

做个快乐的人

——若愚：心声热线

孙启军 何厚础 闻辉



做个快乐的人

孙启军 何厚础 闻辉

花城出版社

羊城晚报出版基金资助

做个快乐的人

孙启军 何厚础 闻辉

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东省新华书店经销

广东省肇庆新华印刷有限公司

850×1168毫米 32开本 8.5印张 1插页 200,000字

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数 1—3,000册

ISBN 7—5360—2918—7

I·2487 定价:19.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

写在前面

这是“心声热线”信箱专栏的结集，内容曾全部刊出在《羊城晚报》家庭广角版上。

“心声热线”是一个解心理之惑、答情感之难的专栏，始于1992年1月，持续了近7年时间。其间共收到读者来信2万余封，公开作复400余封，近40万字。这里收录了其中的180篇，约18万字。

来信者为海内外职业、文化、年龄各不相同的人士，内容及社会、人生、家庭的诸多方面，问题五花八门，事情千奇百怪，而共同之处是，他们都碰到了一堵结结实实的墙。不忠的妻子、残暴的父亲、猜忌的情人、背叛的朋友、离家出走的孩子……这世界有太多令人不安的苦恼、疑虑、愤懑和绝望，而来信的最后一句通常是：我该怎么办？

你该怎么办？你只能自己选择。即使从监狱的窗栅向外望，有的人只瞧见了阴森的高墙，有的人却望见了夜空中灿烂的星光。

不同的视角，不同的心境，不同的选择。作为旁观者，“若愚”所能做的，不过是提醒面对高墙的朋友，注意一下一直闪耀在我们头顶的希望之光。

我们也许不乏常识，但实在算不得智慧。之所以鼓足勇气把这个信箱专栏汇集出版，是因为多年来众多读者不断的询问、催促与鼓励。收集起来的篇什大体保持原样未动，只是为文责自负，三个作者的复信在“若愚”名前加了不同的标识以示区分——“○”（孙启军）、“☆”（何厚础）、“△”（闻辉）。

在这本集子付梓之前，我们的内心充满感激：感谢来信的每一位朋友，是你们的真诚、坦率和信任使我们对人性有更多的了解，对生命有更多的敬畏，对平凡的人生有了更多的热爱；感谢《南风窗》杂志社的胡慧乔女士，是她最早提议开设这样一个专栏，并给“若愚”命名；感谢部主任林超先生，他的宽厚与通达给了我们最大的发挥空间，他的经验与审慎避免了我们的许多失误；感谢我们所服务的报社，她的慷慨和大度使这本小书有了出版的现实可能。

感谢每一位曾将目光在这个小小栏目上驻留的人。

○若 愚

目 录

一 给男生女生

离家不是好办法.....	3
你是个很不错的女孩.....	4
尊重妈妈的决定.....	5
做个率真的人.....	7
你喜欢哪只羊?	8
流言止于智者.....	9
她把情书交给领导	11
班长的苦恼有谁知	12
好的就坚持	13
不要与狼共舞	14
能管好自己吗?	16
驱散父母的疑虑	18
真让人替他脸红	19
妈妈有苦衷	20
从此你要更坚强	21
请不要心急	22
让失败变为财富	24
答“可怜的小鸟”	25

珍惜你所拥有的·····	27
多穿几次裙子吧·····	28
不可以做“女友”·····	29
轻松度过每一天·····	30
学会保护自己·····	31
改打排球吧·····	32
友谊需要距离·····	34
做个快乐的人·····	36
你是个聪明的女孩·····	37
把梦魔忘掉·····	39
为自己点支歌·····	40
让它慢慢成熟吧·····	42
生活的苦与甜·····	43
“钟意”一位女同学·····	45
十六岁花季·····	46
请将爱意收藏·····	48
学习不能分心·····	49
黑色，最美丽的颜色·····	51
没有胡子才是问题·····	52
一口参差不齐的牙·····	53
吸烟的妈妈·····	55
不用化妆的你·····	56
珍藏梦想·····	57

二 给男友女友

赶快结束这游戏·····	61
希望——·····	63

要面包，还是要爱情？	64
分手不是好主意	65
在石头上磨出花	66
忘掉她吧	67
发廊不是罗曼地	69
把困难想多一点	70
拨通电话吧	71
无惧才能无悔	73
不为真金为真心	74
换一种眼光试试	75
再想想，是否真爱他	77
你为什么生气？	78
莫待此情成追忆	80
他只是太冲动了	81
你需要正视现实	82
欢欢喜喜做新郎	84
回头是岸	85
不被谎言所惑	86
相爱是让步和妥协	87
你爱他吗？	88
掀起你的盖头来	90
先和她建立友谊	91
爱情不是“上床”	92
不把幸福当赌注	94
“过”得去就好	95
“给我时间”	96
如何“报复”	97
大丈夫不患无妻	98

慎进这一步·····	100
先回答七个问题·····	101
把心胸放宽·····	103
不要伤害她·····	104
勇闯情关·····	105
姑娘的寻觅·····	107
冬儿之苦·····	109
爱的苦涩·····	110
禁果不能尝·····	112
人约黄昏后·····	113
春风化雨润心田·····	114
此人虚伪·····	116
先做冷处理·····	117
岂能一错再错·····	118
“相亲”又何妨·····	120
等待恋爱的心·····	121
错过的未必那么美丽·····	123
缘是天成，份是人为·····	124
好给他们看！·····	126
其实不想走·····	127
何不大胆追一回·····	129

三 给丈夫妻子

那时，你将一无所有·····	133
等待幸福的黄手帕·····	135
不如相忘？·····	137
人应该做难做的事·····	138

男人都这么坏？	140
少一点自私 多一分责任	141
妻子和人去跳舞	143
美丽不是过错	144
何必要伴唱	145
坐下来，坦诚地谈谈	146
只问你一句	148
要他痛改前非	149
学会说“不”	150
和他一刀两断	151
一夜风流谁之过	152
四十而大惑	153
欲求宽恕须真诚	154
走出心的牢笼	155
宁可离婚	157
不要泛滥幸福感	158
为他绝望，不值	159
姑息必养奸	160
去寻找宁静的港湾	162
记住她曾是你的新娘	163
回到你丈夫孩子身边去	165
梦里的秘密	166
无处可逃	168
无奈搭错车	169
对自己的生命负责	171
为何夜夜盼郎归？	173
相聚不如相忘	174
莫为虚荣愁前路	176

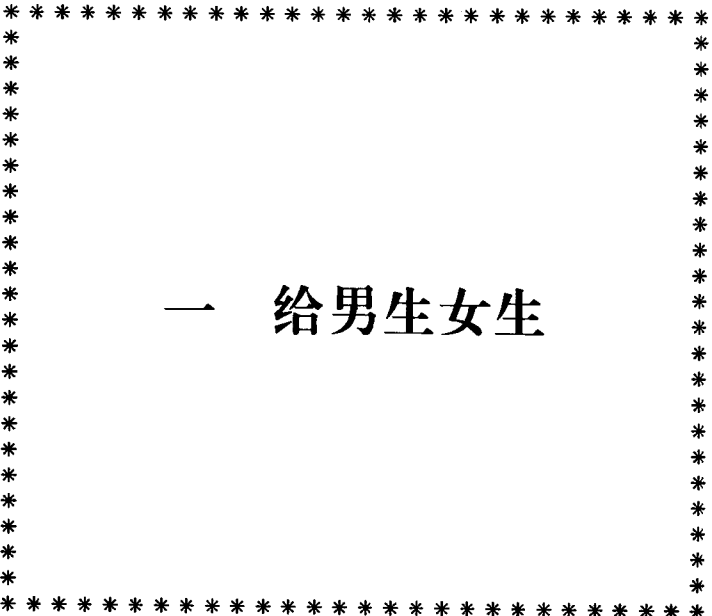
他喜欢这种女人？	177
你与她机会均等	179
说话应有分寸	180
给她一个机会	181
慧剑斩情丝	182
答案在加深了解中	183
不相疑才能长相知	184
什么是真爱？	186
丈夫总爱看姑娘	187
此事不宜再试	188
赶快去找医生	190
还有第三种选择	191
依附总是致命伤	192
不妨吃醋	194
勿以暴还暴	195

四 给其他

青春赌不来明天	199
不要忍气吞声	201
别趴下！	202
我为妹妹担心	203
我们需要一片绿荫	204
不做“二仔”	206
挣扎在狼口	207
走自己的路	208
把愤怒甩到他脸上	209
沉默不是金	211

走出童年的阴影·····	213
人得自己站起来·····	215
不必辞去工作·····	216
她不是一个坏女孩·····	218
通情达理最难得·····	219
老人家，谢谢您！·····	221
不要跪下双腿·····	222
朋友？骗子？·····	224
杨南，你在哪里？·····	225
不妨先礼后兵·····	227
“浪女”怎回头·····	228
试试改变自己·····	229
初上恋人家·····	230
晚霞里的甜蜜·····	232
幸福就在你手中·····	233
家门不幸出逆子·····	235
窗外春光明媚·····	236
小英，醒醒·····	238
男儿当自强·····	239
莫向曲中求·····	241
请将窗帘放下·····	242
高考后的愁云·····	243
请听我诉说·····	244
看他老脸往哪搁·····	246
愿您放宽心怀·····	247
心地应坦然·····	249
嫉妒是友谊之敌·····	250
找回自信心·····	251

放松自己	253
有人不自觉地	254
你可以说不	255
发言恐惧症	256
直面逆境	258



一 给男生女生

离家不是好办法

若愚：

我是不是一个生在福中不知福的人呢？

从小我就是姑妈带大的。姑妈一家一直好疼我，我也很爱她们。

但是这一年来，发生了很多对我不利的事情，我和姑妈的关系也不像以前那样了。她们管得我好严。晚上不给我上街，白天也一样。我打电话她就在分机里偷听，就连我写的日记也不放过。还有很多日常生活她们也要管。我觉得一点自由也没有。我知道她们是为我好，其实也有很多方法，为什么要用这个方法呢？

我很想离开这个家。但是朋友对我说：“她们怎么说也养了你十几年，难道（道）你就这样离开吗？”

若愚，请你告诉我，是留下还是离开这个家呢？

芷晴

芷晴：

你的确是个“不知福”的孩子呢。

孩子们抱怨家长管束太严，父母们却感叹：“孩子大了，管不了啦！”翅膀硬了，小鸟迟早会远走高飞，但在此之前，父母的呵护与约束却是必要的，因为即使是一只鹰，羽毛未丰的时候，也无法独自抵挡外界的风雨。作为你的监护人，姑妈得为你的健康、安全负责，对你的身心成长，她的压力甚至比你亲生父母还要多。

她的担心可能过分，她的方式也许不妥。解决问题的办法是，

说出你的不满，告诉姑妈什么是你可以接受的，什么是不可以接受的，使她有所反省。但离家却不是一个好办法，除了给自己和别人带来一堆麻烦外，那简直就算不上一个办法。

芷晴，有一天你会完全独立，那时你也许会忆起往事，会对姑妈的“偷看”“偷听”以及你自己的“愤怒”感到亲切和好笑——到那时，你有了彻彻底底的“自由”和充满惆怅的回忆。

○若愚

你是个很不错的女孩

若愚：

我是个20岁的女孩，在这本应充满欢乐的年龄，我却很痛苦。我没有一般女孩那种能吸引人的容貌、身材、气质和谈吐，因此也得不到男性朋友的青睐、爱护。而且我也没有什么特别的才干和能力，做什么事情都很笨拙，不如人，在朋友中总得不到重视。总之，觉得自己是个很差劲的女孩，很自卑。

我也尝试过改变自己的处境，寻求自身的价值，但最终发觉自己确实一无是处，真的不敢去面对现实以及现实中的我，你也许能想象得到我此刻的心境有多么糟。活着实在是好累好累呵。

玲玲

玲玲：

你实在是个很不错的女孩。字潇洒漂亮，信条理清楚，有很强的自省意识，不自以为是——这些长处不是人人都具备的。你的自责自卑不仅是因为别人的反应影响了你内心的和谐，还因为，