



中小學生自我成長的首選讀本

我是一个乐天派

——放飞心情的30种美妙秘方

乐观
豁达

晓玲叮当 著



国内著名专家学者卢勤、曹文轩、海飞等盛情推荐

- ★ 非常全面
- ★ 非常神奇
- ★ 非常励志

为孩子的健康成长提供全面解决方案
改变千百万个孩子命运的神奇魔法书
童话女皇十年磨一剑的儿童心灵鸡汤

——青少年教育专家、“知心姐姐” 卢勤



我是一个 乐天派

——放飞心情的**30**种美妙秘方



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是一个乐天派 / 晓玲叮当著. -- 南昌 : 二十一世纪出版社, 2014.10
(非常成长书)

ISBN 978-7-5568-0020-9

I. ①我… II. ①晓… III. ①心理健康—健康教育—少儿读物
IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212322号

我是一个乐天派

晓玲叮当 著

责任编辑 方 敏
版式设计 乐泮童年
插图绘画 豆 豆 漫画老K
出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号 330009)
www.21cccc.com cc21@163.net
出 版 人 张秋林
经 销 新华书店
印 刷 江西华奥印务有限责任公司
开 本 720mm × 960mm 1/16
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
字 数 90千字
印 张 11.5
印 数 1-30, 000册
书 号 ISBN 978-7-5568-0020-9
定 价 22.00元

赣版权登字-04-2014-741

版权所有, 侵权必究

如发现印装质量问题, 请寄回本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-86512056



目 录

引 子 / 9

生命之书 / 10

快乐咒语 / 14

最幸运的事 / 16

喜 爱 / 20

学姐的奇遇 / 22

你发现了吗 / 25

傻傻的担忧 / 28

不为明天忧虑 / 32

记不住与忘不了 / 34

遗忘水 / 37

蜘蛛错失的礼物 / 40

今天的甘露 / 44

惜 福 / 46

当幸福走近时 / 49

一个人需要多少土地 / 51

知 足 / 55

送出去的花炮 / 59

予人玫瑰 / 62

简约的内心 / 64

幸福所需的不多 / 68

笑 点 / 70

甜蜜的笑声 / 73

快乐清单 / 75

常想一二 / 78

讨厌做屎壳郎 / 80

喜欢自己 / 82

无价的石头 / 84

看重自己 / 86

寻找快乐的国王 / 89

羡慕别人吗 / 91



目 录

为心情换装 / 95

向树木学习 / 98

一道选择题 / 100

快乐歌 / 103

幸福的麦穗 / 105

在此刻 / 109

一个微笑 / 111

珍贵的礼品 / 113

唉，那些小虫子 / 115

不为小事烦恼 / 117

不生气，不生气 / 119

双刃刀 / 122

细微中的艺术 / 124

享受生活 / 127

爱 好 / 128

空气中的诗歌 / 131

大自然的孩子 / 133

自然的灵性 / 136

放松弓弦 / 138

轻松片刻 / 140

笑话快递 / 142

幽默是水，你是鱼 / 146

抱抱将军 / 148

拥抱的魔力 / 152

不要当“恐龙” / 154

学会适应 / 157

问 天 / 159

适应生活 / 163

幸福是什么 / 167

永恒的喜悦 / 172

后 记 / 176

附 录 放飞心情的30种

美妙秘方 / 178



中小學生自我成長的首選讀本

我是一个乐天派

——放飞心情的30种美妙秘方

乐观
豁达

晓玲叮当 著



国内著名专家学者卢勤、曹文轩、海飞等盛情推荐

- ★ **非常全面** 为孩子的健康成长提供全面解决方案
- ★ **非常神奇** 改变千百万个孩子命运的神奇魔法书
- ★ **非常励志** 童话女皇十年磨一剑的儿童心灵鸡汤

——青少年教育专家、“知心姐姐” 卢勤



微笑的种子会发芽，
请你在心间种一颗。
美丽心情有秘方，
快来快来发现它，
一起做个乐天派！

“只有能够激发学生进行自我教育的教育，才是真正的教育。”——这套书做到了！我乐意向学校、向孩子推荐这套《非常成长书》！

——北京大学教授、博士生导师，著名作家 曹文轩

这是我读过最好的给孩子的励志书，全面，神奇，圆梦。

——童书出版家、评论家 海飞

那些梦想、那些爱、那些好习惯、那些待人处事的小技巧，如果从家长、老师口中讲出，可能会成为索然无味的训诫和教导，听得孩子们直捂住耳朵大喊“不要听不要听”。但在晓玲叮当笔下，它们披上了一件件精心编织的故事外套，居然色彩缤纷，娓娓动听，句句入耳起来了！

——浙江省特级教师、中国名校哲商小学教务主任 王乐芬

最最亲爱的晓玲叮当姐姐，我太喜欢这套书啦！长大我要把这一整套书当作传家宝传给我的儿子或女儿，让这套书永远不会消失！！

——浙江省长兴县实验小学309班 董涵悦（9岁）



扫一扫，与晓玲叮当亲密互动，更多惊喜等着你。

青少年励志读物

ISBN 978-7-5568-0020-9



9 787556 800209 >

定价：22.00 元



我是一个 乐天派

——放飞心情的**30**种美妙秘方



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社



代序

许愿精灵

小时候，我和我的伙伴们都对一种名叫“八点半”的花大为着迷。这种花真是奇怪极了，整个花季里的每一天，当夜色刚刚合拢，时针指向北京时间八点半，她就会准时打开自己的花瓣——一分钟都不差，你甚至可以用花开放的时间来对表。

“八点半”柔美得像清晨的第一滴露珠。当她在你的注视下小心翼翼地以一种轻盈的姿态绽放自己时，她那金黄色的花瓣像长了翅膀的星星，飞进黑夜里，点亮了我们的眼睛。

有一天，一位伙伴兴冲冲地跑来给我们透露了一个关于“八点半”的天大的秘密——

在她的花苞里住着一个小到不能再小的“许愿精灵”，如果一个孩子能在花蕾完全打开之前，将自己长大后的愿望完整地告诉许愿精灵，这个愿望就将实现。当然，如果花开放了，可是你的愿望才说了一半，那它就难以实现，许愿精灵早飞走了；说早了也没用，在她的第一片花瓣没有展开之前，许愿精

灵是听不见花苞外面的任何声音的。

于是，我们眼巴巴地瞪着“八点半”的花骨朵儿，时间一到，只见花苞动了动……我们赶紧开始说出自己的愿望：

长大以后我希望……

话还没说完，花儿已经完全开放了。

一晚又一晚，我们围在“八点半”的周围试了又试，可是没有谁能在花开的那一瞬间完整地、清晰地说出自己的愿望。

你可以想象我们当时是多么地懊恼——唉，想要实现自己的愿望竟是这么难！

长大以后，想起自己小时候的傻事，不禁偷偷地笑出声来。这个时候已经知晓了一个真正的秘密：我们每个人都是自己的许愿精灵。

这是真的——长大以后你会是什么样儿的，这由你自己来决定！每个孩子的未来都在他自己的手心里。

生命在手，盈盈一握间。

亲爱的小读者，将来，你会不会成为心中所想、所设计的那种人？你的未来，会不会如当初所憧憬、所期望的那样美丽？

这套《非常成长书》为每一个成长中的孩子送上点石成金的法宝，学会它们，记住它们，你所梦想的将会实现，所盼望的也将会拥有。

原来，生命中真的有魔法！



目 录

引 子 / 9

生命之书 / 10

快乐咒语 / 14

最幸运的事 / 16

喜 爱 / 20

学姐的奇遇 / 22

你发现了吗 / 25

傻傻的担忧 / 28

不为明天忧虑 / 32

记不住与忘不了 / 34

遗忘水 / 37

蜘蛛错失的礼物 / 40

今天的甘露 / 44

惜 福 / 46

当幸福走近时 / 49

一个人需要多少土地 / 51

知 足 / 55

送出去的花炮 / 59

予人玫瑰 / 62

简约的内心 / 64

幸福所需的不多 / 68

笑 点 / 70

甜蜜的笑声 / 73

快乐清单 / 75

常想一二 / 78

讨厌做屎壳郎 / 80

喜欢自己 / 82

无价的石头 / 84

看重自己 / 86

寻找快乐的国王 / 89

羡慕别人吗 / 91



目 录

为心情换装 / 95

向树木学习 / 98

一道选择题 / 100

快乐歌 / 103

幸福的麦穗 / 105

在此刻 / 109

一个微笑 / 111

珍贵的礼品 / 113

唉，那些小虫子 / 115

不为小事烦恼 / 117

不生气，不生气 / 119

双刃刀 / 122

细微中的艺术 / 124

享受生活 / 127

爱 好 / 128

空气中的诗歌 / 131

大自然的孩子 / 133

自然的灵性 / 136

放松弓弦 / 138

轻松片刻 / 140

笑话快递 / 142

幽默是水，你是鱼 / 146

抱抱将军 / 148

拥抱的魔力 / 152

不要当“恐龙” / 154

学会适应 / 157

问 天 / 159

适应生活 / 163

幸福是什么 / 167

永恒的喜悦 / 172

后 记 / 176

附 录 放飞心情的 30 种

美妙秘方 / 178

引子

快乐

是生命中的第一要素。

只要有快乐，

生命便如彩蝶翅膀般美丽。

快乐是有迹可循的，

请跟随我的文字，

去寻找

放心心情的美妙秘方。

学会了它们，

你就掌握了快乐的本领，

你的每一个日子

都会散发淡淡的清香。



生命之书

从我开始做少儿节目主持人起，读信便成了我的日常工作。每天去单位，办公桌上都堆着许多听众来信。有一次出差半个月，回来一看，啊，堆的信件竟像小山那么高！

也就在读信、回信的过程中，我渐渐萌生了为孩子写作的念头。

直至后来真的成为了一名写作人，看信依然是我的重头工作之一。只不过那时候手写的书信，变成了现在的E-mail。

有时候我笑称自己是一名“职业看信人”，很少有人能像我这样读过那么多的信，知道那么多人的心事。

不管是过去还是现在，读信的过程中，我最大的感受便是：这个世界上有这么多不快乐的人！

那些手写的信也罢，电子邮件也罢，信的末尾，大都这样署名：不快乐的人、伤心人、烦恼的某某、绝望的某某，

等等。

一次去学校演讲，一个五年级男生举手提问：

“晓玲姐姐，我为什么这么不快乐呢？”

他皱着眉头，眼里泪光闪闪，稚气的圆脸写满了不如意，像是装载了一火车的烦恼，那一脸的落寞让人看着实在不忍。

已经过去好几年了，这张不快乐的小脸并没有被流逝的时光带走，依然时不时从记忆里跳出来在我眼前晃动。

也正是这张不时浮现的小脸，让我心生感慨，写下这篇文章。

这个世界上缘何有这么多这么多不快乐的人？

这些不快乐的人包括大人，也包括许许多多的孩子。

其实，在这个世界上，还有什么比快乐更重要呢？

试想想，纵使你居住在金殿中，
想要什



么有什么，但内心凄苦，快乐不起来，这样的日子不是“活受罪”又是什么？

而有了快乐，即使住在茅屋中，生活贫困，粗茶淡饭，“采菊东篱下，悠然见南山”，扑面而来的，是来自灵魂深处的适意与舒展。

快乐是生命中的第一要素。

这是生活中最朴素的真理。

可是又有多少人真正明白这点呢？太多的人动辄为了鸡毛蒜皮的事生气、发怒，为了得不到的东西耿耿于怀，为自己不尽如人意之处抱怨连连……于是，快乐离他渐行渐远，这是一件多不划算的事啊。

去巴黎卢浮宫参观时我曾看见一件令人印象至深的事。熙攘的人流中有一位坐在轮椅上的女子，乍看上去心头不由一惊：她的身躯严重萎缩，胳膊和腿细如竹棍，全身上下

