

成长加油站  丛书

打败烦恼君

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

打败烦恼君

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

打败烦恼君 / 刷刷著. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2017.6

(成长加油站丛书)

ISBN 978-7-5148-3859-6

I. ①打… II. ①刷… III. ①人生哲学—少儿读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 084617 号

DABAI FANNAOJUN

(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: 9

2017 年 6 月第 1 版

2017 年 6 月北京第 1 次印刷

字数: 180 千字

ISBN 978-7-5148-3859-6

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. 永不凋谢的生命之花 / 1
2. 用宽容赢得尊敬 / 8
3. 名牌综合征 / 16
4. 爱嫉妒的“小天鹅” / 24
5. 同桌是只“懒羊羊” / 32
6. 大手大脚的大海 / 38
7. 沉默的女孩 / 46
8. 我穷，可我不自卑 / 51
9. 疯狂的行动 / 60
10. “帅哥”排行榜 / 65



11. 想吃“回头草”的“马” / 70

12. 暴力小子吃亏记 / 78

13. 心太软的代价 / 86

14. 总想和爸妈吵架 / 91

15. “单眼皮”的伤感 / 96

16. “胆小鬼”遇险记 / 101

17. “蜘蛛侠”的滑稽表演 / 108

18. 可怕的姐妹情 / 113

19. 爱哭的“男子汉” / 118

20. 零食女王的倒霉日 / 124

21. 讨人嫌的“帅哥” / 131



新的一天开始了，可小梦看着身边空荡荡的座位，情绪低落，根本没心情上课。

这个空座位属于小梦的同桌加好朋友苗苗——一个可爱的女生。

小梦的眼前浮起一张熟悉的脸：白皙的面庞，小巧的鼻子，灵动的双眸，笑起来总伴随着清脆的咯咯声，马尾辫伴着笑声甩来甩去……可是，以后再也看不到这张脸了。

唉……小梦叹息着。

从上学期开始，苗苗常请假去医院。开始，大家以为她得的不过是感冒、发烧之类的小毛病，可随着她请假次数的增多，缺课时间的延长，大家不禁担心起来，苗苗到底得了什么病呢？

小梦作为苗苗的好朋友，比其他同学更担心。小梦几次给苗苗打电话，询问她的病情，她总是轻描淡写地说：“只是一点儿小问题。”

如果是小问题，为什么迟迟不上学？小梦想不通。

后来，班主任林老师告诉大家：“苗苗得了白血病，恐怕要很长一段时间不能来上学……”

“林老师，”小梦听到这个消息，犹如晴天霹雳，她焦急地问，

“白血病是不是很可怕？我们该怎么帮苗苗？”

“这种病治疗期很长，要恢复健康，需要一个漫长的过程。”林老师说到这儿，声音有些哽咽，“我们大家一起为苗苗加油吧，希望她能打败病魔，早日回到我们身边……”

“可怜的苗苗。”同学们唉声叹气，为苗苗的遭遇心痛不已。特别是小梦，除了同情苗苗的不幸遭遇，更在心底期盼着奇迹的出现——或许苗苗的病是误诊，或许她能幸运地逃出病魔的魔掌……

每天睡觉前，小梦总是在心里默默祝福，祝愿苗苗早点儿回到学校，早点儿坐到自己身边。可是，一个多月后，林老师带来一个令人心碎的消息——苗苗再也不会来到学校了……

“呜——呜呜——”听到这个消息，小梦趴在课桌上嚎陶大哭。受她感染，同学们纷纷流下伤感的泪。



一连几天，班里都笼罩着苗苗离去的“阴云”。

下课了，同学们不像往日那样玩玩闹闹，而是安静地坐在座位上，就算有人说话，也把声音压得低低的；没有人再兴高采烈地谈论漫画和热门电视剧；更没有人嘻嘻哈哈地开玩笑……班里的每个人都被悲伤笼罩着，特别是小梦，这几天，她总是带着一双又红又肿的眼睛走进教室——苗苗的死亡让她备受打击。

林老师是一位有多年工作经验的班主任，她意识到班级被低沉与悲伤占据，特地安排了一节心理疏导课。

课上，林老师说：“虽然苗苗永远离开了我们，但我们的生活还要继续……我们应该把对苗苗的思念转化为学习的动力，用更出色的成绩、更精彩的生活来纪念我们班永远的同学——苗苗！”

林老师的话令班里的同学振奋起来，大家重拾昔日的欢声笑语，一切似乎又回到了从前。可是，有一个人却始终走不出苗苗去世的阴影——这个人就是小梦。小梦听了林老师的话，心中涌起一股怨恨，她觉得林老师“无情”“冷酷”“残忍”，她在日记本中写道：

苗苗这么小就离开了人世，林老师竟然不允许我们为她悲伤，林老师实在是太没人情味儿！太狠心！可怜的苗苗，你是我的同桌，你是我的好朋友，你是一朵早谢的花儿，我会永远牢记你的美丽和芬芳！

合上日记本，小梦上床睡觉。在梦里，她看见苗苗笑盈盈地向她走来。“苗苗——”小梦兴奋地张开双臂，想拥抱苗苗，可当她的手触摸到苗苗的身体时，苗苗的脸一下子变成了令人惊恐的骷髅头。

“啊——”小梦吓得尖叫起来，醒来后，她怎么都睡不着了。望着苍白的天花板，小梦问自己：人为什么会死呢？死是什么感觉？我会死吗？我会在什么时候面对死亡？哦，不——一想到死，小梦的心

就怦怦地加速跳起来。她用力摇着头大喊：“我不要死！我不要死！”一种莫名的恐惧向她席卷而来，小梦好害怕，她用被子蒙住脑袋，蜷缩在被子里，身体不停地瑟瑟发抖。

这个梦之后，小梦便被“死亡”纠缠住了。

她的脑海中一直萦绕着一个问题——我会死吗？

当她坐在教室里的時候，当她奔跑在操场上的时候，当她抚摸校园的大树和花草的时候，小梦流下了眼泪：如果轮到我死时，我该怎么办？太可怕了，我不想死！

日子一天天过去，小梦被“死亡”折磨得几乎无法喘息。期末考试快到了，可她精神不振，根本没精力投入到紧张的复习中。她的成绩直线下降，周围的同学好心询问她怎么了，她却不耐烦地呵斥人家：“不用你们管！”

大家觉得小梦很反常，可是见她生气，谁都不敢再多问。

这天，一直坐在后排的小齐捧着书本坐到小梦边上，小梦见了，顿时怒火中烧，她气呼呼地质问小齐：“谁让你坐这个座位的？走开——这是苗苗的座位！”

“苗苗已经死了，她再也不会坐这儿了！”小齐轻声说，“我眼睛有些近视了，林老师让我坐在这儿！”

“不行！不行！不行！”小梦跺着脚大喊，“谁都不许坐在苗苗的座位上！”

“小梦，你怎么不讲道理呢？小齐眼睛不好，你就照顾他一下吧！”一个同学来劝小梦，小梦毫不客气地推开他，“走开！就算苗苗死了，这个座位也是她的！”

“这人怎么不讲道理？”“空座位应该让有需要的同学坐！”

.....



教室里的抗议声越来越多，小梦听了一下子崩溃了，“你们对苗太无情了！难道你们不会死吗？”

“啊？！”被小梦这么一问，大家都愣住了。

死亡！死亡！死亡！

这是多么可怕的两个字呀！

大家的脸上露出惊恐的表情。小梦抱着双肩，趴在桌子上大哭，“你们不觉得死亡可怕吗？我好怕死啊！我不想死……呜呜……我不想死……”

“死亡”像隐藏在角落里的怪兽，突然站到大家面前，让大家慌

乱、紧张、不安……林老师得到消息，觉得有必要认真和大家谈谈“死亡”，尽管这个话题有些令人畏惧和压抑。

“同学们，今天我们开一次主题班会——无须畏惧死亡！”林老师在黑板上写下一行漂亮的字，接着，她带着一位漂亮的阿姨走了进来。

“她是谁？”大家面面相觑，猜不透李老师这节课想干什么。

“各位同学，我是一名心理医生。”那个漂亮阿姨冲大家微微一笑，然后走到讲台边，给大家讲了起来。

“同学们，人都会死，这是自然规律，无法回避。但是人活着就应该明白生命的意义。生命的意义不在于长或短，而在于是不是活得精彩、充实。这种精彩与充实就是希望大家珍惜生命的有限时间，在活着的时候不虚度光阴，不浪费生命。”

“老师，我们怎么做才算不浪费生命呢？”小梦举手提问。

“生命的意义是奋斗，当你遇到困难和挫折的时候，能百折不挠，勇往直前；生命的意义是付出，当别人需要你的时候，你能毫无保留地奉献自己的力量，肩负起你的责任；生命的意义是做好每天该做的事情，不要生活在懊恼或悔恨中！”

“哦——”小梦和其他同学听了心理医生的一番话后，忍不住点点头，“很有道理嘛！”

“同学们，死亡并不可怕，可怕的是你面对死亡的时候，觉得自己的一生过得碌碌无为，在生命终点站回首往昔，内心充满悔恨和懊恼，这才是最最可怕的！”

“啪啪啪！”心理医生的话赢得一片掌声，教室里的每个人脸上都浮现出一种敬畏的神情，特别是小梦，她的双手拍得通红，仿佛一下子走出了迷茫和忐忑。当她的视线落在身边的空座位时，她对自己

说：苗苗，你没有经历的事情，没有实现的愿望，没有尝试的生活，我会一一替你经历、实现和尝试！我会让你的生命和我的生命连在一起，走过以后的春夏秋冬！

“丁零零——丁零零——”下课铃响了。小梦站起来，冲小齐大声说：“来——坐到我旁边吧！以后我们就是同桌啦！”“谢谢！谢谢！”小齐高兴地看着小梦，四周响起一片热烈的掌声。

讲台边的林老师和心理医生看到这一幕，都露出了会心而欣慰的笑容……

晚上，小梦的日记本上多了一行字：

我要珍爱自己的生命，让自己的生命之花灿烂而持久！

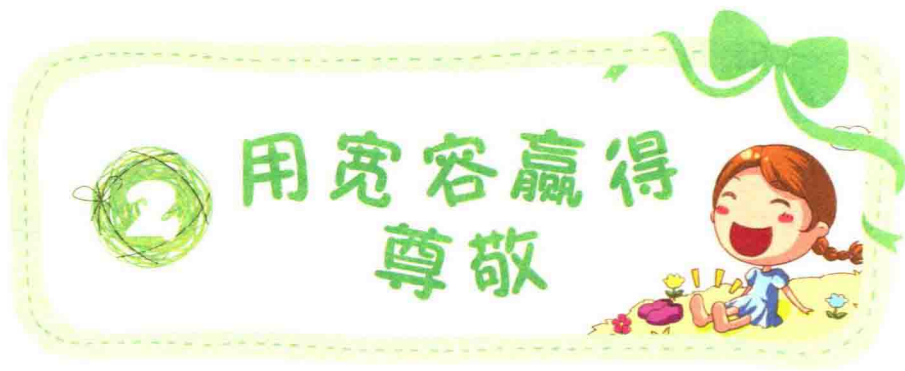
接下来的一个周末，林老师带着全班同学在校园里栽下一棵挺拔的小松树，以此纪念苗苗同学。

你会恐惧死亡吗？你会因为身边有人去世而被死亡的阴影笼罩吗？

刷刷姐姐对你说：

死亡是自然规律，无论什么样的人都无法回避。唯一有区别的是，当你回顾一生的时候，是庆幸自己过得精彩，还是渴望重新来过。

我们的生活中处处有精彩！记住：无须畏惧死亡！只要你珍惜生命的每一天，做好手中每一件事，那么，你活着就是一种美好，就不会在生命的终点留下无尽的遗憾！



笑笑在班里是一个很普通、很平常的女生。她留着齐耳短发，单眼皮，小鼻子，面颊上有几颗褐色的小雀斑，怎么看都属于走进人群中很难显出来的女孩子。如果非要在她身上找出点儿优点，只能说她脾气不错，有一颗宽容的心。

下课了，几个女生坐在一起聊天。爱唱歌的晓琳哼起《缘动力》，一旁的小干听到歌声后，不屑地哼了几声，冲晓琳挑着眉毛，阴阳怪气地说：“晓琳啊，你哼的什么歌？难听死了，好像非非之音似的。”

“非非之音？”同学们愣住了，彼此对视几秒钟，然后将目光齐刷刷地投向小干，“你说的是哪个国家的话？什么是非非之音？”

“嗯？”小干的眼睛瞪得圆溜溜的，“非非之音你们都不懂？”

“不懂！”几个人茫然地摇摇头，笑笑想了一下，试探地问：“小干，你说的非非之音，应该是靡靡之音吧？”

“原来是靡靡之音啊！”笑笑的一番解释让众人忍不住笑话小干，“你这个白字大王，不会读就不要乱说！”

晓琳因为被小干挖苦唱歌难听，正有些尴尬，见小干闹了笑话，连忙瞅准机会，夹枪带棒地反击道：“小干，你是咱班的语文课代表，

怎么连靡靡之音都读不对？你这种课代表还是趁早辞职吧，免得丢人！”

“哈哈——”晓琳的话逗得大家笑起来，小千的脸上一阵阵发热。读错字本来很不好意思，又被晓琳一番嘲讽，小千的心底顿时涌起一股不满。

“你——”小千指着晓琳想骂，可一时找不到合适的词，一肚子的火便撒向笑笑，“我们班数你最聪明，笑笑，干脆你当语文课代表吧！”说完，小千用力在桌子上一拍，叉着腰嚷起来，“你不过认识个生僻字，就以为自己比别人聪明？麻烦你好好照照镜子，长得像个丑八怪，有什么了不起的！”

“啊？”大家没想到小千居然会这么气恼，大家想：笑笑肯定会生气吧？她会不会和小千吵起来？想到这儿，一个同学忙拉开小千，劝道：“小千，你不要生气了，笑笑不过是纠正你读错的一个字音，不是想让你难堪。”

接着，大家又转向笑笑，想劝她不要和小千吵架，谁知笑笑微微一笑，沉默地走出了教室……因为她的回避，小千没有和笑笑吵起来，一场眼看要爆发的骂战瞬间瓦解。

“笑笑，小千那么说你，你怎么不和她吵？”事后，同学有些替笑笑打抱不平，“你太好欺负了！”

“为什么吵？她只是说几句气话罢了。”笑笑平静地说。

笑笑说的没错！

事后，小千每次想起这件事，都暗暗后悔。她为自己说出的那些伤人的话而过意不去，同时也在心底感激笑笑没有因为自己的无理而生气吵架。小千对笑笑充满感激，有一天主动向她道歉：“那天我一时头脑发热，说话无理，请你原谅……”

“没事，没事！”笑笑挥挥手，“我知道你不是有意的！”

“笑笑，你这人真宽容！”小千真诚地看着笑笑说，“谢谢你不记恨我。”

“我们是一个班的同学，有什么可记恨的？”笑笑说到这儿，亲热地拉起小千的手说，“周末学校组织郊游，咱们一起玩！”

“嗯嗯！”

周末，风和日丽，笑笑和小千跟着其他人，排着队上了车。

因为学校安排两个班的同学共同乘坐一辆车，所以车上的座位不够分，两个班的班主任商量：去时，笑笑所在班级的同学先坐，返程，另一个班的学生先坐。

座位安排好后，一部分人坐下，一部分人拉着扶手站好，车缓缓驶出校区。

这次郊游是同学们盼望已久的，大家都很兴奋。有的人欣赏窗外的风景，有的人大声唱歌，有的人则迫不及待地翻出零食，像馋猫似的吃起来。

“你怎么了？”车开出一段路后，笑笑发现站在身边的女生脸色煞白，关心地问，“你的脸色看起来很不好！”

“我……我好像有些晕车！”女生说着，忍不住用手捂住嘴巴，“我觉得恶心，想吐。”

“你快坐下休息会儿！”笑笑站起身，让那名女生坐在自己的座位上。谁知，那个女生刚刚坐下，便哇的一声吐了出来，把带着酸臭气味的呕吐物全吐在笑笑的腿上、鞋子上。

“啊——好恶心！”小千见状忙捂住鼻子和嘴巴，把脸转到一边，一脸嫌弃地说，“你怎么吐在车上呀！”

“好臭！”周围的同学纷纷指责那名女生“污染”空气，“空调车