



中学生课外阅读精品库

余秋雨序

# 快乐 如此 简单



*Kuaile ruci jiandan*

陈忠 编著

广西人民出版社

现代人

余秋雨  
序

中学生课外阅读精品库

# 快乐如此简单

KUAILE RUCI JIANDAN

陈 忠 编著

广西人民出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

快乐如此简单/陈忠编著. —南宁: 广西人民出版社,  
2001. 2  
(中学生课外阅读精品库)  
ISBN 7-219-04304-X

I. 快... II. 陈... III. ①中学生—心理卫生—课  
外读物②中学生—健康教育—课外读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09901 号

---

责任编辑 陈 红

责任校对 韦秀琼

快乐如此简单

陈忠 编著

---

广西人民出版社出版

(邮政编码: 530021

南宁市河堤路 14 号)

890 毫米×1240 毫米 1/32

3.625 印张 75 千字

广西新华书店发行

广西区计委印刷厂印刷

2001 年 3 月第 1 版

2001 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

---

ISBN 7-219-04304-X/G · 1029 定价: 8.00 元



我有三愿：

一愿友谊温暖我们的心田

二愿快乐永驻你我心间

三愿我们能够常相见

策划  
彭石生  
曹光哲  
金芷竹  
责任编辑  
陈红  
封面设计  
山中  
版式设计  
钟莉

余秋雨  
序

中学生课外阅读精品库

# 快乐如此简单

KUAILE RUCI JIANDAN

陈 忠 编著

广西人民出版社



余秋雨

社会有很多潜在的穴位。

一些表面重要的事情,实际上并不重要;反之,一些表面上不重要的事情,实际上却很重要。

例如,中学生的课外阅读,乍一看是小事,仔细一想却关系到年轻一代的知识结构和人格结构,进而关系到社会文化转型的前景,似小实大。因此长期以来,很多文化思考者都关心过这件事,有的还亲自动手,为年轻人开列必读书目。事实证明,正是当年无数年轻人的课外阅读,使历史获得了专业行为之外的多方润泽,使人们获得了种种界线之外的广泛沟通。

然而,谁都看到,时至今日,中学生的课外阅读遇到了真正的两难。

一方面,随着社会发展的加速,各种文明之间的近距离比较越来越严峻,中华文明复兴的重任已经无可推卸地压到了这一代和下一代人的肩上。因此,提高今天中学生的全面文化素养,已经急不可待,课外阅读的重要性又一次强烈地显现出来。

另一方面,今天的中学生所面对的古今中外文化信息,比他们前辈遇到过的多了百倍,而且还在日新月异地高速膨胀。即便像前辈所倡导的那样长年苦读,也只能碰擦到一些小小的角落,而且还不知道这些角落是否重要。现代生活的各个方面对他们构成了强劲的诱惑,而这些方面本身也值得细细读解。



由此,无论是教师、家长,还是学生本人,都产生了焦灼和无奈。

由此,很多文化人想有所作为。其中一个办法就是集年长智者的判断能力和选择能力,为中学生初选一个课外阅读的范围。年长智者的专业定位各不相同,于是便构成了专家目光的大汇聚,由这种目光而转化为一种系统的阅读建议,以便让中学生免除大量“瞎子摸象”式的盲目寻找。

广西人民出版社编辑出版的“中学生课外阅读精品库”丛书,就在这方面作出了可喜的努力,这套丛书分为两大部分,即传统文化部分和现代生活部分,构成了一种大体的平衡。在传统文化部分,又分为两种方式,一是精选古今中外的文学作品,对于长篇名著则提供故事梗概;二是对各个艺术门类和科学门类进行引导式的介绍和分析,内容力求精炼、准确,行文力求清新、流畅。我觉得这样的设计是颇具匠心的。对于现代生活部分,我还没有读到,从提纲看意在切合当代中学生的生活实际。这个部分的内容在编写时可能比传统文化部分更艰难,因为缺少时间的过滤和专业的鉴识,但总该有人尝试,据我所知,国际间编印的少年百科之类的丛书也是不拒绝这方面内容的。

总的来说,这套丛书以自己的结构描绘了新一代的读者群像。他们应该视野开阔、知识丰富、心态宽容、人格健康,有能力对古今中外的文化成果作出自己的选择,然后投入新世纪的创造。

这是一幅令人兴奋的人格蓝图。

这是有关文化建设前途的深情向往。

不管在这社会转型期会遇到多少麻烦,我们还是秉承一个最朴素的原则:只有建设,才有希望。

2000年8月16日





# 目

6

作者寄语

## 宣言篇

9

我年轻,所以我快乐

11

简单就是一种快乐

13

快乐无处不在

14

只要做就有快乐——Just do it!

16

为你长得不漂亮而快乐

21

不在乎别人怎么想

23

快乐是可以选择的(快乐是自己的事)

暂如快乐的猪也无妨

25

健康真好

27

学会快乐是一种能力的体现

29

我有聪明和激情

30

诚实带来快乐

33

得第一,很容易

34

煎熬中,快乐突然来到

35

知足常乐和长乐于不足

36

## 诀窍篇

41

心里有笑,烦恼去掉

42

享受独处(打造自己的天地)

45

朋友来来往往,不亦乐乎?

48

“哄”自己开心

50

我真行,我很棒

52

有一个梦想

55

抓住幽默

56

从那边看过来(换个角度想一想)

58

你有一个瓶子,就先装下快乐

60

哈!有人比我更加烦恼

# 录

60

天无绝人之路

62

改变一下节奏

64

习惯的俘虏和俘虏习惯

67

淘气顽皮有什么不好?!

69

赞美别人

71

接受帮助

72

帮助别人

74

有关心和爱就会有快乐

76

说上一句:“Go fly a kite.”

78

推迟 20 秒钟再生气

81

有几招发泄方法

兴趣篇

85

对这,我感兴趣

88

因为喜欢

90

我有一点好奇

95

时尚篇

96

传递流行

98

有异性朋友的坦然快乐  
用傻瓜相机拍自己

99

好酷!

102

去泡“吧”

103

露一手

104

绝不冷落运动

游玩篇

109

旅游:有“别才”,又有“别眼”

110

放飞心情

112

别样的浪漫

114

快乐方程式:我的期望值并不高

115

快乐“自助餐”



# 作者寄语

读书的日子是“苦”日子，总想让自己的心灵得到放松。

如果没有考试，没有难做的习题，没有伤脑筋的作文，没有堆成山的书，我们是多么的快乐！

可是，不懂叽里呱啦的译制片对白，不懂想看的东西，不懂世界还有这么多奇妙的东西，不懂自己今后是何方人士，怎能令我们不着急？

人为什么总是喜欢预祝别人“幸福快乐”，就是因为人很多时候并不快乐。

不用整天愁眉苦脸，快乐就在你的身边，为什么你不关闭苦恼的眼睛，打开快乐的心灵之窗呢？

世上人人都希望得到快乐，但有的快乐并不是人人都可以得到。

发现快乐是很容易的，只要你有一个目标，只要你的心里想着它，它就飘然而至。

陈 忠  
2001 年元月



# 宣言篇





## 我年轻,所以我快乐

生活中到处都蕴藏着快乐,只要你有一颗“童心”,就可以不断地发现它。人心不老,快乐常有。

——佚名

也许你已经看过这样的神话故事:在某个地方,涌出一股山泉,清澈甘甜,只要喝上这水,就可以使你返老还童……

这是怎样的愿望啊,希望自己不老,希望拥有年轻,希望青春长驻。所以,年轻,本身就是一件很令人羡慕的事哟!

孩子总是显得那么的天真活泼,无忧无虑,随着“长大”的过程,为了适应社会又得改掉为所欲为、孩子气的个性,慢慢地就趋于顺从,学会自我克制和察言观色,尤其是处于成长期的同学们,多少会感觉有点压抑,逐渐失去了那些自发的快乐感觉。

十几岁的年龄,就好像从幼稚的阶段迈向成熟——处于半夹生的状态。这时候我们已经不会无缘无故地发笑,又不屑于读《动脑筋爷爷》之类的少儿读物了。但我们仍然喜欢充满神奇和魔力的游戏和故事,丰富多彩、天真烂漫、富于幻想依然是我们生活的重要内容。

可当我们觉得压力越来越大,精神负担越来越重,有了太多的这样或那样的杂念,对人、对事愈来愈容易产生怀疑和所谓的“冷静”的时候,愉快的心情好像就悄悄地躲了起来。



有一场音乐比赛，参赛者有小学生、中学生和大学生。最小的只有 10 岁，最大的 25 岁。最后的冠军竟然是年龄最小的。在场的人的确有些吃惊，但他们清楚，这个女孩始终是很放松地参加比赛的全程，其间还看见她和其他孩子玩。因为她无心去追求名誉，不会想那么复杂的事情，反而充分、稳定地发挥了自己的实力。

年轻人要比其他年龄段的人拥有更多的快乐，还有一个大家并不是很留意的问题，年轻人在活动中更容易忘掉自己，与大家在一起，兴奋地对许多事情做一些评价，甚至只需痛快地说出来，可以狂叫、打闹。大人们常常有许多这样或那样的顾虑，说话与做事相对有理智的成分，他们难以经常做到“忘我”的境界，什么时候都有一个独立的自我在心中作祟。他们的快乐相对于年轻人来说，就显得含蓄和收敛。他们享受自由奔放的时候就要有所选择。只能在一些特殊的场合，比如，他们在球赛的看台上，无论是工人、医生、经理、厂长、律师、家庭主妇或者富翁、穷人都会暂时忘掉自己的身份，体验平时难有的狂热和解放。那时，他们在精彩之处可以叫喊、跳跃，这种时刻是多么的快乐，这个时候，也许和他们的孩子没什么两样。

一位已年过四十的人说：“孩提时代总爱因为一时的感情冲动和冒险的行为大喊大叫。到了成年，会不自觉地压抑自己甚至孩子，也许就失去了许多让人激动和妙趣横生的事情。当有人邀请我去做一些看似孩子的游戏时，我居然会说：‘不太恰当吧。’看来我真的老了，起码是心理年龄老了。”

随着年龄的增长，人就越来越不希望老，不然怎么



会有那么多的美容院，还有什么面部拉皮手术等等，为的就是有一张看起来依然年轻的面容。

为什么人们总是把“青春活力”作为一种值得赞叹的状态？

想一想，那种行动迟缓、驼背哈腰的老态龙钟的样子，是不是觉得自己的“小”是一种快乐的资本呢？

年轻伴随的是活力、热情，是无所顾忌的喊、跳、跑、笑，这种无所顾忌恰恰是成年人有所顾忌的。如果成年人真的无所顾忌地喊、叫、跑、跳，别人会难以理解，甚至会认为你“有病”。

所以大人们感叹：年轻真好！



### 简单就是一种快乐

生活在这个繁杂的世界中，有很多的事情要做，有很多的事情要想。什么书要读啦，什么科目要考试啦，穿什么衣服啦，登什么样的鞋子啦，留什么样的发型啦，用什么牌子的文具啦，听什么歌碟啦……好像忙得晕头转向，迷失了自我的感觉，偶尔会发出“好累啊”的感叹。

有那么一幅漫画，两座山之间架着一根独木桥，桥下是万丈深渊，一个瞎子拿着探路的拐杖，哼着小曲轻松地过了桥。桥这边，许多人看着深渊脚发软、头发晕，没一个人敢过……

俗话说：“聪明反被聪明误。”生活其实是很简单的。处于读书阶段的同学，就显得更简单了。起床、上

学、放学、做作业几乎是每天必须做的事情。很多人会对不断地读书、考试、升学产生厌烦的情绪,觉得太难、太枯燥。换个角度想,其实这是很简单的。

踢足球不是一个很简单的重复的过程吗?为什么足球赛会成为令人瞩目的比赛,也就是因为球员们在拼搏中有乐趣,观众们在观赛时有激情,球员们开始追逐着球儿往前奔,一方面越过对方的无数障碍,另一方面合作地将球传来传去。当得以进攻时,失败了,必须要重新开始,再次朝一个目标冲去。终于攻进一个球的时候,不禁欢呼雀跃。

学生的层层考试,今后求职也要经过种种难关,不也是这样吗?

做事瞻前顾后,患得患失,什么都看得太清楚,要么以冷漠的态度处置,要么弄巧成拙、画蛇添足,把简单的事情复杂化,这是大人们常干的。生活再怎么复杂,都是由每一件事情组成的,不管这件事是大还是小,它也是单独的一件,这样看来,是不是很好处理些?

人人都可能得到的快乐,也许在生活中你已经发现,目不识丁的人有可能会哈哈大笑。他的快乐源于强健的体力、充实的工作和克服了他自以为是的困难,甚至有些是很浅薄的东西,也会给他们产生无穷的快乐。但有的快乐并不是人人都可以得到。

不要把生活看得太复杂,这样活着就会太累。沈从文妻子的姐姐张允和在 88 岁时,轻松地道出人生幸福三要诀:“第一是不要拿自己的错误惩罚自己;第二是不要拿自己的错误惩罚别人;第三是不要拿别人的错误惩罚自己。”