

成功成长必读



给自己的心房开启一扇窗
迎进温暖和煦的阳光

领先一步

让我成功的

46个

健康心态

黄金心态的培养

好心态具有神奇的魔力，
能为我们的心灵拓展更广阔的空间。
成长的历程中我们需要从阳光中汲取能量，
驱散一切郁闷和不快，
让健康心态成为我们生活和学习的动力。



北京日报报业集团
同心出版社

领先一步
让我成功的

40

↑
健康
心态



图书在版编目(CIP)数据

领先一步让我成功的46个健康心态 / 刘祥和主编.

北京: 同心出版社, 2009

(领先一步)

ISBN 978-7-80716-877-5

I. 领… II. 刘… III. 小学生-心理卫生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第132769号

领先一步

让我成功的46个健康心态

策划 | 安洪民
主编 | 刘祥和
编写 | 门 军
责任编辑 | 宛振文
项目编辑 | 房 明
绘画 | 猫咪饭饭
封面设计 | 王 娟
版式设计 | 王 雪

出版 | 同心出版社
地址 | 北京市东城区朝阳门南小街6号楼303
邮编 | 100010
发行电话 | (本市)(010)65255876 65251756
| (外埠)(010)88356825 88356856
总编室 | (010)65252135
E-mail | txcszbs@bjd.com.cn
印刷 | 廊坊市兰新雅彩印有限公司
经销 | 各地新华书店
版次 | 2009年8月第1版 第1次印刷
开本 | 787×1092 1/16
印张 | 12
字数 | 67千字
定价 | 19.80元

我是森林中最出色的小鹿 • 6

我不是丑小鸭 • 10

跑调的歌声 • 14

豺的下场 • 18

心平气和的刘铭传 • 22

威尔逊和乞丐 • 26

最后的作品 • 30

“蜕皮”的龙虾 • 34

小和尚背禅经 • 38

清除心里的杂草 • 42

狮子的困扰 • 46

西尔维娅和辛迪 • 50

穷和尚和富和尚 • 54



58

通过小木桥

62

美好的声誉

66

逃难的国王

70

被“活埋”的驴子

74

长不大的小松树

78

不坐在别人的肩上摘苹果

82

我比他大

86

老和尚与杜牧

90

睡觉前的10分钟

94

小和尚撞钟

98

“愚笨”的曾国藩



目录

CONTENTS

- 纸上谈兵 • 102
- 黑板上的公式 • 106
- 断崖边的百合花 • 110
- 没有左臂的柔道冠军 • 114
- 一块石头 • 118
- 小怪人法布尔 • 122
- 梁红玉击鼓抗金 • 126
- 陶侃搬砖 • 130



- 134 “草圣”学书法
- 138 孙膑与庞涓
- 142 小事也要做到最出色
- 146 天堂鸟的故事
- 150 永远都要坐前排
- 154 一只巴掌也能拍响
- 158 “小虫”创造奇迹
- 162 幽默的曼德拉
- 166 杨振宁“改行”
- 170 作品被撕之后
- 174 主动出击
- 178 活司马跪降死诸葛
- 182 借你吉言
- 186 弟弟成功的秘密



领先一步
让我成功的

40

↑
健康
心态



健康成长 快乐学习

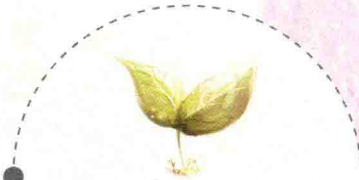
顾瑾玉

北京教育科学研究院高级教师

青少年的成长与学习是家长和老师以及社会关注的两大问题，几乎青少年的所有问题都可以归入这两大领域。那么如何才能让孩子自主学习，自觉养成良好的习惯和品格呢？《领先一步》丛书对此进行了探索。丛书共分为十册，分别从语文学习、数学学习、英语学习、学习途径、思维训练、人际交往、情感教育、习惯养成、良好心态、美德塑造十个方面对孩子们进行指导和帮助。希望孩子们既能学到在小学阶段需要的知识和技能，又能养成良好的品格和习惯，为将来进入社会作好准备。

“兴趣是最好的老师”孩子天生爱玩、好动，充满好奇心，只有激发他们的学习兴趣、调动学习主动性，才能够更好地提高学习效率。而趣味性正是该丛书的重要特点之一。丛书的每个阅读单元都从精彩的故事或者趣闻入手，将语文、数学、英语等基础性学科的知识点讲解得有趣、透彻，让学生在轻松愉快的氛围中，不知不觉就掌握了许多比较抽象的定律、方法、规则等；让学生从循循善诱、蕴涵哲理的故事中，从心灵的对话与共鸣中，真正认识到良好品格和习惯养成的重要性，从乐学到愿学，从要我学到我要学。

学习方法与能力是贯穿丛书的重要线索。丛书从不同角度和方面梳理、构建知识网络，理解、掌握知识中蕴涵的思维方式，引导孩子自觉地认识并掌握知识中隐含的



序言

PREFACE

学习方法的要点与关键所在，逐步养成良好的学习习惯，提高孩子的自主学习能力。如果说知识和智慧是孩子成长过程中拾到的金子，那么方法和习惯就是孩子成长的点金术。

情感、态度、价值观的培养是丛书关注的核心之一。学习固然重要，但每一个孩子心理的成长也是不可忽视的。丛书用孩子能够接受的方式，说故事，讲道理。在故事的认识和感悟中完善孩子丰富的内心世界和主体人格，力图体现以育人为本的现代教育价值取向，培养孩子对生活的积极态度和参与社会的能力，使他们成为有爱心、有责任心、有良好的行为习惯和个性品质的人。

现代教育主张充分尊重孩子的情感、心理等个性特点，强调知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三维教育。同时发掘每个人的可持续发展的潜力，为孩子的一生奠定良好的基础。同时要充分认识到孩子首先是一个生命个体。因此，现代教育的重点应该是，激发孩子的好奇心和求知欲，让他们满怀激情地参加对智慧和品德的追求，体验学习和成长的乐趣，使生命的活力自由焕发。

本套图书在以上方面进行了有益的探索，这也是它最值得阅读的理由。因为“教育不是注满一桶水，而是点燃一把火”。



我是森林中最出色的小鹿 • 6

我不是丑小鸭 • 10

跑调的歌声 • 14

豺的下场 • 18

心平气和的刘铭传 • 22

威尔逊和乞丐 • 26

最后的作品 • 30

“蜕皮”的龙虾 • 34

小和尚背禅经 • 38

清除心里的杂草 • 42

狮子的困扰 • 46

西尔维娅和辛迪 • 50

穷和尚和富和尚 • 54



58

通过小木桥

62

美好的声誉

66

逃难的国王

70

被“活埋”的驴子

74

长不大的小松树

78

不坐在别人的肩上摘苹果

82

我比他大

86

老和尚与杜牧

90

睡觉前的10分钟

94

小和尚撞钟

98

“愚笨”的曾国藩



目录

CONTENTS

- 纸上谈兵 • 102
- 黑板上的公式 • 106
- 断崖边的百合花 • 110
- 没有左臂的柔道冠军 • 114
- 一块石头 • 118
- 小怪人法布尔 • 122
- 梁红玉击鼓抗金 • 126
- 陶侃搬砖 • 130



- 134 “草圣”学书法
- 138 孙膑与庞涓
- 142 小事也要做到最出色
- 146 天堂鸟的故事
- 150 永远都要坐前排
- 154 一只巴掌也能拍响
- 158 “小虫”创造奇迹
- 162 幽默的曼德拉
- 166 杨振宁“改行”
- 170 作品被撕之后
- 174 主动出击
- 178 活司马跪降死诸葛
- 182 借你吉言
- 186 弟弟成功的秘密





我是森林中 最出色的小鹿

人生至关重要的事是有远大的目标
和达到这个目标的雄心壮志。

—— [德] 歌德

6

Ding Xian Yi Bu

在大森林里，鲁比是一只十分普通的小鹿，长相不出众，身体也不强壮。但是他有一个非常远大的志向，那就是要成为森林中最出色的小鹿。

每天早上，当大家还在睡梦中时，鲁比就开始在森林中跑步。鲁比跑步结束后，有时会遇到一两只早起的小鹿。小鹿们觉得很奇怪，问道：“鲁比，你这么早起来跑步干什么？”鲁比大声回答：“因为我想成为森林中最出色的小鹿。”

“哈，别开玩笑啦！”他们大笑起来，“就你，也



想成为森林中最出色的小鹿？”

大伙在一起吃东西时，鲁比并不像大家一样去吃地上的青草和低处的树叶，而是使劲儿跳着，尽力去吃大树高处的树叶，能跳多高就跳多高。大家奇怪地问：“鲁比，只要能吃饱就行了，你干吗浪费力气跳那么高？那儿的树叶特别好吃吗？”

鲁比大声说：“不是的，而是我要成为森林中最出色、最强壮的小鹿！”

“哈哈……笑死人了！你不是在做梦吧，就凭你？”大家嘲笑着他。

鲁比丝毫不理会别人的冷嘲热讽，继续他的锻炼。当他觉得自己已经足够强壮的时候，他就向别的小鹿挑



战。刚开始，他总是很轻易地被对方打败。渐渐地，他变得不那么容易被打败了。最后，所有的小鹿都不敢再小瞧他了。

终于有一天，年老的鹿王把大家召集在一起，宣布说：“我已经老了，没有能力再领导大家。所以我决定通过决斗推选出新的鹿王，所有年轻的公鹿都可以参加。”

决斗开始了，几乎所有年轻强壮的公鹿都参加了。这是一场激烈的厮杀，大家都拼尽了全力，想夺取鹿王的宝座。最后，大多

数公鹿都倒下了，只剩下了鲁比和壮壮。

壮壮非常强壮，在以前的较量中，鲁比很少赢过他。

成长志

我们每个人心里都有一个远大而美好的理想，但是，理想的实现并不是那么容易的。有时候需要像小鹿鲁比那样，付出艰难的努力，忍受他人的嘲笑才能成功。

有好几次，鲁比都差点被打倒，但他一直想着：“我一定要成为森林中最出色的小鹿，我现在还不能倒下。”鲁比勇猛而顽强地搏斗着，最后终于打倒了壮壮。

当鹿王宣布鲁比成为新的鹿王的时候，大家欢呼起来。一只最漂亮的母鹿悄悄地对同伴说：“瞧，鲁比多么英俊强壮啊，他真是森林中最出色的鹿，只有他是最适合的鹿王。”





成功金律

CHENG GONG JIN LU

敢想还要敢作

平凡普通的鲁比有一个远大的目标：成为森林中最出色的小鹿。为了能实现自己的目标，鲁比一直在努力：早早起来练习跑步，连吃东西的时候都在锻炼跳跃能力，还经常找其他小鹿搏斗来锻炼自己决斗的技巧。通过不懈的努力，他成功了。在挑选鹿王的决斗中，他打败了所有的对手，成了新的鹿王。

我们大多数人都是平凡而普通的，真正的天才和神童非常少，但不能因为普通就没有远大的目标和理想。一个远大的目标和理想，能不断促使人们进步。一个没有目标和理想的人，不知道为什么而活着，生活是没有意义的。当然就不会去努力，只能是一个碌碌无为的人。

当然，有了远大的目标之后，要想实现它，还要不断地努力和奋斗。没有努力和奋斗的目标，只能是空想。

你想成为什么样的人？你长大了想做什么？从现在开始，请你确立一个远大目标和理想吧，然后向着目标去奋斗，肯定会成功的。要记住，光有目标还不够，还要有实现目标的行动哦。

让我成功的

46

健康心态



我不是丑小鸭

人必须相信自己，这是成功的秘诀。

—— [英] 卓别林

10 |

Lang Xiao Ye Lin

在一条美丽的小河边，鸭妈妈带领她的孩子们在游玩，他们有的在河边的草地上追逐打闹，有的在河里游水嬉戏。

只有小鸭子美美独自待着，他也很想和大家一起玩，但每当他走到其他小鸭子的旁边，小鸭子里就对他又踢又啄。有的说：“走开，你长得这么丑，一看见你，我就觉得恶心！”有的说：“你长得这么丑，你和我们在一起，人家会连我们也瞧不起的。”还有的说：

“对了，我们干脆叫他‘丑小鸭’好了，说不定他就





是丑小鸭的后代呢。”大家全都大笑起来。

美美躲在一边伤心地哭起来。鸭妈妈看见了，走过来问道：“怎么了？你怎么不和大家一起玩？”

美美哭着说：“他们都嫌我长得丑，说看见我就恶心，还叫我‘丑小鸭’。他们还打我，呜呜……”

鸭妈妈说：“是吗？可是我不觉得你长得丑呀。你们每个孩子在我眼里都是特别的，都是唯一的。就算是你长得丑，也没关系。因为就算是丑小鸭，也有成为白天鹅的潜质，你看他最后不就变成白天鹅了吗？”



美美说：“可是，我又不是真的丑小鸭，我是不会变成白天鹅的。”

鸭妈妈说：“你也有很多优点呀。在我眼里，你并不比别的孩子差。你游泳不是游得最快吗？你不是兄弟姐妹中最有力气的

成长志

每个人都有自己的优点和缺点。我们提倡多看别人的优点，当然也要看到自己的优点和长处，并把这些优点和长处持续发挥出来，那么你就是独一无二的，也是最棒的。

的吗？每次去找东西吃，不是你找的最多吗？自己吃不了，还分给妈妈和别人。”

美美吃惊地问：“真的吗？我真的这么棒吗？”

鸭妈妈说：“当然！只要你继续练习各种本领，你还会更棒的！挺起你的胸膛，找你的兄弟姐妹们玩去吧！”

听了妈妈的话，美美抬头挺胸地走到其他小鸭子身边，大声说：“我不是‘丑小鸭’！我也有很多优点。”看到美美如此自信地说话，小鸭子里们都吃惊地看着他。

后来，美美每天都刻苦练习本领，游泳、捕鱼样样都很出色，而且他还经常帮助别的小鸭子。小鸭子里渐渐变得喜欢他了，喜欢跟他一起游泳，喜欢跟他一起在草地上嬉戏。美美俨然成了一只领头鸭，他再也不为自己长得丑难过了。

