

让孩子 保持阳光心态 的 枕边书

卢帼芹/编著

一颗洒满阳光
的心灵
能照亮人生
的每个角落

阳光心态是一种积极、向上、乐观和自信的心智模式，
每个孩子在成长过程中都会遇到挫折和低谷，
而阳光心态，正是推动他们勇敢进取的原动力。

本书如阳光般温暖孩子的心灵，帮助孩子化解心中困惑，
指导孩子了解和完善自我，引领孩子走出阴霾、快乐成长。

 中国纺织出版社

让孩子 保持阳光心态 的 枕边书

卢帼芹/编著

一颗洒满阳光
的心灵
能照亮人生
的每个角落

阳光心态是一种积极、向上、乐观和自信的心智模式，每个孩子在成长过程中都会遇到挫折和低谷，
而阳光心态，正是推动他们勇敢进取的原动力。

本书如阳光般温暖孩子的心灵，帮助孩子化解心中困惑，
指导孩子了解和完善自我，引领孩子走出阴霾，快乐成长。

中国纺织出版社

内 容 提 要

阳光心态是积极、宽容、豁达、知足、感恩的一种心智模式。保持阳光心态，我们可以化弊为利、让苦变甜，可以化解仇恨、消除误会、打消猜疑、由悲变喜，让生活充满积极的能量。本书精选了一百多个富有哲理、极具趣味性和启发性的故事，将带领你的思绪畅游在快乐、幸福的海洋里，当你忧愁时给予你安慰，在你烦心时给予你解脱，让你摆脱自卑、压抑的困扰，帮你聚集自信、乐观、积极的阳光心态，成为杰出的青少年。

图书在版编目（CIP）数据

让孩子保持阳光心态的枕边书 / 卢帼芹编著. —北京：中国纺织出版社，2015.9
ISBN 978-7-5180-1742-3

I. ①让… II. ①卢… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第140306号

责任编辑：闫 星 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：228千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

阳光是世界上最光明、最美好的东西，它能赶走黑暗和潮湿，温暖人们的身心。心态对我们的思维、言行有着导向和支配的作用。人与人之间细微的心态差异，能产生成功和失败的巨大行为差异。积极的心态创造生活，消极的心态毁灭生活。阳光心态就是积极、健康和充满关爱的心态，是快乐的使者，是幸福的缔造者。孩子一旦拥有了阳光心态，就能享有快乐的生活，成就幸福美满的人生。

对于不同的孩子，其家庭条件不同、相貌不同，受到的磨难程度也不相同。但无论是在怎样的环境中，我们都将会保有一种自由的权利——那就是如何把握自己的心态，选择自己的态度。而这种人人都有的权利，就是改变我们生活的关键。有些孩子总是一相情愿地认为，只有天才才会有奇思妙想，事实上，要找到好主意，靠的是态度，而不单单是天赋！一个思想开放、有创造性的人，哪里有好主意就往哪里去。而且在这个主意的优缺点没有彻底弄清楚之前，绝不会轻易放弃。

心理学讲，当一个人把一种信念或心态付诸行动后，便会加强并助长这种信念，就像积极的思维会带来积极的心态，因为我们会把积极的思想演绎为积极的行动，而心态是紧跟行动的。所以千万不要等到自己有了积极的感受，再去付诸行动，而是要给自己一种塑造阳光心态的思想和意念，不然就本末倒置了。

对于阳光心态的诠释已是百家争鸣，像是自信、乐观、积极的态度，知足、感恩、达观的心理，坚强、真诚、执着的品质……抑或是我们随口就能言出的：改变不了环境，就去适应环境；改变不了别人，就去改变自己；不能改变事情，就改变对事情的态度……



如果一个孩子快乐、豁达、宽容、幽默……别人认为是“忍耐”的事，他认为没有什么，可以克服；而且在克服中，不觉得痛苦；克服之后，倍加快乐。别人比他优秀，他不嫉妒，而是下决心努力去超越他。和朋友相交，不斤斤计较，能够包容别人、理解别人，能够经常进行换位思维。吃了亏，不后悔，不抱怨，而是总结经验，下次遇到类似的问题，争取会有新的突破……我们可以说，拥有这种阳光心态的孩子将会终生受益！

那么对于孩子来说，阳光心态又将如何塑造呢？尤其是思想意识还没有独立的孩子，他们是在克服了一个又一个困难、培养了一种又一种能力中成长起来的。当孩子打针不哭、摔跤了自己爬起来时，夸奖他们的“勇敢”；当孩子把自己的玩具送给别人、把自己的压岁钱交给妈妈寄给患白血病的大姐姐时，赞美他们的“善良”；在孩子捡到东西交给老师、在许下某种诺言并努力实现后，表扬他们的“诚信”；当他们亲自动手制作了某种“奇珍异品”时，赞叹他们的“聪明”；当他们主动帮助爸妈做事时，夸赞他们的“孝顺”；当他们通过自己的努力克服了某种困难时，肯定他们的“坚韧”……孩子在自己的“成就”面前会产生真正心理上的满足，而这种心理上的满足会成为一种动力，推动着孩子从“心里”阳光地成长。

思想的传递是需要方式的，就像孩子应该有他们自己所能领会的语言一样！我们也曾遇到过自己表达无数遍的想法仍是无法被理解的时候，因为听者和我们的思维不一致，所以想要在书中给孩子或是他人一些思想的启示，就该为他们选择适当的表达方式。这本书中的心态悟语就是用通俗的语言对内容进行总结，是思想的升华，是塑造阳光心态的点睛之笔。相信每一个孩子在品读完本书后，都能拥有豁达、平和的心态，都能在面对厄运时泰然自若，面对毁誉时不卑不亢，面对生活时积极进取，面对自己时坦然快乐。

编著者

2015年1月

上篇 塑造阳光心态，让自己快乐成长

第一章 心理美容，清扫心灵中的垃圾	2
乐观的孩子离幸福最近	3
放下猜忌，学会信任朋友	5
和寂寞做朋友，心灵就不孤独	6
摆脱焦虑，一切顺其自然就好	8
抱怨永远不能解决问题	9
释放压力，让自己轻松前行	11
换个心情，看到另外一道风景	13
安下心来，就没有做不好的事	15
摆脱空虚，培养自己的爱好	17
赶走抑郁，让自己快乐起来	19
第二章 心理调节，跟消极情绪说再见	21
抑制自己的愤怒，修炼良好的性格	22
朋友间可以竞争，但不能争斗	24
冲动是魔鬼，会让自己一败涂地	26
打破自卑的枷锁，找回自信	28
把困难当成提升自己的机会	30
敞开心扉，摆脱孤僻的烦忧	31



学会宽容，放下仇恨..... 33

磨难是强者的垫脚石..... 35

放下悲伤，乐观地面对生活中的挑战..... 36

第三章 心态积极，做自己的心理辅导师..... 39

虚荣心是成长和进步的大敌..... 40

克服胆小，让自己变得勇敢起来..... 42

过于自负，那么你离失败就不远了..... 43

放下攀比，不要给自己徒增烦恼..... 45

依赖心理过强，很难立足社会..... 47

学会付出爱，勿做自私鬼..... 49

正面迎接挑战，并击垮它..... 51

全力以赴，肩负起自己的责任..... 52

贪念是幸福人生的大敌..... 54

中篇 保持阳光心态，让成长更积极

第四章 对自己有信心，一切皆有可能..... 58

母爱是滋生孩子信念最好的养料..... 59

想要改变人生，先要选定方向..... 60

成功总是青睐那些有坚定信念的人..... 62

你就是你自己的圣人..... 64

心有多大，你的世界就有多大..... 66

如果你相信自己，那就坚持自己的判断..... 67

把梦想种在心里，为你导航..... 69

自信的人可以战胜任何泥泞..... 70



成功从来不会从天而降·····	72
不需因别人的审美而改变自己·····	74
白纸的力量和信心的力量·····	76
 第五章 成就自己，从决定要做的那一刻开始·····	78
从最简单的事情做起，滴水亦可穿石·····	79
不能改变生活，那就融入生活·····	80
独辟蹊径是成功者喜欢的路·····	82
适合你，你才能展现出价值·····	83
成功的秘诀就是敢想更要敢做·····	85
找准自己的人生位置·····	86
把自己分内的事做到最好·····	88
这世上总有你能做的事·····	90
机会需要行动和魄力的配合·····	91
别让梦想在时间的河流中沉没·····	93
只有行动，能让梦想实现·····	95
找到症结所在，更好地解决问题·····	96
 第六章 积极追求，坚持做梦想的开拓者·····	98
苦难是萌发奇迹的养料·····	99
绝境，是天才的进身之阶·····	100
强者是踏着失败走向成功的·····	102
希望，是风浪中扬起的帆·····	104
跌倒，让我们学会更好的站立·····	105
想要改变命运，先改变自己的心态·····	106
别难过，一切都会过去·····	108
温暖他人，也是帮助自己·····	109



经历过挫折，成功才会熠熠生辉·····	111
有了苦难的衬托，成功的果实才分外甜·····	113
换个角度，绝处也可以逢生·····	115
失败的次数越多，我们才离成功越近·····	116
目标高一点，你成长得也会快一点·····	118
立足现在，勇敢地面对现实·····	119
第七章 肯定自己，每朵花都有自己的芳香·····	122
心态改变，命运也会跟着改变·····	123
正确地排遣烦恼，继续快乐的生活·····	124
用快乐之水冲淡生活的苦味·····	125
静下心来，才能听见最美的声音·····	127
心里洒满阳光，人生才会明亮·····	128
在心中为自己开一扇希望的窗户·····	129
付出未必就“结果”，但是必然有果·····	131
暗示催生信心，信心成就人生·····	132
命运掌握在我们自己手里·····	134
这个世界没有绝对的完美·····	135
只有满怀激情，才能让生命尽情绽放·····	136
自己拥有力量，才拥有最坚实的依靠·····	138
快乐的钥匙在自己手中·····	139
善良而沉稳的心是你成功的助力·····	140
乱发脾气是对身边人的伤害·····	142
就势随形，人生才能更好地走下去·····	143
第八章 放开自己，勇敢地面对眼前的困境·····	146
太阳一直都在，只等乌云走开·····	147



只要心怀希望，人生就没有绝境·····	148
在生命的旅途中，先为心灵找到方向·····	150
不要把苦难都放在一个肩膀上·····	151
去经历风雨，才能快速成长·····	153
想要活得轻松，首先学会放下·····	155
正确认识自己，找到自己最擅长的领域·····	156
自尊，可以给人前进的力量·····	158
将缺陷变成激励自己的强大动力·····	160
名誉是比我们的生命更加重要的东西·····	162
感受身边的爱，让奔忙的脚步停一停·····	163
内心坦然才能活出真正的快乐·····	164
人生的坐票，永远需要靠努力去争取·····	166
一颗坚强的心，是人生最大的财富·····	167
与人分享，是世界上最快乐的事·····	168
 第九章 打磨自己，美玉也需雕琢才能成器物·····	 171
给自己点压力，生命才能保持活力·····	172
帮助别人，也让自己更好地成长·····	173
忧患使人进步，而安乐让人平庸·····	176
换个角度，让短板成为自己的优势·····	178
学会选择，才能更好地面对人生·····	179
错误是积累经验的最好途径·····	181
不要让困难成为你的假想敌·····	182
别让优势成为了“忽视”·····	184
挫折可能是上天给你的一个思考机会·····	185
为家人而奋斗，累而幸福·····	187
目标在远方，路却只在脚下·····	189



成功就是每天比别人多做一点儿·····	190
让缺点绽放出光芒，为自己赢得机会·····	192
蜕变需要冒险，成长需要勇气·····	194
信任，具有难以想象的神奇力量·····	195

下篇 守护阳光心态，收获快乐人生

第十章 感恩亲情，生命中的守望天使·····	198
亲情，是生命最坚实的根基·····	199
母亲，是永远都不会抛弃你的人·····	201
孩子是妈妈心里最重要的人·····	202
母爱，是人世间最伟大的赞歌·····	204
母爱是生命延续的能量·····	205
父母的陪伴才是给孩子最好的爱·····	207
最细腻而深沉的爱，只有家人能给你·····	209
母亲与孩子，就像花朵与果实·····	210
孩子，请做守护父母的天使·····	212
爱的鼓励具有神奇的魔力·····	214
信任可以造就生命的奇迹·····	216
我们最至关重要的人是兄弟姐妹·····	218

第十一章 珍视友情，它让我们的人生旅途不再孤单·····	220
友情，需要常联系·····	221
认真观察，别被表现所迷惑·····	222
用宽容对待友情，你将收获真正的朋友·····	224
真正的朋友值得用生命相交·····	226

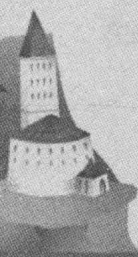


友情，让生命更加拥有力量·····	227
真诚相待，对手也可以变成朋友·····	229
原谅朋友的伤害，让友情更坚固·····	231
物以类聚，以友为镜正己身·····	233
擦亮眼睛，寻找心性善良的朋友交往·····	234
真正的朋友不需很多·····	235
最大的幸福是朋友的陪伴·····	237
滋润友谊最好的养料是信任·····	239
朋友间说话也不能口无遮拦·····	240

第十二章 感恩生命，平凡的你也可以拥有精彩人生·····	242
活着，才可以遇见美好·····	243
享受当下的风景，每时每刻都是幸福·····	244
别人厌恶你的地方，正是你的不足之处·····	245
助人便是助己，心怀感恩的人有好报·····	247
如果生命只有一天·····	249
学会分享，让生活变得有意义·····	250
感恩生活的点滴，领悟活着的美好·····	252
因为拥有了生命，所以要好好活着·····	253
只要生命还在，生活就可以重来·····	256
面对他人的帮助，最好的回报就是感恩·····	257
 参考文献·····	 259

上篇

塑造阳光心态，让自己快乐成长



心理美容， 清扫心灵中的垃圾

谁都希望自己生活得幸福、快乐，而一个人快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法。青少年朋友，你们的人生刚刚开始，现阶段的你们一定要学会一项技能——心理美容，因为面对人生的烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极地面对一切。如果你懂得调解自己的心态，那么你就能拥有了一个充满阳光的青春期，你就拥有了挑战未来的最重要砝码。



乐观的孩子离幸福最近

心理学研究发现，成长期的孩子若对自己持正面的看法、对未来有乐观的心态，那么，他就不会离幸福太远。孩子乐观的重要表现之一，就是凡事进行正面的思考。

有一天，老师当着全班同学的面批评一个初中男孩历史考试成绩太糟糕。回到家，妈妈想安慰他，但没想到小男孩这么说：“幸好老师批评的是我最烂的一门科目，如果我最好的一门科目被他批评，那我岂不更惨。”

这个小男孩的思维就是正面的、积极的。拥有这样的思维能力，就是乐观特质的精彩展现。

的确，乐观就像心灵的一片沃土，为人类所有的美德提供丰富的养分，使它们健康地成长。它使你的心灵更加纯净、意志更富有弹性。它就像最好的朋友一样陪伴着你的仁慈；像尽职尽责的护士一样呵护着你的耐心；像母亲一样哺育着你的睿智……它是道德和精神最好的滋补剂。

马歇尔·霍尔医生曾对自己的病人说过：“乐观的态度是你最好的药。”所罗门也曾说过：“乐观的心态，就是最强劲的兴奋剂。”有一位著名作家，在被人问到该如何抵抗诱惑时回答：“首先，要有乐观的态度：其次，要有乐观的态度；最后，还是要有乐观的态度。”

青少年朋友们，在生活中，你难免会遇到某些困难，遇到某些不顺心的事，因此变得沮丧。其实，你应该时刻告诉自己，困境是另一种希望的开始，它往往预示着明天的好运气。因此，你只要放松自己，告诉自己希望是无所不在的，再大的困难也会被战胜。



心态悟语

为了培养乐观的心态，青少年朋友们，你可以这样做：

1. 摒除那些消极的习惯用语

“我真不知道该如何是好了！”

“这道题怎么总是解答不了呢？”

“我真累坏了。”

.....

相反，你可以这样激励自己：

“累了一天，能这样休息真好啊！”

“再大的困难，我也能挺过去！”

“我一定要把这题解出来。”

“我就不信我战胜不了你！”

2. 听听愉快、鼓舞人的音乐

每天早上，当你起床后，要接触那些积极的信息，如果可能的话，和一位心态积极者共进早餐或午餐。不要看早上的电视新闻，你只要浏览一下当天报纸上的几条重要新闻即可，它足以让你知道将会影响你生活的国际或国内新闻。

3. 从事有益的娱乐与教育活动

观看介绍自然美景、家庭健康及文化活动的录像带，能够帮你提升有关生活质量的相关知识。另外，在挑选电视节目及电影时，要根据它们的质量与价值，而不是商业吸引力。

4. 比较法

当你心情不好时，不妨去访问孤儿院、养老院、医院，你会发现，这个世界上，比你不幸的人多得是。如果你的情绪仍不能平静，就积极地和这些人接触；你也可以和朋友一起散步游戏，这样，坏情绪就会逐渐平息。通常只要环境的改变，能帮助心态和情绪向好的方面转变。



放下猜忌，学会信任朋友

青春期的孩子会慢慢成为一个社会人；青春期是个需要为友谊劳心劳力的时段，但青少年朋友们，如果你想拥有友谊，就必须放下猜忌，学会信任朋友。

友谊是经不住猜忌和私心考验的。被人们认为是智慧的化身的诸葛亮，也是个猜忌心重的人。

诸葛亮精明能干，且任人唯贤，却因为过于明察而生疑人之心。他对人不信任，大事小事无不亲自过问，出将入相，茕茕孑立。诸葛亮对受降之将魏延始终用而不信，怀疑他有反叛之心，致使军事上失去“股肱”之助。诸葛亮死后，又发生魏延的冤案，蜀汉元气大伤，造成“蜀中无大将，廖化作先锋”的不利局面。

实际上，自古以来，和诸葛亮一样，不知有多少人因为猜忌而疏远了朋友、中断了友谊，甚至断送了锦绣未来。猜忌实在是害人又害己。

猜忌不仅是对友谊的摧残，更是对心灵的折磨，杯弓蛇影的典故就是很好的例证。弓影映在盛酒的杯中，好像小蛇在游动，饮者以为真把小“蛇”给吞下去了，越想越恶心，结果害得自己大病一场。这才是天下本无事，庸人自疑之，疑心太重，到头来只会自讨苦吃。

我们不能否认，每个人都有疑心，这是自我保护的一种正常的心理活动，但所谓的自我保护，是相对于那些相交甚浅的人，或是陌生人。而对于自己的朋友，则应该以信任为基础。对待朋友处处设防，则大可不必。

心态悟语

那么，青少年朋友们，你该如何摒弃人际交往中的猜忌心理呢？

1. 理性思考，不无端猜忌

当你发现自己在猜忌一件事或者一个人时，不妨打断自己的思维，问一问自己，为什么要猜忌？这样做对吗？如果怀疑是错误的，还有可能发生什么情况？在做出决定前，多问几个为什么是有利于冷静思索的。