



当代中小学生学习成长必读丛书

DANGDAI ZHONGXIAOXUESHENG
CHENGZHANG
BIDU CONGSHU
双色版

调节中学生

自我情绪的

138

个故事

能调节好自己情绪的人，就能把握住自己的人生。任何时候，一个人都应该做自己情绪的奴隶，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你都应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

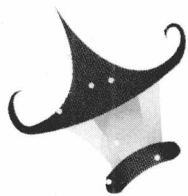
吕晓滨◎主编 邱彩君◎编著



内蒙古人民出版社



当代中小学生学习成长必读丛书



调节中学生

自我情绪

的

138 个故事

吕晓滨◎主编 邱彩君◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

调节中学生自我情绪的138个故事/邱彩君编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(当代中小生长成必读丛书/吕晓滨主编)

ISBN 978-7-204-10047-7

I. 调… II. 邱… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第073363号

当代中小生长成必读丛书

- 主 编 吕晓滨
责任编辑 徐敬东
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 280
字 数 2700 千
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10047-7/G·2965
定 价 496.00 元(全20册)
-



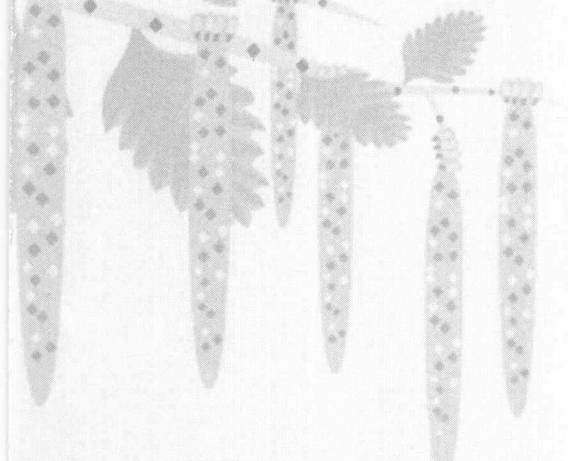
前言

中小學生是待放的花蕾，是祖國的未來。隨著社會競爭的日益激烈，中小學生未來將面臨着越來越多的機遇與挑戰。與此同時，社會對當代中小學生在成長道路上知識的積累和運用也提出了更高的要求；要求他們除了擁有的課堂知識以外，還要求他們具有創新思維、良好心態和自我管理等多方面的才能。這就需要同學們及早做好準備，在成長的道路上一步步讓自己強大起來。

作為當代一名優秀的中小學生，必須要具備健康的體魄，具備一顆強大的心靈和善於思考的頭腦。只有這樣，才能在成長的道路上風雨無阻地前行，才能在攀登的途中披荊斬棘、勇闖天關。

為使中小學生更加健康的成長，更加具有一顆完美的心靈，讓他們從現在開始，就有意識地培養自己的綜合素質，讓自己逐漸成長為具有強大生命力與競爭力的新生力量，讓自己在日後的競爭中占有一席之地，我們精心編輯了這套《當代中小學生成長必讀叢書》。

本書涵蓋了中小學生成長過程中的學習、生活、社會、家庭、教育等方方面面。本着提高學生科學文化素質，淨化學生心靈的宗旨，在充分搜集當代中小學生課外閱讀興趣、挖掘最具前沿和代表性的觀點，以及結合當代中小學生自身特點的基礎上編纂而成。對開闊學生視野、積累有益知識、培養創新精神具有良好的引導作用。一個個精心遴選的小故事，剛好契合學生時代的閱讀特點。同時，通俗易懂且有



可读性的内容在点拨学生思想的同时，也在解读着成长。因此，同学们既可以把它作为一套课外阅读的知识之书，也可以把它作为心灵交流的朋友。

本书在编辑过程中得到不少同仁和学者的帮助和指导，在此深表谢意。同时，囿于时间的紧迫、水平有限，难免有疏漏之处，涵请赐教。另外，本书出于编排和设计的需要，在内容的选取上并未刻板地遵循书名中的具体文章数目要求，而是有针对性地作了适当的调整，敬请读者朋友在阅读过程中宽解。

但愿本书的出版能在中小学生的学习之余送上一缕沁人心脾的凉风，带给当代中小学生生活的盛宴、心灵的涤荡。最后，勉励所有的同学们多读书、读好书，让书籍伴随自己的成长，在成长中收获智慧，在智慧中积蓄力量。

编者

2009年7月

目录



第一辑 每天给自己一个微笑

快乐其实很简单 / 3

放下,是一种快乐 / 5

保持快乐的心境 / 7

快乐的距离 / 9

寻找快乐的情趣 / 11

拥有现在就拥有快乐 / 13

在挫折中选择快乐 / 15

花钱买快乐 / 17

快乐的理由 / 19

快乐的钥匙 / 21

赚的是快乐 / 23

丢失新车的快乐 / 25

快乐是一种心态 / 27

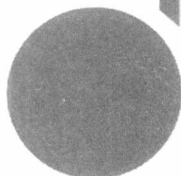
感受快乐 / 29

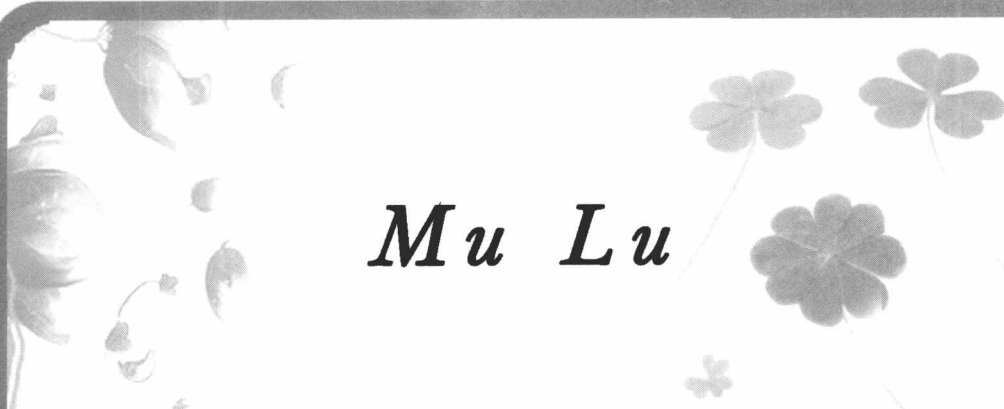
种一个快乐的种子 / 31

保持乐观 / 33

快乐的真谛 / 35

狗尾草的快乐 / 37





Mu Lu



第二辑 掌控情绪,放飞心情

好心情成就未来 / 41

给心情放个假 / 43

给自己一面心情的旗帜 / 45

心灵的眼睛 / 47

打破心中的瓶颈 / 49

不为小事斤斤计较 / 51

让悲观随风而去 / 53

挣脱心灵的枷锁 / 55

换一种心情去生活 / 57

让理解搭起一座舒心桥 / 58

庸人自扰的烦恼 / 60

每个年龄都是美好的 / 62

随手关上身后的门 / 64

风景不在对岸 / 66

消气的秘诀 / 68

我们都是旅客 / 70

一切都还在 / 72

一匹马带来的烦恼 / 74

不要让坏心情传染下去 / 76

放松一下 / 78

走过痛楚的心灵 / 79

淡化你的痛苦 / 82

放下包袱走路 / 84

不要总是多虑 / 86

寻找另一种境界 / 88

除去不必要的心墙 / 89

选择阳光 / 91

目录



第三辑 学会宽容,打开情绪的心窗

别让怒火烧伤自己 / 95

忍他人之不能忍 / 97

学会谅解 / 99

宽容,人生的护身符 / 101

谅解曾经伤害过你的人 / 103

爱是化解仇恨的最佳武器 / 105

误会 / 106

重修旧好 / 108

天使的翅膀 / 110

爱的极致是宽容 / 113

高尚的欺骗 / 115

理解 / 118

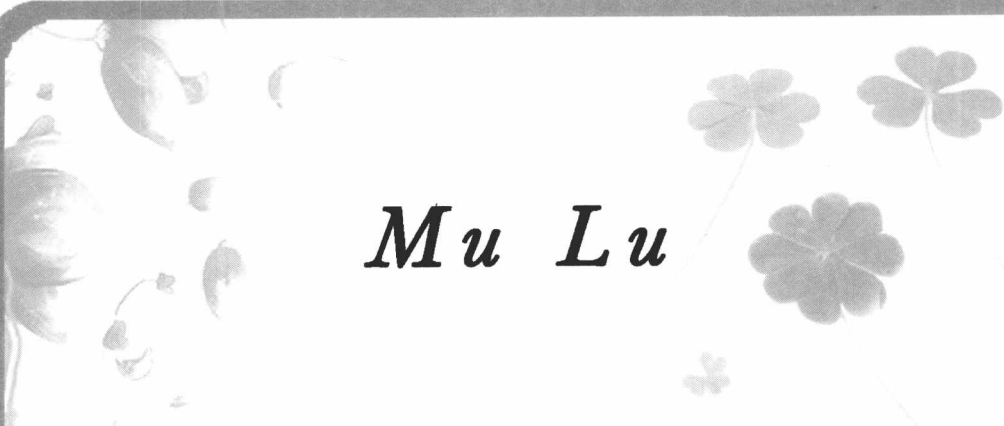
宽容的境界 / 120

心底荷花 / 122

高尚的事情 / 123

宽容的友情 / 125

宽恕的力量 / 128



Mu Lu



第四辑 给心灵洗个澡

位置给你留着呢 / 143

如花的心情 / 145

芳香自己的心灵 / 147

给心灵洒点光 / 149

爱是心灵上的慰藉 / 151

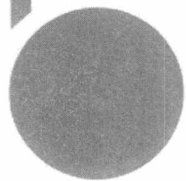
心 门 / 133

窗 / 135

幸运补丁 / 137

照亮别人 / 139

点亮心烛 / 141



目录



第五辑 把握良好心态,做情绪的主人

打造一颗坚强的心 / 155

最好的消息 / 157

对一朵花微笑 / 159

难回平常 / 161

保持一颗平常的心 / 163

灯芯将残 / 165

复杂中的简单 / 167

散步的心灵 / 169

用心管理情绪 / 171

坦然面对 / 173

不要把自己的情绪

交到别人手里 / 175

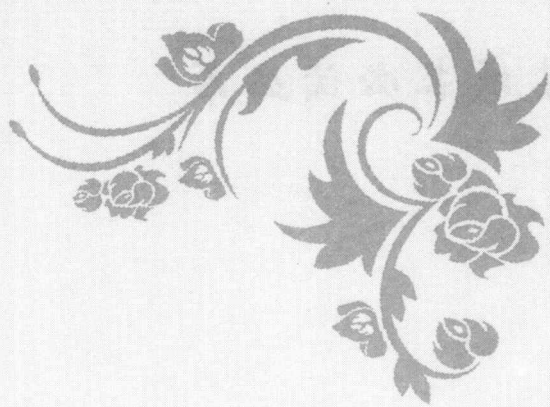
Mu Lu



第六辑 最优秀的人是自己

命运在自己手中 / 179
不要看轻自己 / 181
相信你自己 / 183
人活的就是自我 / 186
做自己的主人 / 188
好好爱自己 / 190
走好自己的路 / 192
找回自己 / 195
永远看得起自己 / 197

重要的是自己强大起来 / 199
相信自己 / 201
亮出你的名字 / 203
隐藏的伤疤 / 205
脆弱的生命也能创造奇迹 / 207
展示自我 / 209
能与不能来自信心 / 211
从容自信 / 213



每天给自己一个微笑

第一辑



每天,给自己一个微笑。笑对自己,笑对生活,笑对人生。

每天对着自己微笑,你就会觉得天高、地阔、海蓝;每天对着别人微笑,你会看到阳光灿烂,风轻云淡。让我们笑对每一天,天天都是艳阳天!



快乐其实很简单



牛绍勇



精彩导读

世界上的事,无论看起来是多么复杂神秘,其实道理都是很简单的,关键在于是否看得透。

3

一天晚上,三更半夜,智通和尚突然大叫:“我大悟了!我大悟了!”

他这一叫惊醒了众多僧人,连禅师也被惊动了。众人一起来到智通的房间,禅师问:“你悟到什么了?居然这个时候大声吵嚷,说来听听吧!”

众僧以为他悟到了高深的佛旨,没想到他却一本正经地说道:“我日思夜想,终于悟出了——尼姑原来是女人做的。”

刚说完,众僧就哄堂大笑,“这是什么大悟呀,我们大家都知道的呀!”但是禅师却惊异地看着智通,说:“是的,你真的悟到了!”智通和尚立刻说道:“师父,现在我不得不告辞了,我要下山云游去。”

众僧又是一惊,心里都认为:这个小和尚实在是太傲慢了,悟到“尼姑是女人做的”这么简单的道理也没什么稀奇的,却敢因此要求下山云游,真是太目中无人了。竟敢对我们师父这么无理,可恶!

然而,禅师却不这样认为,他觉得智通到了下山云游的时候了,于是也不挽留

当代中小学生学习成长必读丛书

他，提着斗笠，率领众僧送他出寺。

到了寺门外，智通和尚接过了禅师给他的斗笠，大步离去，再也没有任何留恋。众僧都不解地问禅师：“他真的悟到了吗？”

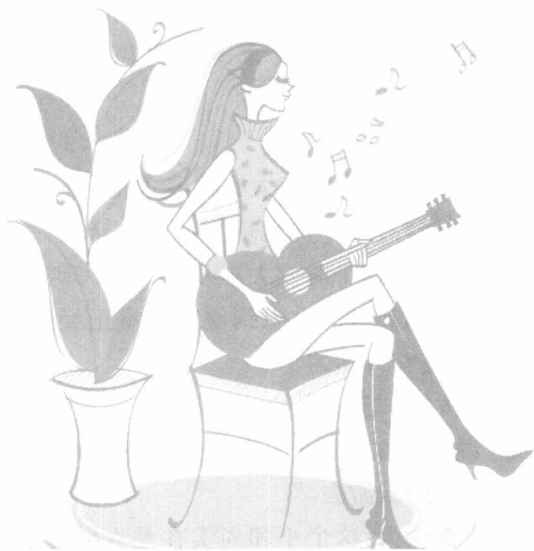
禅师感叹道：“智通真是前途无量呀！连‘尼姑是女人做的’都能参透，还有什么禅道悟不出来的呢？虽然这是众人皆知的道理，但是有谁能从这里悟出佛理呢？这句话从智通的嘴里说出来，蕴涵着另一种特殊的意义——世间的事理，一通百通啊。”

世界上的事，无论看起来是多么复杂神秘，其实道理都是很简单的，关键在于是否看得透。



心灵小语

快乐其实很简单，是人们把它想得复杂了，或者人们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐。



放下,是一种快乐



陈桂蓉



精彩导读

只要你不把闲事常挂在心头,你的世界将会是一片风光霁月,快乐自然愿意接近你!

两个和尚一道到山下化斋,途经一条小河,两个和尚正要过河,忽然看见一个妇人站在河边发愣,原来妇人不知河的深浅,不敢轻易过河。一个年纪比较大的和尚立刻上前去,把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路,可是在路上,那个年纪较大的和尚一直被另一个和尚抱怨,说作为一个出家人,怎么背个妇人过河,甚至又说了一些不好听的言语。年纪较大的和尚一直沉默着,最后他对另一个和尚说:“你之所以到现在还喋喋不休,是因为你一直都没有在心中放下这件事,而我在放下妇人之后,同时也把这件事放下了,所以才不会像你一样烦恼。”

放下是一种觉悟,更是一种心灵的自由。

只要你不把闲事常挂在心头,你的世界将会是一片风光霁月,快乐自然愿意接近你!

其实,生活原本是有许多快乐的,只是我们常常自生烦恼,“空添许多愁。”许多事业有成的人常常有这样的感慨:事业小有成就,但心里却空空的。好像拥有很多,又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界,尽情享受一番。

当代中小学生学习成长必读丛书

但真正成功了,仍然没有时间没有心情去了却心愿。因为还有许多事情让人放不下……

对此,台湾作家吴淡如说得好:“好像要到某种年纪,在拥有某些东西之后,你才能够悟到,你建构的人生像一栋华美的大厦,但只有硬体,里面水管失修,配备不足,墙壁剥落,又很难找出原因来整修,除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血,拆掉了,所有的人会不知道你是谁,你也很可能会不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话,其中的味道,我们不就是因为“舍不得”吗?

很多时候,我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作,舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事,舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是,我们只能用生命作为代价,透支着健康与年华。不是吗?现代人都精于计算投资回报率,但谁能算得出,在得到一些自己认为珍贵的东西时,有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走?而我们却很少去思忖:掌中所握生命的沙子的数量是有限的,一旦失去,便再也捞不回来。

佛家说:“要眠即眠,要坐即坐”,是多么自在的快乐之道啊,倘使你总是“吃饭时不肯吃饭,百种思索,睡眠时不肯睡,千般计较”,这样“放不下”,你又怎能快乐呢?

6



心灵小语

生活原本是有许多快乐的,只是我们常常自寻烦恼,空添许多愁。
我们何不提得起,放得下,想得开,做个快乐的自由人呢!

