



润 泽 生 命 · 感 动 心 灵

写给10~15岁女生的贴心私房书

我是 刘乃苹

刘乃苹——12岁女生，
原本是瘦叽叽的早产儿，
现在却变成了胖嘟嘟的“牛奶瓶”。
她跟每个女孩一样，
渴望漂亮，希望有人爱，
偏偏，
大家都喜欢拿她的体重开玩笑……



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

温 小平
温情私语系列

润 泽 生 命 ， 感 动 心 灵

我是刘乃苹



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我是刘乃苹/温小平著;杨丽玲绘. —青岛:青岛出版社,2011.5

(温小平温情私语系列)

ISBN 978-7-5436-7232-1

I. 我… II. ①温…②杨… III. ①女性-人生哲学-青年读物
②女性-人生哲学-少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 060473 号

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2011-017

本书由台湾幼狮文化事业股份有限公司授权出版

书 名 我是刘乃苹

丛 书 名 温小平温情私语系列

著 者 温小平

绘 图 杨丽玲

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号;266061

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110

责任编辑 刘耀辉 E-mail:liuyaohui0532@126.com

特约编辑 王世锋

特约校对 刘爱雪

装帧设计 乔 峰

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开(890mm×1240mm)

印 张 5.5

字 数 150 千

书 号 ISBN 978-7-5436-7232-1

定 价 19.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:青少年心理自助

【目录】

【自序】我也不喜欢别人叫我“死胖子”

胖女生也有恋爱的权利 9

原来,失恋是这种滋味 21

哭死了,也不会有人同情你 29

胖女生、瘦男生,谁比较倒霉? 39

想要穿出自己的美丽 51

我发誓,我会减肥成功! 57

益智比赛变成了催泪弹 69

我是你心目中的王子吗? 83



爱吃的王后瓦实提 93

爸爸是伟大的情报员? 105

我不要变成单亲小孩 115



他们的背影会说话 127

悲伤与快乐在拔河 137

心痛与心碎之间 151

奶瓶开花,开在你家 163



【自序】◎温小平



我也不喜欢 别人叫我“死胖子”

想要写《我是刘乃苹》这个故事，主要是跟我以前写的《泥泥的心灵城堡》有关。

《泥泥的心灵城堡》里面有我童年的甘苦，例如小时候不能叫妈妈（因为迷信），例如从小要做很多家务（因为我是老大），例如从小就爱胡思乱想（因为看了太多的童话故事，总以为自己是流落异乡的公主）。那是一个生活虽苦、却懂得苦中作乐的故事，所以许多人都很喜欢。

见《泥泥的心灵城堡》广受欢迎，台湾幼狮文化公司的总编辑孙小英小姐就问我要不要写续集，继续为“少数民族”打

抱不平。

想了想,不喜欢过重复生活的我,拒绝了写续集的建议(我认为除了《哈利·波特》,很少有作品是续集比第一集好看的)。但是,我却很乐意继续帮弱势族群写故事,以传达他们的心声,让他们多多被这个社会所了解。

满街有很多胖女生,但是自认漂亮的不多,快乐的也少。由此,我酝酿出了这一本《我是刘乃苹》。主角刘乃苹是一个虽然胖、却胖得很可爱的女生。

其实,我小时候也是个营养过剩的胖宝宝。那时同学经常拿我的体重开玩笑。我明明吃得不多,却总是体重和成绩一起突飞猛进。

既然瘦不了,就只好接受它。偶尔自嘲一下(我可以自己笑自己,但别人绝不可以笑我),但总是会把自己打扮得很漂亮。曾经就有朋友跟我说:“很少有胖女生会像你穿得这么好看,看起来不太胖的。”

哎,这种赞美听起来多窝心!



有了这样的经历,我当然也就慢慢累积起了心得:了解胖女生的心情,知道什么事会惹她们生气,她们有什么梦想,更明白了如何做一个乐在体重中的快乐胖女生。

本书在《幼狮少年》杂志连载期间,有个妈妈跟我说,她的女儿很喜欢刘乃苹;有个女孩告诉我,他们全班都是刘乃苹的粉丝;我还接到一位高三女生的来信,说她爱死了刘乃苹,想要认识刘乃苹和她的同学们,甚至还怀疑作者我可能就是刘乃苹本人。

哇!由此可见,我写得多么生动,多么逼真,多么能够引起读者的共鸣。为此,我在家里捧着肚子狂笑了好几回,因为减肥一直不成功而产生的怨气,也随之烟消云散了。

确实如此,不少胖女生如同我一般,得自遗传体质,吃得不多,运动也不少,偏偏体重计仿佛跟我们有仇似的,总是亮出我们不喜欢看到的数字。



怎么办呢？难道为了体重过重、三围过大而被男生嘲笑，女生讥笑，就从此不吃不喝了吗？

我——才——不——要！

我要找到让自己快乐起来的方法，我要虏获自己喜欢的心。更重要的是，我要打扮得漂漂亮亮的。还有还有，我要让自己的生命灿烂如花，压根不受体重的影响。

如果你的体重比我和刘乃苹轻，亲爱的读者，请不要嘲笑我们，更不要骂我们是“死胖子”，请伸出友谊的手，跟我们做朋友吧，你将会发现胖胖的人都有着一颗大大的爱心。

如果你的体重跟我和刘乃苹一样，有些过重，那也没有有什么关系，只要没有因为胖而胖出毛病一堆，你照样可以开开心心，享受属于每一个人的亮丽阳光和新鲜空气，让自己的人生跟那些苗条女生的人生一样精彩！





温 小平

温情私语系列

写给 10 ~ 15 岁女生的贴心私房书

《我是刘乃苹》

【目录】

【自序】我也不喜欢别人叫我“死胖子”

胖女生也有恋爱的权利 9

原来,失恋是这种滋味 21

哭死了,也不会有人同情你 29

胖女生、瘦男生,谁比较倒霉? 39

 想要穿出自己的美丽 51

我发誓,我会减肥成功! 57

益智比赛变成了催泪弹 69

我是你心目中的王子吗? 83



爱吃的王后瓦实提 93

爸爸是伟大的情报员? 105

我不要变成单亲小孩 115



他们的背影会说话 127

悲伤与快乐在拔河 137

心痛与心碎之间 151

奶瓶开花,开在你家 163



胖女生也有 恋爱的权利



胖女生也有恋爱的权利

台北女孩刘乃苹在进入初中之前,经多方打听,知道会有不少帅哥级的男生成为她的同学或学长,心中早就充满了无限期待。

虽然妈妈没有严格禁止她交男朋友,爸爸则认为像她这么胖的女生大概没几个男生会喜欢,刘乃苹还是很有原则地给自己定了规矩:考上初中之前绝不谈恋爱——因为自己还不够成熟,很容易受伤、被骗,而且也看不清楚到底什么样的男生适合自己。

成为初一生,意味着刘乃苹已经领到了“恋爱许可证”,可以挑选心目中欣赏的男生,跟他表白,同时,也可以接受男

生的追求了。

正因为如此，刘乃苹不像有些同学，由于害怕考试或是讨厌某个老师或同学而不喜欢上学。她每天早晨都会开开心心地从床上一跃而起。当然，因为身体太重，刘乃苹在双脚落地时总会弄出“砰”的一声，搞得楼下的邻居常常跑上来抗议：“喂！你们家是不是有调皮的小小孩，经常在地板上跑跳？大清早的，差点儿吓死我八十岁的老母亲，拜托你们走路小声一点儿！”

刘乃苹在卧室里听到了，就会伸伸舌头，不好意思地抓抓头。但是，第二天，她满心欢喜地起床时，就会忘记邻居的抗议，又是“砰”地一下跳下床。

妈妈只好在她床前的地板上铺上一条厚厚的毯子，以减轻她庞大的身体落地时发出的撞击声。

用了一个暑假练习，现在刘乃苹终于可以只用二十分钟就完成洗头洗澡吹头发的全部过程了（超过三十分钟，妈妈就会开始播放帕瓦罗蒂的《公主彻夜未眠》，那是很恐怖的声音）。刘乃苹从好莱坞电影里学到：早晨洗澡，身上才会一天都带着淡淡的沐浴液香味，头发才会蓬松自然而不出油。

刘乃苹心知肚明，自己的胖是无法改变的事实，唯有把自己弄得清爽可人，肩膀上没有令人恶心的头皮屑，才有可能得

到男生的青睐。

七点钟，门铃准时响了。从可视屏幕上一看，只见马立仪的一张脸贴在楼下对讲机的镜头上。刘乃苹拿起话筒，大声说：“喂！马奶瓶，我马上下来。”说完，她背上书包，站在玄关的穿衣镜前，反复照了照。整理好衣服，又晃动几下头发，她这才对自己笑笑，满意地走出去。

电梯门打开了，刘乃苹刚要踏进去，妈妈冲了出来：“小苹果，你的有机三明治。”

刘乃苹撇撇嘴，无奈地伸手接了过来。所谓的“有机”，就是没有奶油，没有鲑鱼，没有荷包蛋……那还能吃吗？简直就是火星食品嘛！

可是，马立仪对这种火星食品非常感兴趣，见到刘乃苹走出来，立刻伸出手：“我最喜欢你妈妈做的三明治，给我吃吧！”

就像交换礼物一般，马立仪把她那一份涂满奶油、夹了厚厚的一层肉松的三明治递给了刘乃苹：“我今天特别为你多放了些美乃滋。”

没想到，刘乃苹却一反常态地摆摆手：“我今天不想吃。我要保持形象。”

“形象？干吗呀？该不会是……”马立仪边大嚼着三

治，边皱起眉头思索。

“是的，我昨天晚上终于把我修改了N遍的情书‘e’给高有德了！”刘乃苹说。因为兴奋，她的脸蛋红彤彤的，看上去更像红富士苹果了。

刘乃苹是个早产儿，出生时脸颊红红的，看起来很像小苹果，“乃”是爸爸家族的排辈，于是爸爸妈妈就给她取了“乃苹”这个名字。谁知道，加上姓氏，念起来很像“牛奶瓶”——于是这就成了她的绰号，从小学一直红到了初中。刘乃苹没觉得有啥不好，反倒甘之如饴：要想打响知名度，有什么比这样的免费广告更好的呢？

“你本来不是说，三个男生你都喜欢，决定不了挑哪一个做你的暗恋对象吗？”马立仪把最后一口三明治吞下肚，抽出一张面巾纸擦了擦嘴。

“是啊！合乎我的三个条件——长得高、跑得快、成绩好的男生是不少。可是，许金浩家太有钱了，我跟他门不当、户不对；李育成呢？又太没有主见，只适合当跑腿的。想来想去，就只剩下高有德了。他口才好，长得帅，身高一米六八……跟我差不多配啦！”

“那你信里都写了什么？”

“还不就是说我喜欢他，要跟他做朋友，想请他看电影。