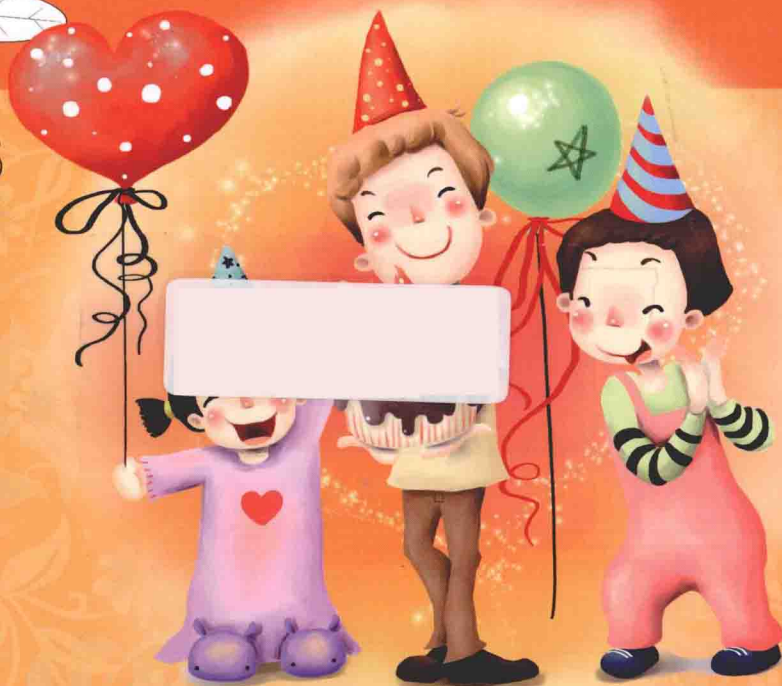




兰精灵 著

情绪管理篇

小女巫的“读心术”



四川科学技术出版社

小女巫的“读心术”

小状元情商培养系列

QINGXU GUANLI PIAN

情绪管理篇

兰精灵 著



四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

小状元情商培养系列. 情绪管理篇 / 兰精灵著. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5364-7639-4

I. ①小… II. ①兰… III. ①青少年—情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 082778 号

小状元情商培养系列 情绪管理篇

出品人 钱丹凝
著者 兰精灵
策划 冯莉
责任编辑 冯莉
装帧设计 喜唐平面设计工作室
插图 大黄蜂工作室
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 162mm × 228mm
印张 12 字数 134 千
印刷 四川新华印刷有限责任公司
版次 2014 年 4 月第一版
印次 2014 年 4 月第一次印刷
定价 24.00 元

ISBN 978-7-5364-7639-4

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

作者简介

嗨，大家好！

我是一只精灵，一只魔法的精灵。来，认识一下吧，哦，对了，先握手，再拥抱，然后，然后——听我做自我介绍：

兰精灵，本名杨士兰，初中语文教师，国家二级心理咨询师，儿童文学作家。

在《儿童文学》《少年文艺》《中国校园文学》《故事大王》《意林》等少儿杂志发表童话、小说近百篇。2011年、2012年、2013年在《探索财富》杂志连载财商故事《钱眼里的世界》；2013年在《少年大世界》连载奇幻故事《寻找挂坠的男孩》。

2010年4月，原创财商教育童话书《我是快乐小富翁》由吉林人民出版社出版。

2011年，改编少年版《汤姆索亚历险记》由吉林人民出版社出版。同年，改编少年版《秘密花园》和《小公主》由湖北少儿出版社出版。

2012年6月，幼儿童话绘本《儿童成长必知魔法系列》由黑龙江美术出版社出版。

作品《紫罗兰乐队》入选《中国当代儿童文学精品库——六十年佳作典藏》童话卷。

四篇作品入选未来出版社《2011年最值得推荐的儿童文学作品》（小说卷）（散文卷）（童话故事卷）。

二十万字家教书《中等生突围》由山东大学出版社出版。

一套（三本）少儿小说《心理小侦探》系列，即将由未来出版社出版。

精灵很幸福，因为可以给小朋友们写故事，因为可以用学到的心理学知识陪伴小朋友们长大……你们呢？你们幸福吗？

前言

精灵曾经不够快乐，因为我的学生们学习压力很大，我的教学压力也很大。

为了改变这种情况，我学习了心理学。

精灵的改变就从接触心理学那一刻，慢慢开始了。我变得快乐起来，我的学生们的变化也悄悄开始了，他们也开朗快乐了。

我给学生们上了五天一期的心理活动课，每天一个半小时，这七个多小时，成为我们师生之间永远美好的回忆；

我和学生们一起画自画像，然后一起讨论我们的性格以及以后的发展方向；

我给学生们做过四种人格特质的测试，好长一段时间，“抑郁质”“多血质”等等名词挂在了孩子们的口边；

……

通过这些，精灵发现进入青春期的孩子们有了了解自身的强烈愿望，不由得想起希腊特尔斐神庙上的箴言：“认识你自己！”原来认识自己是最难的，但又是每一个人最本能的需求。

于是，我在自己的课堂上穿插了一些有趣的心理学知识，把心理学的一些研究成果用孩子们可以接受的语言娓娓道来，学生们竟然听得津津有味。

于是，就有了你们拿到手里的这套丛书。

精灵收集了自己的一些作品，有小说也有童话，打破了文体的界限，按照《自我成长篇》《沟通关系篇》《情绪管理篇》编排，在每个故事后面，用《蚰蚰儿在路上》一文中的一只蚰蚰儿小红点儿为线索人物，穿插了一些心理知识。既有曲折有趣的故事，又有一些心理自助的知识，达到故事和知识完美结合，再配以活泼、灵动、优美的卡通形象或漫画，期待能带给同学们视觉和心理上的双重享受。

目录

情商这个东西	1
心理学家画廊	2
可优出逃	3
永不后悔的可优	6
巫婆的感觉喷嚏	9
教室后门的洞洞	15
你是一只海豚	31
我偏考不好	44
你也是巫者	50
冲动是魔鬼	63
不再无所谓——奇妙的记忆喷雾	64
看着妈妈的眼	71

目录

十指神功	77
出 口	86
愤怒的目光	94
小女巫的“读心术”	111
初夏的小木屋	122
从奴隶到将军	129
情绪地垫	130
情绪监控手环	139
建立情绪库	145
愤怒灭火器	151
新一代灭火耳蜗	157
记忆搜索机	164
粒子眼镜	170



情商这个东西



心理学家画廊

嗨!同学们,帅呆了、酷毙了的小红点又和大家见面了,我们首先进入心理学家画廊,认识这位丹尼尔·戈尔曼先生。他是哈佛大学毕业的,心理学博士哦,是美国《时代》杂志的专栏作家,专门研究行为与头脑科学。四次荣获美国心理协会 (APA) 最高荣誉奖项,20 世纪 80 年代获得心理学终生成就奖,是《纽约时报》科学专栏作家。他的关于情商的书《情商:为什么情商比智商更重要》一出版,就成了畅销书作家啦。也就是因为他这本书,世界人民认识了“情商”这个词儿,因此人们也叫他“情商之父”。



可优出逃

可优不见了！可优是谁？喊！网络人都知道！我的Q妹妹呗！

刚刚从健身房出来，刚刚花掉了我50个Q币，刚刚还在屏幕的一角呢！现在呢？没有了！

就像人间走失一个孩子一样，就像一眨眼在网络蒸发了一样，我找遍了她能去的任何地方，哪也没有！

一阵令人心跳过速的键盘敲击声过后，寻Q启事已经发送出去。

我长出了一口气，身子后仰，靠在椅背上。

“滴答猪，你好！”太熟悉的称呼了，“谁？”我转过身。天哪！猜猜我看到了什么，我死不瞑目的脑细胞呀！我的Q妹妹——可优正站在我的椅背上。

“你？怎么出来了？”

“想出来就出来了！”

“我是问你怎么出来的！”我加重了语气。

“嘻嘻，我就这么一想出来，就出来啦！”她倒是说得轻松。

“那，你出来干啥？”

“玩呀！”

“还玩？你整天除了吃，就是玩，还玩不够？台球、网球、羽毛球、乒乓球、足球、篮球、高尔夫球……游泳、射击、什么蔬菜大战……你都玩了，还玩什么？”我连珠炮似的质问她。

“哼！”她小嘴一撇，“那些假的，早玩腻了，我想来点真的！”

“真的？”晕，彻底晕了！我怎么摊上这么个宠物呀！



她坐在椅背上：“滴答猪，先来点吃的吧！”

“什么？什么？你还要吃的？”我眼珠子差点掉下来，长叹一声，“唉——说吧，吃什么？”

“先来个牵牛花冰激凌吧！”

我的嘴巴马上做Q状——哪来的小尾巴？当然是本姑娘的口水啦！

“那可是我的最爱呀！”

可优做可怜加可爱状：“我也是你的最爱呀！”

我狠了狠心，咬了咬牙，从冰箱里拿出一只牵牛花冰激凌。乖乖！小小的嘴巴一撮，那乳白和粉紫色盘旋的美味就，就不见踪影了！

“主人，我还要！”

.....

六只冰激凌被可优一扫而光。“小心拉肚子！”我都能听出自己口气里的恶狠狠。

“主人，你忘了？我只有品尝美味的嘴，却没长着爱出毛病的胃！”气死人不偿命的一脸陶醉，“主人，我还想吃油焖大虾！”

“主人，我想吃.....”

感谢中国古老的饮食文化！

感谢西方历史悠久、风度优雅的西餐文化！

感谢刚刚崛起就风靡世界的快餐文化！

可惜，我的口袋已经瘪得出奇了！我的压岁钱，我的英明无比的老妈开明地允许我自己控制、自主支配的票票，已经被可优吃光了！

网上风云突变，寻Q启事，已经变成了大大的“搜索令”。她已经成了整个网络世界的叛徒！

我把鼠标停在“举报”键上，回头看看摊在我床上睡得嘴角流口水的没心没肺的可优，唉——我怎么忍心哪！

“主人，我要打乒乓球！”

.....

“主人，我要打高尔夫球！”

“拜托，打高尔夫球要花钱的，好多好多的！”

可优骄傲地说：“我有钱呀！我打工挣了好多好多呢！”

目瞪口呆，无可奈何，我伸出手去：“拿来！”

“……”可优张口结舌，搓着双手。忽然，想起了什么，“我有账号！582349，我回去取！”

我一把拽住她：“算了吧！网络里早已经张开了大网，等着捉你呢！”她眨着无辜的大眼睛迷糊地看着我。“捉住你！要关你10年禁闭！”

恐怖的还在后头，我打开电脑才知道：“搜索令”又改成“通缉令”啦！网络神探栗子、橙子、玉米等都已经出动，如可优再不主动回去，捉到后会被消灭！提供线索者，奖100000000个Q币。

他们动真格的啦！

可优坐在椅背上，张着大嘴巴，点着手指头，把1后边的0数了半天，最后，也没数清！

该不是被吓傻了吧！我把她抱在怀里：“小优优，别怕！有我呢！”

她冲我一笑：“嘻嘻，我早知道有今天！”嘴巴吓得合不拢的该是我啦，怪不得，可优跟疯了似的要吃要玩。“那，你还出来？”

“我愿意呀！我知道了什么叫酸甜苦辣！知道了什么叫喜怒哀乐！你说说，我就是没了，也比那些Q宠们强吧？”

可是——

“我有个计划，你举报我！”我急了：“你小看人！我不——”

可优用一个手指竖在嘴边制止我：“你先听我说完，你领了那些Q币，存在网络银行，等我出了监狱，我还要逃出来，那时候，你还带我玩，带我上学，好不好？”

你们说，我能说不好吗？虽然，我不知道10年后的我，还上不上学，还会有没有时间，有心情带她玩。

于是，我摁下了“举报”键！一滴泪砸在键盘上，又一滴泪，也砸在键盘上！我拾起它们，珍珠一样，凉凉的！

“我有眼泪啦！好好幸福耶！”这是可优最后一声欢呼。



永不后悔的可优

同学们好！我是到处行走无处不在的蚰蚰儿小红点，今天，我钻到电脑网络里，在 Q 宠可优被关进监狱的前十分钟，采访了她。相信同学们都很关心这位可爱的 Q 妹妹吧？下面请看我的独家绝密报道。

小红点：亲爱的可优妹妹，你好，我代表网络之外的人类小朋友们，对你致以无比温馨的问候。

可优：哼！你可以不理解 Q 宠，但是千万不要低估我们的智商！嘿嘿，你小红点怎么能代表人类小朋友呢？如果一定要推举出一位明星来做人类小朋友的形象代言人，那，嘿嘿，恐怕是非我可优莫属啦。

小红点：啊？你只不过是一个虚拟的 QQ 宠物，怎么可以做人类小朋友的形象代言人？

可优：因为我体验到了人类独有的酸甜苦辣，因为我体验到了人类独有的喜怒哀乐，我，我会流眼泪，你，小蚰蚰，有吗？会吗？

小红点（张口结舌）：我……我……我也在努力掌握，努力——（转换话题）你对于即将到来的监禁生活，怎么想？有过后悔吗？

可优：体会过人类独有的感觉和情绪，才算活一回呀。我痛痛快快地活过一次，为什么要后悔？听说你也是蚰蚰界的另类，一个人跑出来看海看世界，不也是为了找活着的感觉吗？

小红点（激动得握住可优的手）：知音哪！知音！活着的感觉真是美妙！

时间到了，可优被带走了，看着她的背影，我小红点去百度搜索一些关于感觉和情绪的东西，帮助小朋友们提高情商、提高活着的质量。



名词剪贴板

感觉：是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。按照刺激来源于身体的外部还是内部，可以把感觉分为外部感觉和内部感觉。

外部感觉是由身体外部刺激作用于感觉器官所引起的感觉，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉，皮肤感觉又包括触觉、温觉、冷觉和痛觉。

哇哇——还有痛觉呀，我不喜欢疼疼疼，没有痛觉就好了！

小红点要郑重其事地告诉你：疼疼疼的痛觉对身体有保护作用哈，要真没有痛觉了，还挺危险的呢！

请小朋友想一想，你要是不知道疼痛了，会有什么样的后果？

1. 你如果摔跤不会感觉到疼，_____。
2. 小刀割破了你的手指，如果感觉不到疼痛，你会_____。

3. 你肚子疼，会赶紧去看病吃药或者手术，如果你阑尾发炎了，却感觉不到疼痛，后果会_____。

参考答案：

1. 如果摔跤感觉不到疼，以后你走路就会放心大胆、无所顾忌，很



有可能会摔破膝盖甚至摔断胳膊腿儿的。

2. 你被小刀割破了手指，如果感到了疼痛，拿刀的手一哆嗦，就会停止了，如果感觉不到疼痛，你会狠狠地一刀割下去，怕是手指头会被割下来的。

3. 你肚子疼，如果是阑尾发炎了，却感觉不到疼痛，后果会是置之不理，病情会越来越严重的。

内部感觉是由身体内部来的刺激所引起的感觉，包括运动觉、平衡觉和机体觉，机体觉又叫内脏感觉，包括饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、疼痛等。



什么叫感觉器官？

眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴还有皮肤是每个人都有的感觉器官。

什么叫个别属性？

眼睛看到了一朵红花，闻到了花香，红色和花香就是这朵花的个别属性，酸、甜、苦、辣、咸也是不同食物独有的个别属性。

巫婆的感觉喷嚏

最近，森林里“感觉缺乏症”流行，“感缺”病毒到处传播。这不，期中考试过后，森林学校的哺乳动物班的同学们都感染了“感缺”病毒，一天之间，森林里就增加了15例“感觉缺乏症”确诊患者。

感染了这种被命名为“感缺”病毒的人，就跟穿上了防弹背心一样，吃苦瓜不觉得苦，舔蜜糖也不觉得甜；挨踹感觉不到疼痛，拥抱也感觉不到温暖；批评几句不知道难过，夸几句也不知道臭美！弄得熊猫老师也感觉很没意思，恐怕在不久的将来，他也要感染“感缺”病毒啦。

别人倒没有什么，只有小狐狸翘翘觉得这兴许是个大事儿。不知道难过倒没什么，不知道臭美了，好像就缺点什么似的。于是，他跑了两天两夜的路，找到了住在红森林里的巫婆奶奶。

巫婆咧开没牙的嘴巴笑了：“这个世界上还从来没有巫婆奶奶办不到的事儿！”她用干枯得像树枝一样的手在自己屁股后边摸呀摸，摸了好半天。“拿去，感觉喷嚏，闻一闻，打喷嚏，感觉来了真神奇！”

翘翘接过来一个挺精巧的小盒子，里面整整齐齐摆了15个小小的喷雾瓶，就跟爸爸给爷爷用过的心脏急救的喷雾瓶一样一样的。只不过每个瓶上贴着不同的小标签，翘翘眯着眼睛看，标签上分别写着：幸福感喷嚏、成就感喷嚏、满足感喷嚏、安全感喷嚏……看到这里，小家伙高兴地叫了起来：“哇！正是我想要的！”连谢谢都忘了说，就跑了。

“嗨——”巫婆飞出来喊，“孩子，所有的感觉喷嚏都用完了，才能再回来拿。”也不知道他听见没有。

一进学校，迎面撞上了懒懒散散的大象。小狐狸翘翘上前一把握住



她：“你想找回成就感吗？来试试我的感觉喷嚏吧！”

大象被他没头没脑的话吓了一跳。不过，等看清了他手中盒子里的感觉喷嚏瓶，笑了：“我要来一瓶成就感！”

等翘翘跑进教室，感觉喷嚏瓶已经少了一半多。拿到感觉喷嚏瓶的同学们都在大槐树底下“阿嚏”“阿嚏”地打喷嚏，等着美妙的感觉光临呢。

翘翘窜上讲台，大叫：“想不想找回你的幸福感？快来吧，你的幸福感就在我的手上。”

同学们围了上来，小猪挤在最前面，挨个查看感觉喷嚏的标签。

“绝望感，乖乖！俺可不要；失落感，俺也不喜欢……”

小羊在后面听得着了急：“翘翘，你说的幸福感呢？成就感呢？”“哎呀！”翘翘想起来了，“幸福感、成就感、满足感……都……都被大象和斑马他们喷掉了。”

“唉——”小猪把剩下的感觉喷嚏都看了个遍。只剩下挫折感、沮丧感、嫉妒感、失落感、绝望感……这些不好的感觉谁肯要？他们都嘟嘟囔囔地晃回座位。

讲台上只剩下愣愣的小狐狸翘翘，守着几个感觉喷雾瓶，心想：巫婆奶奶好搞笑，掺着几个不好的感觉给我。翘翘想着想着就后悔了，也怪我，拿到感觉喷嚏的时候光顾高兴了，也不知道仔细看看。

思来想去，他决定再回红森林，刚跑到校门口，巫婆奶奶最后的那句话忽然被他想起来了：“所有的喷嚏都用完了，才能再回来拿。”那么，就是说，这些不好的感觉也得有人用。用完了才能换新的，可是，给谁用呢？又有谁肯用呢？

翘翘想到了死党小灰狼踏踏。“对，就是他，让他用一瓶！”他找到踏踏商量，刚开始小灰狼说啥也不同意，“你自己都不用，我凭什么用呀！”没办法，翘翘狠了狠心说：“我自己用一瓶自卑感，你用一瓶失落感，怎么样？”