

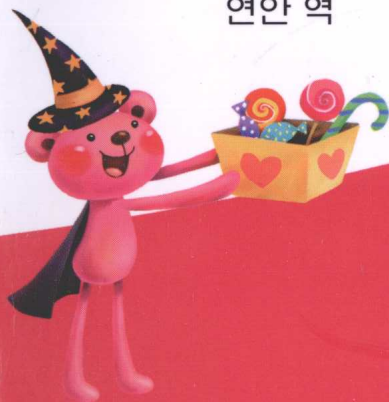
심령을 적셔주는 따뜻한 관심, 성장을 도와주는 훌륭한 선물



- 세상에서 제일 신기한 청소년심리건강가이드

명랑한 심리 즐거운 인생

연안 역



마음에 자양분으로 되는 성장잠언들
명랑한 심리양성에 도움이 되는 이야기

연변인민출판사

청소년심리건강지침서


명랑한 심리
즐거운 인생

江苏工业学院图书馆
藏书章

연변인민출판사

责任编辑: 车顺福

责任校对: 金红花

技术设计: 郑善淑

图书在版编目 (C I P) 数据

阳光心态 点亮人生: 朝鲜文 / 张保文编著; 延安译. — 延吉: 延边人民出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5449-0678-4

I. ①阳… II. ①张… ②延… III. ①青少年-心理卫生-健康教育-朝鲜语 (中国少数民族语言) IV. ①I247.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第212023号

阳光心态 点亮人生

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>
<http://www.ybcps.com>)

印刷: 延边星月印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 880×1230 1/32 印张: 12.5 字数: 270千字

标准书号: ISBN 978-7-5449-0678-4 (民文)

版次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

印数: 1-1000册 定价: 18.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



머리말

유네스코에서 최근에 발표한 보고에 따르면 신체가 건강한 사람들중 80%가 심리질환을 갖고있으며 그중에서 청소년들이 차지하는 비중이 제일 크다 한다. 자신, 학교, 가정으로부터 오는 여러가지 압력으로 하여 적지 않은 청소년들이 정도부동하게 심리문제를 갖고있다. 만약 이런 문제가 적시적으로 해결되지 않으면 청소년들의 건강한 성장에 나쁜 영향을 끼친다.

이제는 “신체에 질병이 없으면 건강하다.”라는 관념은 이미 고루한것으로 되어버렸다. 세계위생조직에서 새로 내린 건강의 정의에는 신체건강, 심리건강, 도덕건강, 량호한 사회적응력이 포함되어있다.

명량한 심리를 양성하는것은 청소년들의 심신건강과 건전한 인격 그리고 조화로운 발전 및 사회적응능력을 위한 수요일이다. 이것은 청소년들의 현재 학습의 수요일뿐만아니라 미래의 건설자와 참여자의 자질에 대한 사회의 요구이기도 하다.

청소년들의 심리건강에는 광의적인 의미와 협의적인 의미가 있다. 협의적인 의미에서 말하는 심리건강은 모종 심리질병과 병적인 심리를 가리키는 것이며 광의적인 의미에서의 심리건강은 심리품질과 건전한 인격 즉 한 사람의 완벽한 심리발전을 가리키는데 건전한 개성, 객관환경과의 적응, 개인의 심리경향, 행위와 사회현실요구사이의 조화롭고 완미한 관계가 포함된다. 청소년들한테는 광의적인 의미에서의 심리건강이 보다 중요하다.

청소년시기는 일생에서 제일 관건적인 시기이다. 청소년들은 독립과 자주를 즐기고 가정과 선생님의 지배에서 벗어나기를 갈망하며 새로운 사물에 민감하게 반응하고 모험을 즐긴다. 청소년들의 이런 “비정상적인 점”을 제대로 인식하고 청소년 심리발전의 일부 법칙들을 장악하여 그들이 자아를 완전화하고 성숙하게 도와주는것은 많은 선생님들과 부모들의 책임이기도 하다.

적지 않은 부모들은 자기의 자식을 이해할수 없고 아이와 말이 통하지 않는다고 원망한다. 한 교육전문가는 이렇게 말하였다. “아이들을 이해하기 어렵고 교육하기 어려운것이 아니라 우리의 사회, 학교, 부모들이 아이들의 생각을 너무 모르고있다. 아이들한테 모자라는것은 물질적인 사랑이 아니라 정신적인 평등과 이해와 관심이다.” 성장과정에서 아이들이 진정 필요로 하는것은 심리면에 대한 도움이다.

우리는 이 책에 재미있는 이야기와 심각한 철리가 있는 이야기들을 실었다. 우리는 이 이야기를 통하여 아이들의 마



음과 사상이 온라인게임과 공포도서 등 불량한 요소의 영향에서 벗어나 보다 광활하고 진실하며 생동하고 풍부한 사회로 들어가며 그들이 흥분하게 독서를 하면서 멋있고 다채로운 이야기세계에서 인생을 알아가고 마음을 가꾸어 심리가 건강하고 성미가 쾌활하며 미래사회발전에 적응할수 있는 인재로 양성될수 있기를 희망한다.



차 례

머리말	1
-----------	---

제1장 자기를 인식하고 생명이 모든 가능성을 지니게 하자

작은 상수리나무의 고민	2
과일을 먹지 못한 영소	5
제크와 그의 그림	7
돌과 도자기	9
제일 좋은 거울은 자기 자신이다	12
대사의 한계	15
자기의 결점을 정시하라	18
세 여행자	20
영원히 평가절하되지 않는 10팔라	22
꽃은 모두 아름답다	24
자기절로 사과를 따 소두마	27

제2장 자기를 즐겁게 받아들이고 마음에 해빛이 비쳐들게 하라

유감이 있기에 아름답다	30
멋진 연설	32
진실한것이 아름답다	35

탈을 벗어버리라	37
칭찬 한마디를 자기에게	41
주노와 공작새의 대화	43
누구나 하느님의 사랑을 받는 보배이다	45
달팽이의 껍질	47

제3장 자비감에서 벗어나 금지감과 자신감을 다시 가지자

제일 우수한 사람이 바로 자기 자신이다	50
일어나라, 그대 역시 위인으로 될수 있다	52
영원히 앞자리에 앉아야 한다	54
주장으로 되려는 신념이 그를 주장으로 만들었다	56
그대를 가둔 랑을 멀리 떠나라	58
조이의 발견	60
마음의 풍선을 날려보내라	62
둘도 보배로 될수 있다	64
자기가 유일무이한 사람이라는것을 믿으라	66
당신은 별 볼일 없는 사람이 아니다	69
160센치메터 밖에 안되는 NBA롱구스타	71
“아닙니다. 악보가 틀린것이 틀림없습니다”	74

제4장 마음의 족쇄를 벗기고 마음이 자유롭게 날도록 하라

누가 그대를 가두어놓았는가	77
없는 적을 찾아다니지 말자	79
진정한 자유는 그대의 마음속에 있다	81



철학자의 마지막 수업	83
당지속의 꽃	86
감옥속에서의 선택	88
자기로 손발을 얹어맨 문어	90
질투가 심한 복숭아나무	92
기점에 돌아가는것도 일종 행복이다	94

제5장 마음의 짐을 벗으라, 생명의 배는 즐기분해야 한다

“미안하다는 말 한마디면 됐어요.”	97
축구왕 뽀레의 번뇌	99
양을 세는 상인	101
마음가짐이 성패를 결정한다	103
“후회계획”을 용감히 결정하라	105
한 의사의 권유	107
혜해선사(禪師)가 수행을 말하다	109
호박과 철사	111
그대의 부담을 벗어놓으라	113
공무원의 죽음	116
미소로 슬픔을 대체하라	118
설송의 계시	121

제6장 정서통제를 배워 자기한테 지지 말자

화가 날 때는 세바퀴를 돌리라	124
문제를 해결하는데 시간을 쓰자	126

온화함은 그대한테 좋은 운을 가져다준다	128
정서를 통제할수 있는 유리구슬	131
불에 태워버린 편지	134
잃어버린 답례를 찾아오다	136
화를 내지 말라	139
지혜를 사오다	141
백은선사의 평상심	144
침이 저절로 마르게 내버려두라	146
마음에 레몬차 한잔을 주자	148
자동차수리공이 자동차 왕으로 되다	151

제7장 마음을 열고 인간관계의 고독한 섬에서 탈출하라

초 두대	154
꽃이 만발한 화원이 제일 아름답다	157
목숨을 구한 아침인사	160
자기가 자신을 좋아해야만 남들도 그대를 좋아해준다	162
경청을 배우자	165
용감히 “아니”를 말하라	168
보답	170
일자리를 닦아두다	173
국 한그릇	176
마쭈시다의 대인철학	178
가웨인의 선택	181



계야가 이웃을 고르다	185
-------------------	-----

제8장 우려를 멀리하고 걱정을 날려버리자

천당에 보낸 편지	189
이기지 못할 고통이 없다	192
박산난 커피잔때문에 울지 말라	194
그것은 옷일따름이다	196
한 노동자의 “번뇌나무”	199
날마다 자기에게 희망을 선물하라	201
명의 영천사의 처방	203
심리의사와 개그맨	205
완미하지 못한 생활을 향해하라	208
번뇌를 백사장에 써놓으라	210
뒤의 문을 닫으라	213
신관을 매라	215
푸른 원피스의 기적	217

제9장 미소로 인생을 밝히라

계일 아름다운 미소	222
지진으로 두다리를 잃었지만 미소는 잃지 않았다	224
눈물 말고도 해빛과 푸른 하늘이 있다	227
재난의 대가	229
잃은것에 감사하라	231

아버지의 수업	233
연필 한자루의 용도	236
마지막 면접문제	238
맹인여주가와 백지 한장	241
상황은 네가 상상한것처럼 그렇게 나쁘지 않다	243
마음은 푸른 잎과도 같다	245
실패했다 해도 가슴을 뻥치라	247
마음이 죽지 않으면 희망도 죽지 않는다	249

제10장 관용을 배워 생명의 려정을 더욱 아름답게 만들라

수박밭의 풍파	252
말 없는 량해	254
다른 사람을 용서하고 자기를 완성화하자	257
손에 든 총을 놓으라	260
권투왕의 유머	263
감옥에서의 만델라	265
세마가 수박을 팔다	268
은혜는 기억하고 상처는 잊어버리자	270
량 해	272
산양과 산토끼	274

제11장 사랑을 심고 아름다운 마음을 키우자

105원 - 제일 감동적인 의연금	277
사랑의 힘	279



한 남자애의 소망	282
네시간 동안 맨손으로 학급친구를 파내다	285
운명을 개변한 바이올린	287
사랑의 마음과 재부와 성공	291
얼굴을 보지 못한 꼬마친구	294
따뜻한 슬리퍼	296
사막속의 양수기	299
다른 사람을 돕는것이자 자기를 돕는것이다	301
불가사리를 줌은 로인	303
아버지의 20원	305

제12장 즐겁고 명량한 자기를 만들자

즐거운 종자	308
즐거움은 기실 아주 간단한것이다	310
일마다 모두 좋은쪽으로 생각해야 한다	313
얼음과자 하나	316
하느님은 공평하다	318
거지 더크의 번뇌	320
자기를 위하여 즐거움을 벌자	324
체크의 2원	327
패튼장군의 담안	329
거울밖의 세상	331
즐겁다고 생각하면 즐거워진다	333

제13장 설익은 시절과 고별하고 성숙한 품성을 버려내자

영예를 장난감으로 생각하라	336
머리를 숙이는것을 배우라	338
브라트섬의 왕물고기	340
세 처녀의 소망	342
용모때문에 속상해하지 말라	344
아름다운 발과 보기 흉한 발	346
나는 당신이 스타임을 압니다	348
과수원에서의 수업	351
생화를 적수에게 주다	353
빅포르와 예쁜 아가씨	355
용감한 다람쥐	357

제14장 용감히 도전하여 보다 우수한 사람으로 되자

마음속의 높이를 뛰어넘으라	360
잠그지 않은 문	362
“나는 못한다” 선생의 장례	365
열한번째 노크	369
자기를 믿으라, 못해낼것이 없다	372
용감성을 키우자	374
마음의 거석을 밀어버리자	376
색다른 퇴직연설	378
스파이더맨의 놀라운 거동	381
못생긴 새끼오리가 백조로 변하다	384



자기를 인식하고 생명이 모든 가능성을 지니게 하자

고대그리스 델포이의 아폴로신전의 기둥에는 “너 자신을 알라”는 글이 새겨져있다. 이 글이 대철학자 소크라테스의 명언이라는 사람도 있고 최고의 지혜를 상징하는 “아랍신의 지시”라는 사람도 있다. 이 말은 누구나 회피할수 없는 명제를 제기하고있다.

자기에 대한 인식은 심리건강과 행복한 생활의 기점이다. 즐겁고 행복한 인생을 살고싶다면 자기를 정확히 인식해야 한다. 이렇게 해야만 자기의 역할을 잘 감당할수 있고 자기의 가치를 실현할수 있다.

작은 상수리나무의 고민

그대들이 날마다 즐겁게 생활하기를 바란다. 그 나날들이 지나간후에야 얼마나 사랑스러웠던가를 알아서는 안될것이다.

- 큐티부인

각양각색의 나무들과 꽃들이 자라고있는 정원에는 사과나무, 오동나무, 상수리나무가 있고 장미꽃, 치자꽃도 있다. 이 나무와 꽃들은 모두 아름다웠고 생기발랄했다.

그러나 이전에는 이렇지 못했다. 작은 상수리나무는 언제나 수심이 끼여있었다. 불쌍한 상수리나무는 “자기가 누구인가?”라는 문제를 해결하지 못하여 줄곧 골머리를 앓고있었다. 결의 나무들이 그에게 이런저런 건의를 해주었으나 그것은 도리어 그를 더욱 곤혹스럽게만 하였다. 사과나무는 그가 열심히 하지 않는것이 문제라고 하면서 “네가 만약 최선을 다한다면 아름다운 사과가 열릴것이다. 얼마나 쉬운 일이나? 열심히, 최선을 다하기만 하면 된단다.”라고 말했다. 사과나무의 말을 들은 상수리나무는 속으로(내가 얼마나 노력했는데... 녀들이 생각하는것보다 더 많이 노력했으나 안되는걸 어떻게 해?)라



재장 자기를 인식하고 생명이 모든 가능성을 지니게 하자

고 생각하였다. 하여 그는 서글퍼졌다. 장미꽃이 “사과나무의 말을 듣지 말아. 장미꽃을 피우는게 많이 쉬워. 봐, 내가 얼마나 예쁘니?” 하고 말하였다. 실망한 상수리나무는 아름다운 장미꽃을 보면서 그를 닮고싶었으나 그와 같이 될수 없었다. 남들과 다르다고 느낄수록 그는 자기의 실패에 더 참담해졌다.

어느날, 숲속의 푹푹이-독수리가 정원에 왔다가 귀여운 상수리나무가 풀이 죽어있는것을 보고 다가와서 웬 일인가 물었다. 상수리나무의 곤혹을 듣고난 독수리는 이렇게 말했다. “그게 무슨 큰일이라고 이려고있어. 지구의 모든 사물들이 모두 너와 같은 문제에 직면하고있단다. 내가 너한테 방법을 알려주마. 다른 사람이 바라는대로 살려고 애쓰는것에 생명을 낭비하지 말아야 한다. 너는 너일뿐이야. 영원히 다른 나무로 될수 없어. 그러니 다른 나무처럼 되지 못해 속상해할것이 없어. 너는 자기를 알고 너로 살아야 한다. 너 자신을 알려면 자기 마음의 소리를 들어야 할것이다.” 말을 마친 독수리는 생각에 잠긴 도토리나무를 남겨두고 멀리 날아갔다.

상수리나무는 혼자말로 중얼거렸다. “나 자신이 되라고? 나 자신을 알라고? 자기 마음의 소리를 들으라고?” 갑자기 상수리나무는 뭔가를 깨치는것 같아 눈을 지그시 감고 마음의 문을 열었다. 그러자 드디어 자기의 내심의 소리가 들렸다. “너한테는 영원히 사과가 열릴수 없단다. 왜냐하면 네가 사과나무가 아니기때문이다. 그리고 봄이 돼도 꽃을 피울수가 없어. 네가 장미가 아니기때문이지. 너는 상수리나무란다. 크게 자라 새들한테 보금자리가 되여주고 행인들한테 그늘을 지어