



幸福是一种能力、一种使命

想要成就幸福人生 就要用智慧去经营

优秀青少年 一定要学的

18堂幸福课

翻开本书，将近 300 个翔实的方法
让你的幸福人生不是梦

郭志刚◎编著



北京工业大学出版社



优秀青少年
一定要学的

18堂

幸福课

郭志刚◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀青少年一定要学的 18 堂幸福课 / 郭志刚编
著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5639-4441-5

I. ①优… II. ①郭… III. ①幸福—青少年读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216406 号

优秀青少年一定要学的 18 堂幸福课

编 著: 郭志刚

责任编辑: 王 喆

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 268 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4441-5

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

幸福是人类一生的追求，但每个人对幸福的定义都有所不同。有的人说，无怨无悔地付出其实就是幸福；有的人说，能够简单平淡地度过一生就是幸福；有的人说，走过之处要留下自己的痕迹才是幸福；还有人说，成就一番丰功伟业才算得上是幸福。幸福的形式有很多种，但达到的方法都是一样的，那就是脚踏实地、用心经营。

很多人都说：“纵有千间房屋，夜间无外一床安宿；纵有万亩良田，一日终究只需三餐。”由此观之，幸福只是内心达到了富足的状态，并非一定要腰缠万贯、飞黄腾达。因此，青少年在追求幸福时，要认真衡量内心的需求，想清楚自己到底要什么，然后再去谋划、经营，构建合理的幸福框架。

每个青少年都渴望拥有幸福的人生，但大多数人并不理解真正的幸福是什么。就像很多青少年认为每天可以打游戏、吃零食、毫不受拘束就是幸福，其实这是一种非常狭隘的认识。幸福不是名利财富，也不是只顾当下的刺激、快乐，而是通过自己的努力创造一定的价值，获得一种生活愉悦感和成就感。

幸福不但是一种内心富足的状态，还是一种可贵的能力。有的人奋斗

一生，即使已经得到了其他人所没有的一切，依然觉得内心空虚，没有幸福感，这就是缺乏感受幸福的能力。就像很多青少年生活在和谐的家庭里，成绩优异、也经常得到来自朋友的关爱，但依然对生活不满意，感受不到幸福。想要实现幸福人生，首先要锻炼自己感受幸福的能力，能感受到幸福才可以经营幸福、获得幸福。

幸福也是一种使命，每个人都应该努力获得幸福，这是人类得以生存的根本心理因素。因此，青少年要从小学会爱，用爱的眼睛看周围的一切，发现生活中的真善美，充分感受自己的幸福。有的青少年在遭遇挫折后就会放弃自己的幸福，在痛苦的泥沼中安于现状，这是对生命的不负责。

这是一本帮助青少年认识幸福、经营幸福、获得幸福的心灵手册，给青少年切实可行的指导，让青少年增强幸福能力，获得幸福人生。

编 者

目 录

第一课 幸福，从爱自己开始

会爱自己的人才能更幸福	003
大声说出“我爱我自己”	005
要对自己的人生负责	008
努力做一个独立自主的人	010
广泛培养兴趣，让自己的人生更丰富	013

第二课 知足的人更容易体会到生活的幸福

正确看待生活的平淡	019
少些抱怨的人生更精彩	021
俭朴的生活也会很精彩	023
不过于追求名利	025
感谢社会给予自己的一切	028

第三课 培养自己的生活情趣

在琴棋书画中培养高雅的情趣	033
闲暇时读书提高生活情趣	035
从摄影、收藏等爱好中寻找乐趣	037
用心布置出更有情调的生活环境	039
从园艺种植中体会生活的乐趣	042

第四课 爱让人生充满阳光，让人们感受到幸福

爱让人们感受到生命的意义和幸福	047
从他人对自己的帮助中感受到爱的存在	049
学会用爱包容他人	052
让他人感受到自己的爱	054
宽容让你体会更多的快乐	057

第五课 友谊让人的生活充满甜蜜

热心助人，但要量力而为	063
多一份友谊多一份温暖	065
诤友能让你少走弯路	067
将心拉近，友谊更长久	070
朋友多的人更容易获得成功	072

第六课 做自己喜欢的事情

幸福感来源于能做自己喜欢做的事	079
-----------------------	-----



别让他人的态度影响自己的热情	082
选择兴趣的同时要尽到自己的责任	084
学会舍弃，做自己最喜欢的事	087
选择兴趣的同时要考虑自己的实际情况	090

第七课 健康是幸福人生的保障

健康的人更有资本追求理想和幸福	095
青少年也要学些健康知识	097
关注心理健康，学会为自己减压	099
关心亲友的健康，让生活更幸福	102
养成锻炼的习惯，让自己拥有强健体魄	104

第八课 幸福的生活需要自己双手去创造

幸福源于不断的进步	109
正确的学习观让幸福触手可及	111
幸福不是别人恩赐来的	113
家庭幸福你自己才会幸福	116
幸福是一项需要长久努力保持的事情	118

第九课 爱劳动的人更容易体会人生幸福

爱劳动才会快乐	123
从工作中体会劳动的幸福	125
做老板也是一种不错的劳动方式	128
和父母一起体会做家务的快乐	131
赚钱的过程才是最幸福的	134

第十课 让自己的每一天都快乐度过

每天发现一点生活中美好的事物	139
笑着度过每一天	141
乐观者拥有更幸福的人生	143
懂得分享的人是快乐的	146
每天增加一点幽默值	148

第十一课 学会珍惜，把握当下的日子

珍惜当下的每一天时间	153
善待我们周围的人	155
学会抓住身边的机遇	158
珍惜我们已经拥有的生活	161
专注于做有用的事，拒绝无用功	163

第十二课 有烦恼的生活也是幸福的

年轻时经历的失败是宝贵的人生财富	169
成长的幸福伴随着青春期的烦恼	171
学会化解代沟也是一种幸福	174
珍惜学习机会摆脱厌学烦恼	176
莫为悄悄来临的早恋烦恼	179

第十三课 幸福的感觉不是比较出来的

通过比较获取的幸福感不长久	185
---------------------	-----



生活情况不同，不用刻意比较	187
每个人的追求不同，不比较更幸福	190
不与身边人攀比，生活更轻松	192
淡然看待别人与自己的比较	195

第十四课 善于分享幸福的人会活得更快乐

参加志愿组织播撒爱的种子	201
学会赞美他人，这也是对别人的祝福	203
乐于帮助身边的人	205
学会关心别人	208
祝福别人才能获得别人的祝福	210

第十五课 让自己通情达理地幸福着

要懂得宽容他人	215
嫉妒是糟糕的行为	217
不做愤世嫉俗的青少年	219
热情地对待万事万物	222
不因为自己的利益耽误别人的事情	224

第十六课 不是“万人迷”也会幸福满满

众人性格不同，相处只能求同存异	229
价值观不同，每个人对你的看法也不同	232
众口难调，你不可能满足所有人的要求	234
保持自信的心态，不为别人的眼光而纠结	237
展现你的风采，朋友会为你喝彩	240

第十七课 有智慧的人生生活更美满幸福

智慧让你更好地理解人生	247
智慧能助你洞悉人情世故	249
有智慧的人能更好地应对各种难题	252
难得糊涂也是一种大智慧	254
智慧不是处处玩心眼	257

第十八课 上进心让你的人生更幸福

学些自己不感兴趣但有用的知识	263
找到自己擅长的东西，不做碌碌无为的青少年	265
有上进心的青少年更可爱	267
给自己规定完成任务的时间，提高效率	269
尽早制订理想计划	271

第一课 幸福，
从爱自己开始



会爱自己的人才能更幸福

爱的含义是广泛的，对于青少年而言，首先要学会爱自己，才能够更好地爱他人。爱自己的人更幸福，青少年爱自己，才会有积极的生活方式和向上的生活态度。青少年爱自己，才能够努力完成学业，使自己的未来创造更多的选择空间。同时，养成良好的生活习惯，给自己一个干净整洁的生活环境，早上坚持早起、吃早餐等，这些行为也是爱自己的表现。青少年对自己的爱会督促自己进步，对他人的爱又让自己满足，收获他人的爱更是幸福。在充满爱的环境中成长的青少年，更容易拥有幸福的人生，而这一切都要从爱自己开始。

余杭今年上高二，平时沉默寡言，经常一个人独来独往。他一直有个小毛病，那就是一着急说话就有点口吃。初中时，因为这个毛病受到同学的嘲笑，所以他下定决心，为了不再受人歧视，尽量减少在学校说话。

余杭是个很上进的孩子，对于每一科的学习都很认真，经常自己闷着头解题。同学们对余杭的印象是虽然刻苦但是太清高了，不爱与同学们交流，大家也不太敢去问他题目。其实余杭是渴望和同学们交流的，他自己在家的时候也经常锻炼说话能力，口吃的问题已经好了很多，但是他不知道怎么和同学交流。

余杭向爸爸说了自己的问题，爸爸想了想，对他说：“杭杭，你是一个很优秀的孩子，但是你太自卑了。你需要重新树立信心，你看，通过你自己的努力，你已经基本上克服了口吃的毛病，你要勇敢地和别人交流，这才是爱自己的表现啊！”

余杭受到震动，心里想：“对啊，我明明渴望得到的，为什么不主动去争取呢？我真是对自己太不好了。看来以后我必须学着爱自己，善待自己，这样我才会快乐。”

从此，余杭每天上学都主动和同学打招呼，下了课也参与大家的聊天，并且更积极地参加班里的集体活动。他还主动和大家说起自己一着急就口吃的小毛病，但是同学们都觉得没什么，这让余杭很放松，更加融入这个班集体中了。

上例中，余杭明白了只有爱自己才能更好地学习，无论困扰他的问题是什么，只要明白一件事情，就是要学会爱自己，才能让自己幸福。爱自己，不让自己受困于他人，承认问题，豁达接受，努力改变，才能成就美满的人生。爱自己，不让自己成为生活的奴隶，让自己成为生活的主人。青少年从余杭的事例中应该学到，正视自己的问题，合理安排自己的生活，与朋友、家人建立和谐的关系，才能时刻让自己保持轻松的心情。青少年要学会爱自己，善待自己，可以从以下方面入手。

1. 爱朋友就是更爱自己

在现代社会中，拥有和谐的人际关系才能够更加游刃有余地学习、工作和生活。青少年要学会爱自己身边的同学，不仅要在同学有困难的时候伸出援助之手，还要在日常生活中尊重同学、包容同学。如果说建立友谊很简单，那么维护友谊就不是很容易了。志同道合的人友谊更长久，青少年应该相互督促、相互鼓励，共同朝着理想迈进。

青少年可以与朋友相约开展一些集体活动，这样能够愉悦自己的身心。有些事情只有同龄人能够理解，因此，青少年如果能向同龄人诉说自己的烦恼，就可以让自己敞开心扉，缓解和释放压力。所以说，良好的友谊是生活的助力，青少年爱朋友就是爱自己。

2. 爱家人，更爱自己

家庭幸福的人更有幸福感，完整的家庭中父母与孩子缺一不可。如果说父母对孩子的爱是无私地付出不求回报的，孩子更应该做到爱自己，生活自



理，减少父母对自己的担心，这也是爱他们的一种方式。生活中，青少年可以做一些力所能及的事情减轻父母的负担，可以在父母过生日时准备一些小礼物。这些小的行为能够促进家庭的和谐，让自己更有幸福感。

3. 爱生活，更爱自己

青少年应该培养积极向上的生活方式，培养一些兴趣爱好来调剂自己的日常生活。如果青少年更注重劳逸结合，清楚学习只是生活的一部分，更愿意去挖掘生活中的乐趣，就会发现生活中的美，进而珍惜自己所拥有的一切，对生活不悲观，这样的青少年才会更快乐。

大声说出“我爱我自己”

所有人都爱自己，这要求人们要客观地评价自己。“我爱我的优点”表现在“我善良”“我学习好”“我乐于助人”“我热爱生活”，等等。清楚这些优点能够激发自己的潜能，因为想要做到更好，想要进步，这些就是推动自己前进的力量。相反地，“我很懒”“我不讲卫生”“我不听话”，这些缺点青少年也应该爱，这是自身的一部分，你无法选择只爱一半而抛弃另一半。有些人会说：“谁会爱自己的缺点呢？”这种心理正是不敢承认自己的缺点的表现。只有发现自己的问题才是走向成功的第一步，这一步必不可少。所以，这些缺点才值得被爱，当然，只有爱缺点，爱改正的孩子才是真正爱自己的。

青少年要勇敢地说出“我爱我自己”，这样才会充满自信，敢于在外人面前表现自己。否则，一个连自己都不爱的人，是没有勇气向别人说出自己的想法和展示自己的成果的，更不要提去爱别人了。只有自己爱自己，别人才会欣赏你的自信，才会信任你。

杨杨今年读初中，学习成绩一般，但是他非常喜欢读书。他什么类型的书都喜欢读，良好的读书习惯不仅帮助他写一手好文章，更是提升了他讲故事的能力。原来，因为杨杨读书很多，知道的事情很多，所以大家愿意和他聊天，尤其是下课时听杨杨给大家讲故事。杨杨讲起故事来很生动，将故事讲述得很细致又很精彩，大家总是迫不及待地听他的“下回分解”。

但是，杨杨有个问题，在熟悉的人面前很大方，到生人面前却又说不出几句话。学校要组织讲故事比赛，老师想让杨杨代表班里去参赛，但是杨杨很紧张，他担心自己在人多的时候会忘词出意外。他虽然答应了老师参加比赛，但是临近比赛的时候却越来越紧张，妈妈看出来他很紧张，就和他谈话：“杨杨，你为什么会紧张？”

“妈妈，我很怕，我怕我讲不好。”杨杨小心地说道。

“杨杨，你爱你自己吗？”妈妈问道。

杨杨想了想，回答妈妈：“谁不爱自己呢？我也爱我自己。”

妈妈听到后说：“你爱你自己，为什么不勇敢面对呢？你平常讲故事很受同学们的欢迎，现在有一个机会能够让更多的朋友认识你、喜欢你，你却不珍惜这个机会，这是爱自己的表现吗？”

杨杨听后明白了，对妈妈说：“对，我爱我自己，我讲的故事大家很喜欢，我要有自信。”

杨杨每天提醒自己“我爱我自己”，终于他克服了恐惧，在讲故事比赛上取得了好的成绩。

上例中，杨杨不敢在外人面前表现自己，这不是爱自己的表现。明知自己拥有才华却无法勇敢地向大家展示，这是不自信，更是不肯定自己、不欣赏自己，当自己对自己的能力有了充分的认识之后，会乐意、主动地与大家分享。青少年应该从杨杨的故事中学习真正地爱自己，在他人面前展现对自己的爱，将自己的优点示于他人，获得别人的肯定。青少年做到以下几点会有勇气说出“我爱我自己”。