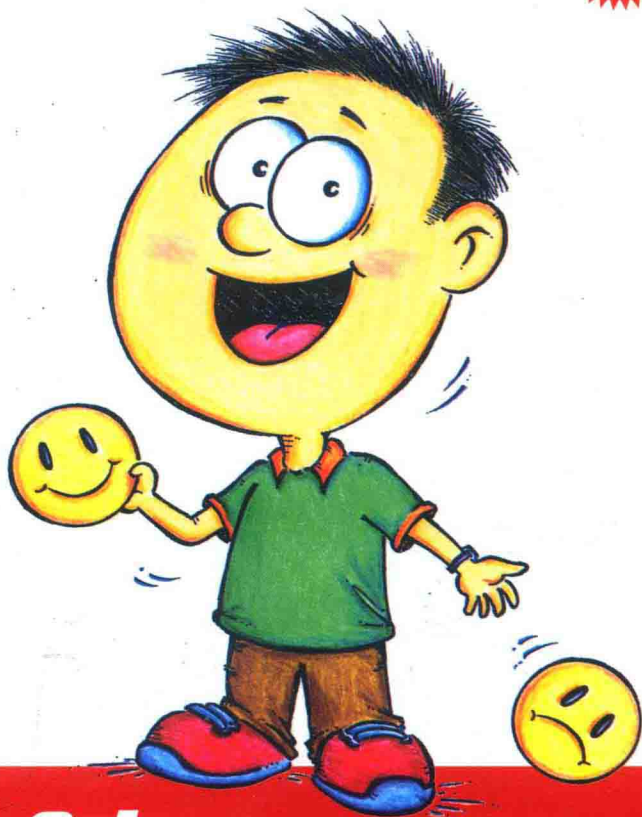


本书已被译成多国文字

荣登英国“星期日泰晤士报”和新加坡“大众书局”畅销书排行榜

超有效



2小时

学会快乐生活

来自新加坡 奉献给孩子们的生活秘籍

[新加坡] 张郁之 著
[新加坡] 张郁之 绘画
朱迪 译



法律出版社
LAW PRESS·CHINA



2小时



快乐生活

来自新加坡 奉献给孩子们的生活秘籍

[新加坡] 张郁之 著
[新加坡] 张郁之 绘画
朱迪 译

 法律出版社
LAW PRESS·CHINA

图书在版编目(CIP)数据

2 小时学会快乐生活 / (新加坡) 张郁之著; 朱迪译.
—北京: 法律出版社, 2012. 8

书名原文: Why Worry? Be Happy! A Teenager's
Guide to Achieving Joy and Happiness
ISBN 978 - 7 - 5118 - 3874 - 2

I. ①2… II. ①张… ②朱… III. ①人生哲学—青年
读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 194151 号

Copyright © Teo Aik Cher

First published in English in Singapore by Armour Publishing Pte Ltd.
The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权
(Email: copyright@rightol.com)

著作权合同登记号

图字: 01 - 2012 - 5488

© 法律出版社·中国

责任编辑/刘秀丽

装帧设计/汪奇峰

开本 A5

印张 5.5 字数 66 千

版本 2012 年 9 月第 1 版

印次 2012 年 9 月第 1 次印刷

出版 法律出版社

编辑统筹 独立项目策划部

总发行 中国法律图书有限公司

经销 新华书店

印刷 世千禧印刷(北京)有限公司

责任印制 张建伟

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

销售热线/010 - 63939792/9779

网址/www.lawpress.com.cn

咨询电话/010 - 63939796

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010 - 63939781/9782

西安分公司/029 - 85388843

重庆公司/023 - 65382816/2908

上海公司/021 - 62071010/1636

北京分公司/010 - 62534456

深圳公司/0755 - 83072995

书号: ISBN 978 - 7 - 5118 - 3874 - 2

定价: 19.00 元

(如有缺页或倒装, 中国法律图书有限公司负责退换)



目 录

序言	1
致谢	4
导言	6
第1章 如何处理学校作业	13
第2章 注意外表	34
第3章 学会处理关系	47
第4章 管理资源	67
第5章 处理好令人讨厌的因素	81
第6章 幽默自己	94
第7章 学会表示感谢	106
第8章 保持身体健康	119
第9章 要有平和的心态	134
第10章 善于利用快乐因素	153
最后的思考	166
参考书目	171



序 言

Foreword

当他们要我写本书序言的时候,我说,“太酷了!”可是,后来整个一周过去,我却一个字也没写。序言也还是一片空白——一个词也没写、一滴墨水也没落、脑子里没有任何想法。为什么会这样呢?因为我一直在忧虑应当写些什么!我的创作灵感好像都枯竭了,因为我满怀忧虑,恐怕序言满足不了预期的内容和质量。

当我们心怀忧虑时,好像什么事都做不了。这时候,我们面对问题似乎茫然不知所措,以至于根本找不到解决的方法。只有当我们让自己从眼前的问题跳出来的时候,我们才能更好地看



这个问题，才能够找到解决的方法，也许问题的答案就在那里，我们就是视而不见！

这就是我为什么几乎从来不忧虑的原因（写作本序言时除外）。忧虑什么作用也没有，当然除了让你头疼和多长几道皱纹以外。

那并不意味着你不为任何事情而忧虑。有两种忧虑：一种是消极的，对身体有害的忧虑——“唉，这件事我做不了！简直是世界末日到了。”另一种是积极的，沉着而镇定的忧虑——“嗯，这是个问题。我怎么样能将它处理得最好呢？”我觉得，后一种是人们忧虑应当采取的好的方法。

我已经学会了在面对工作中的挑战时不再无端忧虑。从个人的经历中我体会到，当你忧虑时，幽默总是能起作用。1994年，在我第一次开始进入电视行业时，我很快意识到，做一名艺人是一个压力非常大的工作。每一个人都压力很大，非常紧张和忧虑。那个工作环境让你感觉到，就像走在雷区一样！



但是,当我在与他人的交往中注入幽默之后,工作环境就变得生动活泼起来,人们开始更有效率和更有创造性地工作了!因为我选择不再忧虑,我为周围的人带来了非常重要的影响。当然,作为回报,这也为我带来了很好的影响。

我禁不住还要再说一遍:忧虑无益。

本书包含需要你思考的许多问题。它会使你意识到,当你停止忧虑时,生活会给你带来更多。本书包含许多有益的建议、引言、趣闻轶事,它会引导你走向无忧无虑、享受幸福生活的康庄大道。

葛米星

新加坡新传媒著名艺人

新加坡新传媒私人有限公司



快乐生活
BE HAPPY

致 谢

Acknowledgements

我要感谢给我生活带来重要影响、帮我克服了写作本书艰难历程的如下诸位,排名顺序不代表贡献大小。

我可爱的妻子,Pauline。

我温柔动人的女儿,RaeAnne 与 RaeLynn。

我亲爱的父母。

给我第二次机会并且指引我前进方向的人。

我所有的老师和导师,尤其是 Ho Chee Lick 教授、Paulin Straughan 教授、Kay Moulmein 教授和 Linda Thmpson 教授。

我在 Ngee Ann 小学、Dunman 中学、Victoria

致 谢



初等学院、国立新加坡大学(NUS)与南洋理工大学(NTU)的朋友和伙伴。

Victoria 初等学院的朋友与同事。

Lee Phui Mun 夫人, Chan Khah Gek 夫人和 Chan Poh Meng 先生, Victoria 初等学院现任和历任校长, 与 Victoria 初等学院副校长 Audrey Chen 女士, Chua Nga Woon 夫人。

还有一群特殊的人们: Adam Khoo, Stuart Tan, Conrad Alvin Lim, Gary Lee, Merry & Alva, Rita Emmett, Khoo Siew Chiow, Elim Chew, Cayden Chang, Sean Seah, Mark Chew 与 Jhonson Lee。他们仍然在继续影响着我, 不断激发着我的灵感!

我现在和过去的学生。希望你们继续奋斗, 争取更大的成功。希望你们抓住今天, 快乐生活。

最后但不是最不重要, 还有那些以各种方式影响了我生活的人。你们存在于我潜意识的某个地方, 并且一定会永远铭记在我的心里。

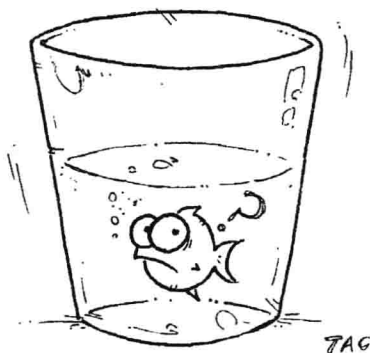


快乐生活
BE HAPPY

导 言

Introduction

人生就像一只
装满一半水的玻璃
杯。有些人看到的
是好事,他们会看到
杯子满的一半;也有
其他人可能感觉到
他们的人生不圆满,
看到杯子空的一半。



Water anyone?

(给谁喝的水呢?)

这取决于人们如何看待他们周围的事物。

维基百科给幸福下的定义是,幸福是“大脑对于满足、爱、满意、愉悦或者快乐的一种状态或



者感觉。”

我们的心理状态决定了我们感觉幸福还是自寻烦恼。忧虑的人会受到消极因素的打击，而幸福的人则会看到事物积极的一面。公平地说，忧虑也可能是一件积极的事情。他是可以督促我们为困难问题找出解决办法的一个有用方法。比如，当我们担忧即将到来的测验时，忧虑会激发我们为此好好学习和复习。我们为考试所作的准备越多，我们的忧虑就会越少。



Hair loss
(脱发)



另外,当我们忧虑太多,我们就成为了慢性忧虑者。它可能让我们睡不下,吃不好,甚至脱发!不要笑,因为慢性焦虑是一种病。这种病叫做 GAD 或者一般焦虑障碍。慢性焦虑可能是有害的,因为它会阻塞我们前进的道路,妨碍我们进步。情况还可能变得更坏,甚至导致抑郁。

现在随着我们生活节奏的快速发展,青少年出现陷入忧虑漩涡的情况不足为奇。从校内到校外甚至在家里,每个正常的青少年都有太多让人忧虑的事情需要处理。

对于总是处于忧虑的年轻人来讲,他们经常会扪心自问这些有关“忧虑”的问题:

- 我对自己的外表感到满意吗?
- 我对自己在学校的成绩感到满意吗?
- 我对自己与父母的关系感到满意吗?
- 我对自己与朋友的关系感到满意吗?
- 我男朋友或女朋友对我感到满意吗?
- 我对父母给我的零用钱感到满意吗?
- 我对自己的生活总体上感到满意吗?

如果这类问题正在困扰你，那么本书就是适合你的。我们将使用“WORRY（忧虑）”这个词，探索青少年忧虑的不同的方面；我们将使用“HAPPY（快乐）”这个词，审视帮助年轻人感觉幸福的不同方法。



No worries
(无忧无虑)

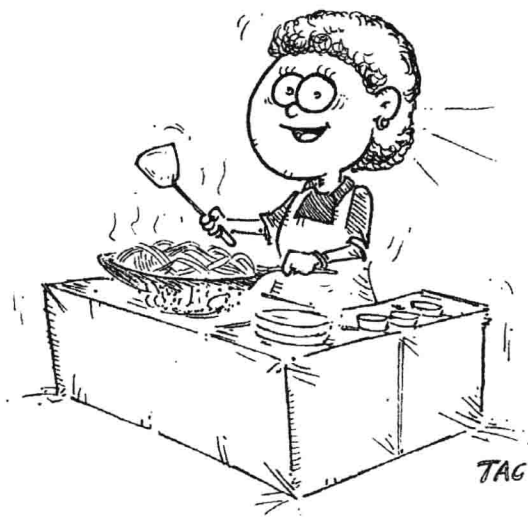
有人曾经说过，世界上唯一没有忧虑的人就是已经进入坟墓的人。这是正确的。只有那些离开这个世界的人才不再有任何忧虑！只要我们活着，在呼吸，我们都会遇到难题，都会存在忧虑。所以为一些事情感到忧虑是正常的；我们只需要知道如何适当地管理这些忧虑就行了。



幸福的面条小贩

The Happy Noodle Seller

萨姆是一个拥有数百万美元公司资产的商人。尽管他很富有，事业有成，但是他对自己的生活并不感到幸福，因为他一直努力赚更多的钱。萨姆有一家非常喜欢的面条摊，他常常到那里去吃午饭。这个面条摊位的主人是李太太。尽管李太太挣的钱不多，但她是一个充满活力随遇而安的人。



Madam Lee
(李太太)



有一天，萨姆正在李太太的面条摊吃饭，他注意到李太太只在左耳上戴了一只耳环，而右耳上没有。萨姆认为她也许忘记了把那只耳环放在哪儿了，因此也没有问她这件事。但是，下一次他在李太太的面条摊吃饭时，他又注意到她仍然只带着一只耳环。这一次，他不禁有些好奇。

“嗨，李太太，我注意到你只带了一只耳环，另一只是不是丢了？”萨姆问道。

“不是的，萨姆，我只有一只耳环。”李太太笑着说。

“为什么你不买一对新的呢？”

“不需要，因为我已经有了了一只耳环，并且我很高兴戴一只。”李太太高兴地回答。

“只有一只耳环你会高兴吗？”萨姆盘问道。

“我对自己的生活感到满意，因为我的心思集中在我已经有的东西上，而不是我没有的东西。这就是我为什么那么高兴的原因。”李太太笑着答道。

这个简单的故事向我们说明，如何把你的注



注意力集中到积极的一面,从而使自己幸福。如果生活中遇到困难,人们很容易只看到事物的消极面,并且悲天悯人。如果能像故事中的李太太一样,我们会看到事物光明的一面,从而感觉到幸福。

现在就让我们带着这个想法,踏上一个发现之旅,看看年轻人一直忧虑的事情和问题,以及我们怎样才能克服忧虑,得到幸福。



TAC



第1章 如何处理学校作业

Coping with School Work



“为了工作活着,还是活着为了工作? 无论哪一种生活方式,关键是工作时是幸福的。”

——佚名

“所谓工作,是指要求投入时间和精力去完成的一项任务或者一个承诺。”

“Work to live or live to work? Either way, the key is to be happy when we work.”

—Anonymous

“Meaning of Work: A task or undertaking that requires time and effort.”