

读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培养

主编：高长梅 本册主编：何君文

# 会调适自我情绪的 中学生

生气是拿别人的错误惩罚自己。

——康德



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

读·品·悟®

卓越中学生成才训练营

培养

# 会调适自我情绪的

主 编：高长梅

本册主编：何君文

中学生



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

培养会调适自我情绪的中学生/高长梅主编. -北京:九州出版社, 2010.4

(“读·品·悟”卓越中学生成才训练营)

ISBN 978-7-5108-0405-2

I. ①培... II. ①高... III. ①故事-作品集-世界  
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051700 号

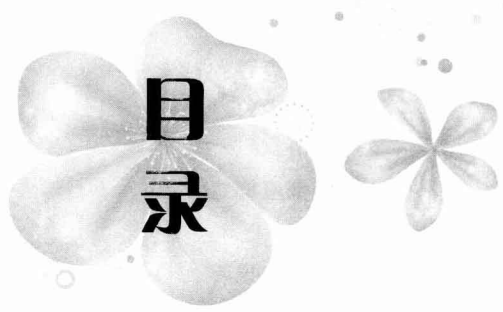
## 培养会调适自我情绪的中学生

---

|       |                          |     |     |      |
|-------|--------------------------|-----|-----|------|
| 作 者   | 高长梅                      | 主 编 | 何君文 | 本册主编 |
| 出版发行  | 九州出版社                    |     |     |      |
| 出 版 人 | 徐尚定                      |     |     |      |
| 地 址   | 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037) |     |     |      |
| 发行电话  | (010)68992190/2/3/5/6    |     |     |      |
| 网 址   | www.jiuzhoupress.com     |     |     |      |
| 电子信箱  | jiuzhou@jiuzhoupress.com |     |     |      |
| 印 刷   | 北京华戈印务有限公司               |     |     |      |
| 开 本   | 720 毫米 × 1000 毫米 16 开    |     |     |      |
| 印 张   | 14                       |     |     |      |
| 字 数   | 210 千字                   |     |     |      |
| 版 次   | 2010 年 7 月第 1 版          |     |     |      |
| 印 次   | 2010 年 7 月第 1 次印刷        |     |     |      |
| 书 号   | ISBN 978-7-5108-0405-2   |     |     |      |
| 定 价   | 23.80 元                  |     |     |      |

---

★ 版权所有 侵权必究 ★



# 目录



## 第一辑

### 什么都快乐

总是有人在寻找快乐，但是又总是找不到快乐。其实，快乐就在我们日复一日的寻常生活中，只是我们从来就没有在意蕴含在那平凡生活中的点滴之美。不信的话，从现在起，就在身边仔细找找吧。

- 002 活着就像在舞蹈 / 绘丹
- 004 什么都快乐 / 三毛
- 006 跳出心灵的牢笼 / 清水荷
- 009 低下头去，机遇就在手心 / 周曼
- 012 快事 / 佚名
- 013 定格在玻璃窗上的阳光 / 绘丹
- 015 活下去只需一点点理由 / 南云
- 017 在路上 / 吴志强
- 018 快乐百分比 / 易水寒



## 第二辑

### 心中的兰花依然盛开

有一位禅师很喜欢兰花。有一次，一个弟子不小心把花盆打碎了。

禅师和颜悦色地对大家说：“我不是为了生气而种兰花的，如果兰花没有了，而大家的好心情还在，那心中的兰花也依然盛开。”

情绪是我们自己的，由我们做主。把握住自己的情绪，争取不以物喜，不以己悲，让心中的兰花永远盛开。



- 022 守护一脸笑容 / 恒久  
023 请不要开错窗 / 丁海涛  
024 整理心情 / 袁万梅  
026 站在烦恼里仰望幸福 / 马德  
028 自寻烦恼 / 房放  
029 人生的四大良方 / 殷卫  
031 郁闷 / 胡绍鸿  
033 心中的兰花依然盛开 / 叶知秋  
034 最大秘密 / 谭继山  
035 母亲的一句话让我终生受益 / 袁立  
038 走过郁闷 / 徐丽  
040 每天你都有两种选择 / 胡杨

## 第三辑 擦去心灵的灰尘

一对夫妇到一个加油站加油。先生始终认为服务员没有将他的挡风玻璃洗干净，对其服务十分不满意。这时，他妻子仔细地将他的眼镜擦了一遍，待他再看挡风玻璃时，却是一尘不染。

很多时候，我们要试着经常擦擦自己的“眼镜”，别让它蒙上灰尘，否则，就会让自己白白生气。

- 044 写出你的愤怒 / 董刚  
045 擦去心灵的灰尘 / 朱孝萍  
047 清点生活 / 佚名  
048 打开心灵之窗 / 谭嘉平  
050 放逐情绪 / 莫小米  
051 驱散内心阴影 / 一哲  
053 自我发泄 / 佚名  
055 激发活力 / 佚名  
056 让心灵逛逛街 / 佚名  
058 咀嚼伤害 / 吕汉城  
060 窗口有面镜子 / 孙道荣  
062 与自己沟通 / 谢胜瑜

## 第四辑

### 你应该做一颗豆子

犹太人说,世界上卖豆子的人应该是最快乐的,豆子卖不出去,可以磨成豆浆,豆浆卖不成功,可以制成豆腐,豆腐变硬了,当做豆腐干来卖。豆腐干也卖不出去的话,就把豆腐干腌起来,变成腐乳。

一颗豆子在遭遇冷落的时候,都有无数种精彩选择。那么一个人呢,在遭遇不顺时,至少应该比一颗豆子更坚强吧。

- 066 你应该做一颗豆子/陆勇强
- 070 人生的彻悟/万全
- 072 把苦难放在远处欣赏/柳君
- 075 生命良方/(爱尔兰)巴克莱
- 078 内心的缺陷/星竹
- 082 人生与阻力/张小失

- 067 记得欣赏卑微的自己/吉安
- 071 瓦伦达心态/佚名
- 074 独木桥的走法/英涛
- 077 巧避克拉克现象/肖保根
- 080 琴弦上的灵魂/佚名

## 第五辑

### 快乐的钥匙

每个人心中都有一把“快乐的钥匙”,但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。我们快乐的钥匙握在哪里,就要由哪里来控制我们的笑声。钥匙掌握在自己手里,我们是快乐的主人。让我们的快乐来影响别人的情绪,这才是快乐的真谛。

- 086 学会玩/张锐
- 087 无人赏,自家拍掌/胡荣锦
- 090 脚前脚后/佚名
- 091 快乐的钥匙/星欣
- 092 让情绪引导成功/卢军强
- 094 玻璃与镜子的区别/杭大庆
- 096 外交家的“特异功能”/苏捷筱
- 097 心境防割/毕淑敏
- 099 喜剧大师和心理医生/(美)威廉·贝纳德
- 101 败给悲观/佚名

第六辑

## 把心放轻松

从坏处学经验,从好处拿信心,这是放松我们心态的法宝。如果掩面而泣之后只是满肚子的牢骚和抱怨,那么你就得在失败里一再留级,直到你吸取了经验,从失败中找到一条新的出路。

104 活给自己看/小想

107 自己安慰自己/郭立勤

111 把心放轻松/佚名

114 生活不相信抱怨/李剑红

118 为笨拙喝彩/董保纲

121 解开缚心之绳/窦文涛

106 煮沸的水与冷却的铁/王猛

109 为自己减刑/余秋雨

113 时运不济的人/佚名

116 从“下下签”逃生/祝师基

120 正眼看它,正面迎它/吴淡如

124 生命需要平衡/肖复兴

## 第七辑

## 驯服情绪的野马

稍受批评和指责就勃然大怒,认为别人的中肯意见是对自己有意冒犯,是公开侮辱,这是缺乏自知之明,没有自信的表现。无论诽谤、污蔑,还是赞美,都能喜怒不形于色,做自己情绪的主人,该是一个多么实用的人生本领啊。

128 拉自己一把/李瑞芳

130 你说什么?我听不到哦/天天

131 通用公司的裁员名单/佚名

133 盖迪戒烟/佚名

135 谦卑的推销员/佚名

136 克制情绪/佚名

137 驯服情绪的野马/(美)奥里森·马登

139 控制自己/寒冬

141 生气的理由/绿叶

## 第八辑

### 包容是一条五彩路

每个人都不是完美的，生活中难免会碰到别人不经意犯的小错误，或是刻意为之的玩笑，如果我们的第一反应不是责备，而是用包容的心去平静对待，在已成定局的事情上去多加思考，也许原本看起来有瑕疵的事情和被破坏的心境也会随之而变得五彩缤纷起来。

- 144 包容是一条五彩路 / 张丽钧  
147 宽容是高贵的品质 / 穆欣  
150 地狱与极乐 / 星云  
152 曼德拉的顿悟 / 鲁先圣  
155 羞辱是一门选修课 / 王聃  
158 宽容比自由更重要 / 郝铁川

- 146 放松心情 / 佚名  
149 唾面自干 / 唐汶  
151 雅量 / 佚名  
154 华盛顿“报仇” / 佚名  
157 最大的不幸 / 佚名  
160 做一个大度的人 / 郭冬仙

## 第九辑

### 或许不是灰色

经历校园生活的我们，每个人都有一段青涩的岁月。在那里，我们青春、活泼又各自拥有着不为人知的情愫。那些如烟花般的过往总是惆怅地盘踞着我们的记忆。但是，烟花毕竟是烟花，那些灰色的记忆在时间的洗礼中，终究会变成现实生活的色调，温暖着我们的回忆。

- 164 光环中的鱼 / 符开洪  
165 刀磕伤了就是锯 / 王绍斌  
167 善于放弃是一种大智慧 / 郭冬仙  
169 最后一课 / 张小失  
171 跑出自己的速度 / 纪广洋  
172 给落榜女儿的一封信 / (美) 金克雷·伍德  
174 或许不是灰色 / 史水念  
176 让理想转个弯 / 徐连祥  
177 不怪上帝 / 朱芳  
179 缺陷的优势 / 包利民  
180 让完美歇着去吧 / (美) J. 沃尔特 王悦 / 译  
182 “比较”是烦恼的墓志铭 / 周毅



## 第十辑

# 永不消失的自信

据说,拿破仑一上战场,士兵力量就可增加一倍。因为拿破仑在战场上,总是信心百倍,一副必胜的样子。其实,军队的战斗力,大半寓于士兵对将帅的信仰之中。将帅自信,就可以增强士兵的勇气。

自信是一种力量,可以将我们的情绪调节到最佳状态。坚强的自信,良好的心态,往往使得平凡的人也能够成就神奇的事业。

- 186 在痛苦中感受幸福 / 李轶男
- 187 纸片的价值 / 马国福
- 189 上帝没有轻看卑微 / 枫叶
- 190 你就是自己的神 / 佚名
- 191 一步改变一生 / 佚名
- 193 寻找自信的支点 / 乔伊
- 198 把自己放上成功的轨道 / 映山红
- 200 永不消失的自信 / 乔伊
- 203 输给卑微 / 张林薇
- 204 表演自己的失败 / 袁小虎
- 205 相信自己 / 毕淑敏
- 208 完整的自信 / 佚名
- 209 强迫自己 / (美)吉米·盖茨





第

一

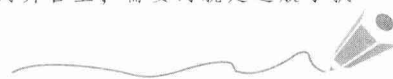
辑

## 什么都快乐

总是有人在寻找快乐，但是又总是找不到快乐。  
其实，快乐就在我们日复一日的寻常生活中，只是我们从来就没有在意蕴含在那平凡生活中的点滴之美。  
不信的话，从现在起，就在身边仔细找找吧。



活着就像在舞蹈——在人生的舞台上，需要的就是这股子执著和韧劲儿！



## 活着就像在舞蹈

绘 丹

女孩很小的时候，父亲就抛弃了她和母亲。坚强刚毅的母亲立志要将女儿培养成出类拔萃的人才，于是将女儿送进了一所舞蹈学校。高昂的学费并未吓倒母亲，她四处打工挣钱，7岁的女孩看见母亲整日忙碌和疲惫的身影，就会忍不住流泪。

一天，女孩对舞蹈老师说：“我想退学。”老师问：“为什么？”女孩回答：“我实在不想让母亲这样为我操劳。”老师问：“如果你退学，你觉得母亲会开心吗？”女孩回答：“至少我可以让母亲过得轻松点儿。”老师又问：“你知道母亲最大的心愿是什么吗？”女孩回答：“当然知道，母亲希望我成为舞蹈家。”老师说：“记住，只有实现了愿望的人才能变得轻松和开心；因此，你必须好好学习，了却母亲的心愿。”

女孩小小年纪就上了人生第一课，她从母亲的行动和老师的言语中受到了莫大的鼓舞。她训练比别的孩子勤奋，吃的苦比别的孩子多；但她流的泪和抱怨的话却比别的孩子都少。几年后，她成了最出色的学员，并开始登台表演。老师为她高兴，母亲为她自豪。

可命运总是在捉弄人，当女孩出落成亭亭玉立的少女，满怀信心准备迎接美好未来之时，身体却出了毛病：骨形不正，腰椎突出。这对舞蹈演员来说是致命一击。是退缩还是坚持？女孩选择了后者。她忍受疼痛和折磨，在身上装了一个“校正仪”，继续着她的舞蹈。她的努力和刚强没有白白付

出,国家舞蹈团招了她,而且她很快成了领舞。此后她的足迹遍布世界各地,她优美的舞姿倾倒了无数观众。

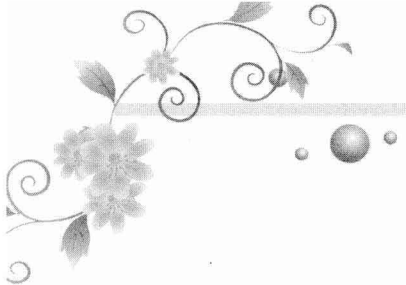
她就是西班牙国家舞蹈团的常青树,享誉世界的弗拉门戈舞皇后阿伊达·戈麦斯。前不久来中国巡演时,记者问她:“面对贫穷和不幸,面对病痛与磨难,你是如何理解人生的?”已在舞台上舞蹈了四十余年的阿伊达笑容依旧美丽迷人,她说了这样一番话:“在我眼里,除了战争和死亡,别的都不能叫不幸;活着就像在舞蹈,一个有梦并愿为此付出一生的人没有什么东西能阻挡住她;我会永远地跳下去,直到跳不动那天为止。”

一个有梦想有追求的人,任何艰难困苦都挡不住他前进的步伐。活着就像在舞蹈——在人生的舞台上,需要的就是这股子执著和韧劲儿!

### 情绪悟语

当我们在追求梦想的时候,总有很多东西试图阻碍我们前进,因为世界上没有什么梦想的实现是一帆风顺的。因此,任何困难甚至苦难都是我们必须承受,必须克服的。活着就像跳舞,不要被苦难打乱舞步,凭借自己那股执著和韧劲儿,力争让自己在学习、生活中保持优雅的舞姿。

(周晓林)



每日借邻居白狗一同散步，散完将狗送回，不必喂食，不亦乐乎！



## 什么都快乐

三 毛

清晨起床，喝冷茶一杯，慢打太极拳数分钟，打到一半，忘记如何续下去，从头再打，依然打不下去，干脆停止，深呼吸数十下，然后对自己说“打好了”！再喝茶一杯，晨课结束，不亦乐乎！

静室写毛笔字，磨墨太专心，墨成一缸，而字未写一个，已腰酸背痛。凝视字帖十分钟，对自己说：“已经写过了！”绕室散步数圈，擦笔收纸，不亦乐乎！

枯坐会议室中，满堂学者高人，神情俨然。偷看手表指针几乎凝固不动，耳旁演讲欲听无心，度日如年。突见案上会议程式数张，悄悄移来折纸船，船好，轻放桌上推来推去玩耍，再看腕表，分针又移两格，不亦乐乎！

山居数日，不读报，不听收音机，不拆信，不收信，下山一看，世界没有什么变化，依然如我，不亦乐乎！

数日前与朋友约定会面，数日后完全忘却，惊觉时日已过，急打电话道歉，发觉对方亦已忘怀，两不相欠，亦不再约，不亦乐乎！

雨夜开车，见公路上一男子淋雨狂奔，煞车请问路人：“上不上来，可以送你？”那人见状狂奔更急，如夜行遇鬼。车远再回头，雨地里那人依旧神情惶然，见车停，那人步子又停并做戒备状，不亦乐乎！

四日不见父母手足，回家小聚，时光飞逝，再上山来，惊见孤灯独对，一室寂然，山风摇窗，野狗哭夜，而又不肯再下山去，不亦乐乎！

逛街一整日，购衣不到半件，空手而回。回家看见旧衣，备觉件件得来不易，而小偷竟连一件也未偷去，心中欢喜，不亦乐乎！

匆忙出门，用力绑鞋带，鞋带断了，丢在墙角。回家来，发觉鞋带可以系辫子，于是再将另一只拉断，得新头绳一副，不亦乐乎！

灰友打电话来，喋喋不休，突闻一声铃响，知道此友居然打公用电话，断话之前，对方急说：“我再打来，你接！”电话断，赶紧将话筒搁在桌上，离开很久，不再理会。二十分钟后，放回电话，凝视数秒，灰友已走，不再打来，不亦乐乎！

上课两小时，学生不提问，一请二请三请，满室肃然。偷看腕表，只一分钟便将下课，于是笑对学生说：“在大学里，学生对于枯燥的课，常常会逃。现在反过来了，老师对于不发问的学生，也想逃逃课，现在老师逃了，再见！”收拾书籍，大步迈出教室，正好下课铃响，不亦乐乎！

黄昏散步山区，见老式红砖房一幢孤立林间，再闻摩托车声自背后羊肠小径而来。主人下车，见陌生人凝视炊烟，不知如何以对，便说：“来呷蓬！”客笑摇头，主人再说：“免客气，来坐，来呷蓬！”陌生客居然一点头，说：“好，麻烦你！”举步做入室状。主人大惊，客始微笑而去，不亦乐乎！

每日借邻居白狗一同散步，散完将狗送回，不必喂食，不亦乐乎！

交稿死期已过，深夜犹看《红楼梦》。想到“今日事今日毕”格言，看看案头闹钟已指清晨三时半，发觉原来今日刚刚开始，交稿事来日方长，心头舒坦，不亦乐乎！

晨起闻钟声，见校方同学行色匆匆赶赴教室，惊觉自己已不再是学生，安然浇花弄草梳头打扫，不亦乐乎！

每周山居日子断食数日，神智清明。下山回家母亲看不出来，不亦乐乎！

求婚者越洋电话深夜打到父母家，恰好接听，答以：“谢谢，不，不能嫁，不要等！”挂完电话蒙头再睡，电话又来，又答，答完心中快乐，静等第三回，再答。又等数小时。而电话不再来，不亦乐乎！

有录音带而无录音机，静观音带小匣子，音乐由脑中自然流出来，不必机器，不亦乐乎！



回家翻储藏室，见童年时玻璃动物玩具满满一群安然无恙，审视自己已过中年，而手脚俱全，不亦乐乎！

归国定居，得宿舍一间，不置冰箱，不备电视，不装音响，不申请电话。早晨起床，打开水龙头，发觉清水涌流，深夜回室，又见灯火满室，欣喜感激，但觉富甲天下，日日如此，不亦乐乎！



### 情绪悟语

总是有人在寻找快乐，但是又总是找不到快乐。  
其实，快乐就在我们日复一日的寻常生活中，只是我们从来就没有在意蕴含在那平凡生活中的点滴之美。  
不信的话，从现在起，就在身边仔细找找吧。（陈军）



只有挣脱无形的牢笼，才能释放我们被监禁的创造力。



## 跳出心灵的牢笼

清水荷

下面是个有趣的题目：“请用 6 根火柴棒摆出 4 个正三角形，但不能将火柴棒折断。”

如果你摆了 6 分钟还摆不出来，也不必心灰意懒。因为根据调查，大多数人都摆不出来。

在公布答案之前，我们先聊一下跳蚤。跳蚤之所以叫跳蚤，因为它前

进时不是走，而是跳，并且一跳可以跳到身体的近百倍高度。但德国柏林马戏团里的跳蚤却是走着前进的，甚至会表演拉车的特技（当然，观众要用放大镜来观赏）。

为什么会有这种怪事呢？原来是马戏团的驯养师对跳蚤施以特殊的驯养。首先，驯养师将跳蚤放在玻璃瓶内，玻璃盖的高度比跳蚤跳跃的高度低，跳蚤一跳，头就碰到玻璃盖，它慢慢地就不敢再跳那么高；然后，驯养师逐步降低玻璃盖的高度，跳蚤怕痛，只好越跳越低；到最后，跳蚤在盖子压顶下，就不敢再跳而只能用走了。经过这种特殊的驯养，跳蚤彻底失去了与生俱来的跳跃能力。

前面那道测验的答案其实很简单，就是将 6 根火柴棒摆成一个金字塔，自然就出现 4 个正三角形了。不少人在知道答案后，会在心里嘀咕：“你又没有说可以做三度空间的立体摆列！”但题目里并没有说“不可以”做三度空间的立体摆列。其实，多数人都是自我设限，自己束缚了自己，只会将 6 根火柴棒在一个平面上东移西挪，而不能或不敢从事三度空间的思考。

人们又是怎么失去创造能力的呢？下面这个故事或许可以提供部分的答案：有一位幼儿园的小朋友，第一次听到老师说华盛顿小时候砍倒樱桃树的故事，听得津津有味。老师在说完故事后问：“各位小朋友，你们知道华盛顿的父亲为什么会原谅他吗？”他立刻举起手，抢着回答说：“因为华盛顿的手上还拿着斧头！”班上的同学听了都哈哈大笑，老师也摇摇头，严肃地说：“不对！不对！父亲会原谅他，是因为华盛顿是个诚实的小朋友。”他搔搔头，不好意思地看了老师一眼，默默坐下来。

这个小朋友想的其实也没错，如果父亲不原谅华盛顿，反而骂他甚至打他，华盛顿控制不住，或许就会拿着手上的斧头乱砍乱挥，那多危险啊！“因为华盛顿的手上还拿着斧头，”其实也是个很有创意的答案，但却不被社会所认可。我们都曾经是小朋友，对很多问题其实都有过创新的想法，但大人却皱着眉头说这个不对、那个也不对，最后只剩下“因为华盛顿是个诚实的小朋友”这个答案，于是我们有了教养，成了像德国柏林马戏团里被驯养的跳蚤，失去了跳跃的能力，失去了创新的能力。





压住使我们失去创新能力的盖子是无形的,那也许是我们过去所受的教育、所染习的传统观念,也许是我们惯性的思考模式、单调的生活环境。不少人埋怨自己无力创造,其实,他们并非没有创造力,而是失去了创造力。而创造者就是那些挣脱牢笼、跳出框框的人。人跟跳蚤不同的地方就是,跳蚤一旦被驯养,就很难恢复跳跃的能力,但人类会反省。要想挣脱牢笼、跳出框框,必须先知道自己的头脑被监禁。只有挣脱无形的牢笼,才能释放被监禁的创造力。



### 情绪悟语

跳蚤失去跳跃能力是因为玻璃越压越低,于是跳蚤只能选择走。而我们呢,创造力的失去让我们抱怨空间狭小、没人相助、时运不济,我们唯独忘了,创造力来自我们的本能。如果失去了跳跃的欲望,那么即使给我们整个地球,我们也没有一丝跳起来的动力。(王朝晖)

