

做自己最快乐

◎ 泡泡 / 著

Zuo
Zi Ji
Zuei
Kuai le

要学会自己飞
爱自己轻松

让自己迎向阳光
愿自己更幸福



新疆人民出版社

做自己最快乐

泡泡著

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己最快乐/泡泡 著.——乌鲁木齐:

新疆人民出版社,2003.1

ISBN:7-228-07564-1

I. 做... II. 泡... III. 成功心理学—通俗读本

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076486 号

出版:新疆人民出版社

地址:乌鲁木齐市解放南路 318 号

邮编:830001

印刷:三河印务有限公司科达厂

发行:新疆人民出版社

开本:880×1230 1/32

印张:10

字数:180 千字

版(印)次:2003 年 1 月第 1 版、2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-228-07564-1/C·119 定价:18.00 元



DAI 81/5

自序

请来到我的魔法森林

——一个心理游戏

当现实世界让人失去胃口的时候，幻想世界就变得很迷人。“哈利波特”、“魔戒”在全世界备受欢迎，我也不想世俗地赶个流行，把趣味心理测验的场景调到魔法森林吧！

魔法师众卿，现在就请加入探险的行列。

1、如果有人要送你一件法宝，当成你的生日礼物，你最想拥有的是：

- A. 可以让别人看不见的隐身衣
- B. 可以到任何地方去的飞天扫把
- C. 可以找到任何想找的人的送信猫头鹰

2、现在，你走进了魔法森林，闭着眼睛想一下，
你置身在：

- A. 樱花林
- B. 竹林
- C. 白桦林

3、忽然间，身边的矮树林发出了沙沙声，是什么东西
出现了呢？

- A. 恐龙
- B. 响尾蛇
- C. 小狗

4、出乎意外的,树林里出现的是一只面目狰狞、三头六臂的怪兽,身为魔法师的你该怎么做?

- A. 施展魔法干掉他
- B. 逃之夭夭
- C. 找更高强的法师对付他

5、怪兽竟然把最好的朋友变成物品,想想你最好的朋友的样子,再回答我的问题,他变成了:

- A. 蜡烛
- B. 宝石
- C. 书

6、还好,不多久你的朋友就恢复了原状。你决定继续上魔法学校充实自己,你最想上的课是:

- A. 黑魔法防御术
- B. 炼金术
- C. 奇术饲育学
- D. 占卜术

现在,我们来解答吧!

1. 你所选的法宝代表你目前的渴求:

A. 隐身衣——偷窥狂,对八卦最有趣,可以媲美狗仔队。

B. 飞天扫把——想逃课或旷工,到处去逛逛,只要不上课、不上班都好!

C. 找人送信的猫头鹰——不是心中有暗恋的对象、爱在心中口难开、真想把爱说出来,就是心中有个深藏的秘密,再不说出来的话就会憋死!

2. 魔法森林代表你对未来生活的看法：

A. 樱花林——醉生梦死也没关系，只要有恋爱可以谈。

B. 竹林——两袖清风也没关系，只要活得问心无愧、做自己想做的事情。

C. 白桦林——壮志凌云，心比天高，想要闯个大事业。

3. 矮树林里的沙沙声，什么东西出现了？测试你的乐观程度：

A. 恐龙——杞人忧天的你总是高估困难，总是被自己打败。如果你看到的是暴龙，严重性再加一等，记得，可别把自己吓成神经病。

B. 响尾蛇——常担心被小人害、有人在背后说你坏话。

C. 小狗——神经很粗，天塌下来也不在乎，乐观到粗枝大叶的地步。

4. 遇到三头六臂的怪兽，从你对付他的方法可以看出你的勇气：

A. 施展魔法干掉他——好处是自信心强，坏处是有勇无谋。

B. 逃之夭夭——好处是深谋远虑、保留实力，坏处是常想逃避挑战、贪生怕死。

C. 找更高强的法师对付他——好处是明白自己的实力，坏处是心存“死道友不死贫道”的想法，跟这种人做朋友，可能会被当成箭牌。

5. 怪兽把最好的朋友变成什么东西？暗示着你对友谊的看法：

A. 蜡烛——喜欢朋友为你两肋插刀，肝胆相照，但自己未必做得到。

B. 宝石——有潜在的势利眼，喜欢交有钱的朋友。

C. 书——以比自己博学多闻、成绩好的朋友为荣。

6. 从你最想上的课，可以看出别人对你的看法：

A. 黑魔法防御术——防卫心很强，因为怕被伤害，所以常常武装自己。

B. 炼金术——是个积极进取的人，满脑子功利主义。

C. 奇术饲养学——你很有爱心，但控制欲也很强。

D. 占卜术——你最向往虚无缥缈的东西，在别人看来，是个不切实际、涉世不深、不食人间烟火（或不知民间疾苦）的家伙，好歹有时回到现实世界里来吧。

我喜欢在每本书前面设计一个心理游戏，它是一个充满阳光的魔法小森林，想偷取的是你的笑声，邀请你走进更奥妙的世界。

这个心理游戏仅供参考，请勿迷信，不准的话就当训练大家的想象力。你如果能够毫不犹豫的答完这些问题，保证你是个想象力丰富的人！

请带着愉快的心情走进来。毕竟，人们苦思过的种种道理，都只能在欢笑声中心悦诚服、在会心一笑的时候忽然领悟，如一线光芒，照进心灵深处。

幸福是糖，笑声似水，如糖沉于水，幸福也是一种只能溶解在笑声中的元素。人生中的考验是火，虽

然熊熊烈火也可以把糖熔为糖浆,却不能立即下咽,也得等它冷却后加点水,我们才能享受到幸福的滋味。

欢笑就是如此重要。

但愿每一位读这本书的朋友,都能会心一笑,在书中看见自己的光明,开心做自己。

目 录

自 序

PART1

做自己最快乐.....1

只要明白“暂时逃避是为了继续往前走”，
就能放松心情，
快乐做自己。

苦中作乐玩把戏.....2

当一只暂时逃走的鸵鸟.....8

计划小型的逃走.....15

一天一点改变.....23

为嫉妒感找方向感.....27

山顶洞里的危机·····	33
如果你有一件隐身衣·····	43

PART2

要自己学会飞·····	49
-------------	----

再别脚的故事也是自己的人生路，

相信自己的创意与计划，

一定能让自己的人生发光发亮。

还是相信自己的主意·····	50
为什么他很关心你很烦·····	57
如何对付苦瓜脸·····	65
超级冷场王·····	71
风尘女子销售技巧·····	78
软弱不是一天造成的·····	86
不要替他决定工作·····	92
隔山打牛，鼻青眼肿·····	99

PART3

让自己迎向光……………107

找到自己爱做的事肯定自己，

让自己可以打从心里微笑，

日子就没有白过，

人生就没有白活。

感谢那未曾感谢的……………108

“人生的意义”的意义……………115

活成一条旧毛巾……………121

幸运只靠两个字……………128

世上没有速成法……………134

要努力，还要不懈……………141

PART4

爱自己放轻松……………149

我要的，我忍了！

如果人人能有这样的坦然与豁达，

世间哪来那么多痴男怨女？

这可是二十一世纪了，

我们其实可以决定爱情的风向！

想象你永远失去他……………150

爱的赏味期限……………157

找情人与买鞋……………163

我要的，我认了……………171

善用被爱的权利……………178

一头热，难为情……………185

变成自己人之后……………192

婚姻是捡石头吗……………199

不只他妈反对而已……………205

PART5

愿自己更幸福……………213