

小学生



“读·品·悟”

小学生成长必读系列（第二辑）

# 学会调适自我情绪的 100个故事

积极的情绪具有神奇的力量。从小就学会调适自己的情绪，可以将我们的心态调节到最佳状态，充分发掘潜力，发挥才能，取得优异的成绩，为成功人生奠定坚实的基础。

总主编◎高长梅

★ 本册主编◎严红



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 小学生 “读·品·悟” 小学生成长必读系列（第二辑）

## 学会调适自我情绪的 100个故事

总主编◎高长梅

本册主编◎严红

## 图书在版编目(CIP)数据

小学生学会调适自我情绪的 100 个故事/严红主编. —北京:九州出版社, 2008.11

(“读·品·悟”小学生成长必读系列. 第 2 辑)

ISBN 978-7-80195-935-5

I. 小... II. 严... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 187609 号

## 小学生学会调适自我情绪的 100 个故事

- 
- |       |                              |
|-------|------------------------------|
| 作 者   | 高长梅(总主编) 严 红(本册主编)           |
| 出版发行  | 九州出版社                        |
| 出 版 人 | 徐尚定                          |
| 地 址   | 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)     |
| 发行电话  | (010)68992190/2/3/5/6        |
| 网 址   | www.jiuzhoupress.com         |
| 电子信箱  | jiuzhou@jiuzhoupress.com     |
| 印 刷   | 北京振兴源印务有限公司                  |
| 开 本   | 720 × 980 毫米 1/16 开          |
| 印 张   | 13.5                         |
| 字 数   | 175 千字                       |
| 版 次   | 2009 年 1 月第 1 版              |
| 印 次   | 2009 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷      |
| 书 号   | ISBN 978-7-80195-935-5/I·467 |
| 定 价   | 19.80 元                      |
- 

★ 版权所有 侵权必究 ★

## 你每天都有两种选择

### 第1辑

他是一个乐天派,每天总是选择好心情。一天,他被歹徒的子弹击中。被送到医院时,医生和护士们的表情好像在说他已经没救了。他告诉自己一定要选择活下去。于是他对医生说:“请您一定要把我当做活生生的人来救治啊!”没错,他活了下来。

积极良好的情绪,会带给我们力量和勇气。让我们告诉自己吧:我每天都有两种选择——好心情和坏心情,无论如何,我都要选择好心情!即便有不好的事情发生,我也可以选择从中学习,选择积极乐观地面对。不要忘了,你每天都有两种选择。

每天你都有两种选择 >>002

活着就像在舞蹈 >>005

你的心在哪里,你的世界就在哪里 >>007

没人可以偷走你的梦想 >>011

南瓜究竟能承受多大压力 >>013

成功先生与失败先生 >>014

照镜子 >>016 人生的“雀斑” >>018

讨好自己 >>020 不到一天大 >>021

学会忍受 >>023

## 第2辑

### 我是情绪的小主人

二战时期,犹太小姑娘安妮和家人被侵略者逼得无路可逃,只能躲在阴暗的地下室。他们在地下室一待就是两年,见不到阳光,不敢高声说话,做什么事都小心翼翼。但就在这样的环境下,她依然努力让自己露出笑容,每天坚持写日记。她的日记和事迹感动了全世界无数的人。

我们是自己情绪的小主人。无论发生什么事,只要我们保持阳光般的心态,多想那些令人愉快的事,忘掉生活中的烦恼,不轻易悲观失望,我们就会发现,原来每一天都是那么美好!

心境的魔力 >>026

笑匠的哭泣 >>028

一分钱的布 >>030

只朝一个方向 >>032

富翁与修女 >>033

喜马拉雅山的猴子 >>034

守护一脸笑容 >>036

压力的馈赠 >>038

先把泥点晾干 >>040

## 第3辑

### 让写满字的白纸开出花来

一张纸上被写满了字,老师让学生在上面画一幅画。学生们你看看我,我看看你,心想:这张纸已经被涂满,没有空地儿了,怎么画呢?老师没有说话,取下纸,埋头画起来。不久,学生们看见那张白纸开出了鲜艳的花朵。原来,老师是把那张纸翻过来,用另一面画的。

很多情况下,我们小小的脑袋里塞满了烦恼和失望,是因为我们只看到了不好的一面。换个角度,我们就可以看到藏在困难后面的机会,拥有更加广阔的心灵天地,在

困境中找出希望,让我们的白纸也绽放出灿烂的花。

没有伞,就跑 >>044 转念之间 >>046

移不走石头就远离它 >>047

让写满字的白纸开出花来 >>049

小出租成了大“航母” >>050

打不过就跑 >>055 堵车的启示 >>057

苹果被冰雹砸伤之后 >>059 罗纳尔多的龅牙 >>061

要想到自己的翅膀 >>062

失败者也能成为偶像 >>064

在困境中找出希望 >>067 你努力了吗 >>068

## 第4辑

### 快乐是最好的药

据一个民意测验显示,欧洲某个岛国的人是世界上最快乐的人,82%的国民表示满意自己的生活。你知道吗?其实那里的自然条件很恶劣,白天的时间也远远少于黑夜。那么他们为何还那么快乐呢?原来,他们并没有抱怨自然环境,而是打开心胸,以乐观、快乐的态度对待生活中的问题。

一个聪明的人,他会用100%的心去寻找快乐。快乐是最好的药,而且没有副作用。让我们拥有一颗快乐的心吧。

快乐是最好的药 >>072 降低快乐的标准 >>074

什么都快乐 >>076 快乐是由什么决定的 >>079

鲍威尔的快乐 >>081 快乐即成功 >>082

羚羊的快乐 >>084 在希望中快乐 >>086

用牙咬断了17株树 >>087 快乐的木匠 >>089

## 第5辑

### 不要忘了拉自己一把

一个同学来自贫穷的农村。有人给他起了个绰号,叫“卡西莫多”,形容他长得丑。他感觉受到了捉弄,变得很自卑,整天孤零零的一个人。后来,他收到了一封匿名的贺卡,上面说:“你其实是个善良、勤奋的好同学,有很多优点。”同学们看到了这封信,认识到不该那样对待他。其实,寄贺卡的人就是他自己!

有时候,由于缺乏自信,我们可能会被别人忽略甚至误解,没有朋友,变得非常自卑。这时,千万不要忘了拉自己一把。记住这句话吧:我虽然小,但也是自己的上帝!

我很重要 >>094      最优秀的人是你自己 >>097

自信的人更容易成功 >>099      老狗斗老虎 >>102

拉自己一把 >>103      先有自信才有奇迹 >>105

自信是一朵花 >>107      做一只自信的小老鼠 >>109

我就是一块银矿石 >>111      不要被自己击倒 >>114

最大的魔鬼是自己 >>116

别为你是鹰而羞愧 >>118      弱者的等待 >>120

总会有人对你微笑 >>122

麦当劳总裁的心理锦囊 >>125      我丑,我重塑 >>127

## 第6辑

### 为心灵洗个澡

一天,一个将军来到林肯总统那里,气呼呼地说一位少将侮辱他。林肯建议他写一封尖刻的信回敬对方。但是当他准备把措辞激烈的信装进信封时,林肯却制止了他。

林肯说：“凡是生气时写的信，我都扔进火炉烧掉，因为那是不理智时的结果。而且写那封信时，已经解了气，达到了目的。”

我们是不是有时候也会因为各种情况而生气、发火呢？人总是难免有这些负面情绪的，大人们也不例外。问题是我们要学会以正确的方式去发泄，用清水为心灵洗个澡，如此，我们才能让心灵常常保持健康明亮。

- 别致的宣泄 >>132      宣泄自己的情绪 >>134  
错误的恐慌 >>135      疼痛是个好消息 >>136  
林肯的“马蝇术” >>138      名人制怒术 >>139  
与疾病较量 >>141      发火的习惯 >>143  
发怒是一种内心的脆弱 >>144  
擦去心灵的灰尘 >>146      不带着怒气作战 >>147

## 第7辑

### 别把自己当成受害者

一个猎人捕捉到两只非常漂亮的鸟，关在笼子里。其中一只鸟儿非常憎恨猎人，不肯吃一丁点东西，不久就饿死了。另一只鸟儿，刚开始也非常憎恨猎人，当发觉猎人没有要立即杀死它的恶意，便不再抱着怨恨，而是积蓄力量，想着如何飞出鸟笼。不久，一个人买下这只鸟儿放生了，它因此重新获得了自由。

如果我们一味怨恨下去，任由怨恨滋长，等于往自己体内注射毒素，永远摆脱不了烦恼的笼子。相反，如果学会宽容、宽恕，不总是把自己当成受害者，就能够赢得好心情，成为面对逆境的强者！

- 包容是一条五彩路 >>150      宽恕是良药 >>152

- 宽容比自由更重要 >>154  
宽恕等在桥的另一边 >>157 羊羔的说服力 >>158  
你说什么？我听不到哦 >>160  
一个转身 >>162 10个毛病 >>163  
让怨恨转个弯 >>164 走出抱怨的泥沼 >>167  
能走多远走多远 >>169

## 第8辑

### 把阳光写在我们脸上

一个小男孩得了重病，很难康复，但他照样无忧无虑。同一病室里有个小姑娘，她想晒太阳，但床位离窗户太远。于是小男孩找来一面镜子，每天都在窗户边为她反射阳光，还用阳光和她开玩笑。最后，小男孩和小姑娘都很快恢复了健康。

其实，我们心里都有阳光，那就是善良、爱心和积极向上的情绪，它们会让我们更天真活泼，更受人喜爱和欢迎。打开心中关闭的门，让温暖的阳光照进来，赶走那些不好的情绪和念头，让阳光写在我们脸上吧。

- 找个合适的口头禅 >>172 拔掉那颗蛀牙 >>174  
让阳光拐个弯 >>177 悲观者与厨师 >>180  
心里的锁 >>182 可乐杯倒了 >>183  
妒忌：心灵的地狱 >>186 别让嫉妒毁了你 >>188  
忘掉你的龅牙 >>191 收集阳光 >>192  
长长的夜路 >>194 牢骚太盛防肠断 >>195  
心中的兰花依然盛开 >>197 驱散内心阴影 >>198



第

1

辑



## 你每天都有两种选择

他是一个乐天派，每天总是选择好心情。

一天，他被歹徒的子弹击中。

被送到医院时，医生和护士们的表情好像在说他已经没救了。

他告诉自己一定要选择活下去。于是他对医生说：

“请您一定要把我当做活生生的人来救治啊！”

没错，他活了下来。

积极良好的情绪，会带给我们力量和勇气。

让我们告诉自己吧：

我每天都有两种选择——好心情和坏心情，

无论如何，我都要选择好心情！

即便有不好的事情发生，

我也可以选择从中学习，选择积极乐观地面对。

不要忘了，你每天都有两种选择。





## 每天你都有两种选择

每天早上起来我都告诉自己,我今天有两种选择,我可以选择好心情,也可以选择坏心情,我总是选择好心情。

“每天你都有两种选择,是选择好心情还是选择坏心情?”这是今天我打开信箱看到的第一封 E-mail,它来自上海,是一个从未谋面、叫根号叁的朋友发来的。

长久以来,我一直收到他的信件,信里面是一些智力测试、幽默故事、动画等,而“主页”上面除了那个熟悉的名字,就是“我快乐,所以你也快乐”的字样。这些让我在夏天感觉到一阵清凉,在冬天感到一种温暖。

感激之余,我没忘了按照“他”的意图把这个小故事传达给更多的人,只可惜无法将美丽的画面一起送上。希望你至少在看到它的时候选择了好心情。

Jerry 是美国一家餐厅的经理,他总是有一份好心情。当别人问他最近过得如何时,他总是说:“如果我再过得好一些,我就比双胞胎还幸运了。”当他换工作的时候,许多服务生都跟着他从这家餐厅到另一家。为什么呢?因为 Jerry 是个天生的激励者。如果有某位员工今天运气不好, Jerry 总会适时地鼓励他,告诉他往好的方面想。

有一天我到 Jerry 那儿问他：“没有人能够永远那样积极乐观，你是怎样办到的？”

Jerry 回答：“每天早上起来我都告诉自己，我今天有两种选择，我可以选择好心情，也可以选择坏心情，我总是选择好心情。即便有不好的事情发生，你可以选择做一个受害者，或者选择从中学习，我总是选择从中学习。每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨，也可以选择指出生命的光明面，我总是选择生命的光明面。”

“但并不是每件事情都那么容易啊！”

Jerry 说：“的确如此，生命就是一连串的选择，每件事情都是一次选择，你选择如何回应，你选择人们如何影响你的心情，你选择处于好心情或是坏心情，你选择如何过你的生活，等等。”

数年后的一天，我听到 Jerry 身上发生了一件我绝对想不到的事。有一天，他忘记关上餐厅的后门，结果早上，3 个武装歹徒闯入抢劫。Jerry 去开保险箱，但由于紧张过度，弄错了一个号码，劫匪向 Jerry 开了枪。

幸运的是，Jerry 很快被邻居发现并送往医院。经过 18 个小时的外科手术以及日后的悉心调养，Jerry 终于出院了，但还有一颗子弹留在他身上……

事发 6 个月后，我遇到了 Jerry。我问他最近怎样，他回答：“如果我再过得好一些，我就比双胞胎还幸运了。要看看我的伤痕吗？”我婉拒了。但我问他当抢匪闯入的时候，他在想什么。Jerry 回答道：“我第一件想到的事情是我应该锁上后门。当他们击中我之后，我躺在地板上，还记得我有两个选择。我可以选择生，或选择死，我选择了活下去。”

“你不害怕吗？”



Jerry继续说：“医护人员真了不起，他们一直告诉我没事、放心。但在他们将我推入紧急手术室的路上，我看到医生跟护士的眼睛好像写着——他已经是个死人了。我知道我需要采取行动。”

当时一个护士问我：“你是否会对什么过敏？”我深深吸了口气说：“子弹！”

听他们笑完之后，我告诉他们，我现在选择活下去。请把我当做一个活生生的人开刀，而不是一个活死人。

Jerry能活下来当然要归功于医生的精湛医术，但同时也由于他令人惊奇的乐观态度。他让我懂得了：

每天我们都可以选择享受自己的生命，或是憎恨它。这是唯一一件真正属于我们的权利，没有人能够控制或夺去的东西就是——我们的态度。

胡 杨

## 情绪小语

每天都面临选择，就像上学选择要走的路，不一样的路就会遇见不同的人。有的路上，我们会遇见一些笑脸；有的路上，我们则可能看到忧伤的眸子。不管遇见什么，幸运也好，不幸也罢，都让我们乐观面对，给自己也给他人一个笑脸吧。（周晓林）



## 活着就像在舞蹈

活着就像在舞蹈——在人生的舞台上，需要的就是这股子执著和韧劲儿！

女孩很小的时候，父亲就抛弃了她和母亲。坚强刚毅的母亲立志要将女儿培养成出类拔萃的人才，于是将女儿送进了一所舞蹈学校。高昂的学费并未吓倒母亲，她四处打工挣钱，7岁的女孩看见母亲整日忙碌和疲惫的身影，就会忍不住流泪。

一天，女孩对舞蹈老师说：“我想退学。”老师问：“为什么？”女孩回答：“我实在不想让母亲这样为我操劳。”老师问：“如果你退学，你觉得母亲会开心吗？”女孩回答：“至少我可以让我母亲过得轻松点儿。”老师又问：“你知道母亲最大的心愿是什么吗？”女孩回答：“当然知道，母亲希望我成为舞蹈家。”老师说：“记住，只有实现了愿望的人才能变得轻松和开心；因此，你必须好好学习，了却母亲的心愿。”

女孩小小年纪就上了人生第一课，她从母亲的行动和老师的言语中受到了莫大的鼓舞。她训练比别的孩子勤奋，吃的苦比别的孩子多；但她流的泪和抱怨的话却比别的孩子都少。几年后，她成了最出色的学员，并开始登台表演。老师为她高兴，母亲为她自豪。



可命运总是在捉弄人,当女孩出落成亭亭玉立的少女,满怀信心准备迎接美好未来之时,身体却出了毛病:骨形不正,腰椎突出。这对舞蹈演员来说是致命一击。是退缩还是坚持?女孩选择了后者。她忍受疼痛和折磨,在身上装了一个“校正仪”,继续着她的舞蹈。她的努力和刚强没有白白付出,国家舞蹈团招了她,而且她很快成了领舞。此后她的足迹遍布世界各地,她优美的舞姿倾倒了无数观众。

她就是西班牙国家舞蹈团的常青树,享誉世界的弗拉门戈舞皇后阿伊达·戈麦斯。前不久来中国巡演时,记者问她:“面对贫穷和不幸,面对病痛与磨难,你是如何理解人生的?”已在舞台上舞蹈了四十余年的阿伊达笑容依旧美丽迷人,她说了这样一番话:“在我眼里,除了战争和死亡,别的都不能叫不幸;活着就像在舞蹈,一个有梦并愿为此付出一生的人没有什么东西能阻挡住她;我会永远地跳下去,直到跳不动那天为止。”

一个有梦想有追求的人,任何艰难困苦都挡不住他前进的步伐。活着就像在舞蹈——在人生的舞台上,需要的就是这股子执著和韧劲儿!

◆ 绘 丹

## 情绪小语

当我们在追求梦想的时候,总有很多东西试图阻碍我们前进,因为世界上没有什么梦想的实现是一帆风顺的。因此,任何困难甚至苦难都是我们必须承受,必须克服的。活着就像跳舞,不要被苦难打乱舞步,凭借自己那股执著和韧劲儿,力争让自己在学习、生活中保持优雅的舞姿。

(周晓林)

## 你的心在哪里,你的世界就在哪里

“昆虫学家的心在虫子那里,所以他听得见蟋蟀的鸣叫;商人的心在钱那里,所以他听得见硬币的响声。”

两个中国人看世界杯足球赛,一位在英国留过学,一位在法国留过学,他们支持的球队几乎可以肯定是按这样的顺序排列:中国、英国;中国、法国。因为他们的心也曾与英国或法国相连,所以他们不自觉地转移或至少部分地转移了自己的故乡。

其实,理解这点并不难,就像如果你正在观赏一朵花,那朵花就是你的世界主题;如果你正阅读一本书,那么你的世界主题就是那本书。

几年前,我辞掉公职开始着手自己开店做茶叶生意的时候,特意去拜访了一位远亲,请他传授一些茶叶生意之道。这位经营茶叶生意几十年的睿智老人,沉思了良久却给我讲了一个故事。

有一位昆虫学家和他的商人朋友一起在公园里散步、聊天。忽然,他停住了脚步,好像听到了什么。

“怎么啦?”他的商人朋友问他。

昆虫学家惊喜地叫了起来:“听到了吗?有一只蟋蟀在鸣叫,而且绝对是一只上品的大蟋蟀。”



商人朋友很费劲地侧着耳朵听了好久，无可奈何地回答：“我什么也没听到！”

“你等着。”昆虫学家一边说，一边向附近的树林跑了过去。

不久，他便捉到了一只大个头的蟋蟀，告诉他的朋友：“看见没有？一只白牙紫金大翅蟋蟀，这可是一只大将级的蟋蟀哟！怎么样，我没有听错吧？”

“是的，你没有听错。”商人百思不解地问昆虫学家，“你不仅听出了蟋蟀的鸣叫，而且还听出了蟋蟀的品种——可你是怎么听出来的呢？”

昆虫学家回答：“个头大的蟋蟀叫声缓慢，有时几个小时就叫两声；而小蟋蟀叫声频率快，叫得也勤。黑色、紫色、红色、黄色等各种颜色的蟋蟀叫声都各不相同，比如，黄蟋蟀的鸣叫声里带有金属声。所有鸣叫声只有极其细微，甚至很难用言语形容的差异，你必须用心才能分辨得出来。”

他们一边说，一边离开了公园，走在马路边热闹的人行道上。忽然，商人也停住了脚步，弯腰拾起一枚掉在地上的硬币。而昆虫学家依然大踏步地向前走着，丝毫没有听见硬币的落地之声。

“这个故事说明了什么道理呢？”老人问我。

我在思考，我不知道老人讲这个故事给我听是什么意思，我琢磨着怎么回答才能让老人满意。

等了一会儿，老人自己给出了答案：“昆虫学家的心在虫子那里，所以他听得见蟋蟀的鸣叫；商人的心在钱那里，所以，他听得见硬币的响声。”

听完这个故事后，我向老人点点头说，我知道您的意思了。您是说，我既然要做茶叶生意，就要专心致志，心无旁骛，