

【“知心姐姐”卢勤：
心态变了世界就变了。

健康心灵是青少年受益一生的财富



影响世界青少年的 101个 心理寓言

赵宇◎编著

YINGXIANG SHIJE QINGSHAONIAN DE
101 GE XINLI YUYAN

有什么样的心灵，就有什么样的人生
没有好心理就没有学习的好状态，没有好心理就没有幸福的未来

中国言实出版社



影响世界青少年的

101个 心理寓言

赵宇◎编著

YINGXIANG SHIJE QINGSHAONIAN DE
101 GE XINLI YUYAN

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响世界青少年的101个心理寓言/赵宇编著.

—北京: 中国言实出版社, 2010.3

ISBN 978-7-80250-141-6

I. 影…

II. 赵…

III. 寓言—作品集—世界

IV. I17

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第008940号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天功达印刷有限公司

版 次 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

规 格 720毫米×1000毫米 1/16 12印张

字 数 250千字

定 价 26.00元 ISBN 978-7-80250-141-6/I·32



好心态成就好成绩

自序

101

有一个学生问他最景仰的老师：“您说学习成绩优秀的关键是什么啊？”

“两个字——心态。”说完，老师讲了一个自己亲身经历的故事：

曾有一个女孩，高考前参加了一次模拟考试。这一考，把她的心考乱了。本来，这个学生的成绩很好，所以，她报的第一志愿是清华。

为了让学生提前进入高考现场氛围，那个女孩所在的那个学校，找了几套模拟题发给学生做。150分的数学试卷，女孩平常基本上都在140分左右。可是，那次一做数学卷子，她得的分数才100分。那个女孩就慌了，心想还有不到一个月就高考了，可数学出现这么多的问题。她觉得考不上清华，觉得志愿报错了，于是就跟家长提出来，说：“不行，我不能考清华了，与其考清华落榜，还不如给自己选一个低一档的学校。”于是父母辗转托人找关系，想修改填报的志愿。但是并没有成功。

正在一家人焦急沮丧的时候，碰见了。我。弄清楚情况后，我决定跟女孩谈谈。

我说：“你马上就要高考了，你不会的问题是客观存在的，这一点你承认不？”

她说：“对。”

我继续说：“还有一个就高考了，你不会的问题相对是个常数，这一点你承认吧？”

她又点点头。

我说：“在你不会的问题已成常数的前提下，你是希望在考前让问题暴露得越多越好呢，还是让你不会的问题都隐藏起来好呢？”

她说：“当然希望问题在考前暴露得越多越好了。”

我说：“考试之前发现的不会的问题越多，越是一件幸运的事情。把不会的题目搞清楚，考场上遇到的困难就会减少。如果考前做的每一套题你都会，这其实是在浪费时间，没有达到考前查漏补缺的目的。这个时候遇到不会的问题应该高兴才对，把这些不会的题目攻克了，你就会增加获胜的筹码。怎么能遇到不会的就怀疑自己不行呢？”

听后那女生说：“我明白了。”她高高兴兴走了。最后她以超出录取线30分的成绩，如愿考入清华大学应用数学专业。

人与人之间的资质并没有多大的区别，之所以到最后有的同学能如愿以偿进入自己理想的学府，而有些同学被拒之门外，原因就在于心态。一个有实力又有好心态的人，必定能在学业竞争中获胜。在学习上，我们要做心态的主人。

心态真的有这么大的魔力吗？我们看看本书第19则就明白了。

一阵暴风雨过后，天气逐渐转晴。一只被风雨击落的蜘蛛艰难地向墙角已经支离破碎的蛛网爬去。然而，被雨水浇湿的墙壁变得异常光滑，蜘蛛在湿滑的墙壁上艰难地爬行：当它爬到一定的高度，就会突然掉落下来。但是蜘蛛并没有因此而放弃，它还是一次次地向上爬，又一次次地掉下来……

这时，有一个人从墙边慢悠悠地走过，当他看到这种情形时，不禁联想到了自己的一生。他叹了一口气，自言自语道：“我的一

生不正如这只蜘蛛吗？一次次地失败，还这样固执地从头再来，只是这般忙忙碌碌而无所获，又有什么作用呢？”于是，他日渐消沉，对生活彻底丧失了信心。

第二个人看到了这个场景，很遗憾地说：“这只蜘蛛真是愚蠢啊，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去呢？不仅省时间，还省力气。我以后可不能像它那样愚蠢，一定要学会选择路径，这样才能活得潇洒啊！”后来，他变得更加聪明起来，懂得从多角度来思考问题。

第三个人被蜘蛛屡败屡战的精神感动了，“尽管是一只小小的蜘蛛，却具有一种不屈不挠的生活态度”，他这样想。于是，他变得更加坚强起来。

于是，就有了三种完全不同的人生。

任何人想要做自己的主人，都要有一个良好的心态。悲观的学生，轻易便被失败打倒，因为他们看不到学习生活中的积极面，一次考试不顺利，意志就会消沉；拥有良好心态的学生往往容易成功，因为他们懂得思考，知道学习上的失败只是暂时的，要善于吸收失败的教训，自然会走上成功的道路。养成培养良好心态的习惯，在求学生涯上，将使你紧随成功的步伐向前迈进。

赵宇

于灵璧奇石之乡





心态变了世界就变了

前言

101

在闻名世界的威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块扬名世界的墓碑。墓碑上刻着这样的话：

当我年轻的时候，我的想象力从没有受过限制，我梦想改变这个世界。

当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。

当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后……谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

在人生的旅途中，有一件事非做不可，那就是憧憬未来。不树立伟大的志向，不给自己制定崇高的目标，怎能鼓励自己成长，怎能成就一番事业？但是在生活中，我们常常会看到有些人因为失败而伤心难过，也有一些人对梦想有着强烈的渴望，但是外界环境总是阻挠他们实现梦想的脚步：爱情不顺利、工作不理想、生活太平淡、年轻的激情找不到释放的出口，等等，所以碌碌无为地度过一生。

可是，我们是否想过为什么会这样？为什么有雄心壮志却不能实现理想？为什么努力学习成绩总也上不去？为什么工作中的人际关系难处理？为什么爱情只开花不结果？为什么青春期的子女不听

话……关键就在于我们的心理，我们对待生活的态度。

一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。例如面对挫折，有人奋起抗争，有人匍然倒下，这就是挫折心理；面对爱情，有人选择忠诚，有人选择占有，这就是爱情心理；与人交往时，有人处处碰壁，有人游走在规则和自由之间，这就是人际交往心理。

“心理”是神奇的，它是一个人为维持自己生存适应不断变化的复杂环境所做出的各种反应。学术上，人们把这种反应称为心理学。心理学具有较强的共性，它的普遍性具体到每一个人。对于心理学的态度，人们有很多时候一直是欲说还休，或者犹抱琵琶半遮面。人总有他不知道的东西，对于心理学，尤其对于自己的心理，很多人知之甚微。因此，这就需要一种理解心理学的合适方式。而寓言无疑是阐述心理学的好载体，它把深刻的道理寓于生动有趣的故事之中，人们在轻松愉快的阅读中探秘到真实而全面的个人心理。

本书辑录了精彩简短的寓言，心理学中的方方面面在这里变得浅显生动，因为它与我们的生活息息相关，可以让你在阅读之后回味无穷。另外，每则寓言都配以富有哲理的阐释，可以帮助你领悟真实、实用的心理学知识，让你在轻松愉快的阅读中获得全面的生存智慧。

同时，本书还是探秘心理学规则的读本，是为人处世、行走社会的参考手册。在从独特视角阐释心理学常识的同时，将可读性、趣味性、思想性、知识性等融为一炉，让我们在融会贯通之后获得成功的捷径！

本书在编写过程中借鉴和参考大量的文献和作品，从中得到不少的启悟，也汲取了其中的智慧精华，在此，谨向各位同行与朋友表示真诚的感谢！





自序 / 1

前言 / 5

目录
CONTENTS

◎ 第一章 杰出青少年必须知道的17个成长心理

- 1 不敢说话的推销员——学会克服羞怯心理 / 2
- 2 喜欢出风头的葡萄——学会克服任性心理 / 4
- 3 “你给我滚开吧”——正确认识“自由” / 5
- 4 为什么有五种本领还输了一——学会克服“贪婪”心理 / 7
- 5 随手将“金子”丢进海里——学会面对习惯心理 / 8
- 6 爱找借口的狼——改正“找借口”的错误心理 / 10
- 7 蚂蚁的追星梦——改正盲目崇拜的错误心理 / 11
- 8 手指争功——培养自己的合作意识 / 13
- 9 那条路我喜欢——学会克服叛逆心理 / 15
- 10 国王候选人——学会克服懦弱心理 / 17
- 11 博学的老鼠不识“灭鼠药”——学会克服“好面子”心理 / 18
- 12 鹦鹉为什么排名最后——学会克服从众心理 / 20
- 13 失斧疑邻——学会克服猜疑心理 / 22
- 14 小花猫离不开大黄狗——学会克服依赖心理 / 23
- 15 用别人的羽毛装扮自己——学会克服虚荣心理 / 25
- 16 所有花草树木都枯萎了一——学会克服攀比心理 / 26
- 17 来回奔跑的山羊——学会正确的自我认知 / 28

◎ 第二章 杰出青少年必须掌控的15种情绪

- 18 天堂与地狱的差别——学会控制情绪 / 32
- 19 三个人看蜘蛛爬墙——学会克服悲观心理 / 33
- 20 “这回睡不着觉的不是你了”——学会克服焦虑心理 / 35
- 21 年轻人寻访记——学会克服烦恼心理 / 36
- 22 心跳加速的小兔——学会克服紧张心理 / 38
- 23 老虎被吓得转头就跑——学会克服恐惧心理 / 40
- 24 大家不愿意搭理熊——学会克服孤独心理 / 41
- 25 鸭子和天鹅学艺——养成不抱怨的好习惯 / 43
- 26 老铁匠的第一次失眠——学会克服浮躁心理 / 44
- 27 驴子想唱歌——学会克服冲动心理 / 46
- 28 “我要报仇”——学会和自己厌恶的人相处 / 48
- 29 “自己不气，哪来的气”——学会克服愤怒 / 50
- 30 一对沉默的夫妻——学会站在对方的角度看问题 / 52
- 31 禅师与吵架的夫妇——学会从自身找原因 / 54
- 32 囚禁自己40年的人——学会克服报复心理 / 55

◎ 第三章 杰出青少年要了解的11种情感

- 33 “把爱请进门”——爱是什么？ / 58
- 34 给妻子“催肥”——学会克服自己的占有欲 / 59

- 35 杯子在哭——决不轻言放弃 / 61
- 36 书生的前世今生——学会克服悲伤心理 / 62
- 37 寻找赤脚为你开门的人——感恩母爱 / 64
- 38 死而复生的鹈鹕——感恩父爱 / 65
- 39 小猪不帮忙——如何获得真正的朋友 / 67
- 40 小老鼠也能派上用场——养成知恩图报的好习惯 / 68
- 41 母亲送菊花——学会与人分享 / 70
- 42 男孩钉钉子——克服恶语伤人的坏习惯 / 71
- 43 太阳和风比谁最强大——与人相处更应多份真诚与体贴 / 73

◎第四章 杰出青少年要懂得的15个社交心理

- 44 猴子装博学——伪装，经不住时间考验 / 76
- 45 蛇头与蛇尾的对话——学会克服偏见心理 / 78
- 46 长得和蔼可亲就是好人——外貌仪表不是识人的唯一标准 / 79
- 47 灰鼠借食物——决不可将自己的想法强加于人 / 81
- 48 对自己外貌感到满意的动物——学会反省自己 / 82
- 49 藐视猫头鹰的鹰——学会克服自己的狂妄心理 / 83
- 50 邻居的“关怀”——识别虚伪面孔下的歹意 / 85
- 51 老虎被“窥探”——学会尊重别人的隐私 / 86
- 52 狼与狐狸较量——不是聪明人，就不要耍聪明 / 88
- 53 失去的美味——学会克服自闭心理 / 89
- 54 鹈鹕请客——学会包容 / 91
- 55 做到最高尚的事——宽以待人 / 92
- 56 下蛋的传奇故事——学会选择朋友 / 94
- 57 “偏心”的教练——学会赞美别人 / 96

58 睿智的黄蛇——吃亏就是占便宜 / 97

◎第五章 杰出青少年要锤炼的15个意志心理

59 一心享福的小鸟——不要让安逸蒙蔽你的双眼 / 102

60 寒号鸟和猴子搭棚子——决不拖延 / 103

61 不肯远行的蜗牛——逃避等于懦弱 / 105

62 没捡更多的鹅卵石——学会接受那些已经发生的事情 / 107

63 猴子的无动于衷——永远不说“我不行” / 108

64 积极信息给予老人动力——相信自己 / 110

65 一个师傅教出两种徒弟——做一个专注的人 / 112

66 小泥人的追求——做一个有决心的人 / 113

67 丹顶鹤绣花——做一个有主见的人 / 115

68 “我只看到了骆驼”——做一个有目标的人 / 117

69 “自甘堕落”的鸡——做一个有进取心的人 / 118

70 心灰意冷的遇难者——自己拯救自己 / 120

71 酿酒秘笈——做一个脚踏实地的人 / 121

72 提高警觉的小狗——抛弃侥幸心理 / 123

73 飞那么高有什么意义——做一个有雄心的人 / 124

◎第六章 杰出青少年要完善的14种人格

74 不断攀爬的常春藤——克服嫉妒心理 / 128

- 75 祈求降雨的青蛙——克服自私心理 / 129
- 76 不敢讲“布施”的人——克服吝啬心理 / 131
- 77 教徒希望眼睛瞎掉——克服狭隘心理 / 133
- 78 为什么蜈蚣有很多脚——克服贪婪心理 / 134
- 79 自食其果的牧师——克服“愚蠢的固执” / 136
- 80 野猪对大象的挑战——克服自负心理 / 138
- 81 再次得到护法的救助——谦虚带来好人缘 / 139
- 82 靠嘴巴吃饭的青蛙——改变爱吹牛的习惯 / 141
- 83 不肯“下海”的翩翩才子——克服优柔寡断心理 / 142
- 84 为什么进不了天堂——做一个重诺守信的人 / 144
- 85 举行会议的老鼠——做一个有责任心的人 / 145
- 86 摇尾乞怜的牧羊狗——做一个自尊自爱的人 / 147
- 87 鸟蛋碰石头——恰当的自我评价 / 149

◎ 第七章 杰出青少年要修炼的14种健康心态

- 88 巫师的孩子——打开自闭的心窗 / 154
- 89 推销《圣经》的神父——坦然面对自己的不足 / 155
- 90 忧愁者扛着船赶路——懂得放弃才知道生活的快乐 / 157
- 91 让妻子变得更加美丽——追求完美反不美 / 159
- 92 拗不过骆驼的人——合理设置自己的期望 / 161
- 93 只有一条腿的老太太——做一个热情的人 / 162
- 94 城里老鼠和乡下老鼠——过日子需要心安理得 / 164
- 95 猫对老鼠开玩笑——做一个有幽默感的人 / 165
- 96 寻找“时间富人”——珍惜时间 / 167
- 97 失去丈夫和儿子的老人——以平常心看待磨难 / 169

98 合理分配食物——遭受不公时要保持心态平和 / 170

99 睡觉时胡子放在哪儿——简单就是快乐的法则 / 172

100 世间什么最珍贵——把握现在，活在当下 / 173

101 小和尚买油——学会忘却 / 175

后记 / 177



第一章

杰出青少年必须知道的17个成长心理

大象身体高大、强壮有力，却在表演中像小猫一样听从主人吩咐。原来，在一头大象的成长过程中，聪明的人类利用一条铁链就限制了它。在我们成长的环境中，也有许多肉眼看不见的铁链在系住我们。于是，我们总是在否定自己，总是向环境低头，总是怨天尤人。现在，请挣脱束缚你成长的心灵枷锁，让你生命的能量得到释放。

1 不敢说话的推销员——学会克服羞怯心理

有个人很想当推销员，可是他和别人说话时总会心跳加速，脸涨得通红，话也说不清楚。为了克服这种障碍，他决心去请教一位大师。

大师与这个人交谈片刻后，说：“若要医治此病，请你回答我几个问题。”

他说：“请大师问吧！”

大师问：“假如你站在即将拜访的客户门外，那么，你想到哪里去呢？”

他答：“我想进入客户的家中。”

大师问：“当你进入客户的家中之后，你是否想过最坏的情况是怎样的？”

他答：“最多被客户赶出来。”

大师问：“被赶出来后，你会站在哪里呢？”

他答：“还是站在客户家的门外啊！”

大师说：“很好，那不就是你最初所站的位置吗？最坏的结果，不过是回到原处，又有什么好担心的呢？！”

这个人听了大师的话，惊奇地发现，原来与人交谈根本不像他所想象的那么可怕。于是，他成为了一名



推销员。每当来到客户门口时，他总是对自己说：“让我试着沟通，说不定还能获得成功，即使不成功，也不要紧，我还能从中获得一次宝贵的经验。最坏最坏的结果就是回到原处，对我没有任何损失。”

这个人终于战胜了“说话恐惧症”。由于克服了这种心理疾病，他当年的推销成绩十分突出，被评为全行业的“优秀推销员”。

心灵茶坊

故事的主人公想当推销员，但自身有很大“缺陷”——害羞。每当他与人交谈时不但紧张、脸红，甚至连话也说不清楚。最后，在大师的耐心指点下，这个人不仅克服心理障碍，敢于“张口说话”，而且实现自己的理想，成为一名优秀的推销员。

生活中，每个人都有害羞的时候，只是害羞的原因千差万别：有的人天生胆小内向，是性格原因使然；有的人认识有误，怕在人前出丑有损自己的面子；有的人十分敏感和自卑，过于在意别人对自己的评价而显得缩手缩脚，表现得不自在……

心理学家认为，偶尔的羞怯在所难免，但若在交往中经常为羞怯的心理所笼罩，就需要加以克服了。特别是年轻人，羞怯容易使自己丧失进取的机会，失去许多本可以交到的好友，错过领导或老师赏识你的可能性，漏掉展示自我、发挥才能的时机，等等。

羞怯心理会阻碍一个人的发展，束缚他前进的脚步。所以，一定要克服羞怯。为了克服羞怯，可以采用一些训练方法。例如与人谈话时看对方的眼睛，增强自己的胆量；在大庭广众的场合中，全神贯注地做自己的事情，不必害怕别人的议论；多结交个性开朗的朋友，学习他们泰然自若的风度举止……总之，只要你有信心、肯努力，就没有跨不过去的障碍，何况仅仅是羞怯的心理呢？