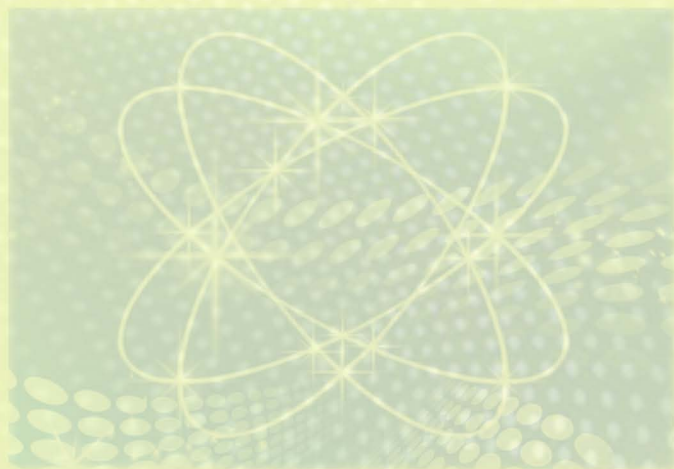


打造阳光心态

主编 李少聪



第四军医大学出版社

中小·学生健康成长丛书

升级版

打造 阳光心态

主 编 李少聪
编 者 (按姓氏笔画排序)

王 帝 史晓飞 刘 悦
杨婷婷 张立言 张盛林
赵 爽 常佳维



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

打造阳光心态/李少聪主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2013. 11

(中小学生健康成长丛书)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0429 - 5

I. ①打… II. ①李… III. ①成功心理 - 青年读物②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250905 号

dazao yangguang xintai

打造阳光心态

出版人：富 明 责任编辑：汪 英 杨耀锦

出版发行：第四军医大学出版社

地址：西安市长乐西路 17 号 邮编：710032

电话：029 - 84776765 传真：029 - 84776764

网址：<http://press.fmmu.edu.cn>

制版：新纪元文化传播

印刷：陕西天意印务有限责任公司

版次：2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

开本：720 × 1000 1/16 印张：11 字数：180 千字

书号：ISBN 978 - 7 - 5662 - 0429 - 5/B · 12

定价：19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

前言

一个拥有阳光心态的孩子，走上社会后，才能从容地面对各种压力，才能以创造性的态度走出困境，才能自信勇敢地面对激烈的竞争，才能更容易获得幸福和成功。

拿破仑曾说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。很小的差异即积极的心态还是消极的心态，巨大的差异就是成功和失败。”

2008年北京奥运会，男子跳水3米板比赛中，澳大利亚选手马修·米查姆因为紧张连决赛都没进。而在10米台比赛中，彻底放下包袱的马修却创造了一个不小的奇迹。“我只是想享受这个比赛，享受比赛的乐趣。”马修说道，“这样我能更放松，然后跳得更好。”于是，他在最后一跳以超过112分的分数力压群雄，勇夺冠军。

成才，不仅需要健康的体魄和聪明的才智，更需要阳光心态。所以，孩子考100分，值得父母骄傲；孩子有一个健康的好身体，值得父母欣慰。但父母最不应该忽略的是——孩子好心态的培养。

首先要有快乐的心态。如果一个孩子不快乐，整天郁郁寡欢，他即便坐拥财富和成功，他的人生也没有光泽。有位英国母亲说：“我的孩子不一定要万众瞩目，也不一定要成为世界首富，但他一定要快乐，不管顺境还是逆境都要有永远保持快乐的能力和智慧。”著名儿童作家杨红樱女士认为，一位母亲给孩子最好的礼物就是培养他的好性情。她解释说：“好性情就是指优秀的人格品质，比如诚实、勇敢、善良、有责任感。如今的社会，每个人都感到巨大的压力。所以，一个人从童年起，最好要有能担当、有幽默感、具备快乐的能力。”

快乐是一种能力，但并不是每个孩子生下来就具有这种能力与智慧。正所谓“生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛”。善于发现和关注身边美好的事物，学会淡化遇到的一切不愉快，热爱生活，享受生活，就能温暖地度过一生。

其次，要培养自信的心态。如果一个孩子不自信，那么他必定处处怯懦，很难取得实质性的成就。自信是进取心的支柱，对孩子健康成长和各种能力的发展，都产生着重要的影响。孩子的自信可在三四岁时出现，当孩子学会用汤勺将饭放进自己嘴里，就会出现“我能做到”的自豪心理。作为父母要懂得保护孩子的这种自信，多赏识、少打击和少攀比。

美国心理学家马斯洛指出：“实际上绝大多数人，一定有可能比现实中的自己更伟大些，只是缺乏一种不懈努力的自信罢了。”只要我们还有信心，就一定要激发潜力，克服困难，迎向光明。

第三，要培养乐观的心态。在生命进程中，痛苦、绝望、不幸和危难都是不可避免的，当命运之舟把我们搁浅在某个阴暗的海滩，你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味？叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”

心理学的研究发现，如果孩子对自己持正面的看法，对未来有乐观的态度，那父母就大可放心，孩子这一生距离幸福会很近。同样的处境、同样的事情，用悲观的态度去对待，就会掉入黑暗的深渊，而尝试用正向思维去对待，就会感到轻松很多。

总之，阳光心态就像普洒大地的阳光，让你的内心充满温暖；阳光心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐；阳光心态就像一把万能钥匙，为你开启任何艰难的关卡大门。一个良好的心态，比一百种智慧都更有力量。

本书是《打造阳光心态》的升级版，在保留了原书诸多优点的基础上，修补和完善了原书的个别疏漏和缺憾之处。希望通过这些饱含快乐、阳光、质感的小故事，让孩子领悟其中的哲理，培养乐观、自信、感恩、包容的心态。

目 录

第 1 章 握住自己快乐的钥匙

1. 孩子，我并不想要蜻蜓 / 1
2. 艾尔米特的微笑 / 2
3. 快乐一直都在你身边 / 3
4. 别总盯着前面那只大雁 / 5
5. 做哥哥还是做弟弟 / 6
6. 把快乐种在哪儿 / 7
7. 国王与牧羊人 / 8
8. 万圣节的面具 / 9
9. 凡事要往好处想 / 10
10. 珍惜已经拥有的快乐 / 10
11. 雨伞和灯笼 / 12
12. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 12
13. 只洗今天的盘子 / 13
14. 珍珠上的斑点 / 14
15. 孩子，你只是开错了窗子 / 15
16. 为什么种花 / 16
17. 根本不会失去的东西 / 17
18. 把盐放进湖里吧 / 18
19. 总有些事情是值得高兴的 / 19
20. 凭什么让他决定我的心情 / 19
21. 镜子里的伤痕 / 20

第2章 找到自己就找到了世界

1. 找到自己，就找到了世界 / 22
2. 罗纳尔多的兔牙 / 23
3. 做最贵的配角 / 24
4. 你只能选一把椅子坐上去 / 25
5. 记住自己的优势 / 26
6. 谭盾的选择 / 27
7. 爵士歌王是这样诞生的 / 28
8. 朝自己认为对的方向努力 / 29
9. 成功并不像你想象的那么难 / 29
10. 三个建筑工人 / 30
11. 不要总是盯着你的脚 / 31
12. 玻璃杯里的跳蚤 / 32
13. 用大脑练习投篮 / 33
14. 一头驴子的重要任务 / 34
15. 断掉的树 / 35
16. 生命是不能先打草稿的 / 35
17. 我的良心会看见 / 36
18. 你错过了一群鹿 / 37
19. 上帝会知道 / 38
20. 烂肉里的珍珠 / 39
21. 被绕过的金子 / 40

第3章 相信自己一定能行

1. 艾丽丝的蝴蝶结 / 42
2. 一定是乐谱错了 / 43

3. 写下你的梦想 / 44
4. 你真的跳不过去吗 / 45
5. 为什么一定要搬走它 / 46
6. 爱美的蝴蝶 / 47
7. 跳崖的绵羊 / 48
8. 不要总把弓上满弦 / 50
9. 吵闹的青蛙 / 51
10. 让我们看看另一面 / 51
11. 马克·吐温的损失 / 53
12. 发动汽车的妙招 / 54
13. 被饿死在山羊岛上的狼 / 55
14. 一百万英镑买来的秘密 / 55
15. 马的悔恨 / 57
16. 给大地罩上“蛛网” / 58
17. 你从背后看过自己吗 / 59
18. 种桃树的猴子 / 60
19. 你敢签上自己的名字吗 / 61
20. 转过来一想 / 62

第4章 每朵花都有自己的芳香

1. 必须先揭开伤疤 / 64
2. 死去的蚂蚱 / 65
3. 生存法则 / 66
4. 顺序也会说谎 / 67
5. 学会放手 / 68
6. 一棵核桃树的证明 / 68
7. 废弃的房子 / 69
8. 你想做什么桶 / 71
9. 别浪费失败 / 72

10. 长颈鹿和小山羊 / 72
11. 你扣好扣子了吗 / 73
12. 因为你跪着 / 75
13. 不会说话的乌鸦 / 75
14. 绝对自信 / 76
15. 请不要炫耀 / 77
16. 煮一个鸡蛋要多少热量 / 78
17. 做一个诚实的人 / 78
18. 鸡和鸵鸟的感悟 / 79
19. 在井边睡觉的女孩 / 80
20. 夸大其词的舌头 / 80

第5章 为自己创造一个奇迹

1. 别让人改掉你的梦想 / 82
2. 用一截树枝飞越太平洋 / 83
3. 仅仅尽力而为是不够的 / 84
4. 维尼的世界 / 85
5. 成功就是把简单的事情重复做 / 86
6. 大鱼心里的玻璃 / 87
7. 做一个勇敢者的游戏 / 88
8. 学会低头 / 89
9. 炭灰里的油脂 / 90
10. 用耳朵寻找金表 / 91
11. 最近还是最快 / 91
12. 沸腾还是冷却 / 92
13. 右手大一点 / 93
14. 每天只做一件事 / 94
15. 两块石头的故事 / 95
16. 一勺香蕉甜味剂 / 97

17. 最坏会怎样 / 98
18. 一只跳蚤的选择 / 99
19. 爬上高塔的青蛙 / 100
20. 你真的想尽办法了吗 / 101

第6章 除了眼泪，还有阳光和蓝天

1. 摔跤救了五个人的命 / 103
2. 记录下所有的阳光 / 104
3. 抖落你身上的泥土 / 105
4. 如果 A 弦断了 / 106
5. 废纸堆里的发明 / 107
6. “笨”小孩 / 108
7. 不存在的手 / 109
8. 明天还会有报纸 / 111
9. 两个答案 / 111
10. 聪明的神父 / 112
11. 黑暗中的老虎 / 113
12. 绝地重生 / 114
13. 狮子的苦恼 / 116
14. 杨格的秘密 / 117
15. 只有三个螺丝的轮胎 / 118
16. 顺手摘了一个苹果 / 119
17. 粗制滥造的房子 / 120
18. 米勒是谁 / 120
19. 碎玻璃的奇迹 / 121
20. 失败的演出 / 122
21. 谁害死了尼克 / 123
22. 三个富翁的忠告 / 125

第7章 带着感恩的心快乐地飞翔

1. 请为他的帮助付费 / 127
2. 老师，这是您的手 / 128
3. 蝴蝶的启示 / 129
4. 房檐下的小屋 / 131
5. 我在等你说谢谢 / 131
6. 没有谁的付出是理所当然的 / 132
7. 我不是想要一条新腿 / 133
8. 为上帝留下的麦子 / 134
9. 错过了自己的冰淇淋 / 135
10. 最后一束玫瑰 / 136
11. 爱的种子 / 137
12. 感激侮辱你的人 / 138
13. 我很爱你，你知道吗 / 139
14. 我只看到我所拥有的 / 140
15. 心怀感激 / 141
16. 藏在面包里的银币 / 143
17. 一顿晚餐 / 144
18. 我总会和你在一起 / 145
19. 我还有一颗感恩的心 / 146

第8章 宽容是生命里的阳光

1. 固执的蛇蛙 / 148
2. 世界并不完美 / 149
3. 当年的痛苦 / 150
4. 鸭子的快乐 / 151
5. 乌龟和狮子 / 152

6. 死神的失败 / 153
7. 不带一点怒气做事 / 154
8. 宁越的退让 / 154
9. 给对手带路 / 155
10. 哥，你的衣领上有根线头 / 156
11. 做朋友还是敌人 / 157
12. 关照别人就是帮助自己 / 158
13. 宽恕的拯救 / 159
14. 退后两步再看 / 160
15. 两个阿拉伯人的故事 / 161
16. 心宽了，路才会宽 / 162

第1章 握住自己快乐的钥匙

1. 孩子，我并不想要蜻蜓

他是位富商，有四个未成年的儿子，最小的儿子莱格只有七岁，但却不幸患了绝症。现在最让他放心不下的就是这第四个孩子。那一天，他躺在医院的床上向外张望，忽然看到医院的草坪上有一群孩子在捉蜻蜓。于是他打发人把四个儿子都叫来，对他们说：“你们也下去给爸爸捉几只蜻蜓吧，爸爸很多年没见过蜻蜓了。”

四个儿子答应着跑了出去。不一会儿莱格的大哥就带着一只蜻蜓回来了。

“你怎么这么快就捉到一只？”爸爸问。

大儿子回答说：“这不是我捉的，是我用你给我买的遥控赛车换的。”富商接过蜻蜓，笑着点点头。

又过了一会，二儿子也回来了，他带来两只蜻蜓。

富商问：“这么快就捉了两只蜻蜓回来？”

二儿子回答说：“我把你送给我的遥控赛车给了一位小朋友，他给我三分钱，这两只蜻蜓是我用二分钱向另一位小朋友租来的。爸爸，你看这是多出来的一分钱。”富商也接过蜻蜓，赞许地点头。

不久老三也回来了，他带来了十只蜻蜓。富商惊讶地问：“你这一会儿工夫是怎么捉这么多蜻蜓的？”

三儿子说：“我把你送给我的遥控赛车在广场上举起来，问他们谁愿玩赛车，玩一次只需交一只蜻蜓就可以了。爸爸你看，要不是怕你着急，

我至少可以收到二十只蜻蜓。”富商也接过蜻蜓，然后赞赏地拍了拍三儿子的头，说好样的。

又过了好一会儿，莱格才回来，他满头大汗，两手空空，衣服上还沾满了尘土。富商问：“孩子，你这是怎么搞的？”

莱格说：“我追了半天，也没捉到一只，就在地上和小朋友们玩赛车了，要不是看哥哥们都回来了，说不定我的赛车能撞上一只蜻蜓呢！”富商笑了，笑得满眼是泪，他摸着莱格那挂满汗珠的脸蛋，把他搂在了怀里。

第二天，富商去世了，孩子们在他的床头发现一张小纸条，上面写着：孩子，谢谢你们昨天为我做的事，我只想告诉你们，我并不想要蜻蜓，我想要的只是你们捉蜻蜓时得到的快乐。



阳光感悟

人生真正的快乐并不是成功的那一点，而是追求成功的过程。就像爬山真正的乐趣也不是站在山顶上的那一刻，而是一步一步爬过山坡时看到的风景。所以，我们做事情也不要只盯着事情的结果，要学会享受做的过程，享受我们生命的每一分钟。

2. 艾尔米特的微笑

今天早晨艾尔米特心情十分不好，甚至连平日他最爱吃的苹果馅饼都不想吃。虽然天气晴朗，阳光明媚，可他还是感觉心里沉甸甸的，眼前也好像布满乌云。艾尔米特不想去上学了。

妈妈好几次问他怎么了，但是艾尔米特不想说话。他不想告诉妈妈，昨天算术考试，他又只考了2分，更不想告诉妈妈，因为这个，同学们都嘲笑他，老师又用棍子打了他那只残疾的脚。

艾尔米特勉强喝了一杯牛奶，背起书包，装作往学校的方向走去。事实上，他在第一个路口就拐弯了，他决定今天逃学。他不想面对同学的嘲笑和老师的斥责。至于明天怎么办，他还不知道。

艾尔米特从来没这么早来过公园，公园里树木葱茏，鲜花盛开，鱼儿在池里游来游去，有人在散步，还有人在喂鸽子。但是艾尔米特没有心去看这些，他十分难过地坐在一张长椅上，几乎要哭出来。

这时候一位老爷爷歪歪斜斜地走了过来，老爷爷似乎跟他一样，脚有

点跛，但很明显他不像艾尔米特一样难过，他看着艾尔米特，快乐地微笑着。艾尔米特不想理他，但是老爷爷并不气馁，还是坚持向他走过来，并且一直微笑着。

艾尔米特有点生气，把脸扭开，不想看他，但他一直走到他身边，坐下来，面带微笑看着他。艾尔米特有点不好意思，只好往旁边挪了挪，给他让出点地方。这时候老爷爷拉拉他的衣襟，拍拍他的手，忽然笑出声来，好像有什么十分开心或者好笑的事情。

不知为什么，艾尔米特也忽然觉得有点好笑，忍不住咧咧嘴，笑了一下，这回老爷爷笑得更开心了。艾尔米特终于忍不住跟着笑起来。

这时候一位老奶奶走过来，拍拍老爷爷的肩膀，看着艾尔米特说：“孩子，他没有打扰你吧？”

艾尔米特一边笑一边站起来说：“没有，他没有打扰我。”然后笑着转身跑开了，不知为什么，他忽然觉得天空很蓝，自己的心情也变得好了起来。

但是，艾尔米特没有听到老奶奶后面的那句话：“他没有吓到你吧，自从中风以后，他就只会对人笑，不会说话了，但他是个快乐的人，不是吗？”

就是这个从小算术就不及格的艾尔米特，长大以后成为卓有成就的数学家。他一直都没有忘记少年时的那个早晨，那个一直对他微笑的老人。自从那天开始，他就坚信微笑是可以传染的。在后来的生活里，每当他遇到烦恼苦闷的事情时，他就会努力地使自己微笑，微笑，然后，他就真的开心起来了。



阳光感悟

记住，微笑和快乐都是可以传染的。一份快乐传染给一个人，就变成了两份快乐；这两份快乐再传染给两个人，就变成了四份快乐……所以，如果你愿意，你就能让自己快乐起来，如果你愿意，你甚至能够让整个世界都快乐起来。

3. 快乐一直都在你身边

小军生下来就是个普通的小孩儿。他的父母既不是大款也不是大官，

只是两个普通工人。所以，父母没钱给小军买他想要的玩具、零食和衣服。但他的同桌总是有很多零花钱，可以想要什么就买什么，而且，每次开家长会，同桌的爸妈都会开车来，这让小军很羡慕。

小军长得很单薄，眼睛也有点小，一点都不好看。他羡慕班上的体育委员，长得英俊潇洒，一表人才。小军没有什么特长，只在小时候跟爸爸吹过长笛，不像他后面那个漂亮的女同学，手指细长，会弹钢琴，小军也很羡慕她。幸亏小军学习还算努力，成绩也不错。

小军觉得自己什么都不如别人，什么都很差劲，因此变得一天比一天不快乐，一天比一天消沉。终于有一天，他病了，医生也不能确定他得了什么病，只好让他在家休息。

就在小军躺在床上，昏昏沉沉的时候，他看到一个天使站在自己面前。小军十分惊讶，天使用温柔的声音对他说：“小男孩儿，你能告诉我，你为什么这么不开心吗？”小军非常沮丧地回答道：“我也不知道，但我就是不快乐，我觉得生活里没什么事情是值得高兴的。”

“原来是这样！”天使眨眨眼睛惊异地说：“那么你愿意让我帮你找到快乐吗？”

“当然！”小军急忙回答。天使点点头，微笑着飞走了。第二天早晨，小军一觉醒来，忽然发现自己家全变了样儿。干净整洁的房间不见了，取而代之的是一间破旧不堪的小茅屋；爸爸妈妈也不见了，厨房里没有香喷喷、热乎乎的饭菜；桌子上是一份成绩单，居然都不及格。他害怕极了，忍不住大叫起来。他跑出去想找爸妈，忽然从一面破镜子里看到，自己有一只眼睛居然是瞎的。

小军觉得仿佛掉进了万丈深渊，忍不住大哭起来。

不知道过了多久，天使又来到他身边。小军看到天使，愤怒地大喊着：“你不是要帮我寻找快乐吗？这就是你帮我找到的快乐吗？”

天使点点头，微笑着摸着他的头说：“孩子，别着急，我现在就帮你找回你的快乐。”

于是，天使挥挥手，又把之前的一切都还给了他。

小军睁开眼睛，他又躺在了自己那张干净整洁的小床上。他连忙找出镜子，发现自己还是那双小眼睛，但这时候他再也不嫌自己丑了，反而觉得无比可爱。他跑出房间，看见爸爸蹲在地上修理自行车，妈妈端着冒着热气的饭菜走进来，小军忍不住跑过去，紧紧地抱住妈妈。

那一刻，天使在旁边偷偷地对他说：“现在你知道了？快乐一直都在你身边。”



阳光感悟

追求我们不曾拥有的东西自然没错，但是，也不要忽略我们原本拥有的一切，比如亲人、朋友、平安、健康，不要因为他（它）们一直在我们身边，或者唾手可得，就不知道珍惜。因为这些看似平淡的东西，正是我们追求更多幸福的基础。

4. 别总盯着前面那只大雁

有一个小学生，他看到上高中的表哥可以去和同学玩，晚上不回家，心想那是多么快乐的事。等他上了高中，他可以自由支配时间了，又想如果不用再听老师的教训，那样才开心！等他大学毕业离开了校园，他又觉得必须离开家，找到一份好工作，不用整天听父母唠叨，那才是真正的快乐……

于是，他十分努力地找了份工作，耳边没有了父母的唠叨，但是每天被领导招来唤去，他还是感到不快乐。他又想，等我做到领导的位置，可以使唤别人，那我就快乐了。

终于有一天，他真的当了领导，还是一个很高的职位。但下属的纷争、同事的钩心斗角不断，而且，即使那是一个很高的职位，上面也还是有领导的，所以他依然感到不快乐。

后来，他想，等我退休吧，退休就没有纷争，没有麻烦了，那样我可以回家看书、画画、养鱼、种花，带着老伴出去旅游，做自己想做的事情，那样，我一定会感到很开心。可是，等到他退休了，他又开始担心孩子的生活。

一天他无意中看到一只大雁在天空飞过，很喜欢，就一直盯着那只大雁看，慢慢地大雁飞远了，他感到很失落，就继续躺下来闭目养神。等他又睁开眼睛的时候，居然发现有一群大雁正排着队在天空中飞远。

那一刻，他忽然想，这些年来，自己不一直都是这样吗？眼睛一直盯着未来的生活，总是想等准备好了，再好好享受快乐，却忽略了当时的生活。就仿佛刚才一样，他一直盯着第一只大雁，却忽略了后面飞来

