

积极心理 成就灿烂人生

JILI XINLI CHENGJIU CANLAN RENSHENG

● 高理敬 编著



积极心理 成就灿烂人生

JÍJÍ XÍNLǐ CHÉNGJIE CÁNLAN RENSHENG

● 高理敬 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理成就灿烂人生/高理敬编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5184-0244-1

I. ①积… II. ①高… III. ①残疾人—少年儿童—儿
童心理学—研究 IV. ①B844. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215857号

责任编辑: 张文佳 责任终审: 劳国强 封面设计: 吴淞
责任监印: 张 可 版式设计: 戚克娜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 洛阳市报人印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16

字 数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0244-1 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换。

140905Y2X101HBW



积极心理让负重人生起航远行

很多人曾问我：“特殊教育真的有用吗？真的能带一个残障孩子走出身体以及心灵的创伤，找到自信，寻回自我，超越本身的禁锢和局限，成为一个事业或者学业有成的成功者吗？”

对此，我不置可否，多年从事特殊教育的工作经验让我知道，教育本身的作用并不是最关键的，关键的是残障孩子的心理作用。

大部分残障孩子，由于先天带来的不足，都会存在或多或少的心理问题，这会严重影响他们的成长和学习。只有先解决了他们的心理问题，促使他们养成乐观、向上的积极心理，特殊教育的效果才会彰显出来，他们本身也才会取得成功！

我们是否能够开启孩子的那道封闭、狭隘、灰色的心理之门，是否能够给他们一种积极向上的人生态度，给他们一种面对困难的勇气和力量，这是个很关键的问题。一句话，只有积极的心理才能让负重的人生起航远行。

下面是我在教育教学中遇到的一些案例，与同仁们分享。

脑瘫儿小懿是个早产儿，出生的时候只有两斤多。在她三岁的时候，父母把她送到了我们学校，开始了康复治疗之路。刚开始，小懿连坐都坐不了，她本身意识到了自己与别人不同，性格十分

内向，反应也很迟缓，导致康复治疗效果非常差。

我意识到这是她缺乏积极心理，内心太过悲观所致。于是，我与其他老师便决定从她的心理入手，我们不断地启发她，让她从原本郁郁寡欢的小姑娘，变成了一个阳光般爱笑的小天使。

奇迹发生了，随着她心理的变化，康复训练也越来越成功。四年以后，她从不爱说话的孩子变成了班里唱歌最大声的孩子，从无法走路变得可以自如上下楼梯、跟小朋友追逐嬉闹，并顺利地从特殊教育学校转入了普通小学，后来又考入了一所重点大学。如今，她已经凭借自己的努力成了一个小老板，生活得幸福美满。

我曾教过的另一个学生小叶，是先天视力障碍。她来我们学校的时候，已经八九岁了，整天也不跟同学交往，每天只是一个人独来独往，似乎有什么心事。一番了解以后我才知道，她因为视力障碍，无法与人正常交流，一开始就整天哭，但她的父母并没有意识到问题的严重性，并没当回事。得不到安慰的她，渐渐变得不爱说话、不爱笑，整天把自己关在房间里，也不跟人交往，性格越发古怪。

了解到小叶的问题以后，我就和其他老师一起对症下药，终于帮她打开心里束缚自己的那把“锁”，引导她走出自我封闭的空间。随着内心枷锁的去除，她渐渐变得爱笑了，并有了上进心，学习成绩从班里倒数几名赶到前几名，成为一名品学兼优的好学生。

这就是积极心理的强大力量！



言

很多人可能不以为意，但其实，对于我们正常人来说，积极心理都是成功的必备良药，更何况是对先天不足的残障孩子呢？残障孩子的起点已经比普通孩子低了很多，如果他没有一个积极的心理，心中、眼中都是灰色的世界，那么他的人生也会一片灰暗。

就像我们熟识的海伦·凯勒、力克·胡哲、张海迪，乃至后天失聪的贝多芬、罹患卢伽雷氏症的霍金，如果他们心中装满消极和悲观，他们也只会把自己封闭在狭小的空间里，不会看到外面的广阔天空，不会像鸟儿一样自由驰骋，自然也就不会有这令人惊叹的成功了。

对于残障孩子，教育和他人的帮助的确是不可或缺的，但人若不自救，无人能救之。只有当他们形成了积极的心理以后，他们才会成就灿烂的人生，否则，就算把成功双手奉上，他们也无法负担起这份辉煌！

为了帮助更多的残障孩子走出灰色的心理空间，形成积极心理，我根据多年来的教学经验，结合教学实例和科学教学理论，编写了这部书。在遵从残障孩子身心发展基本规律的基础上，就各类残障孩子的心理问题和积极心理的重建等进行了详细的介绍，全面地论述了残障孩子积极心理干预的重要性以及方式、方法和关键，为从事相关教育工作的同行以及残障孩子的亲人、朋友等提供了参考蓝本，以供借鉴。相信在我们共同的努力干预下，越来越多的残障孩子会走出阴霾，走向灿烂的明天！

目录

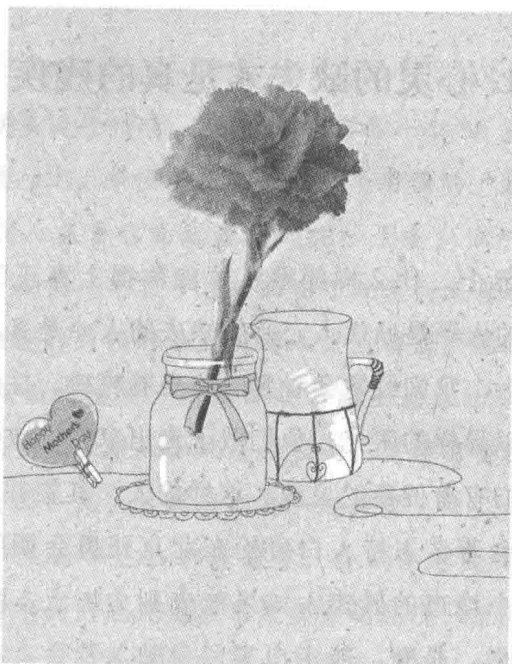
第一章 阳光心态——再大的雨浇灭不了生命的火	1
1. 心灵的缺失才是真的残疾	2
2. 学会放下包袱，放弃是为了让我们更好地前进	6
3. 没有真正的完美，但求努力去做	11
4. 高高抬起你的头，你也可以了不起	15
5. 真正的勇士比拼的是心态，而不是躯体的力量	19
6. 疾病、残障都不是最可怕的，只要生命之火长燃	24
7. 让心灵自由呼吸，局限的是身体不是心灵	28
8. 不抱怨，心有多大舞台就有多大	32
第二章 梦想为王——再多的痛，压垮不了追求的心	37
1. 乐观的土壤开出最美的花	38
2. 确定目标，快乐才是生活的努力目标	42
3. 心灵自由，做个掌握命运的小小舵手	46
4. 执着梦想，梦想成就我们的人生	51
5. 有梦就去追，相信自己能获得更多的快乐	56
6. 更好地做自己，不让别人偷走你的梦想	59

7. 牢牢抓住理想，谁都能冲向梦的终点	64
8. 主宰你自己，一切成就皆由树立目标开始	69
第三章 回到自我——生命总有多扇窗	75
1. 用自信的钥匙打开幸福的窗	76
2. 换个角度，让生命充满乐趣	80
3. 打败自卑，你是自己命运的设计师	84
4. 坚持自我，不要让别人偷走你的信心	89
5. 管理自己的情绪，给随意的行为加把锁	94
6. 发现自我，为自己的选择而快乐	99
7. 让自己富有勇气，把怯懦还给上帝	103
8. 告诉自己，每天都是特别的日子	108
9. 换一种方式与梦想靠得更近	113
第四章 爱之能量——爱是人间最神奇的力量	117
1. 感恩的心能创造奇迹	118
2. 学会感恩，“感恩之心”连接“好运之手”	122
3. 从爱自己开始，解放心灵、治愈自己	125
4. 自私，关闭你的感恩之门与快乐之门	128

目录

5. 爱能创造神话，让父母之爱值得付出	131
6. 积极表达爱，搭建出属于自己的天堂	135
7. 打消猜疑，以宽容的心态去爱	140
8. 爱也需要管理，找到最佳爱的方式	145
9. 把爱传播出去，用爱演绎最美的风景	149
10. 爱是美丽的，共沐成长过程中每一丝阳光	153
第五章 团结就是力量——向上的路要和别人一起走	159
1. 微小的位置创造强大动力	160
2. 学会分享，让缺憾的人生趋于完整	165
3. 做别人的天使，让爱插上翅膀	170
4. 安静下来，体味“谢谢”的分量	175
5. 用分享为他人开一朵花	181
6. 即使在艰难的日子里，你也不是一个人	185
7. 学会转弯，用心点亮团结之灯	190
8. 心中长存责任感，让你与集体抱得更紧	195
第六章 化茧成蝶——不经历风雨怎么见彩虹	201
1. 逆境是一道不可错过的风景	202

2. 你敢想吗，用坚定的信念走完曲折的路	206
3. 从零开始，体味别样的成长	212
4. 逆风飞翔，折翼也要勇敢前行	217
5. 缺陷也是一种美，让缺陷激发你更大的潜力	222
6. 失败不可避免，你只能选择越挫越勇	227
7. 战胜恐惧，成败取决于你的意志	231
8. 精彩人生，要经过历练后才能飞翔	236
后记 在心灵的画布上涂抹阳光	241



第一章 阳光心态—— 再大的雨浇灭了生命的火



1. 心灵的缺失才是真的残疾

在这个世界上，什么样的残疾才能称得上真正的残疾呢？其实，身体残障的人不是残疾人，心灵缺失的人才是真正的残疾人。

走在大街上，我们经常会看到一些坐着轮椅、拄着拐杖的人，不要向他们投以异样的眼光，他们敢于走出家门，敢于走出心灵，这足以证明他们有着健康的灵魂。这样的人，其实并不残疾。

中央电视台著名主持人白岩松在北京残奥会期间曾说过这样一句话：“一个城市的残疾人如果能来到大街上，那么就是这个城市最大的骄傲。是啊，能走出家门，融入社会，对于残疾朋友来说不仅需要勇气，重要的是心灵的开放。残疾人不仅需要物质的帮助，更需要心灵的沟通。我想，走出心灵比走出家门更重要，只有心灵的完全敞开，才能接受社会。”

在一个城市里，彼此匆匆擦肩而过，很少有人会去留意街上的某个人、某段事。可就在不经意的一回眸，一个身影触动了黄琳，抚动了她内心深处的那一抹温柔。

一位坐着轮椅的女孩，腿上放着一叠厚厚的报纸，她双手滑动着轮椅，用脖子和肩膀支撑着在雨中不断摇摆的伞，春雨打湿了她的衣服，即便如此，她并没有找到一个地方躲雨，可能是想尽快地卖掉那些报纸吧。

黄琳认识王洁是经过一位朋友。一次，朋友在森林公园买了王洁的报纸，随后就坐在王洁身边看起来。不一会儿，一个30岁左右的公园管理员把一个垃圾桶放在了王洁面前，接着两人便发生

了口角。

黄琳的朋友是个愤青，她怎么能容忍一个30多岁的大老爷们欺负一个残疾人呢，争吵中推了一把那个所谓的“男人”。“男人”怎么能容忍别人在自己的地盘撒野呢？于是，他叫来了保安和其他工作人员，如同一个孩子在外面受了欺负向父母告状一样。

男人的缺德行为顿时让围观的人义愤填膺，他的咆哮声瞬间被淹没。见男人如此怕硬，周围群众的脸上均露出鄙夷之色。再看看下肢瘫痪的姑娘，被人如此恶语相向，显得有些措手不及。

一个月后的一天，黄琳和朋友一起看望王洁。约好5点，他们到达的时候，王洁早已在那等着了，她的笑容是那么灿烂。餐厅是王洁早就订下的，她说她很喜欢那里的环境，优雅而又明亮。

吃饭的时候，王洁的笑容多，话也很多，她说自己在南京没有朋友，好像是被上帝遗忘的孩子。来南京4年了，从来没有人跟她这样一起吃饭，一起聊天。王洁也有愿望，她梦想自己拥有一辆电动残疾车，那样她可以赚更多的钱，生活也会好过一些。她还有一个5岁的孩子，希望能带孩子来南京上学，她希望自己没能实现的梦想都在孩子身上实现。

王洁乐观是因为她顽强的生命力，王洁激动是因为黄琳她们的造访，这种乐观和激动感染了黄琳。黄琳和朋友送上了雨果的《悲惨世界》和一些水果，王洁开心得就像孩子一样，她没有推辞，因为她已经把黄琳她们当成了她的朋友。

王洁出生于苏北兴化，她之所以与轮椅为伴，是因为她小的时候得了小儿麻痹。现在，王洁有一个5岁的儿子，孩子的父亲在婚姻中扮演了一个逃兵的角色。起初，王洁把所有的希望都寄托在这个男人身上，但是在希望破灭以后，她擦干泪水，倔强地在挫折中挺起胸膛。

为了生计，王洁用自己全部的钱买了一辆马自达，靠载人挣钱。这本来是一个很好的决定，可天有不测风云，由于农村的道路崎岖，在一次意外中，她不小心把客人摔倒在了地上。两位老人和一个孩子受了点伤，虽然伤得很轻，但是王洁卖了马自达换来的钱根本不足以偿还医药费。

最后，王洁的母亲东借西借地帮她还了这笔钱。看到受伤的顾客，王洁非常自责。没有了谋生工具的同时又满怀对母亲的愧疚，王洁感到自己对母亲而言是一种拖累。

在家乡兴化，王洁彻底失去了再次笑对人生的勇气，听别人说南京是一个文明礼貌的城市，于是她满怀希望地来到了南京。

转眼间4年过去了。王洁租了一间即将拆迁的8平方米的窝棚，住宿条件非常差。而报纸就是王洁生活的来源，她的房租、水费、电费以及一切必备的生活用品都要靠卖报纸那微薄的利润挣得。

由于腿脚不好，上厕所十分麻烦，所以王洁渴了不敢喝水，就算饿了也会尽可能地少吃，这样饥一顿饱一顿的，生活过得十分拮据。即使如此，黄琳发现，王洁衣着朴素但非常整洁，难掩一个女人对美丽的追求。

饭后，王洁邀请黄琳及其朋友一起到家中小坐。在背街小巷中兜兜转转了一大圈后，终于来到一个门前，虽然早有心理准备，但当黄琳真正走进去的时候，她着实惊叹了一下：一个七八平方米左右的窝棚，一张床几乎占去了房间的一半，而房间的另一边则摆着一些小商品和锅碗瓢盆等生活用品。

看到两人眼里的惊讶，王洁解释道：“我正在拓展业务，所以弄了一些小物件顺带着卖，这样可以多一些收入。”

王洁还给黄琳她们看自己儿子的照片，说希望他能够健康快乐地成长，儿子是她所有的希望……

离开的时候，黄琳在王洁的眼中看到了不舍，她的不舍让黄琳心酸。因为，她们离开了，王洁将继续孤独地生活，但黄琳相信，王洁会过得越来越好，因为她的心灵没有缺失，她还有一颗健康向上的心。

精神上的健康才是真正的健康，心灵和人格健全的人是最让人敬佩的人。像王洁，面对丈夫离开，她挺起胸膛；面对受伤的客人，她深深自责；对公园管理人员的出言蛮横，她没有以牙还牙。因她不屑与那些心灵和人格不健全的人为伍。

早在 2000 多年前，庄子就说过这么一句话：“故德有所长，而形有所忘。”是啊，如果一个人有着过人的美德，那么他形体上的缺憾完全可以被忽视掉。

贝多芬双耳失聪却谱出了不朽的《命运交响曲》，奥斯特洛夫斯基全身瘫痪且双目失明，可他却创作出了《钢铁是怎样炼成的》，霍金患有肌肉萎缩性侧面硬化病，只有几根手指和舌头能动，可他却创立了“黑洞理论”和“大爆炸理论”，并成为现在世界上最杰出的物理学家。他们何残之有？试问，能取得如此成就的人中，又有几个是身体健全的？

反观那些贪污了慈善捐款的人，那些蓄意制造毒胶囊的人，那些见人落水提出金钱条件的人，尽管他们有着健壮的体魄，却也有着残障的人格和肮脏的灵魂。他们，才是真正的残疾人。

身体不健全的人，其实就像是折了几根小树枝或者掉了几片落叶的大树一样，根本不会影响一个人蓬勃的生命力以及伟岸高大的形象。而心灵有所缺失的人，则如同被害虫坏了树根和树心的病木，病魔缠身，这样的人才是最可悲的残疾人！



身体不健全不可怕，更不可怜，与之相比，心灵的缺失才是最可怕、最可怜的，如果一个人对生活失去了热情，没有了追求美好的意愿，那么不管这个人是不是残疾，他都不能算是一个完整的人了。

生命非常短暂，短暂到我们根本不知道自己什么时候会离开这个世界。我们只有做有意义的事情，对生活充满热情，对美好生活充满向往，才不会辜负生命的美丽。

2. 学会放下包袱，放弃是为了让我们更好地前进

我们是一群文明压迫下的现代人，就像被压在五行山下的孙悟空一样，被如来佛祖施了魔咒，即便有再大的本事，也一样逃不出手心。

下班后忙不完的工作，接不完的电话，今天的保险金，明天的取暖费……什么时候才能落得一身轻松呢？

我们心灵的包袱装了太多的东西，常令我们在惆怅时发一声长叹，常让我们的脸庞布满愁容。在追求心灵沉静方面，我们

的胸襟、气魄、豁达，竟然不及古人。

唐代诗人司空曙的《江村即事》这样写道：“钓罢归来不系舟，江村月落正堪眠。纵然一夜风吹去，只在芦花浅水边。”

或许，我们可以学一下诗中的钓鱼者，放下心灵的包袱和牵挂，让自己轻装上阵，这样我们才能走得更好。可能我们达不到“菩提本无树，明镜亦非台”的境界，但我们却可以“时时勤拂拭，勿使染尘埃”。只要我们经常清扫心灵的尘埃，那么纵然是一风吹去，也只在芦花浅水边。这个时候，我们的灵魂既像是一叶轻舟，又像是一丝薄云，任风吹去，来去无碍。

12年前，李淑华怀孕了，那一年年底，在亲戚朋友们的祝福之下，她生了一个女儿，女孩的名字叫绿真。可惜的是，拥有这样一个美丽名字的女孩，先天残疾且没有左手。

之后，李淑华一度把自己浸泡在泪水中。看到渐渐长大的女儿，李淑华突然惊醒：“女儿的一生不能因为先天残疾而变得颓废，我不能让她在我的影响下自暴自弃，她应该和正常的孩子一样，在一个健康的氛围中长大，成为一个自立自强的人。”

面对只有右手的女儿，李淑华狠下心来让她自己的事情自己做。从绿真10个月学走路开始，李淑华就让她自己去承受生活中的磕磕碰碰。1岁时，绿真自己剥橘子；2岁时，绿真穿死裆裤；3岁时，绿真自己刷牙，并自己吃饭、脱穿衣服；4岁时，绿真自己叠被子；一年级时，绿真自己整理书包……

在每一个年龄段，李淑华都会教女儿一些基本的生存技能，让她感到自己和正常孩子一样，也可以成为一个有生活本领的人。

从幼儿园到小学，绿真的身上常常磕得青一块紫一块，可她却这样告诉妈妈：“妈妈，我不疼。碰我的同学都说不是故意的，