



和烦恼 再见说

卢勤
著



知心姐姐应对
29类烦恼的

智慧父母送给
孩子成长的

锦囊妙计 |
必读宝典 |

《幼儿画报》《中国少年报》
《中国儿童报》《知心姐姐》

倾情推荐



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



和烦恼 再见说

卢勤 / 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

和烦恼说再见 / 卢勤著. — 北京: 中国少年儿童出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5148-1595-5

I. ①和… II. ①卢… III. ①儿童心理学—通俗读物
IV. ①B844. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第046492号



HEFANNAOSHUOZAIJIAN

(和烦恼说再见)

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: 张晓楠

策划: 张楠

责任编辑: 王仁芳

美术编辑: 小红人

责任印务: 钟景西

审读: 林栋 聂冰

内文插图: 夏晶晶 麻三斤

封面设计: 焦丽

责任校对: 张静

社址: 北京朝阳区建国门外大街丙12号楼 邮政编码: 100022

总编室: 010-57526071

传真: 010-57526075

发行部: 010-57526201 010-57526231

http://www.ccpg.com.cn

e-mail: zbs@ccpg.com.cn

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

插页: 4 印张: 6.25

2014年4月北京第1版

2014年4月北京第1次印刷

字数: 156.25千字

印数: 50000册

ISBN 978-7-5148-1595-5

定价: 17.80元

图书若有印装问题, 请随时向本社印务部(010-57526539)退换。



● 十一岁时，我有了当“知心姐姐”的梦想，去照相馆照了一张标准照片。取片时一看，根本不像“知心姐姐”。我不满地问：“怎么照得这么难看？”照相馆的人说了句名言：“长什么样，照什么样！”我无语，回家用圆珠笔把辫子描粗。现在看这照片，还是挺可爱的！



● 这是五十多年前北京史家胡同小学六（3）班中队委员会合影。这里有我，你猜猜，哪个是？告诉你一个小秘密：身上的连衣裙可是我自己做的。



● 在中国教育电视台“知心家庭”栏目中，我做了嘉宾主持人，和很多家庭结下了友谊。



● 2008年汶川大地震发生后，我随“知心姐姐心理援助团”来到四川德阳灾区，在校园里，见到前来灾区慰问的国务委员刘延东。她认真听了我们的汇报，嘱咐我们要关心灾区少年儿童的心灵健康。



◎在四川灾区，我们开展了“知心姐姐陪你过六一”活动，孩子们收到了节日的礼物，情不自禁地欢呼起来，我感到很幸福。



◎美国田纳西州的中学生来中国云南、贵州贫困地区奉献爱心，我把奥运福娃送给了这些“爱心使者”，他们很喜欢。



● 我的书挺多的吧！书是我的好朋友，我爱书，也离不开书！欢迎你也来和书做朋友。



● 和少数民族的小朋友一起照相，真开心！让我们一起喊：“好，好，好，太好了！”



● 一群小记者围着我，提了一大堆问题，别急！我要一个一个回答。



● 三岁的孙子小虎有一双善于发现的眼睛。一天，他对我说：“我爱吃鱼皮，奶奶爱吃鱼肉，每个人都有不同的感受。”“你是哲学家呀！”我惊呼。小虎一脸茫然，他不懂什么叫“哲学家”。



一个小男孩儿，正在船上做工，突然海风袭来，他不慎掉进了波涛汹涌的大西洋。小男孩儿的呼救声没有人听到。他在冰冷的海水里挣扎，眼看就要沉下去了。这时，老船长慈祥的脸庞突然浮现在他眼前，小男孩儿顿时有了力量，继续拼命挣扎。就在他即将沉下去的一瞬间，老船长果真驾驶他的货轮赶到，救起了小男孩儿。

“孩子，你怎么能坚持这么长时间呢？”老船长问。

小男孩儿答：“我知道您会来救我的，因为我知道您是那样的好人！”

白发苍苍的老船长扑通一声跪在小男孩儿面前，泪流满面地说：“孩子，不是我救了你，是你救了我啊！”

我为我那一刻的犹豫而感到耻辱……”

一句信任的话，触摸到人的心灵，产生了震撼的力量。

生活中多么需要正能量的话！

记得我上小学五年级时，悄悄成立了一个做好事小组——“安业民工作组”。哪个同学心情不好，我会悄悄地塞给他（她）一张小纸条，送出一句鼓励的话。那个同学收到纸条后，心情就会好很多。从此我开始搜集格言、谚语，用来激励自己和别人。

当上“知心姐姐”，我开始书写“知心话”，送给我的小朋友和大朋友。我觉得，真正的教育应该是“记得住，忘不了，用得上”的话：

面对痛苦的朋友，我送他一句“太好了”，于是，痛苦变成了痛快；

面对自卑的朋友，我送他一句“我能行”，于是，自卑变成了自信；

面对自私的朋友，我送他一句“我帮你”，于是，索取变成了付出；

面对挑剔的朋友，我送他一句“你真棒”，于是，指责变成了悦纳；

面对厌学的朋友，我送他一句“我要学”，于是，厌学变成了乐学；

面对盲从的朋友，我送他一句“我思考”，于是，盲从变成了思考。

一句话能够改变人生。如果你能经常读一些有益的话，你的心灵将得到滋养。

今天，我从多年写的上万条“知心话”中，归纳出29个方面百余条，作为人生的礼物送给你，帮你战胜前进路上的种种烦恼和障碍。

这本书的名字是《和烦恼说再见》。有个朋友问，为什么要和烦恼说再见呢？我不想再见到烦恼。我笑答：“这不可能，人生是快乐史，也是烦恼史。”

有个人家中挂了一幅画，画是一张白纸，上面有一个黑点。一位友人来访，见了画问：“你为什么把黑点挂在墙上？”

主人反问道：“这么大一张白纸你没看到吗？”

友人不解：“那为什么还要画上这个黑点呢？”

主人答：“没有黑点怎么能反衬出白纸呢？”

白纸代表快乐，黑点代表烦恼，没有烦恼就显不出快乐。所以，烦恼会伴随人的一生，和这个烦恼“再见”

了，就又和那个烦恼“见面”了。人的一生就是在不停地解除烦恼中获得一个又一个新的快乐。今天，我把解除眼下烦恼的武器交给你，你会发现，改变了心情就改变了世界：

如果你把这些话送给沮丧的伙伴，你会发现，他的脸上会露出微笑；

如果你把这些话送给发火的父母，你会发现，他们的火气会小得多；

如果你把这些话送给劳累的老师，你会发现，他的眼睛里会流露出轻松和快乐。

人人需要正能量，希望你成为正能量的传递者。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of two characters that appear to be '卢' (Lu) and '勒' (Le), written in a cursive, expressive style.



和烦恼说再见



01. 面对胆小——体验《英雄也有胆小时》/ 2
02. 面对缺失——努力《姚明，曾为一双鞋奋斗》/ 8
03. 面对陌生——融入《以书结缘》/ 14
04. 面对冲突——宽容《爸爸妈妈，对不起》/ 20
05. 面对难事——乐观《心“晴”天就晴》/ 26
06. 面对弱者——体谅《一起上厕所的理想》/ 32
07. 面对坎坷——跨越《给爸爸说媒》/ 38
08. 面对歧视——争气《天生我材必有用》/ 44
09. 面对误解——大度《苹果风波》/ 50
10. 面对差距——奋进《跛脚的小羊》/ 56
11. 面对嫉妒——赞美《都是嫉妒惹的祸》/ 62
12. 面对厌学——兴趣《爱动脑筋的富尔敦》/ 68

- 
13. 面对自卑——自信《相信我能行》/74
 14. 面对诱惑——自制《真正的富有》/80
 15. 面对冲动——冷静《爸爸，生气有伤身体》/86
 16. 面对放弃——坚持《有目标才有动力》/92
 17. 面对挫折——坚韧《树下的母爱》/98
 18. 面对批评——自爱《“花苞”枯萎了》/104
 19. 面对单亲——理解《没什么大不了的》/110
 20. 面对选择——舍得《梦想更值钱》/116
 21. 面对虚荣——自醒《乱炖也是美味》/122
 22. 面对痛苦——忍耐《追风的孩子》/128
 23. 面对困难——积极《最长的围墙》/134
 24. 面对拒绝——悦纳《残忍的拒绝》/140
 25. 面对暗恋——自尊《小纸条带来的烦恼》/146
 26. 面对孤独——真诚《为友谊犯了错》/152
 27. 面对尴尬——幽默《风吹走了别人的头发》/158
 28. 面对贫困——立志《卖报的孩子》/164
 29. 面对追星——清醒《做一个有头脑的“香橙”》/170
- 心灵贴士 / 178
- 



烦恼是成长的阶梯

从容面对烦恼

积极解决烦恼

这就是成长之路

——知心姐姐卢勤



知心语录

💖 面对胆怯，你必须重新认识并相信自己。

💖 有胆量，才会有机会，才会有发展。

💖 在通往成功的道路上，最大的障碍不是别人，而是你自己；没有谁能吓倒你，除非你自己。

💖 “胆小鬼”不会躲在黑暗处，而是隐藏在你的心中。驱走了“胆小鬼”，你就会成为一个“我能行”的勇士。

💖 我身上也有英雄的光彩，我能行！

💖 “我能行”不仅仅是一句激动人心的口号，而且是对自己价值和能力的体验，有了这种体验、这种认识，

才会产生自信。从小自信“我能行”，长大了你才有可能去创造人生的辉煌。

