



成长不烦恼

中国小学生心理、情感写真及自我应对策略



好性格好人缘

赵静◎著

小学生获得同学和老师支持的30种能力



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



成长不烦恼

中国小学生心理、情感写真及自我应对策略

好性格 好人缘

小学生获得同学和老师支持的30种能力

赵静◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好性格好人缘/赵静著. —北京:北京大学出版社,2009.1
(成长不烦恼)

ISBN 978-7-301-14725-2

I. 好… II. 赵… III. 心理自助—人际交往—青少年成长—素质教育
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191111 号

书 名: 好性格好人缘

著作责任者: 赵静 著

责任编辑: 刘祥和

封面及内文绘画: 徐忆卿

内文彩插: 王 静

标准书号: ISBN 978-7-301-14725-2/G · 2532

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 站: <http://www.jycb.org> <http://www.pup.cn>

电子信箱: zyl@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346
出版部 62754962

印 刷 者: 北京宏伟双华印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787×980 毫米 16 开本 14 印张 144 千字 8 插页

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 10 月第 2 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: (010)62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn



目录

Contents

- 1. 没收到任何交友回信 // 1
- 2. 同学爱用“抹布招儿” // 5
- 3. 班里的小坏蛋总喊我外号 // 11
- 4. 我的“开心果”在哪里 // 20
- 5. 我们没有谈恋爱 // 26
- 6. 和好朋友绝交总让我心里不踏实 // 31
- 7. 在“夹缝”中艰难生存 // 38
- 8. 多么希望朋友不要“小心眼儿” // 44





- 9. 想让同学还钱，又怕伤了和气 || 50
- 10. 老和同桌磨擦不断 || 55
- 11. 我冤枉啊 || 62
- 12. 我心里压着块大石头 || 69
- 13. 怎样当好数学课代表呀 || 75
- 14. 拒绝了朋友的和好 || 83
- 15. 我们的“老板”管得宽 || 89
- 16. 其实我没有恶意 || 95
- 17. 想自己做选择 || 105

- 18. 被人羡慕也很苦 // 112
- 19. 我想做个“野蛮”女生 // 118
- 20. 幻想着自己被女生崇拜 // 125
- 21. 改不了自己暴躁的脾气 // 134
- 22. 长得漂亮就该烦恼多吗 // 142
- 23. 谁说少年不识愁滋味 // 150
- 24. 我吃了“一大堆泥巴” // 158
- 25. 怪“毛病”让我发疯 // 165
- 26. 做班干部真累 // 173



- 27. 我真是个“事儿”妈吗 || 181
- 28. 想跟网友见面 || 189
- 29. 帮帮误入“歧途”的我 || 195
- 30. 我只是不想出风头 || 202
- 31. 考满分的烦恼 || 209





1. 没收到任何交友回信



为什么我每一次写信交友，都交不成？要知道我是一个非常喜欢交友的人，我还有一个外号叫“交友情圣”呢！别人看我写了那么多的信，就给我取了这么个外号，可只有三个人真正成为我的朋友。我想通过写信交友的，可是，没有人肯回信给我。我也不知道怎么会这样，我也很想成为大家的朋友。你能告诉我怎么做吗？



交友情圣 男生 11岁



“交友情圣”：

没有人回信给你，原因有很多。比如：对方不太了解你、学习忙、没收到信等等。其实，写信是交友的方式之一，但绝不是唯一的方式。交友

的目的也不是为了有书信来往，既新鲜又好玩，而是为了有一个交流、学习、沟通的对象。不知你是否同意我的观点？如果你同意的

话，那就不要“一条道走到底”，非要通过写信来交友。换

一种方式吧，比如，你可以和小朋

友们一起运动游戏、一起谈天说地、一起交流学习体会……久而久之，你就不

会再羡慕别人有一大堆朋友了，因为你已经和他们一样，拥有了自己的一大群一大群的朋友了。

另外，朋友要有很多，但知心朋友就要少而精了。记住，交知心朋友要交那些品行出色的人。那样，你们就会互相促进，不断进步，你也不容易受到伤害。



心灵甘泉



◎ 信任是人际交往中最重要的一环。如果缺乏信任，你的交往技巧就是再高超，也只能获得最初的好感。

◎ 有时，一声“谢谢”、一个微笑或一次过路礼让，都能使你受到别人的欢迎。



认识我自己



你的朋友圈儿有多大

如果你正在等公交车，一辆小车开过来，司机停下车，伸出头来对你说：“嗨，朋友，捎你一段吧！”你准备怎么答复他？

A. 看他的样子不像个坏人，他愿意捎，我就搭一段路吧。

B. 招呼一起等公交的同学一起搭。

1. 没收到任何交友回信

C. 直接告诉对方自己不愿搭他的车。

D. 看都不看他一眼，根本不理他。



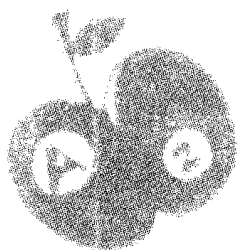
分析：

选择A：你喜欢交好多朋友，你的朋友也很多，但是，能聊心里话的朋友却很少。你也容易相信别人，容易上当受骗。

选择B：你喜欢真心地对待人，对好朋友更是如此。但是，没有多少人真心对你。因为，你比较虚荣，希望朋友总是夸奖你、欣赏你、围着你转，这让朋友很烦你。

选择C：你知道保护自己，也比较善解人意。如果能让脸上多充满灿烂的笑容，你的朋友会更多一些，你的朋友圈子也会更大一些。

选择D：你对友谊的要求太高，这使你常常感到孤独。你也能分清好与坏、对与错，但又不愿接受别人的好心。你过得比较累，朋友和你待在一起也感到累。于是，朋友会渐渐地离开你，而你的朋友圈子也会越来越小。





2. 同学爱用“抹布招儿”



唉，最近真惨，好多事都缠着我。为了与张雅雅绝交，我不知耗了多少时间、多少精力！绝交书我写一份，她撕一份。最后，我用一盒糖才终于让她在绝交书上签了两个字：同意。

你可能要问我了，为什么要和张雅雅绝交呢？我一说你就明白了，这种朋友实在是交不得。她一下课就和我打打闹闹，以前总是她输，现在却总是我输，我都有点儿怕她了。因为她有个绝招，叫“抹布招儿”，就是用很脏的抹布往别人嘴里塞。她

边塞边说：“我让你吃抹布，我让你吃个够！”我都“吃”了四回抹布了。我





真的很怕她了。

她还有两个更厉害的招数，一个叫“抹布包东西招儿”，一个叫“偷吃”招儿。第一个招儿不说你也明白，就是用脏抹布包我的眼睛。第二个就是几乎每天都偷吃我的糖周一、三、五有课外活动课时，她就趁我出去玩，偷吃我的糖，吃不了就分给别人。或者她把一颗颗糖扔在地上，用脚踩脏，再放回盒里，摇一摇。这样，一整盒糖就不能吃了。

你说可恨不可恨？！她不吃也不让别人吃，这可是我的糖啊！我现在很少买糖了。可是我天生又是一个爱吃零食的人，不买糖，也会忍不住买点别的什么东西。后来，又被张雅雅发现了，她还是偷吃。你说我该怎么办呀？



亲爱的青蓉：

读了你的一串串“怎么办”，我忍了半天还是笑出了声。一方面，笑你那个签了“同意”两个字的朋友，她可真是个不折不扣的、带点暴力倾向的疯丫头啊；另一方面，也笑你，那充满童真的逼写“绝交信”，那无可奈何的“怎么办”，和那想恨又恨不起来的懊恼样儿……

从来信中可以看出，虽然你对你的朋友有很多不满，但你还是不怎么太讨厌她。而你的朋友，就是那个爱往人嘴里塞抹布的女孩子，对人好像也没有什么恶意，但随便拿别人的东西是不对的，而且还把那些糖扔在地上，用脚踩脏就更不对了，似乎她还做得很有趣的。

其实，问题不仅仅出在她的身上，你也有不可推卸的责任哦。比如，在没得到你许可的情况下，她一个劲儿地拿你的糖并扔在地上踩时，你并没有阻止她呀。更严重的是，你还老买糖来“供”她拿和扔。可能，你不想承认这个“供”，但是，事实上，你不反对，就表示你在怂恿她这样做。

知彼知己，问题就好解决了。你找她谈一谈。试试往她嘴里塞抹布，或者让她买来糖，然后由别人随便拿、随便扔时，看她愿不愿意。我想如果她是一个正常孩子的话，给你的答

案一定是否定的。然后你就可以严肃地、认真地告诉她：“我也不愿意！”另外，你还要告诉她，朋友之间都应该是相互尊重的。如果对于你的严肃态度和严肃问题，她还是嘻嘻哈哈的，甚至恶作剧地说“我愿意”的话，那你就狠狠心，准备来个“以牙还牙”。最后的结果肯定是她“逃之夭夭”。再最后的结果是，得到你的惩罚，她再也不会重复以前的错误了。当然，你们还是好朋友。

这种方式比你拿一包糖，逼人家在绝交信上写“同意”两个字有效多了，而且还不会失去一个好朋友。

不信？试试看！



◎ 伤害是一个刺眼的东西，从来就没有人能躲过。聪明的人在伤害中醒悟，在伤害中体验，在伤害中变得善良。

◎ 人并非一生下来就懂得理智、沉稳、坚忍、执著、含蓄、坦率、自信、自尊、友善等等，这些都得益于后天的培养。从某种意义上说，你有什么样的品质就注定着你有什么样的人生。

◎ 宽容来自我们自愿放弃一得之见和一己之利，真正地做到沟通和理解。

◎ 要求别人的行为总是很难很难。只有好好把握自己，尽量不去伤害别人，并提醒朋友不要做伤害别人的事。

◎ 既然无法去躲避伤害，不如勇敢地去面对它，理智地去理解它。有些是无意的，有些是善良的，有些是冲动下不小心造成的。经常换位思考一下，也许在那样的环境下自己也会如此。



认识我自己



同学眼中的你

如果你特想知道自己在同学眼中是个什么样的人，那么这个测试可以满足你的愿望。测试开始：暑假期间，同学来你家玩。当他走后，你突然发现他的墨镜落在你家里了，你会怎么办？

A. 立即追出去。如果追不上，那就立马送到他家去。

B. 给他打电话，让他自己过来取。



2. 同学爱用“抹布招儿”

C. 托另一个同学带给他。

D. 就放在家里吧，以后有机会见面时再说。

分析：

选择A：说明你既大胆又冷静，能为别人着想。在好处面前，你是不会光顾着自己的。

选择B：你比较积极上进、聪明、能力强，但遇到问题时，自信常常会过了头。

选择C：你整天很快乐，好像不知忧愁为何物，喜欢帮助别人。只要有人求，不管做到做不到，你都会答应下来。

选择D：你比较胆小怕事，干什么都小心翼翼的，生怕出什么岔子。优点是责任心强，缺点是责任心太强，常常把自己弄得忧心忡忡。

