

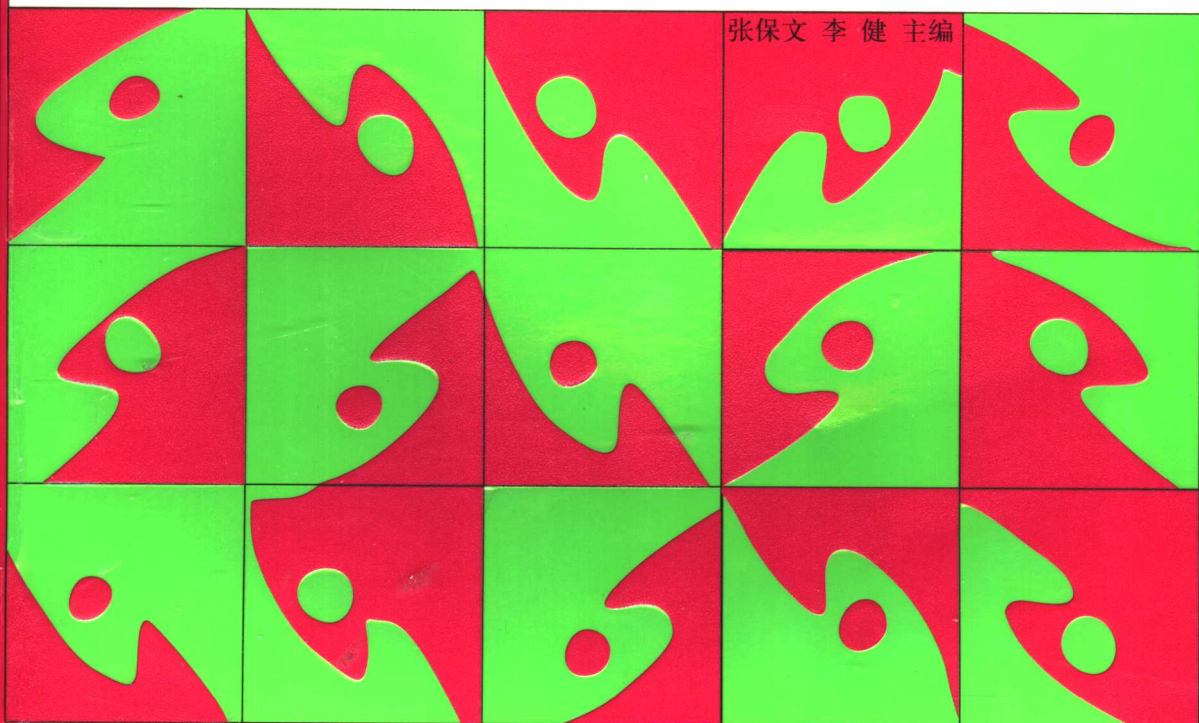
滋养心灵的一杯安慰 善待成长的最好礼物

# 青少年 心理健康教育故事 全集

青少年汲取心灵  
营养的成长箴言录

中学生提升心理  
素质的智慧枕边书

张保文 李健 主编

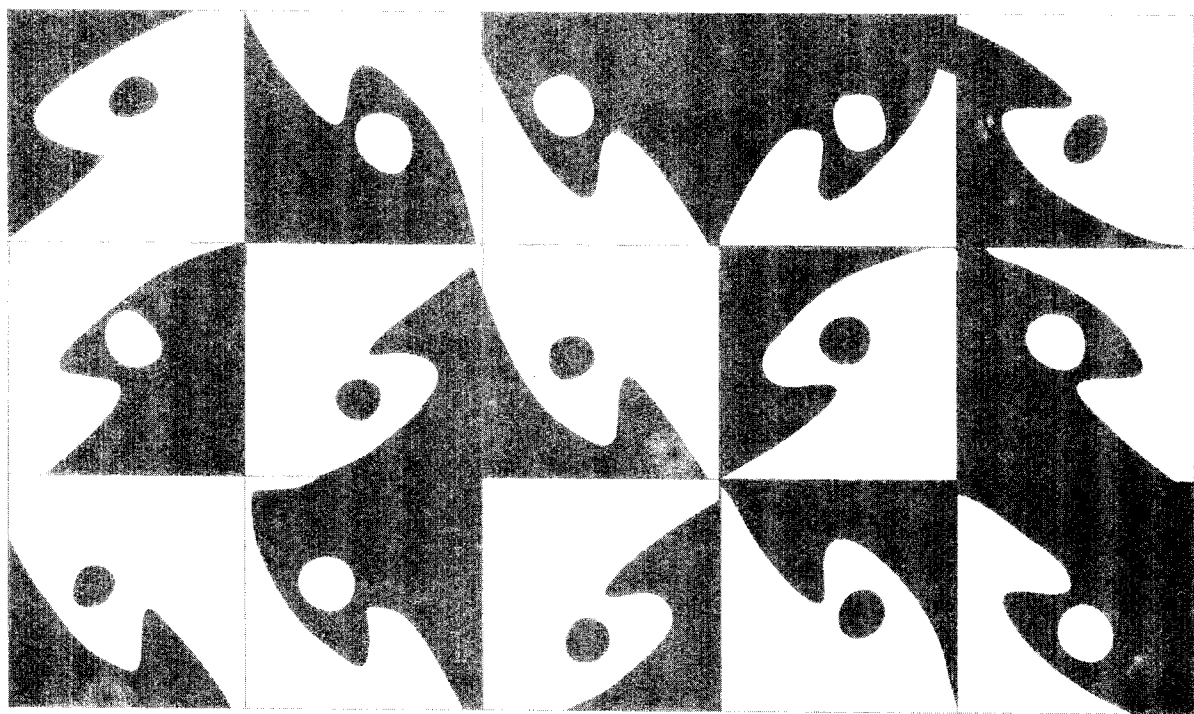


在成长的道路上，孩子们缺少的不是物质上的供给，而是精神上的理解、关怀与爱。帮助青少年培养卓越的心理品质，就是帮助他们找到通往幸福的入口、拥有通往成功旅途的指南、把握决定人生成败的关键及傲然决胜未来的资本。

石油工业出版社

# 青少年 心理健康教育故事 全集

张保文 李 健 主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理健康教育故事全集 / 张保文, 李健主编.  
北京: 石油工业出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-5021-5792-0

I. 青…

II. ①张… ②李…

III. 心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129771 号

青少年心理健康教育故事全集

张保文 李 健 / 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: [www.petropub.cn](http://www.petropub.cn)

营销部: (010) 64523603 编辑部: (010) 64523616

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 21.5

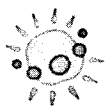
字数: 360 千字

书号: ISBN 978-7-5021-5792-0/B · 346

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



## 前言 | >> Preface

据联合国教科文组织最新公布的报告显示，健康人群中80%的人存在心理疾病的隐患，其中青少年被列之为最。面对自身、学校、家庭的种种压力，很多青少年存在着不同程度的心理问题。如果这些问题得不到及时的解决，将会严重影响青少年的健康成长。

“没有疾病就是健康”的观念已经改变。世界卫生组织对健康的新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应能力良好。为了培养高素质人才，教育部特别强调要加强对青少年的心理健康教育。

青少年心理健康是青少年身心健康、人格健全、和谐发展以及青少年社会适应能力发展的需要。这既是青少年现时学习之需，也是社会对未来建设者、参与者的素质的要求。

青少年心理健康有广义和狭义之分：狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理；广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格，即一个人心理上有比较完善的发展，有健全的个性，能适应客观环境，使个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。对于广大的青少年来说，广义的心理健康更为重要。

青少年正处在一生中的关键时期。青少年喜欢独立自主，渴望摆脱家长和教师的支配，对新事物比较敏感，也喜欢冒险。如何认识青少年的这些“非常”之处，掌握青少年心理发展的一些规律，从而引导他们完善自我，走向成熟，已成为许多教师、家长十分关注的问题。

有不少家长抱怨自己的孩子难以理解，觉得很难和自己的孩子沟



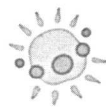
通。对此，一位教育专家曾语重心长地说：“不是孩子们太难理解和教育，而是我们的社会、学校、家长对孩子所思所知之甚少。孩子们缺少的不是物质上的爱，而是精神上平等的理解和关怀。”在成长的过程中，孩子们真正需要的是心理资助。本书就是家长在孩子成长路上送给他们的一份心理上的关怀。

如今市场上关于青少年心理健康的读物不少，但真正贴近心灵，可读性强，关注青少年成长，富有启发意义的读物却很少。基于此种情况，我们在参照了大量的专业书籍、通俗读物的基础上，根据青少年心理健康教育的需要，精心辑选了二百多个小故事，内容涵盖了认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等与青少年心理健康及个人成长密切相关的重要方面。我们希望通过精彩的故事以及其中蕴涵的深刻哲理，能够让孩子们的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把他们引向更加广阔、真实、生动、丰富的社会，让他们在精彩的故事世界里，在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、开朗合群，适应未来社会发展的新世纪人才。

编者

2006年12月





## 目 录 | >> Contents

### ❖ 第一章 认识自我，把握真实的自己

(1)

古希腊的德尔斐的一个古神庙前有一个石碑，碑上篆刻着一句话“认识你自己”，有人说这是大哲学家苏格拉底的名言，也有人说这是象征着最高智慧的“阿拉伯神谕”。这句话点出了每个人心目中都无法回避的命题：认识自己。

认识自己是一个人的心理健康和幸福生活的起点，如果你想让自己拥有快乐、幸福的人生，就要正确地认识自己，这样你才能扮演好自己的角色，活出自己的使命与价值。

|                 |      |
|-----------------|------|
| 每一朵花都是美丽的 ..... | (2)  |
| 诗人与钟表匠 .....    | (3)  |
| 小橡树的烦恼 .....    | (5)  |
| 最好的镜子是你自己 ..... | (6)  |
| 拉比·苏西亚的眼泪 ..... | (8)  |
| 鹦鹉的排名 .....     | (9)  |
| 真实的高度 .....     | (10) |
| 懊恼的山羊 .....     | (12) |
| 败笔和妙笔 .....     | (13) |
| 10 美元 .....     | (14) |
| 大师的底线 .....     | (15) |
| 第二名同样精彩 .....   | (17) |
| “我会输给很多人” ..... | (18) |
| 三个旅行者 .....     | (19) |







|               |      |
|---------------|------|
| 摩西奶奶的建议 ..... | (20) |
| 石头与陶罐 .....   | (22) |

## 第二章 善待自我，做自己的朋友

(25)

古语云：甘瓜苦蒂，物不完美。这个世界上没有十全十美的东西，同样，也没有精灵神通的完人。一个心理健康的人应当懂得悦纳自我，接受自己的缺点，并在此基础上积极地发挥自己的优点。如果一个人总是对自己的缺点耿耿于怀，那么他就无法获得幸福的人生。

|                 |      |
|-----------------|------|
| 一次精彩的演讲 .....   | (26) |
| 龋牙不是罪过 .....    | (27) |
| 罗斯福的勇气 .....    | (28) |
| 因为缺憾，所以美丽 ..... | (29) |
| 完美的代价 .....     | (31) |
| 摘掉生活的面具 .....   | (32) |
| 学会赞美自己 .....    | (34) |
| 朱诺和孔雀 .....     | (35) |
| 上帝偏爱每个人 .....   | (36) |
| 一招制敌 .....      | (37) |
| 小蜗牛的壳 .....     | (38) |
| 天使的翅膀 .....     | (40) |



## 第三章 相信自我，最优秀的人是你自己

(43)

你可以仰慕别人，但是绝对不能忽略了自己。你可以相信别人，但首先最应该相信的人就是你自己。如果你想要拥有一个自信、成功的人生，就要摆脱自卑和自我怀疑的心理，牢记苏格拉底所说的这句至理名言：最优秀的人就是你自己。



|                         |      |
|-------------------------|------|
| 最优秀的人其实是你自己 .....       | (44) |
| 钻石就在家后院 .....           | (45) |
| 站起来,你也可以成为伟人 .....      | (46) |
| 永远都要坐在前排 .....          | (48) |
| 你的未来是州长 .....           | (49) |
| 给自己一面旗子 .....           | (50) |
| 鞋匠的儿子是总统 .....          | (51) |
| 乔伊的发现 .....             | (52) |
| 魔剑 .....                | (54) |
| 你本是条龙 .....             | (55) |
| 水温到了茶自香 .....           | (57) |
| 让自己变成珍珠 .....           | (58) |
| 升起你的氢气球 .....           | (60) |
| 做好一件事,你就可以做好每件事 .....   | (61) |
| 石头也能变珍宝 .....           | (62) |
| 你是无法代替的 .....           | (63) |
| 你并非一无是处 .....           | (65) |
| 经营自己的强项 .....           | (66) |
| 身高 1.60 米的 NBA 球星 ..... | (67) |
| 有一种自卑叫自信 .....          | (69) |
| 不,一定是乐谱错了 .....         | (70) |
| 不要怕被称为傻瓜 .....          | (72) |

#### 第四章 珍爱自我,摆脱心灵的枷锁

(73)

世上本无事,庸人自扰之。生活中有很多的烦恼都是我们自找的,困扰我们心灵和行动的并不是别人,正是我们自己,想要寻找快乐和解脱,就要跳出自我的局限,摆脱困扰自己心灵的枷锁。





|                  |      |
|------------------|------|
| 是谁捆住了你 .....     | (74) |
| 不要和自己过不去 .....   | (75) |
| 真正的自由在你的内心 ..... | (76) |
| 哲学家的最后一课 .....   | (78) |
| 陶罐里的鲜花 .....     | (79) |
| 监狱中的选择 .....     | (80) |
| 不要做一只章鱼 .....    | (81) |
| 爱嫉妒的桃树 .....     | (83) |
| 想开一点 .....       | (84) |
| 最对不起的人是自己 .....  | (85) |

## 第五章 控制自我，做情绪的主人

(87)

心胸宽阔、心态平和的人是不可战胜的。无论做什么事情，只有控制好自己的情绪，保持一颗平常心，才能发挥出自己应有的水平。很多时候，我们并不是输给了别人，而是输给了自己浮躁和无法掌控的情绪。

|                  |       |
|------------------|-------|
| 生气的时候就跑三圈 .....  | (88)  |
| 南风 and 北风 .....  | (89)  |
| 把时间花在解决问题上 ..... | (90)  |
| 温和能够为你带来好运 ..... | (91)  |
| 控制情绪的玻璃球 .....   | (93)  |
| 林肯的建议 .....      | (95)  |
| 把丢失的羽毛捡回来 .....  | (96)  |
| 男童汤米 .....       | (97)  |
| 买智慧 .....        | (99)  |
| 白隐禅师的平常心 .....   | (100) |
| 秀政的传家宝 .....     | (102) |
| 让唾液自干 .....      | (103) |





钓鱼 ..... (104)

从修车工到汽车大王 ..... (105)

## 第六章 调适自我，放下心灵的包袱

(107)

很多时候，我们所承受的压力都是内在的。我们的心灵随时都在面临着压力和痛苦的困扰。“弓满易折，月满易亏”，对待人生中的压力和挫折，我们要善于调适自我，及时为自己的心灵“减负”，这样才能保全自己的实力。

当你感到有压力时，不妨把烦恼和苦痛都当成垃圾丢掉吧，当你把那些根深蒂固、盘根错节的怨恨烦恼从心头清洗干净后，你就会获得轻松和愉悦的心境。

为自己的心灵洗个澡 ..... (108)

“一个抱歉就够了” ..... (109)

球王贝利的烦恼 ..... (110)

数绵羊的商人 ..... (111)

对自己说“不要紧” ..... (112)

为自己制定“后退的计划” ..... (114)

杜鲁门总统的“散兵坑” ..... (115)

一位医生的建议 ..... (116)

瓦伦达心态 ..... (117)

慧海禅师谈修行 ..... (118)

南瓜与铁圈 ..... (119)

卸下你的负担 ..... (120)

不要担心小事 ..... (121)

用微笑代替忧伤 ..... (122)

雪松的启示 ..... (124)





## 第七章 收藏快乐，为心灵播下快乐的种子

(125)

林肯总统说过，“人快乐的程度多半是由自己决定的，大部分人只要下定决心，都能很快乐”。快乐之根就在我们身上，快乐的秘密就在我们心中，每个人都可以通过改变自己的思想去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。

快乐其实很简单。无论什么人，只要热爱自己的生活，爱自己的家人和朋友，自食其力，辛苦工作，你的内心就会时刻充满着快乐。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 没人能夺走你的快乐 .....    | (126) |
| 快乐的种子 .....        | (127) |
| 快乐其实很简单 .....      | (128) |
| 凡事多往好处想 .....      | (129) |
| 阳光、颜色和单词 .....     | (131) |
| 一支冰激凌 .....        | (132) |
| 上帝是公平的 .....       | (133) |
| 叫花子迪克的烦恼 .....     | (134) |
| 众生的答卷 .....        | (137) |
| 为自己赚取快乐 .....      | (138) |
| 两元钱 .....          | (140) |
| 巴顿将军的答案 .....      | (141) |
| 镜子外的世界 .....       | (142) |
| 保持快乐的习惯 .....      | (143) |
| 假装快乐，你真的就会快乐 ..... | (144) |
| 四句话 .....          | (145) |
| 泥像与智者 .....        | (146) |





## ❖ 第八章 远离忧虑，为自己种上一棵“烦恼树”

(149)

忧虑与人心相关，在诗人想象的世界中，石有灵气，云有深意，水有柔情。但它们都没有心。唯人有心。人有了心，就有了忧虑。忧虑虽然不可避免，但是我们可以让自己变得更快乐。要想让自己成为一个开心快乐的人，就要记着随时将一些懊恼、忧虑、遗憾拒之门外，将以往的痛苦抛诸脑后。这样，你才能充满希望地走向未来。

|                  |       |
|------------------|-------|
| 寄往天堂的信 .....     | (150) |
| 这一切都会过去 .....    | (151) |
| 不要为打翻的牛奶哭泣 ..... | (152) |
| 那不过是一件衣服而已 ..... | (153) |
| 水管工的“烦恼树” .....  | (154) |
| 每天送给自己一个希望 ..... | (155) |
| 名医叶天士 .....      | (156) |
| 学会感恩 .....       | (157) |
| 心理医生与喜剧演员 .....  | (159) |
| 原谅生活的不完美 .....   | (160) |
| 把烦恼写在沙滩上 .....   | (161) |
| 关上身后的门 .....     | (163) |
| 把鞋带系上 .....      | (164) |
| 保持自我本色 .....     | (165) |
| 学会分担 .....       | (166) |
| 一条蓝衫裙引发的奇迹 ..... | (167) |



## ❖ 第九章 笑对人生，给心灵一缕阳光

(171)

生命并不像我们所想象的那样，总是充满了阳光和坦途。面对挫折，一定要让自己保持积极乐观的心态，告诉自己，“这没什么大不了的”。从



挫败的阴影中走出，它就会成为你迈向成功的一个新起点。无论在什么样的艰难困苦之中，我们都要保持一份乐观向上的精神，这样，我们就能战胜生活中的种种打击。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 除了眼泪，还有阳光和蓝天 ..... | (172) |
| 灾难的价值 .....        | (173) |
| 为失去感恩 .....        | (174) |
| 父亲的一课 .....        | (175) |
| 一支铅笔有多少种用途 .....   | (176) |
| 第6道面试题 .....       | (177) |
| 盲人琴师 .....         | (179) |
| 有时候，需要等一等 .....    | (180) |
| 趟过命运的冰河 .....      | (181) |
| 不要在冬天砍树 .....      | (182) |
| 一片枯叶 .....         | (183) |
| 失败了也要昂首挺胸 .....    | (185) |
| 心若在，梦就在 .....      | (186) |
| 伍登教练的绝招 .....      | (187) |



## 第十章 自立自强，靠自己去成功

(189)

人，谁都想依赖强者，但真正可以依赖的只有自己。一个人唯一可靠的是自己，除了你自己，没有另外一个人可以带给你成功。你发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

青少年在成长过程中终究要独立面对自己的生活，如果一个人只知道一味地依附于外界的帮助，生活在别人的荫蔽之下，那么他永远也无法摆脱自己对社会和他人的依赖，这不仅不利于他今后融入社会，独立生活，而且还会为他的成长埋下心理隐患。

|                |       |
|----------------|-------|
| 洛奇的忠告 .....    | (190) |
| “牵牛花”的悲剧 ..... | (191) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 你是最富有的人 .....     | (193) |
| 林肯总统给弟弟的一封信 ..... | (194) |
| 不要只为面包而祈祷 .....   | (196) |
| 车夫与大力神 .....      | (197) |
| 三只青蛙 .....        | (198) |
| 蛹 .....           | (199) |
| 猫的礼物 .....        | (200) |
| 炼金术 .....         | (201) |
| 哈默的尊严 .....       | (203) |

## ❖ 第十一章 挑战自我，做最好的自己

(205)

战胜自己，克服自己的胆怯，就等于战胜了最强大的敌人。无论做什么事情，我们都应当勇敢地面对挑战，只有不断地挑战自我，超越自我，才能够战胜成长过程中的一个个困难，成为最好的自己。



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 虚掩的门 .....        | (206) |
| 第 11 次敲门 .....    | (207) |
| 过程比结果更重要 .....    | (209) |
| 妈妈的答案 .....       | (210) |
| 战胜自己 .....        | (211) |
| 不可能先生的葬礼 .....    | (213) |
| 学会勇敢 .....        | (215) |
| 法拉第求职 .....       | (216) |
| 不要为自己的心上锁 .....   | (218) |
| 推走心灵的巨石 .....     | (219) |
| 别开生面的职场告别演说 ..... | (220) |
| 蜘蛛人的惊人之举 .....    | (222) |
| 从丑小鸭到白天鹅 .....    | (223) |



## ❖ 第十二章 走出自我，开放心灵的花园

(225)

著名的思想家爱默生说过，“与世隔绝是不切实际的做法，因为与人交往是在所难免的”。因此，不要总是抱怨别人对你冷漠，也不要抱怨这个社会缺乏人情味，打开冷漠的心锁，积极去交往，你就能够走出人际的孤岛，体会到人与人之间情感的温暖。

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 两根蜡烛 .....         | (226) |
| 开放的花园最美丽 .....     | (227) |
| 爱说“早安”的传教士 .....   | (229) |
| 宽容是座连心桥 .....      | (230) |
| 米勒太太的经验 .....      | (231) |
| 喜欢自己，别人才会喜欢你 ..... | (233) |
| 蕨菜和无名小花 .....      | (235) |
| 学会倾听 .....         | (236) |
| 给别人一个台阶下 .....     | (238) |
| 一位漂亮女士的交际技巧 .....  | (239) |
| 请客 .....           | (240) |
| 竞争上岗 .....         | (241) |
| 一碗汤 .....          | (242) |
| 报答 .....           | (243) |
| 松下待客 .....         | (245) |
| 加温的选择 .....        | (246) |
| 动物学家的发现 .....      | (248) |
| 季雅寻邻 .....         | (249) |
| 老人的回答 .....        | (250) |







## 第十三章 合作双赢，成就人生精彩

(253)

一个人在社会中不能孤立生存，只有与人合作，取人之长，补己之短，才能互惠互利，双方都从中获益。一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。青少年要在未来的社会中大展拳脚，就要学会与人合作，形成双赢的思维习惯。



|                |       |
|----------------|-------|
| 天堂和地狱的差别 ..... | (254) |
| 合作才能生存 .....   | (255) |
| 三个和尚 .....     | (256) |
| 雁群的启示 .....    | (257) |
| 搬岩石的小男孩 .....  | (258) |
| 五根手指的争吵 .....  | (259) |
| 信赖 .....       | (260) |
| 球场上的友谊 .....   | (261) |

目  
录

Contents

## 第十四章 学会宽容，创造心灵的和谐

(263)

一位哲人曾经说过，错误在所难免，宽恕就是神圣。宽容和忍让能够换来最甜蜜的结果。一个人经历过一次忍让，就会多一份宽阔的心胸。多一份宽容，就会多一个朋友，少一个敌人。如果没有宽恕之心，生命就会被无休止的仇恨和报复所支配。忍让和宽容不是懦弱和怕事，而是关怀和体谅，以己度人，推己及人，我们就能与别人和睦相处，甚至能够化敌为友。

|              |       |
|--------------|-------|
| 楚亭与梁亭 .....  | (264) |
| 鹿肉 .....     | (265) |
| 丢弃前嫌 .....   | (266) |
| 放下手中的枪 ..... | (267) |
| 谦和的拳王 .....  | (268) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 监狱中的曼德拉 .....   | (269) |
| 瓜地里的风波 .....    | (271) |
| 牢记恩德，忘掉伤害 ..... | (272) |
| 原谅 .....        | (273) |
| 山羊与野兔 .....     | (274) |

## ❖ 第十五章 唤醒爱心，培育美丽心灵

(275)

诗人勃朗宁说过，“上帝在每个人心中安装了一盏明灯，这盏明灯就是良心。”生活中爱心越多，生活本身的情趣也越多，二者水乳交融，相辅相成。爱是人生最伟大的信念，有了爱才会有一切。因为心中有爱，你才会对自己的工作和生活充满热情，你才不会让自己在困境中沉沦，拥有爱心，你的人生就会有财富和成功。

|                |       |
|----------------|-------|
| 爱的力量 .....     | (276) |
| 小男孩的愿望 .....   | (277) |
| 一把小提琴 .....    | (278) |
| 爱心，财富和成功 ..... | (280) |
| 转变 .....       | (282) |
| 沙漠中的抽水机 .....  | (284) |
| 助人如助己 .....    | (285) |
| 拾海星的老人 .....   | (286) |
| 20元钱 .....     | (287) |



## ❖ 第十六章 告别青涩，砥砺成熟的品性

(289)

青少年时代是人生的春天，也是一个人长身体、长知识和人生观形成的重要阶段。在这个阶段，虚荣、自私、攀比、嫉妒、自大等心理问题很容易成为青少年身心成长的障碍，青少年要想在未来的社会中立足，