

10

快乐，其实很简单

Being Happy Is Actually Quite Easy

题解

Introduction

你过得快乐吗？如果你找不到快乐，那你去问问那些快快乐乐的普通人吧。当你听完了他们每个人快乐的理由，你就会发现：快乐，其实很简单。

Are you happy? If you can't find happiness, you should consult some people who are ordinary but happy. Should you listen to their reasons for being happy, you will find that happiness is actually something quite easy to get.

词语学习

Vocabulary



1	从前	cóngqián	<i>n.</i>	before; formerly; in the past
2	怎样	zěnyàng	<i>prep.</i>	how
3	使	shǐ	<i>v.</i>	make; cause; enable
4	各种各样	gè zhǒng gè yàng		various; all kinds of
5	台阶	táijiē	<i>n.</i>	steps
6	级	jí	<i>m.</i>	step; stage
7	减肥	jiǎn féi	<i>v.</i>	lose weight; slim
8	胖	pàng	<i>adj.</i>	fat
9	开心	kāixīn	<i>adj.</i>	happy; joyous
10	整天	zhěngtiān	<i>n.</i>	whole day; all day; all day long
11	打印	dǎyìn	<i>v.</i>	print
12	文件	wénjiàn	<i>n.</i>	file; document
13	受不了	shòu bu liǎo		cannot stand or bear

14	辛苦	xīnkǔ	adj.	hard; toilsome; laborious
15	平安	píng'ān	adj.	safe
16	满足	mǎnzú	v.	be satisfied (with)
17	填	tián	v.	fill
18	电冰箱	diànbīngxiāng	n.	(electric) refrigerator; fridge
19	温柔	wēnróu	adj.	gentle
20	一阵子	yízhènzǐ	q.	period of time; spell
21	善良	shànliáng	adj.	kind; kind-hearted
22	祝福	zhùfú	n.	blessing; wish
23	童年	tóngnián	n.	childhood

走进课文 Text



快乐，其实很简单

从前人们见面打招呼的时候说：“吃了
吗？”

后来见面打招呼改成了：“你好！”

现在越来越多的人见面时问：“过得快乐
吗？”

快乐变得越来越重要了。可是怎样才能使自
己快乐呢？

我没问过男人们，却问过许多女人，回答是
各种各样的。

一个爱美的女孩子，在公园的台阶上一级一
级地往上走。她笑着说：“爬台阶能使我减肥。

1. 中国人打招呼有什么
变化？

2. “我”问过什么人什
么问题？得到的回答
一样吗？

3. 这个女孩子为什么爬
台阶？她说什么能使
她开心？

我可¹不喜欢自己变胖，看着自己一天比一天瘦，让我特别开心。”

我的一个朋友在办公室工作，每天上八小时的班。最忙的时候，要工作十个小时，整天忙得不得了。她要一张一张地打印文件，然后一份一份地送到别人手里。我觉得她的工作又麻烦又没有意思，可是她却说：“工作使我快乐。不让我工作，我可受不了²。”

一个母亲，穿得不好，吃得不好，每天辛辛苦苦。可是她却笑着回答我：“全家平平安安就让我快乐。看着孩子们的生活一天比一天好，让我特别满足。”

一个小女生说：“星期天早上让我睡够³了，就能使我快乐。”

你看，让自己快乐是多么简单的事。

有人说：人是最不容易满足的，人的心像大海一样填不满，有了电视机、电冰箱、洗衣机、空调，还想要汽车、房子……可是人的心有时候又好像最容易满足：一句温柔的话，就会使我们高兴一阵子；一个可爱的微笑，就会使我们满足一回；一个善良的祝福，就会使我们回到快乐的童年……

4. “我”的这个朋友做什么工作？“我”和这个朋友对她工作的看法有什么不同？

5. 这个母亲是怎么回答“我”的？

6. 这个小女生快乐的理由是什么？

7. 为什么说人是最不容易满足的？

8. 为什么说人心有时候又是最容易满足的呢？

1. 可：副词，用在动词和形容词前面，表示强调。The adverb “可” can be used in front of an adjective or a verb to indicate emphasis. 例如：火车站的人可多了。/学好一门语言可真不容易。/我可不知道这件事。
2. 受不了：不能忍受。“受不了” means “can’t stand”. 例如：每天工作十二个小时，真受不了。/今年夏天热得让人受不了。/我受不了他的态度。
3. 够：充足。“够” means “enough”. 例如：我这个月的钱不够花。/饭不够这么多人吃。/我今天睡够了，真舒服。

是啊，使自己快乐其实很简单。

(选自韩小蕙同名文章)

9. 你也认为快乐其实很简单吗？为什么？

综合注释 Comprehensive Notes

1. 一个爱美的女孩子，在公园的台阶上一级一级地往上走

“一+M(N) 一+M(N) (+地) +V”，表示动作行为的方式是逐个地进行。例如：

“一+M(N) 一+M(N) (+地) +V” is used to indicate that a movement or an action is repeated in a one-by-one manner. For example,

① 大家一步一步地往山上爬。

② 这些书一本一本都查过了，里边没有那篇文章。

③ 她一个字一个字地录入 (key in) 文件，再一张一张地打印，还要一份一份地发给别人。

▶ 试一试：用所给的量词完成对话

Practice: Complete the dialogues with the given measure words.

(1) A: 你用什么方法记汉字？

B: 我把汉字 地写在卡片上，然后 地记。(个)

(2) A: 学过的课文，每一篇你都复习了吗？

B: 学过的课文 。(篇)

(3) A: 明天停电的事，你每家都告诉了吗？

B: 。(家)

2. 孩子们的生活一天比一天好

“一天/年比一天/年+Adj/VP”，表示每天或每年都在变，也可以用动量词“次”、“遍”等，表示逐渐变化。例如：

“一天/年比一天/年+Adj/VP” is used to indicate that there's change every day or every year. The verbal measure words “次” or “遍” can be used instead of “天/年” to indicate a gradual change. For example,

① 天气一天比一天冷了。

② 爷爷的身体一天比一天好了。

③ 人们的生活水平一年比一年提高了。

④ 她读得一次比一次流利了。

试一试：根据提示完成对话

Practice: Complete the dialogues using the expressions provided.

(1) A: 你觉得马丁的发音进步了吗?

B: 他很努力, _____。(一天比一天)

(2) A: 他参加了三次比赛, 成绩怎么样?

B: 他的进步很快, _____。(一次比一次)

(3) A: 这里的环境变好了吧?

B: 是啊, _____。(一年比一年)

(4) A: 这个小话剧你们练习几遍了? 现在怎么样了?

B: 我们练习十几遍了, _____。(一遍比一遍)

3. 一个可爱的微笑, 就会使我们满足一回

“一回”是“满足”的动量补语。动量补语表示动作、行为进行的次数。例如:

“一回” serves as the complement of frequency of “满足”. A complement of frequency indicates the number of times of an action or a behavior. For example,

S		V/Adj	过/了	O (Pron)	Complement of frequency	O (N)
		请等			一下。	
我	以前	见	过	他	两次。	
我	又	看	了		一遍	昨天学过的课文。

试一试：根据语境，选择上面例句中合适的句子完成对话

Practice: Based on the contexts, choose the proper sentences from the examples above to complete the dialogues.

(1) A: 你复习过课文吗?

B: _____。

(2) A: 你见过他吗?

B: _____。

(3) A: 对不起, _____。

B: 您还有什么事吗?

课堂活动 In-Class Activity

表达训练 *Express your opinion.*

网友A不开心,他希望有人帮自己找到开心的办法。在网上聊天室里,许多年轻人在谈自己的看法,请你也加入这次聊天儿吧。要求全班同学每人至少说一句:

Netizen A is unhappy. He hopes that somebody could help him find a way to be happy. In an online chat room, a lot of young people are giving their opinions. Join in the discussion. Say at least one sentence.

A: 能告诉我什么使人开心吗?

B: 我是一个容易满足的人,我的快乐很简单。能舒舒服服地洗个澡,也会让我非常开心。

C: 我现在就很愉快,因为我喜欢和朋友们一起聊天儿。

D: 对,你应该经常上网聊天儿。和朋友们谈话,听一个非常有意思的故事,一定会使你愉快。

E: 还是去运动吧,出点儿汗也会使你开心。

.....

综合练习 Comprehensive Exercises

一、选词填空 *Choose the right words to fill in the blanks.*

1. “公园”的“园”还可以组成“花园/果园/菜园/游乐园/动物园”等。试着选择合适的词填到括号里。

“园”, as in “公园”, can also be found in other words like “花园/果园/菜园/游乐园/动物园”, etc. Fill in the blanks with the proper words.

- (1) 明天是周末,我和朋友要去()玩儿一天。
- (2) 我家的()里,开着各种各样的花,漂亮极了。
- (3) 秋季,很多人去()摘水果。
- (4) 城里没有(),菜都是从农村来的。
- (5) 每天早晨,很多老人去()锻炼身体。
- (6) 北京()里有可爱的大熊猫(dàxióngmāo, panda)。

2. “整夜”的“整”还可以组成“整年/整天”等。试着选择合适的词填到括号里。

“整”，as in “整夜”，can also be found in other words like “整年/整天”，etc. Choose the proper words to fill in the blanks.

- (1) 昨天，他()都在上网，一点儿也没睡。
(2) 这几年，他()住在国外，我们很少见到他。

二、选择课文中学过的下列词语填空

Fill in the blanks with the given words and expressions.

重要 怎样 各种各样 打印 文件 受不了 辛苦 善良

- ()才能学好汉语呢？你有什么好的学习方法吗？
- 这件事很()，你可别忘了！
- 请你帮我把这份()()出来，我今天就用。
- 这里的天气太热了，我真()。
- 一路上()了，好好儿休息休息。
- ()就是心好的意思。
- 出国以后，我遇到过()的人和事。

三、选择意思相近的词语填空(有的可以选两次)

Choose a suitable word for each blank. (Some words can be used more than once.)

1. 简单 容易

- (1) 做西红柿炒鸡蛋，材料很()。
(2) 如果你喜欢交流，就很()找到朋友。

2. 使 让

- (1) 他()我帮他打印文件。
(2) 太热的天气()人难受。

3. 难受 难过

- (1) 因为吃得太多，肚子特别()。
(2) 他()地告诉我：这次比赛我们输了。

4. 从前 以前

- (1) 来中国()，我学过半年汉语。
(2) ()我并不喜欢外语，出国以后我对学外语越来越感兴趣了。

四、把左右两边的内容连成句子

Make sentences by matching the clauses on the left with those on the right.

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 她像机器人一样, | a. 我们俩个子差不多。 |
| 2. 哥哥像一本活地图, | b. 大家都很紧张。 |
| 3. 这个好消息 | c. 真让人受不了。 |
| 4. 每天早上八点上课, | d. 让全家人高兴了好几天。 |
| 5. 我们一个一个地进去面试, | e. 整天工作也不觉得累。 |
| 6. 天气一天比一天冷, | f. 得多穿点儿衣服。 |
| 7. 整天吃肉喝酒, 不运动, | g. 哪儿都知道。 |
| 8. 他不比我高, | h. 会使人变胖。 |

五、根据提示改写句子 *Rewrite the sentences with the expressions provided.*

- 我因为不喜欢她的性格, 跟她分手了。(受不了)
→ _____
- 这个公司每天工作10个小时, 太辛苦了, 我想换一个公司。(受不了)
→ _____
- 市场上有很多种水果, 有的水果我从来没见过。(各种各样)
→ _____
- 我刚从云南回来, 那儿实在太美了。(可)
→ _____
- 我真的不想结婚, 一个人挺好的。(可)
→ _____
- 我每年都来这里, 在这里生活越来越方便了。(一年比一年)
→ _____
- 他把每件事情都清清楚楚地告诉了我。(一件一件)
→ _____
- 今天上午, 我用了一个小时写作业。(写 一个小时)
→ _____

六、情境表达 *Expression based on the specific situation*

1. 下面的句子在什么情况下可以说?

When do you use the following sentences?

- 饭得一口一口地吃, 事要一件一件地做。
- 你还没玩儿够吗?

2. 下面的情境下该怎么说?

What would you say in the following situations?

- (1) 你为晚会买了一些饮料, 可是你有点儿担心人多, 饮料少, 你怎么说? (够)
- (2) 你觉得你的同学发音越来越好, 你怎么告诉他? (一天比一天)
- (3) 上车的时候有点儿挤, 你怎么告诉大家别挤? (一个一个地)

七、根据课文内容, 说说下面句子中画线部分的意思

Explain each underlined part according to the text.

1. 工作使我快乐。不让我工作, 我可受不了。
2. 全家平平安安就让我快乐。看着孩子们的生活一天比一天好, 让我特别满足。
3. 一个小女生说: “星期天早上让我睡够了, 就能使我快乐。”
4. 人的心像大海一样填不满……
5. 一句温柔的话, 一个可爱的微笑, 一个善良的祝福, 就会使我们回到快乐的童年……

八、选择合适的词语填空 *Choose the proper words and expressions to fill in the blanks.*

快乐 改变 平平安安 受不了 让 幸福 善良 辛苦 其实

有的人总是说: “现在的工作真让人(), 等有了好工作以后, 我就能()了。” “等我有了钱以后, 我一定要()父母过上幸福的生活。” “等我买了房子、汽车以后, 我一定不让自己这么()了。” “等孩子()地长大以后, 我就可以放心了。” 他们一直在等, 一直觉得幸福在明天, 他们不知道, (), 快乐就在今天。

幸福不是等来的, 也不是别人给的, 你要自己学会快乐。一个人如果现在找不到(), 将来也很难找到幸福。如果你真的想让自己快乐, 那就从今天开始()自己的想法吧。用你()的心去迎接每一天, 去爱身边的每一个人、每一棵树、每一朵花……快乐就在你身边。

九、阅读理解 *Reading comprehension*

有一位老人, 因为腿坏了, 什么也不能做, 还需要别人照顾, 老人觉得自己的生活没有了意义(yìyì, meaning)。

家里人看到他整天不开心, 很着急。老人没有别的爱好, 只是年轻的时候就喜欢做风筝(fēngzheng, kite)。为了让他开心, 家人给他准备了一些做风筝的材料。没事的时候, 老人就



在家里一只一只地做风筝，屋子里到处都是他做的风筝。

春天到来的时候，老人发现屋子里的风筝一天比一天少了，后来才知道是小孙子送给同学了。

有一天，小孙子说要推着爷爷到外面转转。外面天气好极了，有很多孩子在放风筝 (fly a kite)。看到天上飞着各种各样美丽的风筝，看着自己做的风筝让孩子们这么开心，老人觉得自己又找回了生活的意义。

1. 判断正误 True or false

- (1) 老人身体越来越不好，心情也不好。 ()
- (2) 他没有什么爱好。 ()
- (3) 家里人想办法让他开心。 ()
- (4) 老人的孙子把他做的风筝卖给了同学。 ()
- (5) 放风筝的时候，孩子们特别开心。 ()
- (6) 老人找回了生活的意义。 ()

2. 回答问题 Answer the following questions.

- (1) 老人为什么不开心?
- (2) 家人为什么给老人准备了做风筝的材料?
- (3) 孙子为什么要推着爷爷出去转转?
- (4) 什么使老人找回了生活的意义?

十、说一说，写一写 *Speak and write*

课文里那个能减肥就高兴的女孩儿的话代表了很多女孩儿的想法。根据提示，就“减肥”的话题，谈谈你的看法，请尽量用上所给的格式和词语。然后写成100字左右的小短文。

Like the girl in the text, a lot of girls are keen on losing weight. Give your own opinion on the subject with the given patterns and words. Then write a short passage of about 100 Chinese characters.

提示: Questions for your reference:

- (1) 你或你身边有人在减肥吗?
- (2) 他/她在用什么方法减肥?
- (3) 效果怎么样?
- (4) 你觉得他/她的方法科学吗? 为什么?
- (5) 你觉得什么样的减肥方法比较好?
- (6) 是不是越瘦越好? 为什么?

使…… 一天比一天 一M一M地 A像B一样…… 够 受不了 满足



十一、走出课堂，拓展学习 *Extended exercises*

采访几个不同年龄、不同性别、不同国家的人，看看他们对幸福的看法有什么不同。课上和同学们交流一下采访结果。

Interview several people of different ages, sexes and nationalities about their understanding of happiness. Exchange your findings with your classmates in class.

年龄	性别	国籍	身份	你觉得什么会使你幸福？
23	女	中国	服务员	有工作，有房子，有个爱我的男朋友。

语言点小结 (二)

Summary of the Grammar Points (II)

比较句 Comparative sentences

1. 用“像/不像”表示比较

Use “像/不像” to make comparisons.

(1) 像上次一样, 还是我请客。

(2) 我不像他那么努力。

2. 用“跟/和”表示比较

Use “跟/和” to make comparisons.

(1) 他跟我一样高。

(2) 我和李易一样喜欢喝茶。

3. 用“比/不比”表示比较

Use “比/不比” to make comparisons.

(1) 他的汉语水平比我高一点儿。

(2) 他说汉语比有的中国人还好。

(3) 他打球不比我好。

4. 用“有/没有/不如”表示比较

Use “有/没有/不如” to make comparisons.

(1) 老王的儿子有老王那么高了。

(2) 今天没有昨天热。

(3) 我的听力不如他。