

农村中小学图书馆藏书工程



Book Project for Primary School and Secondary School Library in the Countryside



北京未来新世纪教育科学发展中心 编

# 青少年教育自助

## 金点子

做情绪的主人——保持良好心态



QINGSHAONIAN  
JIAOYU ZIZHU  
JINDIANZI

启迪心智 成就梦想

新疆青少年出版社



## 青少年教育自助金点子

# 做情绪的主人——保持良好心态

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

做情绪的主人——保持良好心态/北京未来新世纪教育科学  
发展中心编. —乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2008. 5

(青少年教育自助金点子)

ISBN 978-7-5371-5803-9

I. 做… II. 北… III. 情绪 - 自我控制 - 青少年读物  
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 058177 号

新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号 邮编: 830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

710 毫米×960 毫米 16 开 257.5 印张 2678 千字

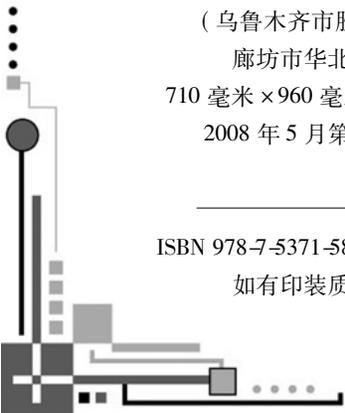
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 3000 册

---

ISBN 978-7-5371-5803-9 总定价: 570.00 元(共 20 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换





## 目录 | Contents

宽恕心态的回报 .....	1
性格偏激的过失 .....	3
平常心感悟脚印 .....	5
解梦的效果 .....	7
只要有一柄斧头 .....	9
三圈的不同心态 .....	11
大肚能容 .....	13
从容应对 .....	15
愤怒时勿做决定 .....	17
少壮须努力 .....	20
心态决定未来 .....	23
给心灵松绑 .....	25
铁面柔情 .....	27
良知端正心态 .....	30
活出自己的精彩 .....	32





放弃留学的好心态 .....	35
为牛内疚 .....	37
安守本分 .....	39
冷漠心态要不得 .....	41
合作的心态很重要 .....	43
恐惧来自内心 .....	45
全在于个人 .....	47
尊重忽视两重天 .....	50
丢失曾经的机会 .....	52
登山人的选择 .....	55
失败的教训 .....	58
心态是主人 .....	60
学会忘记 .....	62
成功垂青心态踏实的人 .....	64
让人生光彩起来 .....	66



不要怕,不要悔 .....	69
忍得冲动才不会悔恨 .....	72
嫉妒是毒药 .....	75
要克服嫉妒 .....	78
别自讨烦恼 .....	81
互相支撑 .....	83
抛弃的顿悟 .....	86
四个妻子 .....	88
牢记教诲 .....	90



唾面自干 .....	92
小泥人过河 .....	94
狗的心理实验 .....	97
小鲨鱼的贪婪 .....	99



雄狮不再困惑 .....	101
保持谦卑的心 .....	103
追求完美本身就不完美 .....	105
另一种善意 .....	107
要挑战挫折 .....	109
大师的传世忠告 .....	112

最后的结果 .....	116
克服一切困难 .....	119
从咖啡馆跑堂到冠军 .....	121
在灾难面前坦然面对 .....	125
发火的代价 .....	127
“圣徒”的心态 .....	130
掌控情绪即掌握世界 .....	133
“热爱”的魔力 .....	137

寻找名贵的金表 .....	139
不要被风雪吓倒 .....	141
每天做好一件事 .....	144
不失去希望 .....	146
坏脾气男孩 .....	148
再爬起来 .....	150





胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆 ..... 152

彩蛋是空的 ..... 155

乐观无价 ..... 159

给对手鼓掌 ..... 161

没有理由失礼 ..... 163

穿透声音的微笑 ..... 165



心态改变生命 ..... 167

发现闪光点的心态 ..... 169

平静解决冲突 ..... 171

适可而止莫贪图 ..... 174



积极向优秀者看齐 ..... 176

关身后门的哲学 ..... 178

接受现实不抱怨 ..... 180

微笑面对死神 ..... 184

全力以赴 ..... 187

胖妻和瘦妻 ..... 189

乞丐的自尊心态 ..... 191

做富梦的穷人 ..... 193

穷富心态两重天 ..... 195

情绪就像蝴蝶效应 ..... 198



## 宽恕心态的回报



有容，德乃大。

——《尚书》

春秋时期，楚王请了很多臣子们来喝酒吃饭，席间歌舞妙曼，美酒佳肴，烛光摇曳。同时，楚王还命令两位他最宠爱的美人许姬和麦姬轮流向各位敬酒。

忽然一阵狂风刮来，吹灭了所有的蜡烛，漆黑一片，席上一位官员乘机揩油，摸了许姬的玉手。

许姬不知道谁敢如此大胆，心想一定要惩罚他。

许姬一甩手，扯了他的帽带，匆匆回到座位上并在楚王耳边悄声说：“刚才有人乘机调戏我，我扯断了他的帽带，你赶快叫人点起蜡烛来，看谁没有帽带，就知道是谁了。”

楚王听了，连忙命令手下先不要点燃蜡烛，却大声向各位臣子说：“我今天晚上，一定要与各位一醉方休，来，大家都把帽子脱了痛快饮一场！”



众人没有戴帽子，也就看不出是谁的帽带断了。

后来楚王攻打郑国，有一健将独自率领几百人，为三军开路，斩将过关，直通郑国的首都，而此人就是当年揩许姬油的那一位。

他因楚王施恩于他，而发誓毕生孝忠于楚王。



### 点拨台

楚王的高明之处就是控制了自己本应发怒的情绪，转而采取巧妙的方法使气氛得以转化。一次宽恕换得了别人的舍命报恩，这是智慧的表现和深谙人心的睿智。





## 性格偏激的过失



大意失荆州。

——《三国演义》

情绪上的偏激,控制不当有时要付出生命的代价。

三国时代,那位汉寿亭侯关羽,过五关,斩六将,单刀赴会,水淹七军,是何等的英雄气概。可是他致命的弱点就是刚愎自用,固执偏激。当他受刘备重托留守荆州时,诸葛亮再三叮嘱他要“北据曹操,南和孙权”,可是,当吴主孙权派人来见关羽,为儿子求婚时,关羽却一听大怒,喝道:“吾虎女安肯嫁犬子乎?”总是看自己“一朵花”,看人家“豆腐渣”,说话办事不顾大局,不计后果,导致了吴蜀联盟的破裂。最后刀兵相见,关羽也落个败走麦城、被俘身亡的下场。其实,人家来求婚,同意不同意在你,怎能出口伤人、以自己的个人好恶和偏激情绪对待关系全局的大事呢?假若关羽少一点偏激,不意气用事,那么,吴蜀联盟大约不会遭到破坏,荆州的归属可能也不是另外一种局面。



关羽不但看不起对手,也不把同僚放在眼里,名将马超来降,刘备封其为平西将军,远在荆州的关羽大为不满,特地给诸葛亮去信,责问说:“马超能比得上谁?”老将黄忠被封为后将军,关羽又当众宣称:“大丈夫终不与老兵同列!”目空一切,气量狭小,盛气凌人,其他的人就更不在他眼里,一些受过他蔑视侮辱的将领对他又怕又恨,以致当他陷入绝境时,众叛亲离,无人救援,促使他迅速走向败亡。



### 点拨台

有时一个人长处很可能同时就是他的短处。关羽的这种高傲自负的性格,使他勇往直前,智勇双全,无人可敌,这是他的长处;但同时也造成他的短处,就是过于高傲,过于自负,对自己的胆力和才能深信不疑,目空一切,总是瞧不起他人。所以,我们要以关羽为鉴,修正好自身的心态。





## 平常心感悟脚印



忧劳可以兴国，逸豫可以亡身。

——欧阳修

鉴真大师刚刚遁入空门时，寺里的主持让他做了谁都不愿做的行脚僧。有一天，日已三竿了，鉴真依旧大睡不起。主持很奇怪，推开鉴真的房门，见床边堆了一大堆破破烂烂的鞋。

主持叫醒鉴真问：“你今天不外出化缘，堆这么一堆破鞋做什么？”

鉴真打了个哈欠说：“别人一年一双鞋都穿不破，我刚剃度一年多，就穿烂了这么多的鞋子。”

主持一听就明白了，微微一笑说：“昨天夜里落了一场雨，你随我到寺前的路上走走看看吧。”

寺前是一段黄土坡，由于刚下过雨，路面泥泞不堪。

主持拍着鉴真的肩膀说：“你是愿意做一天和尚撞一天钟，还是想做一个能光大佛法的名僧？”



鉴真答：“想做名僧。”

主持捻须一笑：“你昨天是否在这条路上走过？”

鉴真说：“当然。”

主持问：“你能找到自己的脚印吗？”

鉴真十分不解地说：“昨天这路又干又硬，哪能找到自己的脚印？”

主持又笑笑说：“如果今天我们在这路上走一趟，你能找到你的脚印吗？”

鉴真说：“当然能了。”

主持听了，微笑着拍拍鉴真的肩说：“泥泞的路才能留下脚印，世上芸芸众生莫不如此啊。那些一生碌碌无为的人，不经历风雨，就像一双脚踩在又平又硬的大路上，什么也没有留下。”

鉴真恍然大悟。



俗话说，师傅领进门，修行在个人。师傅给我们指出了努力的方向，而我们也要有不耻下问的精神，绝不要把个人的情绪穿插其中，一心向学，抱着一颗平常心，那样将终有所成。在不开心的时候，请回忆这句话：智慧点亮心灯，好心态开创好人生。



## 解梦的效果



横看成岭侧成峰。

——苏轼

有一位秀才苦读经书，以天道酬勤为理念，决心一定要考取功名。此次进京赶考已经是第三次了，他仍然住在自己以前住的旅店里。就在考试的前三天他做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种了一棵白菜，第二个梦是下雨的时候自己戴了斗笠同时还打着一把伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是却是背靠着背躺着。

第二天，这位秀才就赶紧去找了一位算命先生来解梦。算命先生听了秀才讲的三个梦的内容以后，连拍大腿对秀才说：“我看你还是回家吧，这次你的考试凶多吉少啊。你想想吧，在高墙上种菜这不就是白费劲吗？既戴斗笠又打雨伞这不是多此一举吗？跟你心爱的表妹都脱光了躺在一张床上了，却是背靠背躺着，不就是没戏了吗？”

秀才听完算命先生的一番解释后，顿时心灰意冷，心想，自己的命怎



么就这么苦,难道老天不可怜可怜自己吗?真是喊天天不灵,叫地地不灵,于是秀才双眼饱含热泪就回旅店收拾包袱准备回家去。

旅店老板看到了觉得非常奇怪,就问:“不是明天就要考试了吗,今天你怎么就准备回家去了?”秀才就一五一十地把自己做的梦的及解梦的事说给老板听,店老板听后就乐了:“哟,我也经常给别人解梦的。我倒是觉得,你这次一定要留下来。你想想啊,在墙上种菜不就是高种吗?戴着斗笠还打雨伞不正是说明你这次来考试是有备无患吗?跟你表妹脱光了背靠背躺在床上,不正是说明你翻身的时候就要到了吗?”秀才一听,觉得有道理,心中豁然开朗,一扫愁云惨淡的阴霾心情。

于是,秀才精神振奋地参加考试,居然还中了探花。



### 点拨台

一个人能否成功,心态起着决定性的作用。成功者与失败者之间的差别是:成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。积极的人像太阳,照到哪里哪里亮;消极的人像月亮,初一、十五不一样。想法决定我们的生活,有什么样的想法,就有什么样的未来。人的心态越积极,人的前程越远大。



## 只要有一柄斧头



留得青山在，不怕没柴烧。

——民谚

山里住着一位以砍柴为生的樵夫，在他不断的辛苦建造下，终于完成了一间可以遮风挡雨的房子。有一天，他挑了砍好的木柴到城里交货，当他黄昏回家时，却发现他的房子起火燃烧了。

左邻右舍都前来帮忙救火，但是因为傍晚的风势过于强大，所以还是没有办法将火扑灭，一群人只能静待一旁，眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋木屋。当大火终于灭了的时候，只见这位樵夫手里拿了一根棍子，跑进倒塌的屋里不断地翻找着。围观的邻居以为他正在翻找着藏在屋里的珍贵宝物，所以也都好奇地在一旁注视着他的举动。过了半晌，樵夫终于兴奋地叫着：“我找到了！我找到了！”

邻居纷纷向前，一探究竟，才发现樵夫手里捧着的是一片斧头，根本不是什么值钱的宝物。



只见樵夫兴奋地将木棍嵌进斧头,充满自信地说:“只要有这柄斧头,我就可以再建造一个更坚固耐用的家。”



### 点拨台

不管遇到怎样的打击和挫折,只要我们的信心还在,一切都还不晚。所谓成功的人,并不是从未曾被击倒过的人,而是在被击倒后还能够站起来积极地往成功之路不断迈进的人。事情往往是这样,当一切都静下来的时候,我们会找到问题的解决方法。

