



“读·品·悟”中学生成长励志系列

第三辑



中学生学会 调适自我情绪的

任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

128个故事

总主编：高长梅

本册主编：武卿



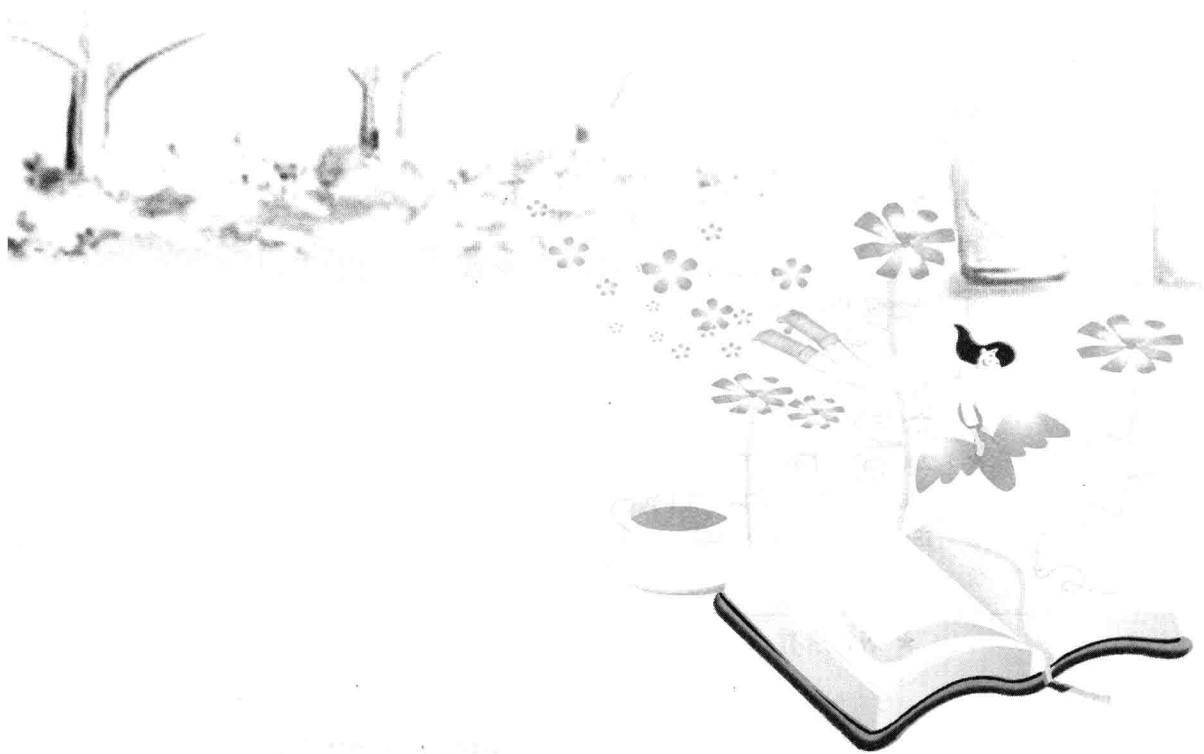
九州出版社
JIUZHOU PRESS

“读·品·悟”中学生成长励志系列

第二辑

中学生学会 调适自我情绪的 128个故事

总主编：高长梅
本册主编：武卿



图书在版编目(CIP)数据

中学生学会调适自我情绪的 128 个故事/武卿主编. —北京:
九州出版社, 2009.1

(“读·品·悟”中学生成长励志系列. 第 2 辑)

ISBN 978-7-80195-846-4

I. 中... II. 武... III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 208709 号

中学生学会调适自我情绪的 128 个故事

作 者	高长梅(总主编) 武 卿(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	15.5
字 数	225 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 978-7-80195-846-4/I·482
定 价	23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

敬 启



本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

同时,提请广大读者注意的是,本书题名中“128 个故事”只是概数,实际故事数量并不以此为限,特此声明。

联系人:韩文亮

地址:北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 1003 室

邮编:100083

联系电话:010-82837995(办)

辽阔的穹隆在头上静止，
不息的海水在脚下汹涌澎湃。
孩子们相聚在无垠世界的海边，
欢叫着手舞足蹈。

——〔印度〕泰戈尔



感动心灵的阅读盛宴 激励一生的人文经典



“读·品·悟”系列图书

让好书陪伴孩子轻松学习,个性张扬,快乐忘我,自由释放,健康成长

◎ 倾注爱心与智慧的阅读精品

好的阅读书必须符合“学生受益,老师喜爱,家长放心”的原则。“读·品·悟”系列图书是我社奉献给当代中小学生的一道道阅读盛宴。我们在广泛征求中小学师生意见的基础上精心编选而成,是提高中小学生阅读和写作水平的首选读本,是亲子阅读的最佳选择,也是中小学老师语文教学的好帮手。

◎ 荣获冰心儿童图书奖 3 项大奖

好书不但要畅销,更要经得起社会的检验。“读·品·悟”系列图书以为读者创造最大阅读价值为己任,每册书的每个环节都是匠心独运,倾注着编撰者的智慧和心血。曾经的努力,赢得了相应的声誉,本系列图书接连荣获冰心儿童图书奖 3 项大奖。



“读·品·悟”感动亲情系列



“读·品·悟”感动真情系列



“读·品·悟”感动系列中学部分

◎ 老师、家长、学生佳评如潮

好书是得到读者广泛的认可,能够畅销的图书精品。“读·品·悟”系列图书自面世以来,以其内在的高品质赢得了社会各界的广泛赞誉,“读·品·悟”感动系列长期荣登《新京报》图书排行榜,并被《中华读书报》誉为“最有耐力的畅销常销书”,社会佳评如潮。

大师谈人生书系(5册)		快乐迪尼斯:感动小学生的 100 篇童话	14.80
书 名	定价	在宇宙中书写:感动小学生的 100 篇科幻	14.00
人为什么活着:全球 139 位大师的答案	38.00	“读·品·悟” 感动系列之小学部分第二辑(9册)	
幸福是什么:全球 155 位大师谈幸福	38.00		
爱情是什么:全球 136 位大师谈爱情	38.00	书 名	定价
婚姻是什么:全球 122 位大师谈婚姻	38.00	点亮心中那盏灯:感动小学生的 100 个故事(2)	18.00
受益一生的人生智慧书	38.00	猫和老鼠做朋友:感动小学生的 100 篇童话(2)	22.80
“读·品·悟” 小学生必读智慧故事书系(4册)		雪地上的小画家:感动小学生的 150 首童谣	17.80
		小蝌蚪想回家:感动小学生的 100 首儿童诗	18.30
书 名	定价	春天的舞会:感动小学生的 150 篇散文	22.30
小学生一定要知道的 200 个 神话故事	19.20	生命的亲吻:感动小学生的 100 篇儿童小说	17.80
小学生一定要知道的 200 个 寓言故事	19.60	如果感到幸福你就跺跺脚:感动小学生的 100 篇哲理散文	24.60
小学生一定要知道的 200 个 典故故事	19.80		
小学生一定要知道的 200 个 成语故事	19.60	踏步孩提时:感动小学生的 100 个趣味故事	22.60
“读·品·悟” 感动小学生全集书系(7册)		门外有敲门声:感动小学生的 100 个奇幻故事	20.80
		“读·品·悟” 感动系列精华版·小学部分(7册)	
书 名	定价	书 名	定价
感动小学生散文全集:春天的舞会	39.00	没有大人的夜晚:感动小学生的 100 个故事(精华版)	19.90
感动小学生故事全集:没有大人的夜晚	39.00	旭日飞扬:感动小学生的 100 个人物(精华版)	19.90
感动小学生人物全集:旭日飞扬	39.00	如果感到幸福你就跺跺脚:感动小学生的 100 篇散文(精华版)	19.90
感动小学生童话全集:快乐迪尼斯	39.00	快乐迪尼斯:感动小学生的 100 篇童话(精华版)	19.90
感动小学生科幻全集:在宇宙中书写	39.00	在宇宙中书写:感动小学生的 100 篇科幻(精华版)	19.90
感动小学生寓言全集:美味香口胶	39.00	美味香口胶:感动小学生的 100 篇寓言(精华版)	19.90
感动小学生微型小说全集:没有上锁的门	39.00	生命的亲吻:感动小学生的 100 篇微型小说(精华版)	19.90
“读·品·悟” 感动系列之小学部分第一辑(5册)		“读·品·悟” 小学生成长必读系列第一辑(9册)	
		书 名	定价
没有大人的夜晚:感动小学生的 100 个故事	14.20	让小学生 学会做人 的 100 个故事	19.80
美味香口胶:感动小学生的 100 篇寓言	14.90	让小学生 保持阳光心态 的 100 个故事	19.80
旭日飞扬:感动小学生的 100 个人物	14.00		

培养小学生 好品德 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 宋词名句	20.00
让小学生 理解父母 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 古文名句	20.00
让小学生 热爱学习 的 100 个故事	19.80	中学生一定要知道的 100 个 古诗名句	20.00
让小学生 学会与人沟通 的 100 个故事	19.80	冰心儿童图书奖获奖书系： “读·品·悟”感动系列之中学部分第一辑(7 册)	
改变小学生一生的 100 个故事	19.80		
让小学生 学会生活 的 100 个故事	19.80	书 名	定价
让小学生 养成健康人格 的 100 个故事	19.80	心灵的颤音:感动中学生的 100 篇微型小说	22.80
“读·品·悟” 小学生成长必读系列第二辑(9 册)		阳光的味道:感动中学生的 100 篇散文	20.80
		一棵开花的树:感动中学生的 100 首诗歌	17.80
书 名	定价	书梦的灯:感动中学生的 100 个故事	17.60
小学生 学会正面思维 的 100 个故事	19.80	心灵的影带:感动中学生的 100 部电影	18.60
小学生 学会调适自我情绪 的 100 个故事	19.80	风中的呐喊:感动中学生的 100 篇杂文	18.60
培养小学生 情商 的 100 个故事	19.80	生命的强音:感动中学生的 100 个人物	17.60
培养小学生 财商 的 100 个故事	19.80	“读·品·悟” 感动系列之中学部分第二辑(9 册)	
小学生 增强自信心 的 100 个故事	19.80		
小学生 养成好习惯 的 100 个故事	19.80	书 名	定价
培养小学生 责任感 的 100 个故事	19.80	生命的五个恩赐:感动中学生的 100 篇微型小说(2)	23.80
培养小学生 抗挫能力 的 100 个故事	19.80	智者的慧语:感动中学生的 100 篇哲理散文	21.80
小学生 学会做人做事 的 100 个故事	19.80	飞扬的梦想:感动中学生的 100 篇青春小说	22.80
“读·品·悟” 感动中学生全集书系(4 册)		开在哪儿都是玫瑰:感动中学生的 100 篇散文(2)	21.80
		轻风的月夜:感动中学生的 100 个传奇故事	20.80
书 名	定价	最真实的倾诉:感动中学生的 100 封书信	24.80
感动中学生故事全集:书梦的灯	39.00	把灵魂的耳朵叫醒:感动中学生的 100 个故事(2)	23.60
感动中学生人物全集:生命的强音	39.00	给青春写一封情书:感动中学生的 100 个青春故事	22.80
感动中学生散文全集:阳光的味道	39.00	雨后的彩虹:感动中学生的 100 个励志小品	20.80
感动中学生微型小说全集:心灵的颤音	39.00	“读·品·悟” 感动系列精华版·中学部分(5 册)	
“读·品·悟” 中学生必知智慧书系(4 册)			
书 名	定价	书 名	定价
书 名	定价	书梦的灯:感动中学生的 100 个故事(精华版)	23.80
中学生一定要知道的 100 个 唐诗名句	20.00	生命的强音:感动中学生的 100 个人物(精华版)	23.80

阳光的味道:感动中学生的 100 篇散文(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 金钱哲学	22.80
风中的呐喊:感动中学生的 100 篇杂文(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 心态感悟	22.80
心灵的颤音:感动中学生的 100 篇微型小说(精华版)	23.80	青少年受益一生的名人 处世学问	22.80
冰心儿童图书奖获奖书系: “读·品·悟”感动真情系列(4 册)		“读·品·悟” 中学生成长励志系列第一辑(9 册)	
书 名	定价	书 名	定价
剪不断的师生情:感动小学生的 100 个老师	22.80	让中学生 学会做人的 128 个故事	23.80
有一种感戴叫师恩:感动中学生的 100 个老师	20.60	让中学生 热爱学习的 128 个故事	23.80
扛不起的乡情:感动中学生的 100 个家乡	23.80	让中学生 学会与人沟通的 128 个故事	23.80
一生无法绕过的乡情:感动小学生的 100 个家乡	21.40	让中学生 学会生活的 128 个故事	23.80
冰心儿童图书奖获奖书系: “读·品·悟”感动亲情系列(8 册)		让中学生 保持阳光心态的 128 个故事	23.80
		让中学生 理解父母的 128 个故事	23.80
书 名	定价	让中学生 养成好品德的 128 个故事	23.80
把爱传下去:感动小学生的 100 个长辈	22.60	让中学生 养成健康人格的 128 个故事	23.80
记着有人在爱你:感动中学生的 100 个长辈	21.80	改变中学生一生的 128 个故事	23.80
圣诞节的巡逻兵:感动小学生的 100 个兄弟姐妹	22.00	“读·品·悟” 中学生成长励志系列第二辑(9 册)	
岁月深处有一支歌:感动中学生的 100 个兄弟姐妹	24.60		
化在掌心的糖:感动中学生的 100 个母亲	24.60	书 名	定价
温暖我一生的冰灯:感动中学生的 100 个父亲	25.20	中学生 学会正面思维的 128 个故事	23.80
和天使一起成长:感动小学生的 100 个母亲	24.00	中学生 学会调适自我情绪的 128 个故事	23.80
守候雨季的大伞:感动小学生的 100 个父亲	24.80	提升中学生 情商的 128 个故事	23.80
“读·品·悟” 青少年受益一生的励志书系(8 册)		提升中学生 财商的 128 个故事	23.80
		中学生 增强自信心的 128 个故事	23.80
书 名	定价	中学生 养成好习惯的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 沟通艺术	23.00	中学生 学会负责的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 成功心得	23.00	中学生 学会做人处世的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 交友之道	22.00	提高中学生 抗挫能力的 128 个故事	23.80
青少年受益一生的名人 做人智慧	22.00	青少年奥运读本	
青少年受益一生的名人 读书经验	22.80	青少年一定要知道的奥运全集	38.00

目 录

第 1 辑 >>>> 控制心情的钉子

一个小伙子在印刷厂工作时,和管理员发生了误会,导致他们彼此厌恶。一次,他以为管理员又戏弄他,于是立刻跳起来,找到管理员,将他痛骂一顿。不料,管理员很冷静地说:“呀,你今天有点儿激动吧?不是吗?”这话像一把剑刺进了小伙子的心。他后来反省,认为自己不该轻易发怒,并向对方道了歉。这事成了他人生中最重要转折点。这个小伙子就是18世纪美国著名政治家、科学家富兰克林。

很多人心中都有一枚钉子,时刻影响着我们的的心情,控制不住它,就会让我们的内心变得非常脆弱。请记住,学会控制心情的钉子,做情绪的主人,是迈向成功的第一步。

- 驯服情绪的野马 >>002 克制情绪 >>004 盖迪戒烟 >>005
控制自己 >>007 生气的理由 >>009 谦卑的推销员 >>011
如果当时不那么任性 >>012 通用公司的裁员名单 >>014



第 2 辑 >>>> 宽容,撑起情绪的天堂

南非前总统曼德拉,曾因为反对白人种族隔离政策而入狱 27 年。他出狱后,在总统就职典礼上恭敬地向当初看守他的前狱方人员致敬。这一幕感动了全世界。他后来说:“当我走出囚室,迈过通往自由的监狱大门时,我已经清楚,自己若不能把悲痛与怨恨留在身后,那么我其实仍在狱中。”

宽容,会为我们撑起一座心灵的天堂,让我们的心比大海更宽广,比天空更辽阔。以一颗包容、大度的心面对生活,面对他人,面对挫折甚至磨难,我们就会远离怨恨、愤怒、悲痛等消极情绪,收获坦然和轻松。

曼德拉的顿悟 >>018 做一个大度的人 >>020 华盛顿“报仇”>>022
唾面自干 >>023 羞辱是一门选修课 >>025 地狱与极乐 >>027
雅量 >>028 宽容是高贵的品质 >>029 最大的不幸 >>031
包容是一条五彩路 >>032 宽容比自由更重要 >>034

第 3 辑 >>>> 心中的兰花依然盛开

有一位禅师很喜欢兰花。有一次,他离开寺院时,一个弟子不小心把花盆打碎了。弟子吓得面如土色。禅师回来后,并没有生气,而是和颜悦色地对大家说:“我不是为了生气而种兰花的,如果兰花没有了,而大家的好心情还在,那心中的兰花也依然盛开。”

情绪是我们自己的,由我们做主。如果一发生什么事就暴躁生气,就会把原本美好的心情也破坏掉。把握住自己的情绪,争取不以物喜,不以己悲,让心中的兰花永远盛开。



心中的兰花依然盛开 >>038	自寻烦恼 >>039	郁闷 >>041
站在烦恼里仰望幸福 >>044	母亲的一句话让我终生受益 >>046	
整理心情 >>049	走过郁闷 >>051	人生的四大良方 >>053
快事 >>055	请不要开错窗 >>056	最大秘密 >>058

第 4 辑 >>>> 行走在美丽人间

一个画家每天都在画画,但也永远在抱怨,说画出来的东西都是垃圾,于是撕掉重画。她对生活要求太高,渐渐趋于崩溃。后来,她在朋友的开导下,开始乐观起来,开了茶楼,因为她把诗书画结合在一起,茶楼的生意很好,开始了一种别样的人生。

换一种心态,就是另外一种人生。我们活着,不是为了苦恼和抱怨。生活中的滋味是各种各样的,以开朗、淡然的心态看待生活中的各种境遇,以平常心、包容心对待人情世事,就会发现我们正行走在美丽人间。

敞亮的心 >>060	行走在美丽人间 >>061	不同的理解 >>064
玻璃与镜子的区别 >>066	窗 >>067	低下头去,机遇就在手心 >>069
在路上 >>072	“回避”也是生活的艺术 >>074	
活下去只需一点点理由 >>078	活给自己看 >>075	
让情绪引导成功 >>080		





第 5 辑 >>>> 学会给自己松绑

有一段时期,一个人很失意。开始,他整天都眉头紧锁,愁肠百结,对未来悲观失望。有一天,他的朋友对他说了一句话:“平日都忙,你现在终于获得了学好一门外语的上好机会。”几年后,他不仅把外语学得很棒,还出版了一部几十万字的译稿。

真正的束缚是自己的心。很多人常用自己心造的绳索捆住自己,不肯自我松绑。舒一舒眉,为自己松绑吧。除了自己,还有谁能让你恢复自由呢?

- 为自己减刑 >>084 把心放轻松 >>086 时运不济的人 >>088
从“下下签”逃生 >>089 解开缚心之绳 >>092 生命需要平衡 >>095
正眼看它,正面迎它 >>097 跳出心灵的牢笼 >>099
煮沸的水与冷却的铁 >>101 自己安慰自己 >>103
生活不相信抱怨 >>105

第 6 辑 >>>> 接受不完美

大学毕业那年,他觉得自己是一把锋利无比、所向披靡的刀。但踏入社会后,无论在职场、商场,还是情场,他都被重重地磕伤。人生中有那么多的不如意,但他并未消沉,而是以淡然之心投入到生活中,渐渐地,他拥有了幸福的人生。

成功是一棵繁茂粗壮的大树,没有磨损过的刀,看似锋利,却无法伐木。刀磕伤了就是锯,人生的“伤口”就是阅历。阅历就是韧性、经验与力量。因此,我们不必刻意去追逐完美,人生的路上怎么可能只有彩虹,而没有风雨呢?





让完美歇着去吧 >>108	跑出自己的速度 >>109	最后一课 >>111
不怪上帝 >>113	“比较”是烦恼的墓志铭 >>114	光环中的鱼 >>116
或许不是灰色 >>117	刀磕伤了就是锯 >>120	
给落榜女儿的一封信 >>122	善于放弃是一种大智慧 >>124	
让理想转个弯 >>126	缺陷的优势 >>128	

第 7 辑 >>>> 无人赏,自家拍掌

她曾是国家艺术体操队的主力队员,曾经获得过全国艺术体操绳操的冠军。但正值青春年华时,不幸发生了:右腿高位截肢!这个现实是如此残酷无情,但她没有被击垮,知道无论发生什么,只有自己才能拯救自己。她观看从前比赛时的录像,并为自己当初的精彩表现鼓掌喝彩。后来她成了一名不错的体操教练。

生活总会有不如意甚至悲惨的地方,当没有人为我们鼓掌时,不妨为自己加油喝彩。微笑面对人生风雨,一切都会好起来的。

无人赏,自家拍掌 >>132	喜剧大师和心理医生 >>134
学会玩 >>136	败给悲观 >>138
	脚前脚后 >>140
快乐百分比 >>141	快乐的钥匙 >>143
外交家的“特异功能” >>145	心境防割 >>146
	失败计划 >>148





第 8 辑 >>>> 永不消失的自信

据说,拿破仑一上战场,士兵力量就可增加一倍。因为拿破仑在战场上,总是信心百倍,一副必胜的样子。其实,军队的战斗力,大半寓于士兵对将帅的信仰之中。将帅若显露出疑惧张皇,全军必然要陷于混乱、动摇;将帅自信,则可以增强士兵的勇气。

自信是一种力量,可以将我们的情绪调节到最佳状态。坚强的自信,良好的心态,往往使得平凡的人也能够成就神奇的事业。

- 相信自己 >>152 完整的自信 >>154 一步改变一生 >>156
上帝没有轻看卑微 >>157 寻找自信的支点 >>159
永不消失的自信 >>164 强迫自己 >>167 你就是自己的神 >>169
把自己放上成功的轨道 >>171 表演自己的失败 >>173
输给卑微 >>175 纸片的价值 >>177 记得欣赏卑微的自己 >>179

第 9 辑 >>>> 琴弦上的灵魂

帕格尼尼 3 岁学琴,12 岁举办音乐会并一举成功,渐渐蜚声国际。但你知道吗?他 4 岁时,几乎被一场重病夺去生命;7 岁时患上严重的肺炎;46 岁那年,又不得不拔掉所有的牙齿,不久又染上可怕的眼疾;50 岁后,多种疾病疯狂地吞噬着他的生命;后来,他的声带也坏了。但他从来没有放弃对命运的抗争,每天坚持练琴 10 至 12 个钟头。

帕格尼尼一生苦难,却从未放弃,也从未消极抱怨。正是靠着阳光一般的心态和自强不息的精神,他才在与命运的斗争中取得了辉煌的成就。





瓦伦达心态 >>184	独木桥的走法 >>185	内心的缺陷 >>187
生命良方 >>189	放松心情 >>191	巧避克拉克现象 >>192
在痛苦中感受幸福 >>194	把苦难放在远处欣赏 >>195	
你应该做一颗豆子 >>197	为笨拙喝彩 >>199	
琴弦上的灵魂 >>201	人生与阻力 >>203	
人生的彻悟 >>205		

第 10 辑 >>>> 打开心灵的天窗

法国前总统希拉克 15 岁那年,随父母搬到一个陌生的地方,性格内向的他很孤独。他渴望交朋友,却又担心和他们不熟悉,受到捉弄。母亲告诉儿子,他担心别人嘲笑自己,其实是他的心理在作怪。在母亲的鼓励下,他渐渐走出自我封闭的小圈子,交了很多好朋友。

如果自我封闭,心里就会产生阴影,与周围的世界格格不入,把自己抛进各种负面情绪的深渊。敞开心灵的天窗吧,让积极情绪的阳光照进来,驱散那些阻碍我们前进的阴影。

咀嚼伤害 >>208	让心灵逛逛街 >>210	驱散内心阴影 >>211
打开心灵之窗 >>214	自我发泄 >>216	激发活力 >>217
写出你的愤怒 >>219	与自己沟通 >>220	窗口有面镜子 >>223
清点生活 >>225	定格在玻璃窗上的阳光 >>227	放逐情绪 >>229



第 1 辑

控制心情的钉子

一个小伙子在印刷厂工作时,和管理员发生了误会,导致他们彼此厌恶。一次,他以为管理员又戏弄他,于是立刻跳起来,找到管理员,将他痛骂一顿。不料,管理员很冷静地说:“呀,你今天有点儿激动吧?不是吗?”这话像一把剑刺进了小伙子的心。他后来反省,认为自己不该轻易发怒,并向对方道了歉。这事成了他人生中最重要的转折点。这个小伙子就是 18 世纪美国著名政治家、科学家富兰克林。

很多人心中都有一枚钉子,时刻影响着我们的心情,控制不住它,就会让我们的内心变得非常脆弱。请记住,学会控制心情的钉子,做情绪的主人,是迈向成功的第一步。