



影响孩子一生 的 156 个 心理学故事

杨会芬 主编

清华大学出版社





影响孩子一生的 156个 心理学故事

杨会芬 主编



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

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,凝聚了他们对青少年群体的观察和思考,以关怀孩子心理成长 as 基本出发点,历经数月,创作了这本简洁而生动的心理健康读本。

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

影响孩子一生的156个心理学故事/杨会芬主编.—北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-46212-5

I. ①影… II. ①杨… III. ①心理学—青少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第007867号

责任编辑:周 华
封面设计:张 静
责任校对:王 荣 静
责任印制:沈 露

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

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175 转 4506

印装者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.5 字 数:336千字

版 次:2017年1月第1版 印 次:2017年1月第1次印刷

定 价:36.00元

产品编号:072055-01

目 录

第一章 了解最真实的自己

认清自己的人，才有资格成功	003
美丽的蜕变	004
乡下老鼠和城市老鼠	005
爬上屋顶的驴子	006
年少自负的富兰克林	007
每一朵花都是美丽的	008
懂得正视自己	009
小橡树的烦恼	010
败笔和妙笔	011
夸夸其谈的肖恩	012
三个旅行者	013
最好的镜子是你自己	015
和尚在，我去哪儿了	016
大师的底线	017
朝三暮四的贾金斯	018
诗人与钟表匠	020
摩西奶奶的建议	021
石头与陶罐	022
火焰和木柴	024
懦弱的卡夫卡	026

第二章 保持自我本色

坚持本色的模特	031
身高 160 厘米的 NBA 球星	032
追求完美的老人	033
一味模仿的鹦鹉	035
拥有天使翅膀的小男孩	036
一次精彩的演讲	038



完美的代价	039
不做别人的影子	040
保持自我本色	042
失去了左臂的柔道冠军	043
不完美的破桶	044
轻视自己的爱丽莎	045
过分关注自我的桃乐丝	046
扔掉面具的波波拉	047
有龅牙的琳达	048
每个人都是天使	050
东施效颦	051
邯郸学步	052

第三章 培养良好的习惯

静静等待的尊重	055
鲁迅伟大人格的体现	057
张俭不穿新皮袍	058
实行计划开支的苏轼	059
为父亲种下一片森林	061
会拾起一元钱的李嘉诚	062
王羲之与墨池	063
口吃的演说家	065
勤快姑娘和懒姑娘	066
李星学勤能补拙	068
停不下来的红舞鞋	070
神箭手的顿悟	073
从跑龙套开始的周星驰	074
因狂妄失去子女的王后	075
卖弄学识的婆罗门	078
吃金面包的女孩	079
爱虚荣的乌鸦	082
金钩	083
人心不足蛇吞象	084
国王的金手指	086
住在醋罐里的夫妻	087
周幽王失信身亡	091

不失约的总裁	092
以宽容之心对待任何事物	093
从傻子到著名学者	094
优等生列宁	095
葛洪抄书	096
居里夫人的求学之路	098

第四章 提高你的社交能力

好人缘从第一印象开始	103
礼节为你赢得一切	104
餐饮礼仪	106
礼仪禁忌需注意	107
消除认知障碍	108
长相见不如常相见	110
重要的最近事件	111
孟子欲休妻	113
动力被金钱吞噬	114
不要被成见左右	115
要的不是多，而是及时	116
说话要注意场合分寸	118
多一句其实并不多余	119
忠言不必逆耳	121
最有效的说服手段	122
西门豹罢官	124
说者无心听者有意	125
圆智巧答乾隆问	127
阻力越大，动力越强	128
曾国藩识人	130
设计好的选择陷阱	131
拒绝做“好好先生”	132
无谓的争论	134
欲先取之必先予之	136

第五章 保持积极乐观的心态

凡事多往好处想	141
高贵的居里夫人	142

行善是为了心灵的慰藉	144
歌声送给人们永恒	145
悲观者与乐观者的两种结局	147
态度很重要	148
积极的克里蒙·斯通	149
幽默的回敬	151
不能跳舞，可以去弹琴	152
塞翁失马焉知非福	154
看到事物阳光的一面	155
荒芜的花园	156
樵夫的斧头	157
科贝特的苦恼与快乐	158
反正我赔不起	159
快乐的樱桃	160
走进星星的世界	161
国王与宰相	162
三根树枝的精神	163
如花的心情是无价的	164
幽默的萧伯纳	165

第六章 学会承受挫折和考验

不向磨难低头，学会孔雀的意态	169
站起来和倒下，只多一次	170
卧薪尝胆，只为东山再起	171
屈辱中，崛起的明星梦	173
苦难背后是一张微笑的脸	174
困难面前，再往前迈一步	176
黑夜，不该是抱怨的理由	177
笑对灾难，向命运挑战的一家人	179
永远进取的施罗德	180
披荆斩棘，成就新闻巨人	182
政坛奇人，出自卖火柴的小男孩	183
成长的人生，贵在磨炼	185
前方是绝路，希望在拐角	186
命运交响曲，人类世界的永恒乐章	188
挫折，也是一种幸运	189

没有比脚更长的路.....	191
你愿意照顾她吗.....	192
这里没有胆小鬼.....	193
从不好吃的草吃起.....	194
困境即是赐予.....	195
世贸中心废墟中的英雄.....	196

第七章 树立正确的时间观念

时不我待.....	201
湛氏教子.....	202
时间的灰烬.....	204
闻鸡起舞.....	206
那一年，他丢失了指南针.....	207
神奇的“二八定律”.....	209
后天造就的领导者.....	210
田忌赛马的故事.....	212
神秘的时间分配机.....	214
小姑娘的存钱罐.....	217
职责有限.....	218
忘了时间的陈景润.....	220
让时间解释一切.....	221
士别三日当刮目相待.....	223
班杰明的一分钟.....	224
守时是一种美德.....	226
史上最老的诺贝尔文学奖得主.....	227
老农的柿子，美国人的片子.....	228
赶时间的话得绕道.....	230
八天与八年.....	231
时间仅仅意味着效率吗.....	233
永不屈服的俾斯麦.....	235
魔王的继承人.....	238
后记.....	240

第一章

了解最真实的自己



认清自己的人，才有资格成功

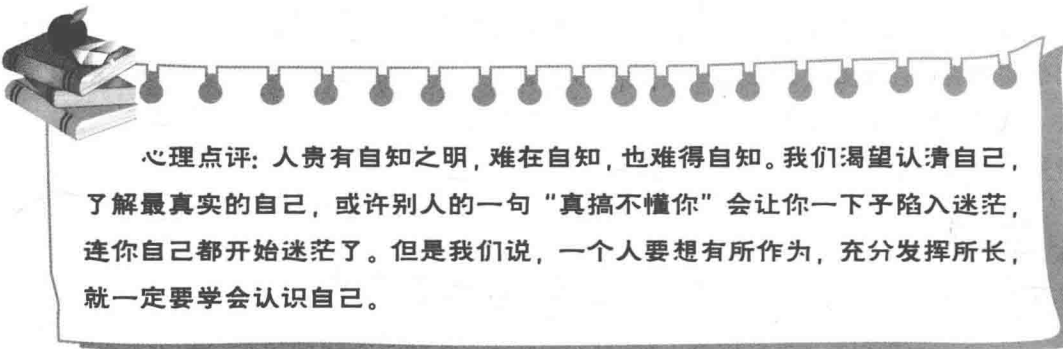
19世纪70年代，美国总统格兰特在世界环游，当人们得知他是美国人后，问的第一句话大多是“那您一定知道巴纳姆吧！”

可见，马戏团明星巴纳姆在当时甚至比美国总统还要有名。人们之所以这么喜欢巴纳姆，不仅因为他那令人捧腹大笑的表演，还因为他善于使用别出心裁的方式来吸引观众的注意力，哪怕那些注意力是反面的。

巴纳姆在1835年策划了一次演出。乔伊斯·赫思是个黑人老太太，巴纳姆声称她原本是乔治·华盛顿的保姆兼奴隶。这个演说再加上双目失明的乔伊斯·赫思本人的生动表演，一时间，巴纳姆开设的博物馆里挤满了好奇的人。

不久之后，当这个博物馆不再那么吸引人的时候，巴纳姆又放话说，乔伊斯·赫思其实并不是一个人，而只是一个精心制成的机械装置。如此，这个博物馆里又人头攒动，大家都想来一探究竟。

虽然很多人大骂巴纳姆是个骗子，但是巴纳姆本人对此却毫不在意，他在评价自己的时候说：“虽然有人说我是个骗子，但我认为那绝对不是在贬低我，人们厌恶诈骗，但这是在诈骗强烈地吸引了他们的前提下。我的节目之所以大受欢迎，是因为在我的节目里有每个人都喜欢的成分，因此每一分钟都会有人上当。”



心理点评：人贵有自知之明，难在自知，也难得自知。我们渴望认清自己，了解最真实的自己，或许别人的一句“真搞不懂你”会让你一下子陷入迷茫，连你自己都开始迷茫了。但是我们说，一个人要想有所作为，充分发挥所长，就一定要学会认识自己。

美丽的蜕变

哈佛大学曾经有一位心理学教授见过这样一个姑娘。

她长得很美，但她的美却被邋遢的装束掩盖了。人虽然长大了，思想却很幼稚。

教授跟她聊天，她似听非听。教授沉默了一会儿，突然问她：

“孩子，你难道不知道你是个非常漂亮、非常好的姑娘吗？”

这句问话，使姑娘美丽的大眼睛里放射出一缕亮光。她慢慢抬起头来，久久盯着老教授那布满皱纹的善良面孔，一丝深沉的笑容浮现在她的脸上，如同沉梦方醒，看到了新的天地。

“您说什么？”姑娘惊喜地问。

“我说你很漂亮、很好，可你自己却不知道自己是是个漂亮的好孩子。”

姑娘那秀丽的脸上呈现出了舒心的微笑。这样的话她从未听到过，平时充塞她耳际的除了同学们的数落、嘲弄，就是母亲的谩骂。因而，她自己也就破罐子破摔了。

教授拉着姑娘的手说：“孩子，今晚我和我的夫人要去剧院看芭蕾舞剧《天鹅湖》，特请你陪我们一块儿去。现在还有两个小时的时间，如果你愿意，请你回去换换衣服，我们在这儿等你。”

快到出发时间了，教授听到一阵文雅的、轻轻的敲门声。打开门，他惊呆了：一袭盛装衬托出一位出水芙蓉般的少女，如同当年费雯丽出场时那般惊艳。两道如月般的细眉下是一双动人的眼睛，抬起来亮闪闪，低下去静幽幽，那富有表情的面庞，使她显得那么聪明伶俐。她的体态是那么苗条健美。她的一颦一笑、一举一动都是那么优雅、自持、适度。教授简直认不出她就是刚才那位邋里邋遢的少女了。从此，姑娘变了，变得自爱而奋发，后来成了一位著名的舞蹈艺术家。



心理点评：我们每个人对自己都还没有足够而清醒的认识。认识自我是一个严肃而漫长的过程，人的一生就是不断审视自己的过程。

对自身的不准确认识，不论是过高估计还是妄自菲薄，都会影响我们能力的发挥。

乡下老鼠和城市老鼠

城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。

有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着：“城市老鼠兄，有空请到我家来玩，在这里，可享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活，不知意下如何？”

城市老鼠接到信后，高兴得不得了，立刻动身前往乡下。

到那里后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。

城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”

于是，乡下老鼠就跟着城市老鼠进城了。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要不停地在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，它们爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走了进来。它们吓了一跳，飞也似的躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“还是乡下平静的生活比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃麦子来得快活。”

说罢，乡下老鼠就离开城市回乡下去了。



心理点评：与其羡慕别人的生活，盲目地模仿和追随他人，不如坚持自己的生活方式，学会喜欢自己的状态，努力做好自己！

爬上屋顶的驴子

有一天，驴子看见猴子在屋顶上跳来蹦去，逗得大家非常开心，人们纷纷鼓掌喝彩。

于是，第二天，驴子费尽心机，也爬上了屋顶，累得气喘吁吁的。更难得的是，它还没来得及休息一下，就已经开始手舞足蹈地跳起舞来。

可是，这里是个斜面，而且那些如同波光粼粼的湖面一样的瓦片，根本就承受不了驴子这样的重量。很明显，这里并不是适合驴子跳舞的舞台。

然而，驴子丝毫没有意识到这一点，仍旧跳得起劲。

在驴子那凌乱得毫无章法的舞步下，屋顶上噼里啪啦的响声此起彼伏，结果瓦片全被驴子踩碎了。

但是，驴子正陶醉在自己的舞步之中，一点也没有注意到脚下发生的事情。

这时，主人正好从地里干活回来，发现了驴子在屋顶上的闹剧后，火冒三丈，他立刻爬上屋顶，把驴子赶了下来，并用一根粗棍子狠狠地打了它一顿。

面对突然冒出来的主人，驴子觉得非常不合时宜，心想：“怎么能够在我跳得正投入的时候被打扰呢？再说，我所盼望的是鼓掌和喝彩，而不是被呵斥和责打！”

于是，驴子委屈地说：“为什么打我？昨天我看见猴子也是这样跳的，你们大家很开心，它的表演似乎给了你们许多欢乐。”

主人骂道：“蠢货，还敢狡辩！你这样子适合跳舞吗？还爬到屋顶上去跳舞，你以为你是猴子吗？猴子的工作就是要逗乐别人，你的工作是拉好磨盘。别忘了，你是一头驴子！”

说着，主人对驴子又是一顿棒打。



心理点评：每个人都有适合自己的领域，找准自己的位置至关重要，就像猴子的工作是要逗乐别人，驴子的工作是拉好磨盘，千万不要盲目地羡慕别人、模仿别人，否则，不仅体现不了自己的价值，还会贻笑大方。我们只有正确认识自己，根据自身的天分、兴趣等条件，学会找准自己的位置，才能谱写出属于自己的华美乐章。

年少自负的富兰克林

富兰克林年轻时很自负，直到一个朋友的真诚劝告才让他幡然悔悟。

“富兰克林，像你这样是不行的。”那个朋友说，“当别人与你的意见不同时，你总是表现出一副强硬而又自以为是的样子。你这种态度令人觉得很难堪，以致别人懒得再听你的意见了。你的朋友们不同你在一处时，还觉得自在些。你好像无所不知、无所不晓，别人对你无话可讲了。的确，人人都懒得和你谈话，因为他们费了许多气力，反而觉得不愉快。你以这种态度来和别人交往，不虚心听取别人的意见，这样对你自己根本没有任何好处。你从别人那儿根本学不到一点东西，但是实际上你现在所知道的却很有限。”

富兰克林听了之后讪讪地站起身来，一边拍着身上的灰尘，一边说：“我很惭愧。不过，我也是很想进步的。”

“那么，你现在要明白的第一件事就是，你已经太蠢了，而且是愚蠢得没有自尊了。”

富兰克林受到了打击，不过他站起来的时候，他已经下决心把一切骄傲都踩在地下。他所需要的第二步，便是与自己作一次谈话。这一点他马上实行起来了。他现在要研究一个新的题目，那便是他自己。他曾经在印刷工厂学过制版，现在他要从一些似乎毫无希望的材料中，制造出一个新人来。

富兰克林起初就是一个自负的青年，后来他却成了一个了不起的人，并且能让许多人都喜欢他。他不仅作为科学家为当时的社会进步作出了贡献，更作为一名出色的政治家，为美国的历史增添了一抹自己的色彩。



心理点评：一个骄傲的人，结果总是在骄傲里毁灭自己。大哲学家柏拉图曾做过这么一个形象的比喻：把我们所懂得的知识当作圆圈内的内容，那么圈外的广袤空间就是未知的世界。你所懂得的越少，圆的周长也就越小，那么你就感觉你不懂得越少。于是自负便接踵而来，这正是对自己看不清的一个误区。

每一朵花都是美丽的

纽约市一所中学为了给贫困学生募捐，决定排演一出名为《圣诞前夜》的话剧。9岁的凯瑟琳很幸运地被老师选中扮演剧中的公主。接连几周，母亲都煞费苦心地跟她一道练习台词。可是，无论她在家里表现得多么自如，一站到舞台上，她头脑里的词句就全都没了踪影。最后，老师只好让别人替换了她。老师告诉凯瑟琳，她为这出戏补写了一个道白者的角色，请凯瑟琳调换一下角色。虽然她的语气挺亲切委婉，但还是深深地刺痛了凯瑟琳——尤其是看到自己的角色让给另一个女孩的时候。

那天凯瑟琳回家吃午饭时，没把发生的事情告诉母亲。然而，细心的母亲却察觉到她的不安，母亲没有再提议练台词，而是问她是否想到院子里走走。

那是一个明媚的春日，棚架上的蔷薇藤正泛起亮丽的新绿。凯瑟琳无意中瞥见母亲在一棵蒲公英前弯下腰。“我想我得把这些杂草统统拔掉，”她说，用力将它们连根拔起，“从现在起，咱们这庭园里就只有蔷薇了。”

“可我喜欢蒲公英，”凯瑟琳抗议道，“所有的花儿都是美丽的，哪怕是蒲公英！”母亲微笑着打量着她，“对呀，每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦，不是吗？”凯瑟琳点点头，高兴自己战胜了母亲。

“对所有人来说也是如此，”母亲又补充道，“不可能人人都当公主，当不了公主并不值得羞愧。”

凯瑟琳想母亲猜到了自己的痛苦，她一边告诉母亲发生了什么事，一边失声哭泣起来。母亲听后释然一笑。

“但是，你将成为一个出色的道白者，”母亲说，“道白者的角色跟公主的角色一样重要。”



心理点评：和百花一样，我们每个人都有各自的使命、个性和生活方式，我们每个人都都要开出自己的花，完成自己的使命，这样整个世界才能和谐美丽。

懂得正视自己

又到了一年一度的高考，考场外围了很多考生家长。殷佳也是这次考试的考生之一。在妈妈的陪伴下，她很早就来到了考点，现在已经进了考场。妈妈在门外静静地等待着，她不担心女儿会考不好，因为依照她平时的成绩，只要按正常水平发挥，读个一本大学是没有问题的。考场里，殷佳正在做着试题。其实这次考试对殷佳来说很重要，因为这已经是她第二次参加高考了，如果再考不好，不仅对不起自己，更对不起起早贪黑为自己料理起居的妈妈。想到这里，她的脑海里划过一些不好的情绪，人人都说高考是人生的转折点，要是还考不好……一时间殷佳的思绪乱了，眼前的题目似懂非懂，于是越着急就越是想不出答案。最后，时间一点点过去了，到铃声响起，殷佳神色疲倦地走出了考场。自认为考得不好的殷佳在接下来的几场考试中也没有发挥出应有的水平。

实际上，殷佳的这种情况可以用心理学理论中的“耶克斯·多德森定律”来解释，即随着课题难度的增加，动机最佳水平呈现逐渐下降的趋势。这是心理学家耶克斯·多德森通过动物实验得出的结论。也就是说，故事中殷佳的情绪如果正常，那么她发挥的会是正常水平；如果在带有轻度紧张与兴奋的情况下，那她很可能就会发挥出超常的水平，因为适度的紧张情绪会促进能力的临场发挥，使智力活动达到最佳效果；但如果是过度的紧张与压力，就会在精神上引起焦虑、心理疲劳、精神压抑等心理现象，致使她最终不能正确地评价自己，从而降低了活动的效率。



心理点评：这则故事告诉我们拥有一个健康的心理状态，首先一定要克服的就是焦虑的心理状态。只有正确地评价自己，才会在关键时刻让自己的能力正常发挥出来。