

● 情商 Emotional Intelligence Quotient — 情绪商数 (EQ)

EQ

杰出青少年
六Q成才全书

JIE CHU QING SHAO NIAN 6Q
CHENG CAI QUAN SHU

总策划◎邢涛 主编◎龚勋

情商故事



锤炼心灵的
韧度

THE MOST
INSPIRING
STORY OF EDUCATION

重庆出版集团 重庆出版社
果壳文化传播有限公司

杰\出\青\少\年\六Q\成\才\全\书



情商故事

总策划◎邢涛 主编◎龚勋



重庆出版集团  重庆出版社
果壳文化传播公司

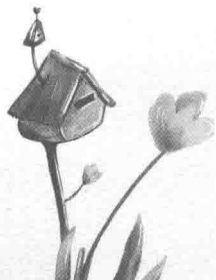
前言

在这个拒绝平庸、注重人才的时代，每个孩子都渴望成为世人眼中最杰出的青少年。可是，成长为杰出青少年的过程中，你是否经常遇到各种困难呢？比如，在生活中，不知如何化解与朋友之间的矛盾；在学习上，不知如何取得突破性的进步。其实，这些问题都是缺少六Q的表现。那么六Q究竟有什么神奇的本领呢？

IQ智商，让你的大脑越来越聪明；EQ情商，拉近你与成功之间的距离；CQ创意商，挖掘你的无限创意；MQ德商，在你的心里铺撒爱的种子；FQ财商，与你一起搭建财富城堡；LQ学商，助你的求学之路一帆风顺。

到底如何掌握这六Q呢？打开这套书，我们用600余篇精品美文带领你走进六Q的世界。这些故事或充满智慧，或纯美动人，或富含哲理，它们一点一滴慢慢滋润你的心田，教会你解决矛盾、走出困惑，陪伴你走过青葱岁月，并最终走向成功的彼岸。

现在，请走进《锤炼心灵的韧度·EQ情商故事》，在这里，你将重新体味幸福与挫折的深刻含义，并为成功打下坚实的基础。



目录

001~026 第●章 认识自我，善用长处经营人生

002 / 别人看你的眼光

003 / 别忘了你是谁

005 / 常绿的枞树

007 / 佛塔上的老鼠

008 / 改变自己才能改变世界

011 / 狐狸和乌鸦

012 / 老鼠找妻子

014 / 留只眼睛看自己

015 / 猫头鹰搬家

017 / 美洲豹和闪电

018 / 同样一斤米

019 / 秃鹫唱歌

021 / 犀牛太太和她的衣服

022 / 一个低智商的孩子

025 / 自以为是的苏格兰猎犬

027~072 第●章 主宰自我，人生之路无限宽广

028 / 爱因斯坦的镜子

029 / 报复

032 / 比打耳光更有力量



034 / 大师的智慧

036 / 带刺的玫瑰

038 / 改变生命的微笑

040 / 感动

042 / 更好的选择

047 / 狠心的电报

048 / 捡起所有的鸡毛

050 / 解开缰绳的马

051 / 克制自己

052 / 宽容的至高境界

054 / 宽恕

056 / 狼和猎人

057 / 名声

060 / 命运女神和乞丐

061 / 莫在精神上输给自己

064 / 人性的掌声

066 / 心境

068 / 一个鱼缸

069 / 一只海怪

071 / 医治心灵的良方

073~132 第③章

自强自励，风雨过后有晴天

074 / 榜样

076 / 必须承受的痛苦

078 / 别在自己的脚掌上迷路

目录

- 080 / 不能流泪就微笑
- 082 / 成功始于转念之间
- 083 / 从不退缩的小鼓手
- 085 / 打电话
- 088 / 大海与床
- 090 / 猴子与香蕉的实验
- 091 / “换心人”攀登世界高峰
- 095 / 活出生命的精彩
- 097 / 脚比路长
- 099 / 旧皮鞋
- 102 / 可怜的库兹亚
- 104 / 萝卜花
- 106 / 每一个脚印都是你自己走的
- 108 / 你就是自己的神
- 110 / 派蒂，向前跑
- 112 / 为自己负责
- 116 / 为自己埋单
- 119 / 为自己站起来
- 121 / 蜗牛的“包袱”
- 122 / 我必须做英雄
- 125 / 向上帝借一双手
- 127 / 一点勇气
- 129 / 一只易拉罐
- 131 / 有些路你不得不走

133~174 第四章

感恩挫折，走出低谷勇攀巅峰

- 134 / 成功就住在失败的隔壁
- 136 / “地图”的功劳
- 137 / 第一次乘船的波斯奴隶
- 138 / 得到的不仅仅是音乐
- 140 / 放下包袱
- 142 / 干旱沙漠中的奇迹
- 143 / 居安思危
- 144 / 跨栏定律
- 146 / 困难的意义
- 147 / 拉开那扇窗
- 149 / 狼、狮子和羊
- 152 / 两个和尚
- 153 / 两只老鼠
- 155 / 两只水桶的故事
- 156 / 龙虾与寄居蟹
- 157 / 笼子里的生命
- 159 / 老榆树的重生
- 160 / 盲鳗
- 163 / 泥土和驴子
- 164 / 逆境的优势
- 166 / 三根树枝
- 168 / 土豆哲学
- 169 / 驮稻草的蚂蚁
- 170 / 悬崖间的铁索桥
- 173 / 有一种“安全”最危险
- 174 / 追求忘我



目录

175~215 第⑤章 真诚沟通，生命也需要共鸣

176 / 爱人之心

177 / 搬石头

178 / 绑在一起的翅膀

180 / 别把自己看得太重

181 / 捕猎需要两只狗

183 / 钉子的故事

184 / 公猪、羊和狼

186 / 借钱

188 / 老鼠和牡蛎

189 / 两个禅师的故事

191 / 两碗面

193 / 马和驴

195 / 煤气泄漏

197 / 迷途时刻

198 / 牧师的忠告

200 / 认错未必就是输

202 / 上帝的帮助

204 / 生命是等值的

206 / 使鳗鱼不死的方法

207 / 天真的豹子

209 / 雪松和它的同伴

211 / 怎么就成了小偷

212 / 这个人重不重要

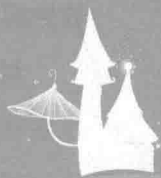
214 / 最好的搀扶是不扶



chapter 1 第一章

认识自我， 善用长处经营人生

了解别人不难，难的是真正地了解自己。在人生的道路上，我们常常犯的一个错误便是不能够清楚地认识自己。当你能清晰地回答“我是谁”的时候，你的人生也就真正地开始了。认识自己，了解自己的优势与不足，并学会用自己的长处去经营人生，这才是一生成功的关键。



别人看你的眼光

（以为自己被“毁容”的志愿者，
怎么也看不到他人善意的目光。）

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。

对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。

规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！

可实际上，他们的脸与往常并无差别，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自

己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼光……可以说，有什么样的内心世界，就有什么样的外界眼光。

■ 撰文 / 苇笛

幸福人生 | Happy Life

人的心灵就像一面镜子，扭曲的心灵照出的只会是一个歪曲的世界。志愿者的脸并没有出问题，真正出问题的，是他们的内心世界，是他们对自我的认知出了偏差。内心世界一旦改善，身外的处境必然随之好转。只有你自己，才能决定别人看你的眼光。

别忘了你是谁

(从顶礼膜拜到棍棒相加，
驴子身上不过少了一样东西。)

山上的寺院里有一头驴，每天都在磨房里辛苦地拉磨。

天长日久，驴渐渐厌倦了这种平淡的生活。它每天都在寻思：“要是能出去见见外面的世界，不用拉磨，那该多好啊！”

不久，机会终于来了，有个僧人带着驴下山去驮东西。这头驴兴奋不已。

来到山下，僧人把东西放在驴背上，然后返回寺院。没有想到，路上的行人看到驴时都虔诚地跪在两旁，顶礼膜拜。

一开始，驴大惑不解，不知道人们为何要对自己叩头跪拜，慌忙躲闪。可一路上都是如此，驴不禁飘飘然起来——原来人们都如此崇拜我。当它再看见有人路过时，就趾高气扬地停在马路中间，心安理得地接受人们的跪拜。

回到寺里，驴认为自己身份高贵，死活也不肯拉磨了，僧人无奈，只好放它下山。

驴刚下山，就远远看见一伙人敲锣打鼓迎面而来，它心想，一定是人们前来欢迎我，于是便大摇大摆地站在马路中间。

那是一队迎亲的队伍，却被一头驴挡住了去路，人们愤怒不已，棍棒相加……

驴仓皇逃回寺里，已经奄奄一息，临死前，它愤愤地告诉僧人：“原来人心险恶啊，第一次下山时，人们对我顶礼膜拜，可是今天他们竟对我下了毒手。”

僧人叹息一声：“果真是一头蠢驴！那天人们跪拜的是你背上驮的神像啊！”

人生最大的不幸就是一辈子都不认识自己。

■ 撰文 / 姜钦峰

幸福人生 | Happy Life

愚蠢的驴子没有正确认清自己，结果招致灾难。人也常常犯驴子那样的错误。只有认清自己，才能给自己明确的定位，才能清楚自己前进的方向，也才能远离不必要的危险。

常绿的枞树

常绿的小枞树

没有因为百花争妍而心生不平……

春天刚刚醒来，柳树就迫不及待地吐出了白色的、毛茸茸的幼芽。“您太漂亮啦！”白嘴鸦惊叹道，“我从遥远的地方飞到这里，能看到您的美貌真是幸运极了！”

没过几天，李花儿喷发出阵阵芳香。夜莺陶醉在芬芳里，得意地站在李树的枝头，整夜为李花儿唱着赞歌。整片树林中，李花儿是最幸福的了。

5月里，苹果树也开了花！“多么迷人的苹果花啊！”蜜蜂嗡嗡地唱着歌，飞到花丛间，高兴地忙碌起来。

只有小枞树，披着翠绿的外衣，像以往一样默默地站立在一旁。没有谁对它说赞美的话，好像大家都没注意到它的存在。

夏天的脚步临近，椴树也开花了。黄雀钻进如蜜般香甜的花丛中，“唧唧喳喳”地叫个不停：“椴树，椴树，你真美丽！在我心里，你就是林中之王。”红额金翅雀也围着椴树团团转，追赶着树枝上飘落下来的种子，还真有点老鹰捉小鸡的架势。这可是红额金翅雀最喜爱的游戏。

老白杨也不甘寂寞，飘撒出天鹅绒般的杨花。

唯有小枞树，仍然苍翠碧绿，像以往一样默默地站在一旁，谁也没有对它说过一句赞美的话。

不知不觉，秋天到了，红彤彤的花楸果从很远的地方吸引着人们的视线，鸟儿们也都想尝尝它的味道。花楸果把林边的山杨叶子映得一片火红，害得喜鹊差点呼喊“救火啊救火”。看明白后，喜鹊便叫起来：“好漂亮的花楸果！好漂亮的花楸果！”

小枞树依然挺拔地立着，丝毫没有改变原有的翠绿的色彩。仍旧没有人赞美它！

冬天转瞬来到。林中的树都脱下了青春的盛装。

小枞树还像先前那样，碧绿碧绿的。天气越来越冷了，可它却并不感到寒冷……

终于有一天，枞树听到了孩子们的叫嚷声：“大家快来呀！这不就是我们要找的小枞树吗？”

一个小男孩在枞树枝上挂了一个玩具小兔；另一个男孩把彩色纸花带披在枞树的身上；第三个男孩给枞树撒上了许多彩纸屑。一个小女孩在枞树身旁放置了一尊圣诞老人。孩子们互相祝贺“新年好”，然后手拉手围着枞树唱起了赞美的歌：“枞树，枞树，你多美丽！我们到处寻找你，没有比你更美丽的了。”

谁都有自己的幸福时刻！只是需要耐心地等待。小枞树美滋滋地想。

幸福人生 Happy Life

每个人都有自己的幸福时刻，只要学会坚持和忍耐。小枞树在其他树木花草享受幸福的时候，依然保持挺拔的身躯和翠绿的色彩。当百花败去、万木换装，翠绿的小枞树便迎来了关注的目光，也迎来了属于自己的幸福时刻。

佛塔上的老鼠

佛塔上的老鼠与驮着神像的驴子有什么相似之处？

它们一样无知！

一只四处漂泊的老鼠在佛塔顶上安了家。

佛塔里的生活实在是幸福极了，它既可以在各层之间随意穿梭，又可以享受到丰富的供品。它甚至还享有别人所无法想象的特权：那些不为人知的秘笈，它可以随意咀嚼；人们不敢正视的佛像，它可以自由碰触，兴起之时，甚至还可以在佛像头上留些排泄物。

每当善男信女们烧香叩头的时候，这只老鼠总是看着那令人陶醉的烟气慢慢升起。

它猛抽着鼻子，心中暗笑：可笑的人类，膝盖竟然这样软，说跪就跪下了！

有一天，一只饿极了的野猫闯了进来，一把将老鼠抓住。

“你不能吃我！你应该向我跪拜！我代表着佛！”这位高贵的俘虏抗议道。

“人们向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”野猫讥讽道。然后，它像掰开一个汉堡包那样把老鼠掰成了两半。

幸福人生 | Happy Life

盲目自大的老鼠，以为自己代表着佛，最后却成为猫的口中餐。自以为是的人往往很难认清自己，在人生的征途上难免栽跟头。正确认识自己，才不会在盲目的自大中失去自我。❶

改变自己才能改变世界

(如果你不能改变自己，
那么又何从改变世界？)

罗伯特·西奥迪尼是美国著名的心理学家，是亚利桑那州立大学的心理学教授。

有一天，他在纽约结束了一天的工作之后，乘地铁去时代广场站。

当时正值下班乘车的高峰期，人流像往常一样沿着台阶蜂拥而下直奔站台。

突然，罗伯特·西奥迪尼看到一个衣衫褴褛的男子躺在台阶中间，闭着眼睛，一动不动。

赶地铁的人们都像没看到这个男子一样，匆匆从他身边走过，个别的甚至是从他身上跨过，急着乘坐地铁回家。

看到这一情景，罗伯特·西奥迪尼感到非常震惊。于是，他停了下来，想看看到底发生了什么。

就在他停下来的时候，耐人寻味的转变出现了：一些人也陆续跟着停了下来。

很快，这个男子身边聚集了一小圈关心的人，人们的同情心一下子蔓延开来。有个男人去给他买了食物，有位女士匆匆给他买来了水，还有一个人通知了地铁巡逻员，巡逻员又打电话叫来了救护车。几分钟后，这个男子苏醒了，一边吃着食物，一边等待着救护车的到来。

人们渐渐了解到，这个衣衫褴褛的男子只会说西班牙语，而且身无分文，已经饿着肚子在曼哈顿的大街上流浪了好几天。他是因为饥饿而昏倒在地铁站的台阶上的。

那么，为什么起初人们会对这个衣衫褴褛的男子熟视无睹、漠不关心呢？

罗伯特·西奥迪尼认为，其中的一个重要原因是：在熙熙攘攘、匆匆忙忙的人流中，人们往往会陷入完全的自我状态，在忽视无关信息的同时，也忽视了周围需要帮助的人。

这就像一位诗人说的那样，我们“走在嘈杂的大街上，眼睛却看不见，耳朵却听不见”。在社会学中，这种现象被称为“都市恍惚症”。

为什么后来人们对这个衣衫褴褛的男子的态度会发生如此大的改变呢？

罗伯特·西奥迪尼认为，其中有一个最重要的原因：因为有一个人的关注，致使情况发生了变化。当时，自己停下来，仅仅是要看一下那个处于困境的男子而已。路人却因此从“都市恍惚症”中清醒过来，从而也注意到了这个男子需要帮助。在注意到他的困境后，大家开始用实际行动来帮助他。