

心靈加油站

台北諮商輔導中心—「張老師」主編

◎黃玲蘭、李宥昀 著

◎何雲姿 圖



多獅文化事業公司 印行

I26/87:2

心靈加油站

台北諮商輔導中心—「張老師」主編

◎黃玲蘭、李宥昀 著

◎何雲姿 圖

I26-5

江苏工业学院图书馆
藏书章



多獅文化事業公司 印行

心靈加油站／黃玲蘭，李宓昀著．--初版．

--臺北市：幼獅，民81

面；公分

ISBN 957-530-374-1（平裝）

1. 青年心理學 2. 青少年問題

855

81005240



心靈加油站

主編者：台北諮商輔導中心「張老師」

著者：黃玲蘭・李宓昀

插圖：何雲姿

校對者：林如仙・陳肇健

出版者：幼獅文化事業公司

發行人：李鍾桂

公司：臺北市重慶南路一段六六之一號三樓
電話：(〇二)三一二八三三

郵政劃撥：〇〇〇二七三七一三

門市：幼獅文化廣場

●衡陽店：台北市衡陽路六號

●電話：(〇二)三一四四二二〇

●展示中心：台北市松江路二一九號

●電話：(〇二)五〇二五八五八轉一〇八

●逢甲店：台中市逢甲路二之一號

●電話：(〇四)二五一九四一四

●高雄店：高雄市中正西路一八九號

●電話：(〇七)二八二二七八四

印刷者：崇寶彩藝印刷股份有限公司

定價：一〇〇元

出版：初版

二月二印

版權所有・翻印必究

集字第一四三號

15016

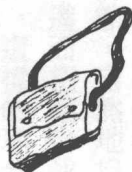
ISBN 957-530-374-1(平裝)

目錄



□ 蓓蓓的眼淚／	1
□ 我們還是好朋友／	7
□ 給挫折一個微笑／	1 1
□ 站在我這邊／	1 5
□ 成長的喜悅／	2 1
□ 貓咪的煩惱／	2 7
□ 青春悲喜曲／	3 3
□ 模範生／	3 9
□ 勇敢的拒絕／	4 5
□ 暑期工讀記事／	5 1
□ 變奏的旋律／	5 7
□ 關於春天與愛情／	6 3
□ 你OK，我OK／	6 9
□ 變奏的旋律續曲／	7 5





- 戀之心情 / 7 9
- 偶像排行榜 / 8 5
- 漂亮一下又何妨 / 9 1
- 心跳一百 / 9 7
- 漫長的一夜 / 1 0 3
- 分班記 / 1 0 7
- 阿寶的天空 / 1 1 3
- 親密的對手 / 1 1 9
- 貓咪的一週大事 / 1 2 5
- 匹夫之「義」 / 1 3 1
- 幻滅——是成長的開始 / 1 3 7
- 其實你不懂我的心 / 1 4 3
- 是非一線間 / 1 4 9
- 閃亮的日子 / 1 5 3
- 午后陽光 / 1 5 9
- 畢業宣言 / 1 6 5



蓓蓓的眼淚





親愛的少年朋友，張老師雖然無法和你面對面討論，但是當你願意告訴張老師你內心的矛盾時，你必定是期待看到希望的契機，想作一個快樂的人。張老師非常願意和你一起討論，共同走過這一段旅途，歡迎你來信，張老師等你哦！

李筱菲，一位平凡如你、我的國中一年級女生，她看似平凡的生活裡，其實蘊涵著極豐富的青春樂章——有、愁苦的節奏、有歡樂的旋律，更有突破青春迷惘的喜悅與開朗，一如你、我的生活。

從她的生活故事裡，是否能讓我們重新思索自己的生活？並用新的心情，看待每一天？

※

※

※

今天，蓓蓓在學校哭了……

當時，班上人聲沸騰，四周嘈雜不斷。剎那間，空氣忽然凝結，一片寂靜，只有同學們不知所措的表情，伴隨著蓓蓓的啜泣聲。而身為蓓蓓的好友——我、貓咪（陳巧咪）、BB（趙家碧）都非常驚訝，因為蓓蓓一向很少表現出她的感受，認識到現在，從來沒看過她批評誰不好，或者耍點小脾氣，似乎她

都是這般溫溫和和的模樣。

說來蓓蓓的哭真該怪阿芳她們，這次她們真的做得太過分了。從開學到現在，阿芳和小齊就不斷地對班上同學惡作劇，尤其當她們發現蓓蓓是最不會動怒，常常只是笑笑，脾氣很好之後，矛頭更是鎖定了她。於是，接二連三，有時把她的書包藏起來，讓她找不著；或者把她鉛筆盒裡的筆拿走……。最初，大夥兒只是覺得好玩，看著蓓蓓焦慮的神情，會在一旁跟著起鬨玩笑。可是，漸漸地，阿芳她們卻愈玩愈上癮，變本加厲。偶爾當蓓蓓經過桌旁時，故意伸出腳，看她快要跌倒的醜態；甚至有一次，還趁蓓蓓不注意，將立可白倒在她要喝的可樂裡，還好B B發現得早，要不然後果就不堪設想。可是事後，阿芳也只是說了聲「對不起」就走了，一點道歉的誠意都沒，神情之中似乎還頗為遺憾。

貓咪看了氣不過，直嚷著要去跟阿芳理論，還是我和蓓蓓硬拉著她。貓咪就曾經私下對我說：

「蓓蓓太懦弱了，犯不著這樣忍氣吞聲。她都不發脾氣，難怪阿芳她們老是找她麻煩。像我啊？才沒有這麼好欺負，上回阿芳在我背後拍了一下，我馬上追著她用力打回來，那次以後，她再也不敢對我怎麼樣了！」





我看著貓咪自信的神情，想像著蓓蓓追打阿芳的畫面，奇怪的是，怎麼也勾勒不出來。當然我們也勸過蓓蓓，面對一些無理的玩笑應該生氣，怎可逆來順受，一再忍讓呢？但蓓蓓卻無奈地表示：

「算了！大家都是同學嘛，我不想為這種事傷害同學之間的感情。如果我生氣的話，搞不好她們會覺得我度量狹小，而不喜歡我，以後也不和我說話，我不希望別人討厭我，萬一沒有朋友願意和我在一起怎麼辦？」

對於蓓蓓這種個性，叫她去「以牙還牙」，看來是行不通的。而忍耐真的好嗎？

今天下午，整個事情終於爆發了。先是打掃的時候，小齊故意潑了蓓蓓一身溼淋淋的；後來，最後一堂下課，班長喊著「起立」、「敬禮」，阿芳又拉開蓓蓓的椅子，所以等到「坐下」口令一出，蓓蓓摔了一個大筋斗，惹得全班大笑，終於——她趴在桌面上哭了起來。

蓓蓓畢竟還是在發怒和眼淚中作了一個選擇。至少，她表達出心裡的難過，不再像以前為顧全友誼，壓抑自己的不愉快。我在想：如果換作我是蓓蓓，當有人不斷地捉弄我時，我該怎麼辦？

嗯！我不會像貓咪一樣，立刻報以反應；適可而止的惡作劇，其實，有時

候也是挺好玩的。可是如果太過分，老是要我當小丑，受人愚弄、出醜的話，那我才不幹呢！雖說大家都是朋友，但也應該要有最起碼的尊重啊！

如果我是蓓蓓，我一定會告訴阿芳、小齊，我是真的很希望跟她們作好朋友，可是那些過分的玩笑，令我感到不舒服，說出自己的感覺，應該不會令她們感到難堪才對。這樣一來，既不用發脾氣，也不必為了維持友誼而一味忍讓，只要平心靜氣讓阿芳了解就可以解決一切問題了啊！

對！明天早上到學校，我一定要告訴貓咪、BB她們，當然，還有善良的蓓蓓。



我們還是 好朋友





蓓蓓當眾落淚事件結束後，生活又恢復了平靜。國中生的日子雖不像小學時代那麼無憂無慮，但在上下課鐘聲中，和二、三好友相聚聊天、鬥嘴，平淡中也有頗多值得品味的樂趣。

我和B B、貓咪、蓓蓓之所以成為好朋友，是巧合也是機緣——開學第一天，我迷迷糊糊走進一間教室，直到班導師開始點名，才知道自己走錯了班級，倉皇逃出時，發現後面緊跟著一個身材瘦高、面貌清秀、神色緊張的女生——她，就是B B。更巧的是一問之下，我們竟是同班的，就這樣注定了我們友誼的開端；再加上愛看漫畫、愛幻想、愛寫一些不成熟的現代詩等相似點，B B很快便成為我的國中生涯中相當重要的朋友。

至於蓓蓓的加入主要是地緣關係（她坐在B B隔壁），而她溫順膽小的個性則激發我們保護她的本能。相對於蓓蓓，貓咪顯得十分活潑生動，精力充沛。若在運動場上見到她，則任誰都會忍不住對這個女孩在運動方面的表現嘖嘖稱奇——不論是跑步、跳高、跳遠或各項球類她都拿手，在我們這群多數不愛活動的女生中，貓咪可說是一個異數，有股我們所沒有的男子氣概與豪氣。雖然貓咪和我們的興趣不相同，但有她在的場合總是充滿笑聲和歡樂，她主動前來與我們聊天，我們也就認可她是我們小團體中的一分子了。

小學時發生過的糗事、玩過的遊戲；家裡愛搗蛋的弟弟、可愛的小寵物；嚴肅的數學老師、幽默風趣的音樂老師……生活中的點點滴滴，無論是過去或現在的，都是聊天的好話題。放假時相約去看看電影，逛逛街，買卡帶，到公園去溜冰……，我們四個人的感情與日俱增。雖然有時難免有些小爭執，總是很快便雨過天晴。

然而，情況在貓咪被選入籃球校隊後卻有了相當大的變化。

在一次四人約好要見面的假日聚會裡，貓咪爽約了，B B首先發難，不悅地說：「貓咪怎麼可以這樣，上次我們早就說好，筱菲快過生日了，找個星期天大家一起出來拍照、聚餐，她卻臨時打電話說不能來了。」蓓蓓接著說：「對呀，更過分的是不能來的理由，竟然是因為和其他的籃球隊友有另外的聚會！她心裡到底還有沒有我們三個？」我雖不想火上加油，卻也因為貓咪臨時的缺席頗覺失望。當天我們還是按原計畫到郊外拍了照，也吃了豐盛的午餐，可是少了貓咪，就像一個圓輪缺了角，轉動起來有些顛簸，不再順滑。

事後貓咪見了我們雖也百般討好求饒，可是情況並未恢復舊觀。貓咪必須練球的時間隨著出隊比賽日期的迫近而增加，短暫的下課時間只見她趴在桌上睡覺，似乎說話聊天都是一種浪費。





怎麼辦？是不是我們終將失去這個朋友了呢？友誼的開端或許只是一些偶然的機率與巧合，但要使其長久，卻需要更多的時間培養默契，付出關懷。蓓蓓和B都說就此算了，反正我們三個還是可以很快樂，可以做很多事，何必在乎少掉貓咪這個朋友；但我卻不這麼認為。或許相聚的時間變少了，或許個人一些活動的安排無法和他人配合，但，朋友的定義究竟是什麼？一定要分分秒秒緊密結合？一定要做什麼事情都在一起？或者我們該在乎的是那分投合默契的感覺？

蓓蓓和B贊成我的想法。於是有一天周末下午我們又約了貓咪，誠誠懇懇的說出心中的話，也了解了貓咪的苦衷：希望能為校爭光；必須花時間訓練，又擔心影響功課，又擔心我們不諒解她……。

事情的結局是——籃球校隊出賽得到很好的成績，貓咪也因此被記了小功。而她請假時，我們三人為她整理了詳細的筆記，並且在她回校後，又花了一些課餘時間幫她補回漏掉的功課。貓咪、蓓蓓、B和我四個人的感情因為這次風波而更形堅定。

有朋友真好！而朋友之間又能留有餘地、空間來發展個人，感覺更棒。你說是嗎？

給挫折一個微笑





今天下午，我一改往常和貓咪、BB、蓓蓓漫步回家的習慣，降完旗後，便匆匆忙忙地整理書包，走出校門。我想：這樣做，其實是不太好的，可是，我只是想一個人好好的靜一靜。

上了國中之後，似乎所有的東西都在改變，學業、生活，尤其是功課方面最為顯著。首先，每科有每科的任課老師，不像小學時，班導師十八般武藝，樣樣精通。國語也改叫國文，數學開始有二元一次、 $X+Y$ ，當然英文、生物……等，更是教我頭大。每天生活中充斥著一連串的考試，一回家便埋頭苦幹，為迎接隔天的大考、小考而奮鬥。還好我們這群朋友，偶爾的相聚、出遊，還能帶來不少調劑，第一次段考，就這麼無聲無息的來去。雖然不習慣那種考試方式，大夥兒的成績倒是不差。

可是，這次段考，我栽了個大筋斗。隨著一科一科考卷的發下，我的心也跟著往下沈，尤其是發歷史考卷的時候，老師說我們犯了一大堆上課提過的錯誤。挨完手心，我慚愧的脹紅了臉，頭都不敢抬起來，一顆燥熱的心直到下課都無法平穩。班上一些調皮的男生，還不知趣地在旁邊說：「打一下而已，幹嘛那麼難過？」討厭！我才不是怕痛呢！我只是覺得好丟臉，為什麼我考得這麼差？