

● 读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培养

主编：高长梅 本册主编：张思辉

高情商

的

中学生

在成功的层面上
情商比智商重要九倍



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

● 读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培 养

高情商^的

主 编：高长梅

本册主编：张思辉

中学生



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

培养高情商的中学生/高长梅主编. —北京:九州出版社, 2010.4

(“读·品·悟”卓越中学生成才训练营)

ISBN 978-7-5108-0412-0

I. ①培... II. ①高... III. ①故事-作品集-世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051702 号

培养高情商的中学生

作 者	高长梅 主编 张思辉 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	北京华戈印务有限公司
开 本	720 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张	13.5
字 数	200 千字
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-0412-0
定 价	23.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目录

第一辑

背面也许很精彩

世界是美好还是丑恶的，关键在于你用怎样的心态去对待它。当你抱着积极的心态，开心地去看待世界，你的眼中将充满光明；当你用灰暗消极的心态去对待世界，世界也会因此暗淡。把烦恼换一个角度看，说不定会发现它带来的不少好处。

- 002 没见过这么美的牛奶海洋 / 农先安
- 003 背面也许很精彩 / 李忠东
- 005 微笑值多少钱 / 张铁刚
- 006 先把泥点晾干 / 王悦
- 008 地下8日 / 张小失
- 010 永远第三 / 尹玉生 / 编译
- 011 有些瑕疵才是真 / 丛绿
- 012 平和心是金 / 刘燕敏
- 014 上帝与智者 / 刘万里
- 016 心境的魔力 / 流沙
- 017 死于胜利的鲸 / 牟丕志
- 019 星期九的启迪 / 李成林

第二辑

靠什么抓住幸运

幸运会光临每一个人,但是有些人看见了,有些人没看见;有些人抓住了,有些人却错过了。真正的幸运儿,是那些一直坚持梦想的人。唯有坚持不懈的学习和努力才是改变人生的最强大的力量。

- 022 靠什么抓住幸运/王虹莲
- 023 幸福是个哑巴/毕淑敏
- 025 每天都有彩虹/佚名
- 027 自信的价值/刘燕敏
- 029 只录取一个人/云弓
- 030 跳出心理怪圈/(美)麦金尼斯
- 032 成功的前提/刘年兵
- 033 原来门是虚掩的/郑一群
- 035 心中的圣人/雪凡
- 036 自信铺平成功之路/英涛
- 038 有一个人可以帮你/佚名

第三辑

一句话一辈子

多年前,一个男孩来到一家药店当学徒,有一味药叫鲜竹沥,需要用火烤毛竹,以蒸出其中的水分,这是件细致活。男孩就老老实实在烤,一点一滴的收集。今天,那个男孩成长为杭州某著名药厂的老总。他创出的品牌热销了几十年。

在谈到成功时,他说:“我永远记得当年在去药店当学徒的路上,我的老祖母颤巍巍地送了我一程又一程,但一路上她老人家只说了一句话‘老老实实做人,规规矩矩做事’。”

- 042 真差 25 倍吗/崔鹤同
- 043 第一步/张小失
- 045 特殊考试/吕艳茹

- 047 一句话一辈子 / 胡品福
048 牺牲商法 / 明杰
050 这样的人哪儿都需要 / 于光
052 一生守信 / 雪凡
054 请先“忘我” / 佚名
055 诚实地拒绝 / 张翔
057 信誉定律 / 新华
058 真诚待人与商业精神 / 张洪清
059 诚信即生命 / 牟丕志
061 聪明与善良 / (美)杰夫·贝佐斯·王悦 / 译

第四辑

人生的圆圈

我们的起点,永远是人生圆圈的中心。当我们积累足够多的勇气,突破了舒适、习惯、熟悉的生活,我们就能取得更大的进步。我们获得的多少,往往也就取决于我们迈步早还是晚,步子大还是小。

- 066 你准备好了吗 / 一佳
068 人才看得见人才 / 张小失
070 一片飞翔的叶子 / 邹海鹏
071 机遇善待有心人 / 张燕
072 冠军是这样得到的 / 小名
074 马克·吐温教你求职 / 闻华
075 人生的圆圈 / 盛太太
077 漂起来的石头 / 三口
078 大器何必晚成 / 罗欣
080 画鸟的猎人 / 艾青



第五辑

花不是玫瑰的全部

生命中会绽放无数美丽的花朵,有的娇艳欲滴,而有的却已枯萎凋谢,但生命正因为有了它们而完整。你收获优异的成绩、温暖的友谊时,也会遭遇到人生的不顺利,欣然地接受它们吧,任何事物都不会是生命的全部!

- 084 有阳光就够了/刘燕敏
- 085 花不是玫瑰的全部/艾之薇
- 087 喜欢你已拥有的/何叔峰
- 089 你愿意照顾她吗/彭嵩嵩/编译
- 090 重要的是心境/阎书春
- 091 光和影的游戏/邓笛/编译
- 093 拿下面具的圣诞节/心然
- 095 杰里的情商/姜殿舟
- 097 “尽管……但是……”解忧书/尹玉生/编译
- 098 两根绳子的不同用途/简单



第六辑

抓住人生的篮板球

人生如投篮,有 50%的进球率,就算是很高了。很多人在投篮不进或是球在别人手里时,就过早地放弃了努力。其实,只要勇敢地站到篮下,发挥自己的长处,应该是大有机会抢到成功的“篮板球”,赢得令人喜悦的“双赢”。

目 录

- 102 有了梦想就去做/横刀
- 104 抓住人生的篮板球/蓝白
- 106 失败的对面是成功/英涛
- 107 持续地敲门/鲁先圣
- 109 坚持下去,一次成功就够了/黄小平
- 110 成功的奥秘/纪广洋
- 112 从侧面走向成功/婷哲
- 114 贝克汉姆的“秘密武器”/刘红旗
- 115 建好最后一座房子/南北

上帝没有给它鳐

第七辑

没有鳐，所以鲨鱼必须要勇敢去面对压力和危险，稍不留心就会丧命。就像很多时候我们只有像鲨鱼那样没有依靠，毫不松懈，不停地去努力，勇敢地去面对，才能够成为真正的强者。

- 118 从不好吃的草吃起 / 李兆刚
- 119 舍弃的智慧 / 盛琼
- 121 最珍贵的赠品 / 占砚文
- 123 生命的立起 / 程默
- 125 不学是为了学最大的本事 / 邓曙光
- 126 忍耐的过程 / 矫友田
- 128 不要夸大逆境 / 胡华
- 129 逆风挺立的赫勒福德牛 / 伍明
- 131 上帝没有给它鳐 / 牟丕志
- 133 决不回头 / 祁文斌
- 134 你是长颈鹿吗 / (美) 克雷格·拉森

心疼别人

第八辑

冬天寒冷的夜晚，当有人给衣着单薄的我们披上一件棉袄的时候，你还会感觉冷吗？这个世界之所以温暖，是因为我们互相关心。你给予别人温暖的同时，自己内心也会感觉到温暖，你的善良也会换来别人温暖的回报。

- 138 心疼别人 / 简单
- 139 真正的风度 / 姜钦峰
- 141 劳动、死亡和疾病 / (俄) 列夫·托尔斯泰
- 143 一束鲜花改变人生 / 苇笛
- 145 宽容的台阶 / 凌佳慧
- 146 扶人一把 / 凌寒

- 148 自私的代价 / 周仕兴
- 150 幸福:逐之则去,予之则来 / (美)约翰·坦普顿
- 151 一夜改变一生 / 王东力
- 153 帮助人是美好的 / 流沙
- 154 取消的盛宴 / 蒋光宇
- 156 林肯的家教 / 易名
- 158 窗边的小天使 / (美)朱易丝·安瑞森 王流丽 / 译

第九辑

生命的赛跑

领导者总是独一无二的,追随者总是雷同的。成功总是眷顾那些坚信自我的人,成功之路都是难以复制的,跟在别人后面,没有自己的思考和追求,又怎能超越别人,取得自己的成功呢?

- 162 修建好人生的码头 / 明飞龙
- 164 成功就是一片浩瀚的大海 / 赵功强
- 166 会有人欣赏你 / 于娟
- 167 你以为你是谁 / 王志军
- 169 哪怕只是一枚硬币 / 忆君
- 171 元帅的马 / 刘佩如
- 172 自卑也是一种力量 / 阿明
- 173 只看所有的,不看没有的 / 章剑和
- 175 人家的眼睛 / 英特尔
- 176 “吃到葡萄”才是本事 / 慕野
- 178 生命的赛跑 / (美)玛洛·托马斯 殷文 / 译

第十辑

好好活着

过分的忧虑不会让我们今天过得更好,也不会让明天高枕无忧。每一个人都希望能够好好生活,有美好的人生。只要好好地过好现在的每一天,让自己眼前的日子快乐而充实,明天的美好总会顺其自然地到来。

- 182 人要活在“今天” / 唐慧忠
183 把阳光加入想象 / 感动
185 重新开始永远不晚 / (英) 玛里琳·曼宁
187 生活不需要假如 / 刘宇婷 / 编译
188 暂时没有成功 / 佚名
189 人不是为失败而生的 / (美) 海明威
190 活在那一刹那 / 佚名
192 等待三天 / 佚名
193 不要为小事烦恼 / 费霞
194 自卑不是我的错 / 慈氏
197 天赐良机 / (美) 保罗·哈维 高博 / 编译
199 好好活着 / 佚名



目
录

A decorative illustration featuring a stylized plant with two leaves and two spiral curls, positioned to the left of the chapter title. Below it, there are faint, stylized floral patterns.

第一辑

背面也许很精彩

世界是美好还是丑恶的,关键在于你用怎样的心态去对待它。当你抱着积极的心态,开心地去看世界,你的眼中将充满光明;当你用灰暗消极的心态去对待世界,世界也会因此暗淡。把烦恼换一个角度看,说不定会发现它带来的不少好处。



让错误时刻成为我们的“警钟”，而不是“阴影”。



没见过 这么美的牛奶海洋

农先安

美国有位医药发明家，小时候很喜欢喝牛奶。有一次他打开冰箱，拿大罐的牛奶，结果没拿稳，手一松，就把牛奶打翻了。

他害怕地缩在墙角，因为牛奶洒了一地，他担心会挨骂。当妈妈听到声音走过来后，并未如想象中的生气，而是温和地说：“你好厉害，妈妈长这么大，都没有看过这么漂亮的牛奶海洋。你愿不愿意跟妈妈一起把这里打扫干净？”母子俩于是挽起衣袖，将厨房打扫得很干净。这时，妈妈又把儿子先前打翻的塑料牛奶罐装满了水，放进冰箱，然后教他怎么拿才不会打翻。

当年打翻牛奶的孩子如今已长大成人，是个具有信心和勇气，敢于不断尝试的发明家。

心理学家说：“当一个错误已经发生、覆水难收的时候，发再大的脾气，也是于事无补，而且，愤怒可能会带来更多的错误。我们在生活中，当错误已是既成的事实时，就必须勇敢面对、勇敢承担；歇斯底里地发脾气，不仅使别人遭殃，也使自己受到更大的伤害。”

一个人的情绪和心境好坏与否是会影响未来的。与人相处或工作当中，遇到不平衡或不愉快时，倘若我们以愤怒的情绪来处理问题，往往让

事情朝更不理想的方向发展，有可能让彼此间的关系毁于一旦。相反的，假如我们心平气和地来面对，如同那位医药发明家的母亲一样，用“正面思考”的方式来处理，不但能解除彼此间的尴尬与不愉快，也能让事情在圆满中获得有效的解决。



情商点拨

人生在世，哪有不犯错的时候呢，如果我们对一个小错误纠缠不休，只会使事情变得越来越糟糕，有时也对犯错误的人造成心理上的影响。我们要以一种不慌不乱、心平气和的心态来面对错误，让错误时刻成为我们的“警钟”，而不是“阴影”。

（何川）

倘若你想改变你的世界，首先就应该改变自己。



背面也许很精彩

李忠东

一个星期六的早晨，天下着雨，牧师正在准备明天讲道的内容。妻子外出购物了，小儿子吵闹不休，令人心烦。牧师实在受不了，从书房走到起居室。他在烦闷中捡起一本旧杂志，随手翻阅了起来。

在看到一幅色彩鲜艳的世界地图时，牧师突然灵机一动，从杂志上剪下这一页，然后再将其撕成碎片，抛洒在地板上。“孩子，看到这些碎片了



吗？”他许诺说，“如是你能将它拼好，我就给你一美元。”

牧师以为，小儿子要干好这件事，没有大半个上午肯定是不行的，自己便可以清静几个小时了。不料还不到 10 分钟，就听见敲门声。他忐忑不安地打开门，正是小儿子。牧师大吃一惊，看见孩子手里拿着一幅拼好的世界地图。

他不解地问：“儿子，你怎么这样快就把这件事做好了？”

“爸爸，其实一点也不难！因为在另一面印的是一个人的照片。我首先将照片拼到一起，然后再把它翻过来，世界地图不就拼好了吗？”孩子高兴地说，“我想，如果一个人是正确的，那么他的世界也是正确的。”

牧师满意地笑了起来，他一边给小儿子一美元，一边颇受启发地说：“有道理！如果一个人是正确的，那么他的世界也是正确的。”

倘若你想改变你的世界，首先就应该改变自己。当你抱着积极正确的心态去对待人生时，你的世界中的一些问题势必会在你的面前低下头。积极正确的心理态度，离不开热情和活力。



情商点拨

世界是美好还是丑恶的，关键在于你用怎样的心态去对待它。当你抱着积极的心态，开心地去看世界，你的眼中将充满光明；当你用灰暗消极的心态去对待世界，世界也会因此暗淡。把烦恼换一个角度看，说不定会发现它带来的不少好处。

（张琼）

她的微笑已为她自身的价值增加了砝码。



微笑值多少钱

张铁刚

在《2006 梦想中国》成都赛区选拔赛上，一位选手面对李咏、孙悦等三位近乎苛刻的评委，面带微笑唱完歌曲之后，三位评委一致给出了直接通行证。她没有其他选手的激动、狂欢，而只是依旧面带微笑地平静地接过通行证。李咏问她，你知道我们为什么给你直接通行证吗？那位选手疑惑地摇了摇头。李咏说：“你从进场开始演唱一直到结束，始终面带着迷人的微笑，你的微笑让我们感觉到你对音乐的追求是平静的而非急躁的，纯洁的而非功利的，正是你的微笑让我们作出了这个决定。”

或许这位选手进不了成都赛区的前 3 强甚至前 20 强，但谁又能为这位面对音乐、面对生活始终带着微笑的选手估价，她的微笑已为她自身的价值增加了砝码。

有人问，微笑到底价值多少？这个我无法回答。但当你面对生活中的每一件事，无论琐碎的还是重大的，平淡无奇的还是惊心动魄的，如果都能面带着微笑，你就会体会到，它不仅会带给你也会带给你身边的每一个人以无尽的价值。



情商点拨

虽然微笑只是一个简单的表情,但它却能推开一扇心灵的窗。透过微笑这扇窗,展示出的是一个人平静的内心和从容的境界。学会微笑,我们就得到了一笔无形的财富,也给自己赢得了一只成功的砝码。在人生的旅途中,如果我们能够微笑着面对一切,人生将会变得更加美丽。

(王鹤颖)

发脾气是值得赞扬的,如果你能做到:在适当的场合,向正确的对象,在合适的时刻,使用恰当的方式,因为公正的理由而发脾气。



先把泥点晾干

王悦

德国军队向来以纪律严明著称。在一本德国老兵的回忆录中,我发现他们有条耐人寻味的军规:一名士兵可以检举同伴的错误,被检举人也有权反驳。但如果长官发现检举和反驳的士兵曾在近期发生过冲突,那么两个人都会受罚。发生过冲突的人至少要等一周,等情绪完全冷静下来后,才可以告对方的状。

读研究生时,我的导师吉纳也经常告诫我们,不要一时冲动,成了情绪的奴隶。有一年圣诞节,她送给我的礼物是一只咖啡杯,上面印着亚里士多德的一句名言:“发脾气是值得赞扬的,如果你能做到:在适当的场合,向正确的对象,在合适的时刻,使用恰当的方式,因为公正的理由而

发脾气。”

毕业后的一个雨天，我回系里探望吉纳教授。正赶上一名学生有急事要请教她，吉纳让我在外面的小客厅等她一会儿。小客厅和吉纳的办公室只隔了薄薄一道装饰墙，屋里的对话不时传进我的耳朵。那位同学声音激动。原来其他实验室的另一名研究生出言不逊，当众讽刺他理论过时、见解平庸，令他大为恼火。他不知道是该直接找那个学生论个明白，还是应该找对方的教授评理。他这次来，就是要征求吉纳的意见。

“年轻人，”我听见吉纳教授慢条斯理地说，“有时候，别人的言行是很难理解的。如果你不介意，让我给你一个小建议。批评和侮辱，跟泥巴没什么两样。你看，我大衣上的泥点，就是今早过马路时溅上的。如果我当时立即去抹，一定会搞得一团糟。所以我把大衣挂到一边，专心干别的事，等泥巴晾干了再去处理它，就非常容易了。瞧，轻轻掸几下就没事了。”

好恰当的比喻！教授的处世智慧令人叹服。那个聪明的学生也顿时醒悟，连连道谢。吉纳最后说：“我年轻时不善于控制情绪，深受其害。慢慢地我发现，最好的办法是先把让我恼火的事搁在一边，晾一会儿，等我冷静下来后，再去对付它们。如果你现在就去质问他，你会更生气，矛盾会更严重。我建议你等情绪的水分都蒸发掉了，再来想这件事。到那时，如果你还打算讨伐他，请再来找我。不过晾干水分后，你也许会发现那泥点也淡得找不到了！”



情商点拨

在我们与人相处的过程中，难免会发生冲突和摩擦，及时地控制好自己的情绪，冷静客观地应对，无疑是我们都需要学习的智慧。试着把泥点晾干，不但能给自己留下一个缓冲的空间，让自己更加理智地去面对一切，更能化解双方的矛盾，得到一个完美的结局。

（王鹤颖）