



富德生命人寿
FUNDE SINO LIFE



小海豚计划

儿童成长助力读本

小明和小海豚的故事



富德生命人寿保险股份有限公司 出版



目录 Contents

前言	01
第一篇/找回自信——我和别人不一样	02
第二篇/感受爱，表达爱	09
第三篇/处理分离和挫折的好方法	16
第四篇/原来还可以这样表达	24



前 言

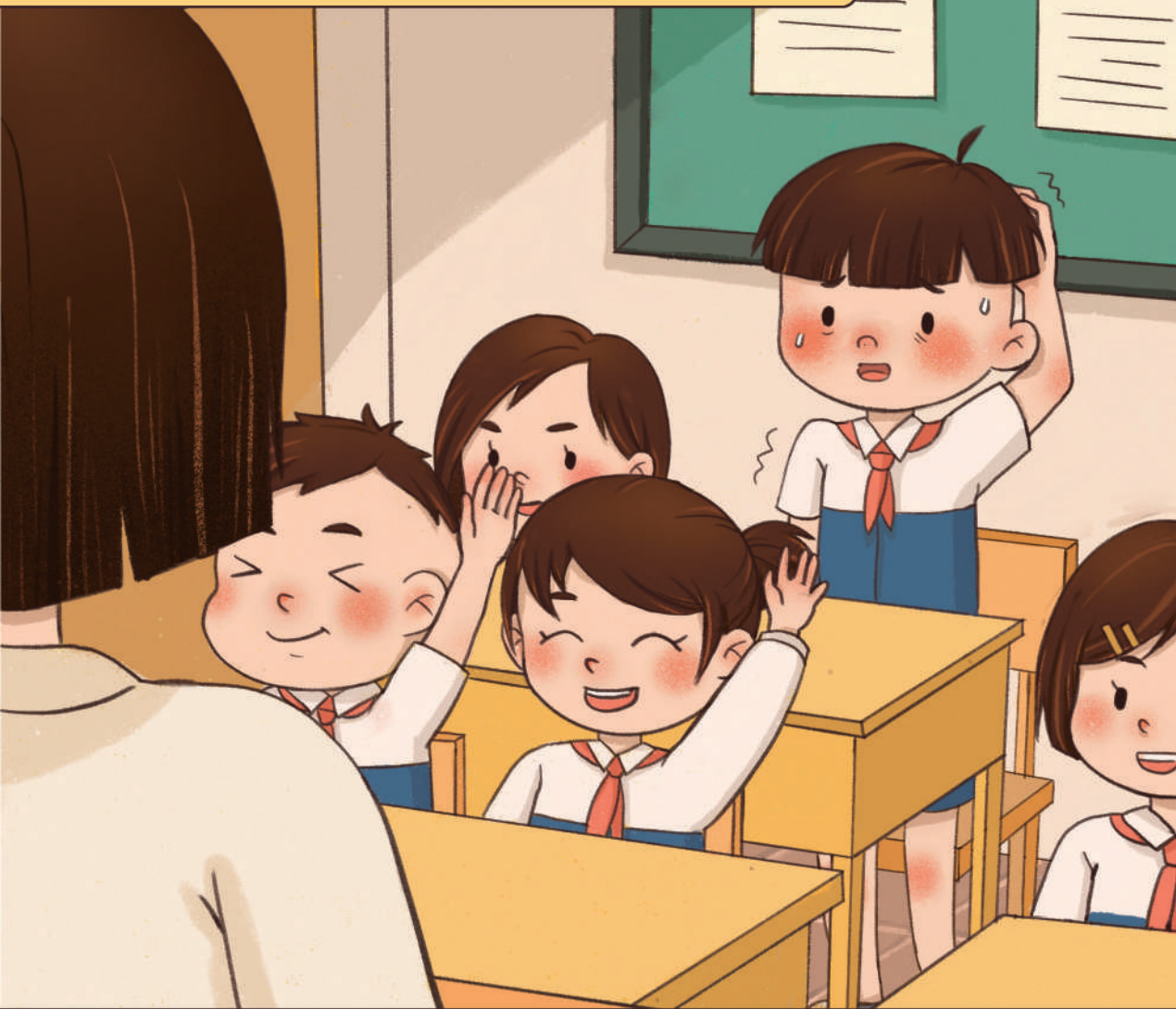
这是一个特别的故事，故事的主人公是一只神奇的小海豚和大旺村的小学生小明。

小明的父母都在城里打工，他和爷爷奶奶在村子里生活。爷爷奶奶近七十岁了，每天要照顾小明和他5岁的弟弟，还要忙着地里的农活，很少有时间能听小明说说话。没有父母在身边的日子，小明有时候会觉得很孤单和无助。在一次爱心活动上，小明得到一只小海豚。有一天，神奇的事情发生了，小海豚竟然能开口说话了……

自此，小明有了分享和诉说的对象。小海豚每一次都耐心倾听小明的故事，还帮助小明解决了不少烦心事呢！

小明从小海豚身上收获了怎样的生活智慧呢？让我们一起到书中去寻找答案吧！

第一篇：找回自信——我和别人不一样



这天下午放学，小明耷拉着脑袋回到了家，看起来很不开心。他觉得自己特别没用，因为今天在课堂上，老师让他回答问题，他在下面想了很久，总希望自己能给出一个最完美的答案。可老师一叫他站起来回答，他又特别担心自己答错或者回答不好，于是就特别紧张，脑子里一片空白，结果刚刚想到的答案一点儿都记不起来了，就结结巴巴说了个老师和同学们都听不清楚的答案。看到别的同学都回答得响亮干脆，他很懊恼自己的这种表现，回到家里将发生的事情告诉了小海豚。

小海豚说：人生来是有不同性格类型的，每个不同性格类型的人在遇到相同的事情时，会有不同的表现。

它让小明不用消极沮丧，先做个性格类型测试，看看今天的表现是否和他的性格类型有关。

只见小海豚用它的手（胸鳍）向上一划，在小明的前方出现了一个屏幕，屏幕上展现出以下的性格测试问卷：

性格测试问卷

1 我喜欢的环境：

- A. 喜欢热闹，活泼好动，人越多越开心，很容易认识新朋友。
- B. 喜欢安静，喜欢一个人呆着，不愿意凑热闹。
- C. 能快速适应环境，喜欢周围的人都听自己的。
- D. 比较安静、随和，不愿意与人发生冲突，跟身边的人的关系都很好，不喜欢显露自己。

2 别人对我的印象：

- A. 乐观，喜欢开玩笑，乐于表达，热情开朗。
- B. 想好了再说话，做事考虑周到，比较细致。
- C. 做事情很快，目标明确，能克服困难达成目的。
- D. 做事慢，不容易生气，对自己没有太大的要求。

3 是否愿意表现自己：

- A. 喜欢表现自己，追求别人的赞美与认可，在意别人对自己的评价。
- B. 默默地做好自己的事，不喜欢到处告诉别人。
- C. 有目的地说话和表达，对自己充满自信，轻易不认错，不服输。
- D. 不主动表现自己，除非很想做或被迫做。

4 我对于承诺的做法：

- A. 喜欢答应别人，但是说过就忘。
- B. 答应别人的事情说到做到，讨厌别人说话不算话。
- C. 对于答应别人的事情，该记住的记住，不该记住的就忘掉，完全由自己决定。
- D. 除非被逼无奈，否则很少答应别人。

5 我在面对任务的时候：

- A. 经常拖到最后时间才完成任务。
- B. 做事情会提前考虑好步骤，每件事情都按计划一步步完成。
- C. 只要自己想做的事情，第一时间就去完成，行动果断迅速。
- D. 善于从容面对事情的进展，不急不慢，很少出现焦急、烦躁的情绪。

6 我在做事情的时候：

- A. 喜欢同时做几件事，容易被突然发生的事情所吸引，而忘记原来要做的事情。
- B. 专心致志做一件事，有始有终。
- C. 抗压能力极强，一旦开始做事，非常专心，讨厌别人打扰。
- D. 喜欢和大家一起做，不愿意单独做事情。

7 如果受到老师的批评：

- A. 很容易认错和道歉，但经常重复之前的错误。
- B. 情绪会受到较大影响，内心容易受到伤害。
- C. 轻易不会认错，抗争到底。
- D. 害怕被批评，马上改变或按要求做。

● **8 我在面对陌生人时:**

- A. 喜欢主动与人搭话，很快就熟悉起来。
- B. 小心翼翼，不会轻易靠近，警惕性强。
- C. 视情况而定，该近的近，该远的远，有自己明确的判断。
- D. 能躲就躲，跟自己没有关系。

● **9 我和同学的关系:**

- A. 害怕一个人，人缘好，朋友多，主动与同学交朋友。
- B. 喜欢一个人做事，朋友不多，但是对朋友非常用心、忠诚。
- C. 喜欢大家听我的，不愿意听从别人的指挥。
- D. 为人随和，愿意配合别人，脾气很好。

● **10 我对于家长和老师的教导:**

- A. 答应得快，但是转眼就忘，不容易改。
- B. 只要答应的事，一定严格执行，极少出差错。
- C. 自己愿意才答应，不会轻易让步，答应就会很快做。
- D. 很乖，态度平和，但是做事情慢。

请选择在以上10个场景题目中反映最真实情况的一个选项

- | | |
|--------------|---------------|
| ● 第1题选 _____ | ● 第6题选 _____ |
| ● 第2题选 _____ | ● 第7题选 _____ |
| ● 第3题选 _____ | ● 第8题选 _____ |
| ● 第4题选 _____ | ● 第9题选 _____ |
| ● 第5题选 _____ | ● 第10题选 _____ |

请计算出

- 选A的总个数 _____
- 选B的总个数 _____
- 选C的总个数 _____
- 选D的总个数 _____

小明选了1个A，5个B，2个C，2个D。

小海豚说：性格类型没有好坏之分。目前，较常见的性格类型有四种，每种性格类型都有自己的优势和不足，善于利用就好。大多数人身上都有四种性格特点中的某几项，只是某种主性格特点比较明显。

比如：小明的主性格特点是完美型，可是他身上也有活泼型、力量型及平和型性的部分特点，只是这些特点不如完美型的特点那么突出。

下面我们就来看看四种性格类型的特点：

解析四种性格类型的特点(A\B)

活泼型的性格特点

非常乐观、积极，喜欢自己，也容易接纳别人。
喜欢新鲜、变化和挑战，情感丰富且善于表达。
自由自在，不受拘束。有创意，喜欢别出心裁。
性格活泼，容易受到人们的喜欢。
思维敏捷，善于表达，是演讲和舞台表演的高手。



典型代表

马云，中国企业家，阿里巴巴主要创始人、我国最早的数字经济引领人之一。

完美型的性格特点

严肃认真。
善于独立思考，不盲目跟随别人。
不喜欢表达。
注重承诺，能为他人着想，待人忠诚。
坚守原则，遵守规则，责任心强。
高标准，追求完美，关注细节。
谦虚随和，坚韧执着，踏实做事。
善于分析，富有条理，生活井井有条。



典型代表

乔布斯，美国发明家、企业家、美国苹果公司联合创始人。

解析四种性格类型的特点(C/D)

力量型的性格特点

不达目标，誓不罢休，不停地给自己设定目标以推动前进。
把生命当成竞赛，行动迅速，活力充沛，敢于接受挑战并渴望成功。
意志坚强，自信。
做事说话直截了当，能够直接抓住问题的本质。
有强烈的进取心和求胜欲，敢于冒险并坚持自己所选择的方向。
不易气馁，不受情绪干扰和控制。

典型代表

拿破仑，法国著名将军。



平和型的性格特点

爱静不爱动，遇事以不变应万变，镇定自若。
为人和善，追求人际关系的和谐。
知足常乐，心态轻松，能融入所有的环境和场合。
很少发火，温和、谦和、平和，不喜欢冲突。
善于接纳他人意见，非常有耐心，是最佳的倾听者，
有自然和不经意的冷幽默，不急不慢，是最佳的谈判者。

典型代表

周恩来，新中国第一任总理兼外交部长。



愤怒处理三原则

第一、不伤害自己，

第二、不伤害他人，

第三、不伤害环境。



小明一回到家就和小海豚倾诉：“小海豚，今天我要被气炸了！什么破体育队长，先笑话我没有跑鞋，后面又故意用长跑和蛙跳来整我，太过分了！太欺负人了！我以后再也不参加了！”

小海豚说：遇到这种人和事儿，确实挺让人生气的。现在第一步离开让自己愤怒的现场你做得很好。那接下来第二步就让我们看看如何合理处理愤怒，愤怒来的时候会让人产生想战斗的冲动，在冲动时做事，往往会造成让自己后悔甚至无法挽回的后果。所以，为避免愤怒时做出不理智的行为，处理愤怒要牢记三原则：第一、不伤害自己；第二、不伤害他人；第三、不伤害环境。然后基于这三个原则来找到缓解和消除愤怒的方法。

亲爱的小朋友，你是否也有遇到一些让自己百思不得其解的性格困扰呢？也按照小明的方法测测自己的主性格类型吧。

● 在第三、四页的性格类型测试中，你选择了：

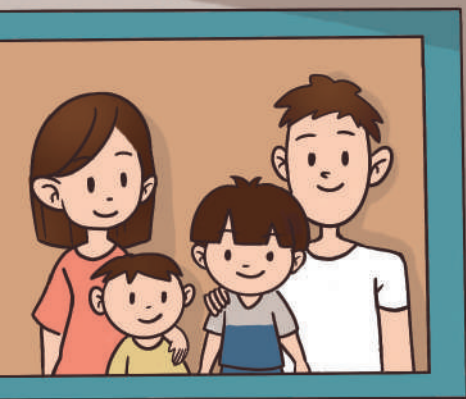
_____ 个 A
_____ 个 B
_____ 个 C
_____ 个 D

选择数量最多的那个选项，就是你现在的主要性格特征，赶快去相应的页面（选择A最多，转到第五页查看；选择B最多，转到第五页查看；选择C最多，转到第六页查看；选择D最多，转到第六页查看）看看自己的性格优势吧。也许有的优点你自己还没发现呢！

● 问问你身边的家人或者小伙伴，看看在他们眼中，你的优点有哪些？

● 看到自己的性格优势，有没有想过长大以后的理想是什么呢？

● 想一想，现在，自己又该为未来的理想做一点儿什么呢？



小明知道了很多事情并不是自己不够好，而是自己的性格特点决定的以后，积极想各种办法调整心态。现在，他上课积极发言，不紧张了。今天，老师还夸小明回答问题全面又条理清晰呢。

晚上一到家，小明想赶快把自己得到老师表扬的消息告诉爸爸妈妈，他满怀期待地拨通了爸爸的电话，可爸爸说很忙，没听小明讲完就挂了电话；他又拨了妈妈的电话，电话铃响了很久，妈妈一直没有接……

小明满肚子伤心和委屈，他担心爸爸妈妈是不是不爱他了？

小海豚说：你满怀期待地给爸爸妈妈打电话，想把被表扬的好消息告诉他们，可他们却都没有时间听你说话，这确实让人有些难过，可他们为什么连接电话的时间都没有呢？会不会是他们正在工作或在忙其它事情？让我们一起看看爸爸妈妈正在做什么，好吗？

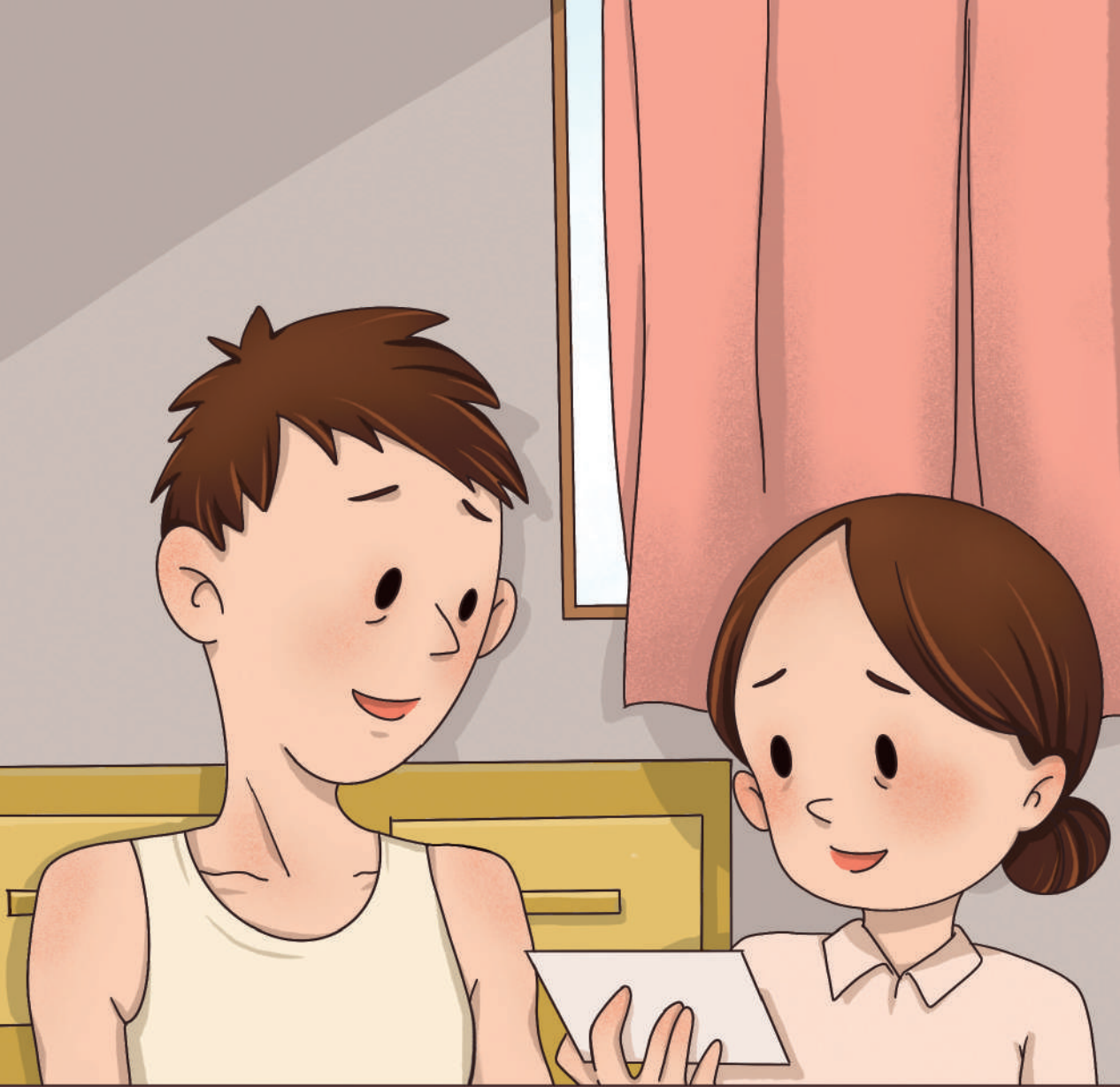


透过小海豚的屏幕，小明看到了爸爸妈妈：

在超市从事收银工作的妈妈，此时正在扫码、收钱，并帮助顾客将商品装袋。要付款的人很多，排起了长队。

在一个建筑工地的楼顶，灯火通明，爸爸穿着满是油污的衣服正在连夜工作。他正拧着铁架上的螺丝，一双粗糙的大手沾满了铁锈。安全帽下爸爸满脸都是汗水，衣服已经湿透。

小海豚说：现在是城市里的下班高峰期，很多刚下班的人急着到妈妈工作的超市买菜回家做饭，所以每天这时候是妈妈工作最忙碌和紧张的时候，为了避免出差错，超市规定这个时候收银员不能接电话；因为晚上凉爽些，不用在太阳底下暴晒，所以爸爸所在的工地延长了中午的休息时间，改到晚上工作，因此，爸爸妈妈暂时不方便接打电话。



夜深了，爸爸妈妈回到了他们的住处。妈妈从抽屉里拿出小明和弟弟的照片，一边看着，一边和爸爸说：“一看到我这两宝贝儿，想到能让他们过上好日子，我觉得我们再苦再累都值得！”然后说有半年没回家了，特别想念小明和他弟弟，准备用攒下的几天假期回家看看他们。

小海豚说：小明，爸爸妈妈没时间听你电话，并不是不爱你，而是希望通过努力工作，让家人过上更好的生活。

每个人表达爱的方式不同，爸爸妈妈对你的爱可能没有通过言语表达，但离家在外，在辛苦付出的背后，包含的就是满满的爱。你想把让自己自豪的事情和爸爸妈妈分享，好让他们高兴，这也是你爱他们的表现。另外，肯定爸爸妈妈为家里的辛苦付出：在特殊的日子为他们精心准备一份礼物；为爸爸妈妈做力所能及的事情；给他们拥抱等等。这些也都是让爸爸妈妈觉得非常温暖的爱的表达形式。



“妈妈，您辛苦了！
我爱你！”

“太好了！妈妈要回来了！”小明开动他的小脑瓜，琢磨着怎样让妈妈感受到自己对她满满的爱……

三天后，妈妈回来了，她给全家人都精心挑选了礼物。小明知道这是妈妈对他们爱的表达，一股暖意从心头升起，他给了妈妈一个大大的拥抱，在她的耳边说：“妈妈，您辛苦了！我爱你！我真想你呀！”妈妈微笑着紧紧抱着小明，眼里泪花闪动。她用手轻轻拍着小明的后背，有些激动地说：“我娃娃长大了，懂事了！懂事了！”小明依偎在妈妈怀里，感觉非常温暖和舒服。

小海豚说：真诚地肯定爸爸妈妈的辛苦付出，会让让他们觉得欣慰和被理解；勇敢地说出你对爸爸妈妈的爱，会让让他们感觉到温暖和欣喜；拥抱能和爸爸妈妈建立最深的“爱的链接”。



吃过晚饭，小明麻利地把碗筷收好，来到了妈妈身边。妈妈正坐在凳子上看弟弟玩玩具。小明想着妈妈从城里坐那么久的车回来，一定累坏了，电视上说按摩可以缓解疲劳，就到妈妈背后，帮妈妈揉揉肩膀，捶捶背，他要让妈妈解解乏。

妈妈嘴上虽然说：“这孩子！妈妈不用你捶背，明天还要上学，赶紧去睡觉！”但小明能明显地看出，当他的拳头贴上妈妈后背的那一刻，妈妈脸上展现出的欣喜。

小海豚说：为辛苦了一天的爸爸妈妈做些力所能及的事情，不但会让他们感觉到欣喜，你自己也能感觉到成就感和价值感，是非常好的爱的表达方式。给爸爸妈妈倒杯水、擦擦汗、捶捶背、梳梳头、揉揉肩……都能让爸爸妈妈感觉到你对他们的爱。



和妈妈在一起的时间快乐而短促，妈妈要赶回城里上班了。小明想给妈妈准备一件礼物，他思来想去，最后决定送给妈妈一只自己亲手用草编织的小鸟。之前，他和邻居张爷爷学过小鸟的编法，可是时间一长，他有点记不清了。于是，他又请教张爷爷，张爷爷说帮他编一只，小明怎么都不肯，他要亲手编给妈妈。他一遍一遍地练习，终于编得有点儿像样了。在妈妈走的前一天，他把自己编了六遍的小鸟挂到了妈妈的钥匙扣上，对妈妈说：“妈妈，这个是我自己编的小鸟，送给你。你想我的时候看看它，就知道我也在想你了。”妈妈看着这个小鸟挂饰，拉过小明的手，看到手上勒出的印子，心疼的抚摸着小明的手说：“我家明娃儿长大了！”妈妈说着说着声音有些哽咽，再一次把小明抱入怀中。

小海豚说：很用心地给爸妈准备礼物是爱的表达，小朋友们学会了表达自己对父母及亲人的爱，会让自己和他们的心离得更近。有了这份爱，不论他们去多远的地方，自己都不会孤单。

读者互动

● 亲爱的小朋友，你们有过“爸爸妈妈是不是不爱我”的疑问吗？透过文中小明的故事，你们是否有不一样的解读呢？

● 你们向爸爸妈妈及亲人表达过自己对他们的爱吗？如果你向爸爸妈妈表达爱，你会怎么表达呢？

● 比如：和爸爸妈妈打电话或者爸爸妈妈回来时，你会和他们说：_____

____。来肯定他们的辛苦和努力。

● 如果让你为他们做一件事情让他们感觉到开心和被爱，这件事情是：_____

_____。

● 你会为他们精心准备礼物吗？如果有，那会是：_____

_____礼物。

● 最后，给爸爸妈妈及最爱的亲人一个大大的拥抱，并告诉他们，你爱他们吧！



第三篇：处理分离和挫折的好方法

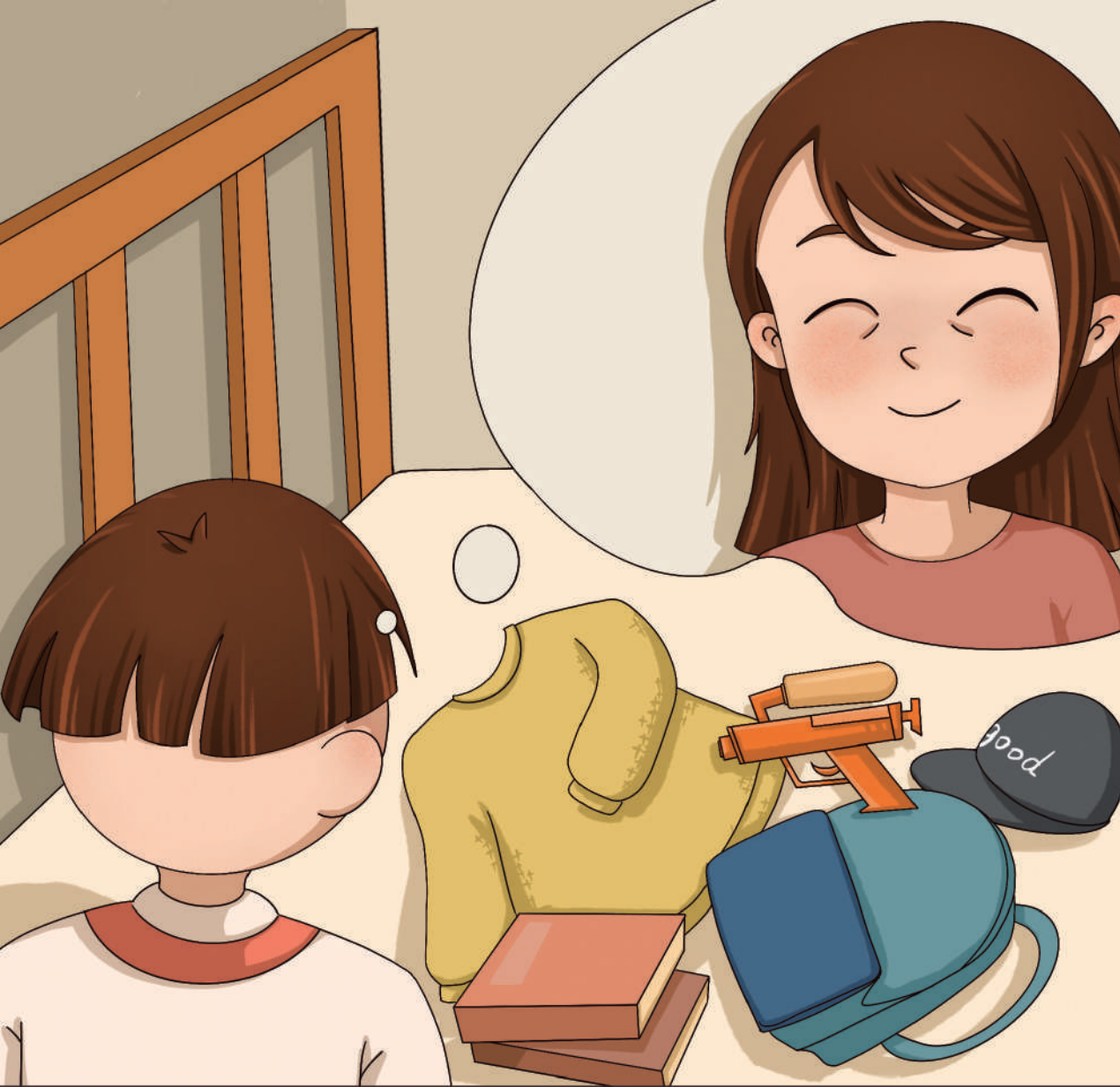
妈妈要走了，小明不想让妈妈离开。妈妈慈爱地看着小明，说：“好孩子，妈妈又不是不回来！妈妈也真不想走啊！可爸爸妈妈现在辛苦一些，才能让我们全家过上更好的日子！”

看着载着妈妈的大巴车逐渐远去，小明感到热乎乎的眼泪流到脸颊上。那眼泪里有不舍、有想念、有担心、也有牵挂……

小海豚说：每个小朋友都希望和自己最亲近的人一直待在一起，这是因为心里有对亲人满满的爱。以后你特别想念爸爸妈妈的时候，就回想一下和爸爸妈妈在一起的温馨时刻，也可以把这些情境写出来或者画出来。

这样你就会感觉到爸爸妈妈和自己在一起的力量！如果你担心爸爸妈妈，那就在心里祝福他们，或者把这些祝福写在你的画上或者日记上。

其实，在远方工作的爸爸妈妈最大的希望就是：在家乡的孩子能照顾好自己，健康、平安、快乐地过好每一天。”



一到家，小明就开始行动起来，他要把和妈妈有关的物品都收集起来。这样，看到这些物品，就像看到了妈妈一样。他先找出了妈妈给他织的毛衣，然后是妈妈买的玩具枪、小面具、衣服、书包、帽子、书，把这些统统放到床上，小床慢慢堆满了……

这时，他发现，好像家里的每件东西都和妈妈有关，就连小床，都是自己刚上小学时妈妈买给他的。抬眼望去，房间门上的福字是妈妈贴的，桌上的小台灯是妈妈买的，书桌是爸爸妈妈搬过来的，连床上的床单都是妈妈亲手缝制的。这一发现让小明豁然开朗，原来，虽然爸爸妈妈人不在身边，但心一直都没有离开。

小海豚说：把爸爸妈妈的衣物或送的礼物放到身边，是一种很好的连接方式。这种方式会让自己感到并不孤单，感觉到自己被爸爸妈妈暖暖的爱包围着。



也许是下午送妈妈着凉了，傍晚的时候小明觉得头有点昏沉沉的，身体还有些发冷。爷爷摸了他的额头，有些烫，是受了风寒发烧了。这个时候小明真的特别想妈妈能在身边，他甚至想着自己的病再重一点，这样妈妈就又能回来看他了。但想起爸爸妈妈辛苦工作的画面，小明又希望自己快点好起来，免得爸爸妈妈担心。这时，奶奶端来了姜糖水，让他喝下去驱寒出汗。小明特别不喜欢生姜的辣味，以前他会想各种办法不喝，但这次，他大口大口地喝下了整碗的姜糖水，辣得直吐舌头。他还吃了小药丸。以前，他觉得这种药特别难咽下，但这次他很顺利地全部吃下去了。出了汗吃了药，第二天小明就感觉好多了。

小海豚说：小明不想让爸爸妈妈担心；希望他们能在外面安心工作；希望自己能快点好起来，这些想法和愿望让他有了勇气和力量，从而能克服困难，配合治疗，快速恢复健康。



很快要到六一儿童节了，学校在紧锣密鼓地准备运动会，班级也在选拔运动员。小明最近在班级体育课上长跑成绩最好，体育老师让他参加校运会体育队训练，争取在校运会上取得好成绩。

刚进入体育队，体育队长和其它队员看到小明脚上破洞的运动鞋，都嘲笑他连跑鞋都没有，怎么好意思来参加体育队呢？队长还故意为他设置一些高难度的训练项目，然后在体育老师面前说他体能不行，想把他赶出体育队。小明觉得自己受到了冤枉，非常愤怒，那愤怒像火山一样让他想大声喊，让他甚至想打人，他一气之下甩手离开了体育队。

小海豚说：愤怒情绪来的时候，真的很难控制。这时候为了能不被情绪所左右，做出冲动的过激行为，暂时离开让自己愤怒的现场是非常智慧的处理方式。待自己平静下来后，再积极想办法，寻找能帮助自己的人（家长、老师、同学、邻居等等）来解决问题。

B类完美型

思维严谨，对事情要求严格，追求完美。做一件事时，总会对自己说：“要么不做，要做就做得最好！”

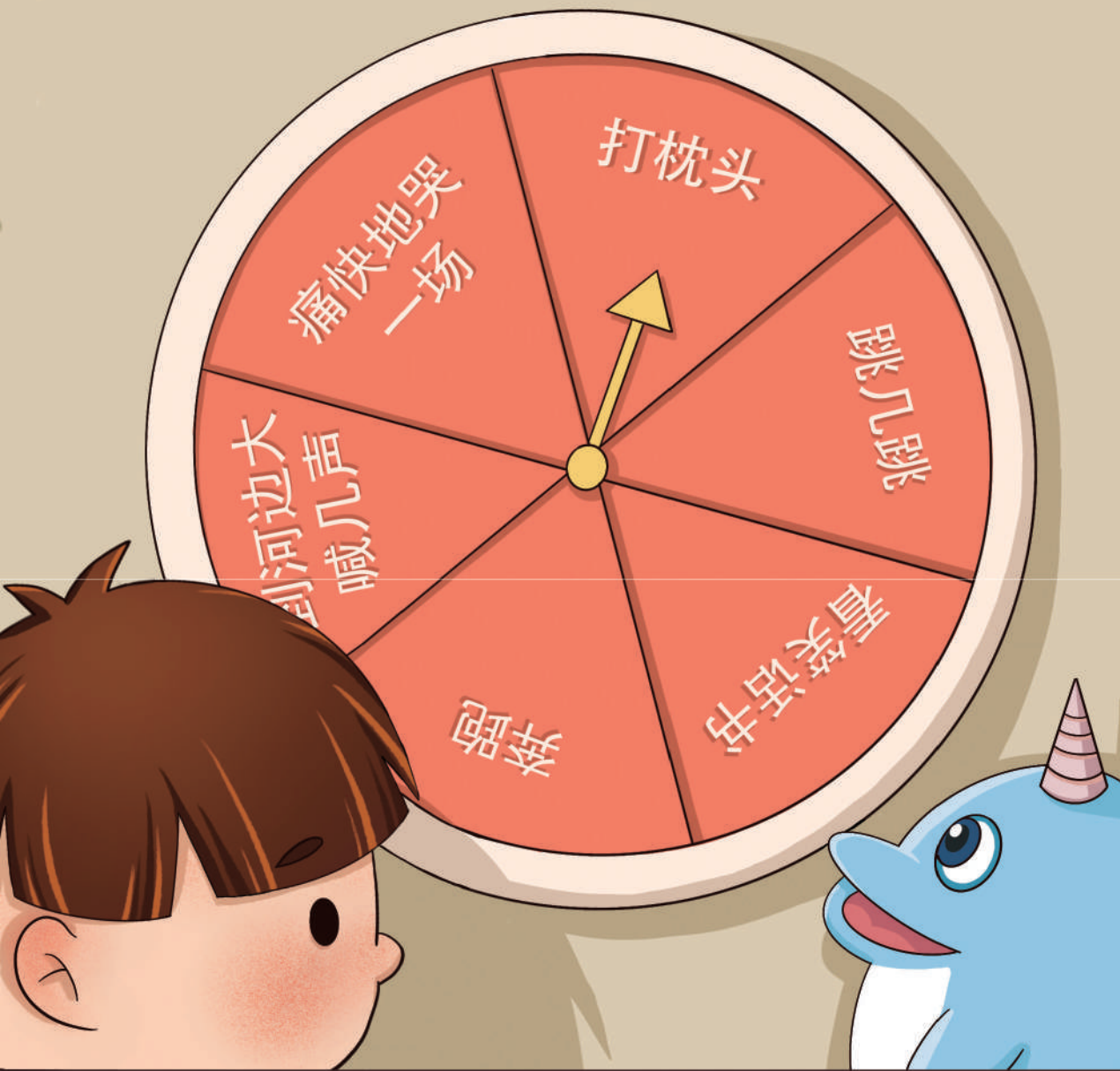


小明知道自己属于B类完美型后，意识到在课堂上过于追求完美，总希望能给出一个面面俱到、尽善尽美的答案。当老师叫他站起来回答时，他觉得自己的答案还没有考虑得很周全，担心回答得不够准确，所以很紧张。一紧张，反而原本想到的答案也忘记了。知道了这些以后，他就不觉得是自己没用了，相反感觉自己还挺不错的呢。

小海豚说：你是个非常好的孩子！你非常希望你能回答得最好，可你现在还小，掌握的知识有限，只要能做到在自己的能力范围内尽力动脑筋思考就好。

为缓解上课回答问题时的紧张状态，在上课前，你可以先预习，对一些问题提前思考；在课堂上，你可以将自己想到的答案写下来，避免回答时因紧张而忘记。

相信通过不断地寻找方法和勤奋练习，你一定能越来越优秀！



小明按照小海豚说的愤怒处理三原则和以往处理愤怒的经验，找到：1、到小河边大喊几声；2、痛快地哭一场；3、跳几跳；4、捏泥人；5、奔跑；6、看笑话书等几种处理愤怒的方法。

小海豚说：这些方法都是不伤害自己、不伤害他人又不伤害环境的好方法！我这里还有一种和愤怒情绪做游戏的工具可以使用，这种工具的名字叫“愤怒选择轮”。它像个轮子，中间有空白轮轴，我们可以把自己想到的愤怒处理方法写到轮轴的空白处，然后每次像玩抽奖游戏一样旋转转盘，转盘转呀转，当转盘停下来时指针指到哪种方法，我们就用这种方法来处理这次的愤怒，比如，这次指针到了打枕头选项，那想象枕头是那个惹你生气的东西，然后挥舞起自己的小拳头朝着枕头打，把心中的委屈、愤怒和抱怨全部打出去。愤怒发泄后，再积极想办法解决问题。



小明用打枕头的办法发泄了愤怒，感觉头脑清醒了很多。他一边回想事情的过程，一边想解决办法。他想到了自己可以找同学帮忙澄清事实，请老师帮助自己重回体育队，然后用成绩证明自己的实力。想到解决办法后，他觉得轻松了很多。第二天就和同学一起去找体育老师说明情况，体育老师狠狠地批评了那个队长，并欢迎小明重回体育队。回到体育队后，小明给自己定下的第一个目标就是刻苦训练，超越队长。小明认真刻苦训练，也乐于和同学分享自己的心得体会，并热心帮助同学，很快在体育队就有了几个好朋友，体育队长也被他认真和吃苦耐劳的精神所打动，主动和他做朋友。在几次模拟比赛中，他都跑赢了队长。

小海豚说：寻找身边的资源帮助自己解决问题，通过分享和同学建立良好的关系，用实力应对同学的质疑，这些都是非常智慧的方法。

读者互动

- 亲爱的小朋友，如果你的爸爸妈妈不在身边，你有什么办法排解自己的思念和牵挂呢？文中小明的做法让你得到启发了吗？
- 在生活中遇到挫折，你也会像小明一样积极想办法解决，对吗？看看通过下面的提醒和引导，你能否找到新办法？

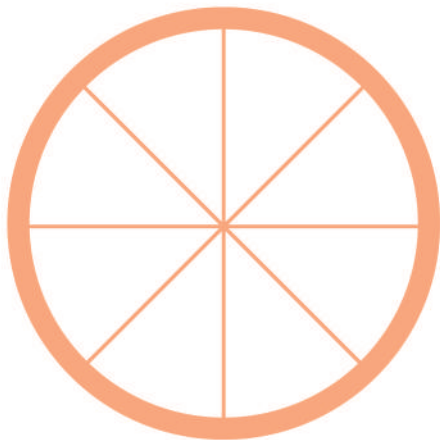
● 让我觉得受挫的事情是_____，面对这个挫折，我能想到什么可以利用的资源（包括父母、亲属、老师、同学等）_____，我还能想到的解决办法是：

(1) _____。

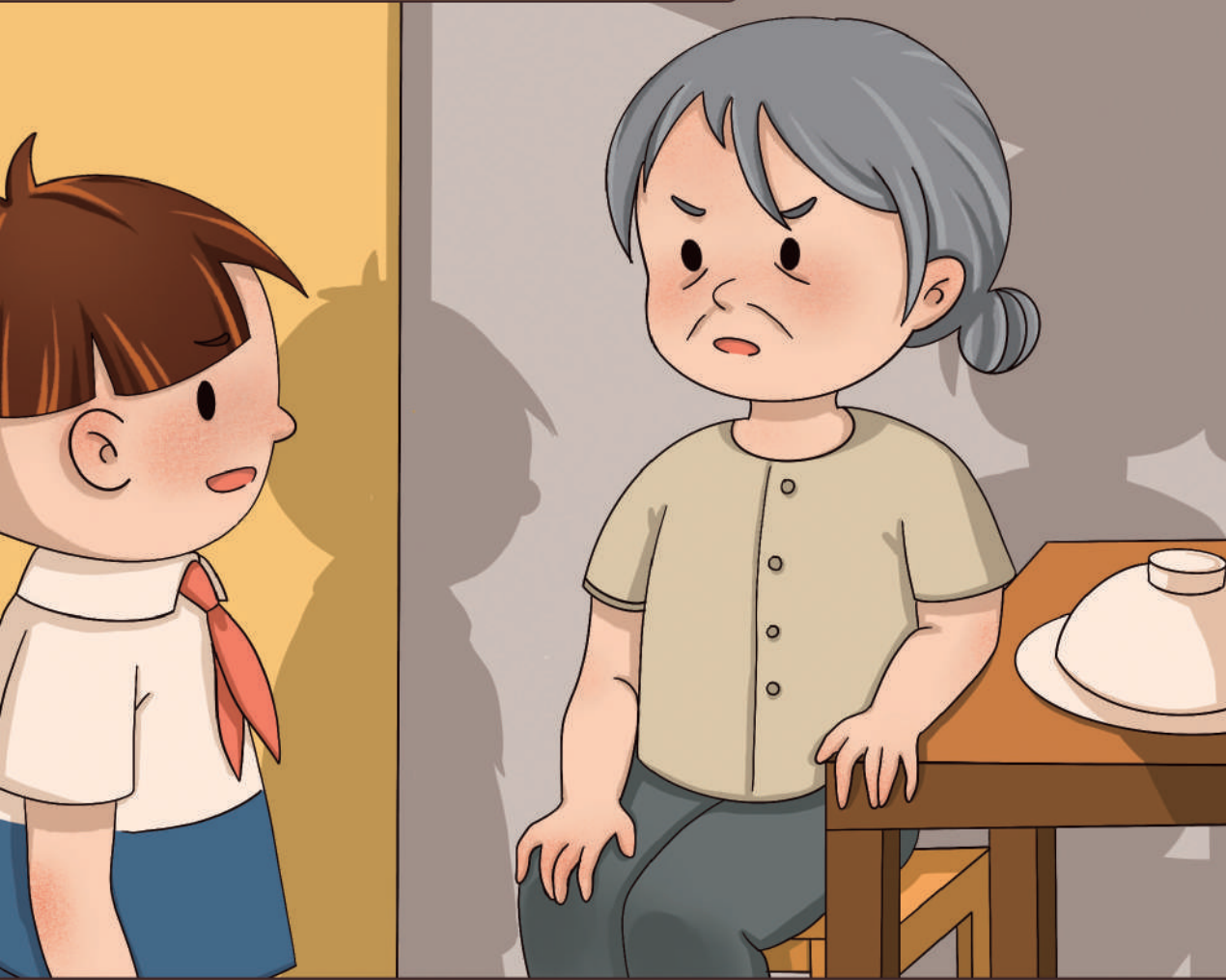
(2) _____。

(3) _____。

- 你有遭遇过让你感觉到愤怒的事件吗？你的满足“三不伤害原则”应对愤怒的办法是什么呢？请写在下面的愤怒选择轮上：



第四篇：原来还可以这样表达



通过用正确的方法刻苦训练，小明的跑步成绩有了大幅度的提升，这让他更有信心了。他想在校运会上拿到好名次的愿望也越来越强烈，每天放学后，他都坚持训练，直到天黑了才回家。

今天他练得非常认真，看到天黑了，才想起该回家了。最近回家晚，奶奶有些不高兴。早上出门时奶奶还叮嘱说：“今天一定要早点回家”。可小明训练得太投入，竟然把这事儿给忘了，现在才想起来。

一进门，看到爷爷奶奶坐在饭桌旁，饭菜用碗盖着，显然已经等他很久了。奶奶说：“小明，怎么又回来这么晚？早上不是和你说要早点儿回家吗？你看看现在几点了？作业写完了没有？爸爸妈妈那么辛苦地工作供你上学，你在学校里都在干什么？最近每天这么晚回家，也没见你写作业，你这是要变成坏孩子啊！再这么下去，我看我们是管不了你了！”

小海豚说：父母不在身边，爷爷奶奶深感责任重大，他们很怕孩子有任何闪失，有时候会管教得比较严格，这份严格里包含着对孩子的关爱和担心，同时也包含着对孩子长大成才的殷切希望。



小明知道自己回来晚，让爷爷奶奶担心了，心里有些愧疚和不安。可听到奶奶说他变成坏孩子，所有的辛苦和委屈一下涌上心头，他觉得鼻子发酸。他时刻记得，在妈妈临走前，他可是向妈妈保证要做一个让妈妈骄傲的好孩子！这种委屈渐渐化为一种不服气和愤怒，他一时没忍住，当面和奶奶顶撞了几句，还气鼓鼓地跑到院子里……

透过窗户，小明看到一边咳嗽一边颤巍巍走路的奶奶，想着奶奶年龄这么大了，身体又不好，每天还起早贪黑忙里忙外，有些后悔和奶奶顶嘴，但还是因奶奶说他是坏孩子而觉得委屈和生气，又不知道该如何表达。

小海豚说：每个人的表达方式不同，奶奶说这些话恰恰是怕你成为坏孩子。

用别人感觉舒服的方式表达自己的想法非常重要。用“我句式”真诚地告诉别人自己的感受和希望，就是一种非常好的表达方式。关于这种表达方式，有个经典的表达句式，那就是：

当……时候，我觉得……我希望……



小明不断琢磨着该怎样用经典句式和奶奶进行有效表达。

第二天,小明对奶奶说:“奶奶,昨天惹您生气了,对不起!当您说我是坏孩子的时候,我觉得很难过,我觉得我是一个好孩子。我希望您以后不要这么说我。行吗?”奶奶听小明这么说,疼爱地摸着他的头,告诉小明以后不说这么伤他的话了,可天黑了他没回家,真的很担心他在外面的安全,也很担心他的学习成绩。

小明听奶奶这么说,答应奶奶以后一定会早点回家。在学习上也请奶奶放心,他知道每天要训练,所以每堂课都认真听讲,有不会的问题下课及时问老师。现在他觉得学习越来越轻松了,老师留的作业,他很快就可以完成了。

小海豚说:上课认真听讲,有不会的问题及时问老师,做到每天掌握当天学习的内容,独立完成作业,是非常高效的学习方法!

六一运动会



在六一运动会上，功夫不负有心人，小明如愿得了全校第一，他还被选去参加县里的比赛。由于高效利用上课时间，认真听讲，积极思考，独立完成作业，他的学习成绩也有很大幅度的提高。课堂上老师更喜欢叫他回答问题了；同学们也更喜欢和他一起玩、一起分享、一起讨论、一起学习了。老师和同学们都觉得他变了，变成了一个阳光、自信的小男子汉！

小明觉得每天的生活充实、快乐又有意义！他还想着要把获奖的照片寄给爸爸妈妈，相信他们一定会为自己感到骄傲和自豪！

读者互动

- 亲爱的小朋友，以前遇到过跟亲人沟通有障碍的情况吗？你是如何解决的呢？
- 看完小明的故事，如果下一次遇到类似的情况，你会运用什么不一样的智慧方式解决呢？
- 当你在沟通中遇到问题时，尝试用以下沟通句式表达你的感受和想法，看看效果会有什么不同呢？

当_____

_____时候，

我觉得_____

_____。

我希望_____


_____。

- 想一想，在生活和学习中，如果让你写出一件最让自己感到骄傲和自豪的事情，那会是：

_____。

- 小明通过不断地努力，获得了六一运动会第一名。你是否也有自己奋斗的目标？为了达成这个目标，你现在会做哪些努力呢？

- 小明通过认真听讲，积极思考，独立完成作业这些方法提高了学习成绩。你是否也在寻找提高学习成绩的方法呢？通过小明的故事，你有新的发现吗？



到这里，小明和神奇小海豚要和大家说再见了！

让我们回想一下……

在故事中，

小明认识了自己的性格特点；

小明理解了父母及亲人的不容易；学会了感受他们的爱，学习了爱的表达；

小明感受了分离，想出了缓解分离焦虑的方法；

小明经历了愤怒，知道了处理愤怒的“三不伤害原则”；

小明找到了适合自己的愤怒释放方法；

小明经历了和奶奶的冲突，学会了“我”句式表达；

最终，小明凭借自己的积极努力成长为一名阳光、自信的好少年！

亲爱的小朋友们，

尝试一下，把这些方法用到自己的生活和学习中，相信你会和小明一样收获成长和进步！

本项目主办单位：



富德生命人寿
FUNDE SINO LIFE

富德生命人寿成立于2002年，注册资本117.52亿元，总资产近4500亿元，是国内资本实力较强的寿险公司之一，目前共拥有35家分公司，1000多个分支机构及其服务网点，超过20万人的管理和销售人员。

公司遵从“内诚于心，外信于行”的经营理念，秉承“富及民众，德行天下”的核心价值观，致力于为社会不同人群提供包括人寿保险、年金保险、意外保险和健康保险在内的全方位风险保障解决方案。公司以丰富的产品、卓越的服务收获了行业内外诸多赞誉，品牌价值不断提升。



“小海豚计划”项目介绍：

2013年，富德生命人寿在深圳启动旨在关爱儿童健康快乐成长的“小海豚计划”长期公益项目。该项目通过“物资扶贫+保险扶贫+心理扶贫”的模式，已在全国陆续开展400余场活动，累计捐赠800万元的爱心物资及总保额超5亿元的保险产品，受益儿童超过67000人，逾万名志愿者参与了这场爱心接力活动。

“小海豚计划”展现了富德生命人寿爱心立业的企业担当，受到社会各界的广泛关注及好评，曾上榜2017年中国保险行业协会“保险扶贫先锋榜”，被评为“2018保险行业扶贫创新奖”等。2019年，“小海豚计划”再度为爱起航，将扶贫与扶志、扶智相结合，持续关注受助儿童的学习和生活，陪伴孩子们健康快乐成长。



小海豚计划



读本合作开发公司：

元真教育（深圳）有限公司

策划：邵岩 周可

主编：邵岩