

做个快乐 少年人

[澳] 安德鲁·马修斯 著及绘图

邓碧霞 译



全球
超级畅销书
《跟随你的心》
作者的
又一力作!

生活·读书·新知 三联书店

BEING A HAPPY TEENAGER

做个快乐 少年人

[澳] 安德鲁·马修斯 著及绘图

邓碧霞 译



生活·讀書·新知 三联书店

BEING A HAPPY TEENAGER

献 给

我挚爱的妻子及出版人——朱丽：

写这本书是你的主意。

10年来，你一直鼓励我为青少年人写一本书，是你为我提供了书中写作的主题。

感谢你宝贵的意见、你的灵感及你艰辛的校对工作。你对这本书倾注了心血，是你令这本书得以面世，这可以说是你的书。

衷心感谢你的爱和指导，你不断带给我惊喜！

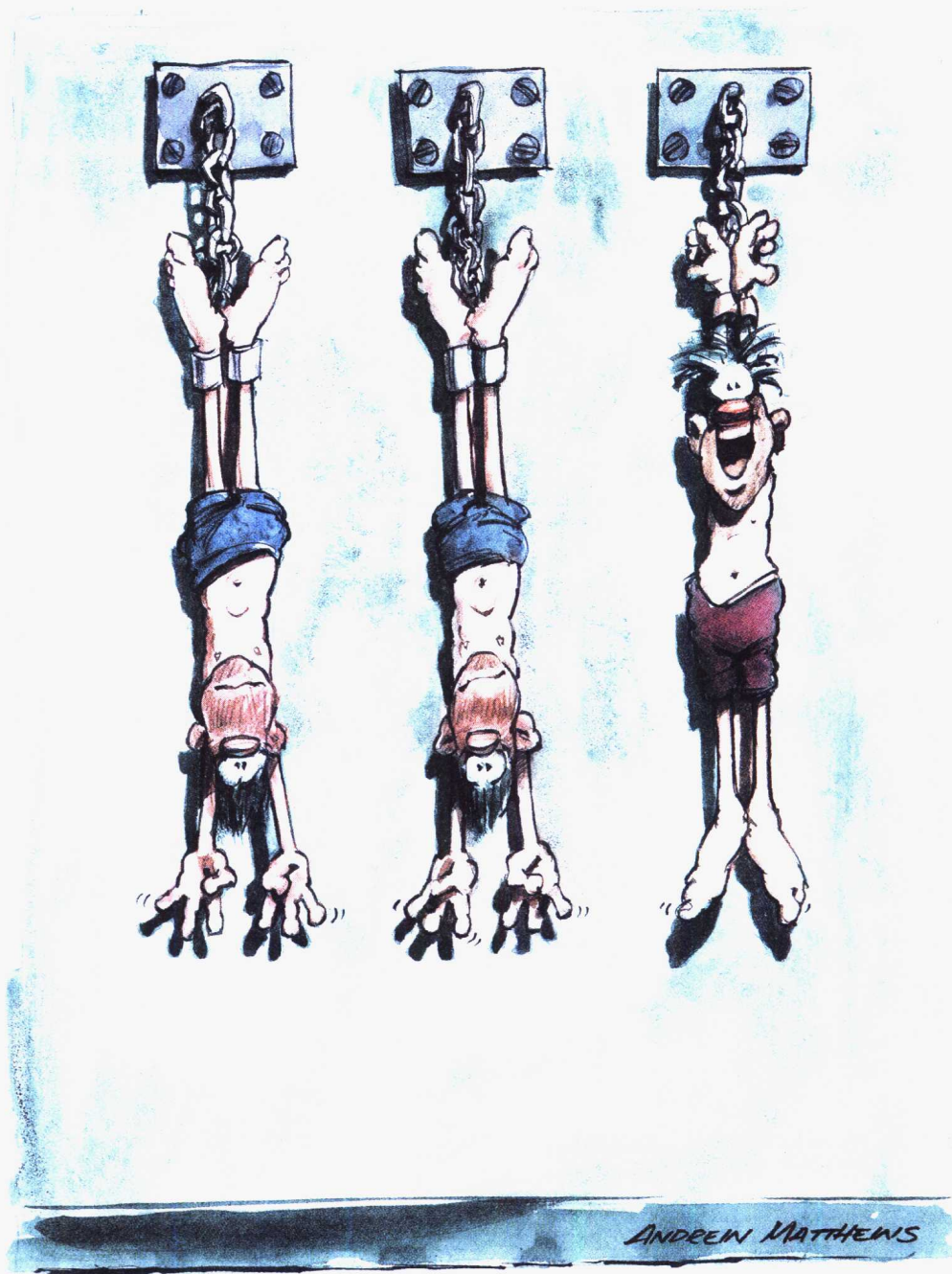
致 谢

感谢邓碧霞将我们的新书《做个快乐少年人》翻译成中文繁体字版。我们再一次对你的热忱及专业态度表示感激和欣慰。

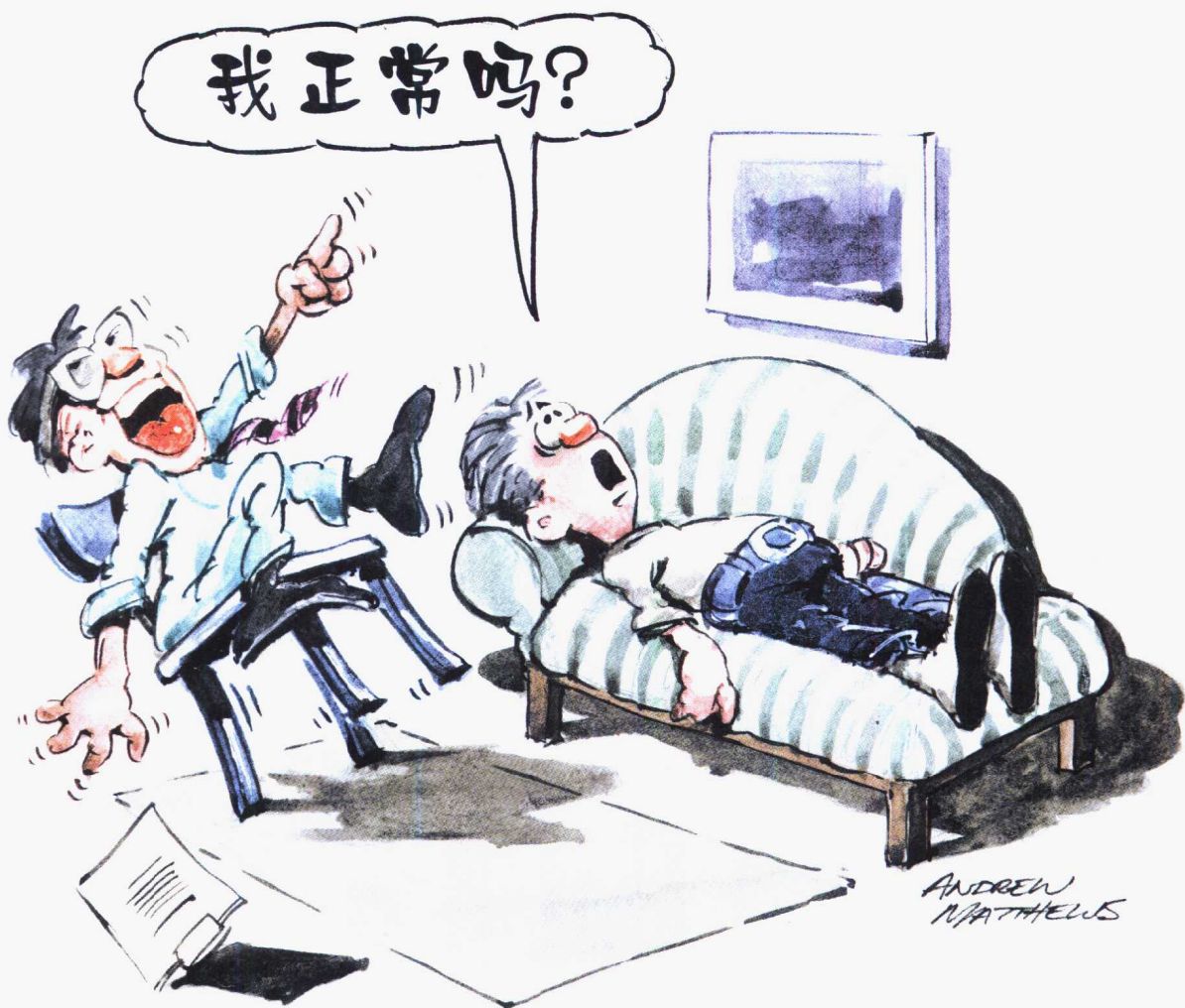
同时，感谢生活·读书·新知三联书店和北京读书人文化艺术有限公司的共同努力，你们使中文简体字版面世，让我有机会与中国大陆的读者见面。

安德鲁·马修斯

2002年5月



▲ 我时常问自己：“为什么我总是幸运的那一个？”



做个快乐少年人

你有没有期望过……

- 你的年纪可以大一点儿？
- 你的钱多一点儿？
- 你的样子好看点儿？
- 考试过得轻松点儿？
- 你的父母是其他人？

你是不是觉得：“没有人了解我！”

你是不是问过：“爱情到底是什么？”

你是不是怀疑过：“我正常吗？”



作者简介

安德鲁·马修斯是画家和演讲家。他的著作《我变快乐了!》、
《跟随你的心》、《轻松自在交朋友》和《快乐箴言》
被翻译成20种语言，分别在50多个国家销售，总销售量达数百万册。
他是一个非常受欢迎的国际级演讲家。

现在他为少年人量身订做了这本书，它将陪你度过一个
快乐的少年时代!

ISBN 7-108-01728-8



9 787108 017284 >

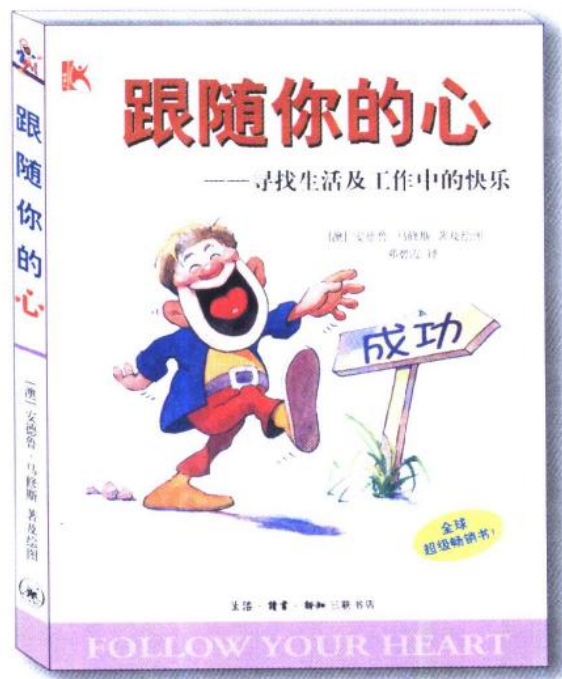
www.readers.com.cn/happyandrew

ISBN 7-108-01728-8/I · 317

定价: 25.00元

BEING A HAPPY TEENAGER

安德鲁·马修斯的另一杰作：



《跟随你的心》

全球超级畅销书。

这本书是有关如何：

- 做你喜欢做的事。
- 处理账单和灾祸。
- 发掘你自己的能力。
- 寻找心灵平静。

它介绍：

- 快乐的人的想法。
- 富有的人为什么能轻而易举地赚钱。
- 失败者的做事方法，及如何避免沦为失败者。

目 录

1. 我是否正常?	1	8. 快乐	75
		如果你讨厌父母.....	
2. 为什么生命令人痛苦?	5	你期望得到什么?	
为什么我需要麻烦?		忧虑与恐惧	
关键不在发生了什么, 而是		我们选择快乐	
你怎样看它			
3. 我是谁?	13	9. 生活中的一些定律	85
我怎样才能喜欢自己?		种豆得豆定律	
好的感觉		循序渐进	
		事事息息相关	
4. 父 母	21	10. 你的策略	95
为什么父母这样不可理喻?		积极思想有帮助吗?	
		整理东西	
5. 朋 友	27	问问别人	
别人怎样想		力 量	
什么时候应该闭嘴			
自我批评		11. 目标:为什么要花费心机? ..	103
毒 品		犯 错	
		“如果你过得了这一关.....”	
6. 学 校	47	金 钱	
恶 霸			
为什么要学习?		12. 为什么不是你?	115
7. 你奇妙的脑袋	57		
把焦点放在你想要的东西上			
增加你的记忆力!			



1

你有没有曾经：

- 希望自己的年纪大一点？
- 希望自己拥有更多的金钱？
- 被父母弄得很尴尬？
- 希望改变自己的面貌？
- 希望自己的父母是其他人？

你有没有曾经觉得“没有人了解我”？

你有没有想过“爱情到底是什么？”

你有没有想过淹死你的兄弟姊妹？

你有没有问过“为什么我要在学校学习那些我可能一辈子都用不上的东西呢？”

你有没有怀疑过“我是否正常？”



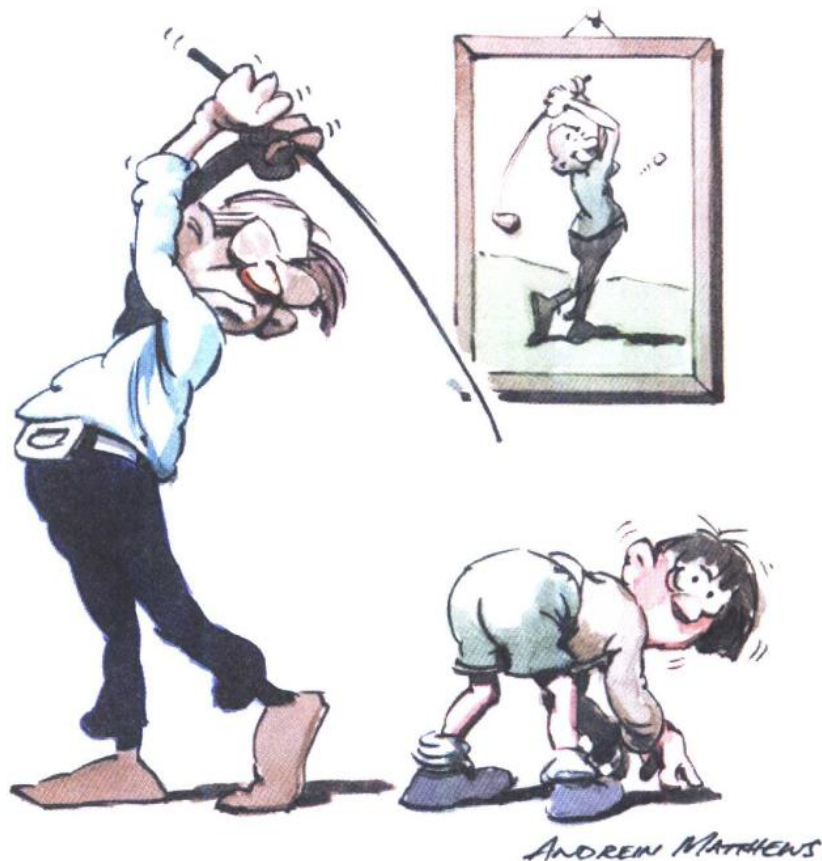
“我是否正常？”

如果你对以上问题大概一半都答“有”的话，你看来是完全正常的！你也很可能会觉得这本书对你有帮助。有一个事实可能会令你觉得好过一点，96%的青少年都不满意自己的样子和身材！

你也很可能相信：

- 最聪明的人是最成功的人。
- 那些活得轻松的人（及不用工作的人）是最快乐的。
- 最可爱的女孩子很容易便吸引到男孩子。
- 长得最好看的男孩子很容易获得女孩子青睐。
- 犯错是不好的。

但是以上论点不一定是对的。看下去吧……



如果你一直干着同一件事……

13岁的时候，我是个口没遮拦的少年，这给我带来了许多麻烦……

年纪比我大的孩子觉得他们应该好好地教训一下我。他们把我的头塞进厕所里，又把我锁在柜子里。托尼就经常把我推进沟里。你从沟里爬出后是很难保持“酷”的形象的。

我的老师们也认为他们应该教导我怎样去控制我的舌头。他们都要送我到副校长那里去。他有一条很粗的藤鞭……

“马修斯，你来干嘛？”

“斯图尔特先生说我太顽皮。”

“那你是不是真的很顽皮呀？”

“是的。”

“我不是上星期才见过你吗？”

“是的。”

“那次又是怎么回事？”

“太顽皮。”

“趴下！”

啪！啪！

“你知错了吗？”

“知错了！”

接着下星期……

“马修斯，你来干嘛？”

“罗老师说我太顽皮。”

“我上星期不是才见过你吗？”

“是的。”

“这次又是怎么回事？”

“太顽皮。”

“趴下！”

啪！啪！

“你知错了吗？”

“知错了！”

其实，我在这事上真的学到一点东西。我懂得了如果你不断做同一件事情，你会不断得到同样的结果！



果壳妙语

如果你想改变你的人生，你首先要改变你的行为。





2

有人问我：“如果我不想快乐，如果我想愁眉苦脸，那又怎样？”

我说：“那么，你便愁眉苦脸吧——如果这样会令你觉得快乐的话！”



为什么生命令人痛苦？

痛苦

当你不小心咬到自己的舌头，你当然不会觉得“痛苦”是一件好事。当你的脚趾长了水泡，你也会有相同的感受。你甚至会问：“我这只痛得要命的脚要来干吗？”

但是，如果你完全不会感到痛楚，那又会怎样？你是不是会经常咬到自己的舌头，或洗澡时灼伤屁股？身体的痛楚是一个完善的警报系统，防止更严重的伤害。它提醒我们：“你最好改变一下你现在做的事！”

想一想，其实心灵上的痛苦同样带给我们诸如此类的信息。

如果我们经常觉得痛苦——觉得愤愤不平、嫉妒或愤怒——心灵上的痛楚可能是在告诉我们：“你最好改变一下你的想法！”例如：



▲ “如果你按了‘控制+更改+删除’键还是没有效的话，那就给它一棒吧！”

- 不要期望你的朋友一定同意你的想法。
- 不要依赖你的朋友去寻找自己的快乐！
- 原谅自己。原谅自己的过错，并向前迈进。

身体的痛楚，例如脚上长了水泡，是提醒你换一双鞋子；心灵的痛楚——就好像脑子里长了水泡一样——是提醒你去改变你的想法。当你用不同角度去看事物，通常痛苦便会自动消失。

怎样能够从不同的角度看事物？这正是本书要讨论的问题。

果壳妙语

身体的痛楚：当我们不断做同样的事，那么这事会不断地令我们感到痛苦。

心灵的痛楚：当我们不断做同样的事，那么这事会不断地令我们感到痛苦。



为什么我需要麻烦?

大部分时候，除非我们遇到麻烦或者遭遇“晴天霹雳”，否则我们是什么都不会做的。

例如：你是学校篮球队的队员。你经常不能投入罚球，因为你从来不练习！直到有一天你参加一场重要的比赛，你的队伍落后一分，比赛时间却只剩下一秒。胜负就全靠你的两次罚球，结果怎样？

你两次都没投中！那时你简直想一死了之。

打墙泄愤之后，你心中有了计划。接下来的三个月，你每晚都练习投射 200 个球。你的球技越来越好。很快，你便成为了队中的神射手。为什么？因为你遇到了麻烦。

例如：你的数学成绩越来越差，一连三次都不及格。老师对你说：“再有一次不及格，你就要留级了。”现在你遇到麻烦了！

刹那间，你需要为学习数学制定一个计划。你找朋友每星期帮你补习两次，你下了很多额外的苦功。很快，你每次测验都能顺利通过，而且你发现及格根本就不是什么难事！为什么？因为你遇到了麻烦！

生活就是这样，我们轻轻松松地过活直至问题变得严重。最后，我们要去解决它。之后，我们的生活就比出现问题前变得更好。

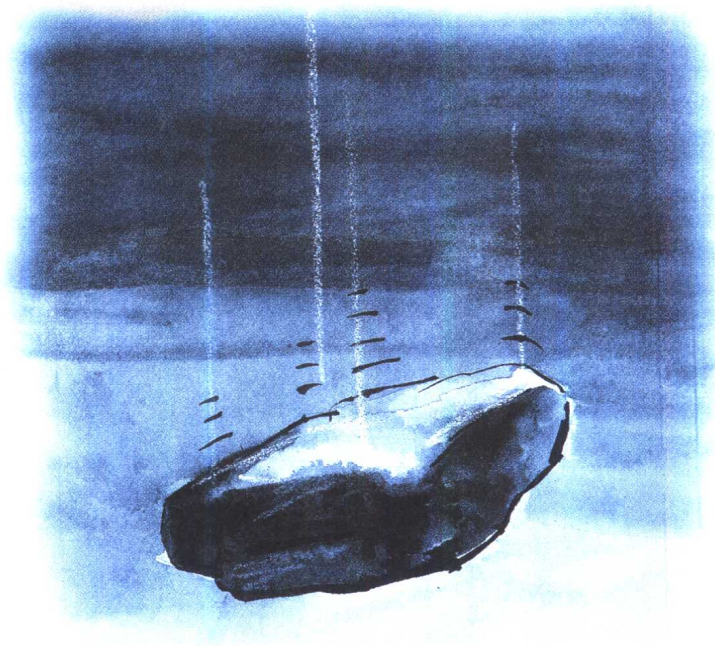
我们从困境学到的事情比从成功学到的更多。晴天霹雳令我们更专注，并且积极采取行动！



果壳妙语

遇到麻烦并不一定是坏事。





ANDREW MATTHEWS

失 望

你怎样去应付失望的情绪呢？

你申请一份兼职，他们却聘用了你的朋友；你新买了一辆车，在一个星期内却被偷了；或者，你爱上了隔壁的男孩，他却爱上了对面街的女孩。

当这些事情发生的时候，你面临着几种选择。你可以：

- 问自己：“为什么我总是这么倒霉？”

这样会使你沉溺在自怜之中，这是失败者的选择。当我们为自己难过，我们便永远不会尝试做些事情去解决问题。

- 告诉自己：“这不是我的错！”

这是另一个让自己什么都不做的借口。就算那不是你的错，问题是：“你会怎样去解决它？”

- 问自己：“我在这件事情上学到了什么？”

这是给自己一个翻身的机会。当你问：“我学到了什么？”“我还可以做些什么？”“谁可以帮助我呢？”这样下一次你便有办法做得更好。

如果你相信（或者甚至是假装）生命中发生的每一件事情都是有目的的，你便能从那些令你失望的事情中吸取教训。我们在世上不是要受惩罚，而是要受教育。

