

小学生素质教育阅读丛书

心理系列

快乐就在眼前

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



阅
览
室

中国和平出版社



阅览室

小学生素质教育阅读丛书·心理系列

快乐就在眼前

本书主编 吴昌顺

编者 李红岩 李如 张 皓



韩荣奎

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐就在眼前/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·心理系列)

ISBN 7—80101—879—6/G·652

I. 快… II. 韩… III. 心理卫生—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23377 号

快乐就在眼前

(小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—879—6/G·652 定价: 9.95 元

小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）

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，强健的体魄是人民生活、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

有这样一个女孩子，每天放学后，妈妈都要强迫她练钢琴，一练就是几个小时。她虽然通过了钢琴七级考试，但她恨透了钢琴，一坐到琴前，就变得烦躁不安。有一天，她终于再也忍受不住，发起了歇斯底里，砸毁了钢琴，并从此变得郁郁寡欢、性格怪僻。

这个真实的故事令人叹息，也发人深思。

在生活中常有这样的现象：一些孩子变得情绪忧郁、身心疲

惫，干什么都打不起精神来，学习成绩下降；一些孩子胆怯、娇弱、缺乏自信心，和人交往发生困难，变得孤僻甚至自闭；另一些孩子任性骄纵，缺少克制，对人不尊重而引起周围人的反感……，所有这些现象都可归结为一点：心理健康出现了问题，急需诊治。

人人都注重自己有个健康的体魄，但却往往忽略了不易察觉的心理疾患。有了良好的心理素质，我们才能乐观、积极、热情、开朗，才能有充分的自信心和勇气，去克服学习和生活中遇到的困难；才能和谐地与人相处，感受到友谊的珍贵、集体的温暖；才能在思想品德的培养和文化知识的学习上取得令人满意的成绩。往长远说，好的心理素质，是我们未来事业成功、生活幸福的保证。

然而现实生活中，节奏加快，竞争加剧，老师、家长期望值过高，教育方法不当，课业负担过重，独生子女缺乏伙伴，单元楼房造成人与人的隔绝……这种种，种种，都在我们“成长的烦恼”上雪上加霜。小学生遇到各式各样的心理问题是不足为怪的。重要的是，我们要对心理健康有足够的重视，不断地进行自我调整；更重要的是，不要在感情上封闭自己，要向有经验的教育专家、老师、家长和同龄的朋友敞开心扉，寻求他们的帮助。近年开通的“中小学生心理咨询热线”，就是帮助我们医治心理疾病、解答心理问题的“诊所”。

另外，好的书籍，也是有益我们心理健康的朋友。阅读它们可使我们扩大视野，开阔心胸，在获取知识的愉悦中，

自然培养了热情美好的情感。更何况，书中有许多杰出人物，他们的积极进取，乐观幽默，坚毅勇敢，为我们树立了健康人生的楷模呢！为此，我们请专家们为小学生朋友编选了这套丛书，其中心理系列包括《在成功的背后》、《顽强的挑战者》、《从小学会交朋友》、《在竞争的日子里》、《快乐就在眼前》五本，愿它们能为同学们所喜爱，伴随你们活泼、快乐、健康地成长！

快乐就在眼前

——写给小读者的话

◎ 王晓晴

快乐和忧伤是一对亲兄弟。有一天，他们商量好，到外面去试一试，看看谁有好运气。快乐哥哥先出门，他嘱咐弟弟在家等他的消息。

快乐在美丽的朝霞中奔跑，他像阳光一样精力充沛，像空气一样自由自在。但是谁也看不见他，正如人们常爱说的那样：“到哪儿去寻找快乐呢？”

这次，快乐自己找上了门，他看到一只可爱的小兔走出树洞，便一下子钻进了他的心里。小兔子顿时感到特别舒畅，放眼望去，风儿吹得轻柔，鸟儿叫得动听，草儿散发着清香，花儿开放得娇艳。小兔子精神抖擞地耸了耸长耳朵，他要把自己的快乐告诉朋

友们。

小兔子在身后留下一股风，跑到池塘边，刚刚睡醒的小青蛙正坐在一片荷叶上发愣。小兔子兴高采烈地喊道：“喂！小青蛙，快到岸上玩玩吧，瞧瞧这天气多么美妙。”小青蛙迟迟疑疑地说：“恐怕不行。爸爸答应今晚带我去捉虫子，我心里有点紧张哩。”小兔子摇摇耳朵想了想，劝道：“人人都要学习生活的本领，你用不着那么提心吊胆的，情绪放松了，只能把事情做得更出色。”小青蛙听了，觉得有道理，他“噤儿”地跳上河岸，小兔拉起他的手，蹦蹦跳跳真开心。小青蛙不再发愁了，他摘下一朵荷花递给小兔子，感谢他使自己变得快乐。

一只白鹅朝这边走来，她长得太胖，一跩一跩的，动作迟钝而笨重。白鹅停下喘气，禁不住对小兔子和小青蛙说：“我真羡慕你们，看看我自己这副模样，唔……”小兔子猜出白鹅的心事，他诚恳地安慰道：“快别这样讲，当您在水中游泳的时候，差不多可以和天鹅媲美呢。”白鹅喜出望外：“这是真的吗？”小兔子和小青蛙一块儿使劲点头。白鹅马上迈动步子，果然轻松了不少。走进池塘，划动起红脚蹼，重新获得自信使她游得怡然自得。白鹅扬起细长的脖子，高声大叫：“谢谢啦，孩子们，我已经很久没感到这样畅快了！”

这一天，小兔子把心中的快乐分送给碰到的每一位伙伴，一个快乐就变成了两个快乐、三个快乐、许许多多的快乐。

夜幕垂落，小动物们都静静入睡了。快乐从他们的心里

悄悄溜出来，早上出门的时候，快乐哥哥还是只身一人，回家的途中，已是兄弟姐妹成群了。

忧伤弟弟看到快乐哥哥的运气这么好，迫不及待地跑出去，要和他比个高低。

田野上寂然无声，只有唧唧虫鸣，让大地显得辽阔广大。忧伤弟弟踏着月光，也来到小兔子居住的大树前。隔着窗子，他看到小兔子睡得正香。忧伤“吱溜”钻进门缝，小兔子轻轻打鼾的时候，就不知不觉地把忧伤呼吸进了自己的梦中。

第二天清早小兔子醒来，心里的高兴劲儿一点儿也没有了，那儿沉甸甸的。走出树洞，他没精打采地垂着头。还是昨天的花儿、草儿，怎么瞧一眼就那么别扭；风儿吹得心头凉冰冰，鸟儿吵得直想堵耳朵。小兔子一路上踏着石头子儿来到河边，小青蛙欢蹦乱跳地跑过来，他嚷嚷着：“小兔子，昨晚我逮了许多小飞虫，爸爸夸奖我啦！”见小兔子没搭腔，他关切地问：“咦？你的神情怎么不大愉快呢？”小兔子眼睛红红的，说：“昨天夜里我做了个梦，妈妈被大灰狼吃了，孤零零的只剩下我一个人。”话刚完，眼泪扑簌簌掉下来。小青蛙急了：“别哭别哭，你的妈妈又聪明又机智，愚蠢的老狼是抓不到她的。”原来，兔妈妈这几天到林子那边看望小兔子的姥姥去了，小兔子做了噩梦，正为妈妈担心呢。听了小青蛙的话，他轻松了不少，但还是有点不那么踏实。说来也巧，到池塘中来做减肥锻炼的大白鹅又和他们碰到了一起。她看到两个孩子满腹心事的模样，忙打听出了什么事。

小青蛙把小兔子的担忧告诉白鹅，白鹅立刻搂着小兔子哄着：“好乖乖，快别胡思乱想了，妈妈一定会平安回来的。”小兔子偎在白鹅怀中，真的不那么害怕和伤心了。这一天里，很多的朋友都来安慰小白兔，每位都分担了一份他的忧伤，忧伤在他的心里就所剩无几了。

太阳落山的时候，兔妈妈远远地走来，她的大篮子里盛满了各种各样好吃的东西，累得都快走不动了。小兔子欣喜若狂地跑到妈妈身边，小动物们也争先恐后地帮她拎篮子。大伙簇拥着她俩回到家中，每位都得到了一份小礼物，忧伤顿时烟消云散。

快乐哥哥在家等忧伤弟弟，左等右等等不回。哥哥倒是一点不为弟弟担心，他心想，要是忧伤弟弟也像自己似地带回成群结队的兄弟姐妹来，那才真是桩糟糕的事情哩。所以呀，他们哥俩的运气都不错。

快乐大家分享，会加倍快乐；忧伤共同分担，就能消失得无影无踪。

小朋友们，你愿意试试吗？到那时你会惊喜地发现：快乐就在眼前。

目 录

快乐就在眼前

——写给小读者的话 王晓晴(1)

走进快乐天地中

——各国幽默故事选 (1)

你就是快乐(儿童篇) (1)

在笑声中发现真善美(成人篇) (56)

幽默的力量(名人篇) (115)

走进快乐天地中

——各国幽默故事选

你就是快乐（儿童篇）

读一读这些令人捧腹的故事，你会发现自己走进了一个欢乐有趣的世界，这个世界让你眼熟耳熟，似曾相识。噢，原来故事中的小伙伴也和自己一样有乐有烦。为了隐瞒一次考砸的成绩，为了得到一个心爱的玩具……为了生活和学习中无数的烦恼和自己要想实现的愿望，用自己小小的聪明和大人的世界“斗智斗勇”，最好的结果是化烦为乐，皆大欢喜。当然也有得不偿失、笑话百出的时候。

这些可笑的故事，这些可能在你生活中发生过的可笑的故事，不仅给自己带来了快乐，也给大人们带来了快乐。小朋友们，你想过吗？你就是快乐。

妙 批

学生在作文上写道：“星期天，我一个人在大街