

1

青春多宝福

谢芬兰 郭威君 邹永珊 合著

一个人的我 也可以很快乐

有没有一个人的时候？
有没有孤独、无助、不安的感觉？

其实，人生的路上不可能永远有人陪伴，
有些事你一定得一个人面对，一个人处理，
一个人承担，那么，就热爱自己，
接受一个人的事实吧！

一个人的我也可以很
快乐，不是吗？

中国纺织出版社

青春多宝桶

一个人的我 也可以很快乐

谢芬兰 郭威君 邹永珊 合著

北京服装学院图书馆



00168908

中国纺织出版社

内 容 提 要

《一个人的我也可以很快乐》是根据现代青少年的特点,指导青少年如何面对孤独、如何面对自己的一本科普读物。书中列举了大量具体事例,根据事例分析,引导青少年如何面对孤独,战胜自我。

本书内容针对性强,通俗易懂,非常适合广大青少年阅读。

图书在版编目(CIP)数据

一个人的我也可以很快乐/谢芬兰,郭威君,邹永珊合著.
—北京:中国纺织出版社,2000.7

(青春多宝福)

ISBN 7-5064-1783-9/B·0017

I. 一… II. ①谢… ②郭… ③邹… III. 情绪—自我控制—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29198 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王力凡 责任校对:余静雯
责任设计:李 然 责任印制:刘 强

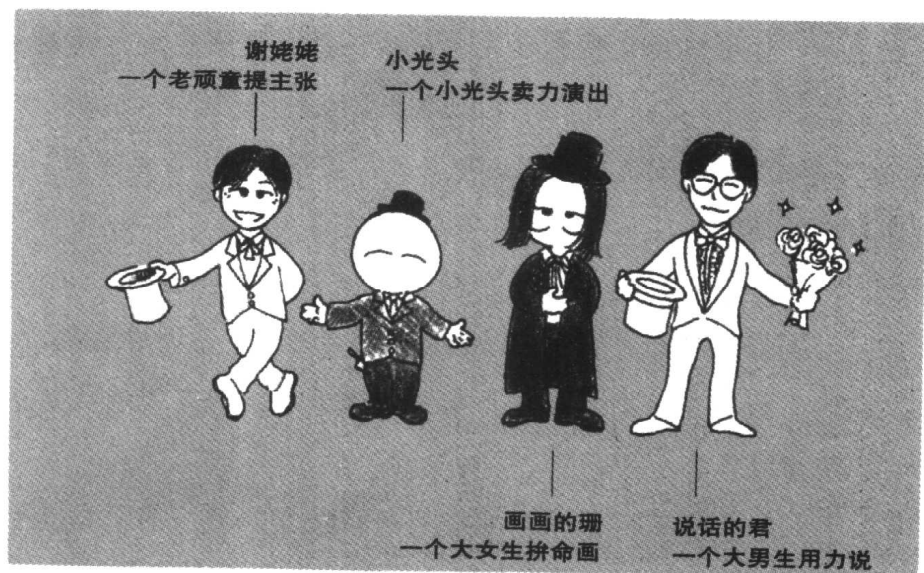
本著作的出版权由幼狮文化事业股份有限公司正式授权
著作权合同登记号:图字:01—2000—1830 号

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
邮政编码:100027 电话:010—64168226
<http://www.c-textilep.com/>
E-mail:faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销
2000年7月第一版第一次印刷
开本:880×1230 1/32 印张:4.625
字数:80千字 印数:1—8000 定价:10.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

序 曲

我们有一些话想说，
说一些很重要又很难懂的事情，
关系到你和我和每一个人。
我们请来小光头，
也邀请你
一起，让心动一动……



这一切都献给你，请用想像去会意

RAUTB/op

前言 I

独处新任务

对很多年纪大的人来说，时间就是金钱；在他们眼里，一个无所事事的人，几乎就等于浪费时间、浪费生命的人。

可是时代走到现阶段，对于一个刚刚打开视窗，初探人生的年轻人，找个时间认识自己，可是很重要的事，光是怎么打点自己，就是一件极复杂的工作。衣服怎么穿？头发怎么梳？选哪一款的鞋？用哪一品牌圆珠笔？怎么分配零用钱？当然还有逃不掉的读书时间！

如何使自己拥有自我的品味，而不迷失在流行的浪潮里？

如何在面对问题时，知道自己的极限，不鲁莽冲动，成为笑柄？

如何处在陌生纷乱的人群中，仍然悠闲自在？

如何在众说纷纭的社会现象中，找到自己的看法？

如何在功利主义挂帅的价值体系中，找着更有人性的价值观？

如何在人际关系日益疏离的环境中，建立自己的生活方式？

依自己的方式将吸收来的资讯,消化分析整理,拥有自成格局的想法、作法。运用环境资源,改善周遭的生活品质,是继上一代创造经济奇迹之后的年轻一代将负起的时代使命。

有更多更大或更小的事情,需要去厘清、去整理。生长在资讯爆炸的环境里,人不能不去面对。这是富裕环境下长大的新人类的命运:负责挑剔与选择!

时间的运用,不再是急急忙忙去增加财富,不再是使尽力气去耕耘;而是去分辨怎样可以活得更精致,活得更尊严、更有价值!

独处,让人有机会沉淀、有时间深思。

独处,使人学会面对自己,自己作主!

独处,教人不会轻举妄动。

独处,可以学会如何活出自己!

我们希望新一代的年轻人,活得更自重、更自主。

前言 II

其实只有你自己

如果生命是一条长长的路，每一个人都得在路上行走。

有些人与你并肩同行，你却不认得他。

有些你亲爱的人，却又离得好远好远。

没有例外，在这一生中总会有许多时候必须自己一个人走，无论愿不愿意。就像是影子和你，即使是在正中午，还是不会重叠在一起。

而从呱呱坠地到入土为安，到底有谁可以陪着你一路走下去呢？

父母？死党？老婆、老公？

父母吗？

很难想像八十岁了，爸妈还每天早上叮咛要吃早餐的！

死党吗？

二十四小时都腻在一起，光想到就觉得很乏味！

老婆、老公吗？

亲密朋友到现在都还不一定有着落呢！提起老伴会不

会太早了啊！

还有其他没想到的吗？

就算没想到恐怕也……

那，现在还有谁在身边？

其实一直都是一个人的，快乐的时候是，悲伤的时候也是，

无时无刻，就算在人潮汹涌的人群中

也是……

目 录

前言 I 独处新任务 4

前言 II 其实只有你自己 6

《花之歌》 10

PART I 只有我一个 25

什么时候 就是得一个人独处? 26

PART II Loneliness 35

《花开了》 36

独处的孤单感 44

害怕一个人 50

《我懂了》 62

PART III 我和我自己 73

静下心来 检测自己的状况 74



PART IV Just Do It 85

个人的时候 可以 86

个人的时候 还可以 96

《树阴》 102



PART V 自己的天地 119

打造一个自己的天地 120

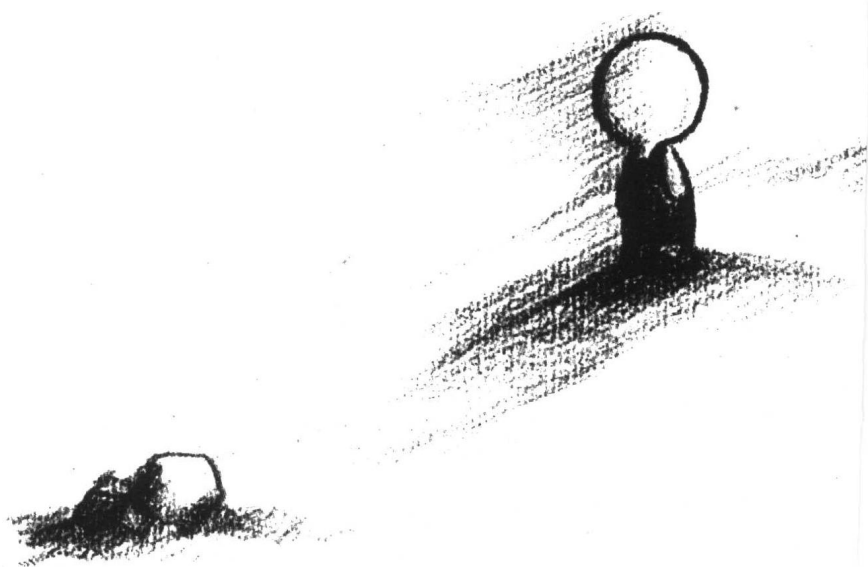
《华丽的大花园》 133

结语 给爸妈的话 144



《花之歌》

世界其实是很荒凉的
远处仿佛有笑声



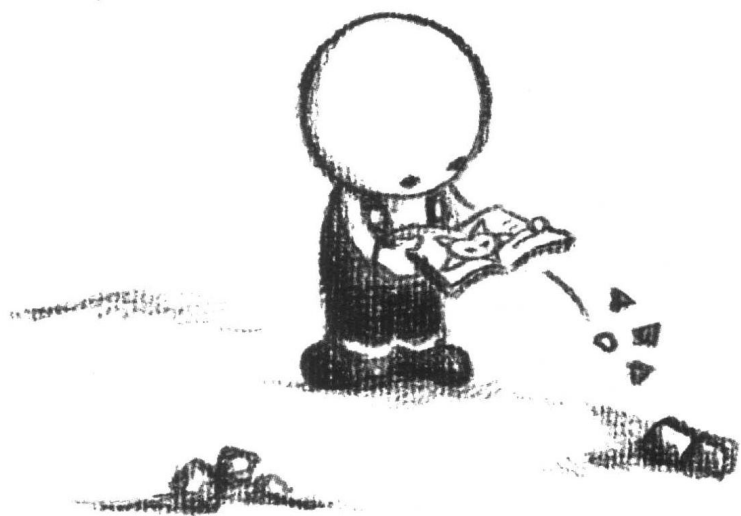
但是我只看到没完没了的
石头堆在面前



书本上有介绍其他生物
的图片

嗯 ~ 这就是花啊？

看来有点蠢。



噢，有一颗种子。

好像很好玩的样子。

种种看吧。

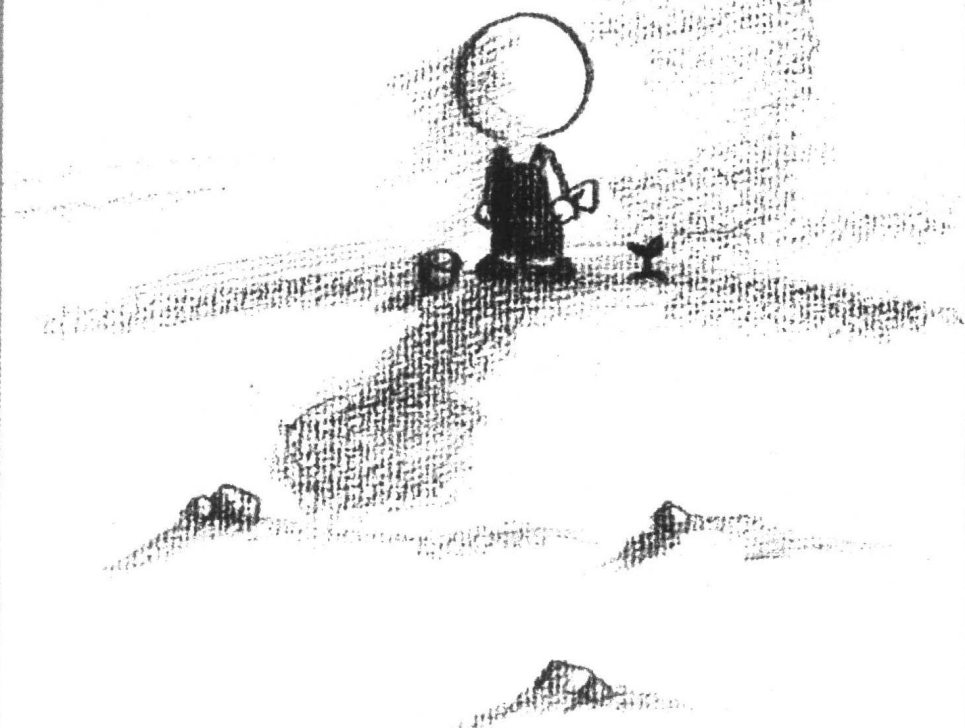


世界仍然很荒凉

只有记得

跟什么一样的夕阳

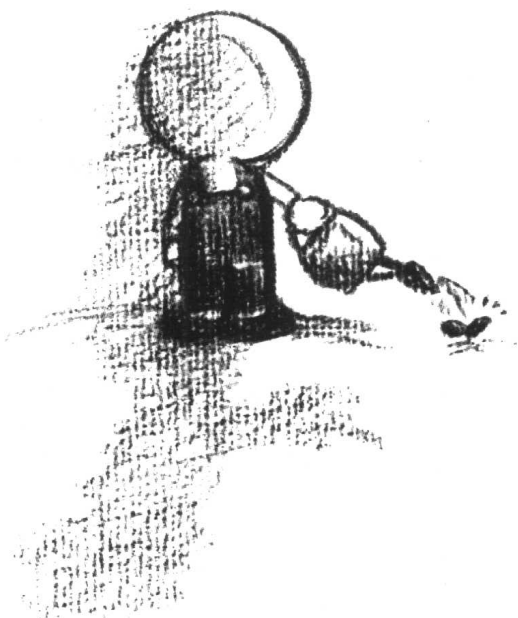
和一点都不凉的风



“你也觉得不怎么样对吧？”

“……”

“算了，喝水吧！”



每天与花相望。

●月×日。身高五厘米。三片叶子。

●月×日。天气转冷。叶子掉了一片。

●月×日。有花苞。

●月×日。开花。

