

Sunshine Girl

成长不烦恼
新一代知心姐姐
亲密枕边书

阳光女生 成长站

刷刷 著

人民文学出版社



Sunshine
Girl

阳光女生 成长站

刷刷 著

人民文学出版社



图书在版编目(CIP)数据

阳光女生长成站/刷刷著. —北京:人民文学出版社

(成长不烦恼:新一代知心姐姐亲密枕边书)

ISBN 978-7-02-010466-6

I. ①阳… II. ①刷… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第112026号

责任编辑 王瑞琴

装帧设计 李思安

责任印制 李 博

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 北京千鹤印刷有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 120千字

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 10 插页3

印 数 1—10000

版 次 2015年6月北京第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

书 号 978-7-02-010466-6

定 价 32.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

目 录

大懒虫的故事·····	001
——养成勤奋的习惯	
疯狂的行动·····	007
——不要造谣中伤	
特殊的“催化剂”·····	018
——让嫉妒成为动力	
顺手牵羊的小女生·····	025
——切勿养成小偷小摸的恶习	
尖子生的秘密武器·····	034
——学几招学习方法	
复仇的小天鹅·····	040
——不要报复同学	
说出心里话·····	047
——学会摆脱烦恼	
不做伤心的老好人·····	053
——学会巧妙拒绝	
优等生的小毛病·····	062
——积极参加各项劳动	

“吃货女王”的倒霉日	067
——学会拒绝不健康零食	
“单眼皮”的哭诉	074
——正确追求美	
可怕的“三姐妹”	079
——切勿结拜姐妹	
拒绝不健康的课外读物	084
——学会选择有益图书	
表彰大会上的风波	094
——正确看待批评	
回来吧好朋友	101
——学会维系友谊	
挑剔公主的可怜下场	107
——学会大度与谦让	
可怕的考试	112
——建立良好的考前心理	
飘逝的“红枫叶”	118
——无须畏惧死亡	
不当“没嘴的葫芦”	128
——勇敢提出你的问题	
一场意外中的冷静	134
——学会逃生秘诀	
一场误会	143
——学会为自己解释	
女生，别掉进陷阱	151
——警惕形形色色的诱惑	

大懒虫的故事

——养成勤奋的习惯



主编达人：刷刷姐姐，招地扫扫！

刷刷姐姐：我忙着写书呢，没空！

主编达人：刷刷姐姐，去打一瓶开水！

刷刷姐姐：我忙着写书呢，没空！

主编达人：刷刷姐姐，吃肯德基了。

刷刷姐姐：吃肯德基？我来了，我来了！

主编达人：哼，你不是没空，而是懒惰！

刷刷姐姐：嘻嘻，懒惰些有什么关系？





五年级（1）班的笑笑长得很漂亮，可惜是个出名的大懒虫。因为她太懒惰，差不多每学期都得换一个同桌。

“老师，拜托，我不要再和笑笑坐在一起！”开学后，龙龙被调到与笑笑同桌，没有三天龙龙便去找老师请求调座位。

“老师，我实在受够了，笑笑太懒了！”龙龙向老师诉苦说，“昨天，值日生小雨扫到我们的课桌边，大叫：‘妈呀，这是课桌还是垃圾箱？’说完，小雨从笑笑抽屉里掏出一堆乱七八糟的东西：糖果纸、铅笔头、断成两截的尺子、卷了边的漫画书和好多擦过鼻涕的餐巾纸！‘太恶心了！笑笑，你自己收拾吧！’小雨把扫帚和抹布递给笑笑说。可笑笑却对我说：‘龙龙，你收拾下吧！我去上厕所！’说完，笑笑一溜烟地跑出了教室。没办法，我只好帮她收拾课桌！”龙龙说到这儿，苦着脸对老师说，“和笑笑做同桌太倒霉了！她懒死了！”

“既然她懒，你就帮帮她，改改这懒毛病吧！”老师拒绝了龙龙换同桌





的请求。

“笑笑，”回到教室，龙龙气呼呼地对笑笑说，“老师说，以后让我管管你的懒毛病！”

笑笑边打哈欠，边揉眼睛说：“马上是自习课吧？嗯，我正好睡一觉！你来了正好，抓紧写作业，写好作业借我抄抄！”

“什么？”龙龙以为自己耳朵出问题了，笑笑不但要在自习课上睡觉，还要借自己的作业抄？

“呼噜噜——呼噜噜——”还没等龙龙数落她几句，笑笑已经发出鼾声。

“别装了，快起来看书，写作业！”龙龙气得用力推搡着笑笑的胳膊，可笑笑呢，任凭龙龙推搡，她只当睡在摇篮里，闭着眼睛，就是不理龙龙。

“真没见过你这么懒惰的人！”龙龙见笑笑如此，只好作罢。

铃——自习课很快结束了。

当龙龙把数学作业、语文作业、英语作业全部收进书包的时候，笑笑把眼睛睁开一条小缝问：“作业都写好了？”

“嗯。”龙龙哼了一声，继续收拾书包。

“借我抄抄？”

“没——门儿！”

“哦？”笑笑的眼睛睁得更大了，“没门儿？”她停顿几秒后问，“你的意思是，你帮我完成作业？”

“啊——？”龙龙吃惊地看着笑笑，欲哭无泪，“你这人太懒了吧？懒得连作业都让别人给你写？”

“我累死了！”笑笑直起腰，用力捶着自己的后背说，“趴在教室睡觉一点也不舒服！我回家去睡觉喽——”说着，笑笑胡乱整理一下书包，然后将三本作业本丢在龙龙面前，说，“有劳了！”

“喂，喂喂！你真的让我代你写作业啊？你有没有搞错？”龙龙跳起来大喊，“你当我是你的仆人吗？”





“嘻嘻！”笑笑无赖地笑着跑了。

“站住！”突然，一声断喝叫住笑笑，笑笑吓得一个激灵。回头一看，原来是体育委员小路。

“吓死人了！”笑笑翻了小路一个白眼问，“找我干什么？”

“上次仰卧起坐考试你不及格，老师让你放学后去补考！”小路说到这儿，瞪了笑笑一眼，“跟我走吧！”

到了体育老师的办公室，好几个同学正躺在垫子上补考仰卧起坐呢。

“笑笑，上来补考！”老师喊笑笑，笑笑躺在垫子上，摊开四肢说：“舒服，躺着真舒服！”

老师哨音一响，笑笑忙摇摇摆摆地做仰卧起坐。可是，才做了三个，她便躺在垫子上喊：“累死了！老师，我做不动了！”

“做不动就算你不及格！”老师不客气地说，“这可是最后一次补考机会！”

“我做——”笑笑一边咬牙做，一边痛苦地扭动身体。因为懒惰，她几乎不参加任何体育锻炼，现在让她做仰卧起坐，还真为难她。接着又做了几个，





笑笑累得气喘吁吁。她痛苦地对老师说：“老师，我实在……实在做不动了！呜呜……算了，不及格就不及格吧！”笑笑干脆躺在垫子上，再也不动了。

“笑笑，你真是一个懒虫、懒鬼！”小路气得嘴都歪了，他指着笑笑大骂，“没见过比你更懒的女生了！你这么懒，为什么还来上学？你应该整天躺在家里睡大觉！”

“我……”笑笑站起来，不以为然地对小路说，“我懒惰怎么了？我懒惰是我的事儿，你管得着吗？你勤快你怎么不每天扫教室，你怎么不每天把家庭作业做三遍！”



“你——”小路被笑笑的一番诡辩堵得说不出话来。

因为懒惰，笑笑不喜欢和周围人聊天，不喜欢参加课外活动，不喜欢任何要付出体力、脑力的事儿，用一句话总结：笑笑对什么事儿都提不起劲头。

“笑笑，你整天懒洋洋的，一点精神都没有，怎么学习，怎么健康成长？”终于有一天老师找她谈话了，“希望你能改改懒的毛病！”

“改改改！我一定改！”面对老师，笑笑满口答应，可是回到班里，她依然我行我素，毫无改观。

这天，笑笑背着书包上学，下楼后才发现自己脚上穿着拖鞋。怎么办？回家换鞋，还是就这么上学？换鞋嘛——笑笑抬头看看自己家的窗户，五楼爬上去可不容易哦！算了，算了，反正今天没体育课，就这么去学校吧。

踢踏——踢踏——笑笑穿着拖鞋走在一个红绿灯路口。

“15，14，13，12……”马路边的信号灯正在倒数，为了赶这个绿灯，笑笑忙加快脚步，试图冲到马路对面。谁知，走到路中心的时候，笑笑的拖鞋掉了。她弯下腰捡拖鞋的时候，绿灯啪的一下变成了红灯。

嘀嘀嘀，叭叭叭，两边的公交车、小汽车按着喇叭开动了。

“妈呀！”笑笑吓得捡起那只拖鞋，慌不迭地跑起来，谁知，刚跑出两步，她脚下一滑，人摔倒在马路中央。

“救命！”笑笑捂着眼睛，大叫。





“你这是怎么回事儿？”很快，一位警察叔叔走过来扶起她，“你怎么穿着拖鞋上街？这样多危险！”警察叔叔领着笑笑走到马路边。

“我……”笑笑看着警察叔叔，羞红了脸。她在心底对自己说：“我再也不能懒了！”

刷刷姐姐：



懒是一种不良习性。在这种习性控制下，你会变得精神萎靡，目光呆滞，给人一种散漫、拖拖拉拉的感觉。

因为懒，你不愿承担责任，遇到事情能躲就躲，时间一长，便会被班里的同学边缘化。也许你会说：“大家不理我才好呢！”可是，一个人如果没人理睬，整天浑浑噩噩，以后能有什么作为呢？也许，你连生存下去都困难吧？

记得这样一个故事吗？一位懒惰的小孩，妈妈外出前，为了不让他饿死，给他做了一张大饼套在脖子上。可是，妈妈回来后，小孩还是饿死了。原来，他啃光胸前的大饼后，懒得转动大饼……故事虽然可笑，可是我们却能看到一个道理：懒是很可怕的。

女生们，请记住：从小养成勤奋的习惯，懒惰只能让你一事无成，最终浪费学习知识的大好时光，错过锻炼身体的关键时期，错过与人交往、认识社会的重要环节。

疯狂的行动

——不要造谣中伤



刷刷姐姐：主编达人真坏！主编达人昨天骂我，今天

打我，还克扣我的稿费！

主编达人：啊？



刷刷姐姐：粉丝们，我向你们控诉，大家一起打倒主编

达人！

主编达人：刷刷姐姐，你为什么造谣？



刷刷姐姐：我……学她——



“哼！”小朵的脸上满是愤怒，她看着讲台边被好几个同学簇拥的霜霜，气得攥紧拳头。“霜霜啊，霜霜，想不到你居然和我玩‘迷魂阵’！”

小朵和霜霜两人的成绩在班里都不太好，因两家住楼上楼下，所以她们很自然地成了好朋友。平时，两人同进同出，一起逛街，一起回家，一起买课外书，相处甚是融洽。

这学期开学，两人因为第一次数学考试都没考好，一并被数学老师喊进办公室谈话。

“霜霜，小朵，你们这对好朋友为什么不互相勉励，把数学成绩提高呢？不要总是在一起玩啊、吃啊、喝啊、把心思放到学习上来！”数学老师说，“下个月月考，我看你们谁能超过对方，我就奖励谁！”

“嗯！”霜霜和小朵一起点头。出了办公室大门，霜霜问小朵：“今天我们是不是不要去商业街玩了？”

“为什么不去玩？”小朵眼睛一瞪，“月考是下个月，又不是明天，怕什么？”

就这样，小朵和霜霜继续玩着、吃着、喝着。很快，月考的日子到了。

当数学老师发下考卷，小朵对着试卷一会儿挠头，一会儿叹息，急得如坐针毡。她抬头看霜霜——嘿！这家伙居然埋头写得正欢呢。奇怪，难道霜霜会做这些题？

考试结束后，小朵拉着霜霜问：“你考得怎么样？”

霜霜侧着头想了想，说：“不知道对不对，我都写上答案了！”

“是——吗？”小朵狐疑地看着霜霜，心想：这家伙肯定是在乱写一气！想到这儿，小朵冲霜霜一笑，说：“嘻嘻，估计这次我们两人又得被数学老师喊进办公室！”





可结果出乎小朵意料，三天后，数学老师只把小朵叫进了办公室。

“小朵，这次考试，全班只有你一人不及格！”数学老师的脸看起来很生气，她将一张考卷摊在小朵面前，质问道：“这次的题目一点都不难！看——这几道题还是我上课说的例题呢！你怎么回事儿？上个月我就提醒你要好好学习，你怎么不听话？瞧——”数学老师从一摞考卷里拿出一张，递给她，“看看霜霜，这次考了80分！人家能进步，你怎么就不能？”

“我……”小朵看着数学老师，把头凑到霜霜的考卷上，“这是霜霜的考卷？怎么可能？她整天和我在一起，怎么能考80分呢？”

“不管你信不信，这次霜霜就是考了80分！”数学老师看着小朵，“不努力的人永远不会进步！这次我要狠狠罚你，否则你是不会进步的！”数学老师拿出一本习题册，说，“今天做完三十道计算题，你才可以回家！”



疯狂的行动





“老师——”小朵看着老师苦苦哀求，可老师不松口。无奈，小朵只能乖乖受罚。

走出办公室的时候，天色已经很晚。小朵一边走，一边想：这个该死的霜霜，为什么考试能考到80分呢？她到底怎么考的？小朵越想越不得其解。于是，她进了单元门后，没有回家，而是直接到了霜霜家。

“霜霜，你怎么考到80分的？”小朵问。

“我……我不知道呀！”霜霜冲小朵一笑，因为学习有进步，她刚被妈妈表扬过。此刻，她见小朵一脸郁闷，便忍不住逗她：“可能我比你聪明吧？”

“什——么？”小朵听了这话，气得脸都绿了，“你比我聪明？”

“哈哈，开个玩笑！”霜霜见小朵生气，便坦白地告诉她，“虽然我每天都和你玩，可我回家后便认真地温习功课，一天也没有松懈哦！”

“哼！”小朵听了这话，掉头便回了家。

晚上，小朵躺在床上翻来覆去睡不着，一想到霜霜居然和自己玩“迷魂阵”——在一起的时候，使劲儿玩，背着自己却刻苦用功，小朵就有种“上当”的感觉。此刻的她，不检讨自己贪玩，反而将没考好的怨气都推到霜霜头上。

“我绝不会饶了霜霜！”小朵想到这儿，一个主意冒了出来。

第二天，小朵早早来到班里，拉住小刚说：“你知道霜霜这次为什么考得这么好吗？”

“为什么呀？”小刚好奇地问。

“因为她作弊了！！”

“啊，不可能吧？”

“瞧！”小朵摊开一张小纸条，“这是她作弊的小纸条！看，上面写满数学公式呢！”

接着，小朵又拉住琪琪，说：“你知道吗？霜霜考试前就得到考题了！”



“啊？真的？”琪琪张大嘴巴。

“我不骗你！”小朵拍着胸口，肯定地说，“昨天霜霜亲口告诉我，她给数学老师送了一个红包，老师便透露了好多考题给她！”

“天哪！”琪琪差点晕倒。

“红红，红红——”小朵再次拉住一个同学，继续编造……

就这样，第一节课还没开始，小朵已经造了好几个谣言。

当同学们将谣言散播到数学老师和霜霜耳朵里的时候，老师和霜霜一起找到小朵：“你怎么能和同学说这些没影的事儿呢？”

数学老师脸色惨白，责备道：“我罚你做题，无非是希望你能努力学习！”

“小朵，因为我考得比你好，你就在背后中伤我？”霜霜一脸怒气，“我真想不到，你居然会造我的谣！以后我们不是好朋友了！”



疯狂的行动





很快，小朵因为妒忌霜霜考得好，故意编造谣言的事情大白于天下。当大家围着小朵声讨她时，她捂着耳朵大喊：“我不过是因为心情不好，才说这些话发泄一下，谁让你们这么轻易相信了？”

“哼！以后我们不但相信你的话，更不会和你一起玩了！”

“啊——”小朵看着同学们，半天没说出一个字。

刷刷姐姐：



造谣和中伤，是一种令人发指的不当行为。如果你的谣言被同学们揭穿，同学们会鄙视你、怨恨你。如果你中伤别人，给人带来伤害，情节严重的可能还要承担法律责任。

女生们，记住：在与人交往中，不要造谣和中伤他人！

