

青少年从**零**开始学

韩延明◎编著

世上没有绝美的女孩，只有对绝美女孩的认人。
让阳光照进生命，用好奇心给自己一个美丽的人生。

青少年 从**零**开始学 心态学



北京出版社



ISBN 7-309-05000-0 定价：19.80元
中国青少年出版社·北京

XINTAIXUE

版权页

图书在版编目（CIP）数据

青少年从零开始学：心态学 / 韩绍朋编著. —北京：地震出版社，
2011.8

ISBN 978-7-5028-3416-6

I. ①青... II. ①韩... III. ①心理状态—自我控制—青年读物 ②心理
状态—自我控制—少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 114905 号

地震版 XM 2285

青少年从零开始学：心态学

韩绍朋编著

责任编辑：赵月华

责任校对：孔景宽

出版发行：北京民族学院南路 9 号 邮编：100081

发行部：6842303168467993 传真：88421706

门市部：68467991 传真：68467991

总编室：6846270968721982 传真：68455221

网址：<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版（印）次：2011 年 10 月第一版 2011 年 10 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：243 千字

印张：17

书号：ISBN 978-7-5028-3416-6 / B(4549)

定价：29.80 元

版权所有翻印必究（图书出现印装问题，本社负责调换）

前言

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人很多时候能战胜强大的外部压力，却无法挣脱自己内心的那一方阴影。于是，哲人感叹地说：人啊，最难战胜的是他自己。

的确如此，心有多大，舞台就有多大。有什么样的心态就有什么样的人生。会调整心态的人，定会驾驭自己的人生，从而使自己走上成功之路，使自己的生活也处于幸福快乐之中；不会调整心态的人，遇到挫折便一蹶不振，遇到幸运的事，便会忘乎所以，从而使自己的人生郁郁寡欢，难以接近成功。

心态决定一个人的命运。在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无力的状态：曾经感动过你的一切已不再可爱；曾经吸引过你的一切已没有了魅力；甚至激怒过你的一切也没有了任何怒气。这时，你便需要寻找失去的那份心态。世上无难事，只怕有心人。积极、正确的心态能让你的人生充满生机，让你生活得更坦然、舒心。只要依靠你自己精神去调整心态，只要你愿意，你就可以给自己一个美丽的前途。

不要因为痛苦而放弃你的选择；不要因为阻碍而畏缩你的步伐；不要因为压力改变你的航向。人生就如一本厚厚的书籍，那遗憾就像一串串省略号，只要我们看清眼前的不顺利只是暂时的阴霾，我们就能扭转乾坤，填写空白，创造出无数的惊叹号。到那时，你便会明白，原来你的潜能是无限的，原来你是无所不能的。生命赋予我们每一个人都是单程车票，我们活着就有自己的高尚和卑劣，就要享受生命的欢乐和烦恼。我们活着就是希望，活着就有希望。

其实，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。那么，让我们从此刻燃起生命之火照亮自我的前程吧，告诉自己还有希望，因为自己还活着。只要用积极的心态去面对一切，就有实现希望与梦想的机会。

拥有自信的心态，我们就获得了梦想的起点，能够跨越自卑的重重阻碍；

拥有积极的心态，我们就获得了行动的力量，能够在困难面前果敢行动，挣脱泥沼；

拥有乐观平和的心态，我们就获得了挑战的热情，能够在压力面前扔掉包袱，轻装前行；

拥有谦逊勤勉的心态，我们就领悟了学习的真谛，能够在知识的海洋中循序渐进，驶进彼岸；

拥有知足的心态，我们就窥见了快乐的奥秘，能够在五花八门的世界中抵制诱惑，俭以养德，学会简朴；

拥有取舍的心态，我们就明白了人生的奇妙，能够在不圆满的世界中进退自如，收获真知；

拥有宽容的心态，我们就感到了生活的质地，能够在矛盾纠葛的人海中游刃有余，心宽体胖，赢得友谊。

让我们翻开智慧的书籍，获得人生的真谛，从此，让阳光的心态照进我们的生命航程。

目 录

第一章	1
1.知足不是停步，而是进步	1
2.以一颗“简朴的心”生活	4
3.金无足赤，人无完人	6
4.做自己，就是最棒的	8
5.千里之行，始于足下	11
第二章	14
1.好成绩离不开勤勉的学习	14
2.谦逊勤勉是学习的“主心骨”	17
3.一分耕耘，一分收获	20
4.“天才”不过是勤奋的凡人	24
5.“流水不腐，户枢不蠹”	28
6.做一个不断进取的好学生	30
7.学业精通，靠的是勤勉谦逊	32
8.好逸恶劳是学习的大敌	36
9.不学骄傲自大的“夜郎国”	38
10.虚心学习的孩子进步快	41
第三章	43
1.积极的心态造就强者	43
2.用积极心态浇灌人生“果园”	45
3.做一株顽强的“小草”	47
4.缺陷不可怕，只要志气坚	49
5.消极心态催生失败者	51
6.挫折是你的一堂成长课	54
7.挫折让你更坚强、更“富有”	56
8.荆棘密布中，坚守住信念	58
9.就算身处逆境，依然微笑	60
10.“渺茫”中总有生机和希望	62

第四章	64
1.乐观的心态造就勇士	64
2.面对压力，勇于突破自己	66
3.放下包袱，让自己轻装前行	68
4.调整自己的心态最重要	71
5.适时调琴弦，弦音才纯正	74
6.行动给予你奋进的力量	76
7.从压力当中寻找“契机”	79
8.树木在风霜雨雪中生长	81
9.“地图”就在你自己心中	84
10.保持好心态，要学会放松	87
11.“适可而止”才能少烦恼	90
12.贪婪越多，快乐就越少	92
13.贪婪的人总是自食其果	95
14.不要总想着拿“第一名”	97
15.知足的孩子更容易快乐	99
第五章	103
1.坚持，是一种信心和勇气	103
2.半途而废，做不成任何事	106
3.有所坚持，必然有所舍弃	108
4.放弃，同样是一种勇气	111
5.塞翁失马，焉知非福	113
6.“捡了芝麻，丢了西瓜”	114
7.只有懂得了放弃，才能快乐	116
8.在取舍中发现生活智慧	118
9.从放弃中收获生命的真知	121
10.每个人都要有所“把握”	123
第六章	125
1.严于律己，宽以待人	125

2.主动道歉，赢得更多	126
3.大海无量，容纳百川	128
4.宽容之心可以感化他人	130
5.宽容是“柔”，不是“弱”	133
6.“势不两立”多因不宽容	135
7.仇恨与报复如“毒草”	136
8.学会换位思考，将心比心	138
9.爱心如甘露，点滴润心田	140
10.以豁达的胸怀面对世界	142
第七章	144
1.好心态伴你茁壮成长	144
2.做强者，从控制心态开始	146
3.自信心能释放出巨大的能量	149
4.做一个积极的“实干家”	150
5.困难吓不退勇敢积极的孩子	153
6.坚忍不拔的孩子拿“第一”	156
7.真正的失败，是放弃努力	158
8.幸福或痛苦，全在“我心”	160
9.从现在做起，成就你的将来	162
第八章	165
1.调整好心态，重塑自我	165
2.好心态是比成绩更可贵的财富	167
3.没有好心态，难有自信心	169
4.拥有好心态，烦恼自然走远	171
5.跌倒了，就重新站起来	174
6.好心态让友谊之花常开	175
7.积极上进之心是信念的基石	177
8.乐观，是一双“隐形的翅膀”	179
9.心态好能发现“新大陆”	182

10.拥抱阳光般愉快的生活	184
第九章	186
1.找到金钥匙，打开“我的宝藏”	186
2.掌握自己生命航程的船舵	187
3.心态决定命运	189
4.不一样的心态，不一样的未来	191
5.能屈能伸的心态让你实现梦想	193
6.拥有好心态，“飞得高飞得稳”	195
7.成功之路上，积极心态作动力	197
8.踏实谦虚的心态是大志的根基	199
9.勇于挑战自我的人能成功	201
10.成大事者都有一颗进取心	203
第十章	206
1.不要被“迷雾”所遮挡	206
2.自卑，是心灵的“腐蚀剂”	208
3.果断抛弃自怨自艾的念头	210
4.勇敢跨越自卑的障碍	213
5.每天告诉自己：“我能”	215
6.自信，行动的勇气之源	218
7.成大事者无不拥有自信	219
8.自信可以创造奇迹	221

第一章

不好高骛远，保持知足的心态无论是学习，还是今后的事业，都应立足于自身的实际，不好高骛远，保持一种知足的心态。拥有这种心态，我们就能踏踏实实，循序渐进，通过此刻的努力，慢慢获取丰厚的回报。知足的心态，就如同建筑高楼大厦，完成马拉松比赛一般，虽然只是一砖一瓦的累加，一步接一步的前进，但每一次小小的付出，都是成就大业的前提。

1.知足不是停步，而是进步

知足的人，能够保持一种平和的心态，客观地看待自己的追求和梦想；知足的人懂得谦虚，能够看到自己的成绩，不骄傲自大。

知足并不是止步不前，更不是坐享其成、一劳永逸，而是放宽心态，让自己更稳重，更客观，更理性，因而更成熟。知足不仅可以让我们远离贪婪，还可以让我们改变恶习，在学习上循序渐进，在生活上周到细心。可以说，知足的心态，是我们从小要渐渐领悟的一个人生智慧，它能促进我们的学习，能让我们做我们自己，并为我们今后的事业，培养一种乐观积极的心态。

那么，我们应该怎样来理解知足的心态呢？也许你最大的疑问就是，知足为什么不是止步不前，反而是促进我们进步呢？好吧，我们就不妨带着这一疑问，来看下面这个小故事。

从前，有一只青蛙，它生活在一条小河边。它本是一只青蛙，但却总是对自己的走路方式感到不满，走路时必须四条腿都用力，一蹦一跳地才能前进，它看着那些在田地里劳作的农人，两条腿轻松地行走，而前肢(两只手)则空了出来，可以边走边插秧。

它一边羡慕着，一边在心里想，自己要能像人那样走路该有多好啊！

这只青蛙，于是天天到河边寺庙中去拜佛许愿，它成天“呱呱”地聒噪着，盼望有朝一日能像人一样走路。

日复一日，年复一年，青蛙的诚意终于打动了神灵，它的愿望竟然实现了。

这时，只见青蛙骄傲地站了起来，迈开两条长腿(原先的后腿)，大步流星地走了起来，可是它莫名其妙地离河边越来越远，怎么也不回水边去了，也无法捕捉到食物！饥渴难耐的青蛙最后死掉了。

为什么会死掉呢？原来，青蛙站起来走路后，两腿往前走，眼睛看见的却是后面。想想，这样的青蛙怎么能捕捉到食物，怎么能不饿死呢？

这个小故事是一个非常有意思的寓言。可以看出，这只青蛙的想法是很可笑的，可笑在什么地方呢？就是它没有明白自己是一只青蛙，而不是人，它希望像人一样走路，却不知道自己的身体与人的身体结构大不一样，它那么痴迷地想着能用两条腿走路，但一只站着走路的青蛙，是多么滑稽啊。一个人有梦想是非常好的，但梦想不能太荒诞，不切实际。青蛙就是有了一个荒诞的愿望，所以对自己不满意了。

这只青蛙的结局也很可悲、很可怜。为什么很可悲呢？因为这只青蛙只看到别人的优点，却看不到自己与众不同的地方，两足行走有两足行走的意义，四足行走有四足行走的意义，各有各的特点，各有各的擅长，何必强求一致呢？本就无所谓谁更好、谁更坏，所以青蛙的梦想注定无法真正实现。

为什么可怜呢？因为这只青蛙的结局是死亡。对于生命来说，这是不幸的。

那么你可能要问了，这个故事说的似乎不是知足，为什么“知足不是停步，而是进步”的道理仍然没有答案。但只要你细心想一想，你就可以明白，知足的人，除了容易满足之外，还能够保持平和的心态，客观地看待自己的追求和梦想；知足的人懂得谦虚，他不盲目骄傲自大，懂得“一分耕耘，一分收获”的道理。正是因为他懂得这些道理，所以他虽然知足，却依然能继续学习，继续努力。

如果你仍然心存疑惑，那么你可能对“知足”二字的含义缺乏正确的认识。所谓“知足”，虽然有“满足”的意思，但它比“满足”又多了一层意思，那就是“知”，“知道”。“知足”的意思，可以简单地理解为“知

道满足”。为什么知道满足呢？因为这个世界并非你想要怎样就能怎样，想得到什么就能得到什么。

所以，当我们在学习上取得一定的成绩之后，首先要明白，这一成绩是通过自己努力而得来的，如果不努力，就谈不上收获了，如果努力是为了达到不可能达到的目标，这样的努力，就只会给我们带来苦恼。其次，知足与自满不是同一回事。“自满”，是贬义词，其含义是，感觉自己已经完全充实了，已经把知识全都学会了，就像一个玻璃瓶一样，里面被盛满了水，实际上却并不客观，对学习是不利的。而知足呢？就是拥有了一定的收获，就感觉到“我可以感到足够了，我的付出得到了相应的回报”。

再想想那只青蛙，它不是自满，而是不知足。它不知道自己的价值，不了解自己为什么会有四条腿，因而产生“两条腿走路”的奢望。如果它知足，并立足于自身四条腿的事实，那么它可以练习用四条腿弹跳，让自己跳得更远，更高！

进一步理解“知足”的含义，我们应掌握三个重点：

第一个重点是，不好高骛远，不奢望不切实际的目标。

第二个重点是，正确地认识自己，如果成绩较差，在短时期内，我们可以想着如何提高成绩，但不要奢望自己能考上全班第一，乃至全年级第一，这样的想法往往是为了满足虚荣心，是不对的。

第三个重点是，付出多少，就收获了多少，不要因为收获不多，就心有不甘，认为收获与自己的付出不对等，所以就浮躁起来，不满起来，不想再继续努力了。如果不理解这一点，我们往往就不会继续学习，无法取得进步。要知道，努力并非总是能收到明显的效果，因为学习是一个长期积累的过程，没有持续的努力，成绩就不可能平稳地上升，也不可能达到一定的高度。

所谓“知足不是停步，而是进步”，我们可以这样来理解，知足的心态，可以让我们避免浮躁，避免急切的学习心态；知足的心态，可以让我们拥有愉快的心情，从而继续愉快地投入学习；知足的心态，

可以让我们不好高骛远，不胡思乱想，让我们从手边的一道算术题、一个拼音开始，循序渐进地学习，踏踏实实地提升自己。

2.以一颗“简朴的心”生活

收敛自己的欲望，管束自己“贪玩儿的心”和行为，学会自我克制，不浮躁，不三心二意，将每天的主要精力都放在学习上。

拥有一颗“简朴的心”，才能拥有愉快的生活。而贪婪则是一种恶习，贪婪不仅带来苦恼，而且使人变得愚蠢。而学会简朴地生活，则是我们人生当中应该培养的一种习惯。虽然我们还在读小学，或者中学，作为学生，本该把精力放到学习上，但从生活的角度来看，学习也包含于生活之中，是生活的一部分。而生活最重要的又是什么呢？是让自己过得愉快，幸福。过简朴的生活，看似与我们无关，实际上正是我们如今和未来生活的目标。“俭以养德”这句古训，就是要告诉我们：勤俭简朴的生活，能培养我们的品德。

那么，什么是简朴的生活呢？具体到学生，就是，一，不再像小孩子一样见什么就要什么，让自己不再那么孩子气，懂得通过自己的劳动去获得回报；二，不再老想着到处去玩儿，进入学校之后主要任务是学习知识，因此我们应该把重点放到学习上，训练自己的自我控制能力，相信从学习中，你也能很快找到乐趣的；三，如果你喜欢打电动游戏或干别的什么，那么，赶快就收敛自己“蠢蠢欲动”的心吧，那颗“贪玩儿的心”该约束了！有些同学不务正业，甚至逃课、翻墙，溜出学校，仿佛这就是“自由”，实际上这对他们的成长是非常不利的，如今有许多人正为自己少年时期贪玩儿而荒废了学业，感到悔恨呢，所以我们为什么要重蹈覆辙呢？

曾经，有一个同学去找一位心理学教授，他对自己的生活感到迷惑。他向教授倾诉了他成长中的诸多烦恼。

教授让他把烦恼一个个写在纸上，然后判断其是否真实，并将结果也记在旁边。经过实际分析，这名同学发现，其实自己真正的困扰很少，他看看自己那张困扰记录，不禁说：“无病呻吟！”教授注视着

这一切，点了点头。教授对他说：“你曾看过章鱼吧？”这名同学茫然地点点头。

教授接着娓娓道来：“有一只章鱼，在大海中，本来可以自由自在地游动，寻找食物，欣赏海底世界的景致，享受生命的丰富情趣，但它却找了个珊瑚礁，然后动弹不得，喊着说自己陷入绝境，你觉得如何？”教授用故事的方式引导他思考。

他沉默了一会儿，然后问：“您是说我像那只章鱼？”他若有所思地说，“真的很像。”

于是，教授提醒他：“当你陷入烦恼时，记住你就好比那只章鱼，要松开你的八只手，让它们自由游动。系住章鱼的是自己多余的手臂，而不是珊瑚礁的枝杈。”

那么，这个故事中藏着怎样的寓意呢？

首先，它告诉我们，烦恼往往是我们自己招来的。在学校，我们的生活按部就班，也没发生什么事情，为什么会有烦恼呢？作为孩子，在成长中，身心都会发生变化，从而在我们的心理上产生了某种影响，也许使你躁动不安，也许使你感到紧张，也许你突然发现生活一下子变了，也许你突然感觉到某种孤独或悸动，也许你面对一个女孩时，发现自己“莫名其妙”地“怦怦”心跳……这些事情，或许真的让你感到难以放下，让你内心被一种忧郁的情感所俘获，但你要知道，“少年维特的烦恼”是许多与你同龄的孩子，都或多或少会有的，这种烦恼并非不能战胜，只要你积极地去认识它们！

其次，这个故事还向我们说明了一个问题，就是如果整天忧心忡忡，这种情绪很容易带来消极的心态和想法，它不仅会阻碍我们培养自己坚定果敢的性格，而且会助长优柔寡断的软弱的一面。“杞人忧天”的故事想必你听过的，所说的也是同样的道理：心思太多，就会去担心天是否会塌下来，但这种事情显然不可能发生。这就是自找烦恼。心思太多，就像那只章鱼一样，自己束缚了自己！

最后，最重要、最核心的一点是：将这些事情上升到心灵，我们应该想到，一个人的心灵也应该像他的日常生活那样，收敛自己的欲

望，管束自己“贪玩儿的心”和行为，学会自我克制，不浮躁，不三心二意，将每天的主要精力都放在学习上，建立一个切合实际的目标，为实现它而不懈努力！

这样，你的生活就能更加有秩序，你就拥有了一颗“简朴”的心灵，这颗心灵能够让你更加健康地成长！

3.金无足赤，人无完人

保持知足的心态，就是不苟求自己成为一个没有缺点的完人，而是努力让自己成为一名优秀的学生。任何人都有优点和缺点两个方面，那些英雄、名人并不是无可挑剔的。

“金无足赤，人无完人”。这句成语是早被古人发现的一个真理。意思是什么呢？意思就是，哪怕是金子，也是含有杂质的，并非百分之百的黄金，同样道理，我们每个人、每个学生也都不是完美的，哪怕是一个非常优秀的三好学生，哪怕是古代的圣贤，也不是没有缺点！进一步思考，我们就可以发现这句成语有更深的含义：既然世上没有完美的人，每个人都是有缺点的，那么我们就应该以平和的心态看待缺点，不因自己有缺点而感到羞耻，更不必完全消除自己的缺点，让自己成为一个“完人”——完美的人。实际上，有人这么尝试过，但最后都失败了。

在历史上，我们可以发现，其实那些英雄、名人并不是无可挑剔的，这也印证了一点：任何人都有优点和缺点两个方面。

美国大发明家爱迪生，有过一千多项发明，被誉为发明大王，但他在晚年却固执地反对交流输电，一味主张直流输电。喜剧电影人卓别林创造了生动而饱满的喜剧形象，但他却极力反对有声电影……他们的固执就是缺点，但他们仍旧是值得我们敬仰的人。

下面我们来看富兰克林的故事。

有一天，富兰克林突然警觉地发现，他在经常地失去朋友。经过思考，他注意到是因为他太爱争强好胜，处处都要占优，所以他始终都跟别人处不好。

有一天，当他把工作大致做好了之后，他坐下来列了一个清单，把自己的缺点全都写下来，并且是从最致命的缺点开始，一直到不足挂齿的小毛病为止，重新依次排列了一次。

富兰克林下了极大的决心要改掉这些毛病。每当他真的彻底改掉一个毛病时，他就在单子上把那一条毛病画掉，直到他最后全部划完为止。

结果，富兰克林成为了美国最得人心的人物之一，他受到了大家的尊敬和爱戴。当殖民地十三州需要法国的援助时，他们派了富兰克林去。法国人对富兰克林的印象奇佳，他果然也不负使命。

我们可以假设，富兰克林的选择如果是我行我素，不对自己的个性加以检讨；假如他也像其他许许多多的人一样，放任自己的天性；假如他依然不改争强好胜、处处占优的毛病……那么，他就绝对不可能成功地争取到法国的援助，如果是那样的话，整个美国的历史就将要改写了。这个故事说明改正自己的缺点所带来的好处。能积极改正自己的缺点，当然是好事，不过，我们有了缺点，也不要自责，心态要放宽，这就是面对缺点的一种心态。

缺点并不可怕，只要你认真对待它，正视它，它就会带来意想不到的效果，甚至成为一种美。

面对自己，有正确的认识是最重要的。为此，我们应该知道：

(1)每个人、每个学生，都有好与坏、优点与缺点这两个方面。我们应当保持这样一种心态，知道自己的长处，也知道自己的短处，发现自己的潜能，也知道自己的局限。

(2)任何人都有缺点和弱点，但这些缺点和弱点是可以被超越的。超越与逃避完全不同，带来的结果也完全不一样。超越，是真诚地看待自己的缺点，勇于革新自己，突破自己，让缺点或弱点成为进步的动力。逃避，则是自卑和消极的心态，是怯懦。

(3)不必要求自己成为“完人”，要知道，这世界也并不是完美的。家人、好朋友都有缺点。只有懂得了这一道理，你才能知足常乐。更

重要的是，“完人”是不可能实现的目标，如果过分约束和苛责自己，那么这种追求，也必定给你带来苦恼，对你的发展是不利的。

(4)最为重要的一点就是，保持乐观而知足的心态：先要认识自己的优点和缺点，优点加以发扬，缺点则要善于利用。这个世界上很多事情都不是绝对的。例如，一个矮个子，与高个子相比，身体不魁梧，也不很强壮，但是几乎所有飞行员都是矮个子，高个子不符合要求。接着是拥有知足的心态，因为你虽然有缺点，却也有优点，只要你发扬你的优点，你的学习和人生就可以与众不同。

(5)做一名优秀的学生，就是保持知足的心态，勇敢面对自己的缺点，从自己实际出发，扬长避短，取得成绩。

4.做自己，就是最棒的

做你自己，你就是最棒的！学会保持知足平和的心态，坦率、平静地分析自己，要有勇气承认自己在能力或品质上的缺陷，承认自己不如他人的地方，但同时，也要善于发现自己的长处。

如果你觉得自己不够好，比不上别的同学，那么你就看看下面这则寓言吧，希望你能从这则寓言中，更加深刻地体会到知足心态的含义。它所要告诉我们的就是：当你陷入嫉妒心理时，要学会正确化解这一心理。如何化解呢？那就是：做你自己，别去奢望成为他人！就算与他人相比，你有一定距离，但只要你做你自己，发展你自己的个性和潜能，你就是最棒的！

从前有一头狮子，住在喜马拉雅山的一个山洞里。

一天，狮子站在洞口，向四周张望了一下，然后大吼一声，便跑到山林里去觅食了。它捉住了一头水牛，美滋滋地饱餐了一顿，然后来到湖边，喝足了清亮的湖水，满足地往山洞走去。

这时，一只豺也出来猎食，猛然看见了狮子，想逃跑已经来不及了。于是它便一头跪在狮子的脚下。

狮子问：“豺，这是怎么回事？”

“大王，我愿意为您效劳。”豺说。

“好，那就跟我一起走吧，我会让你吃最好的饭。”

狮子把豺领回山洞，一起住了几天，豺便吃得又肥又胖了。

一天狮子卧在洞里，把豺叫到面前说：“豺，你到山顶上去看看，山下游逛的野兽，无论是大象、野马还是水牛，你想吃它们中间谁的肉，然后告诉我，对我说：‘主人，请你显示你的威力吧！’我就去捕获它，吃它的肉，也让你吃。”

豺听了狮子的话，就走到山顶上，站在那里观察，只要它想吃谁的肉，它就跑回山洞，恭敬地伏在狮子脚下说：“主人，请你显示你的威力吧。”狮子便会迅速出动，把一头正发狂的大象或野牛扑倒，咬死，饱餐一顿又香又甜的象肉或野牛肉，同时也让豺分享。豺吃饱以后，便回到洞里舒舒服服地睡大觉。

这样又过了许多日子。有一天，豺想：我也有4条腿，我干吗要过这种寄人篱下的生活呢？我也可以去咬死大野兽，吃它们的肉呀，到那时，狮子也会像我对它说的那样对我说：“主人，请你显示你的威力吧。”

想到这里，豺就去对狮子说：“主人，我吃你捕杀的兽肉，已经很多次了，现在我想亲自去捕杀一头大象吃吃。我躺在洞里，你去山顶上看看，山下如果有大象在游逛，就来告诉我，说：‘豺，请显示一下你的威力吧。’我希望你不要计较这样一点儿小事。”

狮子听了豺的话，说：“豺，你的力气捕杀不了一头大象，豺的家族里自古以来，还没有一个能杀死一头大象的，所以希望你还是放弃这个想法，仍然吃我捕杀的象肉吧。”

但是豺不听狮子的劝告，来到山洞，像狮子一样卧着。

狮子发现山下有一头大象正在悠闲地游逛，便回到洞里，说：“豺，请显示一下你的威力吧。”

于是，豺从山洞里走出来，打了个呵欠，像狮子一样朝四下张望了一下，然后大叫三声，朝大象扑了过去。它本想袭击大象的头部，结果却撞在了大象的腿上，跌倒在地。大象这时抬起右腿，朝豺的头上踩去，把豺的头踩得粉碎，然后大叫着回到树林里去了……