



讲给喜欢发火的孩子故事

心情不好的时候，就去爬山吧。

望一望蔚蓝的天空，看看那白云彩。

就像童谣《白云彩》里唱的那样，心情不好的时候，有人会静静地看看蓝天白云，来抚慰自己的内心；有人会发火，叫着喊着和别人吵架；还有的人会完全陷入痛苦中，流着泪水，失去自己的力量。都是同样的情况，他们为什么会做出不一样的反应呢？

这是因为他们管理自己内心的能力有所不同。经常发火的人，他控制自己内心、调整自己情绪的能力不够强大。自己没有调整能力的话，就像刹车系统有故障的汽车，不知道会在什么时候出事故。这种心存愤怒和纷争的人，正是所有的人都应该避开的。

有关“生气和语言的关系”的研究表明：“和不容易生气的人相比，容易生气的人语言能力更差，暴力倾向更明显。”当他们无法用语言痛快地表达自己的心情的时候，就会发火，并且变得具有暴力性。这种管理内心、调整情绪的能力并不是天生的。这是在成长过程中，逐渐培养成的一种后天能力。

这一章里，挑选了一些对锻炼自我调整能力效果显著的诗和故事。在儿童时期培养调节自己的能力，是打开迈向幸福人生第一扇大门的钥匙。



99个钉子孔

从前有个小孩子，动不动就喜欢发脾气。有一天，爸爸递给他一个装满钉子的桶和一把锤子，并且说道：

“以后每当你和别人发火的时候，就往木板上钉一个钉子吧。”

孩子觉得很开心，每次他发火的时候，就跑去钉一个钉子。举起锤子“铛铛”敲钉子的时候，他觉得心里特别畅快。

过了一个月，他数了数，木板上已经钉有99个钉子了。孩子看到这99个钉子的瞬间，突然觉得心底的什么地方有些不能平静。

“我发了那么多次脾气吗？”他想，心里有点不好意思。

爸爸又把他叫过去。

“从今天开始，每当你发火的时候能忍住一次，就去拔掉一个钉子吧。每拔掉一个钉子我就会奖励你一次。”

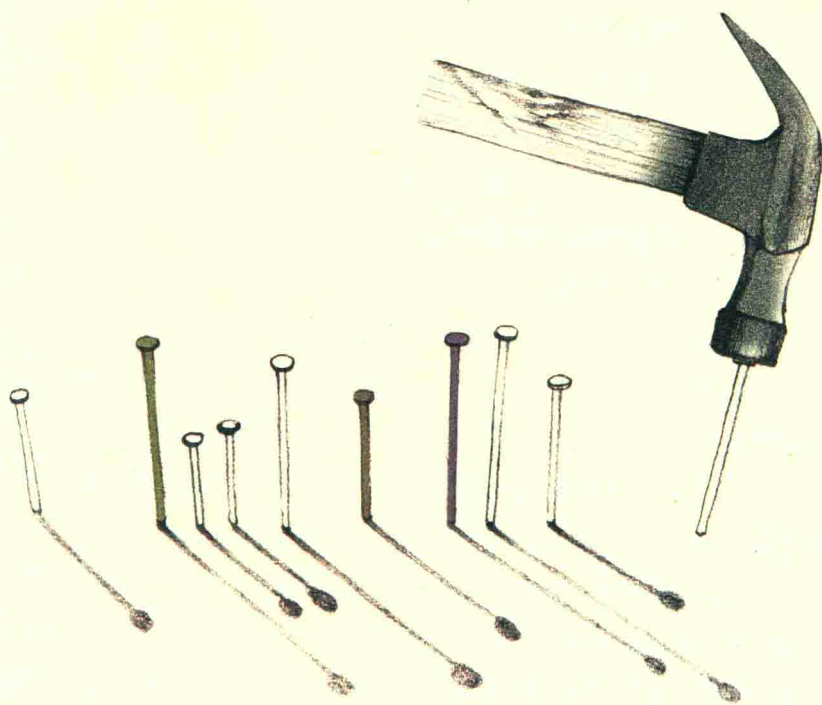
孩子想要早点把钉子都拔掉，于是从那天起就学着控制自己的脾气。

过了5个月，孩子把钉子全都拔掉了。爸爸拉着孩子的手，来到钉钉子的木板前，说道：

“你真棒。可是你看，虽然钉子被拔掉了，可是木板上的钉孔却无法恢复了，再也变不成之前那块光滑的木板了。你生气的时候说的话，会刺伤别人的心，就像这些钉子一样，在别人的心上留下伤痕。不管事后说多少次‘对不起’，那些伤痕都会永远地留在那里。你明白了吗？”



【想一想】这篇寓言给我们讲述了如果不会调整自己的情绪，会造成什么样的后果。在生气的时候，我们有时会说出伤害家人或朋友的话，或者做出让他们痛心的事情，就像在木板上钉钉子一样，就算事后再去道歉或弥补，伤痕也很难消除。这个故事在任何时候都可以讲，平时讲可以让孩子懂得控制情绪的重要性，起到预防的作用；在孩子发火的时候，给他讲这个故事，可以让他反思自己的行为，但是一定要注意，不要用责备的语气，也不要提任何问题。因为，只要听了故事，他的心里就可能会流下后悔的泪水呢。





三个愿望

森林深处住着一个樵夫和他的妻子。

在一个淅淅沥沥下着小雨的傍晚，他们的家里来了一位客人。

客人是个小精灵，她对樵夫说道：“今晚我可以满足你的三个愿望，有什么愿望就请赶紧说吧。”

在雨天，樵夫是没法出去砍柴的，于是这天，他的妻子便把剩下的三个煮土豆热了热，当做简单的晚饭。听了精灵的话，饥肠辘辘的木匠叹了一口气，嗫嚅地说道：

“唉，要是能吃上一根香肠该有多么好啊！”

刚说完，桌子上立刻出现了一根香喷喷的香肠。木匠的妻子马上生气地喊道：“只要一根香肠有什么用？还不如插在你的鼻子上呢！”

话音刚落，那根香肠便“嗖”地一下钻进了樵夫的鼻孔里。鼻子上插着香肠的樵夫害怕地看着精灵，哀求道：

“万能的精灵啊！求求你把这根香肠从我的鼻子里变出来吧。”

结果，香肠就从樵夫的鼻子里掉了下来。而精灵呢，也立刻消失了。木匠和他的妻子就这样浪费掉了三个愿望，两个人后悔地“呜呜”哭了起来。





【想一想】人在气头上的时候，常常会失去理性，在不加思考的情况下说出一些不负责任的话。但是说出去的话就像泼出去的水，一旦说出去，就无法收回来。所以美国的第三任总统杰斐逊才会告诫后人：“生气的时候，开口说话前先数到10；如果还在生气，就数到100。”上面这则寓言给我们讲了樵夫和他的妻子因为一时的气话而丧失了一生中最大机会的故事。读完以后，请和孩子分享一下和气话有关的故事。

- ① 如果樵夫的妻子懂得调整自己的心情，会在丈夫说完第一个愿望后说些什么呢？
- ② 请想一想，如果我是樵夫，会怎么许下第三个愿望呢？



空铁罐

(韩) 申衡健

生气的时候，踢一脚空铁罐，
“砰！”那感觉多么淋漓痛快。
每次脚下的铁罐咕噜咕噜
飞快地向前滚着，
我的气也不自觉地消了下去。



被朋友们排挤后回家的路上，
那被我默默踢飞的空铁罐
却让我更加失落。
是谁放进去的小石子儿？
咕噜噜滚动的时候发出清脆的响声。
那声音让我
在心里哭得更加难过。

【想一想】谁没在生气的时候，用脚“砰”地踢过东西呢？从小石子到小狗，毫不相关的东西都成了我们撒气的对象。诗里描写的孩子大概有在生气的时候踢铁罐的习惯吧，不过今天这个铁罐里面的一颗小石子却让他更不开心了。这是为什么呢？和孩子好好讨论一下吧。

- ①诗里的孩子踢着装有小石子的铁罐，心情是怎么样的呢？
- ②踢空铁罐的时候，为什么会不知不觉地消气呢？
- ③我在生气的时候，会怎么办呢？



把信烧掉吧

对任何人怀不怀恶意，对所有人抱宽容态度，这是美国前总统林肯的做人原则。

一天，陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那家伙。

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给林肯总统看。

“好。”林肯高声叫好，“要的就是这个！好好地骂他一顿，真写绝了，斯坦顿。”

可当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯叫住了他，问道：“你要干什么？”

“寄给那个家伙呀。”斯坦顿有些摸不着头脑了。

“不能乱来。”林肯大声说，“这封信不能寄，快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得很好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把它烧掉，再重新写一封吧。”

【想一想】大概每个人都有被别人气得想要骂人甚至是动手打人的时候吧，如果是你遇到这种情况又会怎么做呢？林肯处理部下矛盾的方法让我们感受到他的宽容和智慧。看完这个故事，请和孩子讨论一下，处理类似问题都有哪些方法以及它们的优劣。

① 为什么林肯阻止他的陆军部长把信寄出去？

② 如果那封信寄出去了，会有什么样的结果？

③ 我在生气的时候，会怎么办呢？



为了1美元打官司的总统



有一天，美国第26任总统西奥多·罗斯福看杂志的时候，这样一则消息映入了他的眼帘。

罗斯福总统是个缺德的老酒鬼！

罗斯福的心里不由得涌上一股怒气。他叫来秘书。秘书看到这则消息时，显得比总统本人还要生气。他建议道：

“阁下，现在应该立刻把杂志社社长和写这篇报道的记者叫来。”

“之后你打算怎么办？”总统问道。

“要严厉地训斥他们，然后让他们发一个道歉声明。”

总统想了一会儿，摇了摇头。

“嗯，这并不能平息我的怒火。而且作为总统，这样做是滥用职权，这样不行。”

“那么，要怎么办呢？”

“我要以诋毁名誉的罪名正式起诉他们，而且要索要赔偿金！”总统果断地说。

“起诉的话太麻烦了，还是叫过来训斥一顿吧。”秘书说。

“那算怎么回事！这个国家是有法律的，判决应该由法官来做出。”



于是，总统正式起诉了杂志社。

到了开庭的日子，因为事关总统，旁听者把法庭塞得满满的。法官向杂志社社长、记者还有总统进行了详细地询问。

参与审判过程的陪审员们刚一结束讨论，法官就宣布了判决结果：“现已证明，杂志社和记者用虚假的报道侵害了个人的名誉。现在庄严宣布，被告应向原告支付原告所要求的赔偿金。”

旁听席上一阵骚动。

“诋毁了总统的名誉，应该会赔很多钱吧？”

“付完赔偿金，这家杂志社该倒闭了。”

这时，法官继续进行宣判。

“原告要求的赔偿金额是1美元。现在结束审判。”

“不是吧，就要1美元赔偿金？”大家有些不敢相信自己的耳朵。

“就为了1美元赔偿金打官司？总统真是个让人意外又可爱的人。”

秘书不以为然地说道：“阁下，只赔1美元，这太不像话了。诋毁了总统的名誉，应该支付巨额的赔款。这样才符合总统的地位和尊严。”

听了秘书的话，罗斯福总统笑了。

“我并不是为了赔偿金才去打官司的，只是想澄清事实。现在真相大白，以后不会有人再写那种假新闻了。这就足够了，不是吗？”

【想一想】看一个人如何发泄愤怒，就能知道他的人品。提起1美元诉讼的罗斯福总统是个怎样的人呢？这个故事给我们展示了有品位地发火的方法。讲完故事，和孩子分享一些对话，让他感受到罗斯福总统的品位。

①有的人一发火就呜呜哭，有的人骂人，有的人摔东西。想一想这样的人的品位。

②什么办法能够有品位地让对我发火的人觉得抱歉呢？



为什么种兰花



从前有位禅师很喜爱兰花，在佛堂前专门摆了一个架子，上面放着好些盆兰花。

一次他要外出云游，临行前特意交待弟子：要好好照顾兰花。禅师走后，弟子们细心护理着兰花，但有一天，在打扫时还是不小心将兰花架碰倒，兰花都被摔坏了。弟子们非常惶恐，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来闻知此事，他不但没有责怪他们，反而心平气和地安慰他们说：“我种兰花，一是用来供佛，二是为了美化寺里环境，不是为了生气而种兰花的。”

【想一想】禅师是个有智慧的人，因为他知道种花、养花是为了让生活更美好的手段，而不是生活的目的。请和孩子好好交流一下，当他为了和小朋友争抢玩具或是其他的日常小事而生气的时候，要先静下心来问问自己：我是为了生气才种花的吗？我是为了生气才交朋友的吗？



讲给情感不够丰富的孩子的故事

有哲人说，人有两双眼睛，一双是肉体的眼睛，一双是心灵的眼睛。

人的肉眼只能够看见事物的表面现象，而且很有限。距离很远的东西看不到，被遮住的东西也看不到。可是心灵的眼睛却没有界限，可以看见真相，看见内蕴，看见灵魂。因为心灵的眼睛是感觉的眼睛，是精神的眼睛。心灵的眼睛明亮的人都是感觉敏锐、情感丰富的人。

人们都需要用眼睛来观察，用耳朵去倾听，用鼻子去闻气味。我们通过这样的感觉器官来感知世界、判断世界。看到美味的苹果，会咕嘟咽一下口水；如果传来丁香花的香味，我们会深深呼吸那馥郁的香气。这样的能力就是“感觉”。感觉是推动我们生活必需的动力和源泉。所以，感觉敏锐的人，会获得很大的动力，积极地对待人生。相反，浑浑噩噩的人，都是每天凑合着打发日子，成功的可能性微乎其微。

美国的一个研究所，曾经以一些出身平凡、却获得了世界性成功的人士为对象，研究他们的成功之路。结果发现，与常人相比，他们的感觉能力要高出常人3.5倍左右。发明香奈儿香水的原因和动机，就可以佐证这一点。有一天，香奈儿从一棵花朵盛开的丁香树下走过，她一下子就陶醉在那迷人的香气里。她产生了一个想法：“如果能够把这样的香气随时带在身上，该有多好呢！”这个想法后来就成了她发明香水的动机。陶醉在丁香花的香气里的人又何止香奈儿一个人呢？如果她的感觉没有那么强烈，或者不那么感性的话，香奈儿香水就不会诞生在这个世界上了。

这一章选取了一些刺激孩子的感觉和感性的诗及故事。读完这些文章，然后观察一下。根据孩子表现出的反应，可以知道他感性的程度。



那片田野上住着谁

越过碧绿的田野，来到田埂上，来到太阳下，

这里住着青蛙妈妈和青蛙宝宝。

“孩子，你来眨眨眼睛。”

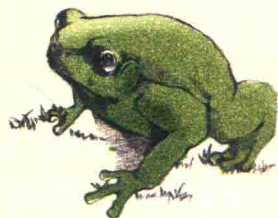
青蛙妈妈说道。

“妈妈，我在眨眼呢。”

青蛙宝宝回答道。

青蛙宝宝把眼睛睁开又闭上。

在这田埂之上，阳光之下。



越过碧绿的田野，来到清凉的小溪旁，

这里住着鱼妈妈和两条鱼宝宝。

“孩子，你来游游泳。”

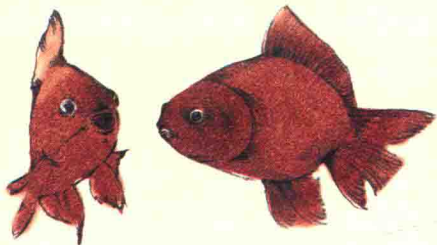
鱼妈妈说道。

“妈妈，我在游泳呢。”

鱼宝宝回答道。

鱼儿在清澈的溪水里，

欢快地跳着，游着。



越过碧绿的田野，来到大树上的小窝旁，

这里住着青鸟妈妈和青鸟宝宝们。

“孩子们，你们来唱唱歌。”



青鸟妈妈说道。

“妈妈，我们在唱歌呢。”

青鸟宝宝们回答道。

它们生活得好开心，在这大树上的小窝里。

越过碧绿的田野，来到河边的芦苇塘旁，

这里住着麝鼠妈妈和麝鼠宝宝。

“孩子，你来跳跳水。”

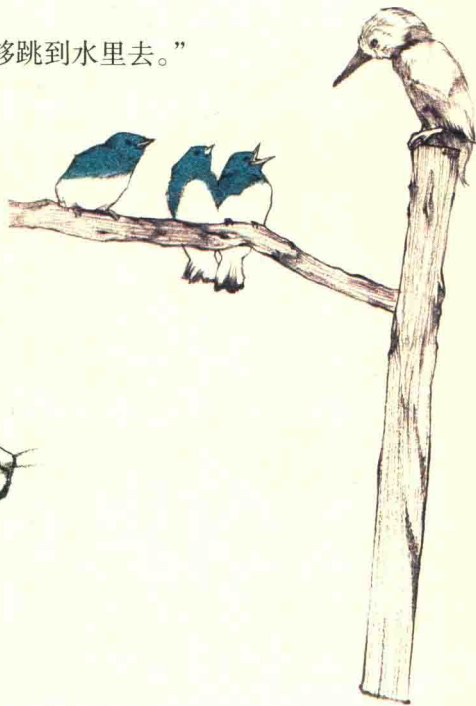
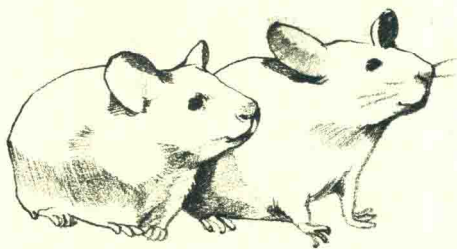
麝鼠妈妈说道。

“妈妈，妈妈，妈妈，妈妈！我们能够跳到水里去。”

小麝鼠们齐声答道。

他们跳进水中，游回芦苇塘深处。

在这河边的芦苇塘里。



【想一想】这首诗把大自然温馨和谐的形象展现在了孩子们的面前。在这温馨和谐的日常景象中，我们能够感受到一种美丽，有助于培养孩子对大自然的感觉。读完这首诗，请试着让孩子自己提出一些问题。情感越是敏锐、丰富的孩子提问会越多。



五颜六色

(英) 克里斯蒂娜·罗塞蒂

什么什么是粉红的？

那井边盛开的玫瑰花是粉红的呀。

什么什么是大红的？

那麦田里盛开的虞美人是大红的呀。

什么什么是蓝色的？

那飘着白云的蓝天是蓝色的呀。

什么什么是白色的？

那沐浴着阳光自在飞舞的天鹅是白色的呀。

什么什么是黄色的？

那香喷喷熟透的梨是黄色的呀。

什么什么是草绿色的？

那处处盛开鲜花的田野是草绿色的呀。

什么什么是紫色的？

那夏日傍晚的彩霞是紫色的呀。



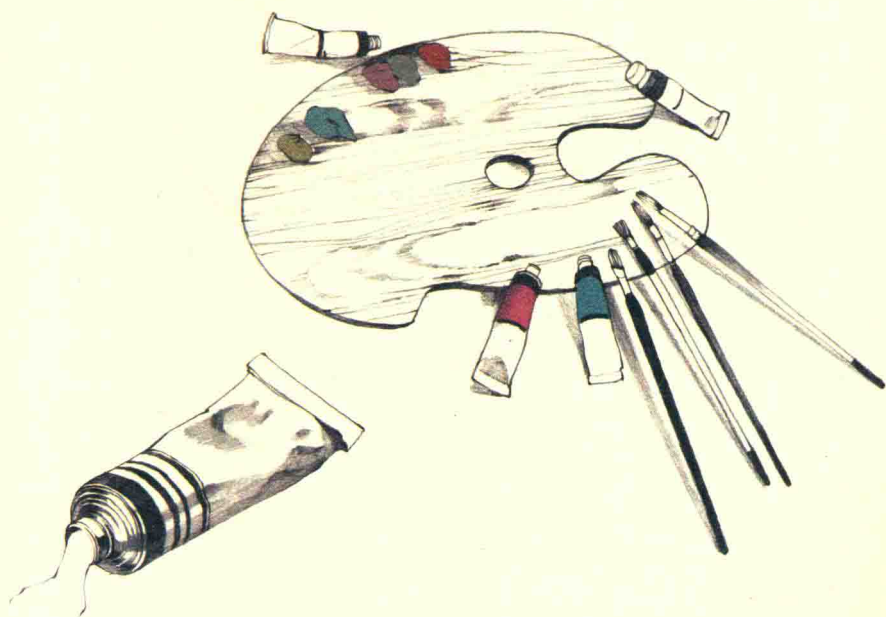
什么什么是橘色的？

一看就知道，那甜甜的橘子是橘色的呀。

【想一想】这首诗是以孩子对色彩的好奇产生的提问和回答组成的。和前面的诗一样，这首诗也充满了丰富的感觉和情感。和孩子一起读读这首诗，想象一下那些美丽缤纷的色彩。开始的时候，爸爸妈妈可以提出一些问题，随后让孩子也学着提问题。

① 除了玫瑰花，还有什么粉红色的？

② 除了蓝天，还有什么蓝色的？





放走小鹿的秦西巴

在中国古代，有一个叫孟孙的人，他是一个大官。这个人喜欢打猎，只要一有时间就出去打猎。有一天，孟孙带着仆人去打猎，活捉了一只小鹿。

孟孙看着被活捉的小鹿，心里很满意，吩咐仆人秦西巴说：

“听着，你先带着活鹿，好好送回家。这鹿正好可以给我儿子当玩具，他一定会很喜欢的。嗯，天黑之前赶紧带着它上路吧。”

“是，大人。”

秦西巴按照孟孙的交代，抱着小鹿下山向孟孙家走去。可是，秦西巴还没走多远，丢了小鹿的母鹿就悲鸣着跟了上来。

秦西巴是个通晓人情又感情丰富的人，看到母鹿悲痛不舍的样子，他很心痛。秦西巴再也看不下去了。他决定，不管结果会怎样，先把小鹿放了再说。于是，他把小鹿放到了母鹿的面前。

秦西巴回到家，静静地等待着孟孙回来。等孟孙一到家，他就伏在地上说道：“老爷，请处罚我吧。”

“怎么了？”

“老爷，我带着小鹿往家走，可是母鹿一直跟在后面。它叫得实在是太伤心了，我不忍心，就把小鹿放了。我对不起老爷。”

“什么？你说什么？我辛辛苦苦抓来的小鹿，你竟然随便放了？真是可恶！你还想活命吗？”孟孙大发雷霆，把秦西巴赶出了家门。

秦西巴无可奈何，只好回到了老家，过着贫困的生活。可是有一天，孟孙派人来到了秦西巴的家，向秦西巴传达了孟孙的意思，希望他能回去工作。秦西巴收到了老主人的召唤，开心地向孟孙家赶去。



“就当没发生过上次的事情，回来继续工作吧。从今天开始，你不用做别的，专门负责我儿子的教育。”孟孙吩咐道。

听了孟孙的话，秦西巴很吃惊，可是周围其他人更加吃惊。

听到这个消息，孟孙的朋友纷纷跑来打听这件事。

“几个月前，你不是还说秦西巴可恶，把他赶走了吗？为什么现在又把教育儿子这么重要的事情托付给他呢？真不明白到底是怎么回事。”

可是孟孙平静地说道：“虽然我把秦西巴赶了出去，但是静下心来一想，像他这样通晓情理的优秀人才很难得。既然他对小鹿都能那样有情有义，那把我的儿子托付给他的话，该是多么尽职尽责呢！所以，我把秦西巴叫回来，让他负责我儿子的教育。”

果然，在秦西巴的教育下，孟孙的儿子成为了国家的栋梁之才。



【想一想】孔夫子的弟子向他请教什么是人应该具有的基本品德，他回答“是恻隐之心”。这就是说，如果看到比自己弱小的人，却没有恻隐之心，那是不合情理的。虽然谁都有“恻隐之心”，可是能像秦西巴那样，即使明知自己会陷入危险，还是把小鹿放走，这样的人很难得。这是只有情感丰富的人才能做到的事情。读完这个故事，像下面这样和孩子谈谈，来调动他的恻隐之心。

- ① 如果没有放走小鹿，那么鹿妈妈和小鹿会怎样呢？
- ② 秦西巴为什么不顾自己的安危也要放走小鹿？
- ③ 讲一讲孟孙和秦西巴的性格。