

遇到困难我不怕

童心布马/编著

逆商，比情商和智商更重要



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

布马哥哥的成长书

遇到困难我不怕

让你勇敢面对挫折的
逆商故事

童心布马 / 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



前言

勇敢面对，战胜困难

逆商是指我们面对逆境时的反应方式，即我们面对挫折、摆脱困难和超越困境的能力。

逆商主要体现在四方面的能力上，分别是对挫折的控制力、责任归属感（能找到问题的起因，并承担相应的责任）、控制困难的影响范围、控制困难影响的持续时间。

在这个纷繁复杂的时代，随时随地都有可能遭遇困难，经受逆境。

大家都知道犹太民族是一个饱受苦难的民族。但是现如今，犹太人所取得的成就和创造的财富举世瞩目。这个人口仅有1 600万的民族，获得了全世界27%的诺贝尔奖，获奖概率为全球平均水平的108倍。爱因斯坦、马克思、冯·诺依曼等世界公认的天才都出自这个人数不多的民族。

犹太人流传了3 300多年的羊皮卷《塔木德》告诫犹太



人：无论何时都要胸怀勇气，要看到光明的未来，千万不能被眼前的逆境击垮。

历史的苦难，使犹太人对于逆商的重视程度达到了非常高的地步。也恰恰是这种高逆商教育，成就了越来越多的犹太人。

不仅仅是犹太人，我们每个人的生活都不可能是一帆风顺的，在成长、成功的过程中，总是会遇到这样那样的问题，会碰见各种各样的困难。既然我们知道了困难是不可避免的，就应该学会面对困难，这样，在它来临的时候才能泰然处之。

调查研究表明，面对相同的困境与打击，逆商高的人挫败感低，勇于发现问题并承担责任，而且可以将逆境带来的负面影响控制在一定的时间和范围内；逆商低的人则挫败感强，往往意志消沉，自暴自弃，长时间陷入逆境所造成的负面影响中而不能自拔。因此，我们需要拥有高逆商来战胜困难，解决困难。

要知道，在这个瞬息万变的世界中，各种各



样的问题会排队向我们涌来。懦弱的人在困难面前裹步不前，鲁莽的人面对困境引火烧身。我们该怎样去面对这样一个纷繁复杂的世界？当困境来敲门的时候，我们将以怎样的心态直面它呢？逃避、恐惧、放弃抑或是一蹶不振？

当然，逃避不是我们的选择，我们要清楚地认识到——困难只是我们迈向成功的阶梯。我们要勇于正视它，尽力摆脱它，然后在逆境中不断成长。只有真正拥有高逆商的人才能所向披靡。

高逆商是可以通过一些方法来培养的，本书从五个方面向儿童传授提升逆商的方法，并通过生动有趣的故事告诫孩子们如何在逆境中正确面对问题、处理问题。拥有高逆商并不难，只要换一种思考方式，从不同的角度观察问题，你就会发现逆境其实并不可怕。

相信孩子们可以在其中得到启发，在生活和学习中开出更绚烂的智慧之花。





目 录

* 第一章 *

我坚信困难会过去，任何挫折都只是迈向成功的阶梯

做梦的小白兔——遇到困难永远相信自己

3

没有尾巴的小鸡——不要逃避困难

8

大秃头狮群——走出失败的阴影

13

蒲公英的旅行——记住自己的梦想

17

蔬菜大王杰克——把歧视当动力

21

苦难兄弟的故事——把苦难当作向上的台阶

25

受伤的兔子——把自己逼到绝境

29

考进牛津大学的小约翰——不要让贫穷把你击倒

33

动脑时刻

37

※ 第二章 ※

我能战胜任何困难，困难在我面前不值一提

不气馁的小裁缝——做好自己

41

『保险大王』的故事——树立明确的目标

45

卡莱求生——勇敢面对困难

49

一把打不开的锁——失败并不可怕

53

老鼠吉吉——坚持就是胜利

57

小蜘蛛的启示——正确面对失败

62

小青蛙出游记——勇敢面对未知的危险

66

一条牛仔裤——成功需要无数次失败做积累

70

开心一笑

75

※ 第三章 ※

我必须反思挫折为什么出现，我要担起我的责任

小麦苗的成长——挫折是成长必不可少的

81

不放弃的小蚂蚁——不要害怕困难

86



扮演小鸟的少女——坚持自己的梦想

~~~~~ 90 ~~~~~

沙漠里的卷柏——永远不要放弃

~~~~~ 94 ~~~~~

王冕的荷花——坚持不懈的努力

~~~~~ 98 ~~~~~

黑人潜水员卡尔——困难面前不退缩

~~~~~ 102 ~~~~~

三个锅子的故事——勇于克服困难

~~~~~ 106 ~~~~~

雷管的发明——任何困难都不能阻挡前进的步伐

~~~~~ 110 ~~~~~

聚会小游戏

~~~~~ 114 ~~~~~

## \* 第四章 \*

通过努力，我可以将困难控制在最小范围内

橡树林的故事——不要只看重眼前利益

~~~~~ 119 ~~~~~

乞丐状元——历尽磨难终见彩虹

~~~~~ 123 ~~~~~

乌龟的快递公司——失败之后继续努力

~~~~~ 127 ~~~~~

不一样的练兵——付出就会有回报

~~~~~ 132 ~~~~~

小鲤鱼跃龙门——遇到困难学会思考

~~~~~ 137 ~~~~~

菜园的大石头——面对困难大胆尝试

~~~~~ 142 ~~~~~



向往自由的史比瑞特——让向往的心指引你前行

~~~~~ 146 ~~~~~

渔王的两个儿子——成功需要实践

~~~~~ 150 ~~~~~

励志名言

~~~~~ 154 ~~~~~

* 第五章 *

我是个乐观的孩子，困难不会影响我太长时间

森林里的钢琴声——永远不要放弃梦想

~~~~~ 163 ~~~~~

皮鞋的故事——换个角度想问题

~~~~~ 168 ~~~~~

巴拉斯的故事——拥有进取精神

~~~~~ 172 ~~~~~

白马的故事——不要放弃坚持

~~~~~ 176 ~~~~~

爱读书的曾国藩——拥有坚定的信念

~~~~~ 180 ~~~~~

旱鸭子横渡海峡——一切皆有可能

~~~~~ 183 ~~~~~

用皮鞋演奏的帕格尼尼——努力才能成功

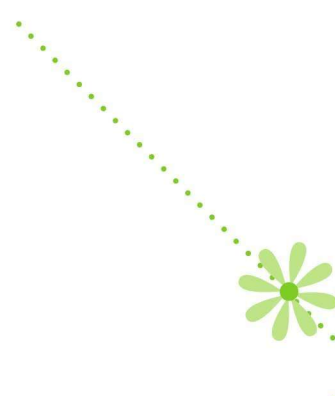
~~~~~ 187 ~~~~~

雄鹰的飞翔——学会忍受痛苦

~~~~~ 191 ~~~~~

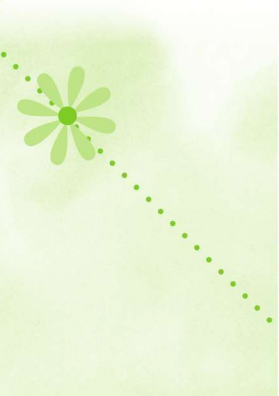
电影推荐

~~~~~ 196 ~~~~~



## 第一章

我坚信困难会  
过去,任何挫折  
都只是迈向成  
功的阶梯





## 做梦的小·白兔

### ——遇到困难永远相信自己

很久以前，有一只喜欢跳舞，并梦想成为森林舞王的可爱小白兔。尽管她的好朋友小灰兔一直嘲笑她异想天开，但她还是坚持着自己的梦想。

有一天，森林大王宣布：“三个月后，一年一度的森林舞蹈大赛将如期举办。欢迎大家踊跃报名，也期待大家公正地选出自己心中最美的森林舞王。”

小白兔听到消息后，激动地对小灰兔说：“终于要举行舞蹈大赛了！我要成为森林舞王了！”

小灰兔一脸鄙视地回答：“我看你就是在做梦，森林里会跳舞的多了，你怎么能确定自己一定会获胜？”

小灰兔还是改不了爱给别人泼冷水的性格，但激动的小白兔这次一点也没有生气，为了能在大赛中取得冠军，立刻跑回去练习舞蹈。

这段时间小白兔每天在家里面，反复地练习舞蹈，每一个动作都要练习几百遍，并不断鼓励自己一定能获得舞蹈比赛的冠军。

三个月过后，到了森林舞蹈大赛开幕的时间，台下已经聚集了很多兴奋地大声讨论的动物们。参加比赛的选手也都在后台紧张地准备。

“舞蹈大赛，现在正式开始！”广播里传来了百灵鸟主持人动听的声音。

第一个上场的是蝴蝶小姐，舞台上的蝴蝶十分美丽，穿着一身金光闪闪的公主裙在舞台上翩翩起舞，像极了动人的精灵。观众都在鼓掌喝彩，评委们也不断地微笑点头。

“小灰兔的话果然是对的，森林里面会舞蹈的人这么多，”小白兔紧张得手心直冒汗，“我不一定是最好的。”

正在小白兔忐忑不安时，百灵鸟大声说道：“接下来请小白兔上场。”下面便是小白兔表演了。小白兔的妈妈和小灰兔在底下为小白兔高喊助威。小白兔头一次这么紧张，她的目光扫到了为自己加油的妈妈和小灰兔，又看了看目光严肃的评委们。

观众安安静静地看她，每个评委也都瞪大眼睛看着她。小白兔心想：观众是不是想看我如何出丑，评委是不是想找我的错误，我是不是根本就不行，根本就做不到？

小白兔又想到：蝴蝶跳得那么完美，自己还有可能获胜吗？想着想着，小白兔一不留神，脚扭了一下，竟摔倒在地……

那天，蝴蝶小姐成功地夺冠，而小白兔则经历了人生中最惨烈的失败。

小白兔垂头丧气地说道：“我以前真是太自以为是了，不知道人外有人，天外有天。”

小灰兔看到小白兔这个样子，怒斥道：“你现在真让我看不起，现在的你，懦弱、胆小而且完全不自信。如果连你自己都否定自己的话，还怎么能取得胜利？”

小白兔委屈地说：“可是我没有蝴蝶小姐跳得好，你从前也说我在做梦。”

小灰兔恨铁不成钢地说：“我从前是怕你太自负了，才对你那样子说的。那天晚上如果你相信自己，取得胜利的一定会是你。”

听完小灰兔的一番话，小白兔终于明白过来，只有相信自己才能取得胜利。重获信心的小白兔，每天更加刻苦地练习舞蹈。她相信自己是最棒的，就算不是最棒的，也要努力成为最棒的。

小白兔不停地旋转，跳跃，从不喊一声累，甚至还找名师拜师学艺，努力学习了很长时间。她的舞姿变得越来越优



美，自信的气质让她闪耀得如同一个发光体。

一年后，在森林舞蹈大赛上，小白兔终于获得了胜利，并且用动人的舞姿和自信的态度感染了很多观众。越来越多的动物们慕名向小白兔学艺，小白兔后来还开设了一个舞蹈班，成了一名优秀的舞蹈老师。

### 想一想

1. 小白兔的梦想是什么？
2. 小白兔为什么在第一次舞蹈大赛会失败？
3. 小白兔在失败后是怎样做的？



### 布马哥哥的悄悄话：

困难会有多种多样的形式，有时是外在的，有时是内在的。如果小白兔没有自信，不能从自卑中走出来，那么，即使她的舞蹈再熟练也不会达到激励人心的水平。相信自己是一股伟大的力量，只要你相信自己能够做到，就一定能做到。小白兔最厉害的地方就是即使自己失败了，她仍旧相信自己，并且最终证明了自己。

小朋友们在困难面前能像小白兔这样呢，即使失败也仍旧坚信自己的实力，永不放弃？成功的人只是相信自己、肯定自己所作所为的平凡的人。



## 没有尾巴的小鸡

### ——不要逃避困难

“你们快看这只没有尾巴的小鸡，丑死了！”

“对呀，那么丑还来抢咱们的食物。”

鸡群中央有一只没有尾巴的小鸡，它经常受到鸡群的排挤。虽然没有尾巴的小鸡很失落，但它相信国王一定会给自己一个公道。

“我要给国王写信，国王一定会保护我的，那时候咱们再看吧！”没有尾巴的小鸡一边想一边叼起一张小纸片当作信纸，还带了一麻袋准备在路上吃的玉米。

走着走着，它看见路旁坐着一只狐狸。狐狸问道：“你这是要去哪里？”

“我要去王宫送信”

“我要跟你一起！”

小鸡看看手里的麻袋对狐狸说：“要是你能钻进麻袋的