

滋养心灵的温情关怀 善待成长的最好礼物

YANGGUANG XINTAI DIANLIANG RENSHENG

阳光心态 点亮人生

——世界上最神奇的青少年心理健康课

张保文 编著



青少年汲取心灵营养的成长箴言录
中学生研习阳光心态的智慧枕边书

石油工业出版社

阳光心态 点亮人生

——世界上最神奇的青少年心理健康课

张保文 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态 点亮人生：世界上最神奇的青少年心理健康课 / 张保文编著. —北京：石油工业出版社，2009.1

ISBN 978-7-5021-6798-1

I. 阳…

II. 张…

III. 青少年—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152275 号

阳光心态 点亮人生——世界上最神奇的青少年心理健康课
张保文编著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523616 64523610

营销部：(010) 64523603 64523604

经 销：全国新华书店

印 刷：中国石油报社印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本：1/16 印张：16

字数：200 千字

定价：28.60 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

前言



> Preface

据联合国教科文组织最新公布的报告显示，健康人群中有 80% 的人存在心理疾病的隐患，其中以青少年为最。面对自身、学校、家庭的种种压力，很多青少年存在着不同程度的心理问题。如果这些问题得不到及时的解决，将会严重影响青少年的健康成长。

如今，“没有疾病就是健康”的观念已经过时了。世界卫生组织对健康的新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。为了培养高素质人才，教育部特别强调要加强对青少年的心理健康教育。

培养阳光心态是青少年身心健康、人格健全、和谐发展以及社会适应能力发展的需要。这既是青少年现时学习之需，也是社会对未来建设者、参与者素质的要求。

青少年心理健康有广义和狭义之分：狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理；广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格，即一个人心理上有比较完善的发展，有健全的个性，能适应客观环境，个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。对于广大青少年来说，广义的心理健康更为重要。

青少年正处在一生中的关键时期。青少年喜欢独立自主，渴望摆脱家长和教师的支配，对新事物比较敏感，也喜欢冒险。如何认识青少年的这些“非常”之处，掌握青少年心理发展的一些规律，从而引导他们完善自我，走向成熟，已成为许多教师、家长十分关注的问题。

有不少家长抱怨自己的孩子难以理解，觉得很难和自己的孩子沟通。对此，一位教育专家曾语重心长地说：“不是孩子们太难理解和教育，而



是我们的社会、学校、家长对孩子所思所想知之甚少。孩子们缺少的不是物质上的爱，而是精神上平等的理解和关怀。”在成长的过程中，孩子们真正需要的是心理资助。本书就是家长送给在成长路上的孩子一份心理上的关怀。

如今，图书市场上关于青少年心理健康的读物不少，但真正贴近心灵，可读性强，关注青少年成长，富有启发意义的读物却很少。基于此种情况，我们在参照大量的专业书籍、通俗读物的基础上，根据青少年心理健康教育的需要，精心辑选了200多个小故事，内容涵盖认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要方面。

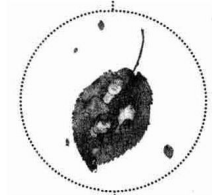
我们希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，使孩子们的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把孩子们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的故事世界里，在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、性格开朗，适应未来社会发展的新世纪人才。

在我们修订这本书的时候，四川汶川发生了8.0级的大地震，这次地震在震碎人们家园的同时，也震碎了人们的心灵家园。有专家指出，这次地震对青少年、儿童可能产生的心理伤害是多方面的，也是深远的，并且灾区之外其他地方的孩子也可能会在心理上留下伤痛。我们希望本书能够帮助那些心灵受到伤害的孩子驱走心头的阴霾，让他们拥有一个更加精彩的人生。

目录



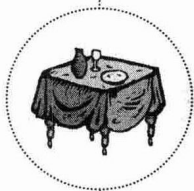
第1章 认识自己，让生命拥有一切可能



小橡树的烦恼	002
一只吃不到果子的山羊	003
杰克和他的画	005
石头与陶罐	006
最好的镜子是你自己	008
大师的底线	009
正视自己的缺点	011
三个旅行者	012
永不贬值的 10 美元	014
每一朵花都是美丽的	015
自己摘苹果的小仲马	017

第2章 悦纳自己，让阳光照进心里

因为缺憾，所以美丽	020
一次精彩的演讲	021
真实的就是美丽的	023
摘掉生活的面具	024



送一个赞美给自己	026
朱诺与孔雀的对话	027
每个人都是上帝眷顾的宝贝	028
小蜗牛的壳	029
天使的翅膀	031

第3章 走出自卑，重拾生命的骄傲与自信



最优秀的人其实是你自己	036
站起来，你也可以成为伟人	037
永远都要坐在前排	038
当州长的信念让他成为州长	040
远离囚禁你的塔	041
乔伊的发现	042
放飞你心中的气球	044
石头也能变成珍宝	045
相信独一无二的自己	046
你并非一无是处	048
身高一米六的 NBA 球星	049
不，一定是乐谱错了	051

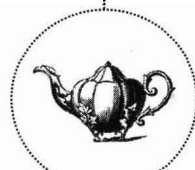
第4章 摆脱心灵的枷锁，让心自由飞翔

是谁捆住了你	054
不要到处寻找假想敌	055
真正的自由在你的内心	057
哲学家的最后一课	058
陶罐里的鲜花	060



监狱中的选择	061
被自己捆住手脚的章鱼	062
爱嫉妒的桃树	064
回到起点也是种幸福	065

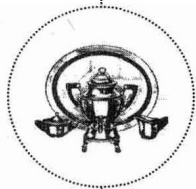
第5章 放下心灵的包袱，生命之舟需要轻载



“一个抱歉就够了”	068
球王贝利的烦恼	069
数绵羊的商人	070
心态决定成败	071
勇于制定“后退计划”	073
一位医生的建议	074
慧海禅师谈修行	075
南瓜与铁圈	076
卸下你的负担	077
公务员之死	079
用微笑代替忧伤	080
雪松的启示	082

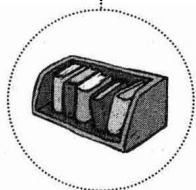
第6章 学会控制情绪，不要输给自己

生气的时候就跑三圈	084
把时间花在解决问题上	085
温和能够为你带来好运	086
控制情绪的玻璃球	088
一封被烧掉的信	090
把丢失的鸡毛捡回来	091



不必生气	092
买来的智慧	094
白隐禅师的平常心	095
让唾液自干	096
给心灵泡一杯柠檬茶	098
从修车工到汽车大王	099

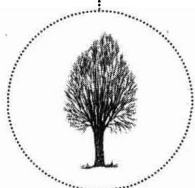
第7章 打开心锁，走出人际的孤岛



两根蜡烛	102
开放的花园最美丽	103
救命的“早安”	105
喜欢自己，别人才会喜欢你	106
学会倾听	108
勇于说“不”	110
报 答	111
竞争上岗	113
一碗汤	114
松下的待人之道	116
加温的选择	117
季雅寻邻	119

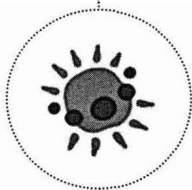
第8章 远离忧虑，让烦恼随风飘逝

寄往天堂的信	122
生活没有什么过不去	124
不要为打碎的咖啡杯哭泣	125
那不过是一件衣服而已	126



水管工的“烦恼树”	127
每天送给自己一个希望	128
名医叶天士的药方	129
心理医生与喜剧演员	131
原谅生活的不完美	133
把烦恼写在沙滩上	134
关上身后的门	135
把鞋带系上	136
一条蓝衫裙的奇迹	137

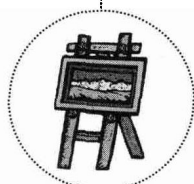
第9章 用微笑点亮人生



最美的微笑	142
地震中失去双腿，依然笑对人生	143
除了眼泪，还有阳光和蓝天	145
灾难的价值	146
为失去而感恩	147
父亲的一课	148
一支铅笔的用途	150
第6道面试题	151
盲人琴师和一张白纸	153
事情并不像你想象的那么糟	154
心似绿叶	155
失败了也要昂首挺胸	156
心若在，梦就在	158

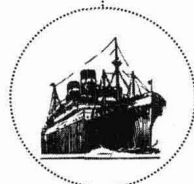


第10章 学会宽容，让生命的旅途更美丽



西瓜地里的风波	162
没有说出口的原谅	163
宽恕别人，成就自己	164
放下手中的枪	166
拳王的幽默	167
监狱中的曼德拉	168
塞玛卖瓜	169
牢记恩德，忘掉伤害	171
原 谅	172
山羊与野兔	173

第11章 播撒爱心，培育美丽心灵



105 元——一笔最感人的捐款	176
爱的力量	177
一杯牛奶可以温暖一辈子	178
小男孩的愿望	180
4 小时，用双手刨出同学	182
改变命运的小提琴	183
爱心、财富和成功	185
不曾谋面的小伙伴	187
一双温暖的拖鞋	188
沙漠中的抽水机	190
助人如助己	191
拾海星的老人	192



第 12 章 收藏快乐，做最阳光的自己



父亲的 20 元钱 193

快乐的种子 196

快乐其实很简单 197

凡事多往好处想 198

一支冰激凌 200

上帝是公平的 201

乞丐迪克的烦恼 202

为自己赚取快乐 205

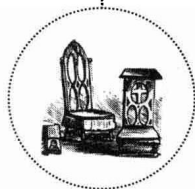
杰克与两元钱 206

巴顿将军的答案 208

镜子外的世界 209

假装快乐，你就会真的快乐 210

第 13 章 告别青涩，砥砺成熟的品性



把荣誉当成玩具 212

学会低头 213

布拉特岛的王鱼 214

三个姑娘的愿望 215

不要为容貌而烦恼 216

漂亮的角与难看的脚 218

我知道你是明星 219

果林中的一课 221

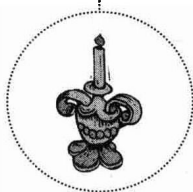
把鲜花送给对手 222

维克多与漂亮女郎 223



勇敢的小松鼠 225

第 14 章 勇于挑战，让自己更出色



跳出心中的高度 228

虚掩的门 229

“不可能”先生的葬礼 230

第 11 次敲门 233

相信自己，没有什么不可以 235

学会勇敢 236

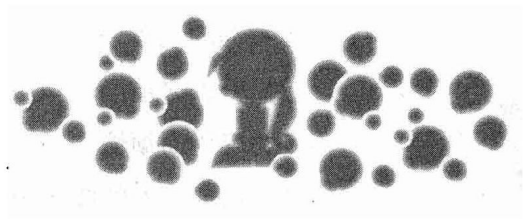
推走心灵的巨石 237

别开生面的职场告别演说 238

蜘蛛人的惊人之举 240

从丑小鸭到白天鹅 241

后 记 243





第1章

认识自己，让生命拥有一切可能

古希腊德尔斐的一个古神庙前有一块石碑，碑上篆刻着一句话“认识你自己”，有人说这是大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的“阿拉伯神谕”。这句话点出了每个人心目中都无法回避的命题：认识自己。

认识自己是一个人的心理健康和幸福生活的起点，如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要正确地认识自己，这样你才能扮演好自己的角色，活出自己的价值。





小橡树的烦恼



愿你们每一天都能愉快地生活，不要等日子过去了才找出它们的可爱之处。

——居里夫人

在一个美丽的花园里长满了各种各样的树木和花草，在这个园子里，苹果树、梧桐树、橡树、玫瑰花、栀子花，每一棵树、每一朵花都是那么挺拔娇艳，充满了生机和活力。

可是，在这之前的一段时间里，花园里的情形却不是这样的，有一棵小橡树总是愁容满面。可怜的小家伙一直被一个问题困扰着，它不知道自己是谁。大家众说纷纭，更加让它困惑不已。苹果树认为它不够专心：“如果你真的尽力了，一定会结出美丽的苹果，你看多容易，你还是需要更加努力。”小橡树听了它的话，心想，我已经很努力了，而且比你们想象的还要努力，可就是不行。想着想着，它就愈发伤心起来。玫瑰说：“别听苹果树的，开出玫瑰花来才更容易，你看多漂亮。”失望的小橡树看着娇嫩欲滴的玫瑰花，也想和它一样，但是它越想和别人一样，就越觉得自己失败。

一天，鸟中的智者——雕来到了花园，看到可爱的小橡树在一旁闷闷不乐，便上前打听。听了小橡树的困惑后，它说：“你的问题并不严重，地球上许多人面临着同样的问题。我来告诉你怎么办，你不要把生命浪费在去变成别人希望你成为的样子，你就是你，你永远无法变成别人，更没有必要变成别人的样子，你要试着了解你自己，做你自己，要想知道这一点，



就要聆听自己内心的声音。”说完，雕就飞走了，留下小橡树独自思考。

橡树自言自语道：“做我自己？了解我自己？倾听自己内心的声音？”突然，小橡树茅塞顿开，它闭上眼睛，敞开心扉，终于听到了自己内心的声音：“你永远都结不出苹果，因为你不是苹果树；你也不会每年春天都开花，因为你不是玫瑰。你是一棵橡树，你的命运就是要长得高大挺拔，给鸟儿们栖息，给游人们遮阳，创造美丽的环境。你有你的使命，去完成它吧！”

小橡树顿时觉得浑身上下充满了自信和力量，它开始为实现自己的目标而努力。很快，它就长成了一棵大橡树，赢得了大家的尊重。

点亮心灯

许多人之所以在生活中一事无成，甚至自暴自弃，其根本原因就是他们对自己没有清醒的认识，他们不知道自己到底想要干什么。因此，如果你想要改变自己，干出一番事业，就必须对自己有一个清楚的认识。



一只吃不到果子的山羊



聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。

——尼采

一天清晨，一只山羊来到一个菜园旁边，它想吃菜园里的白菜，可是一道理栅栏把它挡在了外面，它进不去。



这时，太阳慢慢从地平线上升起来了，在不经意中，山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。它以为自己很高大，于是自言自语地说：“我如此高大，一定能吃到树上的果子，吃不吃这菜园里的白菜又有什么关系呢？”

在距离菜园不远的地方，还有一大片果园。园子里的树上结满了果子，于是山羊便朝着果园的方向奔去。到达果园时，已是正午，太阳当头。这时，山羊的影子变成了很小的一团。“唉，原来我这么矮小，看来是吃不到树上的果子了，还是回去吃白菜的好！”于是，它又匆匆忙忙转身往回跑。等跑到菜园的栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子又变得很长很长。

“我干吗非要回来呢？”山羊很懊恼，“凭我这么大的个子，吃树上的果子是一点儿问题也没有的。”

山羊烦恼的主要原因就在于它对自己没有一个正确的认识，当它看到自己被阳光拉长的影子时就认为自己十分高大，无所不能，然而当正午的阳光照在它身上时，它又不禁为自己缩小了的身影而妄自菲薄。

点亮心灯

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。“天生我材必有用”，我们应当正确地认识自己，既要看到自己的长处，又要认识到自己的不足，给自己一个准确的定位。

