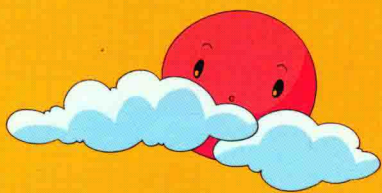


成长加油站  丛书



刷刷
著

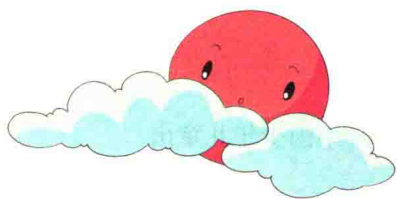
向上吧，少年

新一代知心姐姐

刷刷

成长励志新作

成长加油站  丛书



刷刷
著

向上吧，少年

 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

向上吧, 少年 / 刷刷著. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2017.6

(成长加油站丛书)

ISBN 978-7-5148-3860-2

I. ①向… II. ①刷… III. ①学习方法—少儿读物
IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 084688 号

XIANGSHANG BA SHAONIAN

(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.ccppg.cn

电子邮箱: zbs@ccppg.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: 8.75

2017 年 6 月第 1 版

2017 年 6 月北京第 1 次印刷

字数: 180 千字

ISBN 978-7-5148-3860-2

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，甚至更容易受到伤害。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

MULU

1. “开学恐惧症” / 1
2. “笨笨熊”学数学 / 7
3. 寻找聪明药 / 14
4. iPad 大战 / 22
5. 成功始于失败 / 33
6. 先玩还是先学 / 40
7. “活宝团”散伙记 / 47
8. 坚持才能胜利 / 55
9. 背诵的法宝 / 62
10. 学当小老师 / 68



11. 比出来的收获 / 78

12. “讨厌”的100分 / 85

13. 口才训练营 / 91

14. 虚心使人进步 / 98

15. 勇敢地再试一次 / 105

16. 火药味儿十足的辩论大赛 / 110

17. 写作的秘密武器 / 118

18. 打响课堂战役 / 127



“阿木！为什么语文作业没有完成？”语文老师皱着眉头说。

“阿木，怎么一道数学题都没写？”数学老师瞪着眼睛问。

“阿木，为什么英语作业本是空白的？”英语老师跺着脚斥责。

“我……我……”阿木面对三位老师，脑子一片空白。开学了，他的暑假作业还有很多没完成，心惊肉跳之下来到学校，现在三位老师一起训斥他。

“阿木，你没完成假期作业，必须接受惩罚！”三位老师围住阿木，阿木抬头一看，天呐——三位老师变得好可怕。语文老师伸手朝他扑来，手指甲变得又尖又长；数学老师张开嘴，哇——嘴巴好像一个无底洞，似乎要吞下他；再瞧英语老师，她挥舞的手突然变成两只大榔头，眼看就要砸到他的头上来。

啊，好可怕！

阿木吓得两腿发软，想叫叫不出，想跑跑不动，浑身直哆嗦，情不自禁地用力——张开眼。

哦，感谢老天爷，这一切不过是一个梦！只是，这梦太可怕了！

阿木揉揉胸口，脑子里不禁浮现出梦里的可怕画面，一个劲儿地自语：“老天，幸亏只是一个梦！”

暑假前，语文、数学和英语老师都布置了暑假作业。当阿木拿到作业单后，转身对同桌夏雪说：“这次作业不算多。老师很体谅我们，我们的暑假不会被一大堆作业毁掉啦！”

“是的！”夏雪点点头，“估计每天花一小时就能完成作业，我们可以过个轻松的暑假了！”

“平时作业多，课外班多，根本没时间玩，这个暑假，我可以使劲儿玩个够！”



“我要疯狂地玩电脑游戏！”

“我要跟爸爸去旅行！”

“我要看各种功夫大片！”

“我要……”

同学们纷纷说着自己的暑假计划，阿木闭着眼睛想：完成暑假作业后，要好好玩游戏！平时妈妈总说：“放假再玩！”现在，他终于可以光明正大地玩了。

可是，整个暑假里，阿木像疯子一般不分昼夜地玩游戏，作业被他抛到了九霄云外！他奔跑在游戏里的丛林、高山、峡谷里，除了吃饭睡觉，他的手里始终捧着 iPad！

怎么办？怎么办？从噩梦中醒来的阿木，翻来覆去地问自己。马上开学了，暑假作业还有一大堆没完成，怎么办呢？他越想越心烦，越烦越害怕，心怦怦跳着，真怕梦里的一切变成真的。“有了！”突然，他想到一个办法，忙起床，抓起电话给班长拨过去：“亲爱的班长大人，拜托，把你的暑假作业借我抄抄吧！你要是不借我，我死定了！”

“老天，现在可是半夜！”班长气得想挂电话，可阿木苦苦哀求。为了早点儿睡觉，班长只好答应了。

第二天，阿木开始不停地抄作业。语文、数学、英语，他像个抄书机器人，不管答案如何得来，只管闷头抄抄抄。

“早知今日，何必当初？”妈妈见他半夜还在抄作业，忍不住数落起来，“让你暑假多看书，多学习，你不听。现在后悔了吧？你这状态，开学后怎么办？本来基础就差，假期还不用功，唉……”

“妈妈，您别说了，行吗？”阿木本来糟糕的心情，被妈妈的话弄得更糟糕了。他如坐针毡，浑身不自在，“求求您，让我安静地抄

完作业吧，还有几天就是返校日了，我再不抄就来不及了。再说，现在说这些话有什么用啊！”

“不让我说拉倒！”妈妈摇摇头，走开了。

房间安静下来，可阿木的心仿若乱麻。一想到开学，他倍感恐惧，全身忍不住地颤抖。特别是想到开学后，自己又将投入紧张的学习中，就有种压抑的感觉。

翻开桌上的日历，阿木轻声对自己说：“假如时间能倒流多好，真希望假期重新来一次。”



离返校日还有最后两天。

阿木的精神状态很糟糕。他吃不下，睡不好，整天愁眉苦脸地对妈妈说：“妈妈，您帮我请几天假吧，我不想上学！”

“不上学怎么行？”妈妈拒绝了他的请求。

唉……上学！阿木一想到这两个字便浑身出冷汗，他仰起苍白的脸，告诉妈妈，“我浑身难受，我好像……好像……病了！”

“阿木，你怎么了？哪儿不舒服？”妈妈担心地看着阿木，决定带他去医院。

医生仔细地询问阿木的病情，又给他做了身体检查，最后告诉他：“你得了‘开学恐惧症’！”

“啊？”乍一听这个词，阿木和妈妈都糊涂了，“什么是‘开学恐惧症’呢？得吃药还是打针？”

医生给阿木开的“药”：

第一种：“自我暗示药”

服药方式：开学前一周，每天三次。

服药要求：在开学前一周，每天早中晚各对自己说一遍：“新学期是一个崭新的开始，我要弥补上学期的不足，在这学期通过努力取得更好的成绩！”

服药注意事项：主动给好朋友打电话，交流开学后的计划，互相鼓励，互相支持，让自己从内心消除不安情绪，让自己能从内心接受即将开学的事实。

第二种：“作息调整药”

服药方式：开学前一周，每天一次。

服药要求：开学前一周，每天注意把自己的作息时间安排到正常轨道上。

服药注意事项：喜欢睡懒觉的同学可以用闹钟叫自己早起；喜欢熬夜看电视、玩游戏的同学，尽量在正常时间上床睡觉。这样做一方面可以让你在开学后保证有充足的精力，另一方面也能给你的心理一个缓冲的过程。

第三种：“开学准备药”

服药方式：开学前一周，每天若干次。

服药要求：开学前一周，你可以约好朋友一起去文具店买铅笔、橡皮、练习本等学习用品，做好开学准备。

服药注意事项：主动给老师打电话，询问开学后的学习进度与内容，适当预习课程。

刷刷姐姐对你说：

“开学恐惧症”是一种情绪障碍，主要是对校园生活产生了心理恐惧。得了这种“病”的同学主要表现为情绪低落、心慌意乱、无缘无故地发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有时还有头痛、胃痛等身体不适症状出现。

得这种病，主要是因为假期结束后，很多同学对即将到来的校园生活缺乏必要的心理准备，从而产生了焦虑、恐惧的情绪。开学后紧张的学习生活与假期无忧无虑的生活形成了鲜明反差，于是就得了“开学恐惧症”。



“小磊，大清早的，你怎么睡眠惺忪、哈欠连天的？是不是昨天晚上玩游戏玩过头了？”学习委员璐璐站在教室门口，拦住小磊，“咦？你手里拿的是啥呀？哇——考试复习计划书？你这么早就进入复习了？现在离期末考试还早呢！”

“璐璐，你别取笑我了！我成绩没你好，只有提前复习才能保证考个好成绩。你知道吗？如果这次考试我再不及格，我爸要让我上三个补习班呢！”小磊说着，伸手拿回复习计划书。

“等等——”璐璐的视线落在计划书上，她从头到尾看了一遍，吃惊地问小磊，“这是谁给你订的计划？从早到晚，学习时间竟占了整整十二小时。哦，买疙瘩（MY GOD）！这样的复习计划，你有时间休息吗？这哪是复习计划书，这简直就是变相的‘谋杀计划书’！”璐璐说到这儿，把手做出匕首状，横在脖子上用力一拉，“小磊，你照着这计划书复习，死……死定了！”

“讨厌！”小磊一把夺过计划书，“累死总比被我爸打死强，左右都是死，我选择累死得了！”

“哈哈，哈哈！”周围的同学听到小磊的话，一起大笑起来，笑完之后，大家又同情地看着他。

几门功课中，小磊学得最糟糕的是数学。每次一拿起数学书，他就头皮发麻，两眼发直，用他的话说“好像上电椅一般”（虽然他根本没有坐过电椅，嘿嘿）。

小磊是四组的小组长，和大家相处愉快，别人有困难，他总热心帮忙。可是每年的三好学生评选，他总因为数学成绩拖后腿，选不上。班里很多同学都说，如果不看数学成绩，愿意把手中的选票投给小磊。

“你怎么总学不好数学呢？”数学老师一次次找他谈话，想帮他一把。小磊呢，也想找到自己学不好数学的原因，可是最终，他只能归咎为：“我是数学‘笨笨熊’，缺少学数学的脑细胞！”

怕上数学课，怕写数学作业，甚至怕打开数学作业本！每次看到自己的数学作业本和试卷被红叉叉占据，小磊内心有说不出的难受。那些红叉，像刀子一般扎在他的心口，疼在心头。

为了提高数学成绩，小磊每天坚持做十道课外题，甚至把做过的题一一背下来。可是，这种苦学收效甚微。有同学建议他上辅导班，于是，他请妈妈报了数学课外辅导班，一放学就匆匆赶去上课。在辅导班，因为四周都是素不相识的人，小磊遇到不会的题，既不好意思问同学，更不好意思问老师。就这样，虽然花时间去上课，成绩却原地踏步。

最后，小磊想到一招——笨鸟先飞。他想：“笨鸟”为了取得好成绩，只能提前复习！于是，为了考出好成绩，小磊给自己制订了近乎残酷的复习计划书。

早上背数学公式，课间时间完成每日的数学家庭作业。回家后，全力做各种课外题，每天还必须做一份数学模拟考卷。小磊想：数学嘛，就是做题做题再做题。不会做的就把参考答案背下来。他相信这



样做能让他这个数学“笨笨熊”变聪明。

“小磊，怎么课间也不活动？瞧你两眼通红，还有黑眼圈，明显睡眠不足呀！”璐璐关心地说，“你在学习上有困难，尽管告诉我，我帮你！”

“不用，不用！”小磊摇摇手，“我现在多吃一些题，考试时就不怕了！”

放学回家，吃了晚饭，他便开始做数学题，而这一写就到深更半夜。好几次，妈妈催他休息，他强打精神说：“坚持到考试结束，我就解脱了！”

一天，两天……当老师开始复习课时，小磊已经靠着惊人的毅力，用十五天时间做了三百多道数学课外题。只是……复习课上，老师说的知识点，他似曾相识，糊里糊涂；老师出的题目，他猛一看似乎会做，真要下笔，又觉得思路一片混乱。

我这是怎么了？小磊觉得自己十五天的心血付之东流了，顿时慌了手脚。晚上回家后，小磊坐在书桌前，看着堆在面前的学习材料：数学练习册、数学补充题目、数学提高手册，他觉得自己像无依无靠的孤舟，在茫茫的数学题海中苦苦挣扎着。

考试倒计时：还有九天。

看着墙上的日历，小磊赶紧做复习课的作业。这道题怎么算？看看数字，个十百千万，十万百万千万，哎呀，好大的数字，他抓起笔在本子上一阵计算，计算结束，却发现自己把加法看成了减法，小括号里的没有算，反而先算括号外的数，好不好，这题白算了。他抓起橡皮擦，擦干净重新计算。如此反复，效率大打折扣。夜深了，他的眼睛好酸，手指好麻，可是作业并没完成多少。算了，先背数学公式吧。他抓起课本，叽叽咕咕背起来，可耳朵里不时传来闹钟发出