

青春是一首悠扬的歌

中学生成长中的那些事

张春晓◎著



成长，是每个人的一生都绕不过去的话题。



燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

青春是一首悠扬的歌

中学生成长中的那些事

张春晓◎著

 燕山大学出版社

· 秦皇岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

青春是一首悠扬的歌：中学生成长中的那些事 / 张春晓著. —秦皇岛：燕山大学出版社，2023.3

ISBN 978-7-5761-0430-1

I. ①青… II. ①张… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 258097 号

青春是一首悠扬的歌
——中学生成长中的那些事
张春晓 著

出版人：陈 玉

责任编辑：孙志强

责任印制：吴 波

出版发行： 燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

地 址：河北省秦皇岛市河北大街西段 438 号

印 刷：秦皇岛墨缘彩印有限公司

策划编辑：孙志强

封面设计：刘馨泽

电 话：0335-8387555

邮政编码：066004

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 1/16

版 次：2023 年 3 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-5761-0430-1

定 价：61.00 元

印 张：15.75

印 次：2023 年 3 月第 1 次印刷

字 数：197 千字

版权所有 侵权必究

如发生印刷、装订质量问题，读者可与出版社联系调换

联系电话：0335-8387718

自序

感谢学生

感谢学生，是他们让我们在师范院校学的本领有了用武之地。

感谢学生，是他们让我们身处一个永远生气勃勃的世界。

感谢学生，是他们让我们领略了一个个别样的生命。

感谢学生，是他们让我们的教育理想次第开花。

感谢学生，是他们让我们收获了真挚的感情。

感谢学生，是他们见证了我们的年轻。

感谢学生，是他们冲我们喊老师好。

感谢学生，是他们与我们共一程。

当你学会了感谢他们，你就会有意识地提醒自己先别着急，再等一等。
你就会有意识地跟自己说我也这样过，我也曾年轻。
你就会让自己的心越来越柔软，目光却更坚定。
感谢学生，感谢命运安排的每一场相遇。地球这么大，有缘成师生。
感谢学生，感谢上天布置的每一段旅程。人生这么短，有缘并肩行。
身为教师，懂得感谢学生，是一种智慧，也是一种情怀。
身为教师，被学生感谢，是一种成就，也是一种幸福。
感谢学生，让一片水能拥抱另一片水，汇聚成浩浩荡荡。
感谢学生，让一棵树能引领另一棵树，站立为郁郁葱葱。
感谢学生，如果没有他们，就没有这本以他们为主体的书。
老师们，感谢我们的学生吧，当桃李满天、弦歌遍地之时，我们就是
这世上最富有的耕耘者。
人们把这耕耘者，唤作园丁。

- 净能生美 //001
- 静能生慧 //004
- 敬能生德 //007
- 竞能生优 //010
- 警能生畏 //013
- 生而为人 //016
- 谈“朋友” //020
- 择友同行 //023
- 常常心疼 //027
- 一点点儿靠近文明 //030
- 心中有他人 //033
- 没有人是一座孤岛 //037
- 公共意识 //040
- 出口成脏 //044
- 悲剧人生 //047
- 自律的好处，你不一定知道 //050
- 懒惰是生活的死亡 //054
- 站起来，就是一道风景！
——鼓励学生主动参与课堂 //059

把每件简单的小事做好就是不简单 //062

人得自个儿成全自个儿 //065

态度问题 //068

我们永远都做不好我们意识之外的事 //073

难怪她如此让人喜欢 //076

知耻近乎勇 //078

好学近乎知 //081

力行近乎仁 //084

人而无信，不知其可 //087

闲时吃紧，忙里悠闲 //091

我，是自己的礼物 //093

那些喜欢干家务的孩子 //096

延迟满足 //100

拖延是一种病 //103

善于幸福 //106

老家的路 //109

追求即是青春本身 //113

坚持很酷 //116

劝你幽默 //119

- 胸有激雷，面如平湖 //123
- 一切皆有可能 //128
- 俭以养德 //133
- 世上最可怕的人 //137
- 一直做下去 //141
- 不断拆除自己的天花板 //145
- 认真的人只错一次 //148
- 认真把事做对，用心把事做好 //151
- 痛苦是对自己无能的一种愤怒 //155
- 保护好自己就是在保护自己的家 //158
- 因为有你，心存感激 //161
- 中学生应该了解的十种心理学效应 //164
- 中学生应该了解的六种逻辑谬误 //167
- 推荐中学生精读的十本好书 //169
- 推荐中学生细品的十部好电影 //174
- 不妨做这样的高富帅 //181
- 习惯复盘 //186
- 人生几何 //189
- 断舍离 //192



拷问灵魂 //195

青春梦一场，相聚的时光
——给 2010 届毕业生的最后一讲 //197

记忆的白鸽
——给 2011 届毕业生的最后一讲 //201

人流如织 //205

与你同在
——写给 2015 届 535 班毕业生 //208

视线的尽头
——写给 2016 届 583 班毕业生 //211

温暖相拥 //214

云中谁寄锦书来 //222

倾盖如故 //225

生命中最动人的时刻 //228

此去经年 //230

重逢的时候 //234

跋 //240



净能生美

我常跟我的学生说：我们可以不漂亮，但必须洁净。净能生美。

把脸洗干净，穿一身可以不华贵但必须得体的衣服，敢露齿微笑，因为我们刷过牙；不会被头皮屑点染得“发如雪”，因为我们洗过头。我们桌子上的物品整整齐齐，地面干干净净，除了清洁工师傅外，属于我们的责任区可能只有一平方米。我们很难做到改天，但我们一定可以换地。一平方米，我的地盘听我的。

我们不乱扔废纸，看到废纸，我们会自然而然将其捡起来。虽说越大的校园人越多，垃圾也相应越多，但只要每个人都能做到不乱扔废纸，并主动捡拾别人不小心掉落的废纸，校园就一定是干净的，多大的校园都可以。

我读大学时，好多宿舍尤其是男生宿舍不叠被子的也大有人在，就更不用说扫地墩地了。我记得在我所在的宿舍又一次被评为卫生先进宿舍并领到洗衣粉时，隔壁宿舍的一个哥们儿到我们宿舍看了一眼然后说：“靠，都上大学了，你们还叠被子呢？”我到他们宿舍去过几次，

气味很“特别”。他们一开始吃饭趴桌子，后来桌子都是油污菜痕了就趴凳子，凳子脏了就在上面铺张报纸，第一张报纸脏了在第一张上铺第二张，然后在第二张上铺第三张……他们宁肯辛辛苦苦找报纸，也不会把凳子擦一下。

教书这些年，听到过更离谱的事情，有的大学生雇钟点工打扫卫生……

我们培养的学生终有一天也会成为大学生这天之骄子群体中的一员，他们将如何表现呢？

每年到了旅游旺季，各景区每天都会清理出大批的废弃物，无论这景区的主题多么神圣庄严。更有甚者，烈士遗像上也会有“到此一游”的所谓“纪念”。看到名山上随处可见的塑料袋，看到大川中随波漂流的矿泉水瓶，看到烈士陵园零零落落的易拉罐甚至便溺痕迹，“美”，早已成了枯藤老树昏鸦，远离了小桥流水人家。

2013年10月1日国庆节，11万人涌至天安门广场冒雨看升旗，不可谓不热情。但是在人群散去之后，保洁人员清走了5吨垃圾。2012年更甚，460位清洁工国庆节一天时间内清走了8吨垃圾，也就是16000斤垃圾。唱着国歌吃零食，一口二用，也真是不容易。

这些游客在国内旅游时出现这种现象，叫不文明。在国外旅游时出现这种现象，就让人家嘲讽咱们是“中国特色”了。

伏尔泰说：“发生雪崩的时候，没有一片雪花认为自己是有责任的。”
净能生美，反之亦然。

我们培养的学生有一天也会成为旅游大军中的一员，他们又将如何表现呢？

如果一个人穿着打扮邋里邋遢，所在地方一片狼藉，那么只有一种解释：他的内心深处一定是认可自己脏的，要不然他一定无法容忍自己是这个样子，自己所在的地方是这个样子。一个人的外在表现和心理机

制，基本上是吻合的。

君不见猪在猪圈里也是很开心的，它们滚一身臭黑泥，然后躺在那里晒太阳，舒舒服服，很是惬意。

其实每个人都可以让自己诗意地栖居在大地上，只要你爱自己，注重自己的形象，注重群体和国家的形象，你就可以收获美，并收获尊重。

想想吧，每天走出家门，空气清新，蓝天白云；地面如洗，绿树青草。到街上，人头涌动，都干干净净；去旅游，摩肩接踵，都呵护环境。每一面国旗都能收获真正的尊重，每一片土地都能感受到浓浓的温情，这个世界，该多么美好。

我知道我们游客的素质在逐渐提高，但我希望可以提高得再快一些。

净能生美，各美其美，美美与共，天下大美。

干净就是最好的风水，每个人都应该用自己最美的姿势活着。

不要在不修边幅时怪我不了解你，如杨澜所说：没有人有义务必须透过连你自己都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。

2018-11-21



静能生慧

道家言：“灵台清静，静能生定，定能智慧生。”佛家云：“静能生慧，慧能生智。”《昭德新编》说：“水静极则形象明，心静极则智慧生。”诸葛亮的《诫子书》更是围绕一个“静”字来谈修身养性。

静能生慧，静能开悟。

为何这样说？我的理解是只有清静下来我们才能与自己的灵魂彼此观照，在这种观照中荡涤杂念，发现真我。而这发现真我的过程即生慧的过程。

前几年有句话很流行：不要打扰我，我只想做一个安静的美男子。该安静的时候就让自己安静下来，确实是一种很美的姿态。

我认为在学校就读的学生收获智慧的途径有三个：一是品读经典，二是思考问题，三是反观内心。而这三者，都需要一个安静的空间。菜市场里读《红楼梦》，KTV里扮罗丹“思想者”，酒吧里揽镜自照，皆为荒唐之事。我们的教室若成了菜市场、KTV或酒吧，则很难造就有智慧的学生。

可是，有的学生偏偏喜欢大喊大叫。教室里课间大喊大叫，宿舍里午晚休睡觉前也大喊大叫，甚至有偷偷搞卧谈会的。如果是为了情感的宣泄，倒还可以理解。但若纯粹是为了打发无聊，就没什么意义了。何况当你在教室大喊大叫的时候你身边的伙伴可能正在伏案追梦，当你在宿舍卧谈的时候你身边的舍友大多正在相会周公。那对别人来说就是一种干扰。如果别人恰巧在生慧的紧要关头，那么你的喧嚷可能就会影响他人修成正果了。

入教室即静，熄灯后即睡，是对自身的尊重，也是对他人的成全。

达到一定安静境界的人能够抗拒干扰，抵制诱惑。无论外面的声音多刺耳，也能默默享受属于自己一个人的雨季；无论外面的世界多精彩，也能静静守候属于自己一个人的窗台。任你山呼海啸，我自岿然不动。静的智慧是比韧性及拼信念的智慧。

但静的大敌还不是上面所说的外界的干扰或诱惑，而是自身的聒噪和烦乱。聒噪烦乱者有两病：一耳聋，二心盲。耳聋则听不到真知灼见，心盲则悟不得至理箴言。“慧”字下面是个“心”字，心盲的人是不可能收获智慧的。

梭罗一个人到了瓦尔登湖，收获了极简生活的大智慧；史铁生一个人到了地坛，收获了“好好儿活”的大智慧。有些关，注定要一个人过；有些路，注定要一个人走。因为玄关重重，要想冲破玄关，我们就要先静下来搞清楚玄关在哪里；因为黑暗层层，要想走出黑暗，我们就要先静下来问问心中光明的来由。

静能生慧。狂犬吠日，少见多怪；吴牛喘月，疑神疑鬼。这两类人连基本的自持都做不到，更枉论生智慧这样的事了。

佛陀把智慧分为三种：闻慧、思慧、修慧。其中最关键的是修慧，而修慧的大前提就是静。心清静、意清静，智慧才会涌现。可是国人酒店吃饭时喜欢大喊大叫，好像不这样就没有气氛。国人开会时经常手机



乱响，好像不这样就不能证明自己很忙、很重要。国人逛图书馆时有的也说说笑笑，好像越是破坏规矩就越能证明自己勇敢。静能生慧对这些人而言，肯定是一件特别搞笑的事，他们被“静能生慧”这四个字逗得哄堂大笑、前仰后合。怎么乱就怎么来，越乱越开心；怎么闹就怎么来，越闹越幸福。

我们的学生早晚也会去酒店吃饭，也会面临这会那会，也会领着孩子去逛图书馆。他们将来的表现会是气质绝佳的绅士淑女，还是聒噪无比的乌鸦麻雀呢？

净能生美，只需打理好自己的一平方米；静能生慧，只需守住自己的一颗心。

“净”字和“静”字中都有一个“争”字，可见，能做到干净和安静，本就是一种有竞争力的体现。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。这种清静淡泊的态度本身，不就是一种莫大的智慧么？

心清水现月，意定天无云。静能生慧，请为你的素心修篱种菊。

2018-11-22



敬能生德

敬，德之聚也。能敬必有德。

——《左传·僖公二十三年》

此句翻译成白话文：敬是诸种美德的集中表现，能做到真诚而恭敬，必是有德之人。

对于中学生而言，不认真听课就是对认真备课的老师最大的不敬，不好好求学就是对辛辛苦苦接送自己的家长最大的不敬。尊敬自己的学业就是尊敬自己、尊敬老师和家长。

中学生层面的“敬”可以具体表现为四个方面，即爱国、孝亲、尊师、重友。

为何要爱国？因为只有她强大了，我们每一个人才有安宁。我们并非生在一个和平的时代，只是生在一个和平的国度。爱国就会在升旗时保持肃静，而不是有说有笑。爱国就会在走到为国牺牲的烈士陵园时心怀感激，而不是随地乱丢东西。那些骑在烈士铜像上摆拍的人，根本不知“国”为何物、“敬”为何物。

为何要孝亲？因为父母长辈是我们生命的来源。我们体内有他们的血脉。“孝敬”“孝敬”，无“敬”何来“孝”？子游问什么是孝，孔子说：“今天许多人把孝单纯理解为赡养父母。狗和马不也有人养吗？如果不尊敬父母，与养狗养马有什么不同呢？”可是这世上还有连赡养父母都不愿意去做的人。让我怀疑他们都是孙猴子，石头才是他的妈。作为中学生，对家长起码的孝敬就是不让他们操心。我始终坚信，一个优雅从容的母亲背后，多数都有一个懂事上进的孩子。反之，一个憔悴凄惶的母亲背后，也多数都有一个叛逆乖戾的孩子。

为何要尊师？因为老师可能是这个世上除了你的亲人之外真心为你的前途命运皱眉担忧的人。嘉庆帝的老师王杰性格耿直，曾因嘉庆课业不过关而对嘉庆执行罚跪的处罚。有一次乾隆撞见此事，让嘉庆站起来，并敲打王杰道：“教者天子，不教者天子，君君臣臣乎！”王杰见状答道：“教者尧舜，不教者桀纣，为师之道乎！”乾隆也只能借故离开。那些护犊情切怒怼老师的家长，那些谩骂老师甚至对老师动手的学生，肯定不知道老师的不易和用心。

为何要重友？师出同门为“朋”，志同道合为“友”。既然已经志同道合了，又为何不敬重对方呢？若志同道合者又恰好是你的同班同学，那你们就可以互称朋友了。国家略显抽象，亲人终会离去，老师相伴时短，只有朋友是经常见面的。所以更应该相互尊敬，相互珍惜。快乐时一起分享，痛苦时一起分担，危难时守望相助。

除此之外，我们还应尊敬每一个值得尊敬的人，无论他从事什么职业，地位高低。我们还应尊敬身边的一草一木，一山一水。如果我们的伦理道德只限于同类，那么这道德充其量是一种伪道德。不要拼命鸣笛，给惊慌失措的小狗一段过马路的时间；不要乱刻乱画，给无法喊疼的树木一个相对安全的空间。我们要学会对一只小鸟说你好，对一棵老树说抱歉。