

EMOTIONAL QUOTIENT

# 心理学家写给年轻人的 情商课

杨会芬 主编



清华大学出版社

EMOTIONAL QUOTIENT

# 心理学家写给年轻人的 情商课

杨会芬 主编



清华大学出版社

## 内 容 简 介

情商是发掘情感潜能,运用情感能力影响生活和人生的关键因素,甚至有人说:“情商比智商更重要!”本书由数位长期潜心于青少年心理咨询的专家合力编写而成。既有前沿的理论成果,也有生动有趣的案例,娓娓道来,引人入胜。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

心理学家写给年轻人的情商课/杨会芬主编. —北京:清华大学出版社,2017  
ISBN 978-7-302-46223-1

I. ①心… II. ①杨… III. ①情商—青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 019917 号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:14.75 字 数:315 千字

版 次:2017 年 3 月第 1 版 印 次:2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

---

产品编号:072018-01

# 目 录

## 第一课 认识自己

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 比尔·盖茨与流浪汉 .....    | ( 1 )  |
| 自卑也是一种力量 .....     | ( 2 )  |
| 一块石头的价值 .....      | ( 3 )  |
| 老鼠找妻子 .....        | ( 4 )  |
| 强者也有弱点 .....       | ( 6 )  |
| 老鸵鸟的演讲 .....       | ( 7 )  |
| 乌鸦搬家 .....         | ( 8 )  |
| 两只水桶的作用 .....      | ( 8 )  |
| 最好的镜子是你自己 .....    | ( 9 )  |
| 爬上屋顶的驴子 .....      | ( 11 ) |
| 受益一生的四句话 .....     | ( 11 ) |
| “吃到葡萄”才是本事 .....   | ( 12 ) |
| 一个穷画家 .....        | ( 14 ) |
| 别忘了你是谁 .....       | ( 15 ) |
| 突破自己 .....         | ( 17 ) |
| 认识自己的路 .....       | ( 17 ) |
| 勇敢做自己,因为你就是你 ..... | ( 18 ) |
| 一片飞翔的叶子 .....      | ( 19 ) |
| 人家的眼睛 .....        | ( 19 ) |
| 换一种方式也许离成功更近 ..... | ( 20 ) |
| 个性是你真正有价值的地方 ..... | ( 22 ) |
| 和尚在,我去哪儿了 .....    | ( 23 ) |
| 摩西奶奶的建议 .....      | ( 24 ) |
| 小橡树的烦恼 .....       | ( 25 ) |
| 如此“自知”的老师 .....    | ( 26 ) |
| 心障 .....           | ( 27 ) |

第二课 积极乐观

悲观者与乐观者的两种结局 ..... ( 29 )

幽默的回敬 ..... ( 30 )

大师的底线 ..... ( 31 )

看到事物阳光的一面 ..... ( 32 )

荒芜的花园 ..... ( 32 )

反正我赔不起 ..... ( 34 )

什么样的人最快乐 ..... ( 34 )

快乐的樱桃 ..... ( 35 )

乐观的“死刑犯” ..... ( 36 )

苏格拉底的心境 ..... ( 37 )

辣椒小丑茄子象 ..... ( 39 )

三根树枝的精神 ..... ( 40 )

让孩子看到光亮的一面 ..... ( 41 )

如花的心情是无价的 ..... ( 42 )

想要樱桃树的老花匠 ..... ( 43 )

到岳父母家吃饭 ..... ( 44 )

幽默的萧伯纳 ..... ( 45 )

以微笑面对不幸 ..... ( 45 )

快乐的真谛 ..... ( 46 )

笑是免费的 ..... ( 48 )

快乐源于自己的感觉 ..... ( 51 )

把烦恼写在沙滩上 ..... ( 51 )

不能跳舞,可以去弹琴 ..... ( 52 )

第三课 充满自信

跳出心理怪圈 ..... ( 54 )

心中的圣人 ..... ( 55 )

其实,我也很棒 ..... ( 56 )

每一个人都是智者 ..... ( 58 )

只录取一个人 ..... ( 59 )

画家的烦恼 ..... ( 60 )

魅力的石头城堡 ..... ( 62 )

毛遂自荐 ..... ( 64 )

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 自信的价值 .....       | ( 65 ) |
| 不放弃自己的那颗痣 .....   | ( 66 ) |
| 每一个生命都是美丽的 .....  | ( 67 ) |
| 一支铅笔的用途 .....     | ( 70 ) |
| 要把自己当公主看待 .....   | ( 71 ) |
| 永远坐在前排的玛格丽特 ..... | ( 72 ) |
| 做一个最好的你 .....     | ( 74 ) |
| 幸福是个哑巴 .....      | ( 76 ) |
| 奇怪的改变 .....       | ( 77 ) |
| 谁拉你走向了平庸 .....    | ( 78 ) |
| 一件宝贵的礼物 .....     | ( 79 ) |
| 不要小看自己 .....      | ( 80 ) |
| 喊出来的自信 .....      | ( 81 ) |
| 不屈服权威的设计师 .....   | ( 82 ) |
| 敢作敢为的哥伦布 .....    | ( 84 ) |
| 活出生命的色彩 .....     | ( 86 ) |
| 换只手回答问题 .....     | ( 87 ) |

#### 第四课 控制情绪

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 把心中的不满说出来 .....   | ( 88 )  |
| 不生气的秘诀 .....      | ( 89 )  |
| 平和心是金 .....       | ( 90 )  |
| 死于胜利的鲸鱼 .....     | ( 91 )  |
| 渔王的三个儿子 .....     | ( 92 )  |
| 内心的羁绊 .....       | ( 93 )  |
| 宴会上的毒蛇 .....      | ( 94 )  |
| 如果没有那只鸟 .....     | ( 95 )  |
| 心境的魔力 .....       | ( 98 )  |
| 适时服输 .....        | ( 99 )  |
| 心平气和的刘铭传 .....    | ( 101 ) |
| 聪明的医生 .....       | ( 102 ) |
| 镇静如花 .....        | ( 104 ) |
| 没见过这么美的牛奶海洋 ..... | ( 106 ) |
| 不为两块钱而悲哀 .....    | ( 107 ) |
| 斗鸡 .....          | ( 108 ) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 上帝与智者 .....    | (110) |
| 做你不喜欢的事 .....  | (111) |
| 不听劝的老鹰 .....   | (113) |
| 不一样的生活费 .....  | (114) |
| 抱怨不如改变 .....   | (115) |
| 暴躁的巴顿 .....    | (116) |
| 球王贝利不抽烟 .....  | (117) |
| 爱说闲话的女孩 .....  | (119) |
| 护士怀特小姐 .....   | (120) |
| 控制情绪的玻璃球 ..... | (121) |

## 第五课 直面挫折

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 我就是那十万分之一 ..... | (123) |
| 生命的立起 .....     | (125) |
| 榜样 .....        | (126) |
| 你愿意照顾她吗 .....   | (128) |
| 向命运宣战 .....     | (129) |
| 从不好吃的草吃起 .....  | (130) |
| 困境即是赐予 .....    | (131) |
| 凡事发生必有益 .....   | (132) |
| 学会和困难赛跑 .....   | (133) |
| 最珍贵的赠品 .....    | (135) |
| 哨声 .....        | (136) |
| 生命的劣势 .....     | (137) |
| 被篮球队拒绝的乔丹 ..... | (138) |
| 舍弃的智慧 .....     | (139) |
| 不要夸大逆境 .....    | (141) |
| 当人生进入黑夜 .....   | (142) |
| 驾驭失败 .....      | (143) |
| 巴顿将军的头盔 .....   | (144) |
| 从亿万富翁到穷光蛋 ..... | (145) |
| 毕业典礼上的障碍赛 ..... | (146) |
| 自卑不是我的错 .....   | (147) |
| 躲避是危险的 .....    | (150) |
| 生命的启示 .....     | (151) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一个欧洲打工仔的王朝 ..... | (152) |
| 每天鞠躬 800 次 ..... | (152) |
| 莫在精神上输给自己 .....  | (155) |
| 南极的对面 .....      | (156) |
| 别预支明天的烦恼 .....   | (157) |

## 第六课 把握当下

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 不要为小事烦恼 .....     | (158) |
| 好好活着 .....        | (159) |
| 每天都有彩虹 .....      | (159) |
| 永不休息的鬼 .....      | (161) |
| 人要活在“今天” .....    | (163) |
| 徒步游华盛顿 .....      | (163) |
| 活在当下没烦恼 .....     | (165) |
| 最坏的打算,最好的办法 ..... | (165) |
| 活在那一刹那 .....      | (166) |
| 把阳光加入想象 .....     | (167) |
| 不回头看摔坏的瓦罐 .....   | (168) |
| 重新开始永不晚 .....     | (168) |
| 暂时没有成功 .....      | (170) |
| 等待三天 .....        | (170) |
| 埋掉过去的尾巴 .....     | (171) |
| 人生的圆圈 .....       | (172) |
| 画鸟的猎人 .....       | (173) |
| 珍惜人生,把握当下 .....   | (174) |
| 走出阴影 .....        | (175) |
| 千里马的故事 .....      | (176) |
| 活着就是幸福 .....      | (177) |
| 与过去道别 .....       | (179) |
| 怀旧是种病 .....       | (179) |

## 第七课 善待他人

|               |       |
|---------------|-------|
| 做个善良的人 .....  | (182) |
| 宾至如归的感觉 ..... | (183) |
| 无价之宝 .....    | (184) |



|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 取消的盛宴 .....       | (185)     |
| 忘记自己做过的好事 .....   | (186)     |
| 自私的代价 .....       | (187)     |
| 种花的邮差 .....       | (189)     |
| 搓搓你的手 .....       | (189)     |
| 宴会上的洗手水 .....     | (191)     |
| 老禅师的忠告 .....      | (192)     |
| 有本领的猎人 .....      | (193)     |
| 丑陋的鸡 .....        | (194)     |
| 心疼别人 .....        | (196)     |
| 爱能化解仇恨 .....      | (196)     |
| 克林顿的度量 .....      | (197)     |
| 三片羽毛 .....        | (198)     |
| 公主和蛇 .....        | (200)     |
| 一粒价值连城的珍珠 .....   | (201)     |
| 扶人一把 .....        | (202)     |
| 两个禅师的故事 .....     | (203)     |
| 球星的宽容 .....       | (205)     |
| 成功只是多说一句话 .....   | (206)     |
| 仙女的考验 .....       | (207)     |
| 戴安娜王妃和芭蕾舞童星 ..... | (209)     |
| 一夜改变一生 .....      | (210)     |
| 化敌为友 .....        | (211)     |
| 神秘的木匣子 .....      | (212)     |
| 乔丹的眼泪 .....       | (213)     |
| 一个鱼缸 .....        | (215)     |
| 一束鲜花改变人生 .....    | (216)     |
| 大肚能容天下事 .....     | (217)     |
| 有一种高贵无须证明 .....   | (218)     |
| 狭路相逢的仇人 .....     | (219)     |
| 体谅他人是一种美德 .....   | (220)     |
| 后退两步的人生 .....     | (222)     |
| 仁慈的报酬 .....       | (223)     |
| <br>后记 .....      | <br>(225) |

# 第一课 认识自己

## 比尔·盖茨与流浪汉

美国有一个流浪汉，行乞 40 年，足迹几乎遍及了大半个美国，他很喜欢这个职业，对乞讨也有自己的一套心得，这让他感到十分高兴。

一天，他来到比尔·盖茨的门前，打算讨一顿饭钱。盖茨也说：“你打算要一顿饭，还是要 1 万美元？”流浪汉知道盖茨是个大富翁，就准备利用这个机会狠狠地敲上一笔。于是，他说：“对你来说，1 万美元不过是 1 美元，我看你给我 1 万美元吧。”

盖茨看了他一眼，便微笑着从口袋里掏出 1 美元，又在一张名片签上了“发挥你的长处，以知识致富”几个字，说：“这是一美元，这张纸是 9 999 美元。”

流浪汉十分失望地看着那几个字，说：“这张名片真的能值那么多钱吗？再说，我只是一个流浪汉，也没有什么长处呀？”

盖茨摇摇头，认真地对他说：“就是流浪汉，也有自己的长处。只要你照着去做，可能还不止值 9 000 美元。”

流浪汉顿时领悟了盖茨的深意，第二天，他给市政厅工商部写了一份申请报告：

现申请成立纽约乞讨咨询公司。理由如下：1. 市场广阔。据《纽约时报》公布的最新数字，纽约街头有 20 万名流浪汉以乞讨为生。2. 服务社会。由于流浪汉较多，施主越来越吝啬，态度也越来越差，致使部分流浪汉感到了生存压力。3. 具备资格。本人流浪 40 年，乞讨经验丰富，乞讨手段全面。4. 时代需要。知识经济已经到来，本人属于靠学识致富。

市政厅工商部批准了他的申请，经过一段时间的经营，这家乞讨咨询公司帮助许多人解决了生计问题。一个 8 岁开始乞讨、一生仅为妈妈磨过一次刀的流浪汉，经过咨询，把乞讨时的用语由“可怜可怜吧！”换成了“磨刀吗？”



顿时收入大增；一个毫无一技之长的老流浪汉，通过咨询也改善了生活，因为他对伦敦的每一条街道了如指掌，咨询人员让他办了一个个人领路公司。

据消息透露，该公司将来要到亚洲设立分公司，他们在亚洲流浪汉市场的主打口号，是比尔·盖茨的原话：

“发挥你的长处，以知识致富。”

**情商悟语：**我们每个人都有自己的长处，关键在于你要认识它，使用它，使其发挥作用，派上用场。富兰克林曾经说过：“宝贝放错了地方是废物。”意思就是说，一个人善于发掘自己的长处，并充分发挥，就能使自己的人生增值；相反，如果将自己的长处用错了地方，就会使自己的人生贬值。

## 自卑也是一种力量

最理想的是把两者结合起来，用自卑探照自己性格、知识、才华的黑洞，用自信寻找走出迷途的道路。

卡夫卡出生于布拉格一个犹太商人家庭，他的父亲性情暴躁，而且非常专制，这使卡夫卡从小就形成了敏感多疑、忧郁孤独的性格，他有时不免有点自卑。事业最不顺的时候，他甚至说过“巴尔扎克的手杖上写着‘我粉碎了一切困难’，我的手杖上写着‘一切困难粉碎了我’”这样很绝对的话。不过，卡夫卡没有放任这种自卑，而是一直企图超越自己，终于写出了《变形记》《城堡》这样优秀的小说，成为西方现代派文学的鼻祖。

自卑的意义首先在于它能促使我们对自我作出一种冷静的剖析。一个人不难走向自信，人天性中就有一种自恋和唯我独尊的基因，但这种基因使我们自以为是，听不进别人的意见。我们真正难以做到的是时刻认识到自己生命的不完善、不完美，而保持一种心境的谦和。自卑是这种谦和的母亲。

人生自然不能过于自卑，过分的自卑会打倒一个人的毅力和勇气，使我们自己消灭自己；但也决不可盲目自信，一个人盲目自信容易变得狂妄，自己挡住前进的道路。最理想的是把两者结合起来，用自卑探照自己性格、知识、才华的黑洞，用自信寻找走出迷途的道路。

**情商悟语：**过度的自信等于狂妄，过度的自卑等于放弃。适当的自卑会让我们变得清醒。所以，让我们用适当的自卑，改变自己的不完善，用谦和的姿态去夺取一个又一个胜利。

## 一块石头的价值

有一个生长在孤儿院中的男孩，他常常为自己的出身而自卑。有一天，他悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？人生的价值在哪里呢？”

院长笑着交给男孩一块普通的石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场去卖，但不是‘真卖’。记住，不论别人出多少钱，绝对不卖！”

男孩一脸迷惑地接过了石头，心想：“怎么会有人肯花钱买一块普通的石头呢？”

第二天，男孩忐忑不安地来到市场上，在一个角落里坐了下来。

让他意想不到的，竟然有很多人要向他买那块石头，而且价钱越出越高。但男孩记着院长的话，不论别人出多少钱，他坚决不卖。

回到孤儿院后，男孩兴奋地向院长报告：“想不到一块石头值那么多钱！”



院长笑了，说：“明天，你拿到黄金市场去卖，记住，不论人家出多少钱都不能卖！”

在黄金市场，竟有人出比昨天高十倍的价钱要买那块石头，令男孩大为惊讶。但他谨记院长的话，怎么都不卖。

第三天，院长叫男孩把石头拿到宝石集市上去展示，结果，石头的身价比昨天又涨了十倍。并且，由于男孩子怎么都不卖，这块石头被传扬成了“稀世珍宝”，参观的人纷至

沓来。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，眉开眼笑地将发生的这一切都告诉了院长。

院长望着男孩，亲切地说：“人生的价值就像这块石头一样，在不同环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要自己看重自己，自我珍惜，热爱自己，人生就有意义，就有价值！”

**情商悟语：**先学会看重自己，别人才会真正看重你。因为自身的价值不是别人界定的，而是由自己决定的。在这个世界上，没有谁注定就是强者，也没有谁注定就是弱者。相信自己的能力，就会变得强大，成为强者；相反，如果不相信自己的能力，就会变得弱小，成为弱者。

## 老鼠找妻子

有一只骄傲自满的老鼠拒绝从同类中寻找妻子。它说：“我要赢得宇宙间最强大者的女儿的青睐，并同它结婚，否则，我宁愿没有妻子。”

宇宙间谁最强大呢？老鼠苦苦思索着。对！是太阳，万物生长靠太阳，没有谁比太阳更强大。

于是，它找到了太阳，要求太阳把女儿嫁给它。太阳说：“你应该去找遮蔽大地的云，



我不能穿过厚厚的云层照耀大地，它比我强大多了。”

这倒是老鼠没有想到的。看来，主宰万物生长的太阳也并非是宇宙间最强大的啊！

于是，老鼠到了云那里，对云说想向它的女儿求婚。但是云让老鼠到别处去找，因为还有比云更强大的——那就是风。云说，风一吹，云就散了。

“那么，我就到它那里去，”老鼠说，“你就留着你的女儿吧。”它到了风那里，对风说：“云告诉我，风才是最强大的，因为风所到之处，能摧毁一切。所以我想要您的女儿做我的妻子。”

风回答：“你在这里找不到妻子，因为还有一个比我更强大的一它能使我发怒，并稳稳当当地顶住我的强大力量。这个更强大者是一座高塔，它又高又牢，我怎么也晃不动它。”

老鼠回答道：“噢。我必须娶宇宙间最强大者的女儿，所以我要去找塔。”



于是，它到了塔那里，声称要娶塔的女儿。塔低头看看老鼠，对它说：

“你错了，你会发现有一个比我更强大的。”

“那么，是谁呢？”老鼠问。

“那就是——老鼠，”塔回答，“它在我下面筑了个窝。多么坚硬的灰泥它都能咬碎。它在我下面挖掘，把我咬穿，我没有任何办法挡得住它。”

“什么？”老鼠很惊奇，“这真是奇怪的新闻！我本想往上高攀，可最后还是得回到我自己的同类中来。”

“这就是你的命运，”塔回答，“不要再轻看你的同类了。除了老鼠外，你再也找不到更好的妻子了。”

**情商悟语：**天下没有两片相同的树叶，每个人也都是独一无二的，四处奔波寻找妻子的老鼠其实是在找它自己。也许你没有美貌，但你有才华；也许你没有才华，但你有健康……每个人都有自己的特点和优势，明白了这一点，就不会像老鼠那样盲目地追求目标了。

## 强者也有弱点

广阔无垠的大草原上，一群羚羊正静静地享受着午餐。一只猎豹突然出现在它们的面前，死亡的气息立即向它们逼来。为了活命，它们拼尽全身力气，向远处奔跑。一只年老体弱的羚羊落在了后面，猎豹没费吹灰之力就捉到了它，并把它吃掉了。

几乎每一天，大草原上都上演着类似的悲剧。羚羊无论如何也无法摆脱猎豹的追杀。

羚羊们感到这很不公平。它们认为造物主偏心眼，有意帮助猎豹欺负羚羊。于是，它们的头领带着一群羚羊找到了造物主，诉说羚羊们的不满和疑惑。羚羊头领说：“羚羊和猎豹都是这片草原的子民，可是你没有一视同仁。你给猎豹以风一般的奔跑速度，这让我们望尘莫及；你又给它们以锐利无比的牙齿和爪子，这使它们凶猛无比；你却给了我们二流的奔跑速度，还有很不理想的牙齿和脚，这样，我们哪有出头之日啊！”

造物主却有自己的解释：“我没有偏向任何动物。我造每个动物的时候，既给它优点，也给它缺点。猎豹有发达的四肢，锐利的牙齿，但是，它的胃却远远不如你们的。你们的胃能够容得下千奇百怪的草木，可是，猎豹的胃不能承受任何草木的刺激，一小根小草进入猎豹的胃都会使它十分难受。它只会吃肉，不能吃草。没有肉，它就要挨饿。从这一点看，你们是不是比猎豹强多了？”

说着，它用手指向对面不远处，让大家仔细观瞧。只见一只老猎豹在风中踉踉跄跄地走着，它的肚子瘪瘪的，皮毛灰暗无光，一副弱不禁风的样子。显然，它饿得已经没有力气了。它看了看眼前的羚羊，失望地走了。大概它知道自己已经没有能力捕捉这些猎物了，所以只能放弃。无疑，它正在一步步地走向死亡，它似乎已经接受了这个事实。

造物主说：“强者也有弱点，弱者也有优点，你只见其一，不见其二，还谈什么公平呢？”

羚羊们不再说什么，它们明白了：世间没有绝对的公平。你有的，别人可能没有；而别人有的，也许正是你欠缺的，这就是公平。

**情商悟语：**许多人在看事情的时候往往只见其一，不见其二，这样就会以片面的现象去评判一个人或某件事，从而产生片面的结果。显然，这不是公平客观的态度。强者也有劣势，弱者也有优势，只有全面地了解，才能作出客观的评判。

## 老鸵鸟的演讲

一天，一只具有威望的老鸵鸟给小鸵鸟作讲演，它认为鸵鸟比其他动物都优越：“我们是世界上最大的鸟，因此也是最好、最聪明的鸟。”

小鸵鸟们都欢呼起来：“讲得对！讲得对！”

但是，很有自知之明的鸵鸟奥利弗没有欢呼，它说：“可是，我们不能像蜂鸟那样往后飞呀！”

“往后飞那叫撤退！我们撤退过吗？笑话！”老鸵鸟说。

“说得好！说得好！”其他所有的鸵鸟都叫喊起来，除了奥利弗。

老鸵鸟继续说：“我们生的蛋最大，因此也最好。”“知更鸟生的蛋更漂亮。”奥利弗说。

“知更鸟的蛋除了生知更鸟外，什么都不生。”老鸵鸟说，“并且知更鸟吃草虫成性。”

“说得好！说得好！”其他所有的鸵鸟都叫喊起来，除了奥利弗。

“我们不仅比蜂鸟优越，而且人也比不上我们。我们用四个脚趾走路，而人要用十个脚趾。”老鸵鸟又说。

奥利弗提醒说：“可是，人是可以坐汽车、火车的，现在的高速火车一小时400多千米呢！而我们根本没有这个速度。”

老鸵鸟看了看奥利弗，严厉地说：“火车跑得太快！发生危险时，人根本不知道。我们在发生危险时，可以把头埋在沙子里，自己看不见自己。而人呢，根本不能做到。”

“说得好！说得好！”其他所有的鸵鸟都叫喊起来，除了奥利弗。

奥利弗反问道：“我们看不见人家，怎么知道人家不能看见我们呢？”

“胡扯！”奥利弗的话，招来了老鸵鸟小鸵鸟一起反对。

就在鸵鸟们争得不可开交时，忽然一阵震耳欲聋的轰鸣声，由远及近，越来越近。

这不是暴风雨即将来临的雷声，而是一大群受惊的大象在拼命地狂奔乱跑！

老鸵鸟立即命令小鸵鸟们：“赶快把头埋进沙子里，不许乱动！”

奥利弗没有听老鸵鸟的话，而是跑到一块巨石后边躲了起来。

当轰鸣声过后，奥利弗走了出来，他看见沙地上留下了一摊摊血肉和羽毛。这些都是老鸵鸟和其他鸵鸟们留下的。

**情商悟语：**世界上没有一个人是完美无缺的，任何一个人都有优点和缺点，但很多人在看到自己优点的同时，往往看不到自己的缺点，总是自高自大，甚至骄傲自满，一意孤行。老鸵鸟认为自己是最伟大的最能干的，不愿意面对自身的弱点和不足，结果遭此厄运，这就是教训。因此，我们要客观冷静地看待事物，既要看到自己的优点，也要看到自己的弱点，让自己变得更加优秀。



## 乌鸦搬家

一只乌鸦打算飞往南方，途中遇到一只鸽子，一起停在树上休息。鸽子问乌鸦：“你这么辛苦，要飞到哪儿去呢？为什么要离开这里呢？”乌鸦叹了口气，愤愤不平地说：“其实我不想离开，可是这里的居民都不喜欢我的叫声，他们看到我就撵我，有些人还用石子打我，所以我想飞到别的地方去。”鸽子好心的说：“别白费力气了。如果你不改变你的声音，飞到哪儿都不会受欢迎的。”

**情商悟语：**有些问题不是换个地方就能解决的，它会跟着你，直到你真正面对它，把它解决掉，只有这样，你才能从根本上解决问题，改变你的处境。

## 两只水桶的作用

有一个挑水工，每天都要到很远的小溪边去挑水。他有两只水桶，一只水桶有条裂缝，另一只水桶完好无损。完好的水桶总能把水满满地运到主人的家，而那只破损的水桶到达目的地时，里面只剩下半桶水了。

那只完好的水桶不禁为自己的成就感到骄傲，而那只有裂缝的水桶却感到十分惭愧。

