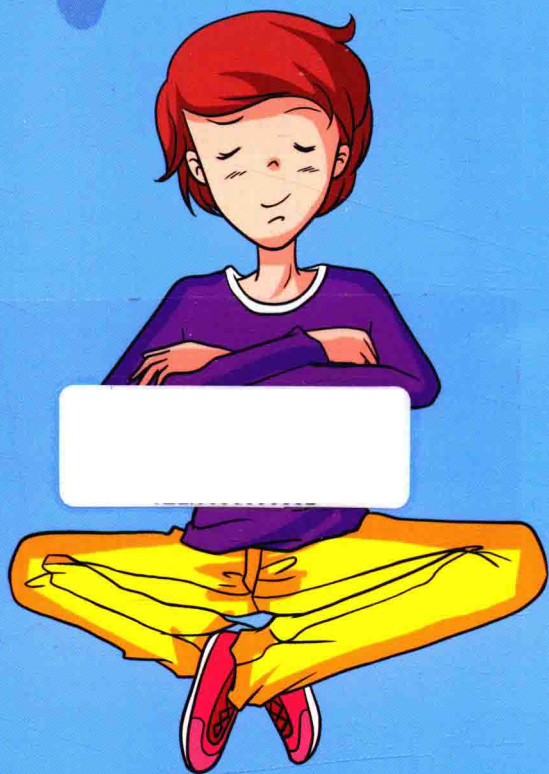


成长加油站  丛书

挫折 我不怕

刷刷 著



新一代知心姐姐

刷刷

成长励志新作

 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

成长加油站  丛书

挫折 我不怕



刷刷 著

 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

挫折我不怕 / 刷刷著. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2017.6

(成长加油站丛书)

ISBN 978-7-5148-3856-5

I. ①挫… II. ①刷… III. ①挫折(心理学)—少儿读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081155 号

CUOZHE WO BU PA

(成长加油站丛书)



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

策 划: 李晓平

责任编辑: 李晓平

助理编辑: 梅 涛

封面设计: 达摩设计 陈若琦

著: 刷 刷

绘: 刷 刷

装帧设计: 中文天地

责任印务: 刘宏兴

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

邮政编码: 100022

总 编 室: 010-57526071

传 真: 010-57526075

发 行 部: 010-57526568

编辑部电话: 010-57526854

网 址: www.ceppg.cn

电子邮箱: zbs@ceppg.com.cn

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开本: 720mm × 1000mm 1/16

印张: 8.875

2017 年 6 月第 1 版

2017 年 6 月北京第 1 次印刷

字数: 180 千字

ISBN 978-7-5148-3856-5

定价: 22.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526880)



前言

和以往任何一代人相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性。他们生活在国家快速发展、新生事物不断涌现的时代，要面对多元的文化、价值观和生活方式。他们学习压力大，缺少户外活动和游戏时间，缺少能够经常在一起玩耍、交流的朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。所以，他们在成长中会遇到各种各样的烦恼，甚至会受到挫折。

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一代。在这方面，成年人虽然有共识，但往往容易陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子不爱听，大人的辛苦付出孩子不领情。出现这种不尽如人意的状况，是因为成年人常常是居高临下地管教孩子，很少站在孩子的角度看问题想问题，没有充分了解和理解孩子成长中遭遇的苦恼和挫折，没有真正成为孩子的知心朋友，聆听他们的心声，帮助他们化解苦恼，为他们的成长加油助力。

保护少年儿童快乐成长，要特别尊重少年儿童身心发展的特点和精神上的需求。维护少年儿童的权利，要站在他们的立场，思考他们面对的种种苦恼和问题。正如习近平总书记所说，每个人

都是从孩子长大的。成年人要用孩子的视角看待他们的生活，才能了解孩子们的烦恼，满足孩子们的需求。习近平总书记在2016年六一儿童节以一个“大朋友”的名义向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成年人提供了与少年儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等相处，要成为他们的大朋友。唯有这样，才能真正了解少年儿童的需求，才能与少年儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助少年儿童健康快乐地成长。

本套书的作者刷刷可谓孩子们的心灵密友，她经常走进校园，到孩子们中间去，对少年儿童成长中的烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？总是苛求自己做事完美怎么办？迷恋上了网络游戏怎么办？被同学欺负怎么办？总想穿名牌怎么办？遇到坏人怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？总想把同学的东西搞到手怎么办……这些烦恼就是男生、女生的“心灵密语”。刷刷就像孩子们的大朋友，总是微笑着倾听孩子们的诉说，与他们说知心话；总是仔细阅读孩子们写给她的每一封信，并认真回复每一封信。刷刷的回信都写得非常恳切，告诉给孩子们的那些打败烦恼君的方法、勇敢面对挫折的妙招、解决学习问题的窍门，都简单易操作，非常贴近孩子们的实际生活。所以，刷刷被孩子们亲切地称为“新一代知心姐姐”，他们都叫她“刷刷姐姐”。

每次读刷刷写给孩子们的信，我都会惊叹她如此了解孩子们的心思！读了刷刷写的这套“成长加油站丛书”，我知道，刷刷是蹲下来和孩子们做朋友的。满足少年儿童的成长需求、化解少年儿童的成长烦恼，就是刷刷的梦想！

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长 孙宏艳



目 录

MU LU

1. 粗话引爆的危机 / 1
2. 完美其实并不美 / 6
3. 生日卡带来的烦恼 / 12
4. 捣乱大王 / 18
5. 男生女生对着干 / 28
6. “贪婪”的恶果 / 35
7. 左右为难的日子 / 45
8. 减肥闹剧 / 49
9. 爱打小报告的同桌 / 55
10. “一只手”引出的话题 / 60



11. 背负冤枉的日子 / 66
12. 隐藏的小偷 / 77
13. 班里有个“看不惯” / 85
14. “坏话回收站” / 91
15. 给友谊加一点儿“辣” / 98
16. 复仇的“小天鹅” / 105
17. 可恶的“新闻广播站” / 111
18. 特殊的“催化剂” / 120
19. 爱炫耀的女孩 / 125



粗话引爆 的危机



“王八蛋，滚一边去！”

“混蛋，你敢惹老子，老子揍死你！”

“小兔崽子，你怎么坐在我的座位上？”

又说粗话！又说粗话！又说粗话！

这个阿鸣怎么回事？

班里的同学一个个皱起眉头。每次听到阿鸣说粗话，大家都忍不住捂上耳朵。

当初，在选举班干部时，很多同学都觉得阿鸣体育成绩出色，又长得高高壮壮的，于是就选他担任班级的体育委员。

一开始，阿鸣这个体育委员干得有模有样。课间操时间到了，他催同学们到操场列队做操；体育课前，他帮老师准备教学器械；春季运动会，他不但动员全班同学参加运动会，自己在比赛中还拿了三个项目的年级冠军，为班级赢得全校团体总分第一立下了汗马功劳。

那次运动会后，班里开总结会。

“阿鸣，你是个出色的体育委员！”班主任拍着他的肩膀，当着全班同学的面，奖励他一副崭新的乒乓球拍，“希望你再接再厉！”

“谢谢老师！”阿鸣接过球拍，喜滋滋地抚摸着，班里响起一片

热烈的掌声。大家用掌声向阿鸣祝贺，也肯定了他的付出。

不知道是获得的赞美之词太多，还是阿鸣经受不住时间的考验，慢慢地，大家发现他暴露出一个令人“泪奔”的恶习——说粗话。

这天下午，体育课的内容是练习打羽毛球。同学们自主结对，两人一组，开始练习。时不时地，操场上传出一阵阵开心的笑声。

阿鸣的搭档是小强，可惜这位同学不像他的名字那么“强”，反而瘦骨伶仃，面色苍白。可能是很少参加体育锻炼的缘故吧，小强刚打几分钟，便累得上气不接下气。

“你怎么搞的？”阿鸣有些不高兴，“才打几分钟你就喘粗气，你是不是男人啊？怪不得没人愿意和你搭档！”

“对不起！”小强抱歉地冲阿鸣笑了笑。

“看球——”

阿鸣挥拍发出一球，“嗖——”球飞到小强面前，他挥拍接球，不料动作慢了一拍，球掉在地上。他捡起球，重新发球。羽毛球飞到阿鸣这边，他轻松地一挑，球飞回小强这边，谁知小强又没接到球。

“怎么搞的？你他妈是打羽毛球，还是练习发球呢？”阿鸣气得爆出粗口。

“对不起，对不起！”小强一个劲儿地道歉，可是他的技术实在太差，总接不到阿鸣打过来的球，气得阿鸣把球拍往地上一扔，怒不可遏地叫起来：“他妈的，没见过你这么没用的男生，连羽毛球都打不好！”

“阿鸣，你怎么说粗话？”有个女生不满地抗议，“小强打得不好，你换个搭档好了，何必说粗话呢？”

“去去去，你给老子滚一边去！关你鸟事？”阿鸣不满地冲女生一阵嚷嚷。



“你，你怎么骂人？”那个女生气得嘴唇发白，“你还是班干部呢，怎么可以骂人？”

“就骂你了，怎么了？*%\$##”阿鸣更加气恼了，竟然连珠炮似的对着那个女生“喷”出一大堆粗话，惹得全班同学都围上来声讨他。

“阿鸣，快给小强道歉！”体育老师也生气了，“一个学生张嘴就说粗话，像什么样子！你还是体育委员呢！”

“我……”阿鸣见自己惹恼了这么多人，吓得忙向小强和那个女生道歉。

见阿鸣道歉，大家也就原谅了他。本以为他能记住这次教训，谁知他在这件事之后，居然经常说粗话，甚至到了一发不可收拾的地步。

走廊里，有人挡住他的路，他张嘴就骂；课间操时，个别同学在队伍中说话，他张嘴就骂；和同学发生争执，他更是毫无顾忌地迸出一大堆令人脸红的粗话。阿鸣爱说粗话，成了人人皆知的事。

“阿鸣，你整天粗话不离口，受你的影响，班里好几个同学都爱说粗话了。班委会觉得你这个班干部不能以身作则，决定罢免你！”班主任终于忍无可忍，将阿鸣就地解职。

“活该！这么爱说粗话，早应该撤职！”

“希望他能接受教训，早点儿改掉这个坏毛病！”

“我们离他远一些，免得耳朵总被‘污染’！让他知道说粗话多惹人厌！”

“喂，阿鸣，今天是‘世界环境日’，请你注意哦！”

.....

班里的同学想用不同方式帮助阿鸣改掉说粗话的坏毛病，可他

一点儿不感激，反而有些委屈地问：“你们真是小题大做，说几句粗话有什么关系？男人说粗话才显得更酷、更有个性！”

是吗？男生说粗话真的属于“酷”和“个性”吗？

阿鸣的话让班里的男生、女生分成两派，大家围绕这个话题展开激烈的讨论。正方的结论很一致：

1. 粗话内容低俗、下流，不但令听者蒙羞，说的人也会因此变得粗俗和卑微。

2. 经常说粗话的人，言行容易变得更随意和恶劣，会从说粗话发展到打人、欺负弱小，甚至可能成为校园恶霸。

3. 把粗话挂在嘴边的人，丧失了基本的礼貌和礼仪，会被周围的人厌烦，最后失去别人的尊敬和友谊。

反方也列举出自己的理由：

1. 说点儿粗话是性格奔放、不拘小节的表现。

2. 说粗话可以让自己看起来不好惹，不容易被欺负。

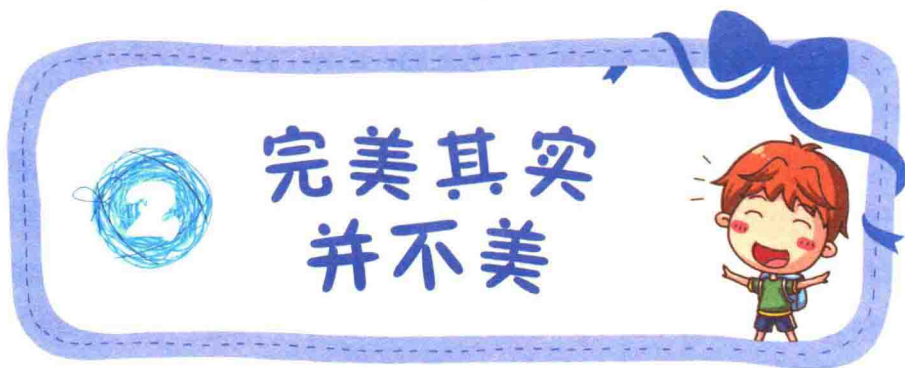
你会加入“粗话帮”，还是会迅速退出“粗话江湖”呢？

刷刷姐姐对你说：

毋庸置疑，说粗话肯定是不文明、不礼貌的行为。

爱说粗话的人最终不会有好人缘，试想：如果有个同学整天对你说粗话，你会是什么感觉？如此一想，你就不难理解别人听到你说粗话时的反感和鄙夷了。

如果你平时会说粗话，又控制不了自己，不妨在房门上、在铅笔盒中、在口袋里都放一张小纸条，写上：举止文雅、文明用语能让我拥有更多朋友！



马奇是一个眉清目秀的男生。从一年级开始，他便担任班长兼学习委员。平日里，面对家庭作业和单元测试，马奇总比别的同学更重视，所以他用在学习上的时间也比别人多一些。好几个周末，同学约他去公园玩，他都因为要做练习题而婉言谢绝了。

“马奇，你是不是想考北京大学？”同学们忍不住问，“你的成绩在班里，不，在全年级数一数二，为什么还这么刻苦呢？”

“考大学对我来说还很遥远，”马奇有些腼腆地笑笑，“我的目标很简单，每次都考 100 分。”

“100 分？这太苛刻了吧？”有人尖叫，“这次考试你得了 98 分，领先第二名整整 5 分呢，还不知足吗？”

“不是 100 分，再怎么领先也没用！”

班里的同学对马奇的想法很不理解，忍不住劝他，“马奇，100 分固然好，但是你的成绩始终在班里名列前茅，让我们仰视，这还不够好吗？”

“……”马奇没回答，而是抓起笔，开始做课外题。

“哎，如果我考这么好，肯定会兴奋得睡不着觉，马奇怎么一点儿也不激动呢？”

“是呀！这次考试题很难，考 90 分以上的都没几个，他是第一名，怎么一点儿也不兴奋？”同学们看着马奇，觉得这个学霸的言行举止实在不可思议。最后，马奇的同桌——张晓天猜测：“马奇是个不折不扣的完美主义者！”

“对，他就是个追求完美的人！”张晓天的话引得众人纷纷点头。

马奇爱读书，对书也格外爱惜，他看过的书总是崭新如初；他的作业本上，每一个字、每一个标点，都写得一丝不苟，如同参赛书法作品；他的白球鞋总是一尘不染；他的衬衫总是很挺括……马奇的一切既令人佩服，又让人觉得哪里不对劲儿。到底哪里不对劲儿呢？同学们又说不出。

这一天，英语老师捧着试卷走进来，宣布：“这节课进行单元测验！”

马奇拿到试卷后，和其他同学一样，抓起笔，开始认真、投入地答题。考试时，他有个习惯，总要将每个字写得端端正正，所以在书写速度上落后于别人。因为写的速度慢，他总要求自己一次答对，因为他几乎没有检查的时间。

“丁零零——丁零零——”下课铃响了，马奇搁下笔，脸上露出满意的笑容。

“马奇，看你这表情，肯定能考 100 分吧？”张雪坐在马奇的后面，平时总把马奇当偶像，“学霸就是厉害！”说完，她竖起大拇指。

“嘿嘿！”马奇笑着点点头。英语是他最拿手的课程，而今天的测验题一点儿都不难，所以听了张雪的话，他自信地笑了。

过了几天，课代表发放英语单元测验卷。马奇拿到试卷一看，自己竟然只考了 99 分，并非自己期待的 100 分！

“哎呀，怎么搞的？”马奇的脸变得通红。他找到答错的地方一

看，原来他在单词填空题中，将“flower”这个单词中的“w”写成了“v”。

可恶！马奇在自己腿上狠狠捶了一拳，“我怎么犯了这么低级的错误？”

“这是笔误，没关系的，下次考试的时候注意点儿就可以啦！”张雪劝马奇，“不要对自己太苛刻。虽然你考了99分，依然是全班第一！”

“不，我不能原谅自己！我必须狠狠惩罚自己！”马奇说着，掏出一本笔记本，然后抓起笔，在上面拼写“flower”。

flower, flower, flower, flower, flower……

马奇反复地写着，直到教室里的同学差不多走光了，他还在座位上固执地惩罚着自己。

“马奇，你不要对自己这么苛刻！你这么做多傻啊！”张雪见马奇在笔记本上差不多写了几百个“flower”，劝他，“你又不是不会拼写，不过是一时失误，记住教训就可以了，何必这么做呢？”

“不，在我的世界里绝不应该有失误！”马奇说着，又低着头开始写：flower, flower, flower……

“哎，你太追求完美了！”

是的，马奇就是这样一个追求完美的人。在班里，他除了在学习上对自己要求很严格，在其他方面也同样要求自己做到最好，最完美。

这天是体育课，男生们在一起打篮球。体育委员张鹏一连进了几个球，大家都为他喝彩叫好。原本体能不如张鹏的马奇见状，一心想超过张鹏。于是，他疯狂地抢球、助跑、投篮。可惜，他的技术不行，连投三次，只中了一次。大家劝马奇不要和张鹏比，可是他却一



咬牙，说：“我不是和他比，我只是要求自己做得更好，更完美！”最后，当他再一次投篮的时候，不知是体力透支，还是急于命中，竟然在跳起投篮的一瞬间摔倒在地，把胳膊肘擦伤了。

“马奇，别这么拼命！你不可能什么事情都做到顶尖！”张鹏扶着马奇去医务室上药，一路上劝他，“我觉得你追求完美有些过度，似乎……怎么说呢？似乎有些病态了！”

“追求完美算是病？”马奇笑了，他觉得追求完美是一种目标，只有追求完美的人，才能令自己更出色。

在追求完美的过程中，马奇的一种心理越来越强烈——求胜心切。他越来越在意自己在班里的考试排名，越来越在意别人对自己的评价。

又到了单元测验的时间。这次考的是语文，马奇极力想写一篇精彩的作文，可是他在作文中堆砌了大量华美的词语，却忽视了作文主题的表达。这次考试，马奇不但没有得到班级第一名，反而跌出班级前十名。

“怎么会这样？”马奇坐在座位上，浑身冒冷汗。他觉得浑身无力，一股强烈的沮丧感和挫败感席卷而来，几乎将他击倒。

“马奇，我们可以谈谈吗？”学校的心理辅导老师找到马奇，对他说，“你知道吗？过度追求完美，是一种心理疾病。”

“心理疾病？我……我追求完美不对吗？”马奇看着心理辅导老师，陷入了迷茫……

你是一个完美主义者吗？你会给自己制定珠穆朗玛峰一般高远而难以达到的目标吗？你知道如何避免过度追求完美吗？