

名家推荐学生必读丛书

保持学生良好心态的故事全集

阳光灿烂的日子

冯志远 主编

时代文艺出版社

▷名家推荐学生必读丛书◁

■保持学生良好心态的故事全集

阳光灿烂的日子

主编/冯志远



时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保持学生良好心态的故事全集: 阳光灿烂的日子 / 冯志远主编.
—长春: 时代文艺出版社, 2008. 12 (2010. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2499 - 8

I. 保… II. 冯… III. 故事 - 作品集 - 世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173698 号

保持学生良好心态的故事全集

- | | |
|-------|---|
| 主 编 | 冯志远 |
| 出 品 人 | 张四季 |
| 责任编辑 | 赵 岩 曾艳纯 |
| 出 版 | 时代文艺出版社 |
| 地 址 | 长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011 |
| 电 话 | 总编办: 0431 - 86012927 发行科: 0431 - 86012952 |
| 网 址 | www. shidaichina. com |
| 印 刷 | 北京海德伟业印务有限公司 |
| 发 行 | 时代文艺出版社 |
| 开 本 | 850 × 1168 毫米 1/32 |
| 字 数 | 990 千字 |
| 印 张 | 55 |
| 版 次 | 2010 年 1 月第 2 版 |
| 印 次 | 2010 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5387 - 2499 - 8 |
| 定 价 | 298. 00 元 (全 10 册) |

版权所有 翻版必究

前言



走进如歌的生命，走过诗意的青春。曾几何时，我们叹息时光的飞逝，叹惋落日的凄美，却任凭美好从身边转瞬即逝。不是青春短暂、岁月苍白，而是我们不曾将它涂上丰富的色彩。何不于喧闹中体会宁静，于繁杂中感受简约，以平静的心情看待得失，以良好的心态面对功利，“不以物喜，不以己悲”才是人生之大境界。

首先，要学会自信。

自信是成功的前提，也是快乐的秘诀。唯有自信，才能在困难与挫折面前保持乐观，从而想办法战胜困难与挫折。

要想办法让自己自信，自信就能快乐，快乐就能发掘潜能，就能高效。所谓快乐，越快越乐，越乐越快。形成一个良性循环，就不难拥有良好的心态。

其次，要学会调节。

生活是千变万化的，悲欢离合，生老病死，天灾人祸，喜怒哀乐，都在所难免。一次考试的失利，一场伙伴的误会，一句过激的话语，都会影响我们的心情。生活中的不顺心事总是很多，这就需要我们每个人要学会调节自己的心态。

最后，要学会宽容，培养自己宽广的胸怀。

一个人心胸狭窄，只关注自己，就容易生气，闷闷不乐，斤斤计较。而当你胸怀宽广时，你就会容纳别人，欣赏别人，宽容别人，自己的心境也就能保持乐观，所谓

“退一步海阔天空”。

决定人心态的是人的理想、人生观、世界观。一个人具有远大的目标，正确的人生观，胸怀宽广，执着进取，挑战自我，不屈命运，坚信自己，积极思想，那么，他一定能保持良好的心态，拥有美好的人生。

《保持学生良好心态的故事全集》共分 10 册：

1. 为生命画一片树叶
2. 用信心奔跑的人
3. 没有不带伤的船
4. 痛苦是一颗珍珠
5. 做个对自己负责的人
6. 我的青春我做主
7. 阳光灿烂的日子
8. 为了理想去奋斗
9. 奏响快乐的音符
10. 总有一刻不同寻常

翻阅书卷，答案在字里行间若隐若现。你会从别人的故事中找到自己曾经的影子，唤醒沉睡的记忆；从别人的奋斗中找回曾经的梦想，点燃希望的火种；从别人的感悟中找到成功的诀窍，扬起理想的风帆；从别人的性情中找到真实的自我，播洒爱的阳光，从而在愉悦与感动中，鼓足勇气，坚定信念，阔步向前方迈进。

本套丛书所选的文章篇篇都是精心选编，值得品读。在每篇文章后设有“心灵悟语”，拉近了作者与读者心灵的距离，因而使得本套丛书更富有人文气息和启发性。

本书编纂出版，得到许多领导同志和前辈的关怀支持。在此，谨向所有关心和支持本书出版的朋友们一并表示谢意。

本书在筛选编写等方面，由于时间短、经验不足，可能有不足和错误，衷心希望各界人士及读者批评指正。

本书编委会

目 录

一、做自己情绪的主人

心境的魔力

放逐情绪

让情绪引导成功

牢骚太盛防肠断

活给自己看

驯服情绪的野马

克制情绪

控制自己

生气的理由

发火的习惯

谦卑的推销员

二、好心情是自己给的

心中的兰花依然盛开

快乐是由什么决定的

郁闷

整理心情

把心放轻松

人生的四大良方

发怒是一种内心的脆弱

名人制怒术

走出抱怨的泥沼

三、学会安慰自己

自己安慰自己

快乐即成功
羚羊的快乐
在希望中快乐
学会忍受
打不过就跑
转念之间
移不走石头就远离它
善于放弃是一种大智慧
让理想转个弯
堵车的启示
罗纳尔多的龅牙
时运不济的人
在困境中找出希望
鲍威尔的快乐

四、快乐是最好的药

快乐是最好的药
快乐百分比
快乐的钥匙
降低快乐的标准
什么都快乐
相信自己
完整的自信
先有自信才有奇迹
寻找自信的支点
永不消失的自信
最优秀的人是你自己
不要被自己击倒
最大的魔鬼是自己
独木桥的走法
内心的缺陷

总会有人对你微笑
生命良方

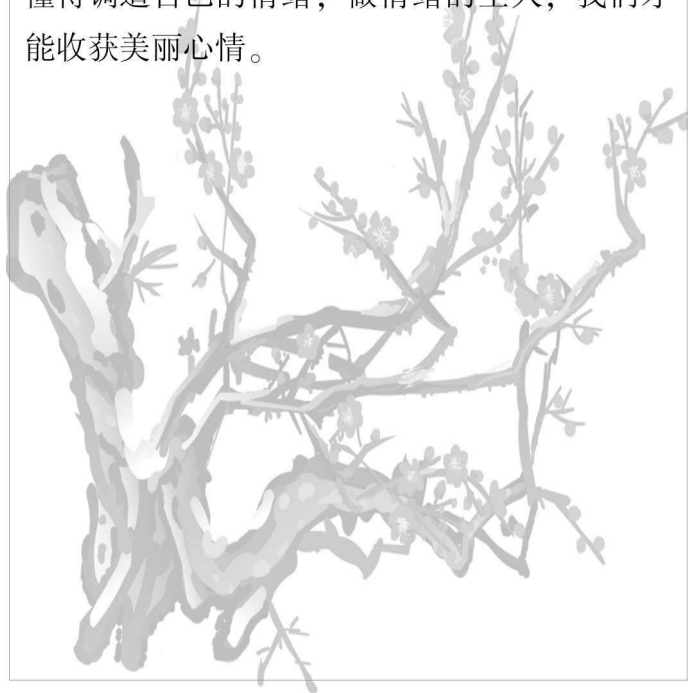
五、走出心灵的冰川

包容是一条五彩路
宽容比自由更重要
宽恕等在桥的另一边
做一个大度的人
曼德拉的顿悟
为笨拙喝彩
活着就像在舞蹈
压力的馈赠
疼痛是个好消息
人生与阻力
驱散内心阴影

后 记

一、做自己情绪的主人

我们往往轻易陷入某种情绪中而不自知。当烦恼、压抑、失落甚至痛苦接踵袭来，许多人不停地抱怨生活或他人，成了情绪的奴隶。懂得调适自己的情绪，做情绪的主人，我们才能收获美丽心情。





心境的魔力

● 流 沙

一个名叫维克多·弗兰克的德国精神病博士曾经在纳粹集中营里被关押了很多日子，饱受了纳粹分子的凌辱和非人的对待。

弗兰克曾经绝望过，因为这里只有屠杀和血腥，没有人性，没有尊严。那些持枪的人，都是野兽，可以不眨眼地屠杀一位母亲、儿童或者老人。

他时刻生活在恐惧中，这种对死的恐惧让他感到一种巨大的情绪压力。集中营里，每天都有因此而发疯的人。弗兰克知道，如果不控制好自己情绪，也难以逃脱精神失常的厄运。

有一次，弗兰克随着长长的队伍到集中营的工地上去劳动。一路上，他产生了一种幻觉，晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？他的鞋带断了，能不能找到一根新的？这些幻觉让他感到厌倦和不安。于是，他强迫自己不再想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己正走在前去演讲的路上，来到一间宽敞明亮的教室中，精神饱满地在台上发表演讲。

他的脸上慢慢浮现出了笑容。

弗兰克发现，这是久违的笑容，多年来，它从来没有



出现过。当知道自己也会笑的时候，弗兰克预感到，他不会死在集中营里，他会活着走出这个魔鬼般的地方。

多年后，从集中营里释放出来时，弗兰克看上去精神很好。他的朋友不相信，一个人在魔窟里会依然保持年轻。

这就是心境的魔力。有时候，一个人的精神可以击败许多厄运。因为，对于人的生命而言，要存活，只要一箪食、一钵水足矣；但要活得精彩，就需要有宽广的心胸、百折不挠的意志和化解痛苦的智慧。

心灵悟语

因此，从某种意义上说，人不是活在物质里，而是活在自己的精神里。如果精神垮了，没有人救得了你，即使是上帝也不能。

放逐情绪

● 莫小米

父亲去世之后，年迈的母亲将自己安排得比我们预期的要好得多。

那天无意中看见她的日记，发现一颗曾经沧海的心，梳理得那么通顺。她的日记是表格式的，格式的限制使她删去了所有废话。在日期、天气栏的后面，逐一列着户外活动、读书看报、来信来客、娱乐、健康……值得一提的是最后那一栏：情绪。有一天她在那一栏里写着：“高兴，感到时间不够用。”另一天是“舒服极了”，有时更简单：“稳定”、“安宁”，当然也有不佳之时：“差，不想说话。”“莫名其妙地流了点泪。”

刚出差回来的我指着“流了点泪”那一栏问：“妈，这是为什么？哪一天？”

她想半天，想不起来，傻笑自己：“你瞧，想都想不起，肯定是什么事儿也没有，自寻烦恼，真是犯不着。”

忽然觉得母亲了不起，她发明了这么一个记载情绪的方式来管理情绪，或者说是放逐情绪。



心灵悟语

情绪在很多时候管着我们的一切。不是吗？只要情绪愿意，它想让我们哭我们就得哭，想让我们笑我们就得笑。哭和笑，也就决定了我们一天会干什么。像文中的母亲那样睿智吧，我们把情绪放逐，让它老实地听我们的。



让情绪引导成功

● 卢军强

一阵震天动地的轰鸣声，在韩国首尔，闻名遐迩的三丰百货大楼在一瞬间倒塌了，近千人刹那间被埋入瓦石之下。挖掘救援进行到了第16天，所有援救人员，甚至几乎所有的国民都认为，这种挖掘只不过是“人道主义尽职”行动而已。然而，出人意料的事发生了。

一个营救人员忽然听到洞下隐约有声，几分钟后，他发现在这个废墟洞底，在一堆正在腐烂的尸体旁边，一位姑娘正睁大眼睛盯着他！一个在废墟中埋了16天被困377小时的人竟奇迹般生还了！当援救指挥人员询问她的，她以清晰的语言回答：“我叫朴胜贤，今年19岁，是三丰百货大楼儿童服装部的售货员。”当询问的人重复一遍有误时，她又微笑着摇摇头做了更正。这又让人惊愕万分。医生对她做了紧急处理后，好奇地问：“你是靠吃什么来维持生存的？”她的回答竟然是——“没有吃过一点东西，没有喝过一滴水。”这使所有在场的医务人员都目瞪口呆，难置一言，不少人简直不相信自己的耳朵！

恢复体力后的朴胜贤告诉惊讶的人们：“首先，我觉得我还年轻，我热爱生命，深深地知道我的父母、家人、

亲戚、朋友都渴望我能活。我不断地平静自己焦躁的情绪，想象他们如何企盼我活下去。此外，我深信，营救人员一定在千方百计竭尽全力挖掘寻找。我的情绪很稳定，除了睡还是睡。”这个心理学史上的奇迹，曾经引起医学界相当多的关注和争论，也经常被心理学界引为论据。而与此相对应的是，在另一起矿难事故中，在被紧急抢救出来的7个人中，有4人的死亡检验结果是情绪焦躁以及恐惧而造成的。

遗憾的是，无论前一个还是后一个事件，评论家和读者看到的也往往只是“信念的力量”，强调的也是信念是多么多么的重要，但是除了反复强调的信念之外，却很少去考虑情绪对人的影响，并由此看到“注重自己的心理情绪”又是多么重要——16天不喝水存活的纪录，不是信念所能解释的。一个医学专家说，正是平静的心态大大降低了她的能量消耗。人是一个复杂的动物，有相当多的潜能被埋藏在情绪的深处。这种能量尽管被信念激发，但是却受情绪的调动，直接和心理暗示相联系。人们在情绪高昂的时候创造力是旺盛的，灵感也往往不期而至；而在情绪低落的时候，不仅身体机能容易受到病痛的骚扰，处理事情的能力也会大打折扣。从某种程度上讲，这也是“祸不单行”所折射的道理。最明显的表现就是，有的人本来不郁闷，天天把郁闷挂在口头，人不仅会变得容易冲动，也会变得郁闷起来了。所以，有意识地训练自己积极的调控情绪的能力非常重要。注意控制并消除一些消极的个人情绪，尤其当遭遇困难和打击时，我们应该自己对自己说



“我很坚强我不会倒下”，“我能行”，“我要快乐地生活”而不是“好烦”、“好郁闷”。

心灵悟语

总之，我们应该学会把振奋人心的情绪喊给自己，充分调动自己的心理潜能，为自己增添战胜困难的勇气和信心。





牢骚太盛防肠断

● 佚名

我小时候和奶奶一起住在阿肯色州的斯坦斐。奶奶开着一处小店。每当有牢骚满腹、喋喋不休而出名的顾客来到她老人家的小店时，不管我在做什么，她都会把我拉到身边，神秘兮兮地说：“丫头，来，进来！”当然我都是很听话地进去。

奶奶就会问她的主顾：“今天怎么样啊，托马斯老弟？”

那人就会长叹一声：“不怎么样。今天不怎么样，赫德森大姐。你看看，这夏天，这大热天，我讨厌它，噢，简直是烦透了，它可把我折腾得够呛。我受不了这热，真要命。”

奶奶抱着胳膊，淡漠地站着，低声地嘟囔：“唔，嗯哼，嗯哼。”边向我眨眨眼，确信这些抱怨唠叨都灌到我耳朵里去了。

再有一次，一个牢骚满腹的人抱怨道：“犁地这活儿让我烦透了。尘土飞扬真糟心，骡子也犟脾气不听使唤，真是一点也不听话，要命透了。我再也干不下去了。我的腿脚，还有我的手，酸痛酸痛的，眼睛也迷了，鼻子也呛了，我再也受不了了！”