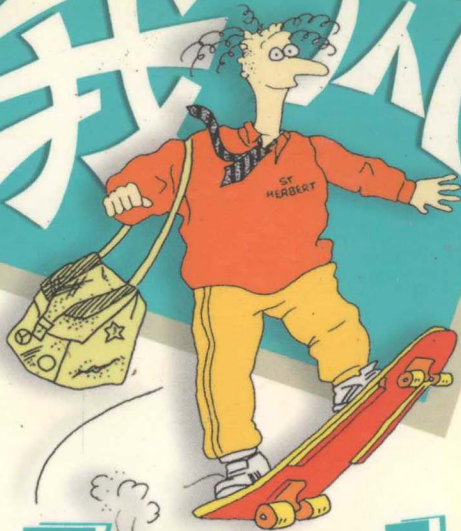


救命！我不行！



Help!

Let me
Out of
Here!

[英] 凯瑟琳·兰波 著

陈海燕 周京生 译

教你化解学校压力

Your Guide
To Taking the Stress
Out of School



世纪出版集团 上海人民出版社

Help!

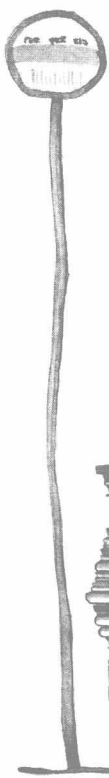
Let me
out of
Here!



救命! 我们!

教你化解学校压力

[英] 凯瑟琳·兰波 著
陈海燕 周京生 译



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

救命! 我闪!:教你化解学校压力/(英)兰波(Lamb, K.)著;陈海燕,周京生译.

—上海:上海人民出版社,2003

书名原文:Help! Let Me Out of Here!

ISBN 7-208-04599-2

I. 救... II. ①兰...②陈...③周... III. 学生—教育心理学 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020563 号

出 品 人:施宏俊

策 划:钱红林 李 强

责任编辑:李 强



世纪文景

救命! 我闪!:教你化解学校压力

[英]凯瑟琳·兰波 著

陈海燕 周京生 译

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 5

字 数 110,000

版 次 2003 年 6 月第 1 版

印 次 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04599-2/G·857

定 价 16.00 元

目 录

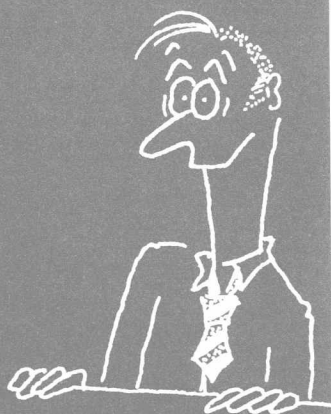
引 子	1
铃声响了!!!	3
那个男孩是谁? 那个女孩是谁?	4
小测试	12
 第一章 全新的一天! 闪亮登场!	 19
问题 1: 起床	21
问题 2: 穿衣	25
问题 3: 准备好, 镇静些, 出发啦!	30
问题 4: 上学	33
 第二章 有了问题, 搞定它!	 41
问题 1: 如何与别人相处	43
问题 2: 去上课	46
 第三章 学 习	 55
问题 1: “你最喜欢哪一科, 亲爱的?”	57
问题 2: 家庭作业	66
问题 3: 考试	71
问题 4: 如何既可以好好学习, 又使自己不像一个书呆子	74

目 录

问题 5：成绩单	77
第四章 学习以外	83
问题 1：休息时间	85
问题 2：运动	89
问题 3：音乐插曲	95
问题 4：戏剧，经典的表演	100
第五章 “我不舒服”	109
问题 1：病得不能去上学	111
问题 2：在课堂上生病（如何逃避运动和数学课）	113
第六章 学校组织的外出活动	119
问题 1：当天的外出活动	121
问题 2：如果你负担不起学校外出活动的费用	128
第七章 影响你学校生涯的重要因素	131
问题 1：尴尬的因素（父母）	133
问题 2：讨厌的因素（兄弟姐妹）	135
未知因素 X	138

INTRODUCTION

引 子





INTRODUCTION

铃声响了!!!

(地狱的铃声)

有句话叫做：“被铃声解救。”有时候情况确实如此，比如说你正在上一节极其枯燥难懂的课，铃声突然响了，下课了，你异常高兴地加入一大群人中，冲向最近的门。

铃声是一种噪音，在接下来的几年中，你很可能会对它非常熟悉。大人们常常要教训你，听震耳欲聋的音乐，尤其是在迪斯科舞厅是多么的危险：“这对你的耳朵非常不好，你会变聋的。什么？你在说什么？”



丧钟为谁而鸣？

(当你忘记做数学家庭作业时，它为你而鸣。)



发发慈悲大点声说，你这样嘟囔我听不到！”接着他们会问你是否已经定了闹钟：“你知道你必须起床上学！”他们煞费苦心给你买回一个看似一脸无辜的小闹钟，而每天早上7点钟，它的铃声简直可以把你的耳鼓震爆。之后，你的一整天都将在固定的时间被震耳欲聋而又坚持不懈的铃声打断，提示你一节课的开始和结束。这里有另外一种说法叫做：“丧钟为谁而鸣？”当你上一节你毫无准备的数学课时（你可以想出1649个你宁愿呆的地方和2935件你宁愿做的事），这句话指出了你即将到来的厄运。

学校的时光——一生中最幸福的日子。对于大多数人来说，这可能有一点夸张（甚至完全不真实）。持如此观点的人很可能是带着玫瑰色的眼镜来回顾他们的学校时光的。换句话说，他们只记起那些美好的情景，而它们与朋友吵架和忘记做家庭作业的事儿则被统统忘掉了。有些人的确喜欢学校，他们的这种热情是感染你还是惹恼你，要看你的态度了。

事实是你在学校肯定会有一些幸福的、值得记住的日子，但是你还准备遇到凡事儿都不太顺的时候。不过别紧张，让自己远离压力。

那个男孩是谁？那个女孩是谁？

下面是本书的一些主要人物：



安吉利卡·图古德 (Angelica Toogood)

安吉利卡快15岁了，是图古德夫妇的大女儿。



家族树：

- | | |
|------------|----------|
| A. 奶奶 | B. 小仓鼠科林 |
| C. 贝基 | D. 猫咪斯坦利 |
| E. 图古德先生 | F. 爷爷 |
| G. 格兰特·图古德 | H. 图古德太太 |
| I. 霍勒斯 | J. 安吉利卡 |



家族树：

- A. 巴兹尔·布罗克-巴兹，他对爵士乐着迷
- B. “鱼”
- C. 布罗克太太



家族树:

- A. 布罗克先生, 西莉亚·布罗克夫人和号哭的亨利
- B. 巴兹尔·布罗克-巴兹
- C. 西奥多·利奥诺拉和亨利埃塔
- D. 威廉
- E. 兔子夫妇



图古德先生是一位银行经理，图古德太太是一个家庭主妇，烤蛋糕相当在行。

安吉利卡的大哥格兰特非常聪明，读过很多书。安吉利卡的妹妹贝基 11 岁，总喜欢试用安吉利卡的化妆品，借穿她的衣服。

巴兹尔·布罗克-巴兹 (Basil Broke-Baz)

巴兹 14 岁，是独生子，他的父母离了婚。他和他母亲布罗克太太一起生活。

每两个周末，他会和他父亲布罗克先生，还有他父亲新娶的妻子西莉亚 (Celia) 呆在一起。西莉亚自己有 4 个孩子：利奥诺拉 (Leonora)，西奥多 (Theodora)，亨利埃塔 (Henrietta) 和威廉 (William)。巴兹的父亲和西莉亚最近刚有了一个小女孩叫亨利 (Henry)。孩子们闹得很，巴兹很难睡个好觉。巴兹的妈妈很穷，必须要出去工作（在一家鱼店），巴兹为此而责备他的父亲。然而，他父亲供他上萨克斯课。

萨米克·森 (Soumik Sen)

萨米克 13 岁。他是独生子，被父母和众多亲戚溺爱着。常常有家庭聚会，而萨米克并不喜欢，因为他的表姐表妹们（有 17 个之多）总是聚在一起窃窃私语然后“咯咯”地笑。作为惟一的男孩，他是所有人注意的中心。

史蒂夫·凯史 (Steve Cash)

史蒂夫 15 岁。他父母有自己的生意，他们太忙了，顾不上关心史蒂夫和他的弟弟詹姆斯 (James) (13 岁)。

史蒂夫组织了一个自己的乐队，常常吵得左邻右舍不得安宁。他认



家族树：

A. 萨米克·森

C. 安妮娜阿姨和她的2个女儿

E. 普里提阿姨和她的4个女儿

B. 森夫妇

D. 西塔阿姨和她的5个女儿

F. 杰丝米娜阿姨和她的6个女儿



家族树：

- A. 史蒂夫·凯史 B. 詹姆斯·凯史
C. 凯史先生 D. 凯史太太

为自己相当酷，可有时他感到很孤独，巴兹是他惟一真正的朋友。

艾米·埃沃瑞支 (Amy Average)

艾米 14 岁。她的弟弟安东尼 (Anthony) 8 岁。他们的父亲正在失业中，所以全家的生活全靠她母亲当音乐老师的收入。

安吉利卡和艾米是最要好的朋友 (除了她们吵架的时候)。



家族树：

A. 艾米

B. 安东尼（“宠物”）

C. 奶奶

D. 埃沃瑞支先生

E. 埃沃瑞支太太

F. 鹦鹉“意见多”



小测试

你 是否对学校生活应付自如？或者说你在教室/走廊/餐厅表现如何？回答下列问题，测试一下你究竟有多棒。

1) 午餐休息时间你做些什么？

- a) 吃午餐。这包括粗面粉、素食、色拉三明治、营养快餐和一个苹果，偶尔来点梅干款待自己。你细嚼慢咽，吃完后去洗手间，并且不会忘记带本书去学习。
- b) 和朋友们一起在餐厅里吃香蕉三明治/意大利菜蔬调味饭/烤宽面条和薯片或者随便其他什么（通常什么都行），然后加入某个午餐时刻俱乐部，比如音乐、网球、游泳或者蹦床（特别适合于刚刚吃完烤宽面条和薯片的时候）。
- c) 无所事事。吃点薯片，用甜食填饱肚子，看杂志，去见年级主任，因为你在教室/走廊里吃东西被抓住了，把包随便乱放，常常会绊到别人，穿着乱糟糟的紫色衬衫。

2) 上课时你做什么？

- a) 集中精力，用功学习。
- b) 听听其他人在说什么。这其中常常包括老师。努力保持清醒。
- c) 当老师没有看你的时候，嚼口香糖。如果你不喜欢这个老师（这种说法有点多余，因为所有的老师你都不喜欢），在老师看你时，你故意嚼口香糖。你想打瞌睡，当老师看似不经意地轻