成败，甚至对人的一生产生如此巨大的影响呢？这是因为目标一旦确定，并一再主动地将它反复向自己灌输，我们就能清晰地看到自己的使命和任务，就能真切地感受到生命存在的意义和价值，这样也就必然会产生一种异常积极的心态，激发起自己所有的热情和才智，调动起自己全部的潜能和资源，把它们全都集中到自己所确定的目标上去。而这么一来，我们也就仿佛依稀感到那目标已成为了现实，一种稳操胜券的感觉就会油然而生，我们也会更加坚定自信，更加





勇往直前，永不停歇地向着这一目标发起一轮又一轮的冲击，不达目标，誓不罢休。试想，这样坚定不移奋发努力的结果，还怎么会不赢来巨大的成功呢？

正因为这样的道理，所以许多卓有成就的人士都特别强调目标的重要。著名成功学家拿破仑·希尔曾说：“有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目标的飘荡终归会迷路，而你心中那一座无价的金矿，也会因不开采而与平凡的土石无异。”美国著名哲学家、诗人爱默生曾说：“一心向着自己目标前进的人，整个世界都给他让路！”英国著名作家利顿曾说：“那些出类拔萃的人，正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他的能力对准这一目标的人。”我国著名科学家李四光也曾说：“一个科技工作者，如果他抱定了为社会主义祖国的富强，为人类幸福前途服务的崇高目的，在工作的过程中，不断攻破自然秘密，发现新世界，创造新东西，去开辟人类浩荡无际、光明灿烂的前景，那么他的生活就会丰满、愉快、生动和活泼。”

没有目标和航向的船只，只会在大海里胡乱打转，最终免不了沉没的命运；不设横杆，没有目标的跳高运动员，只能漫无目的地随意跳跃，永远也跳不到应有的高度；没有目标和追求的人生，只能在生命的旅途上盲目徘徊，绝不可能到达那令人神往的地方。所以，一个人如若要想有所作为，就必须在青少年时期就确立一生为之奋斗的宏伟目标。马克思正是因为年轻时就确立了立志为人类谋幸福的宏伟目标，这才创立了共产主义的伟大学说，揭开了人类历史的新纪元。周恩来正是因为少小时就确立“为中华崛起而读书”的宏伟目标，这才为中国人民的解放事业立下了卓著功勋，并赢得了国人永远的爱戴。法国著名物理学家纪尧姆确立和实现宏伟目标的经历，也同样能给我们以很大的启发。11岁时，纪尧姆随母亲去国际度量衡局参观，在听了讲解员讲解标准器如何精确、如何稳定之后，他当即提出了这样的问

