

知心姐姐心灵花园

有烦恼不怕，总会有办法！

化解 交往的烦恼

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

化解

交往的烦恼

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

化解交往的烦恼 / 知心姐姐编著 ; 稻荷前绘 . —北京 : 中国少年儿童出版社 , 2017.10

ISBN 978-7-5148-4151-0

I . ①化… II . ①知… ②稻… III . ①书信集—中国—当代②儿童教育 IV . ① I267.5 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161040 号

ZOUCHU XUEXI DE KUNJING



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

策 划: 知心姐姐编辑部 兴全基金
特约编辑: 田玉彬
装帧设计: 陈若琦

责任编辑: 李 源
责任印务: 刘宏兴
校 对: 刘成聪

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号
总 编 室: 010-57526071
发 行 部: 010-57526568
网 址: www.ccppg.com.cn

邮政编码: 100022
传 真: 010-57526075

电子邮箱: zbs@ccpg.com.cn

印刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32
2017 年 10 月第 1 版
字数: 100 千字

印张: 6.25
2017 年 10 月北京第 1 次印刷
印数: 30000 册

ISBN 978-7-5148-4151-0

定价: 29.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526880)

目 录

序 言 有烦恼不怕，总会有办法

第一辑

013 问：我努力了，但还是害大家被罚，怎么办？

答：自责是一种示弱的方式，有时候可以引起别人的同情。

017 问：内向的我害怕被人淡忘，怎么办？

答：要想结交更多的朋友，首先要让自己从角落里走出来。

019 问：大家都说我有双重性格，朋友们都离开了我，怎么办？

答：我们就从改善对待朋友的方式开始吧。

023 问：我看见讨厌的人，就有想打他的冲动，怎么办？

答：设置一个“闹铃”，关键时刻让它帮你转移注意力。

027 问：补课老师搞区别对待，怎么办？

答：面对不公平，你有很多选择，但是一定不要选择抱怨。

031 问：不能分享的友谊让我很累，怎么办？

答：友谊应该是与别人某一部分的交集，而不是两个人的生活完全融合。

035 问：我想要做一个坚强的女孩，却感到很疲惫，怎么办？

答：你并不是总需要坚强，你还需要柔情和眼泪。

039 问：对热门话题一窍不通，大家说我很“奇葩”，怎么办？

答：不要被不理解、不欣赏你的人所胁迫，否则你会成为“他们”。

第二辑

045 问：根据统计，我是孤单的，没有真正的知心朋友，怎么办？

答：要想提高存在感，你需要的不是抱团取暖，而是成为春风送暖的人。

049 问：靠爸爸的关系“走后门”，我压力重重，怎么办？

答：走什么门不是由你决定的，但是进门后走怎样的路是由你决定的。

053 问：老师公开说，她不喜欢我，怎么办？

答：你只需要知道一点：老师也会说错话。

057 问：妈妈总是跟我针锋相对，怎么办？

答：因为爱你，很多父母都是“杞人忧天”的。没有你以前，他们不这样。

061 问：我长得不漂亮，生活在阴影里，很自卑，怎么办？

答：除了美貌，你还有很多可以生活在阳光里的理由。

065 问：我想成为一个英雄，却是一个毫不起眼的男生，怎么办？

答：英雄需要勇气、智慧和胸怀，还需要能力超群和不以英雄自居。

069 问：朋友太虚伪，表面上很乖，背地里很坏，我该怎么办？

答：既然你不喜欢虚伪的人，为什么要和虚伪的人做朋友呢？

073 问：“霸道”的朋友让我很郁闷，怎么办？

答：既然你不喜欢霸道的人，为什么要跟这样的人做朋友呢？

077 问：我做了一件小事，朋友却责怪我浪费了他的时间，怎么办？

答：你的时间重要，别人的时间不重要？还不快去道歉！

第三辑

083 问：我发现，每个人都是为了利益而伪装，怎么办？

答：“每个人”都是为利益伪装，那么，你呢？

087 问：好朋友说的全是谎话，让我很难过，怎么办？

答：我们应该做诚实的人，但这并不意味着所有的谎言都是可耻的。

091 问：我的生活平淡无味，表妹的生活新奇好玩，我该怎么办？

答：想要精彩的生活，光靠写信怎么行？快，行动起来！

095 问：有了弟弟以后，我感觉受到冷落，怎么办？

答：学会分享和正视自己的脆弱是我们必须跨过的桥。

099 问：和朋友闹别扭以后，都是我先道歉才能和好，怎么办？

答：当你一次次委曲求全地道歉的时候，其实你是在害怕被孤立。

103 问：快乐的时光如此短暂，我一想起就伤感，怎么办？

答：如果永远都是快乐的话，我们用什么来区分快乐和不快乐呢？

107 问：快乐之后总是感到空虚，怎么办？

答：人生就像上山和下山，幸运的是，我们可以爬很多座山。

111 问：陪我玩儿的人很多，我却总是寂寞，怎么办？

答：产生寂寞感说明你已经有了属于自己的思想空间。

115 问：老爸不自信，总是阴着脸，怎么办？

答：现在开始，不管爸爸身上有什么缺点，告诉他：“我爱你，老爸。”

119 问：因为我成绩差，很多人都孤立我，怎么办？

答：成绩不是衡量好孩子的唯一标准，你對自己不要有偏见。

第四辑

125 问：暴躁、刻薄的爸爸让我害怕未来，怎么办？

答：外面的世界比爸爸更强大，他需要你的同情和理解。

129 问：我怀疑朋友讨厌我，很难受，怎么办？

答：你的确有讨厌的地方，立即改掉它，请朋友原谅你。

133 问：我被传绯闻，很无助，很委屈，怎么办？

答：想看热闹的人，如果没有热闹可看，自然就会作鸟兽散。

137 问：我的同桌经常讽刺我，我很苦恼，怎么办？

答：浑身长刺的人，常常隐藏着一段心事。倾听他，他就柔顺了。

141 问：我是小组长，想方设法讨好组员，换来的却是失望，怎么办？

答：讨好别人，你不累吗？你要做的是，不要让自己对自己失望。

145 问：我心里有仇恨，被折磨得心不在焉，怎么办？

答：写一封信发泄仇恨，然后把那封信烧掉。

151 问：世界很大，却没人听到我说的话，我很难过，怎么办？

答：你需要学点说话技巧，说你想说的话，同时，也要说别人想听的话。

155 问：我们家很穷，这让我感到非常不安，怎么办？

答：贫穷让你学到了很多财富买不到的东西，请你安心地长大。

159 问：我很敏感，自尊心太强，不时生闷气，怎么办？

答：学着切换频道，转移注意力，尽快丢开让你郁闷的小事。

163 问：现在的生活就是学习、吃饭、睡觉，令人厌烦，怎么办？

答：生活不是缺少趣味，而是缺少发现趣味的眼睛和心情。

167 问：我总受同学欺负，伤心透了，怎么办？

答：伤心有什么用？要让他们知道你不是好欺负的，你需要做点什么。

第五辑

173 问：我和外公外婆相依为命，却不能帮他们分担，怎么办？

答：做你力所能及的事，把自己分内事做好，不必给自己太大压力。

177 问：爸爸妈妈总是争吵，我感到痛心，感到可怜，怎么办？

答：当没有外部的光束抵达你的心底时，请你一定要相信，你就是那支能够照亮自己的蜡烛。

181 问：我主动交朋友，却没人肯接受，很孤单，怎么办？

答：如果交朋友真的需要某种特殊能力的话，那应该是让人快乐的能力吧。

185 问：我不喜欢的人总是缠着我，心里很别扭，怎么办？

答：既然你不喜欢，既然你觉得别扭，为什么不直接表达出来呢？

189 问：我是个男生，却被人说像小女孩，怎么办？

答：首先我们得把“什么是男子汉”的标准搞清楚。

193 问：干什么事都很无聊，怎么办？

答：找到你无聊的原因，这就是你摆脱无聊的开始。

后 记 做自己心灵的主人

化解

交往的烦恼

编著 / 知心姐姐

绘 / 稻荷前



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

目 录

序 言 有烦恼不怕，总会有办法

第一辑

013 问：我努力了，但还是害大家被罚，怎么办？

答：自责是一种示弱的方式，有时候可以引起别人的同情。

017 问：内向的我害怕被人淡忘，怎么办？

答：要想结交更多的朋友，首先要让自己从角落里走出来。

019 问：大家都说我有双重性格，朋友们都离开了我，怎么办？

答：我们就从改善对待朋友的方式开始吧。

023 问：我看见讨厌的人，就有想打他的冲动，怎么办？

答：设置一个“闹铃”，关键时刻让它帮你转移注意力。

027 问：补课老师搞区别对待，怎么办？

答：面对不公平，你有很多选择，但是一定不要选择抱怨。

031 问：不能分享的友谊让我很累，怎么办？

答：友谊应该是与别人某一部分的交集，而不是两个人的生活完全融合。

035 问：我想要做一个坚强的女孩，却感到很疲惫，怎么办？

答：你并不是总需要坚强，你还需要柔情和眼泪。

039 问：对热门话题一窍不通，大家说我很“奇葩”，怎么办？

答：不要被不理解、不欣赏你的人所胁迫，否则你会成为“他们”。

第二辑

045 问：根据统计，我是孤单的，没有真正的知心朋友，怎么办？

答：要想提高存在感，你需要的不是抱团取暖，而是成为春风送暖的人。

049 问：靠爸爸的关系“走后门”，我压力重重，怎么办？

答：走什么门不是由你决定的，但是进门后走怎样的路是由你决定的。

053 问：老师公开说，她不喜欢我，怎么办？

答：你只需要知道一点：老师也会说错话。

057 问：妈妈总是跟我针锋相对，怎么办？

答：因为爱你，很多父母都是“杞人忧天”的。没有你以前，他们不这样。

061 问：我长得不漂亮，生活在阴影里，很自卑，怎么办？

答：除了美貌，你还有很多可以生活在阳光里的理由。

065 问：我想成为一个英雄，却是一个毫不起眼的男生，怎么办？

答：英雄需要勇气、智慧和胸怀，还需要能力超群和不以英雄自居。

069 问：朋友太虚伪，表面上很乖，背地里很坏，我该怎么办？

答：既然你不喜欢虚伪的人，为什么要和虚伪的人做朋友呢？

073 问：“霸道”的朋友让我很郁闷，怎么办？

答：既然你不喜欢霸道的人，为什么要跟这样的人做朋友呢？

077 问：我做了一件小事，朋友却责怪我浪费了他的时间，怎么办？

答：你的时间重要，别人的时间不重要？还不快去道歉！

第三辑

083 问：我发现，每个人都是为了利益而伪装，怎么办？

答：“每个人”都是为利益伪装，那么，你呢？

087 问：好朋友说的全是谎话，让我很难过，怎么办？

答：我们应该做诚实的人，但这并不意味着所有的谎言都是可耻的。

091 问：我的生活平淡无味，表妹的生活新奇好玩，我该怎么办？

答：想要精彩的生活，光靠写信怎么行？快，行动起来！

095 问：有了弟弟以后，我感觉受到冷落，怎么办？

答：学会分享和正视自己的脆弱是我们必须跨过的桥。

099 问：和朋友闹别扭以后，都是我先道歉才能和好，怎么办？

答：当你一次次委曲求全地道歉的时候，其实你是在害怕被孤立。

103 问：快乐的时光如此短暂，我一想起就伤感，怎么办？

答：如果永远都是快乐的话，我们用什么来区分快乐和不快乐呢？

107 问：快乐之后总是感到空虚，怎么办？

答：人生就像上山和下山，幸运的是，我们可以爬很多座山。

111 问：陪我玩儿的人很多，我却总是寂寞，怎么办？

答：产生寂寞感说明你已经有了属于自己的思想空间。

115 问：老爸不自信，总是阴着脸，怎么办？

答：现在开始，不管爸爸身上有什么缺点，告诉他：“我爱你，老爸。”

119 问：因为我成绩差，很多人都孤立我，怎么办？

答：成绩不是衡量好孩子的唯一标准，你對自己不要有偏见。

第四辑

125 问：暴躁、刻薄的爸爸让我害怕未来，怎么办？

答：外面的世界比爸爸更强大，他需要你的同情和理解。

129 问：我怀疑朋友讨厌我，很难受，怎么办？

答：你的确有讨厌的地方，立即改掉它，请朋友原谅你。

133 问：我被传绯闻，很无助，很委屈，怎么办？

答：想看热闹的人，如果没有热闹可看，自然就会作鸟兽散。

137 问：我的同桌经常讽刺我，我很苦恼，怎么办？

答：浑身长刺的人，常常隐藏着一段心事。倾听他，他就柔顺了。

141 问：我是小组长，想方设法讨好组员，换来的却是失望，怎么办？

答：讨好别人，你不累吗？你要做的是，不要让自己对自己失望。

145 问：我心里有仇恨，被折磨得心不在焉，怎么办？

答：写一封信发泄仇恨，然后把那封信烧掉。

151 问：世界很大，却没人听到我说的话，我很难过，怎么办？

答：你需要学点说话技巧，说你想说的话，同时，也要说别人想听的话。

155 问：我们家很穷，这让我感到非常不安，怎么办？

答：贫穷让你学到了很多财富买不到的东西，请你安心地长大。

159 问：我很敏感，自尊心太强，不时生闷气，怎么办？

答：学着切换频道，转移注意力，尽快丢开让你郁闷的小事。

163 问：现在的生活就是学习、吃饭、睡觉，令人厌烦，怎么办？

答：生活不是缺少趣味，而是缺少发现趣味的眼睛和心情。

167 问：我总受同学欺负，伤心透了，怎么办？

答：伤心有什么用？要让他们知道你不是好欺负的，你需要做点什么。

第五辑

173 问：我和外公外婆相依为命，却不能帮他们分担，怎么办？

答：做你力所能及的事，把自己分内事做好，不必给自己太大压力。

177 问：爸爸妈妈总是争吵，我感到痛心，感到可怜，怎么办？

答：当没有外部的光束抵达你的心底时，请你一定要相信，你就是那支能够照亮自己的蜡烛。

181 问：我主动交朋友，却没人肯接受，很孤单，怎么办？

答：如果交朋友真的需要某种特殊能力的话，那应该是让人快乐的能力吧。

185 问：我不喜欢的人总是缠着我，心里很别扭，怎么办？

答：既然你不喜欢，既然你觉得别扭，为什么不直接表达出来呢？

189 问：我是个男生，却被人说像小女孩，怎么办？

答：首先我们得把“什么是男子汉”的标准搞清楚。

193 问：干什么事都很无聊，怎么办？

答：找到你无聊的原因，这就是你摆脱无聊的开始。

后 记 做自己心灵的主人



序言

有烦恼不怕，总会有办法

有一天，我收到了一封孩子的来信。信上密密麻麻写满了字，有些字被水渍染花了，看不太清楚。信的结尾，孩子这样写道：知心姐姐，你知道我有多难过吗？我现在是一边哭，一边给你写信。这封就要滴满泪水的信，是我流泪的心……

知心姐姐的最高纪录，是每天都能收到几十封信，接到几十个电话。孩子们的烦恼每天像雪片一样飞到知心姐姐身边。我想，知心姐姐也许是这个世界上倾听孩子烦恼最多、知晓孩子秘密最多的一位大朋友吧。

“知心姐姐，我有点胖，同学们都叫我充气大轮胎，怎么才能阻止他们这样叫我？”

“知心姐姐，爸爸妈妈下周就要离婚了，他们都争着要我。我只想一家三口永远在一起……”

“知心姐姐，为什么我对同学们那么好，却换不来他们的真心？我还能找到真正的朋友吗？”

“知心姐姐，为什么爸爸妈妈总控制不住自己的情绪，遇到烦心事就拿我当出气筒？”

……

这些心灵世界的小小忧伤，总能在不经意间打动知心姐姐的心。知心姐姐仿佛能够看到孩子们焦急等待的面孔——等待有人倾听，等待有人伸出援助之手。知心姐姐一刻也不敢怠慢，认真地回复着孩子们的信……可是速度太慢，能帮助的孩子太少。知心姐姐太着急了，

于是，就有了放在大伙儿面前的这本书。

回的信多了，知心姐姐发现了一个秘密：从1960年知心姐姐出现在《中国少年报》上开始，到现在有了《知心姐姐》杂志，几十年过去，孩子们的烦恼大多聚焦在这样一些话题上，比如：对于自己的外貌或能力比较自卑，对于交友产生的困惑，对于学习要面临的竞争与压力无法调节，对于未来充满了迷茫，不懂得控制自己的情绪，爸爸妈妈对自己不理解……

为什么世界发生了巨变，而孩子们的烦恼却变化不大呢？

这是因为每个人的成长都有规律，都必将经历认识自我、认识世界的过程。这条路是必经之路，谁也无法绕开；这条路也不会一帆风顺，必将经历波折。既然成长总有规律，那么面对烦恼，也总会有办法。在这本书中，知心姐姐挑选了每个人成长中都会面临的问题，用孩子来信和知心姐姐回信的方式，帮助孩子去应对人生中的一个难题。

很多时候，孩子就如同站在大雾迷茫的十字路口，看不清方向。这样的時候，需要有人告诉孩子，耐心等待、细心观察，等大雾散去，就会发现一条新路；这样的時候，需要有人听孩子倾诉，让他们打开心扉，发现自己其实比想象中坚强。知心姐姐不擅长讲大道理，她最擅长的是用亲和的话语和动人的故事，帮助孩子们拨开眼前的迷雾，有勇气面对困境，找到解决问题的办法。

你可以把这本书放在身边，在你孤独无助的时候，给你支持与能量；帮助你换一个角度去思考问题，鼓起勇气，重新出发。

请记住一句话：有烦恼不怕，总会有办法。成长路上，知心姐姐会一直陪伴着你。

《知心姐姐》杂志主编 祝薇