



一部**伴随心灵成长**的  
★智慧宝典★

# 朋友多，不孤单

每个人都希望自己成为老师眼中的好学生、爸妈眼中的好孩子！

你的朋友多吗？  
你有自己最亲密的伙伴吗？  
你的心里有答案了吗？

看看这本书吧，  
从这里，你会学到交朋友的智慧。  
不孤单是因为有朋友的陪伴。

**阳光**  
主编

◇江西高校出版社



# 朋友多，不孤单



◆ 江西高校出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

朋友多,不孤单/阳光主编. —南昌:江西高校出版社,2016.3

(我的成长我做主)

ISBN 978-7-5493-4179-5

I. ①朋… II. ①阳… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV.  
①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062978号

责任编辑:任军锋

美术编辑:陈博

责任印制:张明

---

出版发行:江西高校出版社

社址:南昌市洪都北大道96号(330046)

网 址:www.juacp.com

---

读者热线:(010) 64460237

销售电话:(010) 64461648

---

印 刷:北京竹曦印务有限公司

开 本:660mm × 920mm 1/16

印 张:12

字 数:120千字

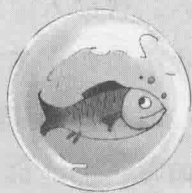
版 次:2016年4月第1版

印 次:2016年4月第1版

书 号:ISBN 978-7-5493-4179-5

定 价:19.80元

# Forword 前言



在学校里，你有很好的人缘吗？你很受大家欢迎吗？你有知心朋友吗？你遇到困难，大家会主动帮你吗？如果答案都是肯定的，那说明你很懂得如何与同学、朋友相处，拥有良好的人际关系。如果答案多半是否定的，那说明你不太善于交朋友，因此需要好好地学习一下交际的技巧。

每个人都需要朋友，需要有人跟我们共享快乐、分担痛苦。没有谁可以孤单地活着，也没有谁可以一个人创造成功。很多事情，都需要大家团结协作才能完成，所以这更需要我们学会与他人和睦相处。但是，很多人可能都不太会交朋友。因为我们大多数是家中的“小太阳”，习惯了“唯我独尊”，缺少与兄弟姐妹共同生活的经验。所以，一到了学校，众多“小太阳”碰到一起，不懂得分享，不懂得谦让，就容易发生矛盾。

如何与他人相处，这是每个小学生都迫切需要学习的。本册书便教大家如何受到别人的欢迎，如何与朋友相处，做个不孤单的交际小达人。

改掉自己的坏毛病，不骄傲自负，不欺辱他人，不揭别人的伤疤，懂得关心人、帮助人，你就不会是别人眼中的“讨厌鬼”。掌握交往小技巧，不封闭自己，不随便占人便宜，信任他人，先以和善的态度待人，懂得检讨自己，知错能改，委婉地劝诫朋友，拒绝诱惑，你会受到大家的欢迎。舍得分享，把最好的留给别人，懂得付出，不求回报，最终你可能会获得更多。坚守善良，帮助身边所有需要帮助的人，尤其是对那些身处低谷或受人歧视的人，更要给予最真诚的关怀。学会宽容，原谅别人的过失。不管是无心之过还是有意伤害，最终都需要宽容来化解，宽容会让你更快乐。学会尊重，每个人都是自己生命的主角，包括我们自己，所以要尊重每一个生命，不管它看起来多么卑微。不歧视、不嘲笑任何人，维护自己和他人的尊严，你也会受到他人的尊重。

本书选取的故事适合孩子们阅读，孩子们都可以从中学习到交往的技巧和与人相处之道。另外，每个故事设置了名人名言与“交往箴言”，名人名言启发阅读，增加阅读兴趣；而“交往箴言”则点评每个故事，让大家更容易理解故事内容，掌握交际的奥秘。

请翻开本书，认真阅读吧！你能从中悟到生活的真谛，交到知心的朋友，成为一个受欢迎的人。

# Contents 目录



## Part 1 我不是讨厌鬼

- 骄傲自负要不得 2
- 快乐的奥秘 5
- 莫要损人不利己 9
- 体谅别人的感受 12
- 学会保持沉默 16
- 寻找快乐的王子 19
- 仰视的理由 22
- 用微笑钓鱼 27
- 尊重他人所尊重的 30



## Part 2 我有交际小技巧

- 不要封闭自己 34
- 不要随便占便宜 38
- 和睦相处的秘诀 41

|           |    |
|-----------|----|
| 谨慎和信任     | 45 |
| 先学会微笑     | 48 |
| 像螺钉一样表达意见 | 53 |
| 怎样才能成为朋友  | 56 |
| 走进别人心里    | 60 |
| 最难说出口的字   | 64 |



### Part 3 分享的时光最快乐

|            |    |
|------------|----|
| 把爱分一些给别人   | 68 |
| 把最好的给别人    | 71 |
| 不能分享是痛苦的   | 75 |
| 付出与收获      | 78 |
| 甘甜之水       | 82 |
| 孤独与分享哪个更快乐 | 85 |
| 心中有他人      | 90 |
| 与上帝互换的礼物   | 93 |





## Part 4 善良是我的财富

- 改变一生的闪念 98
- 美好的邂逅 101
- 善举就像创可贴 104
- 善良的回报 108
- 天使的帽子 111
- 相信善良 114
- 一个拥抱的力量 117
- 有个朋友爱“借钱” 120
- 绽放的善之花 123
- 助人者都是天使 128



## Part 5 我会原谅你的错

- 被偷吃的午餐 132
- 必须学会“和解” 135
- 戒指回来了 139



宽容之心 142

宽容与误解 145

我学会了宽恕 148

信任无价 153

最好的消息 156



## Part 6 每个人都是主角

艾米的圣诞愿望 160

博爱创造的奇迹 165

拒绝馈赠 168

你只是顾客 172

人人都应该被尊重 174

我是重要的 178

照耀在别人身上的光芒 181

# *Part 1*

## 我不是讨厌鬼





## 骄傲自负要不得

一个骄傲的人，结果总是在骄傲中毁灭了自己。

—— 莎士比亚

俗话说得好，“人贵有自知之明”。有自知之明的人，知道自己优点和缺点，不会因为暂时取得一点点成绩就盲目自信、骄傲自负。不妨现在就审视一下自己，看看有没有因为老师的某一次表扬或一次较好的考试成绩而沾沾自喜呢？一时的成功说明不了什么，成长和学习的路很长，也许下一刻你就遇上了难题呢？多一些自知之明吧！

在一个被精心照看的园林里，果树、花树与观赏树和睦睦地生活在一起。在这些树木当中，很少有谁像雪松那样漂亮。每个季节它都长高一些，直到树尖顶上了天，高耸在群树之上。这样的地位，仍满足不了雪松的虚荣心，它称王称霸的欲望与日俱增。一天，雪松下命令道：“喂，

马上给我把核桃树砍了！”于是核桃树被砍了。

又一天，雪松说：“把这棵无花果弄走！我不喜欢它！”无花果也被伐倒了。又一天，雪松又命令：“你们把这些苹果树弄走，我无法忍受它们！”苹果树也被拦腰砍断了。

就这样，果园中的同伴一个接一个地被消灭了。最后，只剩下雪松自己，它成了园林中孤单单的主人。没有谁给它遮阳，也没有谁妨碍它观赏四周的景色。

秋天的一个下午，刮起了狂风。美丽、狂妄的雪松使出了全身力气，但是无济于事。因为，狂风一路上没有遇到别的树木，没有别的树减弱它的风力，雪松最后被吹倒了。

身处集体之中，没有谁是一无是处的。所以，我们千万不要自以为是，也不应有骄傲的情绪。

从前，一只老鼠十分骄傲自满。它拒绝从亲戚和同类中寻找妻子。他说，他宁愿没有妻子，除非他能够赢得宇宙间最强大者的女儿的青睐。

于是他到了强中之强者——太阳那里。他要求太阳把女儿嫁给他。太阳说：“你应该去找一个更强大的，那就是遮盖大地的云。因为我不能穿过云去照耀大地。”

于是老鼠到了云那里，对云说他想向他的女儿求婚。但是云让他到别处去找妻子，因为还有比云更强——风。因为风一吹，云就散了。“那么，”老鼠说，“你就留着你的女儿吧。”于是他到了风那里，对风说：“你所到之处，

摧毁一切，你是最强大的。我想要娶你的女儿。”

风回答说：“你受骗了，你在这里找不到妻子，因为还有一个比我更强大的——他使我发怒，然而稳稳当当地顶住我的强大力量。他是一座高塔，又高又牢，我怎么也吹不倒他，晃不动他。”老鼠听了回答说：“那么，我对你的女儿没有兴趣了。我必须要最强大者的女儿。”

于是他到了塔那里，要娶塔的女儿。塔低头看看他，说：“你错了。还有一个比我更强大的，对她我不能忍受。”

“那么，是谁呢？”老鼠问。

塔回答：“是老鼠，她在我下面筑了个窝。多么坚硬的灰泥她都能咬碎。她把我咬穿，我根本无法挡住她。”

“什么？哈哈！”老鼠说，“这真是奇怪的新闻！我想往上高攀——最后，我还得回到我自己的同类中来。”

“这就是你的命运，”塔回答说，“老鼠先生，除了一只小老鼠外，你再也找不到更好的妻子了。”

## 交往箴言

“目中无人”的松树最后只能面对死亡，骄傲自满的老鼠到头来也仍然要娶一只老鼠为妻。这两则寓言告诉我们，骄傲自负会招人耻笑，也会让人走向失败。我们要远离骄傲，正确看待自己，不做令人讨厌的骄傲无知的人。



## 快乐的奥秘

对人来说，最大的欢乐，  
最大的幸福是把自己的精神力  
量奉献给他人。

—— 苏霍姆林斯基

当有人不慎摔倒，你伸手出去拉一把，然后听到一声真诚的“谢谢”时；当有人伤心失落，你友好地去加以开导、鼓励，然后看到一张明朗的笑脸时；当有人生活上有了困难，你伸出援手帮他摆脱了困境时……你觉得自己快乐吗？我想回答应该是肯定的，因为在你付出的同时，你的精神也得到了充实与满足，这往往是物质或其他东西所无法带来的欢乐。很多时候，真诚的付出比得到更快乐。

小查德是一个文静腼腆的小伙子。一天，他回家对母亲说，他很想为班里的每个人做一张贺卡。

母亲的心一沉，想道：“我想他不会那么做。”因为她已经观察到孩子们从学校走着回家的情景，她的查德总

是跟在其他人的后边。孩子们谈笑风生，彼此亲密无间，畅谈不休。但是，这中间从不包括查德。

尽管如此，她决定支持她的儿子。为此，她买了纸、胶水和彩笔，在3周时间里，几乎每个夜晚查德都在熬夜，他煞费苦心制作了35张贺卡。

圣诞节的早晨，查德欣喜若狂。他小心地把贺卡排列起来，放到书包里，关上门走了。

母亲决定给他煎烤他最爱吃的小甜饼，当他从学校回来的时候，可以吃到热烘烘的小甜饼，再加上一杯热牛奶。她知道她的查德可能要失望，这也许会帮他减轻一点痛苦，一想到他不能得到许多贺卡或者根本一张也没得到，她就很难过。

那天下午，她把小甜饼和牛奶摆在桌子上。当她听到外面孩子们放学的声音时，她向窗外望去，确实是他们回来了，一路欢快地走着。

这是他们最快乐的时刻，同样，查德跟在他们的后面，他比平时走得快些。她注意到他空空如也的双手，禁不住眼睛湿润了。

这个时候，门开了，她抑制住了要夺眶而出的泪水。

“妈妈给你做了一些小甜饼和牛奶。”她说。

但是，他几乎没听到母亲的话，而是径直跑过来，他的脸上容光焕发，嘴里嚷道：“没有一张，没有一张。”





她的心沉下来。然后他接着说：“没剩下一张，没有一张剩下。”他显然是那么兴奋，在为同学们都接受了他的贺卡而开心。看着查德那快乐的面庞，母亲脸上也露出了微笑。

小查德以一颗不计得失的心去对待他人，从而获得了属于他的快乐。

还有一个关于快乐故事。

一位16岁的少年去拜访一位年长的智者。他问：“我要怎样才能变成一个使自己愉快，而且也能给别人带来快乐的人呢？”

智者望着他，笑着说：“孩子，你在这个年龄就有这样的愿望，真是太难得了。我送给你四句话吧。第一句话是，把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？”

少年回答道：“这句话是不是说，当我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些呢？”

智者微微点头，接着说：“第二句话，把别人当成自己。”

少年沉思一会儿说：“这句话应该是说，把别人当成自己，就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助。”

智者听后两眼发光，继续说道：“第三句话，把别人

当成别人。”

少年说：“这句话的意思是不是说，要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来就太难了，留着你自己以后慢慢地品味吧。”

少年说：“这句话的含义，我一时是体会不出。但这四句话之间有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”

智者回答道：“很简单，用一生的时间和经历。”

少年沉默了很久，然后叩首告别。

后来，少年变成了成年人，又变成了老人。再后来，他离开了这个世界。人们提到他时，都说他是一位智者，因为他是一个快乐的人，而且也给每一个见过他的人带来了快乐。

## 交往箴言

学会奉献，为他人着想，其实这本身就是一种财富。生命的价值在于能够让你身边的人感到幸福，让他们因你而得到快乐。快乐是每个人都向往的，但并不是人人都能快乐。如果你想快乐，那就首先尝试以一颗不计得失的心去对待他人吧！