

kuailerensheng

苗 蓬 著

快乐人生

快乐是什么
快乐在哪里
快乐要诀
快乐指南
快乐百宝箱
快乐自助餐
快乐成长



上海辞书出版社

中
学
生
热
线
心
理
辅
导
丛
书

丛书主编 张静涟

● 中学生热线心理辅导丛书

快乐

kuailerensheng

人生

苗 蓬著

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐人生/苗蓬著. —上海: 上海辞书出版社, 2000.9

(中学生热线心理辅导丛书)

ISBN 7-5326-0697-X

I. 快... II. 苗... III. 中学生-人生观-课外读物 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45717 号

中学生热线心理辅导丛书·快乐人生

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 同济大学印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 5.375 插页 1 字数 102 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-5 100

ISBN 7-5326-0697-X/G·292

定价: 8.60 元

丛书主编 张静涟

作 者 苗 蓬

插 图 唐燕韵

责任编辑 廖健华

责任校对 蔡亚宜

美术编辑 江小铎

装帧设计 江小铎

助你走好人生路

上海市教育委员会心理健康教育主管
张志刚

人生有着各种各样的不如意。为什么我不如他人聪明,学习的效果往往不如同学?为什么我不善于与人相处,初始的良好心愿在与人交往的过程中,居然常常导致怨怼与遗憾?为什么我做什么事情都打不起精神,看什么都不顺心,看自己更不顺眼?为什么一想到自己将来如何就业,如何立身社会,就往往会有一丝不安和惘然?

这些“不如意”不是与生俱来的!这些“不如意”是被每一个人生存的环境虽然无意但却十分结实地导致成的!就如小树苗出土以后成长的身姿,或者英武挺拔,或者卑躬侧斜,这往往取决于地面上的现有物状!

但是,人非草木!“现有物状”只有当人对之处于无意识状态时,才能够导致“不如意”,一旦人对自己的“现有物状”有了一个智慧的认识,就完全有可能克服它的消极结果,重新锻造一个积极的自我!难怪常常有心理辅导老师几乎是掏心掏肺地对一些学生呼喊:你认为自己是差生,可是在你出生的那一天,你与其他婴儿没什么两样!这一切都是后天导致的!你要赶快清醒过来,重新认识你的环境,重新认识你

自己。一个人要成为怎样的人，首先是你自己坚信自己能够成为这样的人。有了这个必要前提，有关的心理辅导具体方法才能奏效，相信你也就一定会焕然一新！一定会获得你所能获得的最大进步！一定会获得你所能获得的最大幸福！

亲爱的读者，现在你手上捧着的这套丛书就是帮助人尤其是青少年，如何聪明地认识自己身处的周围世界，如何具体地认识自我，规划自我，调适自我和发展自我的心理智慧读物。这套丛书的作者恳切地希望能够携起你的手，共同思索一些可能你未曾注意到的人生问题，陪伴着你，迈开步子，在健康心理的坦途上，走好人生的路。祝你幸福！

NA016/07

前 言

上海市中小学心理辅导协会

张静涟

从事中学生心理辅导、与中学生打了三十多年交道的我，一直盼望有一套中学生心理健康自助丛书，它必须贴近中学生生活，切实反映他们成长中所遇到的问题，并帮助他们实实在在地明白和学会如何去面对、去突破、去解决。

纵观现今所见到的解决青少年心理问题的书籍，大多是从从事心理学基础理论研究的学者所著。他们的优势在于严谨地提出问题，进行分析与验证。这与我们直接服务于中学生心理健康的目标有很大距离。

热线电话、心理咨询会谈、心理辅导活动提供给我们的那些活生生的个案似乎不时地在提醒我们：儿童向成人过渡是人生重大的转折点，不少孩子在这阶段所产生的“成长的烦恼”几乎是成人无法想像的。他们对自身生理心理的变化不知所措、对自己过激的情绪行为难以自控、对自我形象过分在意与疑惑、对自我价值和成功之路苦苦追寻……，这种被心理学家称之为“急风骤雨”般的心理冲突，亟待成人给予充分的理解和巧妙的帮助。然而，心理的断乳期，“独立性、心理觉醒”又驱使他们不由自主地将自己封闭起来，小心翼翼地保护那块属于自己的心

理领域,陷入自己深深的内心冲突之中,这显然不利于他们的心理健康与成长。我们不难发现,与这个年龄段孩子的沟通似乎是一件难乎其难的事,难怪心理学家要大声疾呼:再也没有比这个时期的孩子更需要心理辅导了。

其实,要进行有效的沟通与辅导,光靠热线电话、心理咨询室、心理辅导活动有时还不能满足广大中学生需求。倘若我们的书,不仅能折射他们中间所发生的事,还能道出他们难以表达的内心感受;能始终站在他们的立场,用他们的眼光、他们的头脑去观察世界、体味生活、思考问题、评价别人和自我;对他们半成熟半幼稚的话不嘲笑;对他们的冲动能宽容;对他们异想天开的遐想能理解;对他们今后的人生之路能给予机智的辅导与鼓励(而不是一味地责备),以此激发他们乐观向上、勇于尝试、敢于成功的积极进取精神……。或许这套丛书能成为中学生成长的催化剂、加油站,能成为孩子与家长、老师之间一座心对心沟通的桥梁。

上海市中小学心理辅导协会的徐琳、沈之菲、苗蓬,徐汇区教育学院张振芝,杭州市下城区教科所心理辅导教研员余群,还有一位“外援”——上海高校心理咨询研究会的张海燕,由他们六人组成撰写队伍,分别成为《认识自己》、《创造未来》、《快乐人生》、《人际沟通》、《爱心世界》等五本书的作者。由于他们活跃在学校第一线,接受过心理辅导专业训练,有扎实的理论功底与丰富的辅导经验,长年累月地在学生中间工作,与学生朝夕相处,所以十分熟悉学生

语言、学生生活、学生的快乐与烦恼，懂得怎样赢得中学生的信任，怎样点拨引导。尤其难得的是，他们每人均有撰写心理辅导出版物的经历和写作经验。尽管这一切并不尽善尽美，却体现了作者们满怀对中学生的爱心与责任，忠实于中学生和严谨的科学态度。为此，作者们收集了大量反映中学生现实生活、助人自助方式的资料，注重对学生的“信任”、“尊重”，“理解”、“潜力开发”等理念的体现。注意不留痕迹地把人本主义、认知学派、行为主义所提倡的先进育人观和有效手段融入教育之中，并深入浅出地开拓学校情感教育、思想转变、行为训练的新思路、新方法。书中大部分插图由中学生自己设计绘制，具有学生气息。

经过四年努力，《中学生热线心理辅导丛书》终于呱呱落地了。我们衷心地希望这套虽稚嫩却充满活力的丛书能成为中学生探索自我的知心朋友；成为家长、教师、心理辅导工作者与中学生沟通的心灵之桥。倘若我们的中学生能在《中学生热线心理辅导丛书》的伴随下学会自助；倘若我们的家长、教师、心理辅导工作者能在《中学生热线心理辅导丛书》的启示下，学会富有人情味的助人，这将是全体作者最感欣慰的。

恳请大家提出宝贵的意见，愿《中学生热线心理辅导丛书》与中学生一同健康成长。

序：愿你的人生充满快乐

生命只有一次，谁不希望自己的一生过得快快乐乐呢？如果说人生如花，快乐就是这花中扑鼻的芳香；如果说岁月如歌，快乐使这首歌更加动听。

快乐是一种感觉，跟财富、名望和环境无关，不论你是什么样的人，你都可以成为快乐的大亨。如果你用快乐的目光打量世界，生活中就处处会有让你心动不已的地方。

快乐是一种比金子还珍贵的财富，但它却不像金子那样稀少，更不像金子那样难寻，快乐时时刻刻都在你身边，靠你去发现、感受和创造。



愿你的人生充满快乐

我们要让自己的人生因为有了快乐而变得丰富多彩，要让快乐充实我们的每一天。有一句话说得好：生活是一面镜子，你对它笑，它也朝你笑；如果你愁眉紧锁，向它投以怀疑的目光，它也将还你以同样的目光。只要笑对人生，快乐就会陪伴在你身边。

生命是一种喜悦，快快乐乐地度过一生，是再美好不过的事情。那么，就让我们互相祝愿吧，祝我们的人生快乐永远，让我们一起抓住快乐的手，开开心心地迎接每一天崭新的太阳。

目 录

序：愿你的人生充满快乐

第一章 快乐是什么

一、快乐是一种情绪	1
二、情绪从哪里来	2
三、情绪与健康	3
四、快乐与感染	6
五、快乐是一剂良药	9
六、快乐是一种选择	11
七、快乐是你的财富	14

第二章 快乐在哪里

一、烦恼是自找的	16
二、把烦恼关在门外	20
三、摆脱不良情绪的包袱	24
四、做情绪的主人	26
五、抓住快乐的手	28

第三章 快乐要诀

一、不要以偏概全	31
二、不要被假象迷惑	35
三、不要想当然	38
四、不要把事情想得太糟	40
五、不要急着下结论	43

六、不要怕,去试试看	48
七、不要太依赖别人	50
八、不要嫉妒	53
九、做该做的事,不要被人言所扰	56
十、不要说“烦死了”	59
十一、不要自卑	61

第四章 快乐指南

一、尝试改变	66
二、给自己找一个理由	70
三、把自己当回局外人	72
四、“酸葡萄”与“甜柠檬”	74
五、“塞翁失马,焉知非福”?	77
六、过去的让它永远过去	79
七、正视困难与责任	81
八、实事求是	83
九、宣泄你的不快	86

第五章 快乐百宝箱

一、世上没人十全十美	90
二、相信自己	93
三、确定目标	97
四、发现自己的长处	100
五、知足常乐	103
六、培养兴趣	106
七、保留一份天真	109
八、善待他人	111
九、把快乐与人分享	113

第六章 快乐自助餐

一、苦与乐	117
二、助人为乐	118
三、微笑	120
四、珍惜现在	123
五、拥抱自然	124
六、爱书吧	126
七、幽默	127
八、宽容	129
九、多交朋友	131

第七章 快乐成长

一、直面人生	135
二、磨炼自己的情绪	138
三、避免盲目乐观	140
四、坚持	143
五、跳一跳,去把苹果摘下来	145
六、“当我登上领奖台……”	148
七、成长快乐多	150
八、今生无悔	153

第一章

快乐是什么

当新年钟声敲响的时候，我们会相互祝愿“新年快乐”；当生日蜡烛点起时，我们要说“生日快乐”；给亲人献上一份祝福，祝福中总是带着“快乐”；给朋友送去一声问候，问候中总也少不了“快乐”……生命中的每一天，我们都期待着快乐，我们把快乐当成最



美好的礼物送给自己和别人。人生不能没有快乐,对于快乐的追求,也可说是人生的一大理想境界。

虽然我们的眼睛看不见快乐的样子,我们的双手摸不着快乐的躯体,但我们都知道它确实实实在在地存在着,它其实和我们每天的功课、游戏一样,是生活中很平常的一种东西。它并不神秘,也不是可遇而不可求,它是我们生活的一部分,每个人都已经或正在亲身感受它的可爱。

一、快乐是一种情绪

如果有人问你快乐是什么,你也许一下子回答不上来,但如果我问你是不是曾经有过快乐,你肯定会毫不迟疑地告诉我“是的”,说不定还会扳着手指一个一个地讲给我听。是的,生活中确实有着许多的快乐:当妈妈为你买回盼望已久的电脑;当你做了好事受到表扬;当和久别的朋友重逢;当通过努力取得了好成绩;当第一次把刚学会烧的菜端到父母的面前;当悄悄地为生病的老师送上一束鲜花;当……你的心头是不是都曾涌起满足和喜悦呢?它们都是我们生活中的快乐。

但是,有时候你也会不快乐。比如同桌不小心踩脏了你的新皮鞋;走在路上好端端的被人撞倒摔痛了腿;因为贪玩回家晚了被妈妈骂;不用功读书结果考试开“红灯”……为此,也许你会气愤、委屈、懊悔,变得不快乐。

那么,这些“快乐”和“不快乐”到底是什么呢?其

实它们都是我们的情绪。

人是有着丰富内心世界的万物之灵，大自然在给予我们健全的四肢和智慧的大脑的同时，也赋予了人类多姿多彩的情感。我们每一天所遇到的每一件事，都会引起我们各种各样的情感和情绪，它们对我们的工作、学习和生活有很大的影响。积极的情绪可以使人精神振奋、心胸开阔，消极的情绪则正好相反。

快乐是我们千变万化的情绪世界中一朵绚烂的花朵，它是一种积极的情绪，它带给我们信心和希望，使我们的生活更加美好。

二、情绪从哪里来

记得曾读过这么一篇文章，大意是这样的：

