

台湾教育学专家
王晴天博士
倾情推荐

心是一座透明的房子，打开窗户，
向里面装入积极、乐观、豁达等，
心就会变得明亮、洁净。

当阳光照进房中时，快乐也就由内
而外被点燃，快乐之门的钥匙也会
被你紧紧地握在手中。

塑造孩子 阳光心态 故事全集

Su Zao Hai Zi Yang Guang Xin Tai
Gu Shi Quan Ji

赵倩◎编著

阳光心态具有强大力量，从里到外影响着一个人，
决定着他的命运、快乐与幸福。

阳光心态·快乐之匙

 中国纺织出版社

台湾教育学专家
王晴天博士
倾情推荐

塑造孩子 阳光心态 故事全集

*Su Zao Hai Zi Yang Guang Xin Tai
Gu Shi Quan Ji*

赵倩◎编著

阳光心态·快乐之匙

中国纺织出版社

内 容 提 要

阳光心态使人积极、乐观地面对生活,指引人走好人生之路。本书中精选的几百个富有哲理、饶有趣味性和启发性的故事,将带领你的思绪畅游在快乐、幸福的海洋里,当你忧愁时给予你安慰,在你烦心时给予你解脱,让你摆脱自卑、压抑的困扰,帮你塑造自信、乐观的阳光心态,使你人生的成功之路更加平坦。

图书在版编目(CIP)数据

塑造孩子阳光心态故事全集/赵倩编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4892 - 5

I. 塑… II. 赵… III. 故事 - 作品集 - 世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031884 号

策划编辑:曲小月 闫星 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:216 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



推荐序

在孩子成长的过程中,每天都能快快乐乐的,拥有一个良好的心情是每一位父母都期盼的。

幸福和快乐每个人一生都在追求,有的人竭尽全力,付出毕生的经历仍然觉得苦恼,生活在他们眼中是毫无生气、死气沉沉的。而有些人却能每天都充满欢笑地面对生活,让快乐的心情与自己时时相伴。这种快乐从何而来,它的根源在哪里呢?

曾经听一位心理学专家讲过这样一个故事:

从前,有一个孩子为了得到无穷无尽的快乐和幸福,不惜跋山涉水,历尽千辛万苦,去终南山寻找据说能使人快乐的一种藤。日复一日地奔波之后,功夫不负有心人,他终于如愿以偿地找到了这种藤,当他把藤握在手里时,满心欢喜地他却发现自己并没有得到预想中的快乐,反而感到一种前所未有的空虚和失落。

他在原地呆坐到天黑,这天晚上,他在山上一位老人的屋中借宿,面对皎洁的月光,发出一声长长的叹息。老人闻声问他为何叹息,他说出了心中的疑问:“为什么已经得到快乐藤,我却没有得到快乐呢?”那位老人听了,哈哈一笑,对年轻人说:“其实,快乐藤并不在终南山上,而在每个人的心中。只要有快乐的根,无论走到天涯海角,都能够得到快乐。”老人的话让这位年轻人耳目一新,他迫不及待地又问:“那什么是快乐的根呢?”终南老人捋着胡须答道:“心,心就是快乐的根。”

心态影响人的能力,能力影响人的命运。对于孩子来说,其人生的质量取决于他每天的心态,如果他能保证眼下心情好,就能保证今天一天心情好,如果能保证每天心情好,就会获得很好的生命质量,体验别人体验不到的靓丽的生活。

人的幸福的感受产生于自己的心中,快乐源自每个人的心里,受到每个人的

心态的操控,我们的心可以创造“快乐的天使”,也可以创造“阴险的魔鬼”,如果你把周围的人看成阴险的魔鬼,你就会活在自己造就的悲哀里;如果你把周围的人看成快乐的天使,你就会活在愉快里。塑造自己的阳光心态,调控复杂的心理,学会宽容、懂得欣赏、善于给予、积极行动,你同样能把“阴险的魔鬼”变成不断给予你快乐的天使。

人活着就要让自己活得充实、活得快乐,就要享受生活和不断地实现自己的价值,这都需要我们建立一种积极的阳光心态。生命的快乐,不在于人所处的环境的优劣,地位的高低,拥有财富的多少,关键在于自己的心态。生活就是这样,也许你比上不足,但比下有余。身处顺境时,我们要懂得惜福,知足常乐;身处逆境时,我们不要丧失人生的信念和生活的勇气,要力争通过自己的努力改变自己的命运,正确看待人生的得失和境遇。

用阳光心态面对生活,你会获得一双善于发现快乐的眼睛。生活中诸多美好的事情尽收眼底,积极地欣赏生活中的每一幅画卷,在严冬中祈祷春天,在黑暗中盼得黎明。

用阳光心态实践生活,学会放下,懂得谅解,不原谅别人,等于给了别人持续伤害你的机会。学会感恩,懂得忍耐,忘记该忘记的,记住该记住的。

为何埋怨没有鞋穿,有人失去双脚。为何哀怨没有衣蔽,有人生命垂危。花飞花落,有人将其当做飘逸的仙境,有人倍感忧郁而哭成泪人。在乐观者眼中,缤纷飘扬的花充满人生的自由和芬芳;在悲伤者心中,香消魂散的花映照的是人生的脆弱和无奈。

人活于世,特别是在成长的过程中不断面对学习和生活中的压力,要考学,要考证,谁都无法让我们无忧无虑地生活,唯有塑造阳光心态才能苦中作乐、战胜忧愁、积极处事、享受生活。只要正视自己,正视所有的困难,不逃避、不退缩,在勇敢面对之后,你才能使自己真正快乐起来。

愿每一位孩子都能塑造阳光心态、保持阳光心态,从而缔造阳光般的快乐生活。

王晴天

2008年1月25日



序 言

今天,越来越多的父母发现:物质生活的享受并不会带给孩子想要的满足和快乐,它只会加深其贪婪的欲望,使其对自身更加放纵。诸多教育专家从众多优秀孩子的成才过程中观察、总结发现,孩子真正能够感到幸福、快乐,并不在于其拥有多少、获得多少,而是在于其怎样看待周围的人和事,看待自己的成长。快乐来源于积极的心态,来自内心的阳光。

阳光是世界上最光明、最美好的东西,它能驱赶黑暗和潮湿,温暖人们的身心。而心态对我们的思维、言行都有导向和支配的作用。人与人之间细微的心态差异,都能产生成功和失败的巨大行为差异。积极的心态创造生活,消极的心态毁灭生活。阳光心态就是积极、健康和充满关爱的心态,是快乐的使者,是幸福的缔造者。一旦孩子拥有了阳光心态,就能享有快乐的无限空间,成就幸福美满的人生。

对于不同的孩子,我们的家庭条件不同、相貌不同、受到的磨难程度也不相同。但无论是在怎样的环境中,我们都将会保有一种自由的权力,那就是如何把握自己的心态,选择自己的态度。而这种人人都有权力,就是改变我们生活的关键。有些孩子总一厢情愿地认为,只有天才才会有奇思妙想。事实上,要找到好主意,靠的是态度,而不单单是能力!一个思想开放、有创造力的人,哪里有好主意就往哪里去。而在这个主意的优缺点没有彻底弄清楚之前,决不会轻易放弃。生活就是一个思想接着另一个思想演绎而成的,而其中给予搭建的就是心态。

心理学讲,当一个人把一种信念或心态付诸行动后,便会加强并助长这种信念,就像积极的思维会带来积极的心态,因为我们会把积极的思想演绎为积极的行动,而心态是紧跟行动的。所以千万不要等到自己有了积极的感受,再去付诸行动,这是在本末倒置,重要的是给自己一种塑造阳光心态的思想和意念。

对于阳光心态的诠释已是百家争鸣,如自信、乐观、积极的态度,知足、感恩、达观的心理,坚强、真诚、执著的品质……抑或是我们随口就能言出的:改变不了环境,就去适应环境,改变不了别人,就去改变自己,不能改变事情,就改变对事情的态度……

如果一个孩子快乐、豁达、宽容、幽默……别人认为是“忍耐”的事,他认为没有什么,可以克服;而且在克服中,不觉得痛苦;克服之后,倍加快乐。别人比他优秀,他不嫉妒,而是下决心努力去超越他。和朋友相交,不斤斤计较,能够包容别人、理解别人,能够经常进行换位思维。吃了亏,不后悔,不抱怨,而是总结经验,下次遇到类似的问题,争取会有新的突破……这种阳光心态会让孩子受益终生!

然而对于孩子来说,阳光心态又将如何塑造呢?尤其是思想意识还没有独立的孩子,他们是在克服着一个又一个的困难、培养一种又一种能力中成长起来的。当孩子打针不哭,摔了跤自己爬起来时,夸奖他们的“勇敢”;当孩子把自己的玩具送给别人、把自己的压岁钱交给妈妈寄给患白血病的大姐姐时,赞美他们的“善良”;在孩子捡到东西交给老师、在许下某种诺言并努力实现后,表扬他们的“诚信”;当他们亲自动手制作了某种“奇珍异品”时,赞叹他们的“聪明”;当他们主动地帮助爸妈做事时,夸赞他们的“孝顺”;当他们通过自己的努力克服了某种困难时,肯定他们的“坚韧”……孩子在自己的“成就”面前会产生真正心理上的满足,而这种心理上的满足会成为一种动力,推动着孩子从“心里”阳光地成长。

可是,思想的传递是需要方式的,就像孩子应该有他们自己所能领会的语言一样!我们也曾遇到过表达无数遍的想法仍是无法被人理解,因为听者和我们的思维不一致;所以想要在读书中给予孩子或是他人一些思想的转变,就该为他们选择适当的表达方式,就像黄金分割定律我们会陌生,而蒙娜丽莎的微笑我们都能看懂一样。这本书中的心态悟语和阳光密匙就是思想的升华,是塑造阳光心态的点睛之笔。相信每一个孩子在捧读完本书后,都能拥有豁达、平和的心态,都能在面对厄运时泰然自若,面对毁誉时不卑不亢,面对生活时积极进取,面对自己时坦然快乐。

赵倩

2007年11月30日

目 录

第一章 最出色的那个人就是你自己



成长中的每一个突破都有一个开始，而这个开始就是对自己充满信心，相信自己是最优秀的并果敢地去尝试。最优秀的人从来不是那种不停地往后看着昨天的脚印悲伤、失望的人，而是那种怀着信心、希望、勇气和求知欲而放眼未来的人。作家毕淑敏说：我并没有什么魅力，但我拥有自信。选择自信，就是选择豁达和坦然，就是选择在名利面前巍然不动，就是选择在势力面前昂首挺胸，就是选择拥有良好的心态。

相信自己能做到，就一定可以做到	/3
大声地说，我就是最出色的那个人	/5
信念是一粒种子，爱是滋润它的甘泉	/6
脱离平庸，就要自信、果敢地行动	/8
选定方向，创造自己的新生活	/10
发现自己，改变一切的力量在心中	/12
坚定信心，让成功神奇降临	/14
不随声附和，你会成为与众不同的人	/15
告诉自己，努力成为想成为的那种人	/17
坚强的自信，造就伟大的总统	/19
与众不同，坚信自己是一颗明珠	/20
一张白纸，同样让人充满力量	/22
像哥伦布一样思考，像成功者一样自信	/24
揭秘百万遗产的答案	/25

第二章 每一个成功,都有一个简单的开始



要相信,每一个伟人都挑着苦难和忍耐的担子活出人生的精彩的。要相信,每一个成功,都源于一个简单的开始。畏于尝试的人,总会给自己找到许许多多冠冕堂皇的借口,以此来安慰自己,欺骗他人。年轻人以拼搏之情和阳光心态行“疯狂之事”,在不断的努力——失败、努力——成功中锤炼自我,体味成长的滋味,塑造豁达的心态,以平常心做平常事,不好高骛远,只求脚踏实地,以此成就不平凡的自己。

父亲农场里的石头	/ 31
每一个成功,都有一个简单的开始	/ 32
在抱怨生活前,首先要尝试改变自己	/ 34
生活在动物园中的骆驼	/ 35
敢想敢做,一刻也不要拖延	/ 36
成就自己,从决定要做什么的那一刻开始	/ 38
走自己的路,把自己放在正确的位置	/ 39
一船咖啡创造的价值	/ 41
众人都走过的路,往往没有果子留下来	/ 43
一生的志愿表	/ 44
100 次心动,不如一次行动	/ 46
理智分析,让积极行动实现自身价值	/ 48
每天多走一小步,最终跨出一大步	/ 49

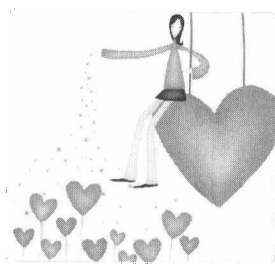
第三章 生活中的磨难不会打垮你,只会让你更坚强



“上帝是不是讨厌我?是不是因为厌弃我而让我经受磨难?为什么偏偏是我而不是别人?”你是否也发出过这样的感慨?人生在世,免不了要遭受困难和苦难。哲人说,苦难是最好的大学。拥有阳光心态的人,在这所大学里学到的是改变人生的智慧箴言。如果把一生比喻成一次旅行,那么苦难可能是最大的探险,如果一生终日与苦难相伴,或许会希望这一次旅行尽早结束。迈出旅行的第一步,就不能逃避去探险,去品尝失败、贫穷、孤独等交织的苦难。而应在经历苦难的过程中,让稚嫩的翅膀变得坚硬,让自己日渐成熟蜕变。

对于最有能力的领航人,风浪总是格外汹涌	/ 53
失败之后,鼓起勇气从头再来	/ 54
越是在绝境中,越有可能创造奇迹	/ 56
心态积极者相信,推动自己就可以推动世界	/ 57
挫折只能击退弱者,却吓不倒真正的强者	/ 59
遭受挫折的次数越多,就越接近成功	/ 60
一个人最大的资产是希望,最大的破产是绝望	/ 62
跌倒时自己站起来,你会因此得到最好的体验	/ 64
给予并不需要昂贵的付出,却可能得到最美的回报	/ 65
成功的辉煌用苦难来衬托才更显美丽	/ 67
即使失败,也是一次机会	/ 69
无论是顺境还是逆境,都将会过去	/ 70
不断接受挑战,像达尔文一样经历磨难	/ 72
不要只是怀念过去,它会让你逃避现实生活	/ 74

第四章 涤荡自己的心灵,快乐就在你的身边



调整好你的心态,快乐就会留在你的身边。每个人都希望自己的每一天都被快乐的阳光包围着、温暖着,每一分、每一秒都感受着亲人的呵护、朋友的关心以及师长的爱护,但生活中总会出现一些阴云,你的情绪总会偶尔糟糕一下。此时,你拥有什么样的心态,就决定了快乐离你有多远。当你身处顺境时,要懂得惜福,知足常乐;当你身处逆境时,不要丧失人生的信念和生活的勇气,快乐就会长伴你的身边。

把快乐留在盒子里,把烦恼抛在盒子外	/ 79
扬手是苦恼,反手即是快乐	/ 80
当你的心变得沉静时,属于你的快乐就会悄然而至	/ 82
把阳光扫进自己的心里,让它永驻你的心田	/ 83
快乐与否不由别人决定,全在自己的心态	/ 84
开一扇希望的窗户,让心情轻快飞扬	/ 86
播下付出的种子,让收获的果实顺其自然	/ 87
把握自己的命运,谱写快乐的音符	/ 89
不完美即是一种永恒	/ 90
让热情之火永远在心底燃烧	/ 91
靠自己的努力而不只是奢求别人的帮助	/ 93
拥有一颗善良而不急躁的心	/ 95

先改变自己,随后寻找快乐	/ 96
控制自己的脾气,不要让快乐从身边溜走	/ 98
不同的山坡拥有不同的风景	/ 99
肯定自己,而不要轻易否定	/ 101

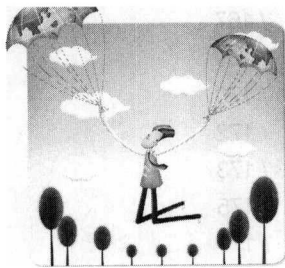
第五章 生活中永远存有希望,坚强的力量在心中



心灵的纯净、宁静、坚强等可以使你获得阳光般洒脱、平和的心态。幸福也会在嬉戏与欢笑间与你紧紧跟随。古希腊哲学家德谟克利特说:“真正的幸福在于心灵的安宁。”而真正的快乐则源于以阳光心态对待生活中的万事万物。“最大的快乐是身体的无痛苦和心灵的无纷扰”,哲学家伊壁鸠鲁的这句话同样强调了心灵、心态与快乐之间的关系。同时,你也要认识到,有希望就有快乐,在生活中要不断创造希望,去追求,去实现,在完善心态的过程中,体会成长路上的不同风景。

最坚强的就是你的心	/ 107
太阳有时总是躲在云的后面	/ 108
留一个苹果,留一个希望	/ 109
别把苦难放在一个肩上	/ 110
理解信任的力量	/ 112
负担会让你失去生活中的快乐	/ 114
你就是最杰出的那一个	/ 116
主宰心灵的方向	/ 117
人生的圆圈	/ 118
尊重自己,对自己的人生负责	/ 120
生命如花	/ 121
正直使你赢得机遇	/ 123
正直是幸福词典里的永恒词汇	/ 125
永远的坐票	/ 127
拥有与人分享的快乐	/ 128
放慢忙碌的脚步,看看生命的风景	/ 130

第六章 要想得到别人的赏识,就要努力做一颗珍珠



一个人不能被打倒,是因为他的心选择坚强。一个人能够出类拔萃、得到赏识,是因为他已然是一颗发光的珍珠。即使一滴水也能折射出太阳的光辉,即使一颗流星也能划破夜空的沉寂,即使一粒糖也能品出丝丝甘甜,世间万物都有自己独特的价值,你的价值在于肯定自己、相信自己、挖掘自己。

生命的意义在于奋斗,生活的意义在于坚持	/ 135
走好脚下那一块石阶	/ 136
做一棵不断成长的苹果树	/ 138
给自己一片危崖	/ 140
不断挑战不敢想象的高度	/ 141
有压力,人才有活力	/ 143
再破的水桶,也能浇灌出灿烂的鲜花	/ 145
一个终身受用的测试题	/ 147
勇敢地面对错误	/ 148
困难在你的想象中放大,在你的行动中变小	/ 150
有了优势就丢失忧患的人最容易栽跟头	/ 151
告诉自己,有希望的人必将有所作为	/ 153
把缺点转化成发展自己的机会	/ 155
在缺陷面前不退缩、不消沉	/ 156
水井不是一天挖成的	/ 158
一时的冒险换来长久的平稳发展	/ 160
信任的力量	/ 161

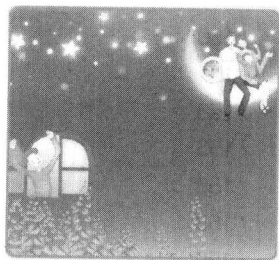
第七章 保持心态平衡,宽容给予快乐最强的支点



在成长的过程中,总会有许多事情不期而至地来临,打扰你平静的心情,甚至给予你烦恼、伤痛,影响你的心态和学习。宽容之心是一个筛子,留下了成长的经验,筛走了消极的情绪和无谓的伤痛。它就像一朵鲜花,散发着清香,即使被人踩一脚,也依然会把香味留在他的鞋底。在人生的道路上,我们总会遇到曲曲折折、坎坎坷坷。就像在灿烂阳光下,也会有阴暗的角落。宽容地对待形形色色的人和事,保持平衡的心态,让快乐的心情永伴身边。

宽容地对待诽谤你的人,保持内心的平静	/ 165
相貌是天生的,有时不必太过在意	/ 166
牛奶瓶已经打翻,别在为其无谓地哭泣	/ 167
爱不只对我一人而言	/ 169
宽容大度改变人生	/ 170
友善和宽容是获得别人帮助的最好法术	/ 172
宽容之心换来一切美丽	/ 173
宽容处之,生命将如宇宙般宽广	/ 175
如果我们想要更多的玫瑰花,只有去种植更多的玫瑰树	/ 177
永远不要担心别人不知道你的真心实意	/ 179
看到伤口还可以笑出来的人,是不懂伤痛的人	/ 181
善待彼此,世界才会变得更加美好	/ 182
不要为得到别人的赞美而活着,要让自己感到骄傲	/ 184
有时坏事只需换个角度就可以变成好事	/ 186

第八章 感悟亲情:生命中的守望天使



人生如盘棋,一路上将面对许多决策和挑战,在亲情的陪伴下,使你鼓起勇气去面对和挑战这条危机四伏的路,从而走上一条光明大道。亲情永远都是我们成长的坚强后盾,是温暖人心的一种力量。但却不是年少的我们思绪的主角。只是,这个潜在的主角背后的配角却是我们一辈子都难舍弃,更不想舍弃的,只因它与生俱来,一生随影而行——即使主角变迁,纵然天涯海角,它永远是守护我们一生的天使,是塑造我们阳光心态的模具。

粗糙的手上也能开出美丽的花	/ 191
每一位母亲都喜欢吃鱼头	/ 193
妈等你回来	/ 195
把爱写在左手	/ 196
没有上锁的门	/ 198
沙漠中的骆驼妈妈	/ 200
谁主动付出爱,谁就能收获真情	/ 201
每一个口袋里的卡片,它的主题都是爱	/ 203
花的价值,因结出丰硕的果实而展现	/ 205
懂得关爱父母是你最大的才能	/ 207

给人希望比给人打击更有力量	/ 209
爱你的兄弟姐妹,因为他们是你的手足	/ 210
充满爱的“谎言”有时是给别人生命最好的鼓励	/ 212
坚定地相信自己的父母	/ 214

第九章 感悟友情:生命是水,友情是盐



朋友是一面镜子,从他的身上,你可以看到你的过去,你的未来,更重要的是,你能与他一起,活出精彩的现在。珍贵的友情永远值得我们推崇,值得我们赞扬。它是慷慨和荣誉的最贤惠的母亲,是感激和仁慈的姐妹,是憎恨和贪婪的死敌,是塑造阳光心态的伴侣;它时时刻刻都准备舍己为人,而且完全出于自愿,不用他人恳求。它无私地展现自己的力量,换得时时刻刻的快乐。

打电话的两个哑巴朋友	/ 219
心灵的朋友	/ 220
朋友是第二个自我	/ 222
痛苦不痛苦,不能说出的秘密	/ 223
且慢下手	/ 225
装满旧衣服的伞包	/ 227
为了自己最好的朋友	/ 229
真诚地对待你的朋友,让心灵彼此相通	/ 231
一滴蜂蜜比一加仑胆汁能够捕到更多的苍蝇	/ 232
患难见真情,宽容留友情	/ 234
选错朋友,也许就是灾难的开始	/ 235
真正的友谊在精不在多	/ 237
最大的不幸不是失去欢乐,而是独自哀愁	/ 239
观其友,知其为人	/ 240
相信你的朋友,你会得到最美的友谊	/ 242
朋友之间也要讲究说话的技巧	/ 244

第十章 拥有一颗感恩的心,花开花落同样珍惜



生命给予人的种种恩赐往往是异常奇妙的。悲喜交加,矛盾丛生,其中不仅仅包括肉眼能够看到的得与失,快乐与痛苦等,而且还包括我们的肉眼看不到,必须要靠心眼才能感受到的种种事物。拥有一颗感恩的心,用它细细地品味生活,你会发现,感恩就是一种对生命恩赐的领略,是为了答谢生活给予的永恒的美好和持久的希望所必须具备的。花开总有花落,唯有感恩,才会懂得珍惜点点的美好,才能超越流俗,拥有获得满足和快乐的阳光心态。

能够坚强地活着,就是一种莫大的幸运	/ 249
幸福有一条底线,满足的心是它的画笔	/ 250
拥有感恩的心,情意不会随时间而消减	/ 252
感恩生命的赐予,把每天都当成一辈子来过	/ 253
每一次分享,都值得你感恩	/ 255
几个孩子写给妈妈的感谢信	/ 256
感恩羞辱,它会成为一种激励你前行的动力	/ 258
一个人,拥有两颗心	/ 259
有一把斧头,足够你建造一座木屋	/ 262
你的父母是最值得你一生感恩的人	/ 263
感恩别人的给予,你会获得更多的回报	/ 266
恩惠不分大小,永远记在心里	/ 268
懂得感恩,回报他人	/ 270

参考文献

/ 272

第一章

最出色的那个人就是你自己

成长中的每一个突破都有一个开始，而这个开始就是对自己充满信心，相信自己是最优秀的并果敢地去尝试。最优秀的人从来不是那种不停地往后看着昨天的脚印悲伤、失望的人，而是那种怀着信心、希望、勇气和求知欲而放眼未来的人。作家毕淑敏说：我并没有什么魅力，但我拥有自信。选择自信，就是选择豁达和坦然，就是选择在名利面前巍然不动，就是选择在势力面前昂首挺胸，就是选择拥有良好的心态。

