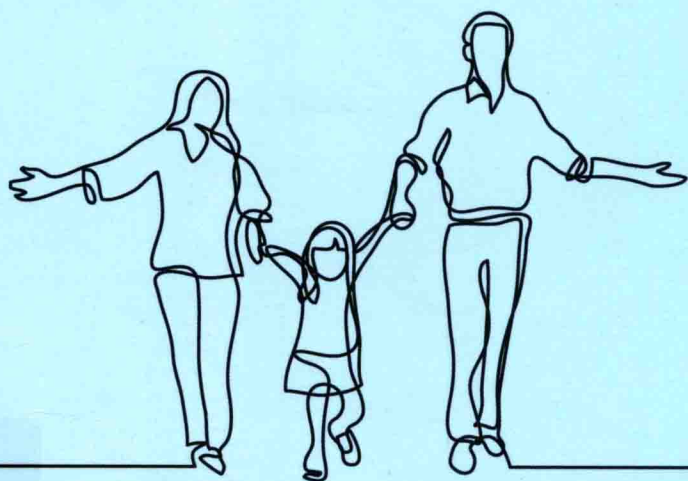


中国当代家庭
教育经典系列

告诉自己， 遇见美好遇见你 太好了

卢勤 / 著



36 个朋友

让孩子插上情商的翅膀
。。。微笑面对世界

SPM

南方出版传媒

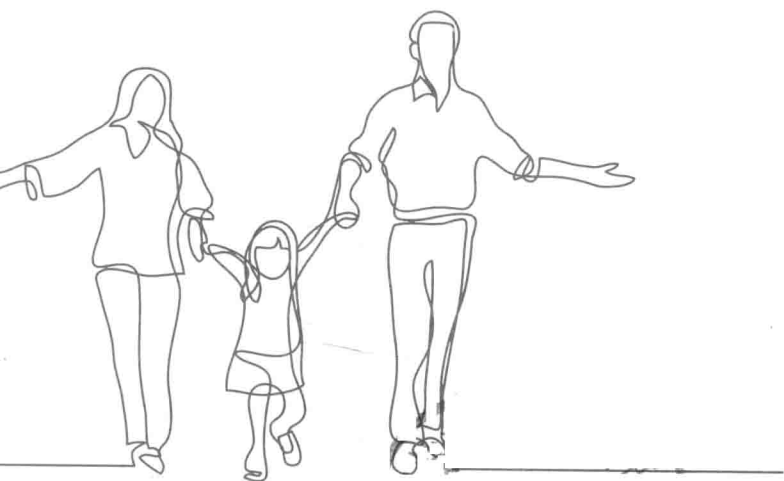
广东经济出版社

看得懂 | 学得会 | 用得上
爱不需要理由，但需要方法

中国当代家庭
教育经典系列

告诉自己， 遇见美好遇见你 太好了

卢勤 / 著



SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉自己, 太好了 / 卢勤著. —广州: 广东经济出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5454-5486-4

I. ①告… II. ①卢… III. ①人生哲学—少儿读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第137760号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 甘雪峰 易 伦

责任技编: 许伟斌

装帧设计: 李 尘

告诉自己, 太好了

GAOSU ZIJI TAIHAOLE

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹅路西临89号)
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	13.75
字数	183 000
版次	2017年8月第1版
印次	2017年8月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-5486-4
定价	45.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

目 录
contents

chapter1

善待自己
做自己生命的主宰

- 004 微笑，是带着体温的一缕阳光
- 009 高兴，改变心情就改变了世界
- 013 积极，是战胜一切困难的动力
- 019 忍耐，是人生的一门必修课
- 024 乐观，是快乐的根源、幸福的能力

chapter2

奉献自己
让生命开花结果

- 032 真诚，是搭建友谊的桥梁
- 038 分享，让世界变得更美好
- 044 体谅，如友情中的清风一缕
- 049 知心，是生命中最美的缘分
- 054 感恩，是一个人心灵美好的起点

chapter3

相信自己

没有到不了的明天

- 064 梦想，是人生导航的灯塔
- 069 大胆，是克难求进的法宝
- 074 大度，是心灵成长的氧气
- 079 争气，是生命的常青藤

chapter4

打开自己

独立美好快乐地过一生

- 088 赞美，让阳光照进心灵
- 093 融合，让心与心的距离愈来愈近
- 098 宽容，是给别人让路，给自己开路
- 103 理解，是消除内心隔阂的一剂良药
- 108 悦纳，是一把打开自己的金钥匙



告诉自己，太好了

II

chapter5

充实自己

让梦想照进现实

- 116 乐学，让人变得聪慧而有深度
- 121 好问，是打开知识殿堂的钥匙
- 126 专心，做自己大脑的主人
- 131 冥想，和大脑对话，激发潜能
- 135 创新，源于爱心，推动着进步

chapter6

认识自己

掌舵人生前进的方向

- 144 自尊，让你成为最好的自己
- 151 阅读，是认识自己、认识世界的过程
- 156 自爱，是幸福的开始
- 160 自信，让一切不可能成为可能



chapter7

发挥自己

让生命的价值在奉献中提升

- 168 传递，让爱心照亮每一片阴霾
- 172 公益，让生命的价值在奉献中提升
- 178 坚强，是超越自我、战胜自我的力量
- 183 自强，是扛起责任、扛起希望的动力

chapter8

管理自己

掌控自己的时间、情绪和命运

- 190 自控，做自己情绪的主人
- 195 坚持，是走向成功的基石
- 199 自律，是人生最尊贵的标配
- 203 坚韧，将生命锤炼成永不言败



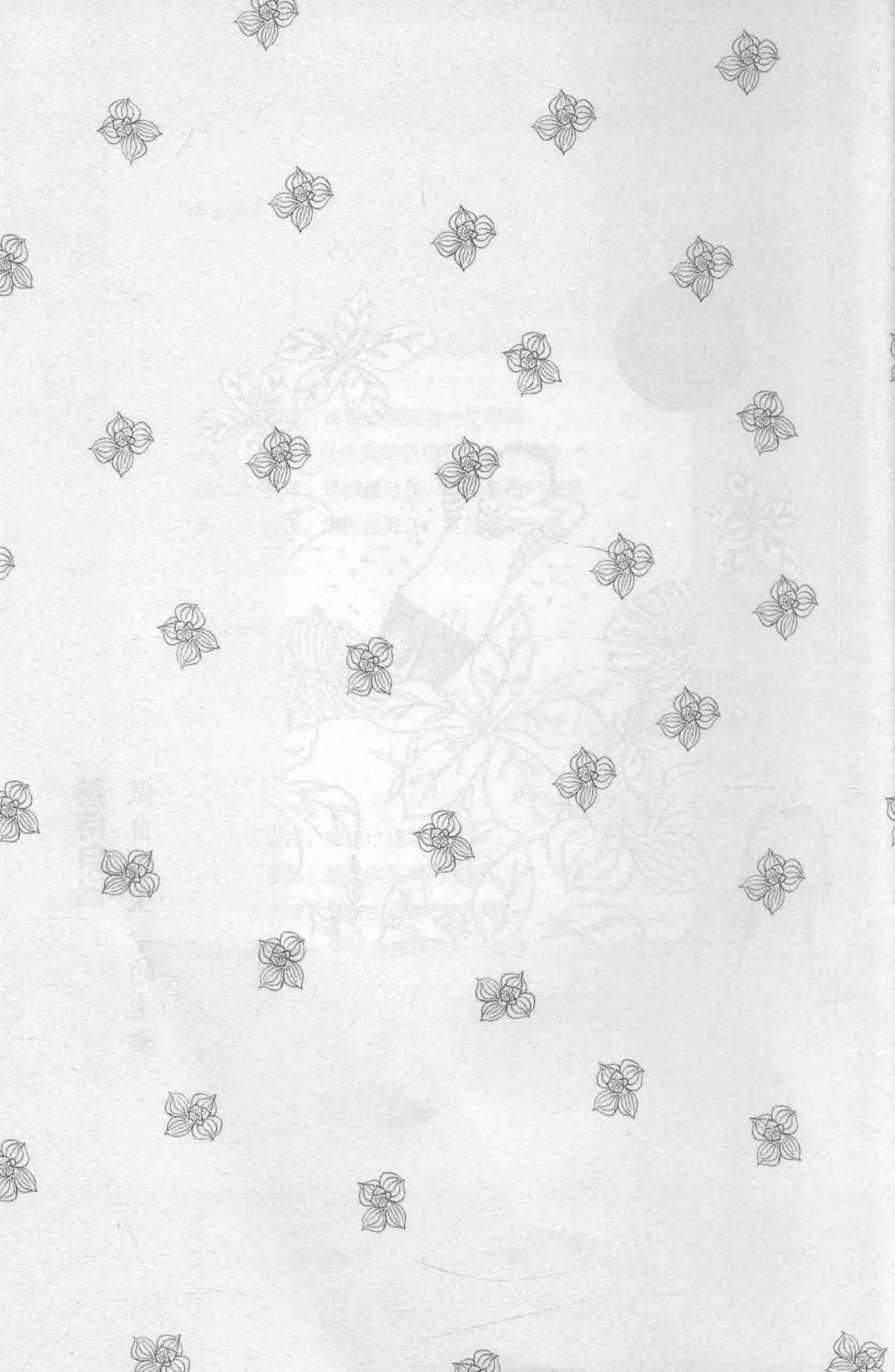
告诉自己，太好了

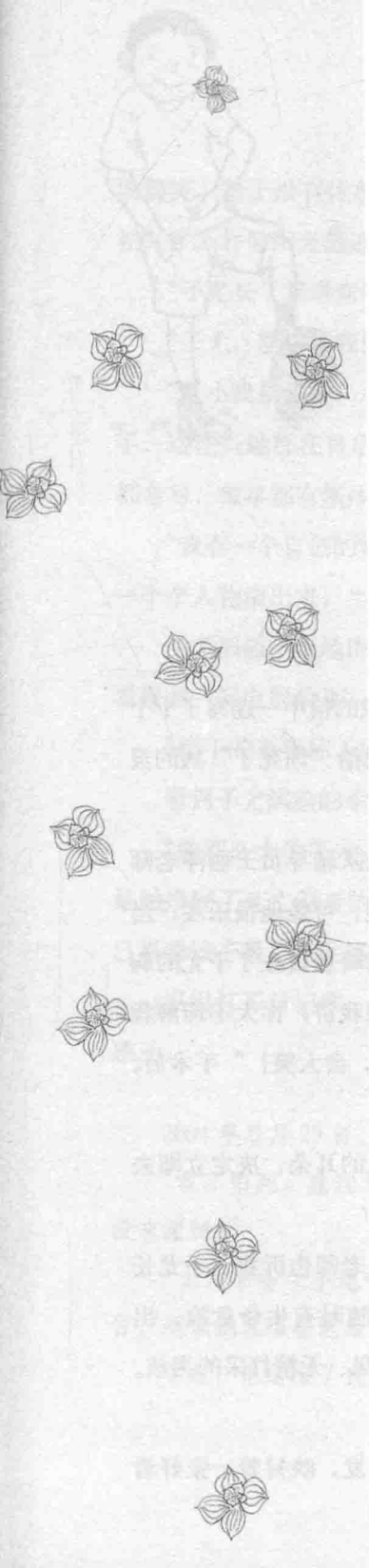
chapter
1



善待自己

做自己生命的主宰





◆◆◆

你是独特的，你是唯一的，你是珍贵的存在，你是自己生命的主宰。如果你能以积极乐观的态度去面对这个世界，脸上始终挂着微笑，高兴地对待身边的每一个人，勤奋地工作，那么你的人生才会是丰富多彩的，你才真正做到了善待自己。

微笑，是带着体温的一缕阳光



每天微笑，让乐观和快乐成为习惯

“烦死了，烦死了，烦死了……”一个男孩在给我的信中一连写了十个“烦死了”。看他好像得了“烦死了”病。到哪儿去找治“烦死了”病的灵丹妙药呢？真急人！

一次，我去全国少工委开会，偶然听北大附小大队辅导员王丽萍老师说，她有一个不幸的学生叫子尤，小小年纪得了癌症，可是他很乐观，当他得知自己得的是纵膈肿瘤（据说是妈妈生子尤时将畸胎留在了子尤的胸部），他笑着对妈妈说：“这么好的故事你怎么不早跟我讲，你太不理解我了！我二分之一的时间都和他一块儿玩，我只会高兴，会大笑！”手术后，他写了一本书《谁的青春有我狂》。

天下竟有这般乐观的男孩！我简直不敢相信自己的耳朵，决定立即去采访他，也许他书里有治“烦死了”病的药方。

匆匆吃了午饭，我就和王老师一起去看子尤。王老师告诉我，子尤长期卧床，血小板只有两千（正常值10万～30万），随时有生命危险，出院后一直住在一楼的姥姥家。我想他一定是个弱不禁风、无精打采的男孩。

见到子尤，我惊呆了！

眼前的子尤，虽然半卧在床上，可满头乌黑的鬈发，映衬着一张好看

的脸庞，脸上没有忧愁，只有微笑。看看那甜甜的微笑，我紧张的心一下松开了，好像阳光洒进了心田。

“子尤长了双弯弯笑眼，特别爱笑。笑起来，收不住。”这是妈妈的评价。

“子尤，能告诉我你为什么那么爱笑吗？”我问。

“从小我脑子慢，小学上得懵懵懂懂，可说相声、学卓别林走路倒有一手，这些兴趣都在日后深深地影响着我。比如关于卓别林的文章，我每年都会写，每年都有新体会。”

“我有一个自创的精神世界，在那里可以高兴地编故事，并用积木充当一个个人物演出来，生活在我眼前就是一场大戏……”

子尤滔滔不绝地讲起自己的美好回忆：说相声、演小品、读幽默小说、看漫画、写电影故事、办“月亮文学社”、用DV拍电影、写小说……

“想干的事我都干成了，你看我有多快乐！学校每周评笑星都是我。”

看到子尤满脸的幸福，我也笑了。

“做那么大的手术，你不怕吗？那时还笑得起来？”我不解地问。“我是触摸到了死亡温度的人，连死都不怕，还怕什么？缝针、拆线时，我自己举着镜子看，医生都吓坏了。能有分享这种体验的机会是多么难得呀！”

妈妈打开日记本，上面记载着子尤手术后对妈妈说的话，每段都让我感动。

2004年6月29日，手术后第4天。

“我不怕死，我这14年过得多么生机勃勃、波澜壮阔，在哪方面我都没有遗憾。”

“上天准备今年送一个金灿灿的肿瘤给一个人，他怕胆小的人支持不住，所以他就准备送给一个乐观的人……”

于是，他送给了我。我是超越一切的，我把这叫享受。”



我一下子明白了,子尤的微笑来自他对生活的热爱,对生命的理解,对自己的信心!微笑,正是治疗“烦死了”病的最佳药方。

知心寄语

男孩,你想赶走“烦恼”吗?你想和“微笑”交朋友吗?请做三件事:

1. 试着在沮丧、失败、烦恼的时候微笑,相信微笑能战胜恐惧,驱走烦恼,也会击垮你的消极情绪。

2. 创造一个令人发笑的环境,多看看幽默小说或漫画,听听相声,看看小品,在不知不觉中你会变得开朗起来。

3. 有力地告诉自己:“我准备笑。”然后,笑!



父母的微笑是孩子的太阳

儿子,是妈妈的骄傲。

子尤妈妈说,子尤做穿刺那天,李医生叫家属进去时,一屋子大夫异口同声地说,这孩子太懂事了,太勇敢了,太配合了。虽然穿刺像一把刀插在子尤的胸膛里,痛苦不堪,但子尤一直微笑着面对所有的人。

妈妈,是儿子坚强的后盾。

子尤对我说,他手术那天,妈妈穿着大红盛装,脸上带着动人的微笑,光彩照人。手术前,妈妈和他一起看喜剧片《我爱我家》,一起开怀大笑。正是妈妈的乐观给了子尤战胜病痛的力量。

采访中,我也切切实实感受到,柳红(子尤的妈妈)对儿子的爱很特别。

她一直和儿子一起编织着童话，一起创造快乐，享受快乐，一起笑。

男孩不需要安慰，需要鼓励。

男儿有泪不轻弹。面对痛苦、挫折和困难，妈妈乐观积极的人生态度，是对儿子最大的爱。

手术后，子尤对妈妈说：上天派一些人来到世上，是来做天使的，他（她）们是来为世界增添光彩的。”

妈妈对子尤说：“儿子，你就是天使！”

还有什么礼物，比父母的信任更让儿子激动？还有什么药物，比父母的鼓励更让儿子坚强？

知心寄语

人生难免会遇到大风大浪。如果孩子是一只小船，那么母亲就是大海，她托着小船，推着小船勇往直前，她鼓励孩子战胜风浪，划向彼岸。

父母满意的微笑，正是男孩心中永不落的太阳。

爸爸妈妈们，千万不要吝惜你们的微笑。



朋友的名片

姓名：微笑

特征：脸上总是挂着不落的微笑，无论是成功还是失败，是快乐还是痛苦。不仅自己高兴，还要让别人快乐。

口头禅：太好了！

高兴，改变心情就改变了世界



家庭快乐制造厂

大连女孩希希的爸爸妈妈离婚了。在希希很小的时候，爸爸就走了。希希很想爸爸，在幼儿园，别人的爸爸来接孩子的时候，希希总是远远地跟在后面。后来老师和妈妈为了让希希开心，便告诉希希，爸爸出国赚钱去了。从此，家里只要有电话铃响，希希肯定第一个冲过去，因为她总是以为是爸爸来的电话。然而，爸爸的电话一直没有来，希希变得沉默了，经常在角落里发呆。

慢慢地，妈妈发现5岁女儿希希的脸上没有了笑容，而且三天两头闹病。眼看希希要上小学了，这样下去会影响学业和成长的。于是，妈妈决定每天早起40分钟，带着希希出去跑步锻炼。希希不愿意，妈妈就边跑边讲故事：

有一只大老鼠每天都带着几只小老鼠出去散步。一天，迎面跑来了一只猫，小老鼠吓得躲到大老鼠背后，鼠妈妈大叫一声：孩子们，别害怕，看我的！”说着，她朝着猫：汪！汪！汪！”大叫几声。“狗”的叫声把大猫吓跑了。小老鼠佩服得五体投地：妈妈，你可真有本事啊！”大老鼠得意地说：“孩子们，要记住，这年头每个人都要学会几句外语！”



妈妈讲的笑话把女儿逗得哈哈大笑。妈妈突发奇想，何不在家里开办个快乐制造厂，自己生产快乐！

母女俩一拍即合。经讨论，希希当上了厂长兼总工程师，妈妈当了副厂长兼副总工程师，轮流值日。当班的厂长每天必须给另一个人制造出至少一个笑话来，否则受罚——洗两个人的臭袜子！从此家里有了笑声。

又是一个休息日，轮到希希创造快乐了。妈妈正在厨房烙煎饼，火烤得汗流浹背之时，忽然听到一声：“圣旨到！”只见女儿两手扯着一张黄纸来到厨房，打开喊道：奉天承运，皇帝诏曰，朕念正纯（妈妈的名字）烙饼有功，特赐玉米糖一块，钦此。”

妈妈被希希的举动逗得笑弯了腰，赶忙说：谢主隆恩！”所有的辛苦顿时消散，那日的煎饼也比以往香十倍。

从此，“欢乐制造工厂”制造出一系列故事，妈妈发现女儿越来越开朗、幽默，笑话一个比一个精彩。这到底是怎么回事呢？原来，希希有一个小本子，到处收集笑话，逗妈妈乐。

一天，希希认真地对妈妈说：“今天上课老师问王小刚同学：‘圆明园是谁烧的？’王小刚说：不是我烧的！’老师给他妈妈打电话。他妈妈说：我儿子从不撒谎，没烧就是没烧！’他妈妈去找他爸。他爸说：‘烧了就承认，该多少钱咱赔！’”

妈妈把肚子都笑疼了，问女儿：“你哪来这么多笑话？”希希这才承认是从书上看的：“不就是为了让您高兴吗？”

妈妈感动极了，感动不如行动。“你的袜子我天天包了！”妈妈说。

女儿笑着说：“从今天开始，您的袜子我来洗！”那年希希9岁。从这以后，母女俩的袜子全是希希洗！

有一次，我和这对母女一起去中央电视台录节目，希希对我说：我们这个工厂百分之百盈利，非常红火。我们投入脑力、记忆力、创造力，生产出了快乐。”