



中小學生健康成長叢書

Da Zao Yang Guang Xin Tai

打造陽光 心態

主編 李少聰



播下一種心態，收穫一種性格；
播下一種性格，收穫一種行為；
播下一種行為，收穫一種命運。
一個健全的心態，
比一百種智慧都更有力量。



第四軍醫大學出版社

中小学生健康成长丛书

Da Zao Yang Guang Xin Tai

打造阳光心态

主 编 李少聪
编 者 赵 爽 张盛林 刘 悦
杨婷婷 常佳维 张立言
史晓飞 王 帝

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

打造阳光心态/李少聪主编. —西安:第四军医大学出版社, 2009.8

中小学生健康成长丛书

ISBN 978-7-81086-677-4

I.打… II.李… III. 成功心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129543号

打造阳光心态

主 编 李少聪

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 人民日报社西安印务中心

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 8.5

字 数 170千字

书 号 ISBN 978-7-81086-677-4/B·4

定 价 16.80元

(版权所有 盗版必究)

前言

Forward

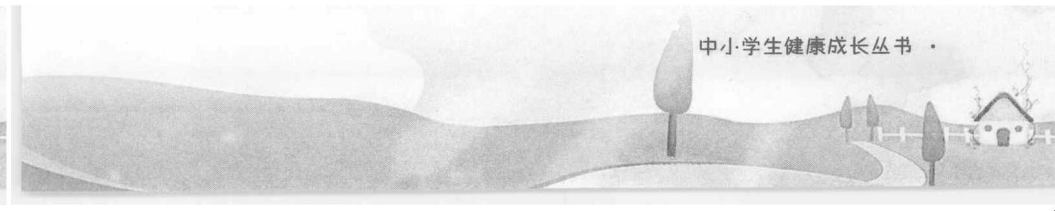


为什么有的人功成名就，有的人却穷困潦倒？难道真的是命中注定吗？心理学家经过大量调查研究得出答案：把成功者和失败者最终区分开来的秘密就是“心态”。

古时候，有个书生在即将考试的前夕做了三个梦：第一个是梦到自己在墙上种菜；第二个是梦见天下雨，他戴了斗笠还撑了一把雨伞；第三个是梦到跟自己心爱的姑娘躺在一起，但却是背靠着背睡的。

第二天一大早，考生就找到算命先生为他解梦。算命先生听后，连连摇头说：“看来你考试无望，还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费力气吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟心爱的人躺在一张床上，却背靠背，不是没戏吗？”

考生听完，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板感到很奇怪，就问：“明天就要考试了，你怎么现在却要走呢？”考生把算命先生的话告诉了店老板。店老板听后乐了：“我也给你解一下吧。我倒觉得，你这次考试很有希望。你想想看，墙上种菜不是说明你会高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你有备无患吗？你跟心爱的人背靠背躺着，恰恰说明你就要翻身了啊！”考生听完，觉得很有道理，精神为之一振，第二天充满信心地去应试，最后竟考了个第二名。



同样的梦境，算命先生的解释和店老板的解说却有着天壤之别。前者让考生心灰意冷，差点放弃考试；后者却能变消极为积极，让考生具备良好的心态，从而取得成功。可见，消极的人看到的是总是失望和困扰，生活中感受到的处处是阴影；积极的人看到的是希望，他们的心灵拥有更加广阔的晴空。

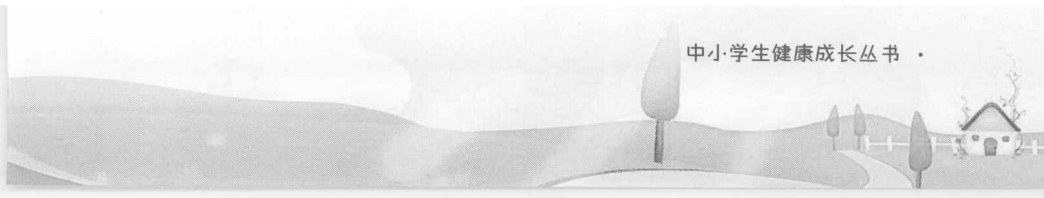
拿破仑曾说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。很小的差异即积极的心态还是消极的心态，巨大的差异就是成功和失败。”

2008年北京奥运会，男子跳水3米板比赛中，澳大利亚选手马修·米查姆因为紧张连决赛都没进。而在10米台比赛中，彻底放下包袱的马修却创造了一个不大不小的奇迹。“我只是想享受这个比赛，享受比赛的乐趣。”马修说道，“这样我更放松，然后跳得更好。”于是，他在最后一跳以超过112分的分数力压群雄，勇夺冠军，而在这之前，他还落后中国选手周吕鑫30分。

笑到最后，才能笑得最甜。能够让这微笑保持到终点的，不是别的，恰恰是你的心态。成功者之所以成功，是因为他们有着阳光心态，而失败者则恰恰相反。

阳光心态就像普洒大地的阳光，让你的内心充满温暖；阳光心态就像一颗魔力药丸，让你心中时刻充满欢乐；阳光心态就像一把万能钥匙，为你开启任何艰难的关卡大门。播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

本书中多个饱含快乐、阳光、质感的小故事，融趣味、悬念和哲理于一体。通过故事之后的“阳光感悟”，用睿智的语言告诉每一个渴望成功的孩子，保持阳光的心态才能找到生活和学习中的快乐，帮助你走向人生的顶峰。



第 1 章 握住自己快乐的钥匙

1. 孩子,我并不想要蜻蜓 / 1
2. 艾尔米特的微笑 / 3
3. 快乐一直都在你身边 / 5
4. 别总盯着前面那只大雁 / 7
5. 做哥哥还是做弟弟 / 8
6. 把快乐种在哪儿 / 10
7. 国王与牧羊人 / 11
8. 万圣节的面具 / 13
9. 凡事要往好处想 / 14
10. 珍惜已经拥有的快乐 / 16
11. 雨伞和灯笼 / 17
12. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 19
13. 只洗今天的盘子 / 20
14. 珍珠上的斑点 / 22
15. 孩子,你只是开错了窗子 / 23
16. 为什么种花 / 24
17. 根本不会失去的东西 / 26
18. 把盐放进湖里吧 / 27
19. 总有些事情是值得高兴的 / 29
20. 凭什么让他决定我的心情 / 30

21. 镜子里的伤疤 / 31

第 2 章 找到自己就找到了世界

1. 找到自己,就找到了世界 / 33
2. 罗纳尔多的兔牙 / 34
3. 做最贵的配角 / 36
4. 你只能选一把椅子坐上去 / 38
5. 记住自己的优势 / 39
6. 谭盾的选择 / 41
7. 爵士歌王是这样诞生的 / 43
8. 朝自己认为对的方向努力 / 44
9. 成功并不像你想象的那么难 / 45
10. 三个建筑工人 / 46
11. 不要总是盯着你的脚 / 48
12. 玻璃杯里的跳蚤 / 49
13. 用大脑练习投篮 / 51
14. 一头驴子的重要任务 / 52
15. 断掉的树 / 53
16. 生命是不能先打草稿的 / 55
17. 但是我的良心会看见 / 56
18. 你错过了一群鹿 / 58
19. 可是上帝会知道 / 59
20. 烂肉里的珍珠 / 61
21. 长颈鹿与鹅卵石 / 62



22. 被绕过的金子 / 63

第 3 章 相信自己一定能行

1. 艾丽丝的蝴蝶结 / 65
2. 一定是乐谱错了 / 67
3. 写下你的梦想 / 68
4. 你真的跳不过去吗 / 70
5. 为什么一定要搬走它 / 72
6. 爱美的蝴蝶 / 74
7. 跳崖的绵羊 / 75
8. 不要总把弓上满弦 / 77
9. 吵闹的青蛙 / 79
10. 让我们看看另一面 / 80
11. 马克·吐温的损失 / 82
12. 发动汽车的妙招 / 84
13. 被饿死在山羊岛上的狼 / 85
14. 一百万英镑买来的秘密 / 86
15. 马的悔恨 / 89
16. 给大地罩上“蛛网” / 90
17. 你从背后看过自己吗 / 92
18. 种桃树的猴子 / 93
19. 你敢签上自己的名字吗 / 95
20. 转过来一想 / 97



第 4 章 每朵花都有自己的芳香

1. 必须先揭开伤疤 / 99
2. 死去的蚂蚱 / 101
3. 生存法则 / 102
4. 顺序也会说谎 / 103
5. 学会放手 / 105
6. 一棵核桃树的证明 / 106
7. 废弃的房子 / 108
8. 你想做什么桶 / 110
9. 别浪费失败 / 111
10. 长颈鹿和小山羊 / 113
11. 你扣好扣子了吗 / 114
12. 因为你跪着 / 116
13. 不会说话的乌鸦 / 117
14. 绝对自信 / 118
15. 请不要炫耀 / 120
16. 煮一个鸡蛋要多少热量 / 121
17. 做一个诚实的人 / 122
18. 鸡和鸵鸟的感悟 / 123
19. 在井边睡觉的女孩 / 125
20. 夸大其词的舌头 / 125

第 5 章 为自己创造一个奇迹

1. 别让人改掉你的梦想 / 127
2. 用一截树枝飞越太平洋 / 129
3. 仅仅尽力而为是不够的 / 130
4. 维尼的世界 / 131
5. 成功就是把简单的事情重复做 / 133
6. 大鱼心里的玻璃 / 135
7. 做一个勇敢者的游戏 / 136
8. 学会低头 / 138
9. 炭灰里的油脂 / 139
10. 用耳朵寻找金表 / 141
11. 最近还是最快 / 142
12. 沸腾还是冷却 / 143
13. 右手大一点 / 145
14. 每天只做一件事 / 146
15. 两块石头的故事 / 148
16. 一勺香蕉甜味剂 / 150
17. 最坏会怎样 / 151
18. 一只跳蚤的选择 / 153
19. 爬上高塔的青蛙 / 155
20. 你真的想尽办法了吗 / 157

第 6 章 除了眼泪，还有阳光和蓝天

1. 摔跤救了五个人的命 / 159
2. 记录下所有的阳光 / 161
3. 抖落你身上的泥土 / 163
4. 如果 A 弦断了 / 164
5. 废纸堆里的发明 / 165
6. “笨”小孩 / 167
7. 不存在的对手 / 169
8. 明天还会有报纸 / 171
9. 两个答案 / 172
10. 聪明的神父 / 174
11. 黑暗中的老虎 / 176
12. 绝地重生 / 177
13. 狮子的苦恼 / 179
14. 杨格的秘密 / 181
15. 只有三个螺丝的轮胎 / 182
16. 顺手摘了一个苹果 / 184
17. 粗制滥造的房子 / 185
18. 米勒是谁 / 186
19. 碎玻璃的奇迹 / 188
20. 失败的演出 / 190
21. 谁害死了尼克 / 191
22. 三个富翁的忠告 / 193

第 7 章 带着感恩的心快乐地飞翔

1. 请为他的帮助付费 / 196
2. 老师,这是您的手 / 198
3. 蝴蝶的启示 / 200
4. 房檐下的小屋 / 202
5. 我在等你说谢谢 / 203
6. 没有谁的付出是理所当然的 / 205
7. 我不是想要一条新腿 / 206
8. 为上帝留下的麦子 / 207
9. 错过了自己的冰淇淋 / 209
10. 最后一束玫瑰 / 210
11. 爱的种子 / 212
12. 感激侮辱你的人 / 214
13. 我很爱你,你知道吗 / 216
14. 我只看到我所拥有的 / 217
15. 心怀感激 / 219
16. 藏在面包里的银币 / 221
17. 一顿晚餐 / 223
18. 我总会和你在一起 / 224
19. 我还有一颗感恩的心 / 227

第 8 章 宽容是生命里的阳光

1. 固执的蛇蛙 / 229

2. 世界并不完美 / 230
3. 当年的痛苦 / 232
4. 鸭子的快乐 / 234
5. 乌龟和狮子 / 235
6. 死神的失败 / 237
7. 不带一点怒气做事 / 238
8. 宁越的退让 / 239
9. 给对手带路 / 240
10. 哥,你的衣领上有根线头 / 242
11. 做朋友还是敌人 / 243
12. 关照别人就是帮助自己 / 245
13. 宽恕的拯救 / 246
14. 退后两步再看 / 248
15. 两个阿拉伯人的故事 / 249
16. 穆律罗的宽容 / 251
17. 心宽了,路才会宽 / 252
18. 最温暖的罚款 / 254
19. 建筑大师与中学生 / 256
20. 林肯和逃兵 / 257



第 1 章

握住自己快乐的钥匙



31. 孩子，我并不想要蜻蜓

他是位富商，有四个未成年的儿子，最小的儿子莱格只有七岁，但他却不幸患了绝症。现在最让他放心不下的就是这第四个孩子。那一天，他躺在医院的床上向外张望，忽然看到医院的草坪上有一群孩子在捉蜻蜓。于是他打发人把四个儿子都叫来，对他们说：“你们也下去给爸爸捉几只蜻蜓吧，爸爸很多年没见过蜻蜓了。”

四个儿子答应着跑了出去。不一会儿莱格的大哥就带着一只蜻蜓回来了。

“你怎么这么快就捉到一只？”爸爸问。

大儿子回答说：“这不是我捉的，是我用你给我买的遥控赛车换的。”富商接过蜻蜓，笑着点点头。

又过了一会，二儿子也回来了，他带来两只蜻蜓。

富商问：“这么快就捉了两只蜻蜓回来？”

二儿子回答说：“我把你送给我的遥控赛车给了一位小朋友，他给我三分钱，这两只蜻蜓是我用二分钱向另一位小朋友租来的。爸爸，你看这是多出来的一分钱。”富商也接

过蜻蜓，赞许地点点头。

不久老三也回来了，他带来了十只蜻蜓。富商惊讶地问：“你这一会儿工夫怎么捉这么多蜻蜓的？”

三儿子说：“我把你送给我的遥控赛车在广场上举起来，问他们谁愿玩赛车，玩一次只需交一只蜻蜓就可以了。爸爸，你看要不是怕你着急，我至少可以收到二十只蜻蜓。”富商也接过蜻蜓，然后赞赏地拍了拍三儿子的头，说好样的。

又过了好一会儿，莱格才回来，他满头大汗，两手空空，衣服上还沾满了尘土。富商问：“孩子，你这是怎么搞的？”

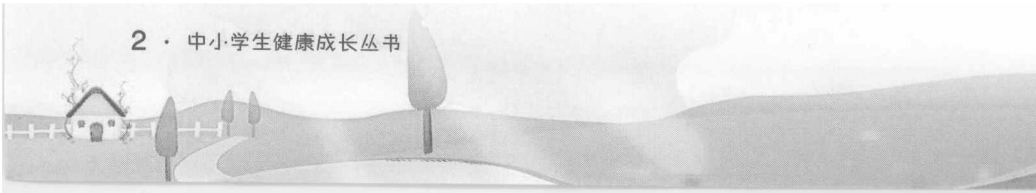
莱格说：“我追了半天，也没捉到一只，就在地上和小朋友们玩赛车了，要不是看哥哥们都回来了，说不定我的赛车能撞上一只蜻蜓呢！”富商笑了，笑得满眼是泪，他摸着莱格那挂满汗珠的脸蛋，把他搂在了怀里。


第二天，富商去世了，孩子们在他的床头发现一张小纸条，上面写着：孩子，谢谢你们昨天为我做的事，我只想告诉你们，我并不想要蜻蜓，我想要的只是你们捉蜻蜓时得到的快乐。



阳光感悟

人生真正的快乐并不是成功的那一点，而是追求成功的过程。就像爬山真正的乐趣也不是站在山顶上的那一刻，而是一步一步爬过山坡时看到的风景。所以，我们做事情也不要只盯着事情的结果，要学会享受做的过程，享受我们生命的每一分钟。



2. 艾尔米特的微笑

今天早晨艾尔米特心情十分不好，甚至连平日他最爱吃的苹果馅饼都不想吃。虽然天气晴朗，阳光明媚，可他还是感觉心里沉甸甸的，眼前也好像满天乌云。艾尔米特不想去上学了。

妈妈好几次问他怎么了，但是艾尔米特不想说话。他不想告诉妈妈，昨天算术考试，他又只考了2分，更不想告诉妈妈，因为这个，同学们都嘲笑他，老师又用棍子打了他那只残疾的脚。

艾尔米特勉强喝了一杯牛奶，背起书包，装作往学校的方向走去。事实上，他在第一个路口就拐弯了，他决定今天逃学。他不想面对同学的嘲笑和老师的斥责。至于明天怎么办，他还不知道。

艾尔米特从来没这么早来过公园，公园里树木葱茏，鲜花盛开，鱼儿在池里游来游去，有人在散步，还有人在喂鸽子。但是艾尔米特没有心思去看这些，他十分难过地坐在一张长椅上，几乎要哭出来。

这时候一位老爷爷歪歪斜斜地走了过来，老爷爷似乎跟他一样，脚有点跛，但很明显他不像艾尔米特一样难过，他看着艾尔米特，快乐地微笑着。艾尔米特不想理他，但是他并不气馁，还是坚持向他走过来，并且一直微笑着。

艾尔米特有点生气，把脸扭开，不想看他。但他一直走到他身边，坐下来，把笑脸对着他，艾尔米特有点不好意思