



最棒的成长

北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

修炼品格的必备手册 化解烦恼的暖心读本

控制好自己 的坏情绪

赵 静 / 著



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社

最棒的成长

控制好自己 的坏情绪

赵 静 / 著

KONGZHI HAO ZIJI DE
HUAI QINGXU



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

控制好自己的坏情绪 / 赵静著. — 石家庄 : 河北
少年儿童出版社, 2015. 12

(最棒的成长)

ISBN 978-7-5376-8469-9

I. ①控… II. ①赵… III. ①儿童文学—中篇小说—
中国—当代 IV. ①I287.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第261286号

最棒的成长

控制好自己的坏情绪

策 划: 温廷华 董素山 赵玲玲

责任编辑: 郭荣敏 李 平

美术编辑: 牛亚卓

特约编辑: 尹会娟 陈 燕

装帧设计: 李向宇

插 图: Loyal Kids工作室

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: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.75 彩插0.125

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5376-8469-9

定 价: 21.80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

笑香盈



扎着两条小辫儿，有一点点胖，这与她的能吃是密不可分。爱臭美，一只眼睛单眼皮，一只眼睛双眼皮，为此经常感到烦恼，外号“菠菜叶子”“笑容女王”。

陶大器



个子不高不矮，脸黑瘦黑瘦的，眼睛大大的，鼻子高高的，外号“淘大仙儿”“邋遢大王”“聒噪大嘴”。

夏雨丝

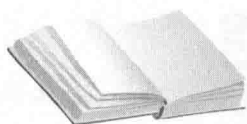


笑香盈的闺蜜，老师与家长眼中的乖乖女。胆子有点儿小，说话细声细语的，爱臭美，外号“波斯猫”。

叶小聪



胆子似老鼠，鼻梁上架副小眼镜；心灵很脆弱，超级爱哭，经常被女生欺负；是陶大器的死党兼跟屁虫，外号“带鱼”。



故事早知道

最近，在正常的生活和学习中，笑香盈几乎失控了。

晚上偷偷玩枪战、飙车的游戏，白天上课总是打瞌睡，作业拖拉，又爱搞怪，随时都会将同学的笑脸变成哭脸，甚至逃课一天……

她经常闹得鸡飞狗跳，将爸爸妈妈折腾得“灵魂”差点儿出窍……

面对爸爸妈妈的责骂、老师的批评、好朋友的远离，笑香盈发出了求救般的呼喊：“我想当个小淑女，不想当个失控女。我付出了艰苦的努力，但事实总会把我打败！请好心的你告诉我，要怎么做才能不失控呢？”

其实，每个人都有情绪失控的时候，但是我们不能因此陷入自责，然后又继续发飙。我们要挖掘失控的根源，

要找到适合自己的解决办法，去拽住失控的缰绳，

让自己恢复理智，最终成为一个心平气和、

受欢迎的人。





小读者的来信

(主角原型)

不想做个“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，我常跟他们打架。于是，老师三天两头儿把我叫到办公室，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。可我就是控制不住自己，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法的。

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。

就因为这件事我郁闷了好半天。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。有的甚至和我反目成仇，相互唾骂了。以前我们都还是很好的朋友呢，我感到很痛苦。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，而且还恶狠狠地瞪着我。

“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自己了，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。

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？请您教教我，要不然我会疯的！

以前，我性格温和、宽容、成熟，有时也很幼稚，会跟同学闹着玩，喜欢看动画片、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，每当我想努力的时候，现实却把我打败了。

蛋清 + 蛋黄 女生 五年级

烦恼橡皮擦

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

从来信看，你什么道理都明白，可就是控制不住自己。

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，你家里或者你班里发生什么事情了吗？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，你以前也不总是乖乖的，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，毕竟我不太清楚具体原因。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——噢，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”，避免“失控”，这一招儿是很灵的。为了不再在夜深人静的时候泪流满面，当你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，也暂时不要找好朋友（曾经的）解释了，等大家都冷静下来后，你再去向她道歉吧。

如果她能原谅你，一切都好。

如果不原谅，你也不必强求，只要双方不继续做伤害

彼此的事情就行了。

笑傲烦恼

- 不相信自己的内心世界，就会忽视自己的内心感受。
- 在弱势同学面前，要学会关心和帮助他们，这样能分享快乐。
- 在强势同学面前，要学会示弱，学会表露自己付出的努力，这样能软化忌妒。
- 意识到自己是大脑的主人，有助于自我控制。
- 如果不能成为自己情绪的主人，那么人是很难真正感到快乐与获得成功的。

小小魔镜

测测情绪控制力

在繁华的商业区，如果你与爸爸妈妈走散了，也没带手机，天气又很炎热，你会怎么办？

- A. 到有空调的商场，先凉快凉快再说。
- B. 在附近买点儿东西吃，然后回到原地等待。
- C. 急得抓狂，大喊大叫。
- D. 找警察或周围的人借手机，给爸爸妈妈打电话。

选项分析

选择A：你是个怕麻烦的人，情绪容易波动，控制力比较弱。

选择B：你能够沉着处理生活中出现的问题，但有点儿过于冷静，貌似缺乏热情。

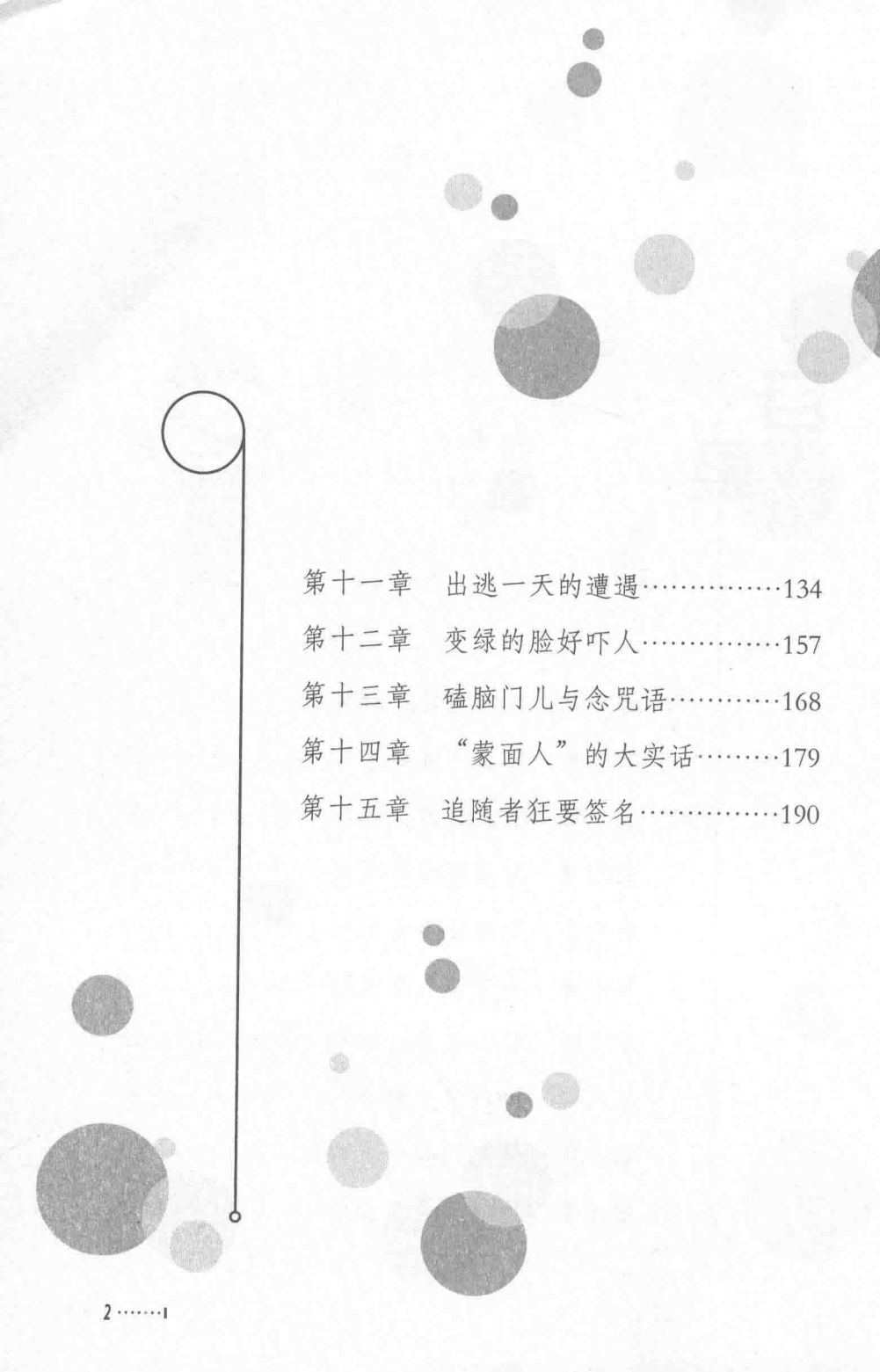
选择C：你的情绪控制力很差，容易冲动，常常因为一点儿小事就惴惴不安或暴跳如雷。

选择D：你的情绪控制力很强，应变能力也不错，解决问题很自信，人缘儿很好。

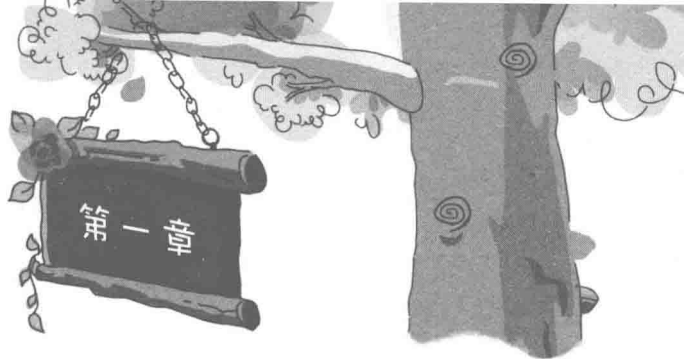
目录



第一章	男班主任的新鲜事·····	1
第二章	和我一样失控了·····	21
第三章	笑里藏刀很迷人·····	32
第四章	频繁眨眼的真相·····	44
第五章	狂欢路上遇麻烦·····	55
第六章	男生宿舍随便逛·····	66
第七章	惊天秘密大爆炸·····	75
第八章	翻白眼儿综合症·····	95
第九章	慌乱的脚步声响起·····	104
第十章	磨时间嘞想挨揍·····	115



第十一章	出逃一天的遭遇·····	134
第十二章	变绿的脸好吓人·····	157
第十三章	磕脑门儿与念咒语·····	168
第十四章	“蒙面人”的大实话·····	179
第十五章	追随者狂要签名·····	190



男班主任的新鲜事

巨大黑影闪进来

这学期，我们的班主任陶老师要去外地培训学习了。

一群捣蛋鬼像开锅的粥一样，开始冒泡。

校长给我们班指派了一位新的班主任，今天就会来上任。

于是，大家都挺胸收腹，双手背后，坐得笔直笔直的，希望能给新老师留下一个好印象。与此同时，每个人的目光都像火炬一样，正对着教室门口的方向，熊熊燃烧着。没办法，大家都对新老师充满了好奇。

伴随着上课的铃声，众目睽睽之下，一个巨大的身影从门外闪了进来，“蹭蹭”两步，蹿上讲台。

“哇！”全班一片惊叫。

惊叫声重重地挑起，再轻轻地落下。



男老师耶，而且是个帅帅的男老师耶！

他皮肤偏黑，身材高大，肌肉发达，站在讲台上就像一座高高的大铁塔。

可怜的前排同学，以后只好天天仰着一张脸上语文课喽！

“嘿嘿，同学们好！”

新班主任放下书本，两只铁耙子似的大手来回搓了好几下，才说出了这么一句话来，而且是半低着头，好像在地上寻找什么宝贝似的。

“老师好！嘿嘿……”

看到他那窘迫的样子，我们也都跟着“嘿嘿”地乐了起来。

问好声不响亮，而且一点儿也不整齐，这并不是因为我们不懂礼貌，而是因为自从上学以来，我们的班主任都是女老师，这冷不丁地给我们派来一名高大威武的男老师，还真有点儿不知所措，就跟这名刚毕业初次登上讲台的老师一样，有点儿窘。

根据以往的经验，在这种情况下，老师一定会生气的，然后再给我们一个下马威。

于是，大家都低下头，一副害怕的样子。