

上海人民出版社



青春自助 手冊



● 何玉燕
● 陈梁缙玲 著



● 何玉燕
● 陈梁颂玲 著

青春自助手册



上海人民出版社



何玉燕

6 序 刘诚博士

8 选得好，去烦恼
何玉燕

10 **A 亲情自助**
如何搞好与父母的关系？

12

青春烦恼 双人拉锯战

15

父母看你不顺眼，怎么办？
自助指南

亲子大师评语



22

这样不准，那样不准，怎作打算？
自助指南

亲子大师评语

少年父母成功秘籍

31

父母偏心，应该怎样？
自助指南

包黑子判词

37

父母常常争吵，如何是好？
自助指南

亲子大师评语



录

陈梁颂玲

44

友谊自助
如何赢取友谊?

45

青春烦恼、爱恨友情

48

跟同学关系恶劣，可以
和好吗?

自助指南

友谊大使信息

55

同学排斥你，怎样应对?

自助指南

友谊大使信息



61

为什么我不敢以真面目示人?

自助指南

友谊大使信息

67

如何理直气壮地说“不”?

自助指南

友谊大使信息



目

何玉燕

C 学业自助

如何愉快学习?

74

青春烦恼 关卡闯不完

76

老师要见家长，可以做什么?

78

自助指南
老师心底话

85

患上“数学、英文头痛症”，有解药吗?

自助指南
老师心底话
英文、数学学习秘诀

94

测验 / 考试大失水准，如何自救?

自助指南
老师心底话

100

你怕考试吗?

自助指南
正牌专家指导



录

● 陈梁颂玲

108

恋爱自助

如何做个有情人?

110

恋爱自助
爱情交叉点

初恋由得我吗?

自助指南

恋爱小测验

恋爱专家忠告

112

爱在迷茫的季节

自助指南

恋爱专家忠告

122



136

可有女孩/男孩喜欢我?

自助指南

恋爱专家忠告

146

分手可是必然?

自助指南

恋爱专家忠告

153

后记





青少年是充满活力与朝气的。在这成长期间，他们要面对一轮崭新或突如其来的挑战，体验。冷不防，可以跌个正着，给日后留下不可言轻的伤痛、疤痕：“留心”一点，可以带来有益的操练与美好的回忆。

在本书内，作者简洁、精确地把青少年要面对的问题与挑战，归为四大类：亲情、友谊、学业、恋爱。这些选取的问题，正是困惑着时下年轻人的问题。特别的是，这些问题有些源于自己（例如对性的好奇），有些源自外在（例如朋辈的影响）。

作者在点出了这些林林总总的问题、挑战后，也精简地提出几个应对的行动方案，又轻松巧妙地指出每个方案所涉及或带来的后果与影响。这样的铺陈非常重要，因为可让年轻人看到不同行动的不同后果，从而作出较客观明智的抉择。对青少年来说，自决性的抉择非常

重要。作者一方面提出一些意见给读者参考，另一方面又很能尊重年轻人的自决取向。这是很宝贵的一点。

从年日而言，我们都不能在成长路上走回头路，充其量只能透过回忆这样想：“倘若当时我这样行，我会……”“假若那时我不这样做，我会……”许多的“假若当时……我会……”都可能是很多人静下来浮现在脑海中的情景。但不管怎样，成长是一条单程路。本书就带给在这条成长路上走着的年轻人一些很有意思、宝贵的参考资料。

祝看这书的年轻人能轻快地踏上征途。

刘 诚 博士

香港浸会大学

儿童发展研究中心主任



选得好 去烦恼

因为工作关系，我常常接触年轻人。在我看来，他们都充满热情活力，勇于接受挑战，活脱脱是雄赳赳的青春战士！

当然，他们的战场多的是。

家庭可以是战场——父母偏心，弄到兄妹成仇。学校可以是战场——测验考试一大堆，学子如临大敌。恋爱路上，不也是有什么情敌、性诱惑如地雷遍布吗？

想到像你这样年轻的读者，在成长路上，总会碰到这种种难题，于是便跟陈梁颂玲合作，写了《青春自助手册》，只想让你明白，虽然在现实生活中，你抗拒不了事情的发生，却可主动地，自由地选择面对事情的方法。**不要轻看自己选择的路向——这可以影响事情的发展，甚至结局。**

在日常生活中，你不时要作出选择。譬如：同学要求表态，“从众”或“不从众”？面对梦中情人，表露心迹还是埋藏心里？……至于该怎样选择，那就不简单了。

首先，你要尽量搜集有关的资料，好对事情有较全面的了解。接着，你要想想可采取的

行动。你也要预计某种行动可能带来的后果，以及判断自己是否可以承担。有些选择，影响至大，甚至牵涉一生的路向。所以，不能掉以轻心。（尽管你还年轻，也要为自己的行为负责。）这样作出的抉择，就比较客观周详。

不可不知，你的价值观或信念，都在左右你的选择。譬如，你相信诚实是美德，应该持守。那么，就是测验不合格，你也不会选择作弊。因此有正确的价值观和信念，是非常重要的。要是你的选择，父母、老师或同学不大赞同，那便是你们的价值观或信念不同。

有些选择，不能马上看到成果。要按下冲动，耐心地把问题逐一解决。但就在这个过程中，你学会了忍耐、判断；经得起考验，人也更成熟了。你的选择，培育了自己的成长。

这书分别在亲情、友谊、学业、恋爱四方面，列出了年轻人常碰到的处境难题。应对这些难题，都有不同的方法，可供选择。每项选择，也列明了行动、可能的结果和分析。细阅一遍，就能应对自己的处境，作出明智的抉择。不但可以自助，还可助人呢！

你愿意怎样导演自己的人生呢？

柯玉燕

A 亲情自助

如何搞好与父



母的关系?

密码



双人拉锯战

父母真是奇特的人物。

有时，你觉得他们是守护天使，是超人；有时，更是你的银行；当然，嘿嘿，偶尔还是暴君！

你有没有想过，你与父母亲的关系，竟是随着你的心情、年龄、成熟程度等而起变化的？你有没有觉得，上了中学，这种变化，是不是明显多了？（譬如说，是不是跟父母摩擦的机会也多了？）

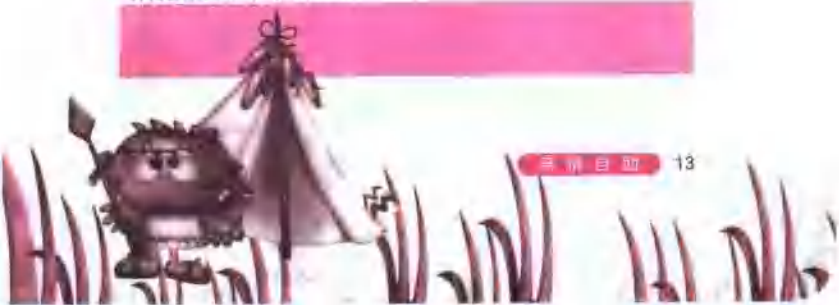
小时候，你爱缠在父母身边，要爸爸与你一起游戏，要妈妈给你讲故事；如今，你最怕父母缠磨，吩咐这个，叮咛那个。除了感觉烦透了，还是感觉烦透了。往日，父母作主给你买什么，穿什么，你照单全收；今天，要是他们自荐当你的“服装指导”，你会敬而远之。要是父母的惯用语还是“乖囡”或“笨蛋”——哎，他们还顾子女的自尊不？！

上述的种种，说明了你日渐长大，不想再事事倚赖父母。你结交朋友，有自己的活动圈子；待人处事，也有自己的看法，而且可能与父母那一套差异较大。当然，你更想争取独立，可以自己下决定，有更大的自主权。

但现实是，你正处于“转型期”，你还未能摆脱对父母的依赖，只是在某些事情上，能坚持自己作主。例如：妈妈替你收拾房间，好得很；但要是她监管你的出入时间，干涉你的交友，你心里就会非常不舒服，乃至表示抗议。你需要父母具体的引导，而不是说大道理。父母可以说出他们的想法，但不能摆出不容商量的姿态。

至于父母，老实说，他们看你还是“大不大、小不小”，不会事事投信任票，出于爱护心，他们还想处处提醒你，以免出错。

无疑这是一场拉锯战。一方呐喊：“我要独立！”另一方高呼：“我不放手！”形势未免紧张起来。难怪亲子间常有零用钱争执、电话粥风波、拍拖疑云等事发生。





风起云涌，如何应对？请谨记下列方程式，以便你在日后无所适从时，可作指引。

第一方程式

信任 + 时间 $\Rightarrow$ 独立

第二方程式

意见不同 = 非爱、拒绝、看不起
(输入错误, delete)

意见不同 = 表达个人需要、期望、价值观

第三方程式

温暖家庭 = 表达、聆听、接纳、饶恕



父母看你不顺眼， 怎么办？





不顺眼事件 ①

晚上七点，家中一点人气也没有。

阿敏瞪着桌上的历史课本在发呆。一股闷气涌上来。她起来把电视机扭开，让电视的声浪驱散心中的寂寞……

蓦然，“嘭”的一声，大门关上，妈妈下班回来了！阿敏来不及把电视机关掉，妈妈已挽着大袋小袋的菜走进来。她看见电视开着，桌上堆放着书簿，心头一气，大声嚷道：

“我说过多少次，不要开着电视做功课。你就是不放在心上！”

“什么时候了，还未做好功课？整个下午你在做什么？不用说，又在看电视啦！”

阿敏噘着嘴，心有不平：做功课！做功课！一开口就是做功课。我在学校已闷了一整天啦！



不顺眼事件 ②

晚上八点，又是阿梅来的电话。阿敏早已跟她讲了n次，晚上不宜“煲电话粥”。

“阿敏，开饭啦！”妈妈从厨房探出头来。