



兰精灵 / 著

自我成长篇

蛐蛐儿在路上



四川科学技术出版社

蛐蛐儿在路上

小状元情商培养系列

ZIWO CHENGZHANG PIAN

自我成长篇

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. 自我成长篇 / 兰精灵著. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5364-7613-4

I. ①小… II. ①兰… III. ①青少年—情商—能力培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 074722 号

小状元情商培养系列

自我成长篇

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
责任校对 王初阳
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 978-7-5364-7613-4

■ 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/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

作者简介

嗨，大家好！

我是一只精灵，一只有魔法的精灵。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

自我认识 1

“瞧一瞧”和乔远方 2

心理效应 7

最美的兔子 11

心理学家画廊 15

雕花魔镜 18

小男孩·落幕 31

地球 十七年蝉 月球 37

酒窝里飞出紫蝴蝶 44

梦中的食指 54

自我管理 59

时间走得飞快 60

时光之轮 65

目录

我和蝴蝶有个约会	68
快乐鸡精灵	75
克隆青蛙	95
生命的意义	99
她还活着	100
来自逆空间的.....	105
蛐蛐儿在路上	117
豆粒的歌声	148
看我一眼	154
紫罗兰乐队	158
发芽的老桌子	163
精灵叽咕咕的桌子	167
蓝蚁的成蚁礼	176



自我认识



“瞧一瞧”和乔远方

今天以前，乔祎桥倒是没觉出自己的名字有什么不好，除了笔画有点多之外。虽然，同学们常叫成“瞧一瞧”，不过，好像这也没什么大不了的吧！

不过，今天，可有点不自在。

刚才，“土豆”走过，拍着他的肩，回头叫：“瞧一瞧！”脸上挂着细碎的笑容，闪烁在黄昏的光影里。一个女同学匆匆走过，听到了，回头一望，正望见乔祎桥乐颠颠地“哎”了一声，以示答应。只见马尾辫一扫，那个女同学就走远了。乔祎桥咧开的嘴巴好长时间回不去，她的表情是什么？脸上好像有淡淡的笑，又好像没有？眼神里也许有一抹嘲讽？乔祎桥摇摇头，也许没有！他动用双手的力量，把分开太久的上嘴唇和下嘴唇归拢到一起，才觉出腮帮子有点累！他揉着腮帮子，嘟嘟囔囔地安抚它：“受累了，您哪！人家不是笑咱呢！咱有啥子好笑的嘛！”

可是，周围没有别人呀！那么文静的一女同学总不会平白无故地回头看吧！那就是在看我！“瞧一瞧”？就是嘛，你让人家瞧一瞧呢，人家可不是得瞧一瞧吗？该死的“土豆”，疙疙瘩瘩的“土豆”，被虫虫咬了的“土豆”，干吗当着女同学的面叫人家外号呢？

质问“土豆”去！“土豆”倒是一脸的无辜，竟然比他还有理！

“我怎么叫你的外号了？你不就是叫乔祎桥吗？韩乔生的‘韩’，错啦，错啦，韩乔生的‘乔’，费祎的‘祎’在字典上有‘美好’之意，石拱桥的‘桥’，多么有水准的名字！你有什么证据指控我叫你的外号？”

乔祎桥顿时目瞪口呆，张口结舌。

唉！不怨天，不怨地，只怨爹娘给起错了名字。

“爸，妈！我要改名字！”

乔爸爸和乔妈妈看着儿子：“莫名其妙！名字也是瞎改的？”

“同学们都叫我‘瞧一瞧’，什么‘瞧一瞧，看一看啦’，我怎么老觉得自己贼眉鼠眼的呢！整个一鼠目寸光、胸无点墨！”

“怎么跟爸妈说话呢？小孩子，去去！你爸翻了N次字典才翻到了这么个美好的名字！想改？不行！”老爸一脸的得意，老妈一脸的坚决。

老妈说着说着倒笑了：“儿子，你要是想改名字，到底改成什么呀？”

又一次张口结舌。

“砰！”儿子关上了房门。门外爸爸妈妈大眼瞪小眼，“扑哧”笑出了声。

气哼哼地打开课本、作业本，满眼都是“乔祎桥”，“乔祎桥”，看见这个名字就来气，看见这三个字就来气。那个女同学似笑非笑的神情，又恍惚在眼前。“瞧一瞧”真好笑！有叫“瞧一瞧”的吗？有什么好瞧的？鼠目寸光，目光短浅，我，小学都要毕业了，我，堂堂一男子汉，颜面扫地呀！我要瞧远方，才不要像小老鼠一样，瞧一瞧，再瞧一瞧！

对了！有了！我要叫“瞧远方”，耶！欢呼！我要叫“乔远方”！感谢我的上帝！感谢我的聪明才智！哦！说到最后，还得感谢赋予我聪明才智的老爸老妈！

立马改名，所有乔祎桥的归属权统统划归乔远方。“瞧一瞧”退出历史舞台，哈哈，你已经光荣地完成了你的历史使命，新的世界将属于伟大的乔远方先生。

乔祎桥，不对！从现在开始，就要叫乔远方了。乔远方拿着课本、作业本、笔记本，一一改名，搞定！来一个“先斩后奏”！给爸妈一个临睡前的最后通牒：“我有决定自己叫什么的权利！我刚出生，你们趁我少不更事，剥夺了我的权利。今天，就是现在，我收回，我宣布，我叫乔远方了！我要目视远方、胸怀远方。决不做瞧一瞧、看一看的小老鼠！”



留给目瞪口呆的爸妈一个坚决的有些幼稚的背影，“哎——”爸妈张了半天嘴巴，只好相对一望，无奈地苦笑。“反正户口本在我们手里，叫什么还能由你一孩子说了算！”

“我宣布一个重大事件！”第二天，一进教室，昨晚刚刚诞生的崭新的乔远方就站在讲台上宣布。

“什么事儿？”

“这么正儿八经的！”

“注意！本人——”下面有人接口，“瞧一瞧”。“停！本人从今天开始，不，确切地说，是昨天晚8点58分，改叫乔远方了！”

全班哗然。

“土豆”窜上台来：“嗨，瞧一瞧……”话没说完，乔远方的食指就竖了起来，指向“土豆”：“请注意，我叫乔远方！以后，谁再叫我瞧一瞧，别怪我不认识你！OK？”

“噢，噢，乔——什么来着？对！远方，你——我——我忘了说什么了，得！你改名字了！好！鼓掌！”赵本山式的忽悠叫醒了全班的掌声，轰轰烈烈地完成了乔远方的改名仪式。

小升初的考试说来可就快了！乔妈妈接到乔远方班主任的一个重大电话：

“乔远方改名的事儿，您知道吧？”

“啊？”乔妈妈一时没反应过来，“嗯，知道吧！”语气有点含糊。

“升学考试一定要写和户口本一致的名字，因为，进入初中要给学生建立统一的学籍，学籍上的名字一定要和户口本上的名字一致，否则是会影响中考，甚至高考的！”老师加重语气强调。

“谢谢老师！”放下电话，乔妈妈出了一身冷汗。改名的事儿得提到议事日程上来了，影响了中考、高考，可不是闹着玩儿的！怎么办？

晚上，三方会谈，在乔家客厅里隆重举行。

双方陈述理由。

乔远方对于父母陈芝麻烂谷子的老掉牙的理由不屑一顾，父母对儿

子鼠目寸光的评价不予接受。双方谈判陷入僵局。

乔远方孤注一掷，耍起了无赖：“我的名字我做主，反正我试卷上就写乔远方，剩下的事儿你们看着办吧！”

爸爸妈妈又一次大眼瞪小眼，怎么办？你总不能拿着他的手，替他往试卷上写名字吧！一个晚上的长吁短叹之后，乔爸爸先明智地让步了，长叹一声：“儿大不由爷，由他去吧！只是可惜了我的心血呀！”

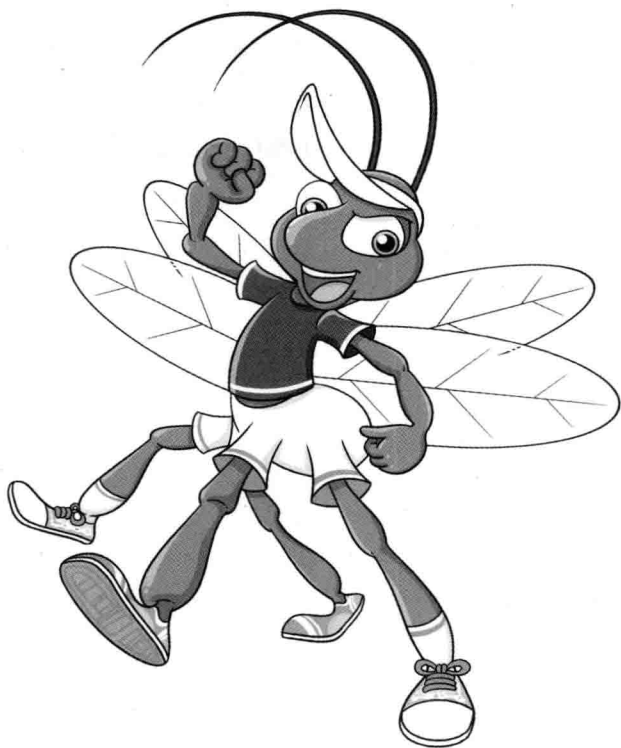
然后，穿衣出门，去学校开证明信、进居委会、跑派出所、转公安局，跑了好几天，终于在升学考试之前，用一枚鲜红的公章承认了“乔远方”的合法地位。

“恭喜你呀！乔远方同学！”妈妈把户口本拍在乔远方面前。

远方出人意料地平静，其实，他心里正翻腾着个小秘密，可不能让爸爸妈妈知道，那就是：怎么才能让那位女同学知道，我不叫瞧一瞧，我叫乔远方。



嗨！大家好，我是一只行走在成长路上的蚰蚰儿，我的名字叫小红点儿，关于我的故事，详见本书中的《蚰蚰儿在路上》，性急的小朋友可以偷偷摸摸往后翻一翻，嘿嘿，性子不急的小朋友，听我继续道来。话说，我小红点儿不知不觉进入了青春期——我的天！不知不觉地，刺激多了，烦恼多了，朋友来了，又走了，多了，又少了……这是怎么啦嘛！小盆友们陪我走一走、看一看，好吗？这里有好玩的故事，更重要的是在故事里，我们一起去探一探、索一索，嘿嘿，就是探索探索我们的身体和心理到底是怎么啦？



心理效应

聚光灯效应

不知道从什么时候开始的，我忽然感觉仿佛站在舞台上、聚光灯下似的，周围都是观众，无数双眼睛都盯着自己，貌似还指指点点地说我这不好、那不行！衣服搭不搭？鞋子干净不干净？触角乱了没？天哪！你们干吗都看我？受不了啦！

实际上，一切都是我们想象出来的，因为进入青春期的小朋友，对自我的认识发展到了“自我中心”阶段。

心理实验室

有趣的“伤痕实验”

小朋友们准备好了吗？请跟小红点儿进入实验室，嘘——安静，安静！实验马上开始：

幕后指使者：心理学家。

实验参加者：专业化妆师、小红点儿、学生甲、学生乙。

实验地点：没有镜子的小房间一人一间、医院。

实验步骤：

1. 我被带到一个小房间里，咦？那两个人呢？哦，一人一间，谁也不干扰谁哈。一位美丽的姐姐走进来，在我的左脸上画了半天，她画了什么？



2. 漂亮姐姐拿来一面小镜子，让我照，妈呀！我的左脸上，一道血肉模糊的伤痕，悲惨得很！

3. 姐姐拿走了镜子，说：“我需要在这道伤痕表面再涂一层粉末，这样才不会被蹭掉。”说着，又在我的左脸上抹了半天，我的脸蛋呀，遭罪啦。

4. 这是要带我去哪里呀？淡淡的来苏水味道传过来，医院呀，带我到医院来干吗？

5. 我坐在候诊室里，如坐针毡，来来往往的人们真讨厌，干吗总盯着人家的脸看，不就是有道血淋淋的伤痕吗？看什么看？看不出来是假的吗？讨厌不讨厌吗？

6. 半小时后，我被带回实验室，心理学家出现了，问我刚才的感受，说完之后，一脸坏笑地递给我一面镜子。我的天哪！我的脸上干干净净，哪有什么血？哪有什么伤嘛？搞什么搞？对，肯定是涂什么粉末的时候，把伤痕擦掉了，骗人！心理学家最会骗人啦！

原来，我们接收到的别人对我们的态度，是自己想出来的哈。“别人是用你看待自己的方式看待你。”心理学家的这句话值得好好琢磨啦。



蚰蚰儿故事会

欢迎大家来到蚰蚰儿故事会，桃树底下，每晚不见不散哟。今天给

大家带来的是著名儿童文学作家金波的小故事《小狗的铃铛》：

小狗的铃铛

有一只小狗，人们都叫他“丁零当啷”。

怎么叫这么一个怪名字呀？因为小狗的脖子上戴着一个金光闪闪的铃铛，一走起路来就“丁零当啷、丁零当啷”地响。

人们一听到这铃声，就说：“小狗来了，欢迎，欢迎！”

小狗到处受到欢迎，走起路来就神气起来了。他无论走到哪里，都把铃铛摇得很响很响，为的是让大伙儿都能听见，好热烈地欢迎他。

忽然，有一天，小狗的铃铛丢了，无论他走到哪儿，都悄没声儿。

小狗觉得很奇怪：人们怎么不理我了？

小狗晃晃脑袋，一点儿声音都听不到了。他跳一跳，还是没有声音；他又跑一跑，还是没有声音。

小狗又着急、又害怕，难道我把自己给丢了？这世界上再没有我“丁零当啷”了？人们再也不欢迎我了？我把自己丢了？

小狗一想到这里，就呜呜地哭起来了。他哭得真伤心啊，眼泪哗哗地往外流。

小青蛙一蹦一跳地来到小狗眼前：

“怎么啦，丁零当啷？”

小狗一听小青蛙还在叫他“丁零当啷”，就勾起了他的伤心事，一边哭一边说：

“别问了，别问了，我把自己给丢了！”

小青蛙见他哭得这么伤心，就把他领到镜子跟前，指着镜子里的小狗说：

“你仔细看看，这不是你吗？”

小狗眨巴眨巴眼睛，又看看镜子里，再摇摇头，还是听不到“丁零当啷”的响声，就又哭起来了，一边哭一边大声喊着：

“那不是我，不是我。我是‘丁零当啷’。现在听不到‘丁零当啷’的声音了，我把自己给丢了。呜呜呜……呜呜呜……”



小青蛙真拿他没办法，叹叹气，只好走开了。

小青蛙走了很远很远，还听到小狗一边哭一边喊着：

“怎么办呀，我把自己给丢了！呜呜呜……呜呜呜……”

没有了脖子上的铃铛，小狗还是“丁零当啷”吗？



心理自助餐

我小红点儿还打理着一家心理自助餐厅，在这里，你可以随意DIY美味的心理大餐呢，凉拌、红烧、清蒸、爆炒……你的地盘你做主好啦。

小狗把自己弄丢了，小朋友们，你们有什么好办法，可以帮他找回自己呢？

