

青少年成长系列



我是交友达人

给男孩、女孩的交友书

想有很多好朋友吗

那就要学会和朋友一起分享快乐、分担烦恼

自信、乐观会为你加分

礼貌、尊重会让你更受欢迎

做个拥有超级人气的交友达人

双色
图解版



化学工业出版社

青少年成长系列



我是交友达人

给男孩、女孩的交友书



化学工业出版社

· 北京 ·

主编	姜秋月				
插图	高金丽				
编者	姜秋月	于丽丽	姜云舒	陈曦	
	翟洪沿	杨柏秋	吕慧茹	李颖	
	王玉平	郑国际	赵焯铨	张悦	
	张雅民	张艳军	才华	卢静	
	杜俊杰	张帆	邱月	安迪	

图书在版编目(CIP)数据

我是交友达人 给男孩、女孩的交友书 / 姜秋月主编.
北京: 化学工业出版社, 2013. 3
(青少年成长系列)
ISBN 978-7-122-15976-2

I. ①我… II. ①姜… III. ①人际关系学-少儿
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288616号

责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 徐贞珍

文字编辑: 谢蓉蓉
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数107千字 2013年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究



序言：珍贵的友谊

同学们，你们懂得什么是“友谊”吗？

关于友谊，马克思是这样说的：“人生离不开友谊，但要得到真正的友谊很不容易；友谊总需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去爱护。”

当我收到一些孩子的来信，发现他们不知道怎么样去交朋友，甚至有些孩子在学校里的同学关系糟糕极了，这里有霸道的女生，也有孤独的男孩，他们带着各自的交友问题，找到了童鞋汇。在同学们对于童鞋汇的信任与支持下，《我是交友达人》这本书完成了。这是一本给男孩女孩们的交友书，书中将告诉你们什么是友谊，怎么样去交朋友，怎么样去处理交往中的烦恼，当你拥有超级人气，与朋友一起感受快乐的时候，说明你找到了属于自己的友谊。我希望你们能把这些快乐一直延续下去，让它伴随你们一生。

Let's go! Together come on!

E-mail: ctttxh@sina.com

Blog: <http://blog.sina.com.cn/ctdtxh>

你的朋友童鞋汇

目录

part 1

和朋友一起感受快乐



和朋友一起分享快乐 /002

加油！一定行 /005

爱心行动 /009

生日PARTY /012

礼物的惊喜 /015

付出的快乐 /018

集体荣誉 /022

秘密友谊赛 /025

特别的晚餐 /028

part 2

烦恼来了怎么办



第一次被好友“放鸽子” /032

左右为难的日子 /035

个性冲突 /038

可怕的嫉妒 /042

被排斥 /045

传播谣言的人 /048

优等生、差等生 /051

刁蛮公主 /054

- ❁ 强人所难的朋友 /057
- ❁ 我喜欢上了一个女孩 /060

Part 3

交友其实很简单



- ❁ 找到共同的兴趣爱好 /064
- ❁ 和值得信任的朋友分享秘密 /067
- ❁ 真诚很重要 /070
- ❁ 礼貌与尊重 /073
- ❁ 倾听她的烦恼 /076
- ❁ 一起运动 /079
- ❁ 不要做小气鬼 /081
- ❁ 做一个遵守承诺的朋友 /084
- ❁ 古怪的家伙 /087
- ❁ 朋友，你不再孤独 /089
- ❁ 永远的朋友 /091

Part 4

正确的交友方式



- ❁ 和什么样的人成为朋友 /095
- ❁ 网络上的朋友 /098

目录

- ✿ 说出你真实的想法 /100
- ✿ 金钱与友谊 /104
- ✿ 友谊杀手 /108
- ✿ 讨厌的恶作剧 /111
- ✿ 这里不需要软弱 /114
- ✿ 宽容你的朋友 /117
- ✿ 男生女生 /119

Part 5

拥有超级人气

- ✿ 自信而乐观的朋友 /124
- ✿ 第一印象分 /127
- ✿ 不受欢迎的N个理由 /130
- ✿ 活动发起者 /133
- ✿ 绅士总是受欢迎的 /136
- ✿ 幽默的男孩 /139
- ✿ 控制好你的情绪 /142
- ✿ 拥有梦想 /145
- ✿ 小测试：超级亲和力 /149





和朋友一起感受快乐

同学们，你们在开心的时候，有没有和朋友一起分享过自己的快乐呢？当朋友快乐的时候，相信你们也感受到了快乐。要想成为一个交友达人，一定要学会与朋友一起分享和感受快乐哦！



我是交友达人



给男孩、女孩的交友书

和朋友一起分享快乐

亲爱的童鞋汇姐姐：

你好！我是菲菲，这几天，有一件事儿让我的心情很糟。我们学校一年一度的“三好学生”评比活动结束了，我因为本次期末考试拿到了第一名，就非常荣幸地被班主任选为“三好学生”。要知道，这还是我第一次拿到“三好学生”这个光荣的称号呢，以前的“三好学生”称号都是同桌兼好友佳佳的。当我得知自己荣获“三好学生”的称号后，激动地流下了泪水。老师没有宣布这件事情之前，佳佳还说让我猜猜这届的“三好学生”评奖会不会是她，我想了想，还是不要扫了她的兴致，

或许这事儿还能让她惊喜，相信她也会为我而开心吧！

当老师宣布完“三好学生”获得者后，我高兴地对佳佳说：“佳佳，快来看呀，我终于被评为



‘三好学生’了，真开心啊！”原以为佳佳会和我一样开心，可是她却生气地说：“刚才问你你不说，原来你早就知道是你当选了三好生，你竟然骗我！这会儿又来告诉我，三好学生有什么好炫耀的，我又不是没被评过三好学生，下次我一定会超过你！”说完她再也不理我了。

我不明白她为什么要生气，其实我并没有向她炫耀的意思，开始我没告诉她只是想给她一个小惊喜，我做错什么了吗？朋友之间值得为这些事情生气吗？真是不明白。

菲菲

✧ 写给菲菲 ✧

你不要自责了啦，其实这并不是你的错呀！你想和自己的好朋友佳佳分享你的快乐并没有错，你拿到了“三好学生”的称号更是你努力学习的结果。你想和佳佳分享你的快乐，证明在你的心里，佳佳是你很重要的朋友。这样，让姐姐来告诉你为什么佳佳会生气，你怎样做才能和佳佳重新成为好朋友吧。

从前有一名叫杰尼的小朋友，跳绳非常厉害，一直是学校里数一数二的快，而杰尼的同桌大卫跳绳也非常好。学校准备根据孩子们的特长，把呼啦圈、跳绳、乒乓球等很多项目都选出第一名。并且，每年都比赛，让孩子们创造出更好更新成绩。杰尼胸有成竹地准备了跳绳，而且每天在家都刻苦练习。

比赛终于到了，可是杰尼却在跳绳比赛上输给了大卫。为此，

我是交友达人



给女孩、女孩的交友书

大卫心里很过意不去，一下台就跑到杰尼的面前说：“嗨，杰尼，别灰心，以后我们一起练习跳绳。下次，我等着你的挑战哦！但是，亲爱的杰尼，这次的成绩如果没有你的竞争，我是拿不到第一名的！”原本很伤心的杰尼听了大卫的话，高兴地搂住大卫说：“恭喜你，大卫！不过你也要努力了，我以后会努力的，一定会再超过你！”

从此以后，杰尼和大卫两个人天天在一起练习跳绳，学校每年的“吉尼斯纪录”，不是杰尼打破就是大卫打破。在以后的日子里，两个人更是争先恐后地夺第一，但这并没有影响到杰尼和大卫的感情，他们就像亲兄弟一样互相鼓励，一起进步。

小贴士

同学们和朋友在一起相处的时候，一定要以诚相待，更要懂得和你的朋友一起分享你的快乐。其实菲菲并没有错，如果菲菲对佳佳能够像大卫对杰尼一样坦诚，相信菲菲和佳佳也一定会成为形影不离的好朋友。

就像普希金说的：不论是多情的诗名、漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能代替无比亲密的友情。而这些友情，会让你记起那些你和朋友一起分享的快乐与点滴。



加油！一定行

亲爱的童鞋汇：

你好！我叫丹丹，是十三中学的一名中学生，这几天，有一件事情一直困扰着我，让我感觉很苦恼。

我和莹莹是我们学校接力赛的冠军，我们曾约定一起报考本市著名的体育学院。最近，我们学校要和市第四中学一起举办一次运动会，而运动会的第一名可以直接被保送到那个我们都梦寐以求的体育学院，接受更好的训练，因此，这次运动会接力赛的输赢也成了同学们议论的话题。而我和莹莹不管走到哪里，都会吸引很多同学的目光。



我是交友达人



给男孩、女孩的交友书

“哎呀，快看，那不是三班的姐妹花吗？她们在咱们学校的接力赛中可是出了名的跑得快。”

“对啊，听说过几天我们十三中学和第四中学一起组织一次运动会，不知道她们两个会不会赢第四中学的学生呢。”

听了这些话，莹莹笑着跟我说：“丹丹，我们一起去报名，一定会成功的，一定会赢四中。”面对莹莹，我真的不想跟她说前几天我受伤的事儿，可又怕影响到这次运动会，我只好咬牙对她说：“莹莹，恐怕这次你要失望了，前几天我骑自行车回家不小心摔倒了，虽然腿已经好了，但是我最近没怎么活动，恐怕不能和你一起拿冠军。”莹莹很吃惊地说：“怎么会这样啊！丹丹，要知道，只有我们两个才能跑出最优异的成绩，我和别人跑接力赛，赢的把握很小的，丹丹，这几天我陪你练习，相信我，一定行的，我们一定要参加这场比赛！”

看着莹莹真诚的目光，我心里真的很矛盾。亲爱的童鞋汇，你们帮帮我，告诉我该怎么办，我不想让她因为我而输了这场比赛。

丹丹

✧ 写给丹丹 ✧

亲爱的丹丹，我很高兴你愿意把心里话告诉我。我要告诉你，不管这场比赛是输是赢，莹莹对你的信任和你们之间的友谊，是你们这一生最大的财富，是任何东西都换不来的。虽然一起被保

送到体育学院是你们共同的梦想，但我相信，哪怕你们失败了，莹莹也不会怪你的，所以，不要烦恼，不要灰心，在努力练习的同时，调整好自己的心态，和莹莹一起面对挑战吧！相信你自己，相信你们的力量，你们一定行的。你有没有听过这样一个故事：

从前有个叫巴雷尼的小朋友，小时候因病成了残疾，他母亲的心就像刀绞一样，但还是强忍住自己内心的悲痛。她想，我的孩子现在最需要的是鼓励和帮助，而不是妈妈的眼泪。于是，母亲来到巴雷尼的病床前，拉着他的手说：“孩子，妈妈相信你是个有志气的人，希望你能用自己的双腿，在人生的道路上勇敢地走下去！妈妈相信你，一定能行！”

母亲的话，像铁锤一样重重地敲击着巴雷尼幼小的心灵，他“哇”的一声，扑到母亲怀里大哭起来。

从那以后，只要母亲一有空，就陪巴雷尼练习走路，做体操，常常累得满头大汗。有一次，母亲得了重感冒，但她还是拖着高烧的身体，按计划帮助巴雷尼练习走路。豆大的汗珠从母亲脸上流下来，她还是咬紧牙帮巴雷尼完成了当天的训练计划。

经常性的体育锻炼弥补了残疾给巴雷尼带来的不便。而母亲的榜样作用，更是深深教育了巴雷尼，他终于经受住了命运的残酷打击。同病魔作斗争的他刻苦学习，最终以优异的成绩考进了维也纳大学医学院。大学毕业后，他以全部精力，致力于耳科神经学的研究。最后，他用自己的超强意志和不懈的努力荣获了诺贝尔生理学和医学奖。

我是交友达人



给男孩、女孩的交友书

小贴士

“每一个成功者都有一个开始，勇于开始，才能找到成功的路。”巴雷尼的母亲帮助儿子取得了成功，相信莹莹的心情和她是一样的，希望你能勇敢地去争取属于自己的一切，所以，为了这么好的朋友加油吧！



爱心行动

亲爱的童鞋汇姐姐：

你们好！我是妮妮，有一件事儿让我感到很矛盾，想请童鞋汇的姐姐给我点意见和建议。

我和班里的玲玲是非常要好的朋友，我们从小学到中学就一直在同一个学校、同一个班级读书，不同的是升到中学之后我成了走读生，而她因为离家远而选择了住校。

最近我听到了班里同学私底下对玲玲一些议论：“玲玲真可怜，大冬天穿的鞋子都破了，可还是没钱买。”



“是啊是啊，有好几次我都看到她去食堂吃饭的时候只吃米饭，好的时候要咸菜，不好的时候只泡点开水就吃了呢！”

“你看妮妮和她那么好也不帮帮她，看来她们之间可能有矛

我是交友达人



给男孩、女孩的交友书

盾了哦！”

听到他们私下的议论，我的心里既吃惊又难过，自从玲玲住校后，我和她接触就少了，一直也没太在意她的一举一动。

我该怎么办呢？如果我贸然地帮助她，真怕伤害了她的自尊心，可我又不忍心看自己的好朋友这样受苦，你们能帮我找到好的方式吗？

妮妮

✧ 写给妮妮 ✧

亲爱的妮妮，千万别太自责，不知道不是你的错，如果玲玲知道你的真诚和愧疚，一定会感动地流泪。姐姐真为玲玲高兴，因为她有你这么一位既善解人意又贴心的好朋友。不要着急，我们先来听一个故事，你就知道该怎么帮助玲玲了。

有一个八岁的小男孩叫王坤，身高1.14米的他看起来很小，他的爸爸是一个环卫工人，妈妈是一个家庭保姆，他们一家人租住在一个只有几平方米大的房子里，爸爸每天早上天还没亮就去上班，妈妈每天也忙着自己的工作。

这一年，小王坤被爸爸从老家接到现在居住的城市上学。可是，刚到这个城市几天，王坤就被查出患了脑瘤，而且生长位置的特殊性导致病情尤为严重，如果不及早救治，他恐怕一辈子也长不高了，而且一旦病发就存在着生命危险。为了小王坤的病，全家人东拼西凑地借钱给王坤做了两次手术，后来，家里再也借不到钱给王坤看病了。

