

☆换位思考化解家庭干戈
☆知心寄语伴随一生长

知心姐姐书系
家庭版

卢勤◎著

告诉自己 太好了!

——快乐人生的36个
好朋友

卢勤——
永远的“知心姐姐”

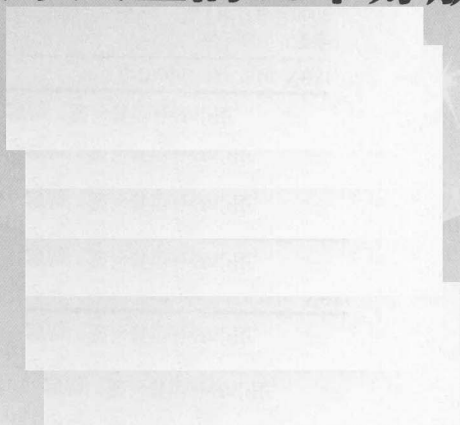


知心姐姐书系
家庭版



告诉自己 太好了!

——快乐人生的36个好朋友



图书在版编目(CIP)数据

告诉自己 太好了! / 卢勤著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2009.9
(知心姐姐书系)
ISBN 978-7-5007-9371-7

I. 告… II. 卢… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 127807 号

GAO SU ZI JI TAI HAO LE



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

著 者: 卢 勤	责任编辑: 白雪静
插 图: 马 靖 祁 勇	美术编辑: 沈苑苑
刘 倩	责任印务: 杨顺利
封面设计: 缪 惟 刘豪亮	责任校对: 赵聪兰
社 址: 北京市东四十二条 21 号	邮政编码: 100708
总 编 室: 010-64035735	传 真: 010-64012262
发 行 部: 010-84037667 010-64032266-8269	
h t t p: //www.ccpg.com.cn	
E-mail: zbs@ccpg.com.cn	
印刷: 中青印刷厂	经销: 新华书店
开本: 720 × 980 1/16	插页: 2 印张: 9
2009 年 9 月第 1 版	2009 年 9 月北京第 1 次印刷
字数: 180 千字	印数: 18800 册
ISBN 978-7-5007-9371-7	定价: 20.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。



用微笑面对一切
活出你人生的精彩



总序

受欢迎的知心姐姐

徐惟诚

知心姐姐写的书是受人欢迎的。孩子们欢迎，家长们也欢迎。她的每一本新书写出来都很畅销，一版、再版，还不断有人盗版。当然，我们不赞成盗版。这种做法不但损害了作者和出版社的权益，而且往往错误百出，更直接损害了读者的权益。然而，这种现象如今却屡禁不止，只能说明客观上社会对这类好书有着强烈的需求。

中国是个人口大国。每年出生的孩子远超过一千万。在孩子的身上寄托着民族的希望，也寄托着家长的希望。人们努力把最好的东西奉献给孩子，希望他们有幸福的童年，希望他们健康成长，希望他们将来能创造更幸福的生活，担当起民族振兴的重任。

然而在现实生活中，许多孩子却往往感到很苦恼，并不快乐。许多家长也因为孩子苦恼而感到倍加苦恼。孩子们感到学习负担太重，学得太苦太累；感觉不被理解，父母的要求太高太琐碎；感觉不到成功的喜悦，也感觉不到父母的爱。家长们不明白孩子究竟想要什么，觉得已经尽其所能（许多时候甚至是超过自己的所能）来满足孩子的需求，孩子比自己小时候幸福多了，可为什么孩子还不听话，不爱学习，爱顶嘴呢……总之是跟自己的理想差得很远。他们叹气，但是不知道该怎么办。

知心姐姐写书就是适应这种需要而做的努力，而且是一种成功的努力。她的书中说的都是有关孩子健康成长的话题，给人以正确的目标，给人以坚定的信心，更给人以可操作的方法，使人读了以后不由得产生会心的微笑：“这说的不就是我吗！”找到了摆脱困境的出路，一试果然奏效。于是，她就赢得了广大读者。

“知心姐姐”本来是《中国少年报》上一个面向读者解答问题的专栏。卢勤同志主持这个专栏多年，最终打造出了这样一个知名的品牌。其中的奥秘何在？

首先，她爱孩子。一听到有关孩子的事，卢勤就两眼放光。听到孩子有什么困难，她千方百计也要想办法帮助解决。孩子说什么，孩子的父母说什么，她都能倾听，而且不断地引导、鼓励对方把话说完、说透。这样，她就能彻底理解孩子，也能充分理解家长。于是，她说出来的话就能为对方着想，并且从对方的实际出发，真正做到了“知心”。这正是做思想工作解决问题的第一个最根本的条件。因为做到了这一点，孩子们把她看成知心姐姐，家长们也把她看成知心姐姐，她就成功了一大半。

其次，她很勤快。她的名字叫卢勤，她确实也勤于学习。别人有什么好主意，她就会马上记到自己的小本子上，而且记得特别详细，到时候拿出来就能用。孩子的倾诉，家长的倾诉，她都不厌其烦地一一记下，也是记得特别详细。这样，她肚子里就有了说不完的有关孩子成长的故事，有成功的经验，也有失败的教训。许多地方都请她去做有关孩子健康成长的报告，她都尽可能地不予以推辞，终年四处奔波，一遍遍地讲，讲完了还耐心地回答各种提问。她的思想就在这样的劳顿之中一遍遍地被打磨得更成熟、更精致。她说的道理是正确的，但又不是套话、空话，更不是令人难以理解的官话，而是合乎道理的、实实在在的、一针见血的大实话。这就自然受到了孩子和家长们的欢迎。

也许她还有许多其他的重要经验，但是我以为这两条是最根本的，也是最重要的。

新中国这60年的进步实在是太大、太快了。60年前，能上小学的人比现在能上大学的人还要少。无论社会条件、家庭条件、孩子们接触的事物、未来的前途，都是过去不可能设想的。新的条件产生了新的期望，自然也就产生了新的矛盾、新的苦恼。只凭主观愿望、主观想象，往往要碰钉子，而且只依靠老办法那是肯定不够用的。在这样的历史时期，我们有理由期望我们的孩子成长得更健康、更阳光，将来也更有成就。但是，要把这样的期望化为现实，需要解决无数过去没有碰到或者没有想到的新问题，而且许多老问题也会以新的形态出现，要求寻找到新的解决方法。这就需要知心姐姐发挥更多、更大的作用。

最后，希望有更多的类似知心姐姐这样的有志之士站出来，为一代又一代的新人成长出力。

序

让孩子插上情商的翅膀

李学谦

读卢勤的新书《告诉自己 太好了!》，一个词在脑子里久久地盘桓：情商。

人不是孤立的个体，免不了要和各种各样的人打交道，置身于各种各样的社会环境和自然环境；人生不是一条笔直的路，免不了会有弯道、挫折和坎坷，因此，眼光放远了看，最强大的个体往往是那些善于借助团队和社会力量的人，最后的赢家往往是那些输得起的人。靠什么实现“借助”和“输得起”？答案是：情商。

1995年哈佛大学著名心理学家丹尼尔·高曼《EQ（情商）》一书问世后，情商问题在世界范围内引起教育界和社会各界广泛而持久的关注。丹尼尔·高曼把情商概括为五个方面的能力：认识自身情绪、管理自身情绪、自我激励、认知他人的情绪、人际关系管理。丹尼尔·高曼认为这五个方面和人一生的成功有重大的关系。后来的研究表明，在孩子的成长中，真正阻碍他发展的，不是学习成绩，而是自信心、情绪控制能力、独立性、目标、责任感等非智力因素。有人把情商与成功的关系概括为20%智商+80%情商=成功，可能不无道理。卢勤在这本书中讲了不少教育故事，读者不难把这些故事与对情商问题的研究联系起来思考。

情商在孩子成长中的作用在中国也受到越来越多的重视，学校开始重视素质教育，与情商有关的各种书籍、培训班也应运而生。

但不可否认的是，教育工作者也好，为人父母者也好，对情商的重视还远远没有达到对智商那样的程度。这一点，看看孩子们的学习现状就知道了，作业多、考试多、补习多，仍然是孩子们无法摆脱的现实。这种状况的形成，除了教育制度、教育观念等方面的原因外，也与情商教育在方法上的缺失有关。讲到智力开发，父母知道给孩子买什么样的教辅读物，送孩子上什么样的补习班。讲到情商培养，父母就难免无从入手了。

卢勤的这本新书好就好在，这是一本关于情商教育的书；这又是一本不是泛泛地讨论情商，而是具体入微地告诉你怎样帮助孩子培养情商，有很新的实用性。书中列举的快乐人生三十六个朋友，实际上是孩子们在成长过程中发现自己、认识自己、管理自己，发现他人、认识他人、管理人际关系的三十六种态度和方法。问题是孩子在成长过程中经常遇到的问题，方法是被教育实践证明行之有效的方法，叙述又是从一个个生动的教育故事入手，相信无论是大人还是孩子，拿起这本书就能读进去，读了就会受到感动和启发。说这本书既有理论背景又有很强的现实针对性和操作性，应当不是溢美之词。

我和卢勤既是同事又是朋友，对教育问题的许多看法，我们都是相似的。我所不及的是她的那份专注和投入。在祝贺卢勤新作问世的同时，我衷心祝愿她始终保持旺盛的热情和活力，继续做孩子们的“知心姐姐”，为孩子们的成长作出更多更大的贡献。

让我们一起为孩子们的成长插上情商的翅膀。

目录

第一课 善待你自己

快乐人生的第一个朋友——微笑	2
快乐人生的第二个朋友——高兴	5
快乐人生的第三个朋友——积极	8
快乐人生的第四个朋友——忍受	13
快乐人生的第五个朋友——乐观	17

第二课 奉献你自己

快乐人生的第六个朋友——真诚	22
快乐人生的第七个朋友——分享	27
快乐人生的第八个朋友——体谅	31
快乐人生的第九个朋友——知心	34
快乐人生的第十个朋友——感恩	37

第三课 相信你自己

快乐人生的第十一个朋友——梦想	42
快乐人生的第十二个朋友——大胆	46
快乐人生的第十三个朋友——大度	50
快乐人生的第十四个朋友——争气	53

第四课 打开你自己

快乐人生的第十五個朋友——赞美	58
快乐人生的第十六个朋友——融合	61

快乐人生的第十七个朋友——宽容	65
快乐人生的第十八个朋友——理解	69
快乐人生的第十九个朋友——悦纳	72

第五课 充实你自己 76

快乐人生的第二十个朋友——乐学	77
快乐人生的第二十一朋友——好问	81
快乐人生的第二十二个朋友——专心	84
快乐人生的第二十三个朋友——冥想	88
快乐人生的第二十四个朋友——创新	91

第六课 认识你自己 95

快乐人生的第二十五个朋友——自尊	96
快乐人生的第二十六个朋友——阅读	101
快乐人生的第二十七个朋友——自爱	104
快乐人生的第二十八个朋友——自信	107

第七课 发挥你自己 110

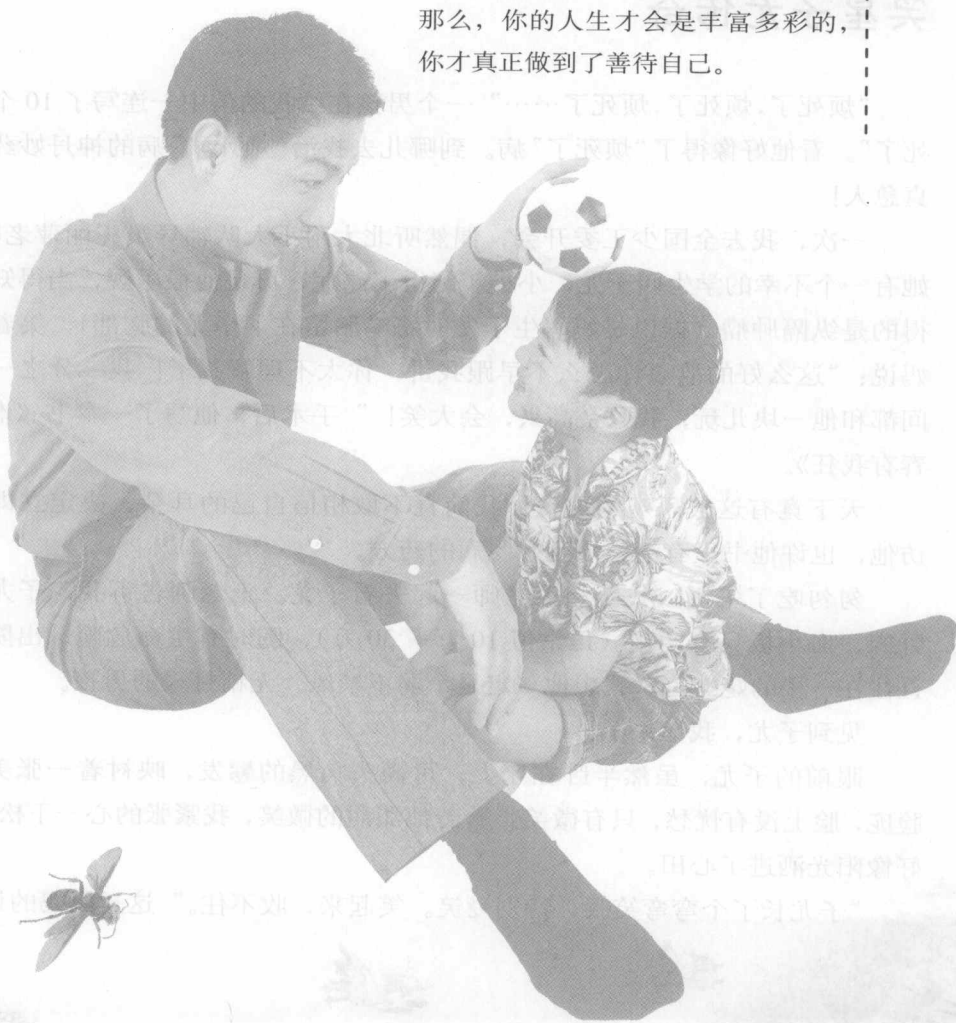
快乐人生的第二十九个朋友——传递	111
快乐人生的第三十个朋友——公益	114
快乐人生的第三十一个朋友——坚强	118
快乐人生的第三十二个朋友——自强	121

第八课 管理你自己 124

快乐人生的第三十三个朋友——自控	125
快乐人生的第三十四个朋友——坚持	128
快乐人生的第三十五个朋友——自律	131
快乐人生的第三十六个朋友——坚韧	134

第一课 善待你自己

你是独特的，你是唯一的，你是珍贵的存在，你是自己生命的主宰。如果你能以积极乐观的态度去面对这个世界，脸上始终挂着微笑，高兴地对待身边的每一个人，勤奋地工作。那么，你的人生才会是丰富多彩的，你才真正做到了善待自己。





告诉自己 太好了!

新一策
5. 自然科学与
5. 自然科学与

加油! 男孩

快乐人生的第一个朋友——微笑

笑星子尤传奇

“烦死了,烦死了,烦死了……”一个男孩在给我的信中一连写了10个“烦死了”。看他好像得了“烦死了”病。到哪儿去找治“烦死了”病的神丹妙药呢?真急人!

2
一次,我去全国少工委开会,偶然听北大附小大队辅导员王丽萍老师说,她有一个不幸的学生叫子尤,小小年纪得了癌症,可是他很乐观,当得知自己得的是纵隔肿瘤(据说是妈妈生子尤时将畸胎留在了子尤的胸部),笑着对妈妈说:“这么好的故事你怎么不早跟我讲,你太不理解我了!我二分之一的时间都和他一块儿玩,我只会高兴,会大笑!”手术后,他写了一本书《谁的青春有我狂》。

天下竟有这般乐观的男孩!我简直不敢相信自己的耳朵,决定立即去采访他,也许他书里有治“烦死了”病的药方。

匆匆吃了午饭,我就和王老师一起去看子尤。王老师告诉我,子尤长期卧床,血小板只有两千(正常值10万~30万),随时有生命危险,出院后一直住在一楼的姥姥家。我想他一定是个弱不禁风、无精打采的男孩。

见到子尤,我惊呆了!

眼前的子尤,虽然半卧在床上,可满头乌黑的鬈发,映衬着一张美丽的脸庞,脸上没有忧愁,只有微笑。看着他甜甜的微笑,我紧张的心一下松开了,好像阳光洒进了心田。

“子尤长了个弯弯笑眼,特别爱笑。笑起来,收不住。”这是妈妈的评价。





“子尤，能告诉我你为什么那么爱笑吗？”我问。

“从小我脑子慢，小学上得懵懵懂懂，可说相声、学卓别林走路倒有一手，这些兴趣都在日后深深地影响着我。比如关于卓别林的文章我每年都会写，每年都有新体会。”

“我有一个自创的精神世界，在那里可以高兴地编故事，并用积木一个个充当人物演出来，生活在我眼前就是一场大戏……”

子尤滔滔不绝地讲起自己的美好回忆：说相声，演小品，阅读幽默小说和漫画，写电影故事，办“月亮文学社”，用DV拍电影，写小说……

“想干的事我都干成了，你看我有多快乐！学校每周评笑星都是我。”

看到子尤满脸的幸福，我也笑了。

“做那么大的手术，你不怕吗？那时还笑得出来？”我不解地问。

“我是触摸到了死亡温度的人，连死都经历了，还怕什么？缝针、拆线时，我自己举着镜子看，医生都吓坏了。能有分享这种体验的机会是多么难得呀！”

妈妈打开日记本，上面记载着子尤手术后对妈妈说的话，每段都让我感动。

2004年6月29日，手术后第四天。

“我不怕死。我这14年过得多么生机勃勃、波澜壮阔，在哪方面我都没有遗憾。”

“上天准备今年送一个金灿灿的肿瘤给一个人，他怕胆小的人支持不住，所以就准备送给一个乐观的人……于是，他送给了我。我是超越一切的，我把这叫享受。”

我一下子明白了，子尤的微笑来自他对生活的热爱，对生命的理解，对自己的信心！微笑，正是治疗“烦死了”病的最佳药方。

男孩，你想赶走烦恼吗？你想和微笑交朋友吗？请做三件事：

一、试着在沮丧、失败、烦恼的时候微笑，相信微笑能战胜恐惧，驱走烦恼，也会击垮你的消极情绪。

二、创造一个令人发笑的环境，多看看幽默小说或漫画，听听相声，看看小品，在不知不觉中你会变得开朗起来。

三、有力地告诉自己：“我准备笑。”然后，笑！





告诉自己 太好了!

父母的微笑是孩子的太阳

儿子，是妈妈的骄傲。

子尤妈妈说，子尤做穿刺那天，李医生叫家属进去时，一屋子大夫异口同声地说，这孩子太懂事了，太勇敢了，太配合了。虽然穿刺像一把刀插在子尤的胸膛里，痛苦不堪，但子尤一直微笑着面对所有的人。

妈妈，是儿子坚强的后盾。

子尤对我说，他手术那天，妈妈穿着大红盛装，脸上带着动人的微笑，光彩照人。手术前，妈妈和他一起看喜剧片《我爱我家》，一起开怀大笑。正是妈妈的乐观给了子尤战胜病痛的力量。

采访中，我也切切实实感受到，柳红（子尤的妈妈）对儿子的爱很特别。她一直和儿子一起编织着童话，一起创造快乐、享受快乐，一起笑。

男孩不需要安慰，需要鼓励。

“男儿有泪不轻弹。”面对痛苦、挫折和困难，妈妈乐观积极的人生态度，是对儿子最大的爱。

手术后，子尤对妈妈说，上天派一些人来到世上，是来做天使的，他（她）们就是来为世界增添光彩的。

妈妈对子尤说：“儿子，你就是天使！”

还有什么礼物，比父母的信任更让儿子激动？还有什么药物，比父母的鼓励更让儿子坚强？

人生难免会遇到大风大浪。如果儿子是一只小船，那么母亲就是大海，她托着小船，推着小船勇往直前，鼓励儿子战胜风浪，划向彼岸。

父母满意的微笑，正是男孩心中永不落的太阳。

爸爸妈妈们，千万不要吝惜你的微笑。

朋友的名片

姓名：微笑

特征：脸上总是挂着不落的微笑，无论是成功还是失败，是快乐还是痛苦。不仅自己高兴，还要让别人快乐。

口头禅：太好了！





加油！女孩

快乐人生的第二个朋友——高兴

家庭快乐制造厂

大连女孩希希的爸爸妈妈离婚了。在希希很小的时候，爸爸就走了。希希很想爸爸。在幼儿园，别人的爸爸来接孩子的时候，希希总是远远地跟在后面。后来老师和妈妈为了让希希开心，便告诉希希：爸爸出国赚钱去了。从此，家里只要有电话铃响，希希肯定第一个冲过去，因为她一直以为是爸爸来的电话。爸爸的电话一直没有来过，希希便沉默了，经常坐在角落里发呆。而妈妈在一贫如洗的困境下，眼泪都快哭干了。

慢慢地，妈妈发现5岁的女儿希希的脸上没有了笑容，而且三天两头闹病。眼看希希要上小学了，这样下去会影响学业和成长。妈妈决定每天早起40分钟，带着女儿出去跑步锻炼。希希不愿意，妈妈就边跑边讲故事：

“有一只大老鼠每天都带着几只小老鼠出去散步。一天，迎面跑来了一只猫，小老鼠吓得躲到大老鼠身后。鼠妈妈大叫一声：‘孩子们，别害怕，看我的！’说着，她朝着猫：‘汪！汪！汪’大叫几声。‘狗’的叫声把大猫吓跑了。小老鼠佩服得五体投地：‘妈妈，你可真有本事呀！’大老鼠得意地说：‘孩子们，要记住，这年头每个人都要学会几句外语！’”

妈妈讲的笑话把女儿逗得哈哈大笑。妈妈突发奇想：何不在家里开办个快乐制造工厂，自己生产快乐！

母女俩一拍即合。经讨论，希希当上了厂长兼总工程师，妈妈当了副厂长兼副总工程师，轮流值日。当班的厂长每天必须给另一个人制造出至少一个快乐来，否则受罚——洗两个人的臭袜子！从此家里有了笑声。





告诉自己 太好了!

又是一个休息日，轮到希希创造快乐了。妈妈正在厨房烙煎饼，火烤得汗流浹背之时，忽听一声：“圣旨到！”只见女儿两手扯着一张黄纸来到厨房，打开喊道：“奉天承运，皇帝诏曰，朕念正纯（妈妈的名字）烙饼有功，特赐玉米糖一块，钦此。”希希的举动让妈妈笑弯了腰，赶忙说：“谢主龙恩！”辛苦顿时消散，那煎饼比以往香十倍。

从此，“快乐制造工厂”制造出一系列故事，妈妈发现女儿越来越开朗、幽默，笑话一个比一个精彩。这到底是怎么回事呢？原来，希希有一个小本子，到处收集笑话，逗妈妈乐。

一天，希希认真地对妈妈说：“今天上课老师问王小刚同学：‘圆明园是谁烧的？’王小刚说：‘不是我烧的！’老师给他妈妈打电话。他妈妈说：‘我家孩子从不撒谎，没烧就是没烧！’他妈妈去找他爸。他爸说：‘烧了就承认，该多少钱咱们赔！’”

妈妈把肚子都笑疼了，问女儿：“你哪来这么多笑话？”希希这才承认，从书上看的，“不就是为了让您高兴吗！”

妈妈感动极了。感动不如行动：“你的袜子我天天包了！”妈妈说。

女儿笑了：“从今天开始，您的袜子我来洗！”那年希希9岁。这以后，母女俩的袜子希希全包了！

有一次我和这对母女一起去中央电视台录节目，希希对我说：“我们这个工厂百分之百赢利，非常红火。我们投入脑力、记忆力、创造力，生产出了快乐。”

你想快乐吗？那就学习希希和她妈妈，自己去创造吧！

父母的微笑是孩子的太阳

人们常常认为，单亲家庭的孩子缺少快乐，是因为没有父亲或母亲；单身母亲缺少微笑，是因为没有丈夫。其实，这些都不是主要的，最主要的是看你心里快乐不快乐。心里快乐了，你就会发现快乐，享受快乐，传播快乐。生活像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭；你对它发怒，它就对你发怒；你善待它，它就一定善待你！所以，真正制造快乐和痛苦的工程师不是别人，正是镜子里的你自己。





希希的妈妈尹正纯和女儿一起走出了痛苦，创造了快乐。她对我说：“随着笑声的培养，我和女儿这两个快乐工程师当得得心应手。快乐的细胞在我们身上长出来了。这细胞繁殖能力极强，成倍翻番地增长。快乐就像随身携带的囊中物，可以在有意无意间信手拈来。尤其是女儿，简直成了快乐天使，满目都是美景，满耳都是佳音，干什么快乐，随时随地都能幽上一默。从此，快乐就这样长驻我们这个单亲家庭了。女儿学习优秀，好几种病不治自愈。”

这个“家庭快乐制造工厂”真是太神奇了，母女俩创造的不仅仅是几个幽默、笑话，而是一种温馨和谐、快乐的家庭环境，制造了一种积极心态，制造了乐观面对不幸的人生态度，真是“改变心情就改变了世界”。在快乐的世界中长大的孩子，往往拥有良好的心态、开朗的性格和悦纳别人的长处，这样的孩子受人欢迎，会为终生快乐奠定基础。

用希希妈妈的话说：“快乐满地跑，看你找不找。”

朋友的名片

姓名：高兴

特征：高兴的人会感受快乐、创造快乐、传播快乐，所以别人喜欢和她在一起，这样可以分享快乐。

口头禅：我今天真高兴！

