

文化基因

涵养阅读

作文素材

阅读 悦成长

德育丛书

阅读悦成长编写组 编

· 节制 ·



我能管好我自己

管好自己，做好自己，
比什么都强。

6—8
岁

CTB 湖南教育出版社

德育丛书 · 节制 ·

阅读悦成长

我能管好我自己

阅读悦成长编写组 编

主 编：黄步高 丁 娜 朱嫦娥

编 委：陈小琴 黄 辉 蒋 新 刘斯逸 刘 薇

毛亚玲 沈思雨 徐辉悬 周 梅

（按姓氏首字母排列）

图书在版编目(CIP)数据

阅读悦成长. 节制. 我能管好我自己: 6—8岁 / 阅读悦成长编写组编. -- 长沙: 湖南教育出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5539-6603-8

I. ①阅… II. ①阅… III. ①德育—中小学—课外读物 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009881号

阅读悦成长·节制·我能管好我自己(6—8岁)

YUEDU YUE CHENGZHANG JIEZHI WO NENG GUANHAO WO ZIJI

阅读悦成长编写组 编

责任编辑: 舒佩霞 李欣 姚晶晶

出版发行: 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)

网 址: <http://www.bakclass.com>

微 信 号: 贝壳网教育平台

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

客服电话: 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 710×1000 16开

印 张: 5

字 数: 80000

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-6603-8

定 价: 15.00元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换。

前言



良知，是一种柔软的力量！

我们正处在一个激荡变革的时代，每个人都在苦寻自由的翅膀和心灵的灯塔，处在成长过程中的青少年尤其如此。若想拥有一双自由的翅膀，若想拥有一座心灵的灯塔，就必须拥有知识和良知。

知识，让我们具有广度和深度，让我们拥有服务社会的能力；而良知，让我们具有厚度和高度，会给我们一种柔软的力量，如水如风，迎战人生的千难万险，进而更好地服务社会。

知识可以从老师、书本或网络获得，而良知却需要从文明传统中萃取。

在浩瀚的中华文明基因中，老子告诉了我们“上善若水”的通达；孔子告诉了我们“己所不欲，勿施于人”的谦厚；清代大学士张英用“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨”，展示着他的气度与胸怀；爱国将领岳飞以“待从头收拾旧山河”的铁血丹心，书写着精忠报国的篇章……

时至今日，当我们为驻守边关的战士们感动时，向烈日下工作的劳动者致敬时，向操劳一生的父母报恩时，为日益强大的祖国而热泪盈眶时……点点善行，汇集成江河，这都是良知赋予人以触及灵魂的力量！

由此，我们可知文明的血脉没有变，千百年来它风采依旧、风骨犹存。

丰厚的中华文明是滋养华夏儿女的精神宝库。我们所遴选的 12 个主题，可





以说是中华文明 12 个优秀的基因，同时也是触及每个人心灵的 12 个问题，更是社会主义核心价值观的另一种表达。愿它们能成为青少年照亮人生、叩问真理、追求自由的心灵灯塔。

为满足青少年多元化、品质化的课外阅读需求，“阅读悦成长”系列丛书采用“分级阅读”的模式宏观布局，面向 6~18 岁的青少年读者群，按年龄特点逐级开发，从不同角度关照青少年的心灵成长。同时，为保证本套丛书质量，我们还约请浙江大学教授、长江学者李建华，湖南师范大学伦理学教授张怀承，长沙市政治名师工作室首席名师方俊和湖南省委宣传部副部长肖君华等对书稿进行审定，以确保书稿的科学、质优、好读。

青少年在身体成长的过程中，心智也在成长，我们希望这套丛书在青少年心智成长的过程中能起到“启蒙”的作用，把处于懵懂状态下的孩子唤醒，逐渐地以知识和良知让他们获得自由的翅膀、心灵的灯塔，以便在未来的日子里能继续追慕真理、畅享自由！



目录

MULU

管好自己的情绪

爱发脾气的孩子 /3

生气与跑圈 /6

不做那个急脾气的判官 /10

丢了两块钱的车 /15

农场的动乱 /18

可以改变的是态度 /22

不被虚荣迷惑

狐狸的花言巧语 /27

会飞的兔子 /32

爱虚荣的灰鹅 /37

骄傲的杰克 /41

高傲的玫瑰 /44



知足常乐不贪心

渔夫织网 /51

查理和巧克力工厂 /54

村长和魔鬼 /60

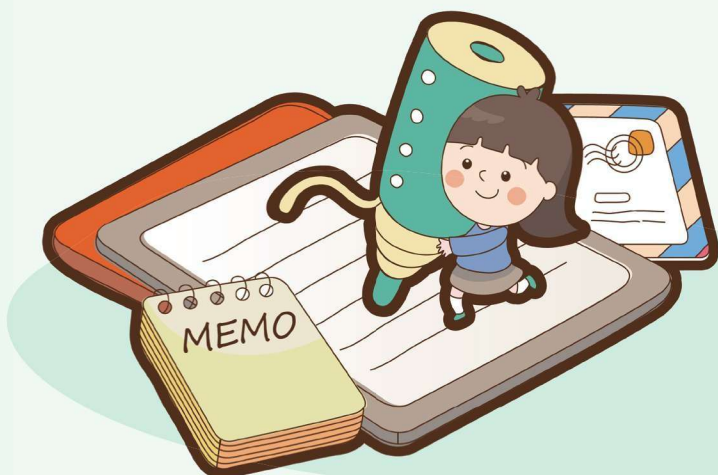
装满石头的篓子 /64

贪小失大 /68

贪心的乞丐 /71



管好 自己的情绪 自己的



“

情绪也是会相互传染的, 如果你每天处于快乐的情绪中, 也自然会影响到你的家人、朋友, 他们会把好的情绪, 再回传给你。如果能把自己的快乐传播给他人, 也是一件很有意义的事。

”



ài fā pí qì de hái zǐ 爱发脾气的孩子

cóng qián yǒu yí gè huài pí qì de xiǎo nán hái tā jīng
从前，有一个坏脾气的小男孩，他经
cháng dòng bú dòng jiù shēng qì duì suǒ yǒu rén dōu huì fā pí qì
常动不动就生气，对所有人都会发脾气。

tā de fù qīn jué dìng bāng tā gǎi diào zhè ge máo bìng yì
他的父亲决定帮他改掉这个毛病。一
tiān tā fù qīn gěi le tā yí dài dīng zi bìng qiě gào su
天，他父亲给了他一袋钉子，并且告诉
tā měi dāng tā fā pí qì de shí hòu jiù dīng yí gè dīng zi zài
他，每当他发脾气的时候就钉一个钉子在
hòu yuàn de wéi lán shàng dì yī tiān zhè ge nán hái dīng xià le
后院的围栏上。第一天，这个男孩钉下了
sān shí qī gēn dīng zi tā méi xiǎng dào zì jǐ fā le zhè me duō
三十七根钉子。他没想到自己发了这么多
cì pí qì
次脾气。

màn màn de nán hái měi tiān dīng dīng zi de shù liàng jiǎn shǎo
慢慢地，男孩每天钉钉子的数量减少

le yīn wèi tā fā xiàn kòng zhì zì jǐ de pí qì yào bǐ dīng xià
了，因为他发现控制自己的脾气要比钉下

nà xiē dīng zi róng yì yú shì yǒu yì tiān zhè ge nán hái jué
那些钉子容易。于是，有一天，这个男孩觉

de zì jǐ zài yě bú huì shī qù nài xìng luàn fā pí qì le
得自己再也不会失去耐性，乱发脾气了。

tā gào su fù qīn zhè jiàn shì fù qīn yòu shuō cóng xiàn
他告诉父亲这件事。父亲又说，从现

zài kāi shǐ měi dāng tā néng kòng zhì zì jǐ pí qì de shí hou jiù
在开始每当他能控制自己脾气的时候，就

bá chū yì gēn dīng zi yì tiān tiān guò qù le zuì hòu nán hái
拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩

gào su tā de fù qīn tā zhōng yú bǎ suǒ yǒu dīng zi dōu bá chū
告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出



lái le
来了。

fù qīn wò zhe tā de shǒu lái dào hòu yuàn shuō nǐ zuò
父亲握着他的手，来到后院说：“你做
de hěn hǎo wǒ de hǎo hái zi dàn shì nǐ kàn kan wéi lán shàng
得很好，我的好孩子！但是你看看围栏上
de dòng shì bú shì hěn nán kàn wéi lán jiāng yǒng yuǎn bù néng huī
的洞，是不是很难看？围栏将永远不能恢
fù dào cóng qián de yàng zi nǐ shēng qì de shí hòu shuō de huà jiù
复到从前的样子。你生气的时候说的话就
xiàng zhè xiē dīng zi yí yàng liú xià le bā hén rú guǒ nǐ shāng hài
像这些钉子一样留下了疤痕。如果你伤害
le bié rén bù guǎn nǐ shuō le duō shǎo cì duì bu qǐ nà ge
了别人，不管你说了多少次对不起，那个
shāng kǒu jiāng yǒng yuǎn cún zài zài
伤口将永远存在。”



shēng qì yǔ pǎo quān

生气与跑圈

yǒu yí gè jiào gēn shēng de rén měi cì shēng qì de shí
有一个叫根生的人，每次生气的时

hou tā jiù huì yǐ hěn kuài de sù dù pǎo huí jiā qù rào zhe
候，他就会以很快的速度跑回家去，绕着

zì jǐ de fáng zi hé tǔ dì pǎo sān quān rán hòu zuò zài tián biān
自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边

chuǎn qì
喘气。

gēn shēng wéi rén tā shí kěn gàn gōng zuò fēi cháng nǔ lì
根生为人踏实肯干，工作非常努力，

hòu lái tā de fáng zi yuè lái yuè dà tǔ dì yuè lái yuè guǎng
后来他的房子越来越大，土地越来越广。

dàn bù guǎn fáng zi hé tǔ dì yǒu duō dà zhǐ yào shēng qì tā
但不管房子和土地有多大，只要生气，他

hái shì huì rào zhe fáng zi hé tǔ dì pǎo sān quān
还是会绕着房子和土地跑三圈。

gēn shēng wèi hé měi cì shēng qì dōu rào zhe fáng zi hé tǔ dì
根生为何每次生气都绕着房子和土地

pǎo sān quān ne suǒ yǒu rèn shi tā de rén dōu yí huò bù jiě
跑三圈呢？所有认识他的人，都疑惑不解，

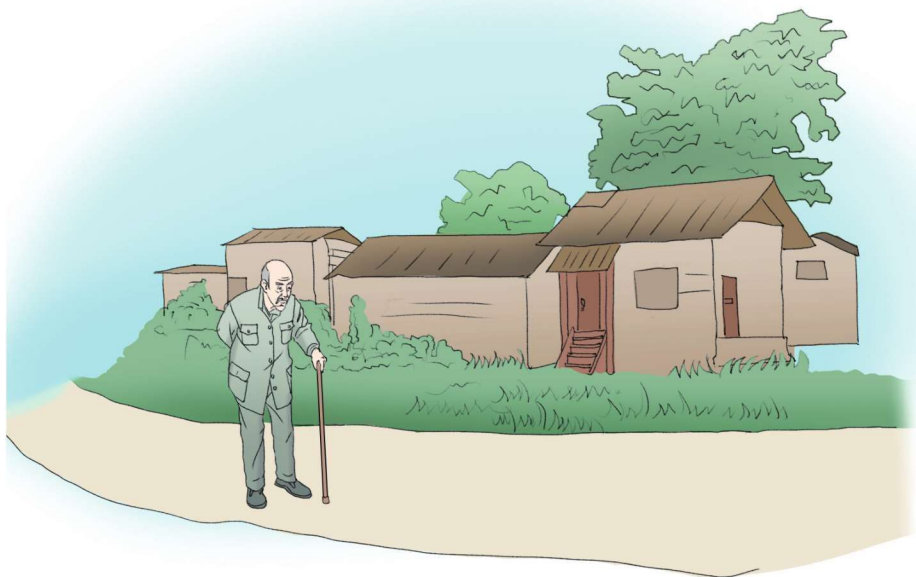
dàn bù guǎn zěn me wèn tā tā dōu bù yuàn yì shuō míng yuán yīn
但不管怎么问他，他都不愿意说明原因。

suì yuè bù rǎo rén gēn shēng yuè lái yuè lǎo le tā de fáng
岁月不饶人，根生越来越老了，他的房

zi hé tǔ dì yě gèng jiā dà le dàn shì tā yì shēng qì hái
子和土地也更加大了。但是他一生气，还

shì huì zhǔ zhe guǎi zhàng jiān nán de rào zhe fáng zi hé tǔ dì zǒu
是会拄着拐杖艰难地绕着房子和土地走，

děng tā hǎo bù róng yì zǒu wán sān quān tài yáng dōu xià shān le
等他好不容易走完三圈，太阳都下山了。



zhè tiān gēn shēng zǒu wán sān quān hòu yòu dú zì zuò zài tián
这天，根生走完三圈后又独自坐在田

biān chuǎn qì tā de sūn zǐ wèn tā yé ye nín nián jì dà
边喘气，他的孙子问他：“爷爷，您年纪大

le ér qiě nín de tǔ dì bǐ qí tā rén de dōu yào dà nín
了，而且您的土地比其他人的都要大，您

bù néng zài xiàng cóng qián yí yàng yì shēng qì jiù rào zhe tǔ dì pǎo
不能再像从前一样，一生气就绕着土地跑

a nín kě bù kě yǐ gào su wǒ wèi shén me nín yì shēng qì
啊！您可不可以告诉我，为什么您一生气

jiù yào rào zhe fáng zi hé tǔ dì pǎo shàng sān quān ne
就要绕着房子和土地跑上三圈呢？”

gēn shēng zhōng yú shuō chū yǐn cáng zài xīn zhōng de mì mì
根生终于说出隐藏在心中的秘密。

tā shuō nián qīng shí wǒ yì hé rén chǎo jià zhēng lùn
他说：“年轻时，我一和人吵架、争论、

shēng qì jiù rào zhe fáng zi tǔ dì pǎo sān quān biān pǎo biān xiǎng
生气，就绕着房子土地跑三圈，边跑边想，

wǒ de fáng zi zhè me xiǎo tǔ dì zhè me shǎo wǒ nǎ yǒu shí
我的房子这么小，土地这么少，我哪有时

jiān nǎ yǒu zī gé qù gēn rén shēng qì yì xiǎng dào zhè lǐ
间、哪有资格去跟人生气，一想到这里，

qì jiù xiāo le yú shì jiù bǎ suǒ yǒu shí jiān yòng lái nǔ lì gōng
气就消了，于是就把所有时间用来努力工

zuò
作。”

sūn zǐ wèn yé ye nín lǎo le xiàn zài yǐ jīng biàn
孙子问：“爷爷，您老了，现在已经变
chéng zuì fù yǒu de rén le wèi shén me yì shēng qì hái yào zhè me
成最富有的人了，为什么一生气还要这么
xīn kǔ de rào zhe fáng zi tǔ dì zǒu ne
辛苦地绕着房子土地走呢？”

gēn shēng xiào zhe shuō wǒ xiàn zài hái shì huì shēng qì
根生笑着说：“我现在还是会生气，
shēng qì shí rào zhe fáng zi tǔ dì zǒu sān quān biān zǒu biān xiǎng
生气时绕着房子土地走三圈，边走边想，
wǒ de fáng zi zhè me dà tǔ dì zhè me duō wǒ yòu hé bì
我的房子这么大，土地这么多，我又何必
gēn rén jì jiào yì xiǎng dào zhè lǐ qì yě xiāo le
跟人计较？一想到这里，气也消了。”



bú zuò nà ge jí pí qì de pàn guān
不做那个急脾气的判官

zài shì jì chū qī yóu yú yā piàn duì wǒ guó jīng jì
在 19 世纪初期，由于鸦片对我国经济

hé bǎi xìng de shēn tǐ jiàn kāng zào chéng le yán zhòng de sǔn hài
和百姓的身体健康造成了严重的损害。

lín zé xú shàng shū dào guāng huáng dì bìng jìn xíng le hǔ mén xiāo
林则徐上书道光皇帝，并进行了虎门销

yān yùn dòng
烟运动。

lín zé xú xiǎo de shí hou jiù sī wéi mǐn jié ài zēng fēn
林则徐小的时候就思维敏捷、爱憎分

míng dàn yǒu yí gè quē diǎn jiù shì pí qì jí zào róng yì yīn
明，但有一个缺点，就是脾气急躁，容易因

wèi yì xiē xiǎo shì ér zhāo jí shēng qì tā de fù qīn lín bīn
为一些小事而着急、生气。他的父亲林宾

rì liǎo jiě ér zǐ de ruò diǎn zǒng shì xiǎng fāng shè fǎ de bāng tā
日了解儿子的弱点，总是想方设法地帮他