

七彩
QI CAI XIN LI

儿童

心理

精选本

宋宁主编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

七彩
QI CAI ZHAI

儿童

心理

精选本

宋宁主编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

七彩心理 儿童精选本

策	划	苏科尔
顾	问	郭亨杰
主	编	宋 宁
编	者	《七彩心理》编写组

七彩阅读 七彩心理

每位同学都有快乐,希望与人分享;

每位同学都有烦恼,渴望向人倾诉;

每位同学都想有一个“心灵之友”,能经常陪伴在自己的身旁,在成长之路上一路同行。

其实,打开书你就交上了“心灵之友”。《七彩心理》就是同学们心理成长的朋友。一篇篇美文,一幅幅选图,都会走进同学们的心灵,与你共探心理成长的奥秘,与你共同追求心理成长理想。

人的心理是丰富多彩的。灿烂的思维之花,悦耳的情感之弦,缤纷的性格图景,苦不堪言的心理负担,巨浪翻卷的情绪心海,甚至悄悄关闭的心灵之窗……每一条各具个性的心理色带组成了艳丽的七彩之光,形成了美不胜收的七彩心理。

心理是有差异的。唯其差异,才显得丰富。

心理是有变化的。唯其变化,才显得多姿。

中小学生的心理是不断成长的。心理成长,是生命勃发的美妙乐章。

中小学生心理成长是有困难的。战胜心理成长的困难,

方显生命力量的坚强,心理之苗才会更加茁壮。

“我的成长我做主。”中小學生是心理成长的主人。心理成长需要老师和家长的支持和呵护,但是最根本的还是中小學生自己。从这个意义上讲,中小學生有一门必修课程——“学会做心理成长的主人”。

这门课程的基础目标是:培育阳光心态——开放的、温暖的、生长的阳光心态。在阅读中,学会做心理成长的主人,是这门课程的重要篇章。

阅读,可以了解自己的心理。书中的故事,文中的图画,是一面面镜子。从这些镜子中,我们可以观照自己的心理。“我的思维灵活”“我的性格开朗”“我不怕挫折”“我相信自己”,在阅读中,我们会发现自己心理发展的潜能,自己心理成长的优势。阅读,可以丰富自己的心理经验。文中的“他”是怎样成长的,“他”的心路历程,“他”的坎坷抗争,给我们启迪,给我们警示。

阅读,可以调适自己的心理。你有心理困惑吗?你正陷于情绪沼泽地带吗?你渴求摆脱抑郁吗?阅读吧。阅读就是交流,是心与心的无声的交流;阅读就是释放,是压抑的释放,是焦虑的缓冲,是心灵的舒张。阅读,不断修剪着心理成长的一节节藤蔓。

适应中小學生心理成长的需求,江苏科学技术出版社编辑出版了《七彩心理》丛书。

与其他出版物不同的是,《七彩心理》的选文绝大多数是

中小學生自己精心推薦的。數萬名中小學生推薦了最能引起心理共鳴的心理美文近萬篇，由教師、專家共同篩選，然後再次傾聽學生的心理回應，最終才確定選文。從這個意義上講，《七彩心理》是一萬多名中小學生共同編輯的。閱讀書中的文章，中小學生會發生同齡人之間的心靈感應。

《七彩心理》循着中小學生心理成長的足跡，從“認識自我”“調適情緒”“磨煉意志”“優化性格”“智慧學習”“學會交往”和“生涯規劃”七個方面，選編心理美文，去輕輕拂動學生的心海，輕輕撥動學生的心弦，輕輕牽惹學生的思絮，讓同學們多體驗、多領悟心理成長的真諦。

《七彩心理》聚焦“心理”二字，每篇文章的後面都有幾句“點睛”，點出心理成長之睛。品讀這些“點睛”之筆，同學們或者會會心一笑，或者會“哦”地發出感嘆，或者會在心中留下回味無窮的“……”。然而，值得一提的是，這些“點睛”之筆也有相當一部分來自學生，是學生自己的“點睛”。同齡人的心靈默契、心靈分享，也是《七彩心理》的亮麗之處。

也許，也許你已經注意到《七彩心理》的一幅幅插圖，每幅插圖其實都是一個心靈故事，它不僅使選文更貼近學生，更易走進學生心理，而且可能成為學生心靈的伴侶：煩了，和它說說話；累了，讓它在枕邊陪你走進夢鄉；樂了，唱支心靈之歌與它分享。仔細品讀《七彩心理》的插圖，同學們同樣會得到心理的成長。

《七彩心理》的選文，突出一個“美”字，既有心靈之美，也

有文字之美。选文中的谋篇布局、遣词造句,充满创意,充满灵气。这些选文,是语文阅读的拓展,是作文习作的示范。有些选文,本身就是各级各类考试和竞赛的阅读和习作素材,也是各级各类考试和竞赛的优胜之作。

中共中央、国务院发文,强调重视中小学生的心理健康。国家教育部颁布《中小学心理健康教育纲要》。现代社会的发展,都把中小学生的心理成长提到十分重要的位置。《七彩心理》的出版给中小学心理教育提供了优质的文本资源。

“十五”期间,我有幸主持了国家教育部规划课题《中小学生心理监护系统的建构与运作》。“读心理成长美文,做心理成长主人”,是中小学生心理监控和维护的重要策略之一。这样的思想,这样的经验,贯穿于《七彩心理》丛书之中。

七彩心理,需要七彩阅读;

七彩阅读,亮丽七彩心理。

我们和中小学生朋友们一起,跋涉在心理成长的道路上;我们和中小学生朋友们一起阅读,不断地创造着心理成长的一次次辉煌……

宋宁

于金陵“华阳佳苑”

目录

Contents

1

认识自己

对着大山喊话的孩子	佚名/2
真正的宝贝	佚名/3
大个子骆驼	胡树化/5
一个孩子的逃生行囊	孙道荣/6
小溪流的歌	严文井/9
天使的吻痕	詹姆斯·摩尔 荣素礼 译/14
不必完美	黄小平/16
三枝谷穗	鲍尔吉·原野/18
上帝的败笔	张丽钧/20
学会欣赏自己	佚名/22
盆景	佚名/24

儿子眼中的妈妈	献 坤/26
猜猜我有多爱你 [英]山姆·麦克布雷尼/29	
长一双会欣赏的眼睛吧!	佚名/31
晚宴	[美]乔治·塞尔登/34
一路蔷薇	佚名/37
小狗尼罗	佚名/40
处处皆书房	周世超/42
心愿	麻连飞/46
难忘的体罚	[美]兰妮·麦克穆林/48

2

五彩情绪



智慧学习

笨狮子	冰 子 / 52
聪明的画家	佚 名 / 54
蝉的音乐	[法]法布尔 / 56
多想一步	佚 名 / 58
聪明的法弟玛	[英]威斯特·泰伊伯 / 61
乌龟好快噢	佚 名 / 64
一分钟能做哪些事	佚 名 / 66
失败是一所学校	李晓玲 / 68
成功就是简单的事情重复做、重复做	佚 名 / 70
一根树枝改变命运	厉 志 / 73

周处除三害	佚 名 / 78
去年的树	[日本]新美南吉 / 81
老乌龟和小鸟	佚 名 / 83
爸爸,请陪我走一走	[美]凯文·休斯 / 85
为别人喝彩	佚 名 / 87
苹果的最佳分法	感 动 / 89
原谅别人等于解脱自己	周海亮 / 91
烛心	徐 飞 / 94
守望的天使	三 毛 / 95
妈妈,我要成为你的另一棵树	王志文 / 100
忠诚的鹰	佚 名 / 103



热情交往



生活情趣

小精灵的秋天	冰 波 / 106
老爸的臭脚丫	姜雨欣 / 108
春的联想	(台湾)邱荣政 / 109
阳光琴弦	金 波 / 110
天 窗	茅 盾 / 112
聆 听	韩 杰 / 114
圣诞节	海伦·凯勒 / 116
两小时的阳光	孙雀珠玉 / 119
女儿每天都是新的	佚 名 / 121
海的味道、山的味道	[日]黑柳彻子 / 123

购买上帝的男孩

徐 彦 / 128

幸福国的孩子

佚 名 / 130

七伙伴吹牛

佚 名 / 132

老蜘蛛的一百张床

安武林 / 135

三头牛的尾巴

陈 敏 / 139

学会看病

毕淑敏 / 141

小男孩桑狄 [英]塞缪尔·斯迈尔斯 / 144

“第一”不是绝对的

王 峰 / 147

一只小鸟

冰 心 / 149

与雄狮对话

马中锦 / 151

摆渡自己

佚 名 / 155

抬头望天

佚 名 / 158



优化性格



唱响明天

谁去给猫儿挂铃铛	佚名 / 160
我飞了	罗杰·迪安 / 162
豹妈妈教子捕猎	鲁克 / 164
居安思危	佚名 / 167
风中跌倒不为风	林清玄 / 168
永远都要坐前排	孙毅 / 171
太阳路	贾平凹 / 173
时 间	[美] 农妇 / 176
走不回来的人	刘燕敏 / 179
别把梦想挂在墙上	陈 冲 / 181

1

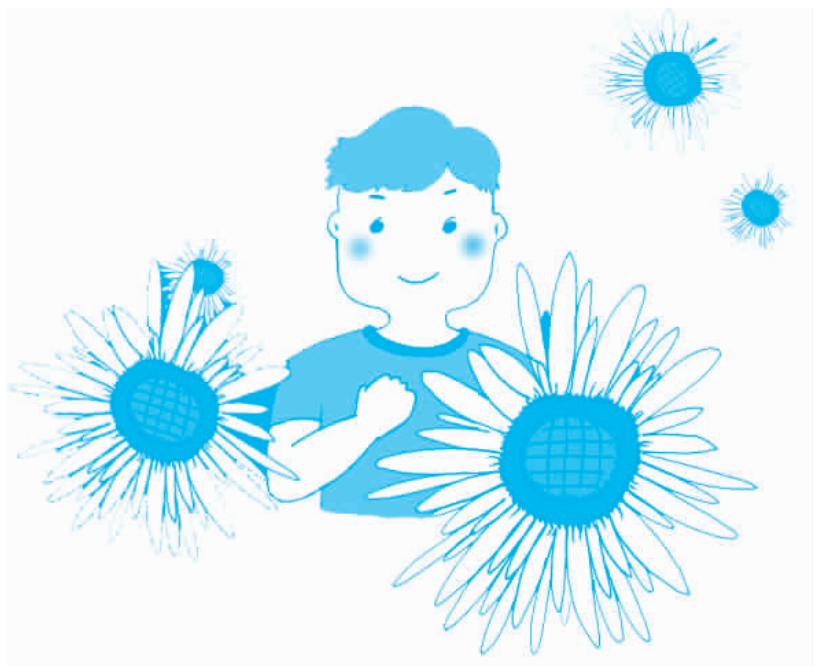
认识自己

当你开始欣赏自己时，

成功已向你招手！

当你开始战胜自己时，

你就是最棒的！





对着大山喊话的孩子

佚名



有一个孩子跑到山上，无意间对着山谷喊了一声：“喂——”声音刚落，从四面八方传来了阵阵“喂——”的回声。大山答应了。孩子很惊讶，又喊了一声：“你是谁？”大山也回音：“你是谁？”孩子喊：“为什么不告诉我？”大山也说：“为什么不告诉我？”

孩子忍不住生气了，喊道：“我恨你。”他哪里知道这一喊不得了，整个世界传来的声音都是：“我恨你，我恨你……”

孩子哭着跑回家，告诉了妈妈，妈妈对孩子说：“孩子，你回去对着大山喊‘我爱你’，试试看结果会怎样，好吗？”孩子又跑到山上。果然，这次孩子被包围在“我——爱——你，我——爱——你……”的回声中。

孩子笑了，群山笑了。

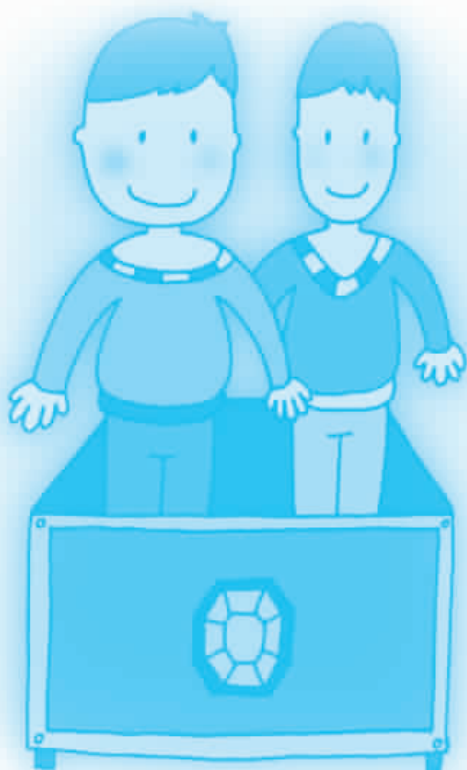
男孩不解地、迷惑地摇摇头。

汤聪摘自《小故事大道理》

你对别人好，
别人才会对你好。

真正的宝贝

佚名



一天,母亲把两个孩子叫到了面前,说:“孩子们,下午有一位老婆婆要来我们家做客,你们不要大吵大闹,知道了吗?”

“她是什么人呀?”孩子们问道。

“呵呵,她是个富有的人,是来展示她的宝贝的。”妈妈笑着说。

这时,老婆婆走进孩子们的家,孩子们顿时感觉到眼前金光闪闪。只见,老婆婆手臂上的金环、手指上的戒指、脖子上的金项链都闪闪发光,在太阳光下显得更加耀眼。

弟弟感叹地对哥哥说:“她看起来如此富有,我从没有

见过戴这么多珠宝的人。”

他们羡慕地看着客人,又看看自己的母亲。母亲穿了一条朴素的裙子,身上没有佩戴一件饰品。但是她和善的笑容却照亮了她的脸庞,远胜于任何宝石的光芒。

“快来看看我的宝贝吧!”老婆婆迫不及待地打开一只盒子,里头有成堆的宝石和珍珠。孩子们呆呆地看着这些珠宝,心想:要是我们的母亲能够戴上这些该多好啊!她一定会更漂亮的。

老婆婆炫耀完自己的宝贝后,怜悯地问:“你们家就没有一件宝贝吗?”

母亲坦然地笑道:“不,我当然有宝贝,而且比你的更贵重。”

老婆婆睁大了眼睛:“是吗?快拿出来让我看看吧!”

母亲把两个男孩拉到自己的身边,微笑着说:“他们就是我的宝贝,是其他任何珠宝都比不上的。”

此时,母亲脸上骄傲的表情以及浓浓的爱意,深深地印在了孩子们的脑海里。

数年后,他们成为了有名的科学家,仍然常常忆起当年的一幕。

杨杨梓摘自《成长胜经(幼儿卷)》

你、我、他,我们大家都是“真正的宝贝”!

大个子骆驼

胡树化



一天夜里,大个子骆驼遭到了狼的袭击,要不是大红马赶来相救,他早被撕碎了。后来,大红马问大个子骆驼:

“坏蛋袭击你,你为什么不反抗?”

“恶狼警告我:如果乱喊乱动,会咬我咬得更疼啊!”

“你越老实,他越要吃你呀!”

“再说,我没有反抗的武器。”

“你那双粗腿和大脚板用来干什么的?”

“那是专管在沙漠里走路的呀。”

“为什么不用嘴咬他?”

“嘴是专门吃草的呀。”

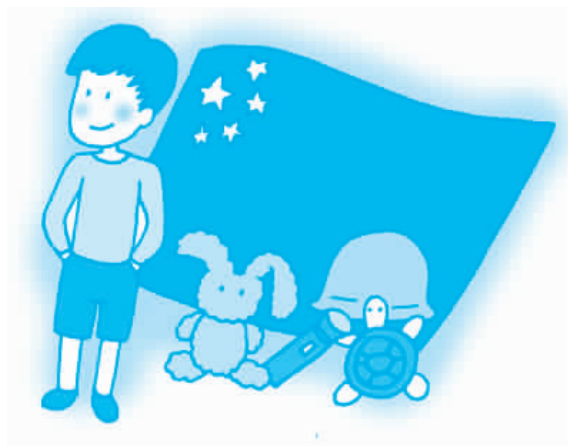
“为什么不用脑袋撞?”

“哈,用脑袋撞?”大个子骆驼笑了,他反问道,“真新鲜!难道我的这个脑袋不是专门用来思考的吗?”

“是啊,朋友,”大红马严肃地说,“你确实是到了应该思考的时候了!”

相信自己可以
战胜困难。

摘自《小学生课外阅读》



一个孩子的逃生行囊

孙道荣

不久前,一个黑头发、黄皮肤的小男孩,来到了上海红十字会。他的名字叫查尔斯·张,是美籍华人。

当他在电视上看到关于四川大地震的消息后,他立即在居住的城市夏威夷进行了募捐。他自己动手做了四个木制捐款盒,并在盒子上写明寻求捐助的原因和他的预期目标:1 000美金,并承诺他将亲手把捐款送到自己的家乡上海红十字会。他带着木盒去敲周围邻居的门,他还将它们带到学校进行募捐。他一共募集到了2 000美金。在父亲的陪同下,他来到上海,将募捐款交给了红十字会,委托他们转送给灾区的孩子们。