

读者文摘精华

(学生版)



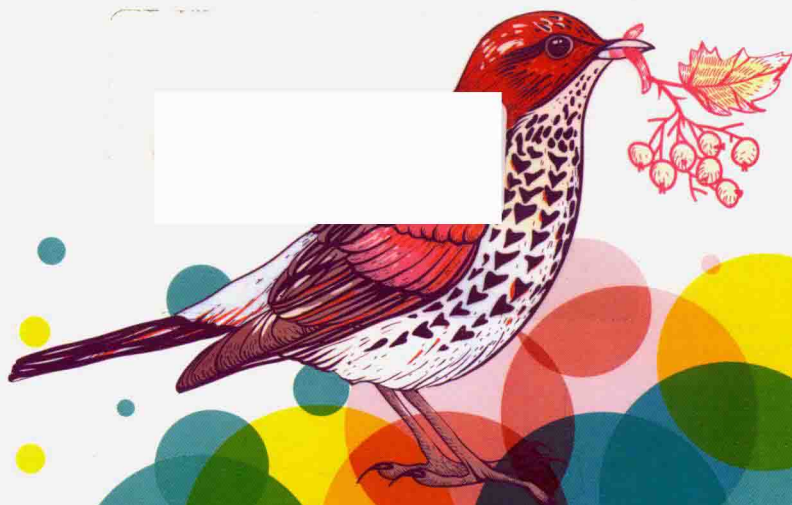
[管好自己就能飞系列]

优美的文字，精彩的故事，
引领你在正能量中快乐成长！

再见，我的坏脾气

宁静、平和，不生气、不计较，
管好自己的坏脾气，拥有健康美好的心灵！

吕长青 主编 丁艳丽 编写



北京工业大学出版社

读者文摘精华

(学生版)

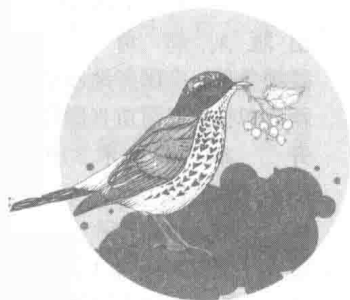
再见，我的坏脾气

吕长青主编 丁艳丽编写

DUZHE WENZHAI JINGHUA

XUESHENG BAN

ZAIJIAN WO DE HUAI PIQI



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华：学生版·再见，我的坏脾气/吕长青主编；
丁艳丽编写．—北京：北京工业大学出版社，2018.1
(管好自己就能飞系列)
ISBN 978-7-5639-5695-1

I. ①读… II. ①吕…②丁… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262829 号

读者文摘精华 (学生版) · 再见，我的坏脾气

主 编：吕长青

编 写：丁艳丽

责任编辑：钱子亮

封面设计：新纪元工作室

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：三河市兴国印务有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：12

字 数：144 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5695-1

定 价：24.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前 言

现代管理学之父彼得·德鲁克曾说：“人生的竞赛归根结底是自我管理的竞赛，成功总是属于那些善于自我管理的人。”俄国著名作家陀思妥耶夫斯基也说：“如果你想征服全世界，你就得征服自己。”可以说，一个管不好自己的人，最终只能羡慕别人的成功，围观他人的幸福。

在现实社会中，有许多人都管不住自己，尤其是很多青少年朋友，因为现在的孩子都是父母的心头肉，捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，于是在父母等长辈的百般疼爱下，许多孩子得了“公主病”“公子病”：使性子，发脾气，懒惰，拖拉；自私，冷漠，不会与人交往，对一切漠不关心；没有担当，没有责任心，遇到困难就逃避……一旦这些消极因素占主导地位，必将给人生带来毁灭性的灾难，这就需要学会管理自己。

美好的人生往往是建立在良好的自我管理基础上的。现在，人们似乎也意识到了这一点，尽可能地增强自控能力，管理好自己的情绪、行为。或许，当我们无法管住自己而做错事时，我们会对自

己说,我再也不会那样了,可是当我们再遇到相似的情况时,往往会重蹈覆辙,这就是自控力不强的表现。如果我们放纵自己,让缺点和错误无限膨胀而不去控制,最后我们必将被缺点和错误控制,成为它们的奴隶。一旦这样,我们也就与美好的前途、幸福的生活渐行渐远了。因此,严格管理自己势在必行。

管好自己,我们做事时就不会拖拉、半途而废;管好自己,我们就不会受不住外界的诱惑;管好自己,我们就能够勇敢面对生活的压力,很好地解决冲突、战胜困难;管好自己,我们就能够自尊自爱,不放任自己,获得和谐的人际关系。

那么我们该怎么做呢?管好自己的行为,不可做的事不做;管好自己的嘴,不该说的话不说;管好自己的心,不产生邪念,不滋生妄念;管好自己的心情,不让坏情绪控制自己的行为……

“管好自己就能飞系列”告诉我们:如何去自我管理;管好自己与成功的关系;管好自己,人生路会走得多么踏实,会收获多么美好的前途……

书中没有说教,不讲那些大道理,采用故事的形式,旨在“随风潜入夜,润物细无声”。每一个故事前设有“阅读关键词”,来引导读者的阅读方向,同时帮助读者积累更多的写作素材;每一个故事后设有“心灵加油站”,来帮助读者更好地解读故事内涵,从中吸取力量,发现真善美,进而通过自我对照、自我评价和自我纠正,学会自我管理。

我们的人生所能依靠的归根结底还是我们自己,能否管好自己,关系着我们能飞多高、能走多远。希望每个青少年读者都能飞得更高、走得更远,更轻松、更开心。相信此书一定能给他们带去正能量,给家长们带去希望与欣慰!

目 录

第一辑 莫让坏脾气耽误了成长

每个人都有脾气，脾气也有好有坏。一个人如果长期受坏脾气的控制，就会陷入不断的麻烦当中。坏脾气会耽误你交朋友，耽误你办事情，甚至会耽误你健康成长。所以我们要培养好脾气，改正坏脾气。

烦躁而亡的沙鼠 / 3

暴躁葬送性命 / 5

挡路的仇恨袋 / 6

50 只鹅惹出的事 / 8

冲动是祸 / 10

居功自傲难长久 / 12

乱发脾气惹祸端 / 14

坏脾气的男孩 / 16

一件小事引发的战争 / 17

为小事生气不值当 / 18

烦恼的根源 / 20

打好手中的牌 / 21

事实胜于雄辩 / 23

脾气关乎成败 / 25

第二辑 心宽了,坏脾气就离开了

人生在世,会经历阳光也会经历风雨,凡事想开一点,心放宽一些,就不会被眼前的得失所蒙蔽,就不会为了一时的不如意而火气冲天、乱发脾气。无论处于什么样的环境,我们都要学会泰然处之,勇敢面对现实,这样才能在困境中化险为夷、绝处逢生。

心宽天地宽 / 29

豁达之人更快乐 / 31

善于宽恕他人的错误 / 32

陈寔恕窃贼 / 34

宽容的“搬运工” / 35

一头牛换来人情味 / 37

范尧夫宽容待非议 / 38

请继续为我加油 / 40

豁达的海明威 / 41

别具一格的考试 / 42

谁是“偷饼贼” / 44

“富贵无边” / 45

发现他人的可爱之处 / 47

宋县令以德报怨 / 49

退一步海阔天空 / 50

迭戈的宽容 / 52

生意红火的奥秘 / 54

世间最高尚的事情 / 55

宽容的豹子 / 57

第三辑 学会放下，让坏脾气走开

人之所以生活得烦恼、不快乐，就是因为身心背负太多，所以我们要学会放下，放下那些多余的负担。学会放下是一种大智慧，是一种心态的选择。放下贪欲、压力、骄傲、仇怨，我们才能远离坏脾气，才能变得从容、淡定，才能迈出洒脱的脚步，活出自我的风采。

放下心中的怨念 / 62

让生活归于平静 / 63

放下就会快乐 / 65

拒绝名利的法拉第 / 66

笨猴子的启示 / 68

不要贪图太多 / 70

放下执念，吃亏是福 / 72

不妨先喝杯茶 / 74

不必为小事计较 / 76

摘掉你的面具 / 78

打开心中的那把“锁” / 80

学会放下 / 81

放下心中的怨恨 / 83

不比较便无怨 / 85

敢于放弃的小河 / 86

第四辑 和愤怒说拜拜

愤怒是一种很坏的情绪,会使人失去理智,做出一些不计后果的行为。没有人喜欢脾气暴躁、鲁莽冲动的人。生活中难免遇到一些不如意的事情,我们要保持一颗平常心,冷静对待不平与不顺的事情,不能让愤怒毁了美好的生活。

烧掉怒火之下写的信 / 91

莫让怒火烧毁了理智 / 92

不幸的伽罗华 / 94

新星因愤怒而陨落 / 96

不怒而威的总统 / 97

生气损人害己 / 99

愤怒的代价 / 100

沉住气,莫生气 / 102

愚蠢的骆驼 / 104

生气的女人 / 105

以不屑应对嚣张 / 107

忠犬之死 / 108

不如把此事忘掉 / 110

不要在气头上轻易行动 / 112

第五辑 学会忍耐，福气自来

忍耐是一种自我控制的能力，是一种力量的积蓄，也是一种生活的智慧。人生不可能总是一帆风顺，人的成功往往来自于忍耐，忍耐会带给我们力量，也会带给我们机会。有时候我们稍微忍耐一下，很多误会就会消除，很多矛盾就会化解。

忍耐以报杀父仇 / 117

勾践卧薪尝胆 / 118

忍耐出成就 / 120

谢尔曼注重修养 / 121

卡特克服恶习 / 122

忍挫折，收获多 / 124

逆境激发前进的力量 / 126

迟到的荣誉 / 128

努力绽放的百合 / 130

富弼的忍让哲学 / 132

忍的智慧 / 133

忍耐开辟广阔大道 / 135

特殊的考验 / 137

让他三尺又何妨 / 139

韩信忍辱担大任 / 141

博士分羊 / 142

能忍的王述 / 144

第六辑 让阳光驱走坏脾气

心有阳光的人积极向上、乐观开朗。人生之路是坎坷的,布满着荆棘,但是只要我们心里装有阳光,我们就不惧风雨与困难,就不会一蹶不振、消沉郁闷。无论遇到什么情况,心有阳光的人都不会让坏脾气肆虐横行,无论遭遇什么,他们都会奋勇向前,活得精彩。

- 找到自己的星星 / 149
- 专注于脚下的路 / 150
- 心态决定一切 / 152
- 不做爱抱怨的马 / 154
- 寻找马粪里的小马驹 / 156
- 抽空擦亮自己 / 158
- 不要一味羡慕别人 / 160
- 快乐地活着 / 162
- 一面镜子的魔力 / 163
- 好心情改变命运 / 165
- 偏僻的角落也能出奇迹 / 167
- 让快乐如影随形 / 168
- 我有腿,我快乐 / 170
- 特别的处方 / 172
- 分享也是一种快乐 / 173
- 失落时也不要灰心丧气 / 175
- 永远充满自信 / 176
- 老天要我休息一下 / 178
- 心有阳光,不惧黑暗 / 180

C 第一辑 莫让坏脾气耽误了成长

每个人都有脾气，脾气也有好有坏。一个人如果长期受坏脾气的控制，就会陷入不断的麻烦当中。坏脾气会耽误你交朋友，耽误你办事情，甚至会耽误你健康成长。所以我们要培养好脾气，改正坏脾气。

烦躁而亡的沙鼠

阅读关键词：储备、纳闷、烦躁

撒哈拉大沙漠的旱季马上就要到了，一对沙鼠夫妇正在忙着储备粮食，不停地把草根搬回到自己的洞里。

有一只跳蚤一直跟这对沙鼠夫妇生活在一起，现在看到它们如此忙碌的样子，很是不理解，于是纳闷地问：“你们在干吗呢，为什么要准备这么多吃的？”

沙鼠丈夫说：“旱季马上要到了，我们必须多准备些吃的，要不然到时候天气会更热，根本找不到吃的，我们不仅要饿肚子，还可能被太阳烤死。”沙鼠妻子又补充一句：“到那时，又没有雨水，我们连口喝的都会找不到。”

“可是，你们看吧，你们已经准备那么多吃的了，连你们的洞都填满了，去年你们也是准备了很多，结果还没吃完就烂掉了，这不是浪费吗？”

“朋友，这是我们的祖先留给我们的本能，我们心里想的都是准备尽可能多的食物，没法停下来。将来我们的子孙后代也会这样做的。”沙鼠丈夫认真地说，随后便不再理会跳蚤的话，继续忙碌起来，一次又一次地把草根往洞里搬。

不幸的是，它们还没忙到旱季到来，就被一个男孩捉住了，成为他的宠物。跳蚤因为一直躲在沙鼠的皮毛里，也一同被带进了男孩的家里。这里环境舒适，不缺吃食，跳蚤非常高兴，可是沙鼠夫妇就不一样了，整天愁眉苦脸，在笼子里跳来蹦去，怎么也停不下

来,沙鼠妻子还时不时地哭泣起来。

跳蚤看着他们烦躁不安的样子,更加不解了,问:“在这里不愁吃喝,环境舒适,你们为什么还如此忧愁呢?”

“哪里舒适?这里的条件更加糟糕了,你看,这里根本没有草根,我们的食物还没储备好,怎么能不担心呢?”沙鼠丈夫皱着眉头说,“没有草根,我们就会饿死。”

“可是,你们不是有吃的吗?每天都有人按时给你们送吃的啊。”跳蚤说。

“不行啊,我们必须另外准备一些,旱季不是要到了吗?不然我们以后怎么度日啊?”沙鼠妻子焦躁地说,眼泪又止不住流了下来。

跳蚤不住地摇头,更加不理解它们的做法了,可又实在劝说不了它们,只好不再理睬它们,自己找地方快活去了。

过了几天,跳蚤再次见到了沙鼠夫妇,只见它们还是焦躁不安地在笼子里转来转去,又啃又咬,身体明显地消瘦下来,便忍不住问:“老朋友,看开一些吧,事情没有你们想象的那样糟糕。”可是沙鼠夫妇依然听不进去劝告,还在那里又蹿又撞。

转眼又过去了几天,等跳蚤再次回到笼子边时,发现沙鼠夫妇已经死了,直挺挺地躺在笼子里,一动也不动。

心灵加油站

人的一生会遭遇这样那样的不幸与挫折,这个时候我们要控制好自己的情绪,不要让坏情绪赶走了自己的快乐。人活一世,快乐才是最重要的,在快乐中做自己喜欢的事情,是人生最大的幸福,像沙鼠那样只因环境的改变就烦躁不安,直至死亡,实在是得不偿失。

暴躁葬送性命

阅读关键词：一马当先、暴跳如雷、酩酊大醉

很多朋友应该都读过《三国演义》，相信大家都知道里面有一个著名的人物——张飞。张飞是一个以勇武闻名的猛将，做事喜欢一马当先，最讨厌犹豫、拖拉，一遇到不满的事情就暴跳如雷，一有不顺心就鞭打手下的军士出气。也难怪，他是一员猛将，难免会有些脾气，但是脾气过于暴躁就不好了，张飞就是因为控制不住自己的暴脾气最后断送了性命。

东吴为了收复荆州，施计谋害了关羽，刘备为此很难过，一怒之下不顾诸葛亮和赵云的劝阻，发兵攻打东吴。驻扎在阆中的张飞听说后，更是悲痛不已，每天朝东吴的方向怒目圆睁，咬牙切齿。伤心之余，张飞每天喝酒来发泄，喝醉之后，脾气就更火爆了，士兵只要犯错，哪怕很小的错，也会被他鞭打，有几个人甚至被他活活打死。

为了出兵东吴，张飞命令手下在三天内准备好足够全军使用的白旗和白甲。可是蜀中一时还真的找不到这么多的物资。到了期限，手下坦白没有办到，要求放宽时限，张飞一听就怒了，斥责手下说：“我急着要报仇，恨不得马上飞到东吴去，你们竟然告诉我没有准备好，这是在违抗军令，要军法处置。”于是马上下令将过来汇报的两个手下绑在树上，亲自动手鞭打，一人 50 鞭，打得那两个手下皮开肉绽，浑身鲜血。打完后，张飞又斥责他们：“明天一早，必须将我要的东西准备好，否则就提头来见。”

那两名手下回到营帐后,坐立不安,他们知道无论如何都无法在如此短的时间里准备好那么多的东西,可是从这顿鞭子来看,张飞到时一定会砍自己的脑袋的。二人越想越怕,于是商议冒死一搏,与其被张飞杀掉,不如先动手杀掉张飞。

此时的张飞在做什么呢?他正因为气愤和悲伤喝得酩酊大醉呢。那两个手下趁他沉醉之时,将短刀藏在衣服里溜进了张飞的营帐,一刀将他杀死了,并连夜逃到了东吴。

其实,刘备过去多次劝说张飞要控制好自己的暴脾气,否则迟早会被他人报复。然而张飞根本听不进去,仍然我行我素,最终栽在了自己暴躁的脾气上。

心灵加油站

脾气过于暴躁,难以控制,会让人失去理智,从而做出错误的判断,正如毕达哥拉斯所说的:“愤怒以愚蠢开始,以后悔告终。”所以无论遇到什么事情,都不可任由坏脾气自由发展,要有意识地去控制,冷静地抑制怒火。

挡路的仇恨袋

阅读关键词:赫赫有名、志得意满、不自量力

古希腊神话中有一位赫赫有名的大力士赫拉克勒斯,此人打起仗来英勇无敌,获得过一次又一次的胜利。荣誉多了后,赫拉克勒斯颇有几分志得意满的架势,随时准备着迎接更强大的对手。