



新一代知心姐姐 刷刷作品

女孩成长
行为指南

专门写给

10-14岁女孩的
成长指南

和坏心情 说拜拜



刷刷●著

女孩的情绪管理宝典





新一代知心姐姐 刷刷 作品

女孩成长
行为指南

和坏心情 说拜拜



刷刷♥著

女孩的情绪管理宝典



CTS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

和坏心情说拜拜：女孩的情绪管理宝典 / 刷刷著
—长沙：湖南少年儿童出版社，2015.7
(女孩成长行为指南)
ISBN 978-7-5562-0840-1

I . ①和… II . ①刷… III . ①女性—情绪—自我控制—青少年
读物 IV . ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006093 号

He Huaixinqing Shuo Baibai Nuhai De Qingxu Guanli Baodian

和坏心情说拜拜：女孩的情绪管理宝典

总策划：欧阳沛

作者：刷 刷

责任编辑：欧阳沛

质量总监：郑 瑾

封面设计：曹思远

视觉设计：百愚文化

特约校对：百愚文化

出版人：胡 坚

出版发行：湖南少年儿童出版社

地 址：湖南省长沙市晚报大道 89 号 邮 编：410016

电 话：0731-82196340 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传 真：0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)

经 销：新华书店

常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 制：长沙市精美彩色印刷有限公司

开 本：710×960 1/16

字 数：120 千字

印 张：8

版 次：2015 年 7 月第 1 版

印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价：22.00 元

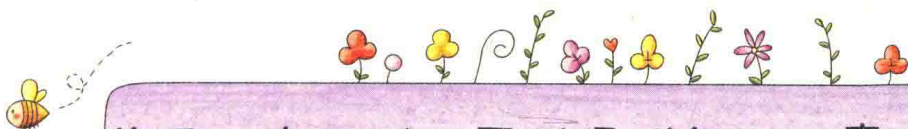
版权所有 侵权必究



服务电话：0731-82196362

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

序



尊重儿童的成长需求是成年人的责任

孙宏艳

和以往任何一代相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性，他们生活在新媒体时代，面对多元的文化和价值观、生活方式，他们学习压力大，缺少朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。

保护少年儿童快乐成长是成人社会的责任，国家的发展与进步需要健康快乐的下一代。在这方面成年人可以达成共识，但往往陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子听不懂，大人做的事孩子不领情。产生这种状况，是因为我们很少站在孩子的角度看问题、想问题，没有真正成为儿童的大朋友。

保护儿童快乐成长，要特别尊重儿童的特点和需求，维护儿童的权利，要站在儿童的立场，思考儿童的问题。正如习近平主席所说，“每个人都是从孩子长大的”，因此我们要用孩子的视角看待儿童的生活，了解孩子们的烦恼，满足

孩子们的需求。习主席在六一儿童节“以大朋友的名义”向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成人世界提供了与儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等，要成为大朋友。唯有这样，我们才能真正了解儿童的需求，才能与儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助儿童健康成长。

刷刷姐姐可谓小朋友的心灵密友，她长期和少年儿童接触，经常到孩子中间去，对少年儿童的心灵烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？脚臭怎么办？被同学敲诈怎么办？想要名牌怎么办？遇到性骚扰怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？总想把同学的东西弄到手怎么办？……这些烦恼就是女生的“闺房密语”，刷刷姐姐仿佛一个大朋友，写给小朋友的每一个故事都那么恳切，那么有操作性，孩子们读了这些故事，就能找到对付烦恼的办法。

每次读刷刷姐姐写给小朋友的故事，都让我惊叹她如此了解小朋友的心思！现在我知道，刷刷姐姐是蹲下来和孩子做朋友的，满足儿童的成长需求、解除儿童的成长烦恼就是刷刷姐姐的梦想！



目录

第01节 忧郁阻击战

002

如果不及时调整，可是很危险的哦！一颗忧郁的小种子，可能让整个青春都爬满忧郁的藤蔓，甚至影响性格，影响一生。

第02节 忌妒是毒药

013

如果忌妒他人比自己优秀，不妨暗示自己——他比我优秀，我应该感到高兴，因为我又多了一个学习的榜样。慢慢地，大家会发现，这样做比忌妒他人更能收获快乐和友谊。

第03节 拒绝伤害别人的念头

023

是不是只有暴力才能解决问题？当你有暴力冲动的时候，你不妨换位思考，如果被打的是你，你会有什么样的感觉？这么一想，或许你就会放下举起的拳头啦。

第04节 倾听你内心的声音

033

女生们，对他人和自己越宽容，就越少生气。当别人不小心惹你不高兴时，你不妨提醒自己——退一步海阔天空，慢慢地，你就能克制生气的冲动了。

第05节 一个人的世界并不精彩

043

与人交往可以倾诉内心的烦恼，释放负面情绪，因此，成长中的女生没有理由拒绝朋友，记住——一个人的世界并不精彩，我们需要享受大家的关怀和温暖。

第06节 对抗坏情绪

052

很多时候，困扰我们的并不是周围的环境，而是我们的心情。一个人想要改变环境是很难的，能快速改变的是自己的心情。

第07节 双胞胎“敌人”

062

不管是哪一种原因让女生产生敌对情绪，女生都应该明白，越容易对人、对事产生敌对情绪，就越不能开心、快乐。

第08节 让心灵放松

072

有什么样的心理就有什么样的努力，有什么样的选择就有什么样的结果。要想获得进步，首先就要调整自己的心理。从压力和不快中走出来，向着愉快的生活前进，你会发现，原本布满人生道路的荆棘，原来是开满花朵的玫瑰。

第09节 和灰色心情说“不”

082

如果有一颗永远向着阳光的心，懂得正确认识事物的正反面，那么再多的烦恼，再大的压力，都会在阳光的照射下消散。

第10节 带着自信的心飞翔

089

每个人都会遭遇失败和挫折，有人会因此哀伤、难过，寝食难安，有人会将失败和挫折看成人生旅途的调味剂，积极面对，从中吸取积极的能量。

第11节 战胜害羞的奇幻旅程

099

女生们如果想在美好的时光尽情地绽放自己的美丽，不妨克服害羞，去发现更优秀的自己吧！

第12节 真正的幸福

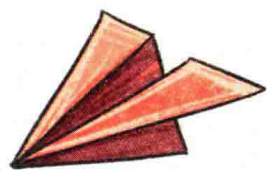
107

细心品味，幸福就藏在寻常的小事中。

第13节 快乐全能王

114

快乐来自对明确目标的不懈努力和追求，确立明确目标，并为之忙得无暇顾及其他的时候，幸福、愉悦、快乐就会降临到我们身边。



面临各种各样的烦恼，要有释放压力的渠道。

那些阴郁，消沉的念头在我们的心头挥之不去，为什么不选择一个晴天，

让自己重新开始阳光的生活！





第01节 忧郁阻击战

虽然已是秋天，但酷热还没有离开的意思。一大早，太阳就已经送出阵阵热浪，烤得人们坐立不安。

小静几乎没有吃早餐，只喝了一杯牛奶便出了门。

走在马路上，耳朵边环绕着妈妈的唠叨：“现在考重点中学比考大学难，只要考上重点中学，你的一只脚就算迈进大学的校门了……”

这些话小静不知道听了多少回。小静不明白，妈妈为什么一早就让人清静，说这些烦人的话难道不怕她一天心情不好吗？唉，在这种唠叨下，怎么有胃口吃早餐？

知了——知了——

树上的知了扯着嗓门大叫，叫得小静心里一阵烦闷。炙热的太阳烤着大地，路边花坛里，一朵野菊花探出头来，无精打采地朝路人张望着。小静有点同情它，不由自主地站住了。多么可怜的一朵小花！瞧，它的花瓣还没有完全张开，就要遭受太阳的炙烤。

呼——一辆汽车从花坛边飞快地驶过，掀起的尘土瞬间将野菊花包裹。原本蔫了的花儿，头重重地低了下去。

“与其在这里受折磨，不如我带你去一个自由、洁净的天地。”小静小心翼翼地把野菊花摘下来，捧在手心朝前走去——不远处是街心公园，那儿有一个干净的小湖。

进入街心公园，一阵清凉的风吹来。好舒服哦！小静的眉头舒展开，低头看



着手里的花儿，它似乎在冲小静笑。

“一二三，二二三，三二三……”小湖边，晨练的老人在做早操。小静顺着湖边的石头台阶走下去，将那朵野菊花轻轻地放在水面上。

花朵浮在水面上，花瓣在瞬间舒展开来。它就像一个快乐的孩子，在水里嬉戏玩耍。

“再见，野菊花！”小静冲花儿招招手，然后选一块大石头坐下。

“同学，你怎么不去上学？”晨练的老人锻炼结束，一边收拾东西，一边问小静，“时间不早了，再不去学校，要迟到啦！”

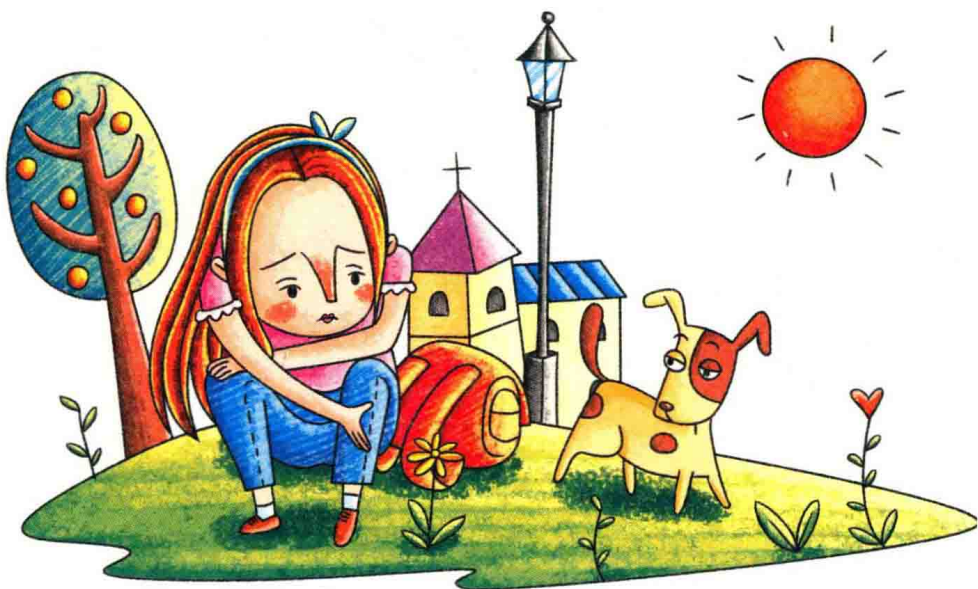
“嗯！”小静冲老人笑笑，可屁股纹丝不动。

上学？不——我不想去了！小静对自己说：“今天，让我远离学校一天吧！”

小静的视线飘向远处，高高的楼房鳞次栉比，马路上赶着上班、上学的人发出阵阵喧闹声。小静托着下巴，看水上漂着的野菊花。此刻，它正在风的吹动下，慢慢地，慢慢地，漂向远处……

“野菊花啊野菊花，我什么时候才能像你一样，自由自在、无忧无虑地过一天呢？”小静的前浮现出数学老师、语文老师、英语老师的身影。他们齐声呐喊：

“学习，学习，学习——考试，考试，考试——分数，分数，分数——”





“啊——”小静捂着头，将脸埋进双膝中，“学习真苦，真累，心情好糟糕，好糟糕！”

不知道为什么，眼泪一下从眼角滴落。小静再也无法控制情绪，对着湖水呜呜地哭起来。不知哭了多久，小静累了。她看看电子手表，已经十一点多了。这时，小静突然紧张起来，自己上午没去学校，老师会不会给妈妈打电话？如果妈妈知道她旷课，会怎么“修理”她？糟糕，糟糕！小静的心一下拎起来。她不想回家，但是肚子饿得咕咕叫，不回家能去哪儿？

拖着沉重的步伐，小静走到了家门口。

“小静——”窗口，爸爸冲她招手，“快回家吃饭！”

“嗯！”小静冲楼上的身影点点头，背着书包上楼去。

“饿了吧？快洗手吃饭！”爸爸笑咪咪地摸摸她的头，“今天，妈妈做了你最喜欢吃的红烧肉丸！”

“哦——”小静不解地看看爸爸，又朝厨房的方向看看。正巧，妈妈端着一碟菜出来，看见她居然露出久违的笑脸：“小静回来了？快——洗手吃饭！”

今天是怎么了？难道是我的幸运日？小静一头雾水。她不明白，今天没去上学，爸爸和妈妈不生气吗？难道……难道是老师没发现她旷课？或者还没通知爸爸和妈妈？

小静疑惑地洗好手，坐到餐桌边吃饭。

早上只喝了一杯牛奶，此刻，她饿极了，端起饭碗吃起来。

“小静，吃鸡蛋！”爸爸给她夹菜。

“小静，吃肉丸子！”妈妈给她夹菜。



“谢谢，谢谢！”小静受宠若惊地端着饭碗。

记得小时候坐在桌边，爸爸和妈妈会不停地给她夹菜。上学后，随着课业的加重，吃饭的时候，爸爸和妈妈不但不给她夹菜，还常常在饭桌上询问她的成绩，隔三差五地，吃饭时间会变成批判时间。

看着爸爸和妈妈的笑脸，小静心想：他们迟早会知道我上午旷课，不如趁他们心情好，我主动坦白吧。想到这儿，她放下筷子，轻声说：“爸爸、妈妈，上午，我……我……没去学校！”

“嗯嗯！”爸爸点点头，毫无吃惊的表情，“吃饭，现在先好好吃饭！”

“对，有什么话，我们吃好了再说！”妈妈居然也没发火，还冲小静和善地笑了笑。

天哪——今天是什么好日子？爸爸和妈妈知道我旷课居然不生气？不发火？小静原本紧张不安的心一下轻松起来。

吃过饭，爸爸和妈妈拉着小静坐下。

“小静，你是不是觉得最近学习很累？”爸爸和蔼地问她，“周末我带你去游乐场玩玩，好吗？”

“小静，妈妈平时说话太生硬，我以后注意，好吗？”妈妈温柔地说，“我是个急性子，说话、做事急躁，以后妈妈注意！”

“爸爸、妈妈！”小静看着爸爸和妈妈，鼻子一酸，忍不住哭起来，“呜呜——呜呜——我今天，我今天没有上学，我……我……我旷课了！”小静一边呜咽，一边交代自己的“罪行”。

如果在往常，爸爸和妈妈肯定会骂她一顿，可是今天，他们不但没有骂小静，反而一个劲地安慰她。

“我们明白，你不是故意旷课的，而是因为心烦，想躲避，对吗？”

“没事儿，没事儿！爸爸和妈妈也当过小孩，我们能理解你！”

“嗯！”在爸爸和妈妈的安慰下，小静原本郁闷的心放晴了。她抬头对爸爸



和妈妈说：“其实我也不知道为什么，心里烦，就想躲在安静的地方喘喘气！”

“说来说去都怪我！”妈妈用力敲了自己一下，抱歉地说，“如果妈妈少给你一些压力，不把你当成学习机器，你就不会这么烦躁了！以后，妈妈在学习上少干扰你，但是，我希望你能把学习放在第一位，好不好？毕竟妈妈苦口婆心地督促你学习，是希望你将来能有好工作，生活压力不要太大，你明白吗？”

“嗯！”此刻的小静能不明白吗？她当然理解妈妈之所以逼她学习，是希望她有个光辉灿烂的未来！

“小静，爸爸可以给你提个建议吗？”爸爸抓起小静书桌上的的一本书，“小静，这种书我建议你不要看，因为它会让你的心



情越来越糟糕，你年龄还小，不能理解里面的东西，容易产生沉闷、悲伤的情绪！来——看这些书！你是学生，看这些书最合适了！”说完，爸爸把一摞书摆放在小静面前。



“是学习参考书？”

“不，是知心姐姐刷刷的新书——‘女孩宝典’系列哦！里面的内容很丰富，有心理、有学习、有社交、有情感，总之，女生想知道的，里面应有尽有啦！”

“哇——多谢老爸！”小静高兴地跳起来。

“以后心情不好，千万不要离家出走，不妨和爸爸妈妈谈谈心！”妈妈对小静说，“不声不响地玩失踪，最吓人哦！”

“嘻嘻！我不会了！”小静顽皮地冲妈妈吐吐舌头，“好了，我要去学校了！下午有我最喜欢的音乐课呢！”

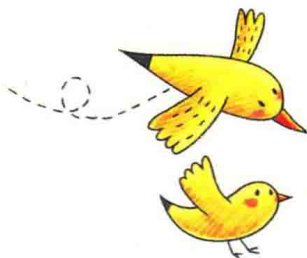
“好！今天的事儿到此结束！”爸爸拍拍手，提议，“今天爸爸和妈妈一起送你去上学！”

“啊？这不好吧？我都这么大了！”小静扭捏地摇了摇头。

“其实——”爸爸顿了顿，说，“你们发现了吗，我们小区后面的秋海棠已经开了！我们送小静的时候，顺便看看花吧！”

“走——”妈妈和小静一起点头。

于是，妈妈挽起爸爸的左胳膊，小静挽起爸爸的右胳膊，幸福的一家人朝那一树秋海棠走去——





土豆哥哥的话

忧伤是小女生的标记

是谁一遇到不顺心的事儿就“悲伤逆流成河”？

是谁爱仰着头“45度泪流满面”？

那些阴郁、消沉的念头在我们的心头挥之不去，为什么不选择一个晴天，让自己重新开始阳光的生活！

“我的手伸在空中，缱绻成了一个苍凉的姿势”，总有很多青春期的女孩喜欢这样的句子，把自己装扮成忧郁的文艺小青年样儿。本来五彩斑斓的青春，硬是被这些伤感的句子弄成了黑白灰。

可能是生活环境的原因，可能是性格原因，女生多多少少会遭遇“忧郁”。

随着生理发育，女生的心理日渐成熟起来，对人、对事变得敏感，别人不易察觉的事物能掀起她们内心的波澜。正因为如此，一些女生总会把小分歧或得失夸大，为之烦恼，耿耿于怀，不能自己，甚至自怨自艾。

你是不是遇事经常往坏处想，一点小的挫折、小的失败，会让你觉得“一切都完了”，甚至有时还会对生活失去信心？

如果不及时调整，可是很危险的哦！
一颗忧郁的小种子，可能让整个青春都爬满忧郁的藤蔓，甚至影响性格，影响一生。

希望小女生们都能远离忧郁。





刷刷姐姐的话

让灿烂的青春充满阳光

时不时，我们会在新闻中看到“学生自杀”这样可怕的消息。

其实，从心理学的角度来看，自杀的孩子多半患有抑郁症或长期处于抑郁状态不能自拔。抑郁症是一种精神疾病，患这种病的人不多，抑郁情绪却是很常见的。每个人都有可能在不同时期、不同情况下产生抑郁的情绪。

成长中的女生，因为还不够成熟，所以经常产生抑郁情绪。

你现在抑郁吗？看看抑郁的表现通常是什么吧——

1. 总感觉无精打采，对什么事情都提不起兴趣。精神不够饱满，有时会莫名其妙地紧张和焦虑。

2. 经常自责、内疚，对某件事耿耿于怀，听不得别人的评议，常常怀疑自己不够好、不够美。

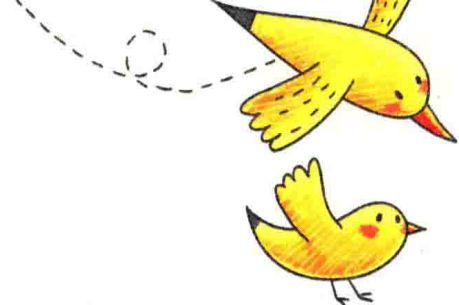
3. 不喜欢参加集体活动，也不爱和同学交流。在班里没有什么朋友，上课很少发言。

4. 没有食欲，看到好吃的食物也吃不下多少。睡觉的时候，翻来覆去难以入眠。

5. 经常想象自己得了怪病，以此赢得父母或老师的疼爱。

6. 遇到困难和打击的时候，会想到“死亡”。

7. 看见不喜欢的老师或同学，会想办法躲开。



8. 喜欢听悲伤的歌，喜欢哭，觉得自己很可怜，没有人理解自己。
9. 不喜欢室外活动，不喜欢阳光明媚的日子。
10. 当父母打骂自己的时候，自己觉得不是他们亲生的小孩。

心理医生认为：短期的抑郁是一种正常的心理现象。少女处于成长阶段，容易敏感和多疑。如果学习负担过重，对异性有纯真的好感却遭到父母、老师野蛮、粗暴的干预，或者遭遇父母离异、升学打击、早恋失败、身体不好、人缘太差等情况，便会加重抑郁情绪。

有些女生，不能客观评价自己，总觉得自己不如别人，把自己想象得很差，特别是和出色的同学相比较时，喜欢用弱点来否定自己，看不到自己的闪光处。长期处在这种心理压力中，女生会把自己与“失败”“无能”等画上等号。这种否定自己的行为会令女生无法全面客观地评价自我，时间长了，就会让自己的心态丧失积极的一面。

抑郁情绪不是精神疾病，但是它容易让女生的性格和行为变得古怪，显得与周围人格格不入。

如果你觉得自己有抑郁情绪，不妨吃点“药”，而最好、最安全有效的“药”便是“说出来”。面临烦恼，要学会寻找释放的渠道，学会向亲近的人倾诉内心的烦恼，如父母、朋友、老师，把自己的“不快乐”告诉值得信赖的人，让自己感受到周围人的关心、呵护与爱，让灿烂的青春充满阳光。

