



一封封孩子的来信感动了亿万父母

坏情绪惹出大麻烦

HUAI QINGXU RECHU DA MAFAN

赵静 著



与坏情绪说再见，
做个人见人爱的好
孩子。

河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社



坏情绪惹出大麻烦

HUAI QINGXU RECHU DA MAFAN

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

坏情绪惹出大麻烦 / 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 978-7-5376-7531-4

I. ①坏… II. ①赵… III. ①情绪 - 自我控制 - 少儿读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246630号

允许我流三滴泪系列

坏情绪惹出大麻烦

选题策划 温廷华 董素山 赵玲玲

作者 赵 静

责任编辑 翁永良 郭荣敏

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 978-7-5376-7531-4

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

词语都隐藏在沙漠中，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。

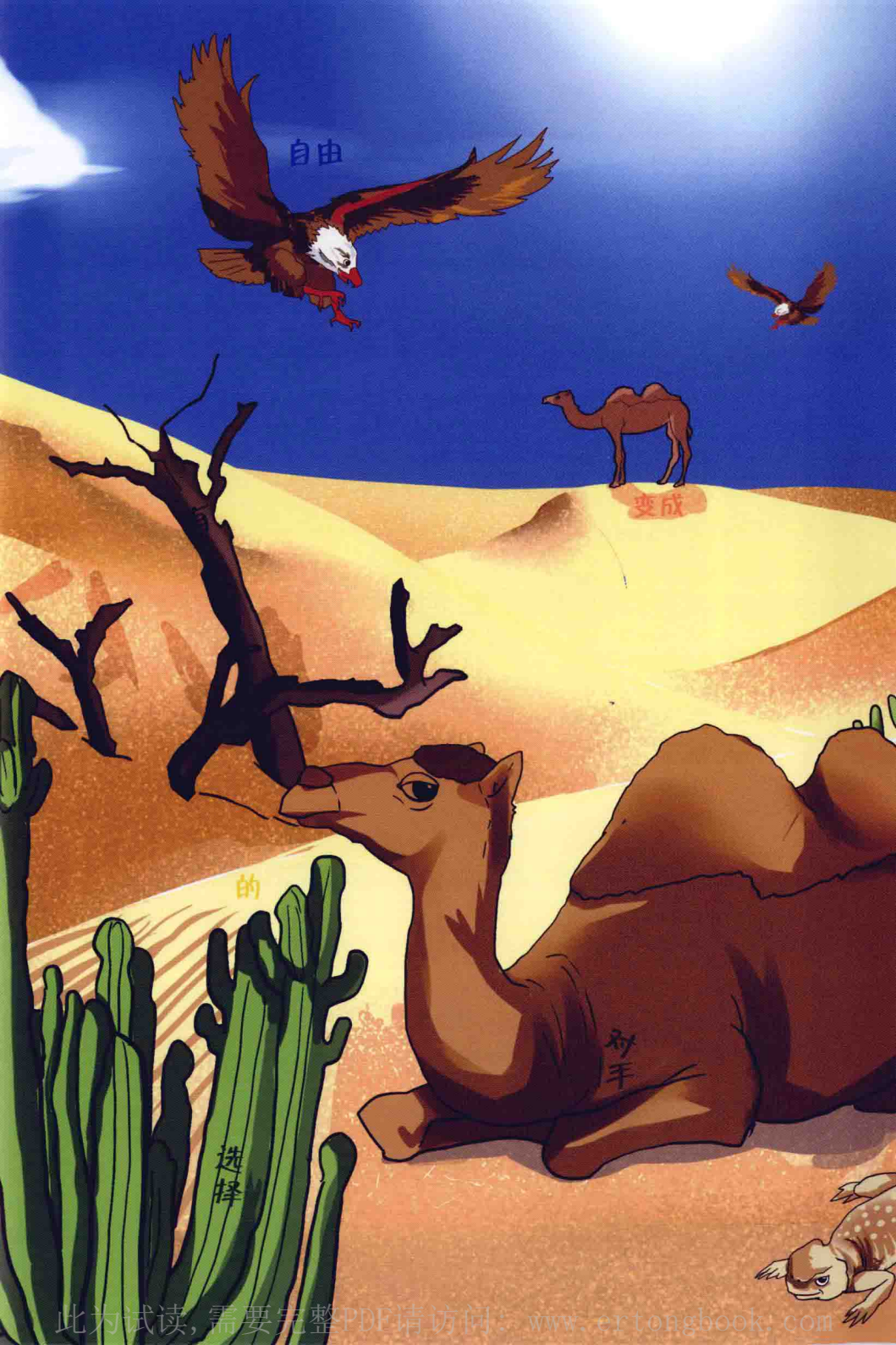
第一句：_____。

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。



自由

变成

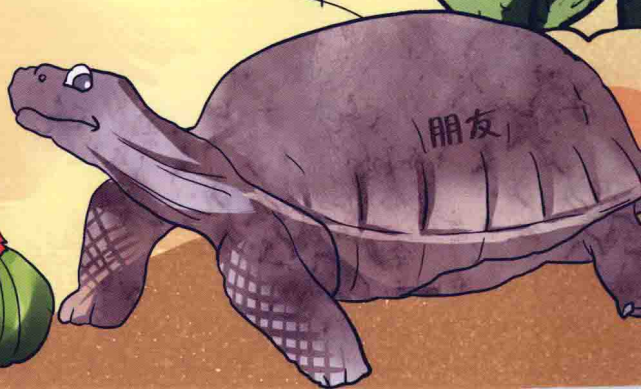
的

选择

双手

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



当自己被拒绝的时候，

可以微笑着说“让我再想想吧”，这样能缓解冲突。

在发脾气之前，要默念三遍“冷静”，这样会让自己更理智。

在与人交往中，如果你常感到心很累，

这说明你与同伴相处得不太好。

适当地控制一下表现欲，也给其他人一些表现的机会。

生活中的许多摩擦与冲突，都源于说话的语调，要柔和一点儿。

消除任性最简单自然的方法，就是将他人的感受放在第一位。

抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。

拿望远镜看别人，拿放大镜看自己。



目 录

MULU

第一章 失控是一匹脱缰的野马

- | | | |
|---|------------|----|
| 1 | 找上门的失控女 | 2 |
| 2 | 惊天动地的哭功 | 10 |
| 3 | 出逃一天的冲动 | 18 |
| 4 | 易燃的“火药筒” | 27 |
| 5 | 令人发疯的“怪毛病” | 36 |

第二章 热切呼唤话语权

- | | | |
|---|-----------|----|
| 1 | 插不上话的尴尬 | 44 |
| 2 | 其实我很“装” | 51 |
| 3 | “丑八怪”的杀手锏 | 60 |
| 4 | 彻底被拉黑 | 68 |
| 5 | 忧愁缠绕中等生 | 77 |

第三章 有时哭泣不是因为难过

- | | | |
|---|-----------|----|
| 1 | 差点儿被球友踩扁 | 86 |
| 2 | “三不小姐”心不爽 | 93 |



目 录

MULU

- | | | |
|---|---------|-----|
| 3 | 爸爸妈妈离婚后 | 100 |
| 4 | 黑夜中眼泪狂奔 | 107 |
| 5 | 遭遇七大烦心事 | 115 |

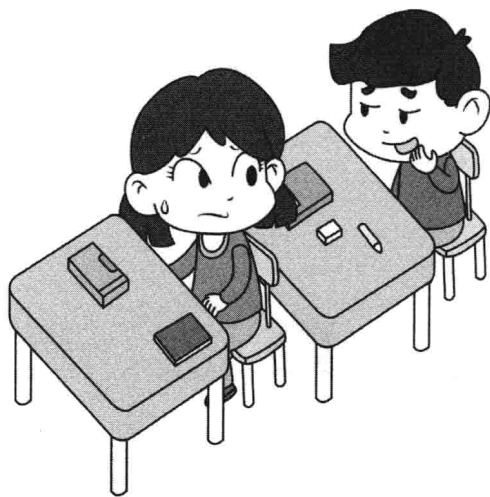
第四章 拒绝是一种权利

- | | | |
|---|---------|-----|
| 1 | 拒绝做才女 | 124 |
| 2 | 抠门儿与无赖 | 131 |
| 3 | 讨好爸爸的秘诀 | 136 |
| 4 | 当个大人真可怕 | 141 |
| 5 | 请你原谅我 | 148 |

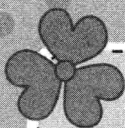
第五章 麻烦就像洗衣机搅来搅去

- | | | |
|---|----------|-----|
| 1 | 我恨透了自已 | 156 |
| 2 | 我想当一个大好人 | 162 |
| 3 | 害羞与不礼貌 | 169 |
| 4 | 为漂亮脸蛋而烦恼 | 175 |

后 记



失控是一匹脱缰的野马



失控是一匹脱缰的野马。

经常发脾气的人，

一定是不受欢迎的人。

不要随意发脾气，

谁都不欠你的哦。



1

找上门的失控女

赵静阿姨，我又上 QQ 了。每次上 QQ，我都习惯性地给您留言。

请您不要把我当成一个小孩儿，而是要把我当成一个朋友，一个心理有问题的、需要您帮助解决的朋友，好吗？

我觉得我最近越来越失控了！

对男同学，我以前是很客气的，现在却变得很暴躁，他们经常被我骂得体无完肤。

现在，许多男生见了我都绕道而行，就像老鼠见了猫一样。

他们还给我起了许多外号：母老虎、双面女王、暴力女、失控狂、女魔头、霸王花……



更可恶的是，他们随时随地都这么叫我，即使在老师面前也不避讳，这让我很没面子。为此，我更容易跟他们打架了。于是，老师三天两头把我叫到办公室，批评我，希望我改正。

最近，我经常发火，还喜欢斤斤计较。一点儿鸡毛蒜皮的小事，都能惹得我暴跳如雷。

我也不知道自己为什么变成了这个样子，其实，我是很想改正的。

您能告诉我怎么改正吗？我可不想变成坏脾气女生。可我就是忍不住，您说我能不烦嘛！

“惹不起还躲不起吗？”连我的好朋友都是这么说我的。

上个星期五，我的好友武胜美口口声声说要去溜冰，我们约好星期天一起去。可是那天中午一点钟的时候，她又临时告诉我说她下午要学骑自行车，不去溜冰了。

我就因为这件事郁闷了好半天。以前我从不把这样的小事放在心上，而现在我却斤斤计较起来了。结果，我拨通了她的手机，把她好一顿臭骂……

唉！骂完之后，我心里应该痛快了吧，可是，我却感



允许我流三滴泪系列

觉快要疯了！

我对自己的这些变化，也感到好奇怪。

现在，几个好朋友都和我绝交了。有的已经和我反目成仇，相互唾骂了。都是很好的朋友呢，我很痛苦。夜深人静的时候，一想到这些事，我就会泪流满面。

就说说刚刚发生的事情吧。

有人传话，说某人骂我是太监，我刚要发作，他又说是我的那几个好朋友骂的。我愣了一下，缓缓走到我那几个曾经的好朋友跟前，低声问她们：“你们谁骂我……骂我是什么……”

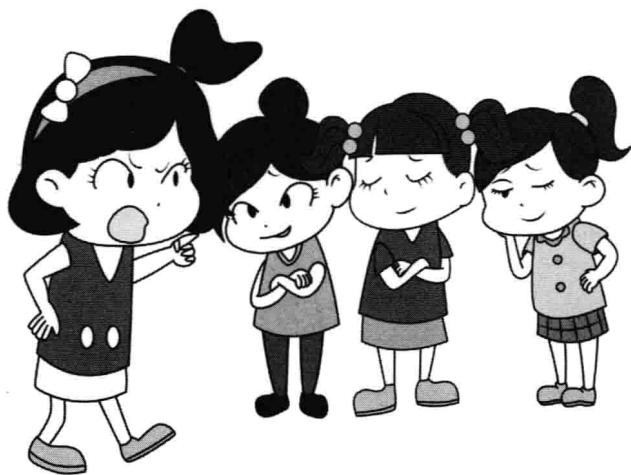
“太监！”其中一个不耐烦地回应我。

“你……”我吃惊地望着她，怒不可遏道：“你说什么？再说一遍！”

“太监！骂你是太监！”她骂得更凶了。

我强压住怒火，咬牙切齿地对她说：“我命令你……收回你说的话！”

“怎么？很不爽？”她一副高傲的样子，“我偏不收回，决不收回！”



“信不信我扁死你……”我愤怒到了极点，举起了手。

“信你个头！”她又一次凶巴巴地打断我，而且还恶狠狠地盯着我。

“啪！”一记耳光不偏不倚地打在她的脸上。

我惊呆了，她也惊呆了，旁边围观的同学也都惊呆了。不知道为什么，那一刻我的手好像不属于我自己的，它只想给她一记耳光。

过了好一会儿，这位曾经的好朋友，眼里噙满泪水，颤抖地指着我说：“你……”

“我……我就是要教训教训你！”我丢下一句话，迅速离开了。



允许我流三滴泪系列

打完架，我很后悔，也很苦恼，为什么我们这么好的朋友会闹到这种地步？

赵静阿姨，心烦时该怎么发泄？教教我，要不然我会疯的！

以前，我很温顺、宽容、成熟，有时也很幼稚，会跟同学闹着玩，喜欢看动画片、爱读书、喜欢追求完美……

现在，我的“多面性”只剩下“一面性”——暴躁的一面了。

呜呜呜……我想当一个乖乖女，一个好学生，不想做个“失控女”。可是，每次当我想努力的时候，现实却把我打败了。

蛋清 + 蛋黄 = 青梅竹马 女生 五年级

情绪涂改液

真要命，我刚根据一个“原型”，完成一部有关暴力女的小说《同桌反恐冤家》，又有一个失控女“找上门”来了。

从来信看，你什么道理都明白，就是控制不住自己。



这是为什么呢？你百思不得其解，我也不能随便瞎猜。

你回想一下，自己变成失控女，是从什么时候开始的？当失控女有多久了？在这期间，你家里或者你在班里发生了什么事情吗？你可别翻脸哦，我不是想谴责你，而是想从中摸下底，看你是否受到了什么刺激，是否遇到了难缠的问题。

从你叙说的“多面性”来看，你并不总是乖乖的，有时候也会犯浑。可见，你的性格中，还是有“暴力”的一面，只是，爆发的频率没有现在高而已。

如果我分析得不确切，也没关系，毕竟我不太知道具体原因。但有一点，我可以肯定地告诉你，人的情绪和行为举止，是可以控制的。

也就是说，不想做个失控女，是完全没问题的。

你可以调整自己的语速，放慢，放慢，再放慢……

调整面部表情，始终让自己的脸上挂着微笑，那些绕道而走的男生，尤其是那些挨过你骂的男生，肯定会觉察到你的变化的——咦，暴力女王开始走淑女路线了？

调整心理暗示：不要再把“我是失控女，我是暴力



允许我流三滴泪系列

女……”挂在嘴边，而是换成“我心情不错，我要与人友好，我要当个微笑女……”。

试试吧，效果奇佳！

另外，骂人不对，甩人耳光更不对了。

好朋友怎么会到了这一步呢？真是一个比一个厉害呀，看得我胆寒。

是不是电视剧和电影看多了？这可不能模仿哦。

想要发火的时候，迅速离开“现场”，用这个方法来控制“失控”，这一招儿是很灵的。为了不再夜深人静的时候泪流满面，在学会控制自己的情绪之后，赶紧去修复友谊的裂痕吧。

只要你想改变自己，谁也拦不住你。

你以后不要再听别人传什么话了，你也暂时不要找好朋友（曾经的）解释了，等大家都冷静下来后，你再去向她道歉。

如果她能原谅你，一切都好。

如果不原谅，你也不必强求，只要双方不再继续做伤害彼此的事情就行了。