



阳光成长
书系

蘑菇班的秘密

女生版GIL

刷刷◎著



Post

女生心灵成长的秘密

男生可以
抢先看！



江苏少年儿童出版社

刷刷 著

蘑菇班的秘密

女生版GIRL

阳光成长
书系

图书在版编目(CIP)数据

蘑菇班的秘密, 女生版 / 刷刷著. -- 南京: 江苏
少年儿童出版社, 2013.8
(阳光成长书系)
ISBN 978-7-5346-7677-2



I. ①蘑… II. ①刷… III. ①女生—青少年教育
IV. ①G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191788号



书 名 阳光成长书系—蘑菇班的秘密·女生版

著 者	刷 刷
责任编辑	陈文瑛 邹抒阳
装帧设计	李 璐
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏少年儿童出版社
苏少地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本	718×1000毫米 1/16
印 张	9
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5346-7677-2
定 价	20.00元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

尊重儿童的成长需求是成年人的责任

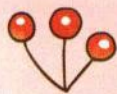
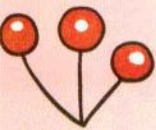
孙宏艳



和以往任何一代相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性，他们生活在新媒体时代，面对多元的文化和价值观、生活方式，他们学习压力大，缺少朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。

保护少年儿童快乐成长是成年人的社会责任，国家的发展与进步需要健康快乐的一代。在这方面成年人可以达成共识，但往往陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子听不懂，大人做的事孩子不领情。产生这种状况，是因为我们很少站在孩子的角度看问题想问题，没有真正成为儿童的大朋友。

保护儿童快乐成长，要特别尊重儿童的特点和需求，维护儿童的权利，要站在儿童的立场，思考儿童的问题。正如习近平主席所说，每一个人都是从孩子长大的，因此我们要用孩子的视角看待儿童的生活，了解孩子们的烦恼，满足孩子们的需

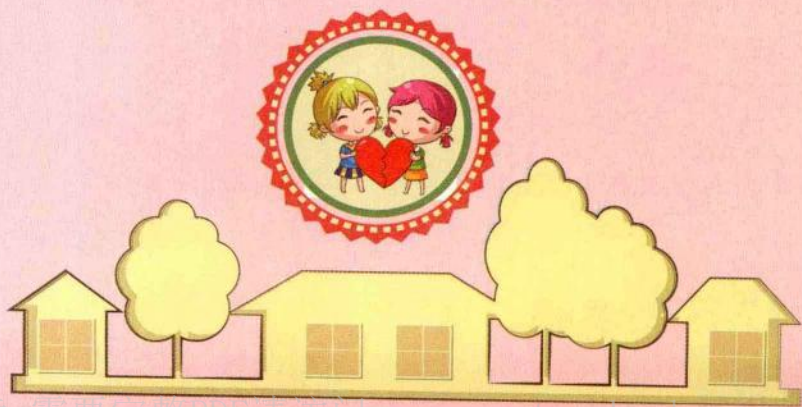


求。习主席在六一儿童节“以大朋友的名义”向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成年世界提供了与儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等，要成为孩子的大朋友。唯有这样，我们才能真正了解儿童的需求，才能与儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助儿童健康成长。

刷刷姐姐可谓小朋友的心灵密友，她长期和少年儿童接触，经常到孩子中间去，对少年儿童的烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？脚臭怎么办？被同学敲诈怎么办？想要名牌怎么办？遇到性骚扰怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？男生需要护肤吗？总想把同学的东西搞到手怎么办……这些烦恼就是男生、女生的“悄悄话”，刷刷姐姐是一个大朋友、过来人，给小朋友回复的每一封信都那么恳切，那么有操作性，孩子们读了这些通信，就能找到对付烦恼的办法。

每次读刷刷写给小朋友的信，都让我惊叹她如此了解小朋友的心思！现在我知道，刷刷是蹲下来和孩子做朋友的，满足儿童的成长需求、解除儿童的成长烦恼就是刷刷的梦想！

（作者为中国青少年研究中心少年儿童研究所所长）





第 1 封信	远离不健康的零食	1
第 2 封信	单眼皮OK双眼皮	7
第 3 封信	主动说声“sorry”	12
第 4 封信	吃些小亏不会损失什么	17
第 5 封信	“臭脚大仙”的苦恼	22
第 6 封信	“臭脚大仙”的幸福	28
第 7 封信	玩转你的暑假地盘	33
第 8 封信	巧用“糖衣炮弹”	38
第 9 封信	让对手成为榜样	43
第 10 封信	大款爸爸带来的烦恼	49
第 11 封信	飘落的落蕾	53
第 12 封信	说话不要尖酸刻薄	58





第 13 封信	今天的演讲“悲剧”啦	63
第 14 封信	可怕的校外朋友	70
第 15 封信	“流血”事件	76
第 16 封信	我弄丢了好朋友	83
第 17 封信	远离坏书的魔咒	88
第 18 封信	交友贵在真诚	93
第 19 封信	与老爸老妈谈判	100
第 20 封信	名牌相思病	104
第 21 封信	非常时期的非常生活	111
第 22 封信	疯狂的粉丝	116
第 23 封信	可怕的叔叔	121
第 24 封信	神秘的小纸条	126
第 25 封信	“丑小鸭”也会有春天	130



第1封信

蘑菇班的秘密

远离不健康的零食

吃零食要注意什么？



刷刷姐姐你好：

看看我手里拿的是是什么好东西？嘻嘻！是我今天在校门口买的黑胡椒鸵鸟肉！

刷刷姐姐，告诉你哦，我是我们班的零食大王。在我的书包里，每天除了书本，还装着各种各样的零食。薯片、鱼条、怪味豆，还有麻辣鱼片，都是我的最爱。我觉得零食真好吃，比饭菜好吃多了。所以，每天中午，我都用吃午饭的钱买零食当饭吃。

“朵朵，又把零食当饭吃？”小店门口，班长阿雪冲我皱起眉头，“你每天吃这么多零食，对身体不好！会影响身体健康哦！”

“影响身体健康？别开玩笑啦！”我站到阿雪身边和她





比了比个头，说，“瞧——你还没我个子高呢！胳膊也没有我的粗，你凭什么说我吃零食影响身体健康？”

“这……”阿雪叹口气，“总之，我建议你离零食远一些！”

“我不要你管！”我端起黑莓汁一饮而尽，“真好喝！酸酸甜甜，一股浓浓的梅子味儿，太喜欢了！老板——”我转身对小店老板大喊，“再来一杯！”

“好嘞——”小店老板眉开眼笑地递上一杯黑莓汁，我正要走，他拉住我说，“今天来了好多新品种的零食，你要不要尝尝？”

“真的？”我一听有新品种，立刻说，“给我看看！”

我揣着三包零食走回教室。下午最后一节课是自习课，教室里静悄悄的，所有人都在埋头写家庭作业。

“咕噜——咕噜——”我的同桌大海肚子响起来。“好饿哦——如果有东西吃就好了！”大海说完看看我，问，“零食大王，你有东西吃吗？”

“当然！”我从书包里掏出新买的三包零食，问大海，



“这是七彩珍珠豆，这是五香野驴肉，这是非常麻辣豆腐干。你想吃什么？让你先选！”

“不愧是同桌，真够义气！”大海看了看三包零食，选了五香野驴肉，打开包装，咬了一口。

“味道怎么样？”我看着大海，口水都快要流下来了。这可是新产品，我还没吃过呢。

“怎么有股……鸡屎的味儿？”大海皱起眉头，吧唧了几下嘴，然后“噗”地一下吐了出来。

我一听，气得要死。我请他吃这么好的零食，居然和我说的是鸡屎味儿，想到这，我生气地对大海说：“你吃过鸡屎吧？否则怎么知道这是鸡屎味儿呢？”我从大海手里抢过五香野驴肉，用力咬了一口。

说真话，吃起来确实有一股臭烘烘的味儿，但绝对不是鸡屎味儿。“我猜这是五香粉的味道！可能我们平时不怎么吃五香粉，所以吃不习惯！”我对大海说。

“是吗？那我再尝尝！”大海把剩下的肉干都吃完了，才说，“吃习惯这味儿，好像还蛮不错呢！”

“嗯嗯！”听大海这么一说，我刚才的气消散得无影无踪。我抓起豆腐干和珍珠豆，拆开包装，分给大海一半。

大海点点头，正要开吃，前后左右的同学闻到零食散发的味儿，纷纷凑上来：“你们吃什么呢？给我们也吃一些！”

“行行行！”我将手里的豆腐干和珍珠豆分给周围的人。阿雪看到这情形，站起来说：“上课不许吃零食！再说，这些零食看起来不太卫生！”

“怎么不卫生了？”我生气地冲阿雪叫道，“你是不是吃不到零食才这么说的？你要吃，我也分你一些好了！”说到这，我抓起几粒珍珠豆递给阿雪，她摇着头说：“算了，你





们吃吧，我不管你们了！”

就这样，我、大海和几个同学将珍珠豆和豆腐干吃了个一千二净。

“味道怎么样？”我问他们。

“珍珠豆太甜，估计里面有很多糖精！豆腐干太辣，不知道这么红的辣椒油是不是苏丹红！”大海一边吮吸手指头，一边对我说出这么一番话。

“死大海——”我用力捶了他一拳，说，“你这家伙太不够意思了，把我的零食吃了，还说这些风凉话？好啊，下次你再也不要吃我的零食了！”

“嘻嘻，嘻嘻！开个玩笑，别生气嘛！”大海冲我拱拱手。

“哼！”我白了大海一眼，心想：以后有零食坚决不给这家伙吃了。

吃好零食，离下课时间不远了。我把笔放进铅笔盒，准备收拾一下，等下课铃一响，便冲出教室，去小卖部再买一些新品种的零食。

“哎哟——”突然，大海捂着肚子，一脸痛苦地呻吟起



来，“我肚子好疼！哎哟——哎哟——”

“你怎么了？”我看着大海问，“你肚子怎么会疼？”

“我……我……不知道……”大海脸色变得苍白，汗珠挂满额头。我紧张兮兮地对阿雪说：“不好了，大海肚子疼！”

阿雪一听，果断地说：“快，我们马上送大海去医务室！”

我和阿雪扶着大海向医务室走去，谁知，刚到医务室门口，大海便吐了一地。见大海疼痛难忍，校医迅速找老师开车把大海送进附近的医院。

“他是急性肠胃炎！是吃了不卫生的食物造成的！”医生拿着化验单告诉校医，“最近让他不要乱吃东西了！”

“都怪你！”阿雪听到医生的话，忍不住埋怨我，“都是你给他吃的零食造成的！”

“奇怪，我也吃了那些零食，为什么我没生病？”我觉得阿雪把责任推给我，实在可恨，忍不住和她吵起来。

刷刷姐姐，你说，我吃点零食招谁惹谁了？我吃我的，阿雪管得着吗？还有这个死大海，肚子这么不争气，吃点零食就得肠胃炎，以后我是不会请他吃零食了！哼！



郁闷的朵朵



朵朵同学：

女生喜欢吃零食是可以理解的，但是吃零食也应该有所选择。

校门口的小店和地摊出售的零食，往往是没有生产厂家和卫生许可证的“黑作坊”零食。这些零食不但有色素、非法食品添加剂，还常常以次充好，以假乱真，甚至用过期、变质的食物当



加工原料。吃了这种零食，不但对身体不利，还会因为加工环节的脏乱差，而引发身体疾病。

特别要注意的是，很多人吃零食的时候根本不注意卫生。常常边写作业边吃零食，或者在路上边走边吃，更有一些人，在游乐场、网吧、游戏厅等地方玩耍后，直接用手抓零食吃。这种情况下，很容易在吃零食的时候，将病毒、细菌吃进肚子！

朵朵，你这样的小学生现在正处于长身体阶段，需要能量和各种营养，所以平时应该将一日三餐吃好、吃饱。如果因为身体消耗大，需要吃一些零食做补充，应该选择正规厂家的生产的，质量信得过的零食。

记住，一定要离那些不健康、不卫生的“三无”零食远一些，小心“病从口入”哦！



刷刷姐姐

第2封信

蘑菇班的秘密

单眼皮PK双眼皮

眼睛小我要开双眼皮吗？

刷刷姐姐：你好！

我是六年级的女生——落落。

虽然我成绩不错，但是我一点不快乐。因为我有一双难看的小眯眼。在好朋友琪琪面前，在同学面前，特别是在帅哥面前，我特别特别自卑和痛苦。

上个月，我们班来了一位代课老师，她上课不到十分钟，就让我在全班丢尽了脸。

“落落，你昨天晚上没睡觉吗？怎么一副睁不开眼睛的样子？”代课老师指着黑板上的文字问，“我刚才说的你听到了吗？”

“我听到了啊！”我不解地站起来，看着老师，“我昨天睡得很早……”

这时，琪琪站了起来。

“老师，您冤枉落落了。她是小眼睛，看



MO GU BAN DE MI MI NU SHENG BAN
蘑菇班的秘密 女生版

起来好像没睁开，其实……”琪琪扫我一眼，捂着嘴巴笑着说，“她天生如此，您别怪她！”

“哦……”老师听了琪琪的话，忙不迭地对我说，“抱歉，抱歉！是我错了！你坐下吧！”

我坐在座位上，听到周围好几个同学悄悄笑我。

“嘻嘻，眼睛小得老师以为她在打瞌睡！”

“她的眼睛恐怕比绿豆大一些吧？”

可恶！听到这些议论，我气得要死，又无可奈何。谁让我是小眼睛呢？

下课了，琪琪找我玩，我生气地转过身不理她。

“落落，你别生气——”琪琪拼命讨好我，“我帮你和老师解释，是担心老师错怪你嘛！你别生气了，好不好？不管别人怎么说你，作为你的好朋友，我只觉得你的小眼睛看起来很可爱，很讨喜！”

“去去去！”我觉得琪琪根本不会安慰人，听了这些话，我更讨厌自己的小眼睛了。“小眼睛可爱，你怎么不把眼睛弄小？”

“把眼睛弄小？”琪琪听了吐舌头，“我只听说小眼睛可以变成大眼睛，还没听说过大眼睛能变小呢！对了，落落，你如果不喜欢小眼睛，为什么不去医院开个双眼皮，把眼睛



弄大点呢？”

“开刀？双眼皮？”我听了琪琪的话，顿时高兴起来。对呀，我为什么不去开个双眼皮，把小眼睛变成大眼睛呢？

放学回到家，我对着镜子看里面的自己：白皙的皮肤，乌黑的头发，小巧的鼻梁和红润的嘴唇。如果我的小眯眼能变成双眼皮，大眼睛，我肯定会成为我们班最漂亮的女生！一想到能变成漂亮的女生，我恨不得立刻拉着妈妈去美容院开双眼皮。

“妈妈，我要去开个双眼皮。我的眼睛太小了！难看死了，我要把眼睛变大！”

“开双眼皮？”妈妈抬头看我，“开双眼皮很疼的，你平时手指头扎根针都疼得‘嗷嗷’叫，开双眼皮比这疼多了！”

一听到疼，我心里“咯噔”一下。我最怕疼，可一想到“睁着眼还像在睡觉”的嘲笑，我便安慰自己：疼一点有什么关系呢？只要能变漂亮，就是疼也值得。想到这，我拉着妈妈央求：“妈妈，您带我去开双眼皮吧？和疼比起来，我更怕同学笑我是小眼睛！”

“你呀——”妈妈叹口气，说，“既然这样，暑假我带你去开双眼皮吧！”

“太好了，太好了！”见妈妈答应了我的要求，我高兴地在妈妈脸上用力亲了一口。

第二天，我把这个消息告诉琪琪，琪琪听了吃惊地问：“落落，你真的要去开双眼皮吗？我……我昨天是随便说说的，你怎么当真了？”

“嘿嘿！”我冲琪琪笑笑，得意地说，“我妈妈已经答应暑假带我去开双眼皮了！下学期，再也不会会有同学笑话我是小眼睛了！”





“可是……”琪琪看着我，一副欲言又止的样子。我忍不住问她：“难道你不希望我变成大眼睛的漂亮女生？”

“不是的——”琪琪摇摇头，对我说，“我听说整容手术做不好会变成毁容手术。我担心……”

“呸呸！你个乌鸦嘴！”我用力在琪琪头上敲了一下，说，“你希望我倒霉吗？真是的！那么多人做整容手术，难道偏偏我倒霉？你是不是我的好朋友？或者……或者你怕我变得比你漂亮？”

“落落，我不是这个意思！”琪琪摇摇头，担心地说，“我觉得你应该慎重考虑一下！不要为了美而随便在自己脸上动刀子！”

“这……”我见琪琪脸上堆满诚意，不禁想：我到底要不要去开双眼皮呢？

亲爱的刷刷姐姐，我已经纠结了好长时间。期末考试快到了，我到底要不要在暑假里，去美容院将小眼睛开成美丽的大眼睛呢？请你帮我想一想吧！

希望得到帮助的落落



亲爱的落落同学：

单眼皮好看，还是双眼皮美？我想每个人的看法不一样，但是我认为自然美才是最美的。想想看，如果大家都去美容院整得和电影明星没两样，那又有什么意思呢？何况那些明星中，也不乏小眼睛的人哦！

其实人与人长得不一样，容貌有着千差万别，就是为了让

