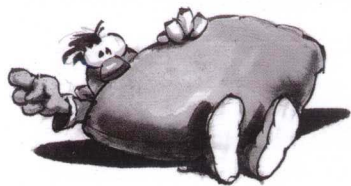


快乐人生系列丛书



快乐少年人

BEING A HAPPY TEEN

(澳) 安德鲁·马修斯 著 安星燕 译



畅销**600**万册

《快乐随心》作者力作



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

读者评论

“这本书真是非常有趣，我几乎一口气把它读完了。其内容寓意深刻，就好像是在看迪斯尼探索电视频道。”

CHERRY YAP

新加坡

“这本书让我更加懂得生活的美好，我从中受益匪浅。”

SYAZMIN MODD KHALID 14岁

马来西亚

“这本书真是非常精彩，告诉我们生活的意义和真谛。”

BEKKY SCHNEIDER 16岁

澳大利亚昆士兰州

“我能够兴致勃勃地为你讲解这本书，并乐在其中。我喜欢“朋友”和“做自信的自己章节”。我真想一口气把它读完，并相信所有读者和我一样对它爱不释手。”

KIMBERLEY WONG

香港

“这本书真是一颗魔法石，让所有复杂的问题简单化。”

DR PETER MANUEL

澳洲维克多港中学校长

“我多希望当初有这样一本书伴随着我成长。作为孩子的家长，我向天下所有的父母和孩子们推荐它，真是值得一读。”

CHRISTOPHER PERNANDO

马来西亚法律顾问

读者评论

“我特别喜欢安德鲁的作品，闪光、智慧、活泼而且具有教育意义。”

MARK VICTOR HANSEN

《心灵鸡汤》合著者

“我真是非常喜欢读这本书。我有些后悔看到这本书，让我现在沉迷其中。”

EVE JACKSON 15岁

澳大利亚悉尼

“这本书应该人手一本，简单、轻松而透露着哲理，我相信你一定会受益匪浅。”

DATO SHARIZT MD JALIL

妇女和家庭发展部部长

“我的儿子，本，12岁了，性格叛逆，并对生活迷惑不解，我一直在寻找一本让他感兴趣的书籍，但他都无动于衷。您一定能猜着，这本书对他就与众不同了。”

MARIA LEWTY

澳大利亚 布兰登

快乐少年人

【澳】安德鲁·马修斯 著
安星燕 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

Being a Happy Teen

Copyright ©2001 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

All right reserved

鄂权图字：17-2010-057号

图书在版编目（CIP）数据

快乐少年人 / (澳) 安德鲁·马修斯 著；安星燕 译. —武汉：华中科技大学出版社，2010.7

（快乐人生系列丛书）

ISBN 978-7-5609-6316-7

I. 快… II. ①安… ②安… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113516号

快乐少年人

(澳) 安德鲁·马修斯 著；安星燕 译

策划编辑：郝婷婷

责任编辑：郝婷婷

封面设计：唐 宇

责任监印：熊庆玉

责任校对：孙 倩

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

地 址：武昌喻家山

邮政编码：430074

电 话：027-87556096 010-84533149

网 址：<http://www.hustp.com>

印 刷：湖北新华印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

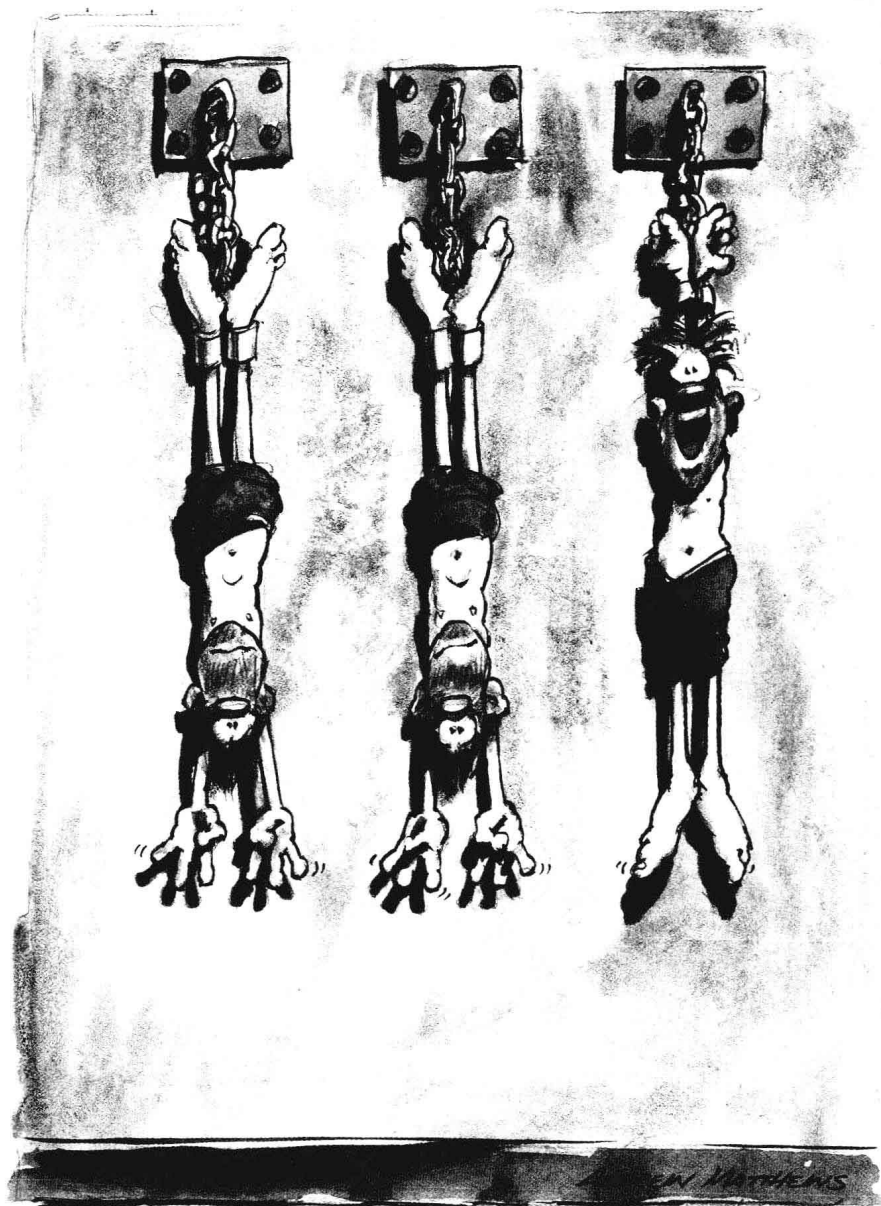
印 张：3.875

字 数：50千字

版 次：2010年7月第1版第1次印刷

定 价：26.00元

(本书若有印装质量问题，请向出版社发行部调换)



“有时候我问自己，为什么我是幸运的那个？”

目录

第一章			
我正常吗?	9	第八章	
		快乐	81
第二章		如果你讨厌你的父母	82
为什么生命令人疼痛?	13	.你期望得到什么?	84
为什么我需要麻烦?	15	忧虑与恐惧	85
大失所望	17	我们选择快乐	87
第三章		第九章	
我是谁?	21	生活规律	91
我怎样才能喜欢自己?	22	种子定律	92
感觉良好	23	循序渐进	94
		万事万物都是相互联系的	96
第四章			
父母	29	第十章	
为什么父母的言行那样蛮不讲理?	29	策略	101
		积极的思想会有帮助吗?	101
第五章		重新组织东西, 把垃圾扔掉!	102
朋友	35		
别人的想法	36	第十一章	
知道什么时候闭嘴: 抱怨	39	历尽风雨见彩虹	109
自我批评	40	犯错也没关系	110
毒品会破坏你的生活	46	竭尽全力!	116
		金钱	118
第六章			
学校	53	第十二章	
恶霸	53	为什么不是你?	121
为什么要学习?	57		
第七章			
奇妙的思维	63		
把焦点放在你想要的东西上	69		
你的记忆力	75		



我正常吗？



你是否曾经：

- 希望自己成熟一点？
- 希望自己拥有更多财富？
- 被父母弄得很尴尬？
- 希望自己与众不同？
- 希望自己的父母是另一种类型？

1

觉得“没有人了解我”？

是否好奇“自己在恋爱中会怎样”？

曾经自问“为什么学校学习的知识，在现实生活中却很少使用”？

有没有怀疑过“我是否是一个正常的人”？

“我正常吗？”

如

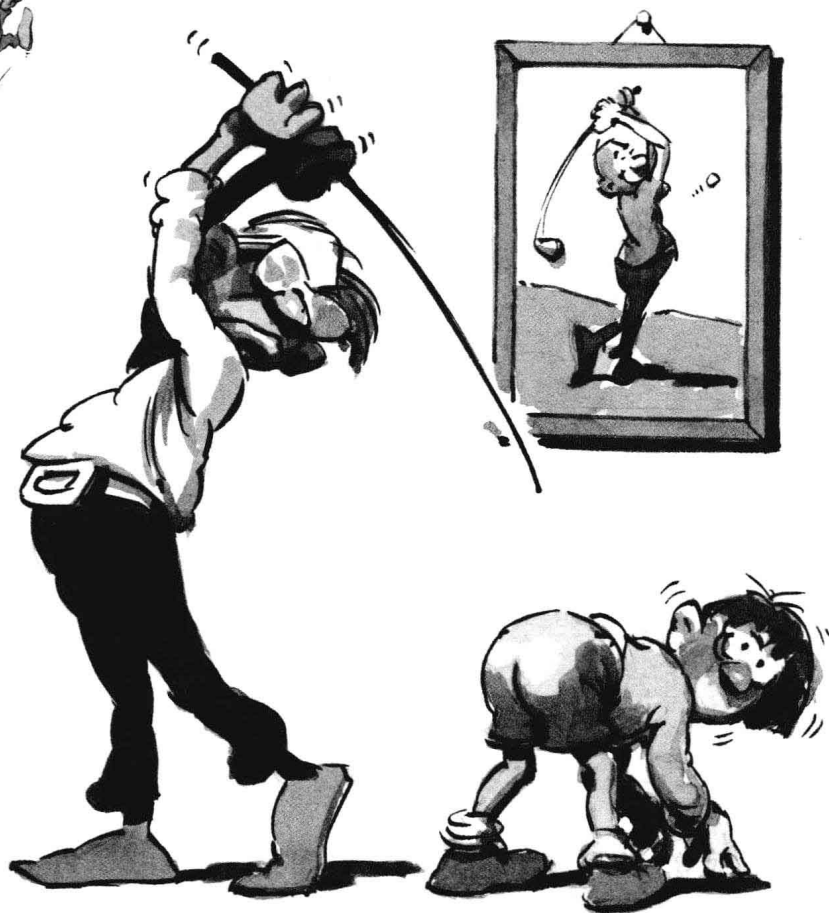
果在以上答案中，有一半以上回答是，那你就是一个完全正常的人！你将可能发现这是一本很有意义的书籍。96%的青少年不满意的自己的脸或者身材，但这本书能让你从中受益。

你可能会相信：

- 绝顶聪明的人是最成功的人。
- 轻轻松松生活的人（即不用工作的人）是最快乐的人。
- 聪明伶俐的女孩子总会吸引男孩子。
- 英俊的男孩子很容易获得女孩子的芳心。
- 犯错是不对的。

以上论点不一定完全正确，但是你会在书中找到答案。





坚持不懈地做一件事情

ANDREW MATTHEWS

在我13岁的时候，我是一个长着大嘴巴的孩子，这为我带来了许多麻烦。

年龄大一点的孩子们总想给我点颜色瞧瞧。他们把我头浸在马桶里，把我缩在厨房里。托尼·弗格森经常把我的头按在小水坑中。头被浸在水坑中的寒冷感觉是一般人无法想象的。

老师们也经常要我注意自己的说话方式，他们让我看学校的规章制度。老师有一根很粗的教鞭……

“马修斯，你在这里干什么呢？”

“司徒雷登小姐说我是厚脸皮，先生。”

“你是厚脸皮吗？”

“是的，先生。”

“上周我没看到你吧？”

“是，先生！”

刚才什么事呢？”

“说我是厚脸皮，先生。”

“撅起屁股！”

啪！啪！

“你学到教训了吗？”

“是，先生！”

下周……

“马修斯，你在这儿干什么呢？”

“罗伯特先生说我是厚脸皮，先生。”

“你是厚脸皮吗？”

“是的，先生。”

“上周我没看到你吧？”

“是，先生！”

“刚才什么事呢？”

“说我是厚脸皮，先生。”

“撅起屁股！”

啪！啪！

“你学到教训了吗？”

“是，先生！”



从所有的这些事情上，我学到了很多教训。假如我们总是做同一件事情，就会得到相同的结果。

快乐语录

假如想让你的生活变得不同，你必须改变你的行为。



一个家伙问我“如果我不想要快乐呢？

如果我只想痛苦，该怎么办呢？”

我说：“那就让自己痛苦——假如这能让你感觉快乐！”

如果我们不断地做同一件错误的事情，那么，我们会不断得到同样的结果。所以，如果你想改变你的人生，首先要改变你的行为。这本小册子帮助你思考自己那些总是得到相同结果的行为。

为什么生命令人疼痛？

你

不小心咬了自己的舌头，当然不会觉得这种“疼痛”是一件好事。当你的脚长了水泡，洗澡时被热水烫伤，你也会有相同的感受。

但是，如果你完全感不到疼痛，那结果会怎样？你多久才会咬到自己的舌头，或洗澡时被烫伤。身体疼痛就是一个完善的报警系统，这可以防止更严重的伤害。这就提醒我们：“你最好改变一下你做错的事情！”

如果我们经常觉得痛苦觉得愤愤不平、嫉妒、愤怒或悲伤——精神上的疼痛可能是在告诉我们：“改变自己的想法可能会柳暗花明又一村！”例如：

- 不要期望你的朋友总会同意你的观点。
- 不要依赖你的朋友让自己快乐！
- 原谅自己，原谅自己的过错，并继续前进。

身体的疼痛，例如脚上长了水泡，这就提醒你应该换一双鞋子了；心灵的疼痛——就好像长在大脑里的水泡一样——这就





“如果你不够幸运拥有control/alt/delete键，那么找根‘insert bat(插入球棒)’吧！”

提醒你要改变自己的想法。当你用不同的角度看待事物，通常痛苦便会烟消云散。

怎样能够从不同的角度看待？这就是我们要讨论的问题。

快乐语录

对于身体的疼痛，如果我们保持一种态度，最终将会受到伤害。对心灵的疼痛，亦是如此。



为什么我需要麻烦？

很多时候，我们总是无所事事或者随遇而安，除非我们遇到麻烦或者遭遇“晴天霹雳”。

例如，你是学校篮球队的队员，但经常因为自己的懒散而受到惩罚。直到一天晚上，你参加一场重大比赛，你的队落后一分，而比赛时间却只剩下最后一秒。你的两次罚球决定比赛的胜负，结果怎样？

你两次都没中！那时你感到惭愧，无地自容，恨不得钻进地缝。你悔恨地捶打着墙壁，并痛下决心。接下来的三个月，你每晚练习投注200个球，你的球技日益精湛，很快你便成为队中的神射手。为什么呢？因为你遇到了挫折。

再比如，你的成绩日益下滑。期中考试时，竟然有三门成绩都不及格，老师对你说：“再有一科成绩不合格，那你就留级吧。”现在，你真的遇到麻烦了。

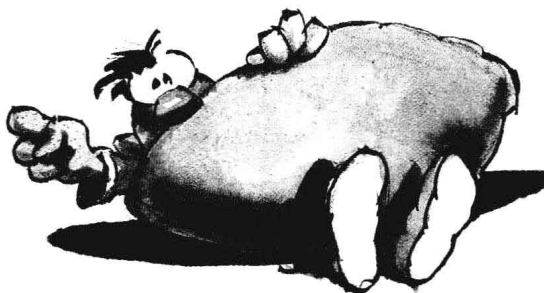
你迫切地需要一个学习计划。你让同学一个星期辅导两次，并刻苦学习课外知识。不久后，你的学习成绩明显提高，并通过了所有考试——此时，你发现及格对你来说只不过是小菜一碟。为什么呢？因为你遇到了麻烦。

生活就是这样，我们可能在轻松惬意地生活，不经意间，问题会变得很严重。随之，我们要面对它、解决它。在此之后，我们的生活就会因问题的解决而变得无比美好。

我们从逆境中学到的知识远远胜于在顺境中学到的。晴天霹雳往往更牵动我们的神经，并且促使我们积极采取行动。

快乐语录

遇到麻烦并不一定是坏事。





ANDREW MATTHEWS