



阳光少年励志书系

帮助孩子养成健康人格的成长智慧书

本书是帮助孩子塑造健康人格的成长智慧书。通过阅读，让孩子找到自己的人生坐标，拥有轻松、乐观、积极、阳光的心态，信心满满地去迎接生活的挑战，开拓精彩的人生。

● 总主编 滕 刚

● 主 编 刘英俊 刘光全

让孩子养成 健康人格的 故事全集

拥有健康人格，赢得精彩人生

孩子的未来人生会不会与众不同，未来的生活会不会很幸福，首先要看孩子有没有健康的人格。拥有健康人格的人，才会乐观、坦荡地待人处事；才会孝敬父母，尊敬师长；才会与他人友善相处；才会清醒看待得失成败。也可以说，只有拥有健康的人格，才会真正做一个大写的人。

 花山文艺出版社

让孩子养成 健康人格的故事全集

RANG HAI ZI YANG CHENG JIAN KANG REN GE DE GU SHI QUAN JI

◎总主编：滕 刚

◎主 编：刘英俊 刘光全

◎副主编：刘 欢 魏楚燕 潘淑英



花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子养成健康人格的故事全集 / 刘英俊, 刘光全主编.
—石家庄: 花山文艺出版社, 2007. 11
(阳光少年励志书系 / 滕刚主编)
ISBN 978-7-80755-176-8
I. 让... II. ①刘...②刘... III. 故事—作品集—
世界 IV. I14
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157847 号

丛 书 名: 阳光少年励志书系

总 主 编: 滕 刚

书 名: 让孩子养成健康人格的故事全集

主 编: 刘英俊 刘光全

策 划: 张采鑫

责任编辑: 刘红哲

特约编辑: 李文生

装帧设计: 红十月工作室

责任校对: 贾 伟 李 鸥

出版发行: 花山文艺出版社(邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226 / 32 / 35 / 43

传 真: 0311-88643234

印 刷: 北京市德美印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 720×1020 1/16

字 数: 400 千字

印 张: 22.75

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

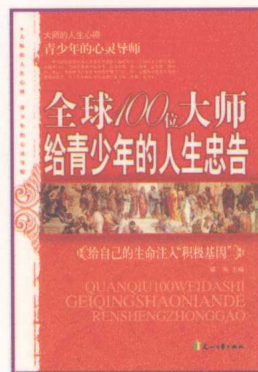
2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80755-176-8

定 价: 39.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)





策 划：张采鑫

责任编辑：刘红哲

特约编辑：李文生

封面设计：红十月设计室
13901105614
hongshiyue@vip.sina.com

投稿信箱：tougao600@sina.com

一个温暖而睿智的朋友

□ 马 德

一个小男孩，在离家很近的南山上，发现了一个鸟巢。用干草和羽毛建造成的鸟巢里，整齐地排列着6颗蛋。这些蛋有着美丽的天蓝色，而且，还泛着光亮。

尽管，身边的母鸟焦急地飞来飞去，但他还是决定把一颗蛋带回家去，留做纪念。在回家的路上，他碰到了一个牧师。

“啊！一个萨克锡柯拉的蛋！你是从哪里捡到这只蛋的？”牧师惊讶地问。

男孩把前前后后捡蛋的经历告诉了牧师，并且说：“我打算再回去拿一次，不过，要等到新生出的小鸟们刚长出羽毛的时候。”

“孩子，不许你那样做。”牧师惊叫起来，样子很着急，“不要去抢母鸟的孩子，它也是一个生命。”

接着，牧师又做了一个恳求的姿势。

这件事，给这个孩子的心里留下了深刻的印象，也足足影响了他一生。他才知道，即便是一只鸟，一个小动物，它们也都是生命，应该给予它们爱，给予它们作为生命的最基本的尊重。

牧师的言行，在男孩的心里埋下了爱的种子，也为他健康人格的形成，做了最好的启蒙；而这个男孩，就是后来成为法国著名昆虫学家的法布尔。

在一个人成长的道路上，改变我们人生的，有时是一个人，有时还会是一个故事。我曾经听过的一堂夏令营培训班的课，课上，培训老师为孩子们讲了一个科普故事。

故事讲的是蜜蜂过冬。

蜂箱里的蜜蜂，要度过漫长的冬天，首先，所有的蜜蜂要努力地簇拥在一

起,抱成一个团。最外面的一层是工蜂,它们的任务,是拼命地扇动翅膀。这样,整个蜜蜂团体,就像穿上一件厚厚的衣服一样,阻隔着外边的寒冷,里边的温度恒定在13度左右,温暖如春。

到了一定的时候,外边的工蜂,就会饿了,累了。这时候,里边的工蜂便毫不犹豫地出来“换岗”,它们知道,只有这样,才能保证这种温暖长久地延续下去。而那些又累又饿的工蜂呢,进去之后便享受着夏天采集并积存起来的蜂蜜,来获得足够的能量。

就这样,团结,分担,共享,一群蜜蜂安然度过了寒冷的冬天。

这个故事也给我留下了很深刻的印象。因为蜜蜂身上,有着一个孩子在成长的过程中所需要的东西:那就是融入集体,在团队的共赢中取得个体的成功,并在这个过程中,学会分担别人的苦难,懂得与人共享甜蜜。只有这样,一个人才能够走向人生真正的胜利。

无论是牧师给法布尔的善与爱的影响,还是蜜蜂过冬的故事对孩子们潜移默化的启示,我觉得,都是在改造或培养一个孩子健康的人格。如果说,生命是一棵枝叶繁茂的大树,健康的人格,其实就是直立的树干,一个人的胸襟、眼界、修养、气度等,都是由这树干生发出的枝柯而取得的成就,就是自这枝柯结出来的红艳诱人的果子。

大境界产生大气魄,大人格成就大作为。这个世界,有的人活得大气磅礴,有的人活得卑琐龌龊;有的人平凡却赢得尊重,有的人显赫却遭人唾弃;有的人凡事常能高瞻远瞩,有的人遇事却总鼠目寸光;有的人心中盛着的,全是苍生;有的人眼里看到的,只有自我。

在我看来,只有拥有健康的人格,才会架构起正确的人生观和价值观。这样,一个人活在这个世界上,才会孝敬父母,才会尊敬师长,才会与他人友善相处,才会清醒看待得失成败,才会理智对待权势金钱,才会感恩,才会悲悯,才会爱;也就是说,只有拥有健康的人格,才会真正做一个大写的人。

我们需要养成健康的人格,而健康人格的养成,也需要一个引路者。

《让孩子养成健康人格的故事全集》精选了一系列具有指导意义的故事,精美,深刻,耐读,发人深省。一则则故事,就像是一粒粒种子,最终会在我们的心田里,生根,发芽,长出无穷的人格智慧来;又像是永驻心间的一盏盏明灯,指引着我们朝着成就自我、完善自我的方向前进。也许,这本书该算是一个睿智的朋友吧,它伸出温暖的手,挽着我们,伴着我们的成长,一路同行。



敬 启



本书的编选,参阅了一些报刊和著述。由于联系上的困难,部分入选文章的作者(或译者)未能取得联系,谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系,以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系人:郝卫国

地址:河北省石家庄市友谊北大街 330 号

花山文艺出版社青少年读物事业部

邮编:050061

联系电话:0311-88643223 / 44(办)

联系人:韩文亮

地址:北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 1003 室

邮编:100083

联系电话:010-82838256(办)





“读·品·悟”系列图书

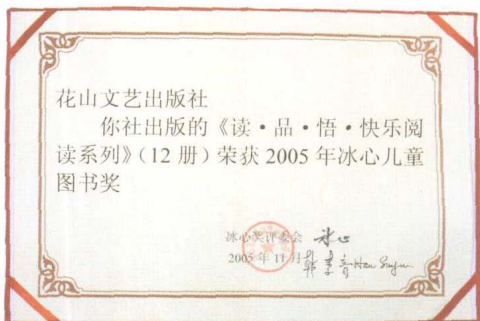
●倾注爱心与智慧的阅读精品

好的阅读书必须符合“学生受益，老师喜爱，家长放心”的原则。“读·品·悟”系列图书是我社奉献给当代中小学生的一道道阅读盛宴。我们在广泛征求中小学师生意见的基础上精心编选而成，是提高中小学生阅读和写作水平的首选读本，是亲子阅读的最佳选择，也是中小学老师语文教学的好帮手。

●荣获冰心儿童图书奖

好书不但要畅销，更要经得起社会的检验。“读·品·悟”系列图书以为读者创造最大的阅读价值为己任，每册书的每个环节都是匠心独运，倾注着编撰者的智慧和心血。曾经的努力，赢得了相应的荣誉，荣获冰心儿童图书奖。

冰心儿童图书奖获奖证书



●入选国家新闻出版总署向全国青少年推荐图书目录

时代呼唤感恩，心灵需要感恩。感恩书系共22册，是我社面向青少年读者推出的重点图书，面世后受到社会各界的广泛关注，各地的老师和家长纷纷把感恩书系作为孩子感恩教育的首选书。2007年4月底，感恩书系又传来喜讯：《小学生感恩故事全集》和《中学生感恩故事全集》，入选2007年国家新闻出版总署向全国青少年推荐的百种优秀图书目录。

● 更多精品图书，期待与精彩的你分享



“读·品·悟”大家讲谈系列
(16本)



“读·品·悟”读故事学
经典系列 (4本)



阳光少年励志书系
(11本)



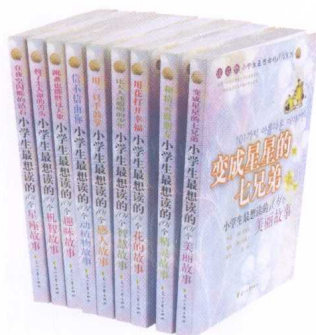
感恩书系 (22本)



“读·品·悟”
分级阅读系列 (6本)



“读·品·悟”
体验阅读系列 (12本)



“读·品·悟”小学生最想读的
101故事系列 (9本)



“读·品·悟”小学生人生
养成魔法童话系列 (10本)



感悟人生书系
(8本)

“读·品·悟”大家讲谈系列(16册)		与四季交谈(体验四季)	16.90
		通往太阳的路(体验风景)	17.00
书 名	定价	向生命鞠躬(体验生物)	16.60
全球 100 位名人与中学生谈成功	24.00	有一种美德叫微笑(体验社会)	16.50
全球 100 位名人与中学生谈读书	24.00	每天给自己一个希望(体验生活)	17.00
全球 100 位名人与中学生谈金钱	23.00	穿行在历史丛林中(体验历史)	16.50
全球 100 位名人与中学生谈沟通	24.00	风中亮出年轻的旗(体验青春)	17.00
全球 100 位名人与中学生谈交友	22.00	直击心灵的一瞬(体验艺术)	16.00
全球 100 位名人与中学生谈做人	20.00	移植记忆不是梦(体验科学)	17.30
全球 100 位名人与中学生谈梦想	20.00	感恩书系·小学部分(6册)	
全球 100 位名人与中学生谈写作	20.00	书 名	定价
全球 100 位名人与中学生谈幸福	20.00	让小学生学会感恩父母的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈责任	20.00	让小学生学会感恩老师的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈机遇	20.00	让小学生学会感恩友情的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈诚信	20.00	让小学生学会感恩祖国的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈生命	20.00	让小学生学会感恩自然的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈名誉	20.00	让小学生学会感恩社会的 100 个故事	17.60
全球 100 位名人与中学生谈自由	20.00	感恩书系·中学部分(6册)	
全球 100 位名人与中学生谈爱情	20.00	书 名	定价
“读·品·悟” 中学生分级阅读系列(6册)		让中学生学会感恩父母的 100 个故事	19.80
		让中学生学会感恩老师的 100 个故事	19.80
书 名	定价	让中学生学会感恩友情的 100 个故事	19.80
黄河之水天上来·人与自然(初中第 1 卷)	13.00	让中学生学会感恩自然的 100 个故事	19.80
聆听青春的风铃·人与自我(初中第 2 卷)	14.50	让中学生学会感恩社会的 100 个故事	19.80
梨子的味道自己尝·人与社会(初中第 3 卷)	16.80	让中学生学会感恩生活的 100 个故事	19.80
千山万水总关情·人与自然(高中第 1 卷)	14.50	感恩书系·全集部分(4册)	
敞开自己的心扉·人与自我(高中第 2 卷)	13.80	书 名	定价
放眼观社会·人与社会(高中第 3 卷)	15.80	中学生感恩故事全集	39.00
冰心儿童图书奖获奖图书: “读·品·悟”中学生体验阅读系列(12册)		小学生感恩故事全集	39.00
		感恩故事全集	39.00
书 名	定价	感恩父母全集	39.00
点燃起信仰的明灯(体验人生)	16.80	感恩书系·第一辑(6册)	
手掌上的阳光(体验亲情)	16.90	书 名	定价
益友增添生命光彩(体验友情)	16.50	感恩父母——情深似海的 65 个父爱母爱故事	23.00

感恩爱情—感人至深的 89 个爱情故事	23.00	用一只手鼓掌—小学生最想读的 101 个感人故事	19.60
感恩老师—无法忘怀的 90 个恩师故事	20.00	救了主人命的舌头—小学生最想读的 101 个机智故事	19.80
感恩故乡—难以割舍的 87 个乡情故事	23.00	变成星星的七兄弟—小学生最想读的 101 个美丽故事	19.60
感恩兄弟姐妹—血脉相连的 60 个手足情故事	23.00	比大人还聪明的少年—小学生最想读的 101 个智慧故事	19.90
感恩朋友—知音难忘的 85 个友情故事	23.00	在夜空闪烁的钻石—小学生最想读的 101 个星座故事	19.30
感悟人生书系(8册)		用花打开幸福—小学生最想读的 101 个花的故事	19.20
书 名	定价	和精灵做朋友—小学生最想读的 101 个精灵故事	19.50
人生锦囊全集	36.00	信不信由你—小学生最想读的 101 个动植物故事	19.30
读懂人生全集	39.00	韩国引进版“读·品·悟”小学生人生养成魔法童话系列(10册)	
人一定要知道的古典名句全集	36.00		
感动你一生的故事全集	39.00	书 名	定价
感动你一生的人物全集	39.00	培养孩子坚韧品质的故事—谁偷走了我的宝物	9.80
感动你一生的杂文全集	39.00	让孩子懂得诚信的故事—用鞭子抽打老师的孩子们	9.80
感动你一生的散文全集	39.00	让孩子学会关爱他人的故事—彭顺终于找到朋友了	9.80
感动你一生的微型小说全集	39.00	让孩子懂得爱师守纪的故事—中了魔法的老师	9.80
阳光少年励志书系(10册)		提升孩子心理承受力的故事—勇敢的小斑点	9.80
书 名	定价	让孩子学会与人相处的故事—哥哥带来的感冒药	9.80
让孩子保持阳光心态的故事全集	39.00	让孩子学会与人合作的故事—牛粪大嫂和蛱蝶	9.80
改变孩子一生的故事全集	39.00	让孩子学会努力向上独立生活的故事—大声哭泣的海鸥	9.80
培养孩子良好品德的故事全集	39.00	让孩子学会与人亲切交流的故事—哥哥,哥哥,小雄哥哥	9.80
全球 100 位大师给青少年的人生忠告	39.00	培养孩子良好卫生习惯的故事—坏朋友们	9.80
让孩子学会做人的故事全集	39.00	韩国引进版青少年励志书	
让孩子理解父母的故事全集	39.00	书 名	定价
让孩子热爱学习的故事全集	39.00	16 岁, 你的梦想决定一生	16.80
让孩子学会生活的故事全集	39.00	“读·品·悟”读故事学经典系列(4册)	
让孩子学会与人沟通的故事全集	39.00	书 名	定价
让孩子养成健康人格的故事全集	39.00	读故事学唐诗名句	15.00
韩国引进版“读·品·悟”小学生最想读的 101 系列(9册)		读故事学宋词名句	15.00
		读故事学古文名句	15.00
书 名	定价	读故事学古诗名句	15.00
跳蚤也能胜过大象—小学生最想读的 101 个趣味故事	19.80		

读者服务热线: 010-82838261 82838262
0311-88643226 88643232

目 录



第一辑 接纳自我——成功的开端

无论男孩女孩,都会喜欢照镜子。我们喜欢照镜子是因为我们关注自己,想知道自己是怎样一个人;但尽管我们都喜欢关注自己,却不是每个人都能喜欢自己。

心理健康的一个重要标志就是喜欢你自已,接纳你自己。我们每个人都有自己的优点和长处,也都有自己的弱点和短处。我们不应该因为自己某方面的能力缺陷而怀疑自己的全部能力,也不应该盲目估计自己的能力,忽视补偿自己的不足。

缺点是个营养不良的优点	002
寻找圣人	003
抢来的果子	004
自卑是为了正确认识自己	006
卑微的力量	008
每一块肉都是好肉	009
克服自负	011
我会输给好多人	012
败于自己	013
位置	015
放大你的优点	016
个性有价	018
在嘘声中唱完一首歌	019
自卑的原因	020
石匠	021
让自己找到自己	023

第二辑 善于沟通——人缘的智慧

交流给心灵增添了一笔笔亮色，给世界带来了一片片温馨。当与他人分享的时候，快乐就变成了双倍的快乐，而忧伤只剩一半，经验也会得到新一次的验证。

人们会喜爱乐于与他人分享的人，因为他们可以感受到这个人的坦荡、热心和大气。赢得人缘，首先要完善自身的修养；在这个前提之下，还要有一定的人缘智慧。

你与之交往的人就是你的未来	026
合作的黄金定律	027
我不是向左睡的人	029
街头画像	031
照耀在别人身上的光芒	032
不同的钓鱼人	034
功夫在“商”外	035
为了节省一点儿灯烛钱	037
莫泊桑闹出的一场笑话	038
每个人都有酒窝	040
心灵的碰撞有回声	041
给别人一把钥匙	043
我为自己的轻狂埋单	044

第三辑 唤醒自信——有效的激励

中国女排主教练陈忠和当初改组女排时任务很重，许多人劝他以“保险”为好。然而，他在关键的时刻相信自己，力排众议，起用冯坤、赵蕊蕊等新将，最终改组成功，夺回了阔别 17 年的世界冠军奖杯。

英国著名作家塞缪尔认为：“自信心是伟大行动的首要条件。”有了自信才能产生勇气、力量和毅力。具备了这些，困难才有可能被战胜，目标才可能达到。

那信,那信心	048
不要小看自己	049
谁拉你走向了平庸	051
握住自信	052
别丧失信心	053
信心是职场生存的底线	054
棒球小孩的故事	055
丑陋不是真的丑陋而是自卑	056
心中的门	058
第三块砖	059
高手	060
韩红靠自信红起来	062
亮出你自己	063

第四辑 坚守道德——文明的底线

价值对人生观的形成和发展起着重要的作用,是否拥有坚定的价值观是成熟与否的分水岭。成熟的人有积极健康的生命价值观。用错误的价值观处理事物只会带来困难和困惑。

成功是一个同心圆,这个同心圆的圆心就是你的价值观。一个人的价值观是受家庭、社会、民族等因素综合影响的,所以,每个人都有自己的价值观;但这些价值观要服从一些基本的价值标准,比如善恶、比如责任……

在心灵最微妙的地方	066
良心与生命	068
真正强大的力量	070
因为真实,所以美丽	072
不负	073
一元钱的故事	075
只坐一个座位	077
获益终生	078
一次诱惑的考验	080
信任也是一种约束	081

站直喽	083
只为心安	084
诚信试验	086

第五辑 调控情绪——平和的心态

任何一个正常的健康人有时生气是理所当然的,但是他能够把握分寸,不致失去理智;他会为了一些长久的利益而对眼前的鸡毛蒜皮的小事不加计较。他可能有时会发脾气,但绝不会因为父母没有给自己买到想要的东西这类小事而大发雷霆。

面对大自然的严寒酷暑,聪明的人类能够制造出各种调节温度的空调,以改善自己的生存空间;面对生活中的各种情绪,我们也要用心理的空调冷静地调控。

心胸开阔才是做人的根本	090
不要让愤怒蒙蔽了眼睛	091
先把泥点晾干	092
案头放一盆沙子	093
生气的骆驼	095
心态	096
内心的缺陷	097
多疑	099
换一种态度去对待	101
登山者的发现	102
牧羊人、马和房子	104
扫阳光的孩子	105
当焦虑成为习惯	106
咸也好,淡也好	107
微笑能让枯木逢春	109
活得快乐	110
让怨恨转个弯儿	111
木匠的斧子	114



第六辑 独立自主——人生的手杖

自立是一种自我生存的意识 and 能力。自立包括自立意识和自立能力,两者是互相影响、互相促进的,也是现代人追求的心理品质。一个人具有自立的意识和能力,不仅对社会有好处,而且对自身的健康发展也有利。

人真正能依赖的,只能是自己。自立人格,需要有强烈的自觉性和强烈的自制性组成的意志品质;需要有理智型的情感特征;需要有独立的、自尊自强的性格特征。

我的麦子熟了	118
自己开门	119
你至少领导着你自己	121
每个人都是自己的英雄	122
上帝每时每刻都在给我们礼物	125
我只是努力去改变自己	126
自强自立的白云苹	128
6年,经历一次重生	130
两个盲人的对话	132
在好人的跑道上前行	134

第七辑 渴望挑战——上进的力量

当有记者要刘翔总结一下自己成功的经验时,刘翔说:“我喜欢挑战,喜欢挑战对手,喜欢挑战纪录,喜欢挑战自我。”

人生也是一个赛场,我们面对一个接着一个栏杆的挑战。如果我们因为感到胆怯而放慢追求和上进的脚步,我们就越容易摔倒;只有怀着一颗勇于挑战的心,只有不停地向着终点加速,我们才能跨越人生道路上的一个个不可能。

为梦想打工	138
永争第一	140
想成功的人请举手	141
屡败屡战	143