

★ ★ ★ ★ ★ 小学生情绪管理自助故事 ★ ★ ★ ★ ★

W O YAO XIAOZHE
ZHANGDA

我要笑着

长大

刘翠娟◎编著

教你告别伤心的故事



长大的过程中，总是避免不了会有想哭时：当你被别人嘲笑时，当你被老师责骂时，
当你遇到挫折时，当你遭受失败时……想哭时就看看这本书，在故事中找到力量。

大声告诉那些曾经伤害过你的人：我不怕！泪水洗刷过的眼睛最明亮，哭过之后，我要笑着长大！

小学生情绪管理自助故事

W OYAOXIAOZHE
ZHANGDA

我要笑着

长大

教你告别伤心的故事

刘翠娟 编著

 华中师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要笑着长大：教你告别伤心的故事 / 刘翠娟编著. — 武汉：

华中师范大学出版社，2013.3

(小学生情绪管理自助故事)

ISBN 978-7-5622-5983-1

I. ①我… II. ①刘… III. ①品德教育—小学—课外

读物 IV. ① G624.153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 049543 号

我要笑着长大：教你告别伤心的故事

刘翠娟 编著

出品人：范军

责任编辑：胡维 杨莹莹

编辑室：对外合作部

出版发行： 华中师范大学出版社

选题策划：北京快乐共享文化发展有限公司

社址：湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话：027-67863040（发行）

网址：<http://www.ccnapress.com>

经销：全国新华书店

印刷：北京画中画印刷有限公司

字数：200 千字

开本：710mm × 1000mm 1/16

版次：2013 年 5 月第 1 版

定价：25.00 元

总策划：段仁国

责任校对：陈科

电话：027-67867370

电话：010-63703381（发行）

邮编：430079

传真：027-67863291

电子信箱：hscbs@public.wh.hb.cn

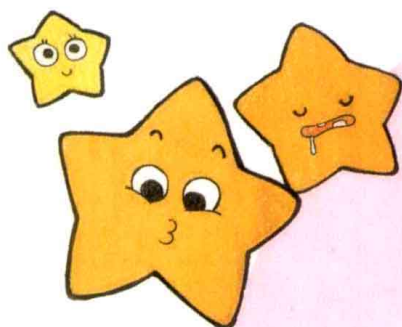
印张：11.25

印次：2013 年 5 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者：欢迎举报盗版，请打举报电话 027-67861321

目录

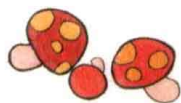


Part 1

- 好心情都是自己给的
- 002 | 悲观的哥哥和乐观的弟弟
——你的钥匙是快乐还是悲观?
- 007 | 乐观的苏格拉底
——决定一个人心情的是心境
- 012 | 毛驴赛特的命运
——不住地抱怨反而使生活变得更糟
- 018 | 寻找快乐的年轻人
——从忙碌中发现快乐
- 023 | 抱怨的小蜗牛
——靠天靠地，不如靠自己
- 029 | 丢失的钱包
——不要一直沉浸在过去的悲伤中

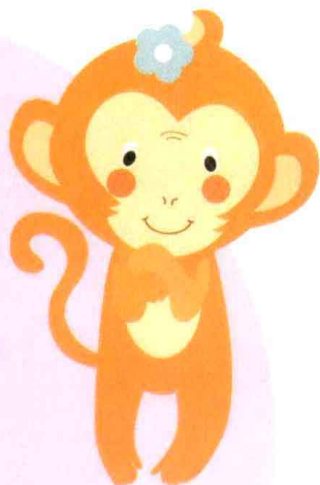
Part 2

- 挫折是成长的催化剂
- 036 | 2500个“请”
——被拒绝的时候多一份坚持
- 041 | 太棒了，这事竟然发生在我身上
——永远保持乐观的心态
- 047 | 爬行的蜗牛
——困难时候多一点坚持
- 053 | 当呕心沥血的书稿被盗
——重新奋起就没有绝望
- 058 | 无数次失败无数次站起的林肯
——上帝的延迟并不是拒绝



Part 3

- 因
身
边
的
人
受
到
伤
害
时
- 066 | 最高的奖赏
——上帝并没有将你遗忘
- 072 | 绕着房子跑的人
——爱地巴的消气秘诀
- 077 | 我没有作弊
——用自己的实力堵住别人的嘴
- 082 | 为对手喝彩
——友谊比名次更重要



Part 4

- 勇
敢
面
对
自
身
的
缺
陷
- 090 | 笑对人生的残局
——拥有的永远比失去的多
- 098 | 断了手指的国王
——乐观地面对一切
- 104 | 被毒蛇咬伤脚趾的男孩
——必要的时候学会果断放弃
- 110 | 我可比她幸运多了
——珍惜和把握你所拥有的



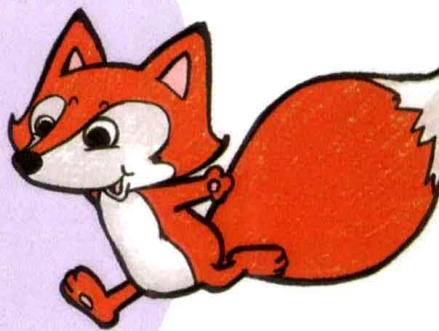


Part 5

- 其实你一点不比别人差
- 118 | 丑女的魅力
——让人过目不忘也是一种优势
 - 123 | 名人也曾自卑
——自卑不是小人物的特权
 - 128 | 我竟然是拿破仑的孙子
——接纳自己，欣赏自己
 - 133 | 一粒自卑的沙子
——时间可以证明一切

Part 6

- 在逆境中成长
- 140 | 小蜻蜓的经历
——成长的痛苦是不可避免的
 - 146 | 掉到井里的驴子
——身处困境时怎么办？
 - 151 | 韩信甘受胯下之辱
——忍耐成就大事业
 - 156 | 农夫的耕种
——逆境更能激励我们成长
 - 162 | 上帝只给他一只老鼠
——百折不挠的迪士尼
 - 167 | 美国国务卿赖斯的成功秘诀
——丑小鸭也能变成白天鹅



好心情都是自己给的

● 我的烦恼

我很喜欢跳舞，觉得跳起舞时的自己像个美丽的小公主。妈妈也很支持我，送我去舞蹈班学习，一开始我很高兴，可是，学了几天之后，我就开始变得苦恼，心情糟糕透了。因为我发现自己很笨，老师教的舞蹈动作都记不住，也不如别的小朋友学得快。老师还说我肢体有点僵硬，需要好好练习，其他的小朋友们也经常偷偷地笑话我。本来很有信心的我，一下子觉得学舞蹈好困难，我很郁闷，很想放弃学舞蹈。但是我真的很喜欢跳舞，很想开心起来，也不想让妈妈失望，我到底该怎么办呢？



悲观的哥哥 和乐观的弟弟

——你的钥匙是快乐还是悲观？

从前有一对兄弟，弟弟十分乐观，哥哥却非常悲观。不管遇到什么事，哥哥总是先看到不好的一面，而弟弟总是充满好奇心，做什么事都很快乐。他们的父母非常担心两个孩子，一直都希望兄弟俩的性格都能改变一些。

苦恼的父母商量了好久，决定在圣诞节的礼物上“做手脚”。因此，圣诞节的前一夜，他们故意送给哥哥一架小巧、自动的玩具飞机，那飞机不仅造型精巧，还可以做出各种各样的动作。而他们什么也没有替弟弟准备，只在他的袜子里放了些马粪。

圣诞节的早上，有位叔叔来拜访。

他问哥哥：“你好呀！圣诞老人送什么礼物给你啦？”

哥哥悻悻地回答：“糟



糕透了，我得到一架飞机，它自己什么动作都会做，根本用不着我动手，一点意思都没有。不好玩！”

“那么你呢？”叔叔又问弟弟：
“圣诞老人给了你什么？”

“没有比这再好的了！”弟弟说：
“他给了我一匹真的、活生生的小马！只不过，真可惜，在我起床以前小马跑掉了！”

父亲看到这种情况，知道
自己的计划失败了。于是，
他打算继续试探他们两个。

有一天，父亲把哥



哥锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里，而将弟弟锁进了一间堆满马粪的屋子里。几个小时后，他们的父母走进悲观的哥哥的屋子时，发现他正坐在一个角落里，一把鼻涕一把泪地在哭呢。

父亲就问他：“这里有这么多玩具，你为什么要哭啊？”

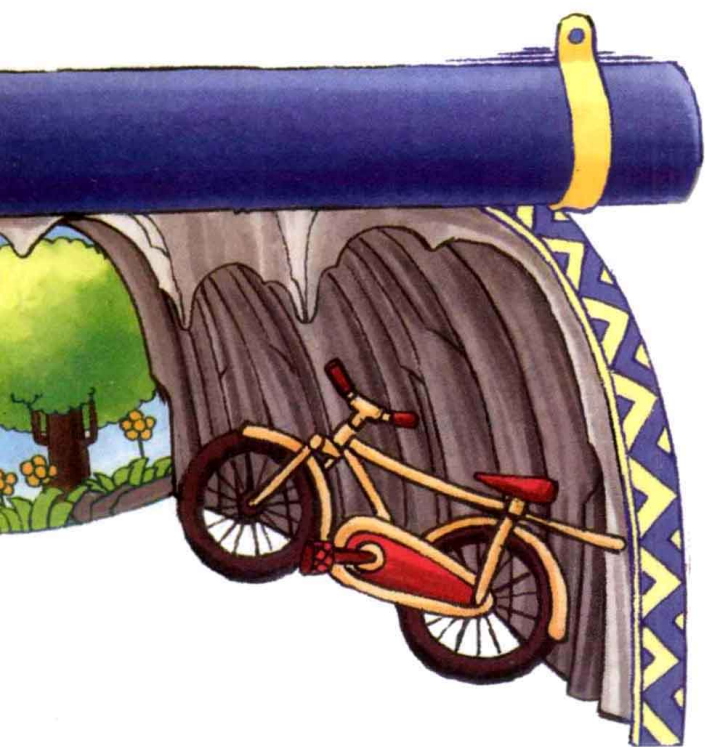
哥哥伤心地回答：“这里有这么多玩具，我怕弄坏了都不敢玩。后来我看这个小汽车比较结实，就玩了起来，可是还是不小心弄坏了，我怕你们会责骂我，所以就哭了起来。”

父亲赶紧安慰了哥哥几句，说：“不要哭了，我们不会责备你的。把这辆小汽车送给你怎么样？”说完，父亲

一下子就修好了那辆小汽车，递到了哥哥面前。

哥哥赶紧摇了摇头，说：“我不要，我怕再弄坏了……”

父亲叹了一口气，然后又走进乐观的弟弟的屋子。这时候，他发现弟弟正在兴奋地用一把小铲子



铲着马粪，一边铲一边哼着歌，不一会儿他已经把散乱的马粪铲得干干净净了！看到父母来了，乐观的弟弟高兴地说道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，是不是你将要送给我的礼物？我要给它清理出一块干净的地方来！”

父亲故意说：“真可惜，现在爸爸没有小马要送给你……”

弟弟想了一下，说：“我知道了，您一定是想在我生日的时候给我一个惊喜！一定是这样的对不对？”

父亲看着弟弟如此乐观，轻轻地点了点头。

后来，兄弟俩渐渐长大了，可是他们的性格还是没有什么变化。他们的父母也渐渐地老了，不能再照顾他们了，于是就把家里的马匹和土地分别给了兄弟俩。

父亲说：“你们都已经长大了，我也老了，以后就要靠你们自己生活了。希望你们都能利用我给你们的土地和马匹，创造出更多的财富来。”

哥哥得知了这个消息后非常苦恼，他沮丧地对父亲说：“爸爸，我根本就不会耕种土地，而且这块地这么大，我怎么经营呢？我一定会被饿死的。”

得到土地后的弟弟却非常兴奋，他终于可以自己当家了！他高兴地说：“爸爸，我能拥有这么多土地和马匹真是太好了！我已经能够想象出马儿在田地里辛苦劳作的情景了，到了秋天我们一定会收获很多粮食的！”

父亲听了两个孩子的话叹了一口气，他已经很老了，再也没有办法和能力帮助他们了。以后的生活，就要靠兄弟俩自己的了。

智慧博士给你“支两招”

任何事情都有好的一面和不好的一面，事情的好与不好在于你看问题的角度，如果你先看到好的一面，让自己变得乐观起来，那么，一切都会好起来的！学习成绩不好是因为自己不喜欢学习，试着去发现学习中的乐趣，有什么不懂的要勇敢地去与老师和同学交流。一定要坚信自己是最棒的，要健康、乐观地生活，试着抬起头，勇敢起来，多想想事情美好的一面，你一定会变得乐观、坚强，考试时也一定会得到好的成绩！



乐观的苏格拉底

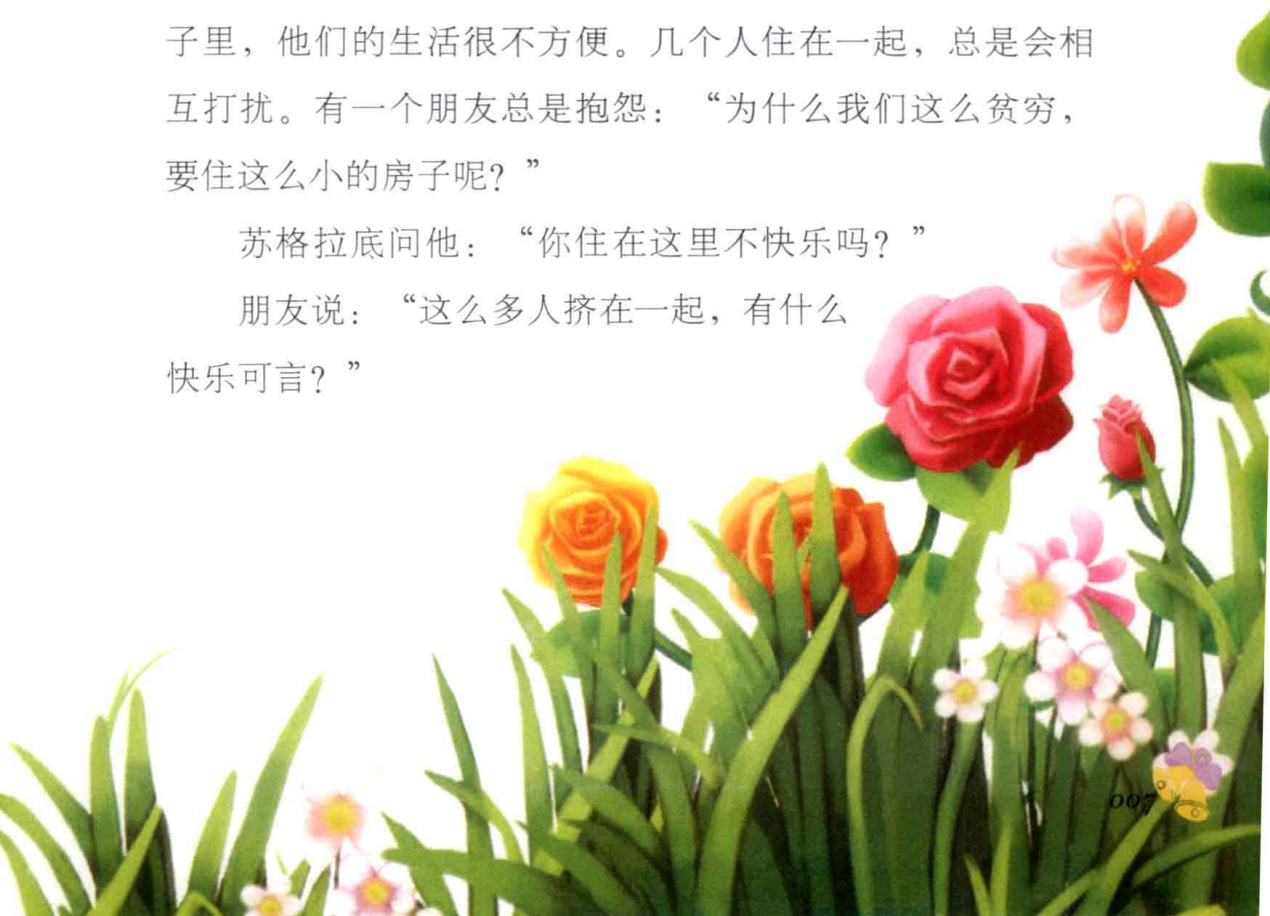
——决定一个人心情的是心境

苏格拉底是古希腊著名的思想家、哲学家、教育家。他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”，被认为是西方哲学的奠基者。苏格拉底不仅是一位好老师，他还是一个很乐观的人。

苏格拉底结婚之前，他和几个朋友住在一个很小的房子里，他们的生活很不方便。几个人住在一起，总是会相互打扰。有一个朋友总是抱怨：“为什么我们这么贫穷，要住这么小的房子呢？”

苏格拉底问他：“你住在这里不快乐吗？”

朋友说：“这么多人挤在一起，有什么快乐可言？”





苏格拉底说：“大家在一起，可以相互照顾，可以交流思想，交流感情，这样难道不值得高兴吗？”

朋友说：“你怎么这么乐观呢？不行，我一定要想办法搬出去！”

苏格拉底没办法说服他的朋友，只好不说话了。后来，渐渐地，他的朋友们都搬了出去，但是苏格拉底仍然



很快乐。这时，这个朋友又问他：“我们都搬出去了，你一个人孤孤单单的，你为什么还是这么快乐呢？”

苏格拉底说：“你们都搬出去了，我可以安安静静地看书啊！我有这么多书，一本书就是一个好朋友，我有这么多朋友陪我，怎么会孤单呢？”

后来，苏格拉底结婚了，他和妻子搬进了一座大楼里，这座大楼一共有七层，苏格拉底一家住在一层，楼上经常有人往下面乱扔垃圾。可是苏格拉底不仅没有恼火，他还是很快乐。

有一天，朋友来他家做客，看到这种情况很生气，就问他：“你们家住在一层，别人总是往下面扔垃圾，你还有什么好高兴的？”

苏格拉底笑着说：“住在一层有什么不好的，进出非常方便，又不用爬楼梯，有什么不好呢？”

后来，最高层楼上有一个老人生

病了，上下楼很不方便，苏格拉底知道之后就和他们家换了房子住。这一次，苏格拉底住在了顶楼，可他仍然非常快乐。朋友来家里做客，又问他：“这次你换了顶楼，下上不方便了，但还是这么快乐，这又怎么说呢？”

苏格拉底还是很高兴地说：“住在顶楼好啊！天天爬楼梯是一种锻炼，顶楼很安静，光线又好，怎么会不高兴呢？”

后来，苏格拉底坐牢了，这么晦气的事发生在他身上，要是别人肯定会悲观极了。但是苏

格拉底依然很乐观。有一天，他听见隔壁牢房里有个新来的犯人在哼歌，那首歌他之前从来没有听过。苏格拉底就问那位唱歌的狱友：“你唱的歌我从来没听过，那是一首新歌吗？”



“是的，先生。”狱友回答完了之后继续唱。

“那么，你可以把这首歌教给我吗？”苏格拉底说。

这位狱友听了很诧异，说：“听说你是监牢里的死囚，就快要被砍脑袋了，你难道不知道吗？”

苏格拉底说：“我当然知道了！”

“那您为什么还要学新歌呢？”狱友不解地问。

苏格拉底回答说：“这样我死的时候就多会一首歌了啊！”



直到自己死之前，苏格拉底还是那么乐观。最终，苏格拉底成为了西方哲学的奠基者，他不仅是一名哲学家，还是后人所景仰的思想家、教育家。

智慧博士给你“支两招”

不要总觉得自己不快乐，如果你看待事物总是用悲观主义者的心境，那么快乐是不会主动找上门来的。决定一个人心情的是心境，你拥有什么样的心境，决定了是不是有一个好心情。任何事情都是具有两面性的，苏格拉底总是以自己乐观豁达的心境看到事情好的一面，因此他能够很快乐。所以，对于你来说，不要总是看到事物悲观的一面，试着去发现好的一面吧，你一定会使自己变得自信、快乐！