

青春之旅丛书

青

黄烨 编

qing pingguo

苹果

花季雨季的欢笑和眼泪，
拥有青苹果的

清新、清纯、清涩；

青苹果热线的亲切和

热诚，

带来“永远是朋友”

般的苹果味。

工业大学出版社

青春之旅系列丛书

青苹果

都是一次蝉蜕的
疼痛与甜蜜

华东理工大学出版社

内容提要

青苹果是一条心理热线。

可为什么要叫青苹果呢?

因为花季雨季的欢笑和眼泪,拥有青苹果的清新、清纯、青涩;因为热线的亲切和热诚,带来“永远是朋友”般的苹果味。

男孩女孩们向青苹果倾诉,青苹果帮他们解开青春的心结,直到他们眉宇间露出明媚的春天,眼眸里跳跃金色的太阳,脸颊上出现清新的早晨……

而青苹果,永远是青的!

图书在版编目(CIP)数据

青苹果/黄烨编. —上海:华东理工大学出版社,2000.10

ISBN 7-5628-1080-X

I. 青... II. 黄... III. 青少年心理学-问答

IV. B844.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45406 号

青 苹 果

青春之旅系列丛书

黄 烨 编

华东理工大学出版社出版发行 上海市梅陇路 130 号 邮编 200237 电话(021)64250306 网址 www.hdlgpress.com.cn 新华书店上海发行所发行经销 常熟市印刷二厂印刷	开本 787×960 1/32 印张 7.5 字数 140 千字 版次 2000 年 10 月第 1 版 印次 2000 年 10 月第 1 次印刷 印数 1-6000 册
ISBN 7-5628-1080-X/G·193 定价 10.00 元	

青春站点 连接远方

(代序)

如果生活是一条漫漫长河,那么,青春时代就是人生旅途中的花季渡口;如果生活是一条蜿蜒长路,那么,青春岁月就是人生旅途中的黄金驿站。

花季渡口,梦幻的渡口。因为娇嫩亮丽,因为含苞欲放,因为涉世之初。漫漫长河里,它是人生航道的第一渡。

黄金驿站,未来的驿站。因为春光须臾,因为弥足珍贵,因为征程初发。蜿蜒长路中,它是人生没有返途的第一站。

错过了花季渡口,就将错失光阴;耽误了黄金驿站,就将蹉跎岁月。

每个人都有自己的青春岁月。然而每个人都会有不同的青春岁月。那是因为在青春年代编织了不同的梦想和希望,付出了不同的心绪和追求。

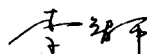
花季人生,青春驿站。你刻画了美丽的生活梦想,那梦想就将牵着你去求索美丽;你垒实了才情的厚实基础,那基础就将托起你未来成就的高度;你培育了

人性的纯真豁达，那真情就将丰富你情感的旅程；你磨砺了意志的坚毅顽强，那坚定就将伴随你不断超越前行的障碍；你修炼了评判是非曲直的锐眼，那真理就将让你不致迷航……

今天，我们选编了这一套《青春车站》丛书，正是豆蔻年华青春岁月的写真。我们把它奉献给新世纪的青少年，是因为它记录了曾拥有青春的人们在花季渡口和黄金驿站的不平静的、难以忘怀的记忆往事。

人生的青春站点，永远是喧闹、美丽和充满着活力。这里记忆着花季的绚烂、多姿，记忆着人生初途的思绪、追寻；这里孕育着人生的脊骨和社会的栋梁，这里孕育着社会的文明和进步的希望。

青春站点永不消失，青春站点永远连接着远方。

青年报社社长 

2000年10月1日

目 录

春小径

心灵双通道

- 我是标准的“乖乖女” (3)
- 我只想有个家 (5)
- 我需要同龄朋友 (7)
- 我不愿去巴结 (9)
- 父母说我不是那块料 (11)
- 妈妈的眼里只有钱 (13)
- 我只是喜欢听歌的感觉 (16)
- 想让父母知道我爱他们 (18)
- 爸妈,你们能懂我吗? (21)
- 我想要美丽的明天 (24)

完全子女手册

- 理解,领先父母一步 (27)
- 挚爱,父母用心良苦 (29)
- 沟通,与父母面对面 (31)
- 包容,父母亦是凡人 (33)

家庭方程式

- 我是奶奶家的“编外人员” (35)
- 妈妈奶奶,歇会儿吧 (36)
- 我家爷爷有点烦 (38)
- 好怕新妈妈再回来 (39)
- 我有点同情爸爸 (41)

不想做家里的“小乞丐”	(42)
相约星期日	(44)

千味

读书的日子

黑色囚住了我	(49)
TOP STUDENTS 压垮了我	(50)
情愿做只最笨的鸟	(51)
“高四”心情茫茫然	(53)
考大学是唯一出路?	(55)
信心与憧憬已远去	(57)
难舍校园一方净土	(59)
恶梦成真的“黑色七月”	(60)

学习兵法

学习兵法:活	(62)
学习兵法:乐	(63)
学习兵法:恒	(64)
学习兵法:快	(65)
学习兵法:变	(66)
学习兵法:实	(67)
学习兵法:给自己一点感觉	(68)
学习兵法:相信自己,没错的	(69)
学习兵法:你有你的风采	(70)

考场新宣言

咏倩:我心烦	(72)
晓然:我害怕	(73)
张晖:我沮丧	(73)
金鹏:我着急	(74)

庆儿:我茫然	(75)
海岚:我紧张	(76)
信心逃哪儿去了	(76)
高考是我的“独木桥”	(79)

* 心灵体操

轻装上阵是赢家	(80)
害怕考试,怎么办?	(81)
压力过重,怎么办?	(83)
记忆卡壳,怎么办?	(86)
考场上没精神,怎么办?	(87)

* 心灵体操

考试时,悠着点	(88)
相约星期日	(89)

身跑道

菁菁校园

当好学生,真难!	(95)
现在的生活苦不堪言	(97)
他把明天放在口袋里	(99)
改选风波:在心里认个错	(100)
课堂冲突:理解老师心绪	(101)
提问阴影:用意志拼一回	(103)
这个班长该不该当	(105)

花季雨季

十六岁,你也有美丽梦想?	(106)
我不要做文静女孩	(110)
爱美也是个错?	(111)
就是不喜欢自己的专业	(113)

我迷上了言情小说	(115)
长大就得正襟危坐?	(118)
17岁,与阳光无缘	(121)

成长的星空

敏感:落叶也能牵动我的心	(126)
沮丧:我永远是坏女孩	(128)
焦虑:我与世界不合拍	(129)
犟:管不住自己的情绪	(131)
依赖:我怎会这么没用	(132)
嫉妒:讨厌那个镜中人	(134)
自卑:吞噬着我的心灵	(135)

有心语

同一屋檐下

女生不再搭理男生	(141)
感到万分孤单	(143)
我的性格不适合他们	(144)
只看到室友冷冷的脸	(146)
这个室友让我心烦	(148)

* 心灵体操

快乐家庭之秘诀	(150)
---------------	-------

同桌的你

活泼,同桌竟说我疯	(152)
同桌情还能维持吗	(153)
真想和她说理	(154)
我与同桌打起冷战	(156)

友谊桥上的故事

我该对谁更好	(158)
--------------	-------

好友抖出了我的秘密	(159)
她们怎么能这样捉弄我	(160)
朋友同心“在乎”你	(161)
选择认真一点的方式	(162)
失去友谊的日子,我如何面对	(163)
我想摆脱“密探朋友”	(166)

* 心灵体操

友情百分百	(167)
-------------	-------

男孩 VS 女孩

男孩的困惑	(169)
友情的小树林	(170)
我越来越依赖她	(172)
好想牵她的手	(173)
他是最关心的人	(175)
牵挂的感觉,真好!	(177)

** 致男孩的一封公开信

男孩就要有男孩的样	(178)
相约星期日	(180)

名人主持

余秋雨

热爱生命就有无限希望	(190)
别栽在偷挖的小水坑里	(191)
友情+虚假=陷阱	(193)
成熟是明亮而不刺眼的光辉	(194)

罗中旭

选择音乐前途未必星光灿烂	(197)
自信地唱一曲“明天会更好”	(199)

舞台上没有永远的明星 (200)

何妨做回音乐的“疯子” (202)

凌峰

努力尽人事 (206)

埋怨之后还得反省自己 (207)

你说,男子汉该干几等活? (208)

成熟的稻穗会弯腰 (209)

有弟弟是份幸运 (211)

杨澜

试着去做点什么 (215)

靠自己一步一步走 (216)

让情感智商闪光 (218)

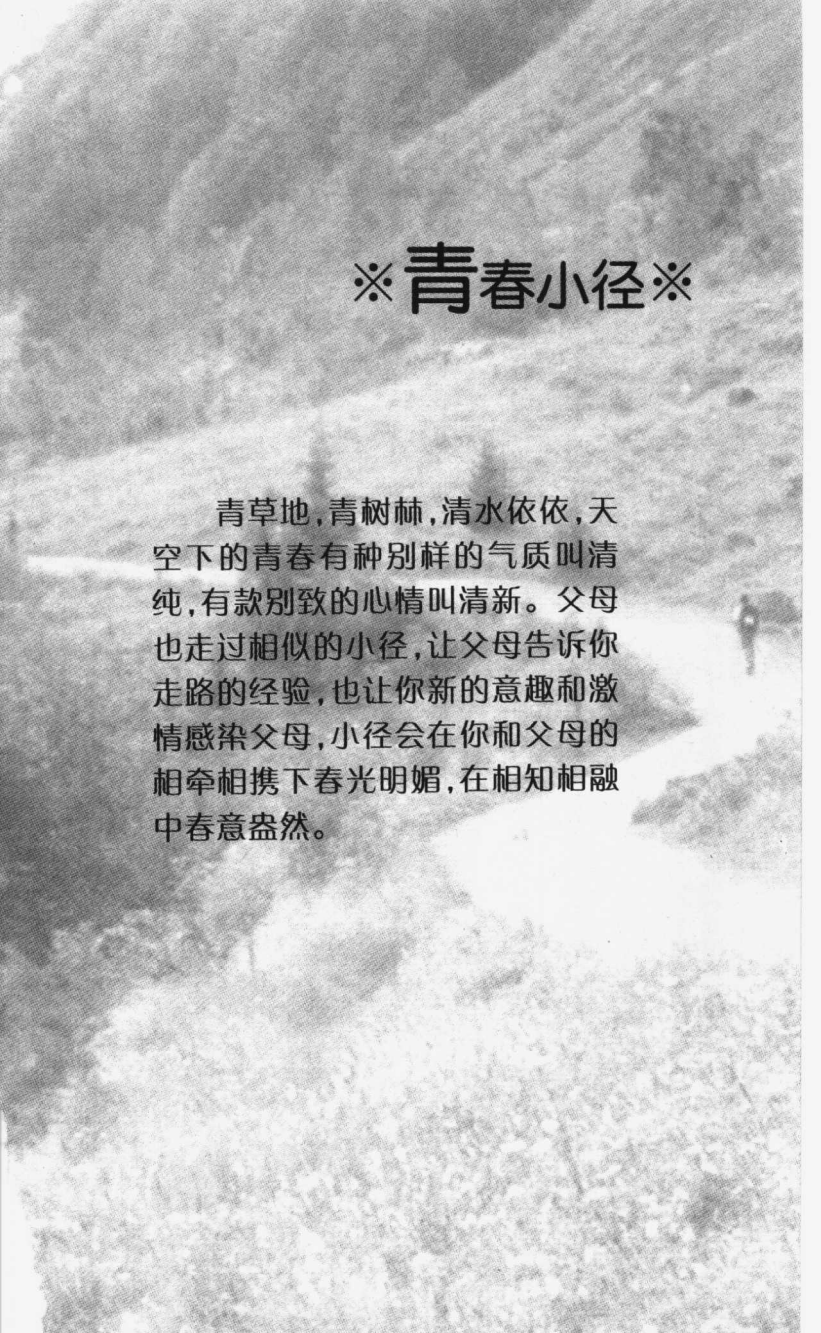
学习精神而不个人崇拜 (221)

曹可凡

走出困境关键看自己 (224)

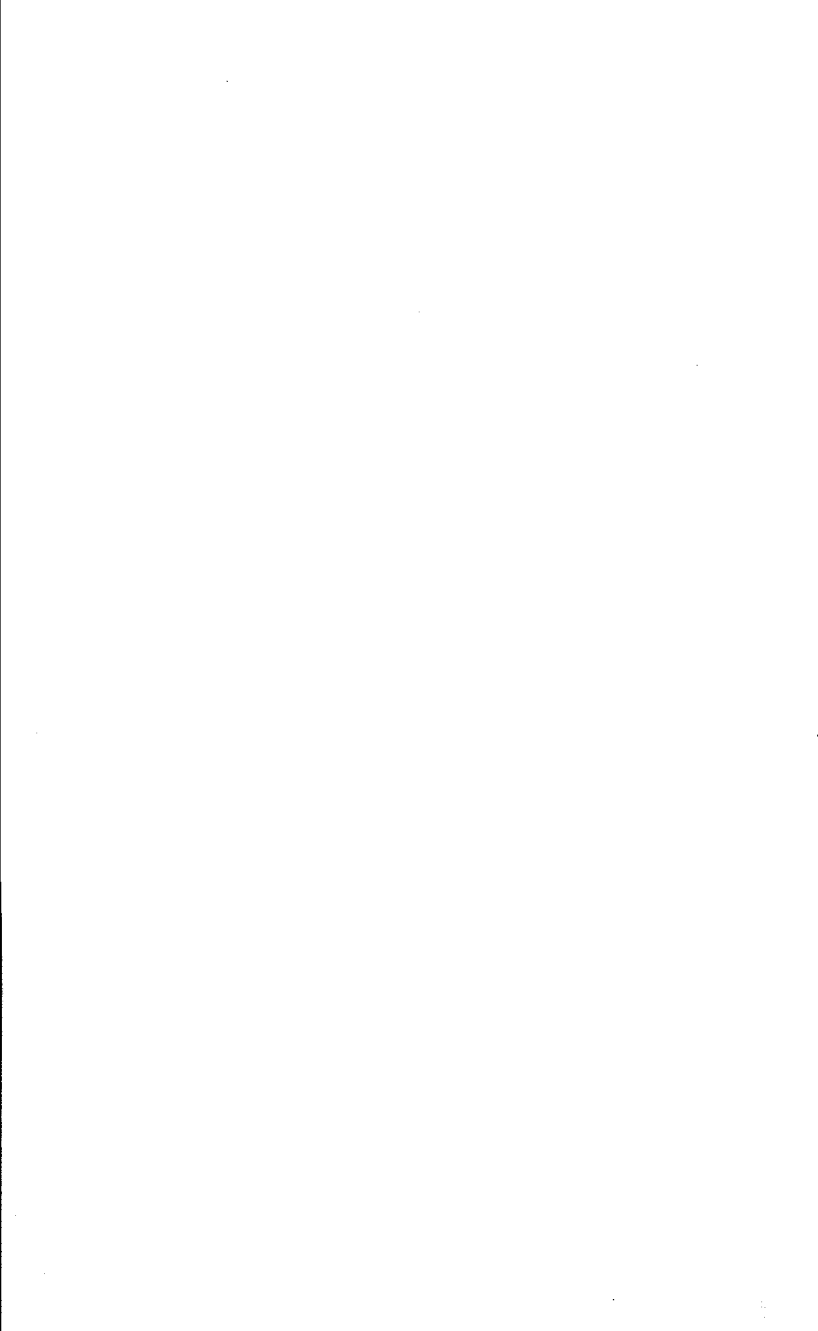
用自信撞开成功门 (226)

做个“三脚猫”也不错 (228)



※青春小径※

青草地,青树林,清水依依,天空下的青春有种别样的气质叫清纯,有款别致的心情叫清新。父母也走过相似的小径,让父母告诉你走路的经验,也让你新的意趣和激情感染父母,小径会在你和父母的相牵相携下春光明媚,在相知相融中春意盎然。



我是标准的“乖乖女”

青苹果：

我的性格很内向，对父母的话总是言听计从——标准的“乖乖女”，这种性格是父亲造成的。他是个十足的大男子主义者，根本就容不得我的反对意见。所以每当他反驳我的观点，我便不敢再出声了，唯有洗耳恭听，哪怕我觉得自己万分正确，也是如此。

最近，我发现父亲在偷看我的信。而当我问他时，他却说只是要找张纸！我真的好恨，我怎么会会有这样的父亲！现在，我每天与父亲相对无语。

晓 芙

○给晓芙：

对父亲，尊敬是应该的，但尊敬并不意味着无原则的妥协，家庭的和谐也不是表面隐忍的平静。

父亲翻看你的信，可能只是带着好奇和关心，他绝不是有意要侵犯你的隐私，更不是为了侮辱你。对父亲的举动，消极的办法是藏好你的信，避开那些会引起家庭磨擦的“导火线”；积极的办法当然是与父亲沟通，用语言、用文字、用行动去告诉父亲你在长大，你需要被理解，你也需要去理解。我想你的父亲一定是愿意获得快乐和亲情的，所以，帮助自己，也帮帮爸爸，好吗？

□给晓芙爸爸：

和您一样身为家长，我非常能体会您对孩子的一片爱心。但是，对孩子的教育，每一年龄段都应有不同的方法。我们常常可以看到一些很能干的父母却有个懦弱的孩子，而一个学习好、能力强的孩子，他们的父母往往很普通。我们做父母的可以反思一下，是不是我们为孩子包办代替得太多了一点，以致造成了孩子能力的降低？在孩子逐渐长大的过程中，我们是不是也随之“成熟”起来了？我们是不是还在用孩子上小学一二年级时对待他们的方法教育现在已读初中乃至高中的孩子？

对性格内向的女孩，您一定要更加小心地注意教育方法，因为她不会直截了当地把自己的想法告诉您；而她懦弱、敏感的心灵充满了对呵护的渴望，一旦她对家长深感失望，必定会寻找另一个宣泄的出口。尊重她的隐私权，允许她保留自己的小秘密，更要经常地、平等地与之交流。

快去了解您女儿吧，做个既有威信又通人情的好爸爸。

☆心理咨询师小处方：

青春期的孩子似乎总要和更年期的父母闹别扭，隐私权是焦点之一。从心理方面看，这是父母的好奇心、不放心与孩子的独立意识之间的冲突。乐观一点，你可以把这看成一个“成长的过程”：父母在不断的怀疑遭到否定之后逐渐建立起对孩子的信任感，而孩子

则在不断重申和强调自己的权利的过程中向父母强化“孩子已长大,让他们自立”的观念,同时以自己的实际行动赢得父母的信赖。

对双方而言,耐心都很重要。父母的宽容与理解,孩子自己的所作所为都是促进这一成长过程顺利完成的关键。忌讳的是夸张:父母夸张自己的权威;孩子夸张自己的权利。

我只想有个家

青苹果:

刚过完16岁生日的我有一段颇为曲折的身世:未满1岁时,父母就分了手,我跟着父亲。他把我寄养在别人家,后来又送到奶奶家。奶奶很保守,重男轻女,所以格外疼爱堂弟,我倍受冷落。再后来,我终于回到了爸爸家,可继母待我很不友好。小学毕业,我到亲生母亲那儿读中学,成绩还不错。我觉得不该给母亲添什么麻烦,于是中考时我考了个中专,谁想学费挺贵的。母亲竟然因此抱怨说让我到她身边生活是一大失误,我的心凉了!

我害怕回家,每逢周末,别的同学迫不急待地赶回家时,我却在为此犯愁。在家中,我与母亲没有什么话题可谈,这个家也毫无欢乐可言。而且母亲恨透了父亲,总是反反复复叮嘱我不要认他,可他毕竟是我父亲,和我有着骨肉亲情的父亲!

娜 娜

○给娜娜：

大不了你几岁的我生活在一个平和的家庭，做女儿的感觉跟你截然不同。读了你的信，我同情你的不容易，更欣赏你的坚强。

其实，妈妈的话更多的只是一种对生活不如意、婚姻不美满的抱怨，人在气头上是会口不择言的，所以别太放在心上。从小不与母亲生活在一起，可能会在你们之间形成隔膜，但女儿长大总会和母亲亲一些，重要的是相互的谅解与宽容。别轻易放弃这个家，“山重水复”都经过了，“柳暗花明”还会远吗？坚强些，路会越走越宽，相信你和爸爸妈妈会找到更好的交流方式，达成新的默契。

□给娜娜爸爸妈妈：

我给我女儿看了你们孩子的来信，知道她说什么？“这个姐姐好可怜！”那么，读到自己女儿这样的心里话，你们的感受又如何呢？

其实，娜娜是个好孩子，她有上进心，既勇敢又懂事，孝顺的她老觉得自己是你们离婚之后的包袱，所以她很小心地生活在父母难以两全的境地中，这样的两难选择要比学校的功课难上好几百倍。

女儿一定是要有父亲的，尽管你们已经离婚，但女儿与父亲的血缘关系是不会随着你们关系的终结而终结的。我知道中年人生活都不易，尤其是婚姻不如意的人。我不能苛求你们天天以平和的心态对待女儿，但既然生下儿女就该尽可能地给她一个好环境。