

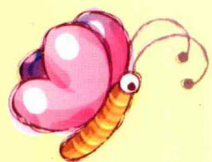
七彩
QI CAI XIN LI

少年

精选本

心理

宋宁主编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

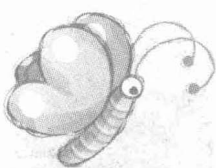
七彩
QI CAI XIN LI

少年

心理

精选本

宋宁主编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

七彩心理 少年精选本

策 划 苏 科 尔
顾 问 郭 亨 杰
主 编 宋 宁
编 者 《七彩心理》编写组

图书在版编目(CIP)数据

七彩心理:少年精选本 / 宋宁主编. — 南京:江苏科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978—7—5345·6526—7

I. 七... II. 宋... III. 少年儿童—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 027230 号

七彩心理 少年精选本

丛书主编 宋 宁
责任编辑 俞朝霞 吴 杨
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平
封面设计 郭 喆

- 出 版 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号, 邮编: 210009)
 - 网 址 <http://www.pspress.cn>
 - 集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号, 邮编: 210009)
 - 集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
 - 经 销 江苏省新华发行集团有限公司
 - 照 排 南京奥能制版有限公司
 - 印 刷 江苏苏中印刷有限公司
-
- 开 本 890mm×1 240mm 1/32
印 张 7 字 数 130 000
版 次 2009 年 3 月第 1 版 印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷
-
- 书 号 ISBN 978—7—5345 6526—7
定 价 14.00 元
-

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

七彩阅读 七彩心理

每位同学都有快乐,希望与人分享;

每位同学都有烦恼,渴望向人倾诉;

每位同学都想有一个“心灵之友”,能经常陪伴在自己的身旁,在成长之路上一路同行。

其实,打开书你就交上了“心灵之友”。《七彩心理》就是同学们心理成长的朋友。一篇篇美文,一幅幅选图,都会走进同学们的心灵,与你共探心理成长的奥秘,与你共同追求心理成长的理想。

人的心理是丰富多彩的。灿烂的思维之花,悦耳的情感之弦,缤纷的性格图景,苦不堪言的心理负担,巨浪翻卷的情绪心海,甚至悄悄关闭的心灵之窗……每一条各具个性的心理色带组成了艳丽的七彩之光,形成了美不胜收的七彩心理。

心理是有差异的。唯其差异,才显得丰富。

心理是有变化的。唯其变化,才显得多姿。

中小学生的心理是不断成长的。心理成长,是生命勃发的美妙乐章。

中小学生心理成长是有困难的。战胜心理成长的困难,

方显生命力量的坚强,心理之苗才会更加茁壮。

“我的成长我做主。”中小學生是心理成长的主人。心理成长需要老师和家长的支持和呵护,但是最根本的还是中小學生自己。从这个意义上讲,中小學生有一门必修课程——“学会做心理成长的主人”。

这门课程的基础目标是:培育阳光心态——开放的、温暖的、生长的阳光心态。在阅读中,学会做心理成长的主人,是这门课程的重要篇章。

阅读,可以了解自己的心理。书中的故事,文中的图画,是一面面镜子。从这些镜子中,我们可以观照自己的心理。“我的思维灵活”“我的性格开朗”“我不怕挫折”“我相信自己”,在阅读中,我们会发现自己心理发展的潜能,自己心理成长的优势。阅读,可以丰富自己的心理经验。文中的“他”是怎样成长的,“他”的心路历程,“他”的坎坷抗争,给我们启迪,给我们警示。

阅读,可以调适自己的心理。你有心理困惑吗?你正陷于情绪沼泽地带吗?你渴求摆脱抑郁吗?阅读吧。阅读就是交流,是心与心的无声的交流;阅读就是释放,是压抑的释放,是焦虑的缓冲,是心灵的舒张。阅读,不断修剪着心理成长的一节节藤蔓。

适应中小學生心理成长的需求,江苏科学技术出版社编辑出版了《七彩心理》丛书。

与其他出版物不同的是,《七彩心理》的选文绝大多数是

中小學生自己精心推薦的。數萬名中小學生推薦了最能引起心理共鳴的心理美文近萬篇，由教師、專家共同篩選，然後再次傾聽學生的心理回應，最終才確定選文。從這個意義上講，《七彩心理》是一萬多名中小學生共同編輯的。閱讀書中的文章，中小學生會發生同齡人之間的心靈感應。

《七彩心理》循着中小學生心理成長的足跡，從“認識自我”“調適情緒”“磨煉意志”“優化性格”“智慧學習”“學會交往”和“生涯規劃”七個方面，選編心理美文，去輕輕拂動學生的心海，輕輕撥動學生的心弦，輕輕牽惹學生的思絮，讓同學們多體驗、多領悟心理成長的真諦。

《七彩心理》聚焦“心理”二字，每篇文章的後面都有幾句“點睛”，點出心理成長之睛。品讀這些“點睛”之筆，同學們或者會會心一笑，或者會“哦”地發出感嘆，或者會在心中留下回味無窮的“……”。然而，值得一提的是，這些“點睛”之筆也有相當一部分來自學生，是學生自己的“點睛”。同齡人的心靈默契、心靈分享，也是《七彩心理》的亮麗之處。

也許，也許你已經注意到《七彩心理》的一幅幅插圖，每幅插圖其實都是一個心靈故事，它不僅使選文更貼近學生，更易走進學生心理，而且可能成為學生心靈的伴侶：煩了，和它說說話；累了，讓它在枕邊陪你走進夢鄉；樂了，唱支心靈之歌與它分享。仔細品讀《七彩心理》的插圖，同學們同樣會得到心理的成長。

《七彩心理》的選文，突出一個“美”字，既有心靈之美，也

有文字之美。选文中的谋篇布局、遣词造句,充满创意,充满灵气。这些选文,是语文阅读的拓展,是作文习作的示范。有些选文,本身就是各级各类考试和竞赛的阅读和习作素材,也是各级各类考试和竞赛的优胜之作。

中共中央、国务院发文,强调重视中小学生的心理健康。国家教育部颁布《中小学心理健康教育纲要》。现代社会的发展,都把中小学生的心理成长提到十分重要的位置。《七彩心理》的出版给中小学心理教育提供了优质的文本资源。

“十五”期间,我有幸主持了国家教育部规划课题《中小学生心理监护系统的建构与运作》。“读心理成长美文,做心理成长主人”,是中小学生心理监控和维护的重要策略之一。这样的思想,这样的经验,贯穿于《七彩心理》丛书之中。

七彩心理,需要七彩阅读;

七彩阅读,亮丽七彩心理。

我们和中小學生朋友们一起,跋涉在心理成长的道路上;我们和中小學生朋友们一起阅读,不断地创造着心理成长的一次次辉煌……

宋宁

于金陵“华阳佳苑”

目录

Contents

1

认识自我

曙光	Vanessa Carlton/2
高处何所有	张晓风/4
屎壳郎也快乐	李成林/6
透明的横杆	崔鹤同/8
倾斜的手掌也能飞翔	沈岳明/10
献出你的才华	霍尔姆斯/13
生命的化妆	林清玄/15
蕨与竹	曲育乐 编译/18
点燃岁月	栖云/19
剑桥的小人物	薛峰/21
狮子和标签	谢·米哈尔科夫/23
拥有彩色的人生	刘墉/25
当生命濒临绝境	苇笛/28

你在听吗	梁军年/32
机会的种子	张小失/34
一杯水的重量	佚名/36
倒过来试试	安华/37
拐弯处的发现	晓纪/39
阿西莫夫的故事	赵翔/41
坚持的价值	罗伯特·科利尔/43
甜蜜的创意	永旭/46
坏到最后,只能转好	霍墨·克/49
让优秀成为一种习惯	邓一/52

学习智慧

2

四种竞赛的本质 郝明义/56
心灵先到达那个地方 马志立/60
选择方向 仲利民/62



热情交往

父 爱 佚 名/64
有一个地址是不会变的

程 云/67

信 任 [美]戴维·威斯格特/69
生命中一些来来往往的人

王晓明/70

免费的东西 蔡雨玲/73

礼 物 [美]杰瑞·沃曼/75

最不准的天平 刘洪涛/77

朋友和书 苏清泉/80

我们都能成为天使

[阿根廷]何塞·罗德里格斯/82

生命中的平等 崔 浩/84

一罐果酱 [美]埃德加·布莱索/87

她 张 玲/90

树上的那只鸟

[马来西亚]胡艾耶·玛/94

爱的力量 蒋光宇/96

喝到打嗝 薛 峰/99

动人心弦的绝唱 苇 川/102

五彩情绪



你愿做骑师,还是坐骑	高艳明/107
老天要我休息一下	英 涛/109
风中细雨	徐 风/112
改说“下一次”	心 韵/114
橡树的伤口	沈 园/116
锻造心情	毕淑敏/118
虫子爬树的启示	苗 蓬/120
心灵是一棵会开花的树	赵丽宏/121



培养	真爱无痕	王建兰/124
好性格	罗布泊法则	高建群/127
	孩子施舍的天堂	张丽钧/129
	沥青湖的诱惑	沈岳明/131
	困难并不意味着不幸	
	[美]戴尔·卡耐基/133	
	美式独立思考	黄全愈/135
	我的“成功 4+1”理论	唐 骏/137
	差别咋就这么大呢	温 涛/139
	广告的受害者	[法]左 拉/142
	经营自己的长处	佚名/146
	一场测试人性的拍卖	李丹崖/148
	呼唤自己	云 云/151
	从身边找到世界的美丽	洪 玲/153
	智者的箴言	林国营/155

寻找幸运花瓣儿	金 波/158	生活情趣
香山红叶	杨 朔/161	
学会幽默	王 蒙/165	
小鸟每天唱的歌都不一样		
	丁立梅/167	
有些事情,我不想知道	乔 叶/170	
日子,每天都是新的	霜 枫/173	
我感谢……	佚 名/175	
种花的邮差	李 南/177	
简单的心	项婉钰/179	
一件小事的震动		

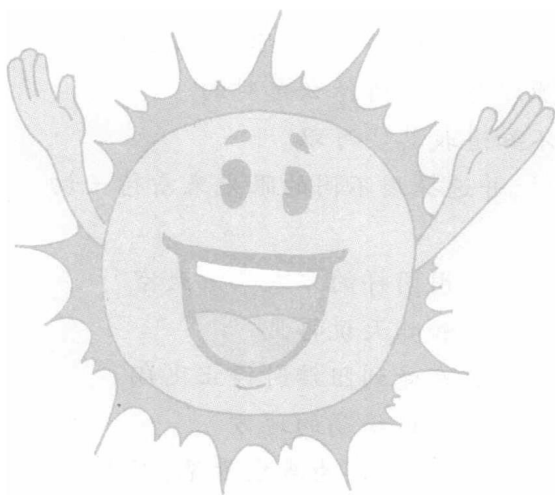
[美] 索尔·贝娄/181

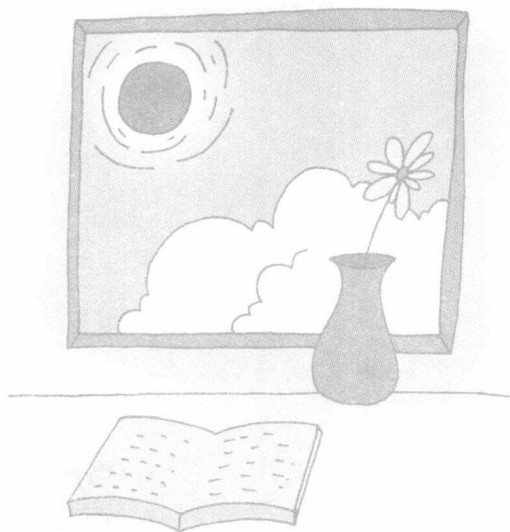
生涯规划	飞越喜马拉雅山	董保纲/184
	把握人生,人生不会重来	
		佚 名/187
	我的梦想	史铁生/189
	紧抱生命之树	林清玄/193
	心无旁骛	若 风 尘/196
	枯叶蝶与荆棘鸟	紫 蝶/198
	两点之间曲线最短	张国庆/201
	没有什么不可以做到	姜钦峰/203
	拿破仑的士兵	子 君/206
	脚印	汪新华/208
	缩小你的梦想	程绍德/210
	蚂蚁的哲学	[美] 吉姆·罗恩/212

1

认识自我

当太阳的光芒四射，
它迎着阻力，
用力向前。
你就是太阳的光芒，
登上山顶，
迺向海洋。





曙光

Vanessa Carlton 朱 艳 译

我曾在浑噩中度日,被所做的事玷污
但当你走进我的生活,你告诉我应该展现什么
我原以为我知道什么是对的
却不知道我其实可以
挣脱,并选择用不同的眼光来看待一切

我再不会用同样的方式来看天空
我将学会和昨天说再见
我再不会在受到阻绊时停止飞翔
我将总会到达很高的地方
因为我已看见,因为我已看见,曙光

从未介意,从未想要
从未刻意追求去看故意在我眼前招摇的一切
我很容易看不到我可以拥有的
是你告诉我,我能改变
那些浅薄的日子里发生的任何事情

当太阳光芒四射,它迎着阻力用力向前
使天空充满了蓝色的温暖,舍弃了严寒
我不知道原来我对如此真实的一切视而不见
当幻觉消失,我发现有那么多等着被发现

我再不会用同样的眼光来看天空
我将学会和昨天说再见
我再不会在受到阻绊时停止飞翔
我将总会到达很高的地方
因为我已看见,因为我已看见,曙光

摘自《大学英语》

打开心灵之
窗,迎接每天的
灿烂阳光。

高处何所有

张晓风



很久很久以前，有一个很远很远的地方，一位老酋长正病危。

他找来村中最优秀的三个年轻人，对他们说：

“这是我要离开你们的时候了，我要你们为我做最后一件事，你们三个都是身强体壮而智慧过人的好孩子，现在，请你们尽其可能地去攀登那座我们一向奉为神圣的大山。你们要尽其可能地爬到最高超、最凌越的地方，然后，折回来告诉我你们的见闻。”

三天后，第一个年轻人回来了，他笑生双靥，衣履光鲜：

“酋长，我到达山顶了，我看到繁花夹道，流泉淙淙，鸟鸣嚶嚶，那地方真不坏啊！”

老酋长笑笑说：“孩子，那条路我当年也走过，你说的鸟语花香的地方不是山顶，而是山麓，你回去吧！”

一周以后，第二个年轻人回来了，他神情疲倦，满脸风霜：

“酋长，我终于到达山顶，我看到高大肃穆的松树林，

我看到秃鹰盘旋,那是一个好地方。”

“可惜啊!孩子,那不是山顶,那是山腰,不过也难为你了,你回去吧!”

一个月过去了,大家都开始为第三位年轻人的安危担心,他却一步一蹭衣不蔽体地回来了。他发枯唇燥,只剩下清炯的眼神:

“酋长,我终于到达山顶,但是我该怎么说呢?那里只有高风悲旋,蓝天四垂。”

“你难道在那里一无所见吗?难道连蝴蝶也没有一只吗?”

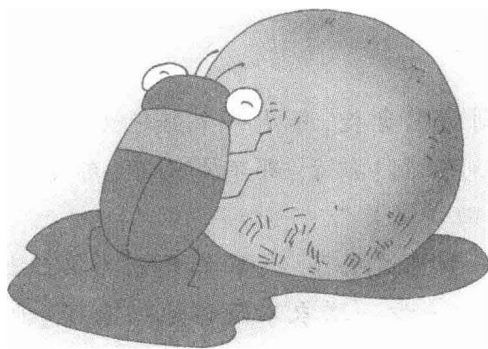
“是的,酋长,高处一无所有,你所能看到的,只有你自己,只有‘个人’被放在天地间的渺小感,只有想起千古英雄的悲激心情。”

“孩子,你到的是真的山顶,按照我们的传统,天意要立你做新酋长,祝福你。”

真英雄何所遇?他遇到的是全身的伤痕,是孤单的长途,以及愈来愈真切的渺小感。

摘自《张晓风文集》

没有到达顶点
的人都心满意足,真
的到达顶点的人却
感到无比渺小。



屎壳郎也快乐

李成林

上世纪二十年代，受高足胡适和蒋梦麟的邀请，美国教育家杜威先生来中国讲学访问。在北平，胡适和蒋梦麟曾请杜威先生去西山游玩散心。

在游玩过程中，师生三人无意之中看到一只屎壳郎推着一个小小的泥团上山坡，三位名人立定脚跟，像孩子一样，仔细观察了屎壳郎一阵。这只幸运的屎壳郎先用前腿来推，然后又用后腿，接着又改用边腿。

泥团一点一点往坡上滚，快到上面时，泥团忽然滚回原地，屎壳郎则紧攀在泥团上翻滚下坡。屎壳郎又从头做起，重新推着泥团上坡，结果仍遭挫败。屎壳郎一次接一次地尝试，但是是一次接一次地失败。学生胡适、蒋梦麟说：“屎壳郎面对困难，百折不挠，这小虫的恒心毅力实在可佩。”

他们的老师杜威先生听了，耸了耸肩，头摇得像拨浪鼓，看了看屎壳郎，说：“屎壳郎的毅力固然可嘉，可它的愚