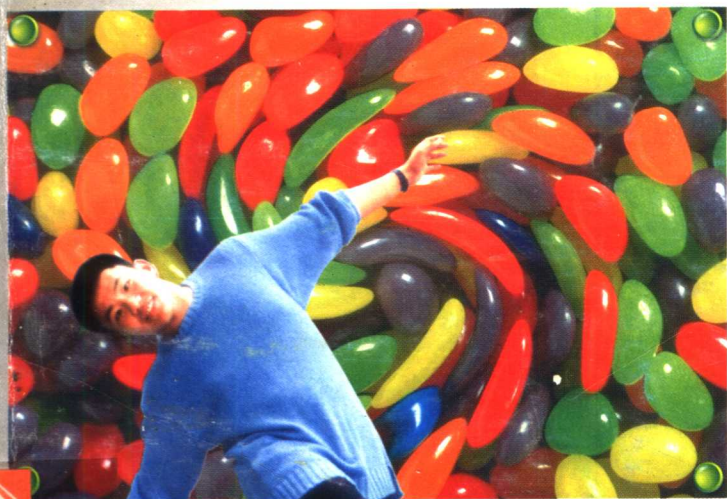


中学生素质教育阅读丛书 心理系列

做个乐观幽默的人

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



谈
心
角

中国和平出版社



谈心角

中学生素质教育阅读丛书·心理系列

做个乐观幽默的人

本册主编 吴昌顺

5



峰 张 皓

捷 韩荣奎

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个乐观幽默的人/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·心理系列)

ISBN 7—80101—904—0/G·677

I. 做… II. 韩… III. 心理卫生—中学生—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23130 号

做个乐观幽默的人

(中学生素质教育阅读丛书·心理系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—904—0/G·677 定价: 9.95 元

中学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为21世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本素质？从现在起，你们应该做些什么？

首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明

的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的

重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有

理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

在有些人看来，凡是能吃能睡、体格健壮、没有病痛的人就拥有健康。其实，这个看法是很不全面的。世界卫生组织对人的健康是这样界定的：“健康，是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态，而不单纯是没有疾病与虚弱现象。”按照这个界定，人的健康应当有三个方面的内涵。一是躯体上没有生理性质的疾病；二是心理上没有不良状态；三是有完好的社会适应能力。这三条当中，二、三条都属于心理方面。因此，世界卫生组织认为，所谓人的健康，一半以

上是指心理健康。

心理，是脑的机能，包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、意志能力等等，是在劳动、语言影响下脑对外部环境长期适应而产生和发展起来的高级精神能力。对一个人来说，拥有健壮的躯体固然是重要的，但拥有健康的心理则更为重要。

在我们生活中常有这种现象：一些孩子犯了错误，走上歧途，不一定全是因为道德品质不好，而常常是因为出现了心理上的障碍，有某些难以启齿的“心结”解不开，才逐渐酿成大错的。就是那些各方面都比较正常，甚至比较优秀的孩子，也会受到各式各样心理矛盾的困扰，有种种“成长的烦恼”。在最近开通的几条青少年心理咨询热线上，每天都接到不少咨询电话的事实也充分反映了这一问题的普遍性。

从现实情况看，我们在有关青少年心理健康教育方面面临的问题不少。据上海市的一项调查显示，该市中学生中，心理不健康的人竟达全市中学生的 30.8%！他们有的感到内心空虚，情绪烦躁、抑郁；有的缺乏自信，怕苦，经不住挫折；有的自我意识不正确，自满或自卑，有忌妒心；有的自我封闭，难于与人沟通等等。这种状况如果不加以改变，不仅直接影响青少年现在的学习、成长和以后的事业与生活，而且对我们国家民族的振兴、富强也极为不利。

那么，怎样才算是心理健康呢？有关专家提出了一些

衡量标准。综合其要点，大致有如下一些：一、智力和认知能力正常，能客观地认识和反映外界事物，积极完成学习任务；二、有明确的人生目标和远大理想，并能为实现自己的理想和目标而拼搏；三、热爱生活，热爱劳动，积极进取，乐观向上，有朝气；四、讲文明，讲礼貌，有爱心，遵纪守法，遵守社会公德；五、有良好的性格和情操，珍惜美好事物，不染不良嗜好，拒绝不良诱惑；六、有明确的是非观、善恶观，敢于坚持真理、反对邪恶，勤为小善，不做小恶；七、对社会环境和自然环境有较强的适应能力，能择善而从，知难而进；八、情绪健康稳定，开朗活泼，宽怀大度；九、有正确的自我意识，能正确评价自己和别人，不自满自卑，不慕虚荣，不忌妒，不患得患失；十、善于交际，能与人团结共事，有集体荣誉感，有和谐的人际关系。总之，培养良好的心理素质，建立一种积极、乐观、健康、开朗的性格品质，对于青少年的成长是极为重要的。它的意义，绝不亚于树立正确的人生观、学习科学文化知识和锻炼健康的体魄。

现代社会变化加快，信息爆炸，经济飞速增长带来种种新的社会矛盾，这些都影响了人与人之间的互相理解，加剧了代际之间人们沟通的困难；应试教育下过重的课业负担，以及就业的压力等等，带给我们同学们的，更是种种心理上的焦虑、苦恼和失衡。这种现状告诉我们：心理素质的自我培养和自我调整，对于我们中学生来说，是多么迫切需要解决的问题。心理健康是未来人生道路成功的

保证。同学们出现心理问题，应该敞开心扉，向老师、家长和社会寻求理解和帮助；也需要同学之间的友情和互助；更需要在学习、生活的实践中，以那些心胸开阔、乐观积极的杰出人物为榜样，自立自强，笑对丰富而复杂的人生。

我们这套丛书的心理素质系列共编了《少男少女当自强》、《成功启示录》、《竞争不相信眼泪》、《做个乐观幽默的人》、《与人交往 A、B、C》五本书，为同学们提供了一些心理健康的榜样，并请专家与同学们谈心，解答同学们常会遇到的一些心理问题，还介绍了在与人交往、培养幽默开朗的性格和如何对待青春期躁动等等问题上的一些有用的知识和经验。希望这套小书能成为同学们的朋友，伴随你们走过绚丽多彩而又困惑丛生的中学时代，促进你们充满自信地迎接未来广阔而远大的前程！

让乐观和幽默与你同在

——写给中学生朋友的话

◎ 吴昌顺

澳大利亚的幽默家菲力普·亚当斯有一段妙语：“未来星球上的终极战争，不是在东西方之间、黑白人之间、共产主义与资本主义之间、无神论与不可知论之间，而只会在会笑的人与不笑的人之间发生。”

乐观和幽默是快乐的源泉，它们是一对孪生兄弟，是人生的两位挚友。拥有乐观的生活态度和幽默的谈吐，不仅会给自己和他人带来欢愉的心情，而且也展现着一个人的学识、机敏和风度。

下面，我们就谈谈关于乐观和幽默的话题。

先谈谈乐观。

这里有一段爱迪生的故事：1914年12月的一天晚上，大发明家爱迪生工作的工厂起了火，近百

万美元的设备和大部分科研资料与记录毁于一旦，损失非常严重。第二天早晨，67岁的爱迪生赶到了火灾现场，面对如此灾难，有人以为他一定会暴怒至极，但爱迪生却异常地平静。他对前来劝慰他的人说：“灾难也有好处，我们所有的错误都烧光了，现在正可以重新开始。”他的话颇具人生哲理，这就是：任何突然事件的发生，不论好与坏，都应以乐观的态度来对待，即使是坏事也要往好处想，把坏事转化为好事。意志坚强的乐观者面对失败和挫折总是抱着积极乐观的态度，即使遇到变故，也会变得更加坚强。

香港地产界巨子庄瑞杰先生具有传奇色彩的经历，也说明了乐观有助于人的成功。1961年，26岁的庄瑞杰初到香港时，口袋里只有10元钱，他开始了打工生涯。起初，他干“扛大包”的活儿，经常扛别人的两倍，登别人不愿意上的高层，每天要干18个小时。可因为干得多，所以挣得也多。后来，他参加了公司的管理工作，除了管理公司的生意外，自己还兼做装修业务，从而开辟了一条创业之路。10年后，庄瑞杰一举成为香港地产界的骄子。然而，厄运也伴随而来。1981年，庄瑞杰为世纪城市公司发行股票2亿港元，正巧遇上中英就香港前途问题进行会谈，一些证券商人对香港前途持怀疑态度，纷纷抛售地产股票，使香港地产股暴跌，庄瑞杰损失了90%，几乎倾家荡产。面对如此打击，庄瑞杰没有“跳楼”，没有丧失信心。他重新振作，重新寻找机会与地产股抗争，终于

在 1986 年重新崛起。有人问起庄先生的成功之道，他会不假思索地说：“如果说我能小有成就，那就是无论遇到什么样的打击，都要保持乐观的情绪，用顽强的意志和毅力去克服各种困难，实现自己的目标。”

美国堪塞萨斯州大学心理学家史耐德（C·R·Snyder）曾主持过一项研究。他请学生对下列假设性问题做出反应：

假设你的学期目标是 80 分，可是第一次月考成绩（占总成绩的 30%）发下来后，你得了 60 分。你会怎么做？

每个学生做出的反应不尽相同：最乐观的学生决定要更用功，并想到各种补救的方法。次乐观的学生也想到一些方法，但可能没有实践的毅力。最悲观的学生则宣布放弃，从此一蹶不振。

史耐德进一步研究发现，学生的学业成绩与其心态是否乐观有直接的关系，因此，预测学生的情感能力甚至比传统认为最具预测效果的入学测验更准确。也就是说以智能相当的学生做比较，情感能力影响其表现甚巨。为什么会这样呢？史耐德的解释是：“乐观学生会制定较高的目标，并知道如何努力去实现。比较了智能相当的学生后你会发现，影响其学业成绩的主要因素其实是心态是否乐观。”

史耐德发现高度乐观的人具备若干共同特质：较能自我激励，能寻求各种方法实现目标，遭遇困境时能自我安

慰，能变通实现目标的途径，能将艰巨的任务分解成容易解决的小部分等。

乐观到底是什么？应如何定义？

从情绪智商（EQ）的角度来看。乐观是指面对挑战或挫折时不会满腹焦虑，也不会意志消沉。这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题。

乐观也可指面临挫折仍坚信情势必会好转，在困境中不冷漠、不沮丧的一种心态。乐观者的自信使人生的旅途更顺畅（当然，你的乐观必须是务实的，太天真的乐观可能导致可悲的后果）。

乐观也可定义在对成败的解释上：乐观的人认为失败是成功之母，是可以转败为胜的。悲观的人则把失败看成是无力改变的，是命中注定的。不同的解释对人生的抉择将造成不同的影响。心理学家沙里曼指出：“一个学校的入学考试应测量学生的能力，从每个人解释成败的角度则可看出他是否容易放弃。一定程度的能力加上不畏挫折的心态才能成功。以智能相当的人而言，实际成就不仅与才能有关，同时也与承受失败的能力有关。”

从哲学角度而言，乐观主义的人生哲学认为：事在人为、人定胜天、有志者事竟成，因此无论是顺境还是逆境，他总是乐观开朗的，总是以积极开拓、坚定奋进的态度面对人生。

乐观对于人的身心健康也是非常重要的。年愈九旬的老作家冰心谈起健康长寿之道时说：“对我而言，保持健