

乐多多写给
美丽女孩

乐多多◎主编

I WISH TO BE HAPPY

让我笑着长大的小锦囊

我要快乐

一堂关于
心理与健康的
女孩必修课

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

做到了，你就是天使！

快乐的女孩，
会坦然面对身体的变化，
会巧妙化解嫉妒。

快乐的女孩，
能控制自己的观念；
绝不尖酸刻薄；
能管住自己的怒气；
从不小心眼……



我要快乐

让我笑着长大的小锦囊



I WISH TO BE HAPPY

乐多多◎主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我要快乐 / 乐多多主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2015.9
(乐多多写给美丽女孩)

ISBN 978-7-5502-6366-6

I . ①我… II . ①乐… III . ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV . ① I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236365 号

我要快乐

主 编: 乐多多

责任编辑: 陈 昊 王 巍

封面设计: 荆棘设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市春园印刷有限公司 新华书店经销

字数 125 千字 787mm×1092mm 1/16 10.5 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6366-6









定价: 26.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究



本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010)64243832



心理篇 成熟的心灵最美丽

-  成熟的女孩绝不虚荣 2
-  成熟的女孩不嫉妒别人 6
-  成熟的女孩不会有贪念 10
-  成熟的女孩绝不会“打肿脸充胖子” 14
-  成熟的女孩不尖酸刻薄 18
-  成熟的女孩不小心眼 22
-  成熟的女孩能管住自己 26
-  成熟的女孩爱哭也坚强 30

生理篇 成长是最美的诗篇

-  只要美丽不要“痘” 36
-  身上那些讨厌的“绒毛” 40





我的胸部鼓起来了

44



女孩的月经是怎么回事

48



身上有难闻的味道

52



“小豆丁”的烦恼

56



独立篇 发表自己的“独立宣言”



生日那天发表“独立宣言”

62



微笑着拒绝妈妈的照顾

66



周末做个“小当家”

70



自告奋勇照顾生病的妈妈

74



“承包”家里的小家务

78



跟爸妈谈谈理想

82







主动照顾别人

86










自控篇 我能管住我自己

-  能管住自己的女孩最了不起 92
 -  跟坏毛病“一刀两断” 96
 -  做一周的“完美公主” 100
 -  力气小但不逃避责任 104
-

快乐篇 制作自己的“烦恼消灭秘籍”

-  与好朋友闹矛盾了 110
-  闺蜜泄露了你的秘密 114
-  妈妈的唠叨好烦 118
-  今天的烦恼今天就解决 122
-  总结自己的“烦恼消灭秘籍” 126





爱美篇 和“美丽”拥抱吧



自信但不张扬

132



善良的女孩人气旺

136



让自己的心变美

140



别把“漂亮”当成资本

144



绝不盲目追求个性

148



不要“减”去你的朝气和美丽

152





心理篇

成熟的心灵最美丽



成熟的女孩

绝不虚荣



小Q: 没想到小喇叭是一个虚荣的女生!

米多拉: 小喇叭又怎么了?

小Q: 她说自己的妈妈是大经理, 其实只是个普通的工作人员!

米多拉: 真的吗? 那她的确太虚荣了。



小Q去游乐园时, 碰到了小喇叭和她的漂亮妈妈。小喇叭的妈妈穿着时尚, 看起来很年轻。

相互认识后, 小喇叭妈妈递给小Q一张票说: “小Q, 你和小喇叭一块儿玩这个过山车吧! 阿姨头晕, 不敢玩。”

小Q乐呵呵地接过票来, 说: “谢谢阿姨。”

排队的时候, 小Q问小喇叭, “你妈妈是做什么工作的呀?”

小喇叭微微一愣, 略一思索说: “我妈妈是一个大经理, 特别能干!”

“是吗?” 小Q心里佩服极了: 小喇叭的妈妈既漂亮, 又时尚, 还很**年轻有为**, 我以后也要成为这样的人!

.....

一天放学后, 小Q去图书馆还书, 没想到却在那里碰到了小喇叭的妈妈。





“阿姨，您也是来借书的吗？”小Q眼前一亮，开心地问道。

“阿姨不是来借书的，阿姨是这里的工作人员。”小喇叭的妈妈乐呵呵地说。

“哦！原来您是图书馆的大经理呀！”小Q笑嘻嘻地说。

“你这孩子真可爱。图书馆哪有什么经理不经理的呀！阿姨只是一个普通的工作人员。”小喇叭的妈妈耐心地解释道。

“啊？可小喇叭说您是大经理呢！”小Q有些糊涂了。

晚上回家后，妈妈问小喇叭：“你为什么要和小Q说我是大经理呢？”

小喇叭的谎话被戳穿了，她**羞愧满面**地低下了头。

妈妈接着说：“你是不是觉得妈妈只是一个普通的工作人员很丢人？其实，工作并没有什么高下之分，你不说实话，让同学知道了真相，人家肯定会这么想：这个女孩**爱慕虚荣**，不诚实，我以后再也不相信她了！你觉得这样好吗？”

小喇叭听了妈妈的话，心里惭愧极了。她轻声对妈妈说：“妈妈，我知道错了，以后我再也不虚荣了。”





多多姐的 建议



多多姐曾看过这样一个新闻。

上海有位女士，月收入不过 3000 元。但为了在别人面前有“面子”，她省吃俭用去高档专卖店买了一个自己并不是很喜欢的高档皮包。为此，她不但花掉了半年的收入，还向别人借了不少钱呢。

这位女士就是一个典型的虚荣心过强的人。省吃俭用，就为了买一个能在人前显摆的名牌包。为了面子，不顾身体，甚至不惜去借钱，这简直就是一种“傻瓜”行为啊！

爱慕虚荣的女孩虽然暂时得到了别人的羡慕，但她们失去的却是做人的诚实和本分。当有一天真相被揭露时，她们就会彻底失去别人的信任。

有一只乌鸦为了竞选乌王，它从各种鸟类身上都摘下了一根羽毛来打扮自己。比赛场上的它确实璀璨夺目。但是，其他的鸟儿们发现真相后，都拿回了自己的羽毛。乌鸦又变回了原来那又黑又丑的模样，但是，其他的鸟儿却比从前更看不起它了。到最后，甚至没有谁愿意搭理它了。

所以，亲爱的女孩们，赶快抛下你那可怕的“虚荣心”，踏踏实实地做最真实的自己吧！只有这样，你才能活得轻松而快乐，也才能收获最真挚的友谊。



如何克服虚荣

1

换一种方式来“攀比”。

亲爱的女孩，其实，世界上的每个人都是爱慕虚荣的，只是“虚荣”的方式不同而已。有些爱慕虚荣的人，总是自吹自擂，到最后往往什么也得不到；有些爱慕虚荣的人，会默默激励自己奋进，让自己有真实的资本去“炫耀”。

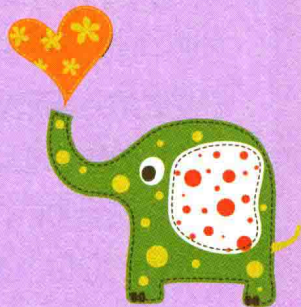
有这样两个女孩，她们是同桌，也是好朋友。一个女孩长得很漂亮，整天被许多男生围着；另一个女孩长得很普通，可她很爱学习。每次，当身边的女孩被男生包围时，普通的女孩都在埋头苦读。有同学问她：“和漂亮女生做同桌，你的压力是不是很大？”这个女孩平淡地说：“没有啊！虽然我长得不漂亮，但是读书可以带给我很多宝贵的智慧，这可是漂亮的外貌也换不来的财富啊！”我们不能选择自己的家庭、父母、容貌，但是我们可以选择自己的生活方式。我们可以选择不比穿戴，可以选择比才学，比智慧，比风度……总之，当你找到了自己独特的风采以后，你就会觉得自己是谁也替代不了的了！

2

避开身边有关攀比的话题。

如果身边的人在互相攀比，比谁更漂亮，比谁家更有钱，比谁的爸爸官更大，等等。你大可以离开这个圈子，去做做运动，散散步，和好朋友聊聊天。

有意识地避开攀比的圈子，可以有效地阻止你的虚荣心继续膨胀。有这个时间，何不看看自己喜欢的课外书，听听美妙的音乐呢？



成熟的女孩

不嫉妒别人



小Q: 最近艾女侠怎么不和你一起玩了呢?

米多拉: 唉! 谁知道呢? 自从我考了年级第一名后, 她就不理我了。

小Q: 她该不会是嫉妒你吧?

米多拉: 应该不会吧! 我们可是最要好的朋友呢!



最近, 米多拉身上发生了两件喜事。什么喜事呢? 第一, 米多拉的作文得了全市一等奖; 第二, 米多拉期末考试考了年级第一名。

得知这一消息, 小美开心地在米多拉身边**欢呼雀跃**。但艾女侠却**愁眉苦脸**, 一点儿高兴的样子也没有。

艾女侠也说不出为什么, 就是觉得心里很不是滋味, 是羡慕米多拉比自己强? 又好像不是。总之, 就是觉得不舒服, 看米多拉和小美很不顺眼。其实她内心深处也知道自己这种心理不对, 可她她就是高兴不起来。

放学后, 小美乐呵呵地对艾女侠说: “咱们去帮米多拉庆祝一下吧! 你说请米多拉吃顿麦当劳好不好呢?”

艾女侠面无表情地说: “要去你自己去。”说完就头也不回地走了。

米多拉和小美惊讶地





看着艾女侠的背影，两人**面面相觑**，不知艾女侠到底怎么了。

第二天，艾女侠依然刻意地躲避着米多拉和小美，当老师表扬米多拉时，她的心里仍然很不是滋味。

“我到底怎么了？”回家后，艾女侠把自己的感受告诉

了妈妈。

妈妈严肃地对她说：“你是在嫉妒米多拉呢！嫉妒别人可不是什么好事。如果放任这种嫉妒心继续作祟的话，你最后还有可能做出伤害自己和朋友的事情来呢！”

艾女侠听了有些害怕：“可是，我该怎么办呢？”

妈妈想了想说：“当产生嫉妒别人的心理时，你可以把这种情绪转化为一种动力。比如，你可以向米多拉学习，争取下次考试成绩超过她。妈妈相信，你一定能克服这种嫉妒心理！”

艾女侠接受了妈妈的建议，主动与米多拉和小美和好了，还和她们一起庆祝了呢！



多多姐的 建议



你有没有嫉妒过别人呢？

朋友得到荣誉时，你感觉愤愤不平，大家称赞别人的衣服好看时，你觉得不屑一顾，老师批评你却表扬某人时，你觉得生气、不服气……

这些“症状”，其实都是嫉妒的表现。

如果你有以上的症状，说明嫉妒的火苗正在你的心里滋生，这可不是什么好现象哦。嫉妒就像毒蛇一样噬咬着你的心，让你的心灵逐渐变得扭曲，让你的心胸变得越来越狭窄。

有一个人遇见了上帝。上帝对他说：“现在我可以满足你任何一个愿望，但同时你的邻居会因此得到双份的。”那个人听了高兴不已。但他细心一想：如果我得到一份田产，我的邻居就会得到两份田产；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子了……他想来想去，不知道该提什么要求才好，因为他实在不甘心被邻居白白占便宜。最后，他一咬牙对上帝说：“哎，那你挖去我的一只眼珠吧。”

这个故事是不是很有趣呢？可笑之余，又引人深思：嫉妒别人，害人又害己。

因此，亲爱的女孩们，尝试着把嫉妒的情绪转换一下吧，学会与别人一起分享成功的喜悦，诚心诚意地为他人感到高兴。这样我们就可以把嫉妒的恶苗从心中连根拔起啦。





我要快乐



如何克服嫉妒心理



1

心生嫉妒时，告诉自己这种念头是不对的。

当你的同学得到表扬，你心生嫉妒时，请立刻对自己说：“我要把你消灭掉，可恶的嫉妒心。”每当你的嫉妒心蠢蠢欲动时，你都要这样警告自己。渐渐地，你就会发现，你已经可以坦然面对别人的成功啦，嫉妒心也已经悄然不见了。



2

化嫉妒为动力，清楚地意识到别人的成功是源于他的努力。

为什么成功的是别人，而不是你自己呢？为什么她的成绩总是比你好呢？答案是别人比你更努力！当你玩的时候，别人还在学习。所以，当别人成功的时候，你又有什么资格去嫉妒人家呢？想要克服嫉妒心，最好的办法就是，化嫉妒为动力，赶快努力去赶超对方吧！



3

转移注意力，看到自己的优点。

嫉妒一个人时，往往只能看到他的优点和自己的缺点。所以，如果下次再产生这种心理时，女孩们不妨换一种方式，多找找自己比他强的地方，然后想想他的不足，当我们找到了心理平衡以后，就不会再嫉妒别人了！



成熟的女孩

不会有贪念



小Q：小喇叭太贪心了。

米多拉：你说说看，她都贪什么了呀？

小Q：贪吃、贪喝、贪穿、贪玩……总之，就没有她不贪的。

米多拉：你是小喇叭肚子里的蛔虫吗？怎么什么都知道？



小喇叭是一个漂亮可爱的小姑娘，但是她贪吃、贪喝、贪穿、贪玩，大千世界就没有她不贪的。

也不知为什么，全班同学竟然都知道这件事！于是就有一些人，**处心积虑**想要利用小喇叭的弱点，来达到自己的目的。

这一天放学后，教室里只剩下小喇叭一个人了，她正准备离开，黄坤突然从门外走了进来。

“小喇叭，走，我请你吃麦当劳。”黄坤乐呵呵地说。

“这个……好吧！”虽然小喇叭平时很讨厌黄坤，但是看在美食的分上，她还是答应了黄坤的要求。

在麦当劳吃完了饭，黄坤又拿出两张电影票，冲着小喇叭晃了晃说：“小喇叭，你陪我去看电影吧！”

“可是，我妈妈让我放学以后早点回家的。”小喇叭**犹犹豫豫**地说。

