

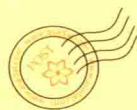


品味滋养心灵的甘泉
享受幸福快乐的人生



让孩子受益的 心灵健康故事

柴一兵◎编著



心理健康是让孩子受益一生的财富，

物质的富足只能满足一时之需，但心灵的富足能让人的一生都活得充实、有意义。

北京工业大学出版社

让孩子受益的 心灵健康故事

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

让孩子受益的心灵健康故事 / 柴一兵编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5639-3898-8

I. ①让… II. ①柴… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第084779号

让孩子受益的心灵健康故事

编 著: 柴一兵

责任编辑: 丁 娜

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 247千字

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3898-8

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

处于青春期的孩子大多对未来抱有极大的憧憬，他们虽然涉世未深，但仍在生活和学习中不断探索着身边的这个世界。他们有着很强的探索精神和求知欲，但是又对父母和老师喋喋不休的说教感到厌烦甚至抵触。因此，如何教育孩子，尤其是如何保证孩子的心灵健康成长，已成为父母最为关心的事情。也许，父母换一种教育方式会取得不错的教育效果——放下说教，用故事的方式影响孩子的心灵。

本书选取了数百个有代表性的心灵成长故事供家长和孩子一起阅读。让孩子在品读故事的同时受到潜移默化的教育，得到人生智慧的启迪。

生活中，孩子会遇到各种各样的问题，心中的未解之谜也会很多，而一个蕴含着哲理的小故事也许就能触发孩子的灵感，帮助他找到解决心灵难题的钥匙。处于青春期的孩子心灵是纯洁而敏感的，他们的情绪自控力往往欠佳，常因身边的小事而产生各种负面心理，而本书中的故事犹如滋

润他们心灵的鸡汤，让他们在阅读中得到慰藉，并一步步走向成熟。

本书共分为九章，均是针对孩子的常见心理问题和成长困惑而设置的。分别从自卑、孤独、虚荣、得失、骄傲、责任等方面对孩子的心理问题进行正确引导，使孩子从中获取心灵正能量，拥有健康的人生。

在帮助孩子战胜难题时，父母仅讲大道理和自己的经验之谈显然是不够的，如果能够结合本书中的故事和孩子进行交流，相信孩子会更加容易接受父母的忠告，其人生之路也将更加畅达和绚丽。

编 者

目 录

第1章 走出自卑，你就是冠军

曾经自卑的著名节目主持人	3
矮个子是个了不起的人物	4
坚持本色的模特	6
球王贝利的紧张和自卑	8
从自卑走向成功的化学家	9
最优秀的人就是你自己	10
不因落榜而自卑	11
相不相信	12
落伍的人	14
上帝没有轻看卑微	16

自卑的艾米丽 17

生命没有高低贵贱之分 18

拉比·苏西亚的眼泪 20

改变自己出身低贱的困境 21

每个人的智商不一样 22

黑气球也能升空 24

逃出囚禁自己的塔 25

你并非一无是处 26

超级杯冠军的成功秘密 27

无助地望着天边的落难者 28

著名作家的退稿信 29

一条腿的四星上将 32

只看自己拥有的 33

每个人都有可能拿第一 35

不要计较他人的评价 36

不要被一时的失败击倒 37

缺陷和逆境并不意味着失败 39

挑战自己弱点的拜伦 40

不懂外文的著名翻译家 41

美国历史上的第一位黑人将军 42

心理健康是最大的富有 43

科学家法拉第	44
学历并不重要，重要的是能力	46

第2章 远离孤独，勇敢面对人生

痛苦和快乐共同滋补人生	51
米开朗琪罗的人生	53
凡·高的孤独童年	55
一个孤独的故事	56
演说家的畏惧	57
撕破恐惧的面纱	58
黑门之后是自由	60
面对决斗者你怕吗	61
拿破仑与皮毛商人	62
勇敢者令人敬畏	63
别怕真正面对生活	65
世界上最伟大的推销员	66
希尔顿酒店的秘密武器	68
在生命中最难受、最痛苦的时候	70
不幸与公平	71
为自己“减刑”	72

第3章 盲目攀比让人只看到表面

两只老鹰	77
夫妻妒影	78
不受欢迎的“礼物”	79
宰相和理发师	80
猜疑会让你失去最珍贵的东西	82
赫耳墨斯和樵夫	84
幸运女神	85
忌妒蜜蜂的蚂蚁	86
孔雀向上帝诉苦	87
乌鸦的忌妒心	88
忌妒的孔雀	90
屠格涅夫与列夫·托尔斯泰	91
圣诞怪杰	92
乔丹的故事	93
化忌妒为动力	95
不要羡慕别人而失去自我	96
不迷惑于它的绚丽	98
巴尔扎克的故事	100

第4章 别为虚荣“埋单”

好莱坞喜剧大师闹出的笑话	105
虚荣的紫罗兰	106
银行家和厨师	108
傲视权贵的乌克兰诗人	110
一个出身卑微的枢密使	111
不惜屈身为奴的名画家	114
不要盲目和别人攀比	117
山鸡起舞	119
仙鹤生蛋	121
大肚子蝥蛄	122
谁是鸟类中最伟大的	123
把“名声”送给别人	124
不要为虚荣付出代价	126
不必去羡慕他人如何	129
杜鲁门临终遗憾的事	131
英雄也有致命的缺陷	133
首相被鸡蛋打中后	134
孤独的熊猫咪咪	135

第5章 人生有得必有失

别吝啬你的同情	141
淡化心中的自我意识	142
两个小国的悲剧	143
失去不一定是损失	146
为别人照明是给自己开路	148
不要做金钱的奴隶	149
人生因为失去而美丽	152
不以得为喜，勿以失为忧	153
跨出自己的围栏才能拓展人生	154
付出了劳动就应该坦然地接受报酬	156
卸下生命的重任挺立前进	157
陈平遭遇的一件险事	158
一个人拥有的最大财富	160
违规的教徒和三种处罚方式	161
善于逆向思维的孙膑	162
两次倒数第一之后	164
心理医生与喜剧演员	165
获取胜利的方法	167

商人与山匪	169
凡事都要有尺度	170
被勒令退学以后	171

第6章 做人不要骄傲自满、固执己见

爱出风头的麦克阿瑟将军	177
年羹尧的悲剧	178
千万不可逞一时之勇	180
做人不要骄傲自满	181
做人不要冷漠孤傲	183
做人不要得意忘形	184
固执容易酿成大祸	186
冲出束缚的牢笼	189
善于藏巧，切莫锋芒毕露	190
不要跌倒在自己的优势上	191
坚持错误的方向会离成功越来越远	192
罗斯福与离家出走的小男孩	194

第7章 拒绝为自己找借口

做人不能没有主见	199
不守规矩的人一定会栽跟头	200
敷衍了事成不了大事	201
杞人忧天毫无意义	203
机遇偏爱勤奋工作的人	204
争分夺秒的歌德	205
孜孜以求的毕加索	206
不懈追求卓越的高仓健	207
出色的哨兵	209
勇于采取果断措施的班超	210
以坚强的意志探索和征服人生	212
把空想和行动结合起来才有价值	215
善于思考和行动的人会获取成功	217
不要找任何理由拒绝坚持	219
每个人都要学会独立地生活	220
充分利用闲暇时光的人	222
优柔寡断就会失去成功的机会	223
后悔自己虚度了一生的年华	224
表现得比所有的人都更好	226

你没有理由妄自菲薄	227
海军陆战队的生与死	228
向自己挑战的人	230
数学王子的故事	233
不要一味地追求学历	234
诺贝尔的坚持	236
两个年轻人和一枚硬币	238
谁是未来的百万富翁	239
不要对有些事过于谨慎	241

第8章 舍弃利益，做个高尚的人

乞丐和一只丢失的名犬	245
贪婪滋生祸端	246
要经受住善恶的考验	247
贪婪，玩火自焚者的游戏	249
别让贪婪毁了你	250
一块砖头，两种命运	252
天才与骗子	253
一个慷慨的人	255
一个穷困潦倒的年轻人	256

奖金的风波 257

扎卡尔国王的悲哀 259

被撤职的真正原因 260

高尚的人不顾自己的利益 261

麦凯的66档案 264

被同伴驱逐的蝙蝠 265

左琴科的记分册 266

第9章 学会宽恕他人

一个曾经让人讨厌的男孩 273

发泄愤怒的最好方式 274

宽容的老妇人 275

学会谅解别人 276

信任能挽救一个人的灵魂 278

千万不要采取报复的手段 279

宽容和忍让是制止报复的最佳方法 282

谅解曾经伤害过你的人 283

事后的责备并不是最重要的 285

让怒气偷偷溜走 287

报复会让人更加痛苦 288

最绅士的做法	289
把悲痛与怨恨留在身后	291
巴顿的巴掌	293
宽容大度的格兰特	294
最完美的统治者	296
谦和的拳王	297
放下手中的枪	298
让他三尺又何妨	299