

Help!

My Teacher Hates Me

帮帮我!



我的老师 不喜欢我

如何摆脱64种成长的烦恼

(美) 梅格·施耐德 著
黑晓青 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Help!
My Teacher Hates Me

帮帮我！
我的老师
不喜欢我

如何摆脱64种成长的烦恼

(美) 梅格·施耐德 著
黑晓青 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Meg Schneider: Help! My Teacher Hates Me

Copyright © 1994 by Meg Schneider

Illustrations by David Goldin

This translation published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Workman Publishing Company 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2008-3922

图书在版编目（CIP）数据

帮帮我！我的老师不喜欢我：如何摆脱 64 种成长的烦恼 / （美）施耐德（Schneider, M.）著；黑晓青译。—北京：电子工业出版社，2009.4

书名原文：Help! My Teacher Hates Me

ISBN 978-7-121-08420-1

I. 帮… II. ①施… ②黑… III. 心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 030099 号

责任编辑：韩丽娜

印刷：北京机工印刷厂

装订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：220 千字

印次：2009 年 4 月第 1 次印刷

定价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

I n t r o d u c t i o n

序

学校，咱们一起搞定



Help!

My Teacher Hates Me



你也许跟很多孩子一样，对学校有着非常复杂的感情。这并不奇怪，因为你在学校经历的事情太多了。在学校，你度过一天中最重要的时光；在学校，你交朋友，参加体育竞赛，开发新的兴趣，寻找浪漫，或者只是简单地长大和改变。

你在学校里可能会非常快乐。但是，这并不是全部。学校生活可能妙趣横生，但也可能令人生厌。你可能很受大家欢迎，也可能孤独异常。有些日子像是在聚会，有些日子却像是在受刑；有时你能展翅高飞，有时你又急速坠落，不明白为什么早晨不情愿地起床的偏偏是自己。

各种各样的困惑、沮丧，甚至痛苦，都会发生。哪一样都能把你抛入困境，你似乎对什么都无能为力。

好了，忘掉这些想法吧，因为你能行。

这本书就是你搞定学校生活的指南。当你不知道如何对待一次不公平的测验时，当垒上有人而你恐惧击球时，当你和一个想要骗取你论文的朋友打架时，当你不得不应付一个你确信并不喜欢你的老师时，或者当你遇到其他各种难题时，这本书将帮助你渡过难关。你可能已经拥有许多关于学习问题的书，但你还没有一本关于如何在学校摆脱困境的书。

好了，现在你总算有了。

本书会帮助你

本书涵盖了各种各样的情境。举个例子吧。

一些人最终说服你去竞选班长。你对自己的决定很是兴奋，马上打电话告诉你最好的朋友。“噢，不……”可是她叹息道，“我们不能两人都干这事！我也在竞选！”

每一种情境都需要你详细地考虑通过做什么才能解决问题。你需要考虑以下方面。

- 别人在这种情境下的想法（不明白别人的观点，你就不可能解决矛盾）。
- 你可以采取的行动。
- 你可以做出的回答。
- 不同选择的不同后果。

你会发现书中有许多关于某一特定情境的特殊栏目——“帮帮我！”。它将重点分析你正在阅读的问题和如何处理这一特殊问题的各种可能。例如，一个朋友问是否可以抄你的作业，而你对这个要求真的不高兴，这个特殊栏目就会展开。



本书根据中小学生们遇到的常见问题，分为若干章节，所有的情境都收录在这些章节中。如需快速查询，可以到“目录”中查找基本的情境，你就知道接下来该怎么办了。这里先简要介绍一下各章及相应的问题。

老师恐惧症。你发现老师不喜欢你；你的老师糟糕透顶；你迷恋他或她。

与同学相处的烦恼。你的朋友们总想知道你的成绩；你在更衣室里感到不自在；好像全班都在和你作对。

进退两难的作弊。好朋友要抄你的考卷；有人指责你作弊可你没有；你不经意地剽窃。

Help! My Teacher Hates Me

分数的烦恼。你认为自己得到的分数不公平；你害怕考试；你被要求转入一个慢班。

折磨人的家庭作业。你没做作业；你的合作伙伴很懒惰；你害怕公开演讲。

来自家庭的烦恼。你的父母不喜欢你的朋友；你的父母总是把你与别人比；你的父母希望你取得优异成绩。

运动场上的烦恼。你那苛刻的教练正在剥夺这项运动的所有乐趣；你不擅长做平衡运动和学习体育理论；垒上有人，全场成败在你一身。

课外活动的烦恼。你的业余爱好不入主流；你正和一个朋友竞争教学剧目的主角；你想要中止一项课外活动。

人身安全。在校车上，冲突一触即发；在大厅里看到一个学生被人逼到角落；你害怕艾滋病。

本书最后一章

本书的目的是教你更好地处理学校里的这些微妙关系，否则你很可能会感到无助和困惑。本书从头到尾都隐含有一个非常重要的道理：有时候，不管你有多么努力，你都无法完全依靠自己来解决问题。

本书最后一章告诉你学校里不同专业人员所扮演的不同角色。老师、校长、社会工作者、辅导员、心理专家等，他们都干什么，怎么干，你在会见他们时有可能获得什么。

你可能仅仅需要和其中一个人谈谈，就能获得新的观点和重要的建议。但有时这些专业人员还可能去找和你发生问题的那个人(或那些人)谈谈。一个心理专家可能要和你的老师谈谈，使你的感受得到应有的重视。一群孩子可能被辅导员找去，使得他们不再给你找麻烦。

相信自己可以自立自强是重要的，认识到可以寻求必要的帮助同样重要。



采纳建议

如果学校的生活每天都精彩当然好，但是，梦想是不现实的，发生问题就怀疑自己犯了错也同样是不理智的。

你是一个人，拥有各种各样的特长、缺陷、敏感、梦想、渴求和愿望。你们学校的其他所有学生都这样。事实上你的老师们也是如此。

情况就是这样，每个人注定会有失望、困惑、不理解和关系紧张。众多拥有不同意见的人走到一起后就会发生这些事。这是学校生活自然而然的组成部分。

因此，下次在学校遇到难事时，不要逃避。拿起这本书，看看能否找到一样的或类似的情况。

你要认真阅读本书提供的建议，琢磨怎样使用这些建议对自己更为有利。当然，你没有必要逐字逐句地照搬。你应该轻松自如，依照自己独特的性格去应对。如果需要采取一个行动，你要记住时机选择很重要。如果你看到老师那天忙得焦头烂额，“尽可能快地”找老师谈就不会有效果。

你应该正视问题，积极行动（记住相应的对策），不断努力。尽可能快地把问题甩在身后，美好的未来就会等着你。

是的，上学有一点像坐过山车。这本书将会帮助你掌握如何坐这种过山车的诀窍！

C o n t e n t s

目 录



第 1 章 老师恐惧症	1
害怕提问.....	4
特别喜欢的老师走了.....	6
被讥讽为“老师的宠儿”.....	8
没有发挥出老师认为的潜力.....	12
老师不喜欢你.....	14
在班里丢脸.....	17
遇上粗心的老师.....	19
迷恋老师.....	21
老师的行为过于亲昵.....	23



第 2 章 与同学相处的烦恼 26



- 中等生的烦恼 29
- 请家教被讥讽 31
- 和好朋友分班 33
- 家庭经济困难 35
- 被全班同学孤立 37
- 你与好朋友竞选 41
- 没有女孩儿缘 43
- 好朋友加入了小团伙 46
- 新生的烦恼 49
- 更衣室里的烦恼 51
- 失恋了 53
- 和你一起玩的那伙人让你不安 55

第 3 章 进退两难的作弊 57



- 朋友要抄你的考卷 60
- 作弊被抓住 63
- 被人冤枉 66
- 不经意地剽窃了他人的文章 69
- 成绩单太差拿不出手 71

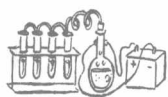
第 4 章 分数的烦恼 74

- 不公平的分数 77
- 被转到慢班 79



被分到快班.....	81
考试难度太大.....	84
不擅长写作.....	86
考试时神经紧张.....	89
分数高了被忌妒.....	93

第 5 章 折磨人的家庭作业..... 95



被怀疑作业不是自己完成的.....	98
有事影响了家庭作业.....	100
害怕公开演讲.....	104
合作伙伴很懒惰.....	107
不喜欢合作伙伴.....	110
没有按计划完成作业.....	113

第 6 章 来自家庭的烦恼..... 116



夹在父母和朋友之间.....	120
成绩单恐惧症.....	123
一门课考砸了.....	126
父母总是把你与别人比.....	128
父母总是吵架.....	132

第 7 章 运动场上的烦恼..... 137



没完没了的训练.....	140
比赛总是坐冷板凳.....	142
胜负似乎决定在你身上.....	145

别人对你的期望过高	147
因训练而学习成绩下滑	149
没有运动细胞	153
第 8 章 课外活动的烦恼	157
不够男子汉的爱好	160
兴趣爱好与同伴不一样	164
没有机会发挥才华	166
演出没能当上主角	169
成员们觉得你太专横了	172
没时间跟朋友玩	174
打算退出社团	176
第 9 章 人身安全	178
在校车上打架	182
在走廊里被欺负	184
朋友被人殴打	187
有人谋划干坏事	190
目击一场袭击	192
被艾滋病吓坏了	194
朋友劝你喝酒	197
第 10 章 谁能帮帮我	200
后 记	211



C h a p t e r 1

第 1 章 老师恐惧症



Help!

My Teacher Hates Me



如果你的所有老师都是完美的，那就太好了。你曾天真地幻想自己的老师能够聪明，有趣，让人开心，循循善诱，判分公平，出题不难。当然，他还要尊重和赞成你所做的一切。这只不过是个美好的梦想罢了。

有时，你会遇到一位非常接近你理想标准的老师。但是，大多数时候，坐在教室前面的那个人总是有着一大堆的优点和一大堆的缺点。

有几分像你。

他描述一场历史战役时可能绘声绘色，引人入胜，但在考试时给你出的论述题却像背后偷袭！他可能把数学概念讲解得非常清晰，但却因为最微小的错误就扣掉家庭作业的绝大多数分数。

你偶尔也会碰到一个不符合你口味的老师。他不欣赏你的幽默，而你认为他让人讨厌。和一个你不喜欢的人打交道会很费劲，但你还必须与他打交道。

本章探寻的是如何在整个学年中和任何老师打交道，不管他有多好或者多坏，是令人兴奋还是让人厌恶。总之，没有一个老师全年总是一个样。

当然，你也不是。

你的目标应该用尽可能富有建设性的方法排除前进道路上的任何障碍。你

需要清楚地知道自己能对出现的一些难题做些什么，并相应的修正自己的行为。

关键是相互尊重。记住一点很重要：尊重一个人并不意味着你必须喜欢他。同样，你自己得到尊重也不是因为你被人彻头彻尾地欣赏。

你的责任是尊重他人，并完成好学业。老师的责任是唤起尊重，搞好教学。你们中的任何人都没有权利以任何方式伤害对方，不管是通过言语还是通过错误的行为。尽管在教室里你们在权力上真真正正是不平等的，但仍然应该把对方作为一个人加以尊重。表达尊重将帮助你度过最麻烦的一年。

还有，有的时候，老师似乎只是在审判你自己。在他面前，你似乎是无力的，你似乎完全受他言行的支配。但这只是你的感觉，并不是事实。老师最终会评价你的表现。是的，规则由他们订立，但你可以提出疑问。你可以找到让老师了解你的需要的途径。尽管老师的口气有时候真的让人心烦意乱，但你仍然能认识到究竟发生了什么，能为改变局面采取富有成效的行动，并在需要时寻求帮助。



在你的一生中，你会多次遇到同样的情况。其他的老师，将来的雇主，要好的朋友，甚至很亲密的亲属，都可能会要求你承认自己的缺点并容忍他们的缺点。他们会鞭策你上进，把你置于需要你捍卫自己信仰的境地。你不如现在就开始学习如何做得最好。

这包括学习如何做一个小小的慈善家。

老师也是人。和其他人一样，他们也有缺点和能力的限度。他们有开心的日子，也有不开心的日子，有烦躁的早晨，还有难熬的漫长的下午。况且，你又恰好迫使他处理你的事（你得承认，这可能是个相当难干的活儿）。同时，他还有整整一个教室的学生，其中又有几个让她头疼的人物！

你和老师之间偶尔的紧张关系注定会发生。大胆地尝试和猜想，学习如何解决这些难题是学校经历的重要组成部分。你不会为此得到任何分数，但你学到的技巧会受用终身。

害怕提问



你学习代数课本的新的一章已经两天了，而你还是一头雾水。你对提出一点点问题都怕得要死。你像是教室里的过客，而其他人却显得那么轻松，那么自信，那么心领神会。你绝不能举手提问。如果老师认为你是个傻瓜该怎么办？如果同学们认为你是个傻瓜该怎么办？更糟糕的是，如果他们是正确的又该怎么办？



特大新闻！这是你应该事先知道的。绝不能再拖延了。任何一个老师都会说，如果你把提问的学生的名字和分数列在一栏，把不提问的学生的名字和分数列在另一栏，就会发现提问的学生的平均分高于保持沉默的学生的平均分。

因此，老师的结论是你确实是个傻瓜。

至于你的同学，想一想：并不是所有的事物都像外表显示的那样。住在高大、漂亮房子里的人，可能有很多囊中羞涩的麻烦。一举一动都显得自认为很美丽的女孩，有时可能会害怕自己丝毫没有吸引力。有的学生又是点头又是记笔记，似



乎学会了一切，但他可能和你一样困惑、焦急。实际上，学生如果完全困惑、迷茫或者跟不上进度，就经常是连问什么问题都不知道！

事实上，你提出一个问题时，可能会帮助许多同样害怕提问的同学。老师的回答将扫清他们的疑惑，而你的勇敢更会鼓励他们提出他们自己的问题。

因为害怕暴露自己的愚蠢而刻意压抑提问的欲望，非常像一个五岁的孩子对自己崭新的自行车视若无睹，就因为害怕自己骑不了它。除非付出一定的努力

去练习，否则他永远学不会骑车。他能做到。他需要学习骑车，你也一样。

事实上，一些课程是复杂深奥的。大多数老师都尽可能认真仔细地讲课。但是，老师也有责任讲授完一定数量的全学年课程，因此他们必须继续往下讲新课。他们讲课时并不会总是知道你听懂没有，除非他们单独问你，比如让你到黑板上做一道题。他们很清楚，至少有些学生会寻求帮助。所以，除非你打断他并提问，否则他不会知道问题出在哪里，只会继续讲课。

换句话说，学生提问题实际上能帮助老师把课讲得更好。提问也鼓励他们，老师看到学生们认真听讲也会非常欣慰。如此一来，教室里就会形成一种大家共同努力、积极向上的氛围，学习也因此沿着一条正确的道路不断提高。

抛开所有的这一切，还有非常重要的一点。真正重要的不是老师或同学怎样看待你的提问，而是你要对自己的学业负责。

只有你自己才知道你学会了什么，没学会什么。当然，老师最终会通过考试和作业发现这些，可为什么非要等到那个时候再暴露你的困惑或无知呢？只有你自己才能在学习中提前采取必要的富有成效的行动。如果你不理解，就应该说出来。否则，在一切都晚了之前，没有人知道。

你不能在事情发生后抹掉一个糟糕的分数，也不能痛哭流涕地说：“可是我不懂啊！”事实上，你唯一能得到的就是老师的一句话：“你当初怎么不这么说？”这确实是个没有好答案的问题。

帮帮我！

帮帮我！我提问时老师显得那么生气！

他可能累了，可能还有好多课要讲，也可能他认为你的问题纯属多余。（你认真听讲了吗？）因此，你要认真地听他的回答。当他讲完时，点点头，说声“谢谢”。然后，等有时间再问其他问题，或者等他问是否有其他问题时再提问。如果他不希望被打断，为什么一定要打断他呢？下课后你总能找到他。