



我不再 生气



教你学会宽容的故事

申贤英/著
崔幸燮/图
安金连/译

谁都有生气的时候，
但有的人却可以轻松化解愤怒，

快乐地生活。

想知道怎么办吗？

赶紧读一读这本书吧。



我不再 生气

教你学会宽容的故事

申贤英 / 著 崔宰燮 / 图 安金连 / 译



凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

我不再生气:教你学会宽容的故事/(韩)申贤英著;
(韩)崔宰燮绘;安金连译.—南京:江苏少年儿童出版社,2010.1

(儿童心灵成长自助宝典)

ISBN 978-7-5346-4884-7

I. 我… II. ①申…②崔…③安… III. 图画故事—韩
国—现代 IV. I312.685

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226579 号

화가 날 때 읽는 동화

Text copyright © 2008 by Shin Hyun young

Illustration copyright © 2008 by Choi Jae hoon

All rights reserved.

Translation rights arranged by Gitan Educational Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea ,

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Jiangsu Juvenile and Children's
Publishing House

合同登记号:图字 10-2009-276

书 名 我不再生气—教你学会宽容的故事

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号 210009)

江苏少年儿童出版社(南京市湖南路1号 210009)

苏少网址 <http://www.sushao.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 南京精艺印刷有限公司

(南京市富贵山佛心桥3-1号 210016)

开 本 720×1000 毫米 1/16

印 张 9

版 次 2010年1月第1版 2010年8月第3次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-4884-7

定 价 16.80 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)



真正的成长是 自我成长

孙宏艳

每个人成长中都会遇到烦恼，没有烦恼就没有成长。正是在应对一个个成长的烦恼时，我们长大了。也许你曾经为朋友排挤你而悄悄哭泣过？也许你曾经为自己没有魅力或者长得不漂亮而暗暗自卑过？也许你曾经因为缺乏自信心而经常踩着自己的影子走路？也许你曾经因为嫉妒好朋友而默默忍受着心灵的噬咬？

当你遇到这些烦恼时，谁来帮助你呢？是爸爸妈妈吗？他们也许正忙。是老师吗？也许你并不想把自己的秘密告诉老师。是同学吗？也许你难以对好朋友开口……现在，十位

特别的“好朋友”来了，他们会娓娓动听地给你讲故事，会守口如瓶地保守你的秘密，会让你在浅浅一笑或若有所思中解除烦恼，仿佛冬天的一碗热汤、夏天的一把凉扇，让你从头到脚都舒坦。它们就是“儿童心灵成长自助宝典”丛书。

也许你曾经听过很多关于王子娶了公主的幸福故事，可是你听过傻瓜娶了公主过上幸福生活的故事吗？瓷器店的老板虽然是个盲人，但只要用手掂掂你的物品，就能帮助你选择大小合适的瓷器，这位老板为什么如此神奇呢？一个农夫被冤枉锒铛入狱，即将砍头，他如何运用智慧救了自己？一位财主为了给儿子娶个好媳妇，搞起了准媳妇考试，但是



条件苛刻，很多人都败下阵来。一位家境贫寒的姑娘却获胜了，她是怎么做的呢？这些朴实又有趣的故事就藏在这套“自助宝典”中。书中的“心心博士的悄悄话”还会帮助你分析摆脱烦恼的方法，“心心博士的一点通教室”里还有好玩的测试题，让你测测自己的情绪。当你读着一个个故事的时候，你会在轻松中思考，在思考中快乐，在快乐中长大……

真正的成长是自我成长。这十本书仿佛为自我成长打开了一扇扇窗户，为自我成长搭建了一级级阶梯，当你读完这些书时，你会惊奇地发现，自己正在悄悄长大！

（作者为中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、副研究员）



目录

1

卖油的老人 /9

——为什么会生气呢

2

任性的王子 /17

——谁都会碰上生气的事

3

赶走小鬼的老婆 /27

——习惯性地发火会带来什么后果呢

4

不孝子尽孝道 /39

——学会与人交谈

5

天天发火的丈夫 /51

——换个立场想一想

6

马夫之罪 /63

——培养一颗宽容的心



7

老鹰和小田鼠 /73

——发火之前先考虑一下

8

生闷气的灰姑娘 /83

——一定要解气

9

卖盐人的女儿 /97

——怎样巧妙地发火

10

斗鸡 /109

——成为能控制火气的人

11

傻瓜笑呵呵 /119

——笑一笑，福来到

附录 /131

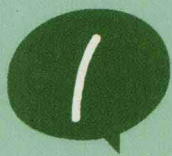
心心博士的一点通教室





“这很简单，就像您射箭一样，我也是熟能生巧。”





卖油的

老人

——为什么会生气呢





宋朝的时候，有个叫陈尧咨的大将，他出了名的会射箭。人们纷纷称赞他射箭的本领。

“这世上再也找不出第二个人比陈尧咨更会射箭了。”

“说得对啊，只要陈尧咨想射，不管是天上飞的鸟，还是数十步外的杏子，都逃不过他的箭。”

“那是当然了，陈尧咨射箭的本事绝对是数第一的！”

所有人都称赞陈尧咨，陈尧咨自己也骄傲地想：

“这世上恐怕没人比我更会射箭了。”

虽然陈尧咨的射箭本领已经是第一了，但陈尧咨从不偷懒，每天都坚持花几个小时练习，锻炼自己的箭艺。

有一天，陈尧咨像往常一样在门前空地上练箭，练了几个小时都是百发百中，额头上满是汗水。这时刚好有个卖油的老人经过，他停下脚步看起了陈尧咨射箭。看了好一会儿，老人一句称赞的话都没有说，只是在箭射中靶心时微微点头。

陈尧咨有些生气。

“哎，难道你不认为我的箭法很高明吗？怎么一句话都不说呢？”陈尧咨停了下来，不满地问道：

“喂，我的箭法怎么样？难道不高明吗？”

老人慢悠悠地回答道：

“我觉得您箭射得好是因为您练得多，熟能生巧罢了。好像也不能算是特别了不起的事。”

陈尧咨脸气得通红。

“什么？竟敢小看我这射箭的本领！你眼睛没问题吧？看见我百发百中还能说出这样的话！”

陈尧咨大发了一通火后，老人笑了起来。

“呵呵，这话真的让您这么生气吗？”

卖油老人翻了两下行李，拿出一个瓶口细长的酒瓶。

陈尧咨不满地问：

“你想干什么？”

“我想给您看看我练熟的本领。您能拿枚铜钱来吗？”

陈尧咨翻了翻口袋，掏出一枚铜钱递了过去，铜钱中间有一个很小的方孔。

老人将铜钱放在瓶口上，然后用勺子舀了油，慢慢往瓶里倒。那油像一条细丝一样，通过铜钱上的细孔流进了瓶子里，竟然一点也没有粘到铜钱上。

陈尧咨看得目瞪口呆：

“你是怎么办到的？”



卖油老人笑着说：

“这很简单，就像您射箭一样，我也是熟能生巧。”

“哈哈，你说得对！”

陈尧咨这才明白老人所说的话，随即消了气。



想一想

1. 陈尧咨为什么对卖油老人发脾气呢？
2. 为什么卖油老人看到了陈尧咨的本领却不称赞他？
3. 陈尧咨明白了什么道理而消气了呢？



为什么会生气呢

卖油老人既没有说陈尧咨坏话也没有取笑他，只是因为卖油老人没有称赞陈尧咨的射箭本领，陈尧咨便生气了。

“生气”的“气”是指什么呢？我们又为什么会生气呢？

当我们碰见不顺心的事时；当妈妈总拿我们和朋友做比较时；当弟弟妹妹们随便动自己的东西时，想一想我们会怎么样呢？

我们自然会心里难受，脸发烫，还呼哧呼哧喘粗气。这时候从心底冒上来的一团火就是“生气”的“气”。有时候因为误会或是错觉会生气；有时候想要把害怕、丢脸、害羞的感觉藏起来，也可能会生气。

虽然生气令人难受，但这并不是一种不好的情绪。“生气”是谁都会有的很自然的情绪。所以生气时请不要一味地忍

着。一直忍着，“气”积在心里，很可能有一天会突然爆发出来。但我们也不能随便乱发脾气，那样只会把身边的人都吓跑。

如果想要表达自己心中的“气”，应该先问问自己是哪里不对，为什么别人会对自己说那样的话，要仔细想想自己为什么会生气。





如果王子有什么不开心的事，他就会一边上上下下地跳，一边发脾气，直到自己累了睡着为止。所以人们给他起了个外号叫“任性的王子”。