



一封封孩子的来信感动了亿万父母

做个内心强大的好孩子

ZUO GE NEIXIN QIANGDA DE HAO HAIZI

赵静 著



只有内心变强大，
才能微笑地面对学习
与生活中的不如意。

河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社



做个内心强大的好孩子

ZUO GE NEIXIN QIANGDA DE HAO HAIZI

赵 静 著

河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个内心强大的好孩子 / 赵静著. — 石家庄: 河北少年儿童出版社, 2015.1

(允许我流三滴泪系列)

ISBN 978-7-5376-7530-7

I. ①做… II. ①赵… III. ①成功心理—少儿读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246429号

允^许我流三滴泪系列

做个内心强大的好孩子

选题策划 温廷华 董素山 赵玲玲

作者 赵 静

责任编辑 翁永良

美术编辑 牛亚卓

特约编辑 尹会娟 贾 峥

封面设计 张 静

出 版 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
(石家庄市中华南大街172号 邮政编码 050051)

发 行 新华书店

印 刷 北京新华印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.75 彩插0.25

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5376-7530-7

定 价 15.80元

版权所有, 侵权必究

若发现缺页、错页、倒装等印刷质量问题, 可直接向本社调换。

电话: 010-57741232 传真: 010-87653015



“画中有话”

寻词游戏开始啦！

一、寻词地点

词语都隐藏在动物乐园中，还等什么，快来找找吧！
只有看不到，没有想不到！

二、游戏规则

1. 请各位看管好自己的心情，要不急不躁。
2. 各位无需自带工具，现场擦亮眼睛即可。
3. 找到所有的词语后，请第一时间将其拼成两个句子。

第一句：_____。

第二句：_____。

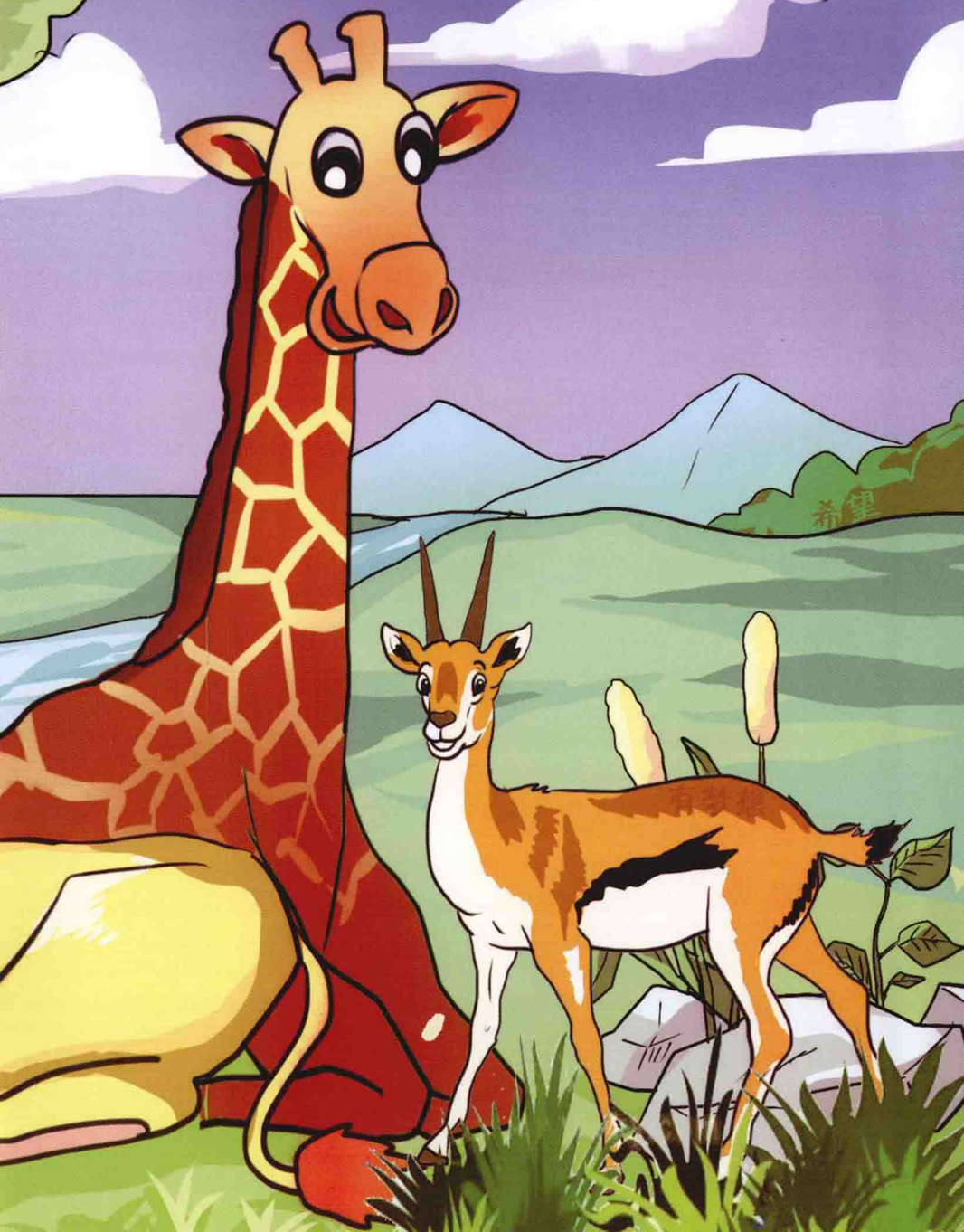
4. 答案在最后一页，确定你的句子没问题了再看哦！

5. 祝各位小读者快乐！如有其他问题，可以咨询本

书作者：jingzhaohu@sina.com。



擦亮眼睛，
将藏在动物或场景中的词语找出来吧！





触动心灵的温情话



你希望别人怎样对待你，

你就该怎样去对待别人。

脾气不好，心地再好，

也只能算是个打了折的好人。

大多数人想要改变这个世界，但很少有人想改变自己。

如果你收拾不了混乱的生活，那就学会收拾好自己的心情。

上床睡觉前，给你冒犯了的人写个简短的字条，表明歉意。

总是将自己的想法深深埋藏在心底，这是不利于心理健康的。



目 录

MULU

第一章 有一种欺负叫霸道

- | | | |
|---|----------|----|
| 1 | 令人发疯的同桌 | 2 |
| 2 | 小女巫的可怕招术 | 11 |
| 3 | 总是被欺负 | 17 |
| 4 | 装病是为了逃避 | 24 |
| 5 | 难以启齿的道歉 | 32 |

第二章 误会总是难免的

- | | | |
|---|----------|----|
| 1 | 该如何讨回清白 | 40 |
| 2 | 害怕同学说闲话 | 47 |
| 3 | 内部出现了告密者 | 53 |
| 4 | 好心没好报 | 61 |
| 5 | “挨整”的玩具 | 72 |

第三章 绯闻需要时间来解决

- | | | |
|---|-----------|----|
| 1 | “故事”中的女主角 | 82 |
| 2 | “贵妃”总是被骚扰 | 89 |



目 录

MULU

3 朋友掐架我遭殃 96

4 变态的八卦 103

5 “留言”表白书 111

第四章

好朋友也有翻脸的时候

1 不甘心的“便利贴” 120

2 两只翻脸的“刺猬” 127

3 易碎的玻璃友谊 134

4 只是为了你的钱 142

5 干吗对我吃五喝六的 150

第五章

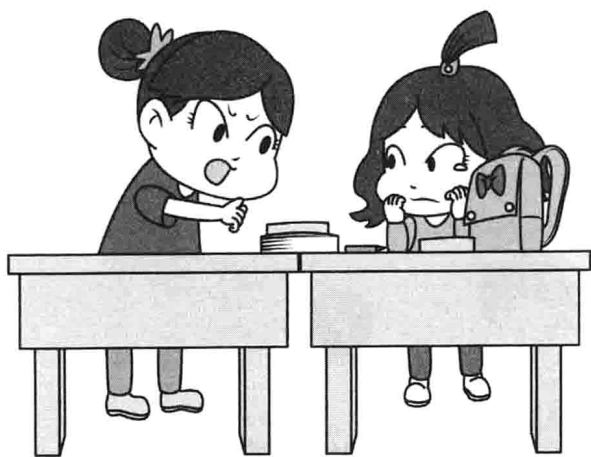
忐忑难安的背后隐情

1 号啕大哭的隐情 160

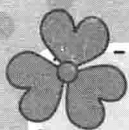
2 比“土豆”更倒霉的人 170

3 “白眼指数”在上升 176

后 记



有一种欺负叫霸道



善待他人，

需要从日常小事开始。

要学会表达自己的喜悦和不满，

在不断战胜自我和克服挫折中成长。



令人发疯的同桌

新学期开始，班主任余老师重新给我们排了座位。

座位排在哪儿，倒无所谓，有所谓的是，和谁排在一起坐同桌。

很不幸，老师给我安排了一个全班公认的“考试大王”——倒数第一坐同桌。老师给我的理由是：你是学习委员，必须一帮一。

真让我欲哭无泪呀！

这个“考试大王”姓陶，名志明，个子矮矮的，脸黑瘦黑瘦的，眼睛小小的，鼻子太大的，大家给他取了个外号——“淘大仙儿”。

以前也知道他淘气，但不知道他原来是如此的淘



气——淘大仙儿，真是名副其实啊！

下课时，他也不大喊大叫，都是蔫蔫的——蔫不唧地干坏事。

把同学的书从这桌上挪到另一个桌上（神不知鬼不觉地）。

往女生书包里塞一个恐怖玩具（一点儿技术含量都没有）。

到操场上抢球，故意扰乱正常比赛（真是欠扁啊）。

有时，他简直就像一个多动症患者，在教室里，低着头，不停地窜来窜去，窜来窜去……

人多的时候，他照样挤来挤去，或者像一架小飞机似的，撞来撞去，撞来撞去……

他倒是蔫蔫的，而那帮女生们，却在不停地尖叫；那帮男生们，则在不停地咒骂他，或追着扁他。

唉，下课淘就淘点儿，虽然会激起公愤，但是这算不了什么，最要命的是，他上课的时候淘，惨的就是我一个人了。

他下课是蔫淘，而上课呢，则是蔫说，那个嘴巴呀，



允许我流三滴泪系列

总是喋喋不休啊。

哦，还有他的手，也是闲不住，总在不停地撕纸，撕，撕，撕……

我现在每节课都要被他干扰，都快疯掉了。

我给您描述一下其中一节课的情形，您就知道我的日子有多难过了。

数学课上，他不停地跟我说话，我根本不搭理他。

他见我不搭理他，就一边撕纸，一边自己跟自己说话，叽叽咕咕，叽叽咕咕……

过一会儿，他又会凑过来找我搭话。





他问我：“嗨，你吃过老鼠胆没有？”

我没吱声，继续听老师讲课。

他见我还不接茬儿，又开始了一个人的喋喋不休，什么他吃过了，如何如何的苦啊，总之，有关猪胆、狗胆、鸡胆、豹子胆什么的，能说上大半天。

听着耳边的聒噪，有时候我实在忍无可忍，就狠狠地拽一下他的胳膊，指着黑板，让他好好听老师讲课。

有时候我用力过猛，他就会疼得龇牙咧嘴。

您以为他会改正的吧？

错，大错特错！

他又开始了新一轮的喋喋不休，什么好男不跟女斗啊，什么打死人得偿命啊……总之，一大堆乌七八糟的。

而老师在批评他的时候，总会把我也捎上，让人欲哭无泪，也严重影响了我听课的心情。

一下课，我怒火万丈地揪住他的衣服，冲他“狮吼”：

“上课时，你自己傻玩还不够，干吗非要缠着我玩？你不想听课，我还要听课呢！”

全班同学都被我吓倒了，而他却一副“不知所措”的



允许我流三滴泪系列

样子站在那儿。

真是可恶，他每次都这样装无辜，我都烦死了！

我多次找余老师，要求换同桌，可余老师就是不同意，理由还是一个样儿：你是学习委员，应该帮助他。

唉，我该怎么帮助他呢？

黑夜彩虹 女生 四年级

情绪涂改液

亲爱的“黑夜彩虹”，与这个“淘大仙儿”坐同桌，你也非常有收获哦，至少你描写的这个同桌，都快把我笑傻掉了。

如果没有这个鲜活的、让你欲哭无泪的同桌，你能写出这么生动而逼真的文字吗？

不过，话说回来，谁要是遇上这样的同桌，也真是够抓狂的！

可没辙呀，老师不给换同桌呀，而且还提醒咱是学习



委员，得帮助他。

改变不了与他坐同桌的状况，那就试着帮助他吧，帮助他就等于帮助了自己。

可不是嘛，他要是“改邪归正”了，你的日子就会好过多了，而且，还能充分显示出你的个人能力呢！

你笔下的这个同桌，毛病非常突出，但我感觉他并不让人厌恶透顶，还是有很多可爱之处的。

比如，他总有说不完的话题，显得很有知识似的。

他还挺有绅士风度的，说什么好男不和女斗。

他挺好玩儿的，会装傻装无辜，来博取你的同情，让你愤怒地高高举起拳头，最后却只能轻轻放下……

据我分析，你的这个同桌，是因为上课不好好听讲，考不到高分，学习不好，就只好从其他方面来吸引人的眼球了：他那一系列的“淘法”，真是令人“眼花缭乱”呀！

与其让他靠捣乱的方式来引人注意，不如从正面引导他来“出风头”。

你可以助他一臂之力，比如帮助他正式进入球队，让他把身上多余的精力全都发泄出来，就不会“多动”了。



允许我流三滴泪系列

悄悄地和他打赌：上课时，除了举手回答问题外，不说一句话，不撕一片纸，他要能做到，你就得请他吃好东西；如果他做不到，他就得请你吃好东西。

当他做到时，你完全可以把自己的小零食分给他一点儿呀，还要（一定要）当着全班同学的面，表示“服输”，给足他面子，这可是鼓励他的好机会哦。

呵呵，之后就继续“赌”下去，让全班同学都来监督。当他上课的好习惯养成以后，你想让他干扰你上课都难喽。

如果真的有那么一天，你可是功不可没呀！恐怕连余老师都得向你表示佩服。

成长小测试

哪种人让你束手无策

在你的朋友和同学的圈子中，总有那么一种人，让你拿他没办法。软硬兼施、威逼利诱，都搞不定他。这个令你束手无策的人，是个什么样的人呢？请做以下测试题。