

青春驿站

青春驿站



青春驿站

青春驿站

青春驿站

文库主编 刘国平 周家明 范江萍



不要对我

酸

溜

溜

林颖真 编著



南京大学出版社



文库主编 刘国平 周家明 范江萍

# 不要对我酸溜溜

林颖泉 编著

南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不要对我酸溜溜/林颖真编著. —南京: 南京大学出版社, 2001. 1

(当代学生星期六文库·青春驿站)/刘国平, 周家明, 范江萍主编)

ISBN 7-305-03635-8

I. 不... II. 林... III. 青少年心理学  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84244 号

丛 书 名 当代学生星期六文库·青春驿站  
文库主编 刘国平 周家明 范江萍  
书 名 不要对我酸溜溜  
编 著 者 林颖真  
出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347  
网 址 <http://www.njupress.com>  
电子函件 [nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 南京大众新科技印刷厂  
开 本 850×1168 1/32 印张 6 字数 98 千  
版 次 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 4 月第 3 次印刷  
ISBN 7-305-03635-8/G·552  
定 价 9.00 元

---

\* 版权所有, 侵权必究

\* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购  
图书销售部门联系调换

当代学生星期六文库

编辑委员会

|       |           |         |
|-------|-----------|---------|
| 主 任   | 顾晓鸣       |         |
| 副 主 任 | 刘国平       | 顾其兵     |
| 委 员   | (以姓氏笔画为序) |         |
|       | 朱永安       | 刘国平 陈雪良 |
|       | 苏 军       | 芮群伟 周家明 |
|       | 范江萍       | 贺国伟 秦文君 |
|       | 顾 骏       | 顾晓鸣 顾其兵 |
|       | 徐韵安       | 薛志红     |
| 文库主编  | 刘国平       | 周家明 范江萍 |



## 星期六之歌

### ——《当代学生星期六文库》序

人类与动物的区别之一是有“安息日”，主动切割绵绵的时间之流，在这一天休息、家居、学习，每一个休息日都是人生的一个小驿站。伟人有一句名言说：人与人的区别不在于各自如何工作，而在于各自如何休息。

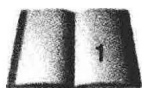
“休息”使我们成为人；休息时间的学习使我们成为真正的学习者。

“星期六”指称的是广义的休息天，休息天指称的是广义的课外时间。

能在这样无人规定的的时间里进行学习，不正是意味着一个人开拓人生和视野的主体性吗？

主体性，意味着人不囿于大自然圈定的范围，而通过学习，创造自然界从未有过的东西；意味着人不限于前人的科目，而通过学习，进入父辈还不知道的领域，意味着人不止于教科书罗列的内容，而通过学习，组成自己个人化的知识网络……

不要对我酸溜溜





以“星期六”命名的学生课外读物，包含着这样一层值得细细揣摩的意味。

然而，回到伸手可及的日常生活，星期六对于学生来说又意味着什么呢？

或许意味着少一天啃书本，也就等于少一天忍受挨骂的可能，少一天看到那些各式各样的“作业”的机会吧？

曾经问过一学生：“对于学生来说星期六意味着什么？”坦然的回答是：“睡懒觉，看电视。”再问：“那么星期六和星期日，又代表什么？”回答就是：“星期日赶作业，在星期六想的是反正星期天还有一天。”

这就是上天赐予人类的休息日——玩+懒觉+电视/读书=星期六。同学的大实话里却包含着深刻的时间哲学。人类时间从活动的方式分，可以分为两大类。一类是一段时间里按部就班干一件事的，叫做 M-time (Monochronic time, 单维时间的时段)；另一类则是在一个时段里同时做许多事，叫做 P-time (Polychronic time, 多维时间的时段)。显然，周一至周五我们按课表和教科书上学，就是 M-time，与这种时段特点相适应的是学校学习的方法；而休息天的时间则是可以同时做许多事情的时间段 (P-time)，应该有完全不同的活动方式和内容。所以，同学们说得没错；所以，“星期六”的读物要把求知、娱乐、休息（乃至必要的睡懒觉）、还有 DIY（自己动手）等等组成“多维



时间段”，巧妙地结合在丛书和各本书中。《当代学生星期六文库》已经做了很大的努力，今后还有更大的空间和潜力。

为此，我们要特别研究“星期六”的书与上课时的书到底有什么不一样？这样的书不但不是教科书的简单延续、匹配和翻版，而且有时还是电视的“克星”和懒觉的“醒药”，当然更应该彼此相得益彰。这样，它们从内容到版式，须得精心设计，还不是一般意义上的趣味性和知识性，而是要从根本上改变以编作者为中心的做法，而代之以“星期六的学生”、也就是以“课外休息时间的学生”为定向的全新的选题、结构和面貌。这真是个开创性的工作，何处是新路？

在于学生读者的参与和互动，今天的学生已与少年时的我们多么地不同，想想在家里上网，路上带着随身听的可爱的学生朋友们，我们要用怎样的题材、语言、形式和风格获得他或她的青睐，成为他或她的最爱？这些够我们在“星期六”忙乎了！

我只有一个幻想：有一个星期六的网站，一个星期六的电话热线，一个叫“星期六”的大朋友，编作者与所有的学生尽心尽情地创造性对话，沟通性创造，把《当代学生星期六文库》办成一套反映新世纪人类生存状态的好玩加学习的读物。

我只有一个愿望：把每一位青少年的天才、潜能和生命的热量激发出来。如果花季的公民遇上一套

不要对我酸溜溜



书,而突然发现天地还有那么宽阔,人生还有这样深邃,性情还有如此美妙,小小的自己竟有无穷的力量,今后的事业竟有无穷的选择余地,那么,这不啻是人生的劲舞,心智的高歌,青春的狂欢。感恩自然和生命;父母、教师和编作者,回应这神圣的使命;生命与智慧的交接,在“星期六”休息的日子里。

顾晓鸣

2000年12月



## 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 哎哟,妈妈                    | 1  |
| ——独立宣言(一)                |    |
| “单飞”有甜也有苦                | 7  |
| ——独立宣言(二)                |    |
| 变对抗为对话                   | 13 |
| —— <del>家庭</del> 沟通技巧(一) |    |
| 家庭是心灵的芳草地                | 20 |
| —— <del>家庭</del> 沟通技巧(二) |    |
| 孩子们怎么了                   | 24 |
| ——亲子沟通话“代沟”(一)           |    |
| 与孩子们共同成长                 | 29 |
| ——亲子沟通话“代沟”(二)           |    |
| 审视你的感受                   | 34 |
| ——矫正眼镜观世界(一)             |    |
| 不合理“想法”的众生相              | 39 |
| ——矫正眼镜观世界(二)             |    |
| 不合理想法的矫正                 | 44 |
| ——矫正眼镜观世界(三)             |    |
| 为什么特别“讨厌”他               | 50 |
| ——嫉妒情感的处理(一)             |    |

不要对我酸溜溜





## 目 录

- 56 “你行,我也一定能行”  
——嫉妒情感的处理(二)
- 62 不要对我酸溜溜  
——嫉妒情感的处理(三)
- 68 内向的性格有没有优点?  
——扬长避短话气质(一)
- 71 好脾气与好人缘  
——扬长避短话气质(二)
- 78 做个生活“大馅饼”  
——时间管理(一)
- 82 时间应该怎么用  
——时间管理(二)
- 86 驾驭人生  
——时间管理(三)
- 89 巧用工具和规划  
——时间管理(四)
- 94 变废为宝寻资源  
——错题的处理
- 98 走出自己设置的“陷阱”  
——善处考试焦虑



## 目 录

|            |     |
|------------|-----|
| 成功学生的行为要诀  | 104 |
| ——问题解决(一)  |     |
| 化解问题       | 109 |
| ——问题解决(二)  |     |
| 头脑激荡       | 114 |
| ——问题解决(三)  |     |
| 原来我在“照镜子”  | 117 |
| ——人际交往(一)  |     |
| 需要别人的赞美    | 121 |
| ——人际交往(二)  |     |
| 应对挫折       | 126 |
| ——意志锻炼     |     |
| 天生的冠军      | 131 |
| ——成功心理     |     |
| 寻找人生的支点    | 139 |
| ——职业意识的发展  |     |
| 耕耘生命的辉煌    | 143 |
| ——青春期的发展任务 |     |
| 莫名我就喜欢你……  | 147 |
| ——情窦初开话交往  |     |

不要对我酸溜溜





## 目 录

- 151 一条似有似无的界河  
——友谊与爱情
- 156 光有情感是不够的  
——爱的能力
- 160 让春天的花朵开得更盛  
——青春期的异性交往
- 164 亮出青春的护照  
——扮演符合你年龄特征的性别角色
- 167 姑娘为什么说他“傻”  
——未完成的发展课题
- 171 谜底的揭穿  
——偶像崇拜析



## 哎哟,妈妈

### ——独立宣言(一)

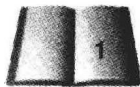
就像要应验什么似的,心理辅导老师果然在周一的早上接到了一个学生家长打来的电话。即使在电话中,也能嗅出小 B 与母亲之间的火药味。

原来,昨天晚上,小 B 与几个同学外出游玩,晚上十点钟才回家。小 B 的母亲为了知道儿子的“下落”,找出他的通讯录,从晚上七点起,照着上面的记录,给所有的人打了询问电话。自然,学校值班室也在查询之列。值班老师为了对学生负责起见,通知了小 B 的班主任,班主任又告知了心理辅导老师。正当两人商量对策时,小 B 的母亲又打来了电话,说儿子回来了。当时,心理辅导老师就预感到,这对母子之间可能要爆发一场异常激烈的战争。

果然,小 B 的母亲告诉心理辅导老师,小 B 得知了母亲的“寻人行动”后,大吵大闹,见什么砸什么。今天早上又威胁她,说要脱离母子关系。现在正收拾衣物,准备“远走高飞”。

心理辅导老师思忖了一下,对小 B 的母亲说:“你现在什么话都不要说,只管自己上班去或随便到什么地方去,只要马上离开小 B 就行。”

不要对我酸溜溜





“这怎么行，如果他真的离家出走怎么办？”小 B 的母亲怀疑地问。

“你放心，我会马上让同学来叫他一块上学的。他到学校后，我立即设法告诉你。你现在要做的事就是离开‘现场’。”心理辅导老师再一次叮嘱。

小 B 被同学拉到了心理辅导室。他的神情就像受了天大的冤屈和非人折磨。待到同学离去后，心理辅导老师请他说说昨天发生的事。

“这个家简直没法待了，我妈是个十足的‘窥视癖’和‘虐待狂’，我的所有举动她都要知道。我吃什么，穿什么，她要管。我结交的所有朋友，她都要刨根问底地查底细。我一打电话，她就竖起耳朵站在一旁听，听完了还旁敲侧击地打探对方是谁，说了些什么。有一次，有个女生打电话来问我一道物理题，恰巧我不在，我妈竟抓着电话不放，足足盘问了人家半个小时。等我回家后，还问我对方相貌如何，能否带回家让她过过目。弄的我现在见了人家头都抬不起来。老师，您说，这种日子是人过的吗？”小 B 愤愤不平地说。

“昨天晚上发生了什么事？”心理辅导老师再一次问。

“您不是知道了嘛，她打电话给我所有的朋友与认识的人，让我出尽了丑。更气人的是：我力争了几个月使我的抽屉上了锁，那通讯录就是锁在这个抽屉



里的。可我昨晚才发现,我自认为那些属于隐私的秘密,早就被她窥探到了,她早就设法配了一把钥匙。从一开始,她对我的许诺就是一场欺骗。”小 B 的情绪已经到达“愤怒”的状态了。

心理辅导老师给小 B 倒了一杯水,她仔细打量了一下这位年轻人,他身着一款价值不菲的运动服,脚蹬一双同样品牌的运动鞋。与往常略微不同的是,今天衬衫的领口与鞋面不像以往那样清洁,头发也不如通常梳理得齐整。她问小 B:“你准备怎么办?”

“我不想再这样生活下去了,我想到我小叔叔的房子里去住一段日子。我小叔叔买了新房子,老房子空关着,我有钥匙。”

“你妈妈知道你的打算吗?”

“我管不了这么多了,我已经打好主意,这次一定要搬出去住,我绝不屈服。”小 B 的话语中大有点悲壮的色彩。

“如果我是你的话,我就不会把这件事想得那么简单。你想想,按你母亲的脾气,如果这件事不经她的允许,她会怎么办?”

“她大概会打电话给我在国外的父亲,也会打电话给我小叔叔,还会给所有与我有关系的人打电话,让他们轮番劝我。哦,她大概还会天天给我送吃的,天天给我送换洗衣服,大概还会为我打扫房间。哎呀,烦死了,这不等于不住出去嘛。老师,你说我该怎

不要对我酸溜溜





么办呢？”

“如果我是你的话，我会先打个电话给父亲，争取他的同意。因为只有这样，你才有可能实现‘离家单过’的愿望。”

“那我现在就去打电话，老师，你能陪我一块去吗？替我劝劝父亲，让他同意。”

“你得先答应我几件事，我才能参与你的‘逃亡’行动，你同意吗？”

“行，只要你能帮我，什么事我都答应。”

心理辅导老师在一张纸上写了几条，递给了小B，小B接过纸条看了之后，神态有些犹豫。

“怎么，办不到，那我就爱莫能助了。”

“别，我答应照办就是了，请您千万千万帮帮我。”小B情急地说。

当晚，小B终于品尝到了渴望已久的自由滋味了。他乐滋滋地往锅里倒好速冻水饺，在准备冲一杯“一加二”雀巢咖啡时，才发现没烧开水。他拿着水壶灌满水放到煤气灶上，又发现煮水饺的火还没点上。他赶紧把两个火点好。这时，电话响了，是心理辅导老师打来的。小B自嘲地把情形告诉了老师。老师似乎没有注意这些细节，只是要他注意煤气、水电，然后就挂了电话。小B有些失落。他打开电视看了一会，水饺潜了，他赶快打开锅盖，发现水饺都破了，煮饺子的汤也成了面糊糊。看样子没法吃了。只能等



水烧开,先喝咖啡。水开了,冲出来的咖啡却有股怪味道。想想也是,和自来水久违了,平日里喝的都是纯净水。他拿着钱包,走出“家”门,到附近的小吃店吃了碗面。又到超市买了些饮料和零食,然后打道回府。突然发现自己竟朝着家的方向走去。一惊之下转变方向快速回到自己的“家”,完成作业后打了几个电话,然后边吃零食边看着电视消磨着睡前的时光,迷迷糊糊竟和衣睡着了……

一道阳光照在小B的脸上。糟了,已经七点多。“妈,你怎么不叫我……”声音嘎然停止,“噢,我现在是‘自由身’”。他草草洗嗽了一下,胡乱往嘴里塞了些饼干,冲出“家”门,来到学校,第一节课已经上了一半。老师并没有在意他的迟到,让小B坐到自己的座位上,继续讲自己的课。

中午,小B如约来到了心理辅导室,以下是心理辅导老师与他之间一段简单的对话:

辅导老师:“你今天住在什么地方?”

小B:“就住在昨晚住的地方。”

辅导老师:“有什么地方需要我帮助吗?”

小B:“我能增加些生活费吗?”

辅导老师:“可以,不过你必须自己去向你妈要。”

小B:“算了,你还是告诉我怎么煮水饺和面条吧。”

……

不要对我酸溜溜

