

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

图书基本信息

书名：<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

13位ISBN编号：9787801959355

10位ISBN编号：7801959353

出版时间：2009-1

出版时间：九州出版社

作者：严红 编

页数：200

字数：175000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

内容概要

本书精选了近百个与情绪有关的小故事，具有极强的可读性和启发性，每篇都附有精彩的“情绪小语”，不仅能让孩子体验到轻松愉悦的读书之乐，更重要的是让孩子从各个方面认识、了解情绪，懂得如何调适情绪、控制情绪，成为情绪的小主人，让积极的情绪帮助孩子快乐、健康地成长。

作者简介

高长梅，《新课程报·语文导刊》、《语思（天池小小说下半月刊）》执行主编。曾参与十多项国家和省部级教育科研课题研究，在省级以上教育理论报刊上发表教育教学论文60余篇。

参与策划、编写的两套小学语文与实验教材分别由语文出版社、教育科学出版社出版。主编的《新华句典》入选湖北省“1999年度最有影响的十本书”。

策划、主编的教育教学和青少年阅读的80多个系列图书分别在商务印书馆、湖北教育出版社、华中师范大学出版社、湖北辞书出版社、河北教育出版社等30余家出版社出版。

策划的《读·品·悟》系列图书。

自2004年出版以来，在全国产生了广泛的影响，先后有6大系列荣获“冰心儿童图书奖”。

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

书籍目录

第1辑 你每天都有两种选择

每天你都有两种选择
活着就像在舞蹈
你的心在哪里，你的世界就在哪里
没人可以偷走你的梦想
南瓜究竟能承受多大压力
成功先生与失败先生
照镜子
人生的“雀斑”
讨好自己
不到一天大
学会忍受

第2辑 我是情绪的小主人

心境的魔力
笑匠的哭泣
一分钱的布
只朝一个方向
富翁与修女
喜马拉雅山的猴子
守护一脸笑容
压力的馈赠
先把泥点晾干

第3辑 让写满字的白纸开出花来

没有伞，就跑
转念乡间
移不走石头就远离它
让写满字的白纸开出花来
小出租成了大“航母”
打不过就跑
堵车的启示
苹果被冰雹砸伤之后
罗纳尔多的龋牙
要想到自己的翅膀
失败者也能成为偶像
在困境中找出希望
你努力了吗

第4辑 快乐是最好的药

快乐是最好的药
降低快乐的标准
什么都快乐
快乐是由什么决定的
鲍威尔的快乐
快乐即成功
羚羊的快乐
在希望中快乐

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

用牙咬断了17株树

快乐的木匠

第5辑 不要忘了拉自己一把

我很重要

最优秀的人是你自己

自信的人更容易成功

老狗斗老虎

拉自己一把

先有自信才有奇迹

自信是一朵花

做一只自信的小老鼠

我就是一块银矿石

不要被自己击倒

最大的魔鬼是自己

别为你是鹰而羞愧

弱者的等待

总会有人对你微笑

麦当劳总裁的心理锦囊

我丑,我重塑

第6辑 为心灵洗个澡

别致的宣泄

宣泄自己的情绪

错误的恐慌

疼痛是个好消息

林肯的“马蝇术”

名人制怒术

与疾病较量

发火的习惯

发怒是一种内心的脆弱

擦去心灵的灰尘

不带着怒气作战

第7辑 别把自己当成受害者

包容是一条五彩路

宽恕是良药

宽容比自由更重要

宽恕等在桥的另一边

羊羔的说服力

你说什么?

我听不到哦

一个转身

10个毛病

让怨恨转个弯

走出抱怨的泥沼

能走多远走多远

第8辑 把阳光写在我们脸上

找个合适的口头禅

拔掉那颗蛀牙

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

让阳光拐个弯
悲观者与厨师
心里的锁
可乐杯倒了
妒忌：心灵的地狱
别让嫉妒毁了你
忘掉你的龅牙
收集阳光
长长的夜路
牢骚太盛防肠断
心中的兰花依然盛开
驱散内心阴影

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

章节摘录

第1辑 你每天都有两种选择 每天你都有两种选择 “每天你都有两种选择，是选择好心情还是选择坏心情？”

“这是今天我打开信箱看到的第一封E-mail，它来自上海，是一个从未谋面、叫根号叁的朋友发来的。”

长久以来，我一直收到他的信件，信里面是一些智力测试、幽默故事、动画等，而“主页”上面除了那个熟悉的名字，就是“我快乐，所以你也快乐”的字样。这些让我在夏天感觉到一阵清凉，在冬天感到一种温暖。

感激之余，我没忘了按照“他”的意图把这个小故事传达给更多的人，只可惜无法将美丽的画面一起送上。

希望你至少在看到它的时候选择了好心情。

Jerry是美国一家餐厅的经理，他总是有一份好心情。当别人问他最近过得如何时，他总是说：“如桌我再过得好一些，我就比双胞胎还幸运了。”当他换工作的时候，许多服务生都跟着他从这家餐厅到另一家。

为什么呢？

因为Jerry是个天生的激励者。

如果有某位员工今天运气不好，Jerry总会适时地鼓励他，告诉他往好的方面想。

有一天我到Jerry那儿问他：“没有人能够永远那样积极乐观，你是怎样办到的？”

Jerry回答：“每天早上起来我都告诉自己，我今天有两种选择，我可以选择好心情，也可以选择坏心情，我总是选择好心情。”

即便有不好的事情发生，你可以选择做一个受害者，或者选择从中学学习，我总是选择从中学学习。

每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨，也可以选择指出生命的光明面，我总是选择生命的光明面。

“但并不是每件事情都那么容易啊！”

Jerry说：“的确如此，生命就是一连串的选择，每件事情都是一次选择，你选择如何回应，你选择人们如何影响你的心情，你选择处于好心情或是坏心情，你选择如何过你的生活，等等。”

数年后的一天，我听到Jerry身上发生了一件我绝对想不到的事。

有一天，他忘记关上餐厅的后门，结果早上，3个武装歹徒闯入抢劫。

Jerry去开保险箱，但由于紧张过度，弄错了一个号码，劫匪向Jerry开了枪。

幸运的是，Jerry很快被邻居发现并送往医院。

经过几个小时的外科手术以及日后的悉心调养，Jerry终于出院了，但还有一颗子弹留在他身上……

事发6个月后，我遇到了Jerry。

我问他最近怎样，他回答：“如果我再过得好一些，我就比双胞胎还幸运了。”

要看看我的伤痕吗？

“我婉拒了。”

但我问他当抢匪闯入的时候，他在想什么。

Jerry回答道：“我第一件想到的事情是我应该锁上后门。”

当他们击中我之后，我躺在地板上，还记得我有两个选择。

我可以选择生，或选择死，我选择了活下去。

“你不害怕吗？”

Jerry继续说：“医护人员真了不起，他们一直告诉我没事、放心。”

但在他们将我推入紧急手术室的路上，我看到医生跟护士的眼睛好像写着——他已经是个死人了。

我知道我需要采取行动。

当时一个护士问我：“你是否会对什么过敏？”

“我深深吸了口气说：“子弹！”

“听他们笑完之后，我告诉他们，我现在选择活下去。”

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

请把我当做一个活生生的人开刀，而不是一个活死人。

Jerry能活下来当然要归功于医生的精湛医术，但同时也由于他令人惊奇的乐观态度。他让我懂得了：每天我们都可以选择享受自己的生命，或是憎恨它。这是唯一一件真正属于我们的权利，没有人能够控制或夺去的东西就是——我们的态度。

情绪小语 每天都面临选择，就像上学选择要走的路，不一样的路就会遇见不同的人。有的路上，我们会遇见一些笑脸；有的路上，我们则可能看到忧伤的眸子。不管遇见什么，幸运也好，不幸也罢，都让我们乐观面对，给自己也给他人一个笑脸吧。

活着就像在舞蹈 女孩很小的时候，父亲就抛弃了她和母亲。坚强刚毅的母亲立志要将女儿培养成出类拔萃的人才，于是将女儿送进了一所舞蹈学校。高昂的学费并未吓倒母亲，她四处打工挣钱，7岁的女孩看见母亲整日忙碌和疲惫的身影，就会忍不住流泪。

一天，女孩对舞蹈老师说：“我想退学。”

”老师问：“为什么？”

”女孩回答：“我实在不想让母亲这样为我操劳。”

”老师问：“如果你退学，你觉得母亲会开心吗？”

”女孩回答：“至少我可以让我母亲过得轻松点儿。”

”老师又问：“你知道母亲最大的心愿是什么吗？”

”女孩回答：“当然知道，母亲希望我成为舞蹈家。”

”老师说：“记住，只有实现了愿望的人才能变得轻松和开心；因此，你必须好好学习，了却母亲的心愿。”

女孩小小年纪就上了人生第一课，她从母亲的行动和老师的言语中受到了莫大的鼓舞。她训练比别的孩子勤奋，吃的苦比别的孩子多；但她流的泪和抱怨的话却比别的孩子都少。几年后，她成了最出色的学员，并开始登台表演。

老师为她高兴，母亲为她自豪。

可命运总是在捉弄人，当女孩出落成亭亭玉立的少女，满怀信心准备迎接美好未来之时，身体却出了毛病：骨形不正，腰椎突出。

这对舞蹈演员来说是致命一击。

是退缩还是坚持？

女孩选择了后者。

她忍受疼痛和折磨，在身上装了一个“校正仪”，继续着她的舞蹈。

她的努力和刚强没有白白付出，国家舞蹈团招了她，而且她很快成了领舞。

此后她的足迹遍布世界各地，她优美的舞姿倾倒了无数观众。

她就是西班牙国家舞蹈团的常青树，享誉世界的弗拉门戈舞皇后阿伊达·戈麦斯。

前不久来中国巡演时，记者问她：“面对贫穷和不幸，面对病痛与磨难，你是如何理解人生的？”

”已在舞台上舞蹈了四十余年的阿伊达笑容依旧美丽迷人，她说了这样一番话：“在我眼里，除了战争和死亡，别的都不能叫不幸；活着就像在舞蹈，一个有梦并愿为此付出一生的人没有什么东西能阻挡住她；我会永远地跳下去，直到跳不动那天为止。”

”一个有梦想有追求的人，任何艰难困苦都挡不住他前进的步伐。

活着就像在舞蹈——在人生的舞台上，需要的就是这股子执著和韧劲儿！

情绪小语 当我们在追求梦想的时候，总有很多东西试图阻碍我们前进，因为世界上没有什么梦想的实现是一帆风顺的。

因此，任何困难甚至苦难都是我们必须承受，必须克服的。

活着就像跳舞，不要被苦难打乱舞步，凭借自己那股执著和韧劲儿，力争让自己在学习、生活中保持优雅的舞姿。

你的心在哪里，你的世界就在哪里 两个中国人看世界杯足球赛，一位在英国留过学，一位在法国留过学，他们支持的球队几乎可以肯定是按这样的顺序排列：中国、英国；中国、法国。因为他们的心也曾与英国或法国相连，所以他们不自觉地转移或至少部分地转移了自己的故乡。

<<小学生学会调适自我情绪的100个故事>>

其实，理解这点并不难，就像如果你正在观赏一朵花，那朵花就是你的世界主题；如果你正阅读一本书，那么你的世界主题就是那本书。

几年前，我辞掉公职开始着手自己开店做茶叶生意的时候，特意去拜访了一位远亲，请他传授一些茶叶生意之道。

这位经营茶叶生意几十年的睿智老人，沉思了良久却给我讲了一个故事。

有一位昆虫学家和他的商人朋友一起在公园里散步、聊天。

忽然，他停住了脚步，好像听到了什么。

“怎么啦？”

“他的商人朋友问他。”

昆虫学家惊喜地叫了起来：“听到了吗？”

有一只蟋蟀在鸣叫，而且绝对是一只上品的大蟋蟀。

“商人朋友很费劲地侧着耳朵听了好久，无可奈何地回答：“我什么也没听到！”

“你等着。”

昆虫学家一边说，一边向附近的树林跑了过去。

不久，他便捉到了一只大个头的蟋蟀，告诉他的朋友：“看见没有？”

一只白牙紫金大翅蟋蟀，这可是一只大将级的蟋蟀哟！

怎么样，我没有听错吧？”

“是的，你没有听错。”

商人百思不解地问昆虫学家，“你不仅听出了蟋蟀的鸣叫，而且还听出了蟋蟀的品种——可你是怎么听出来的呢？”

昆虫学家回答：“个头大的蟋蟀叫声缓慢，有时几个小时就叫两三声；而小蟋蟀叫声频率快，叫得也勤。

黑色、紫色、红色、黄色等各种颜色的蟋蟀叫声都各不相同，比如，黄蟋蟀的鸣叫声里带有金属声。所有鸣叫声只有极其细微，甚至很难用言语形容的差异，你必须用心才能分辨得出来。

他们一边说，一边离开了公园，走在马路边热闹的人行道上。

忽然，商人也停住了脚步，弯腰拾起一枚掉在地上的硬币。

而昆虫学家依然大踏步地向前走着，丝毫没有听见硬币的落地之声。

“这个故事说明了什么道理呢？”

老人问我。

我在思考，我不知道老人讲这个故事给我听是什么意思，我琢磨着怎么回答才能让老人满意。

媒体关注与评论

一个人除非先控制自己，否则他将无法控制别人。

——本杰明·富兰克林 乐观会增强你的信心，而仇恨会使你失去宽容和正义感。

如果你无法控制自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

——成功学大师戴尔·卡耐基

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>