

告诉世界 我能行



解决让人困惑的40个成长问题

葛永慧 / 编著

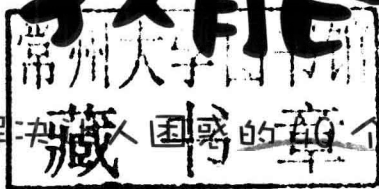
辽宁人民出版社



告诉世界 我能行



解决孩子成长问题



葛新慧 / 编著



辽宁人民出版社

©葛永慧 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉世界我能行. 1, 解决让人困惑的 40 个成长问题 /
葛永慧编著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-205-07602-3

I. ①告… II. ①葛… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060505 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 辽宁奥美雅印刷有限公司

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 14

字 数: 150 千字

出版时间: 2013 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 昊

装帧设计: 丁末末

责任校对: 蔡桂娟

书 号: ISBN 978-7-205-07602-3

定 价: 25.00 元

法律顾问: 陈光 咨询电话: 13940289230



六一儿童节又快到了。一年一年长大的我们，在享受成长快乐的同时，也不可避免地会有各种各样的烦恼和困惑。

9岁的刘峰峦受不了爸爸妈妈总是拿自己和别人家的小孩做对比。他很疑惑，问：“难道我不是爸爸妈妈亲生的，别人家的孩子才是，否则，爸爸妈妈怎么从来不夸我，而老觉得别人家的孩子比我强呢？”

10岁的段铭铭在家里很爱说话，也很顽皮。但一见到生人，他的烦恼就来了。因为人一多，铭铭就不敢说话，而且一有陌生人，他就不知道说什么。段铭铭也很无奈：“为什么我一到人多的场合，说话就卡壳呢？”

11岁的顾程程觉得妈妈就像私家侦探，总是爱偷看她的日记。程程很伤心：“我虽然是小孩子，但也是有隐私和尊严的。妈妈总认为我是她生的，就有权知道我所有的事情。我不是犯人，为什么妈妈不能给我一个私人的空间呢？”

12岁的苏睿哲知道爸爸妈妈望子成龙、望女成凤没有什么错。可

是，他真的想知道，是不是只有考上重点中学才有前途？是不是考不到一所好学校的人前途就一片黑暗呢？要是以后真的考了不好的学校，他该怎么办？

.....

成长从来不是一件容易的事情。在“考个好分数，上个好大学，找个好工作”的压力下，我们总是被父母严密地管制着，不但失去了很多多姿多彩的成长体验，还多了很多烦恼。

这些烦恼，其实来源于我们在学习、人际相处、情绪、品行、人格等心理方面出现的困惑。

在学习上，我们不懂为什么爸爸妈妈总是让我们看书做题，为什么只是迟到3分钟老师却要我们写长长的检讨书，为什么即便考了99分家长还不满足？

交朋友时，我们不清楚好朋友忽然不理我们了是为什么？被最好的朋友欺骗了，该怎么办？喜欢和男生一起玩，却被同学传谣言，怎么办？爸爸妈妈总是干涉我们交朋友，怎么办？

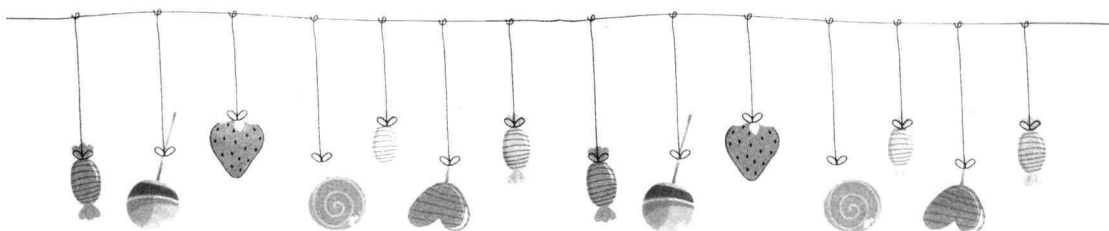
和爸爸妈妈相处时，我们疑惑为什么大人有错也不承认？为什么大人要偷看小孩子的日记？爸爸妈妈为什么总吵架？为什么妈妈和奶奶总合不来？为什么爸爸妈妈宁愿玩游戏，也不多陪陪我们？

关注自己的时候，我们想不明白为什么女孩子必须要做淑女，不懂是不是只有漂亮的女孩子才会受欢迎，是不是胖孩子就得被同学嘲笑？

成长本应该是快乐的，如何才能让我们的童年不烦恼呢？别急，让本书来帮助你吧。

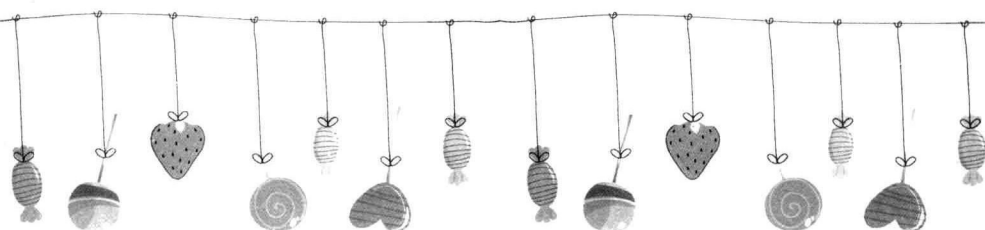
《告诉世界我能行 1：解决让人困惑的 40 个成长问题》适合 7 到 12 岁的小学生阅读。它用通俗易懂、案例解析的方式，详尽描述并解答了孩子们常常会遇到的“成长的烦恼”，非常有助于小学生自己解决成长困惑。

希望每个孩子都能从本书中获得有益的指导，让成长变得不再烦恼。当然，如果可以，不妨和爸爸妈妈还有老师一起看看这本书，让他们了解我们在想什么、要做什么，和他们一起消除烦恼，享受成长的快乐。

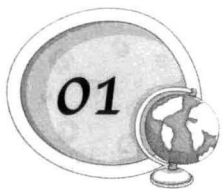


前言

01	别人都有手机，我为什么不能有	001
02	小孩子就没有发言权吗	005
03	“我不怕僵尸，我怕黑”	010
04	我不“听话”，就不是好孩子吗	015
05	男子汉就不能哭吗	020
06	我不想别人比我好	024
07	是不是世界上的父母都喜欢比较	029
08	妈妈的唠叨是爱吗	034
09	爸爸妈妈，你们为何从来不表扬我	039
10	我不喜欢弟弟，是不是不正常	044
11	说好了考第一买礼物，为什么说话不算数	050
12	为什么女孩一定要做淑女	055
13	我干嘛一定要勤快	059
14	一到人多的场合，我说话就卡壳	065
15	喜欢和男生一起玩，有什么不对	070
16	成绩好，为啥还受排挤	074



17	最好的朋友背叛了我，怎么办	079
18	同学给我起绰号，是我好欺负吗	085
19	漂亮的女孩才会受欢迎吗	091
20	我害怕与人交往	097
21	好朋友忽然不理我了，我好失落	103
22	有同学说我喜欢某个女生，怎么办	107
23	妈妈担心我被朋友带坏，会吗	112
24	你们为什么嘲笑我的梦想	117
25	不知为什么，一考试我就紧张	123
26	我能不能把数学学好	129
27	我考砸了，不想回家	135
28	第一次被老师请家长	140
29	只有考上好中学才会有出息吗	145
30	如果我不上校外班，被别人落下，那就惨了	151
31	妈妈给我报了钢琴班，但我不喜欢	156
32	大人错了，为什么不承认	163
33	害怕过生日，“心意”也要讲价格吗	170
34	为什么每次都把我当出气筒	175
35	爸爸妈妈离婚了，他们不爱我了吗	180
36	死亡，就是去了另一个世界吗	187
37	我迷上了电脑，怎么办	192
38	我拿家里的钱，算偷吗	198
39	我想养宠物，爸爸妈妈不同意怎么办	204
40	妈妈偷看我的日记，小孩子就没有隐私权吗	209



别人都有手机， 我为什么不能有



经典案例



我也想要手机

11岁的儿子刘颂一直在闹着买手机，他说班级里一半儿以上的人都有了手机，而他自己还没有，所以想买一个。

“小学生有没有必要配手机？”这个问题让刘爸爸思来想去。要说为了联系，自己和儿子的班主任也互留了电话，联系也不成问题。而且，孩子还小，自控力不强，带个手机，一定会让孩子分心，这不利于学习。加上手机“黄毒”流入校园，真担心孩子会受到不好的影响。

刘先生拒绝了儿子买手机的请求，结果，刘颂难以接受：“别人都有手机，为什么我不能有？”



心灵困惑



孩子的困惑

绍齐：有手机很方便，可以随时跟父母或同学电话交流。为什么不让有？现在这个时代，电脑都普及了，手机自然也没事儿。

博文：别人都有手机，而且是最新款的，平时一拿出来，就让我羡慕。如果我也有手机，那该多好啊！爸妈都怕我学习分心，我觉得我还是有自控力的。

梓晨：我爸爸妈妈经常临时加班，来不及接我，有手机能及时告诉我。担心有了手机反被抢，哪有那么多可以担心的事情？

父母的困惑

陈珊：我是一名老师，以前曾收过学生的手机，发现大约 18 个小时里，他收到了 200 多条短信，上课时间有，凌晨一两点也有。这样哪还有心思和时间学习啊？

高哲：上周孩子上兴趣班，拿的是我那个旧手机。回来后，他跟我说，这个手机太旧，非让换个新的，说班里孩子们都是新的，他不想被人笑话。手机是用来联络的，怎么变成攀比了？

刘睿：孩子对于新事物的追求心理很强烈，总想通过各种办法去得到新鲜东西，以满足好奇心。对他们来讲，手机就是一个玩具，他们怎么可能不玩？



答疑解惑 / 手机不是拿来攀比的



手机对我们的身体健康有害

我们的身体正处于生长发育阶段，耳朵、颅骨比成年人更小、更薄，免疫系统比成年人脆弱，神经系统正在发育。使用手机产生的辐射容易使大脑受到伤害，引发头痛、记忆力减退和睡眠紊乱等，这对我们的健康很不利。

不要为攀比而买手机

大部分人非要带手机，其实多是出于好玩，想让同学看得起，不想被大家笑话自己。这属于攀比心理，是一种很不好的风气。

有同学跟方寒挑衅，说：“你的鞋不是耐克的，你的衣服不是名牌，你还没有手机，你真落后。”方寒是这么回答的：“我们现在是学生，我不跟你比别的，要比就比学习，比体育。比谁的鞋、衣服、手机好，有什么意思，还不是用的爸妈的钱。”

手机可能会影响学习

现在，我们的辨别能力还不是很强，对于手机网络上面的不良信息，我们很容易受影响。而且，确实有不少人自制力比较差，会偷偷发短信、打电话或玩游戏，难免分散学习精力，进而影响学业成绩。

10岁的安捷因为考了班上的第一名就嚷着要买一部手机，爸爸答应了。不久，安捷又要求换个新手机，并说换得越快就越被同学看得起，学习起来才会努力。可是换个功能多的手机之后，安爸爸发现，安捷竟玩手机游戏上瘾，无心学习了。

正确使用手机

小学生使用手机应该慎重，最好根据需要决定是否配备手机。我们要知道，父母让我们用手机是为了方便与我们沟通和联系。当他们不能及时接我们的时候，可以事先告知，不让我们着急。当我们没有及时回家时，用手机和他们联系，可以让他们不必担心。若是如此，我们可以在某些时候使用手机。

另外，上课的时候，我们的手机要关机或者调成静音。平时，尽量在教室外接听电话。

写给家长的话 /



关键在于，教会孩子正确使用手机



正确使用手机，对学生来说，主要包括三个方面：一是掌握好开机关机时间。一般来说，上课时间都应让孩子关机，家长最好准确地了解孩子所在学校的作息时间表，要同孩子联系，最好约定时间，比如中午或下午放学后。

二是能选择恰当的使用场所。什么地方可以用手机，什么地方不要用手机，比如，接打电话最好在教室外面。

三是交际内容和对象的恰当选择。同什么人谈，说些什么？这是手机使用中的核心问题。许多家长反对孩子带手机，就是怕他们随便交友，说些毫无意义的话，而且没完没了发短信等。



小孩子就没有发言权吗



经典案例



放学一个多小时后，徐健带着一身泥土回到家。徐爸爸非常生气地问他：“怎么这么晚才回来？身上还弄得这么脏？”

看到爸爸不高兴，徐健怯怯地说：“下午学校足球队选拔队员，我去参加选拔了。”

想到儿子竟然自作主张，这让徐爸爸更加生气了：“什么足球队？谁让你参加足球队了？你经过我同意了吗？”

“我喜欢踢足球，是我自己要参加的，而且好多同学都是自己报名的，我……”

徐健还想为自己辩解，却被父亲的怒吼打断了：“这绝对不行！成绩那么差，还有心思参加什么足球队，你要敢去，小心我打断你的腿！”

无奈的徐健，只有放弃进足球队的机会。每当看到自己不感兴趣的课本，徐健就没了热情。

徐健搞不懂：我现在都 12 岁了，什么事情还都得父母做决定。难道父母要替我做一辈子决定吗？我也有发言权，我喜欢什么、想做什么，甚至我想要什么样的生活……爸爸什么时候才能让我自己做决定呢？



心灵困惑



孩子的困惑

一年级的陈昱：搬新家了，妈妈把我的屋子刷成绿色，可是我事先一再告诉他我要蓝色。妈妈为什么不听我的意见呢？我的爱好是绘画，梦想是把这些美丽的瞬间都记录在画板上。可是，妈妈却说画画没前途，非要我去上钢琴班。我的爱好自己怎么就做不了主呢？

三年级的韩雪：爸爸妈妈，如果你们愿意听，我会把我的心里话全都告诉你们，可是不知道为什么，每次我只说了一句话，你们就让我“闭嘴”“收声”，就开始教训我，甚至我一反驳，你们还动手打我，说我“不听话”。我觉得奇怪，我都没有把话说完，你们都不了解情况怎么就开始用“一训二骂三打”来对我？这就是你们所谓的爱吗？

六年级的黄海涛：我们一家三口要出门旅行，爸爸说去北京长见识，妈妈说去爬泰山看风景，为什么就没有人问我想去哪里呢？我的个子不高，我的意见就可以被忽略吗？

父母的困惑

方先生：孩子懂什么！我就是怕他乱来，所以早就给他做好了人生规划。学琴，考级，当钢琴家，以后人生多风光。他刚10岁，就要自己做决定，他能做什么？

慕女士：我和孩子一块去买衣服，他看上的明明不合适，还非要吵着买。我能给他买吗？当场就拒绝了，给他买了一些其他帅气的衣服。可是，第二次，孩子再也不和我一起去了，嚷着：“我说买哪件，你又不给买。到头来，还不是你自己决定。那我去干吗？”真的是我错了吗？



答疑解惑 / 如何告诉父母我们的意见



有自己做决定的需求是正常的

我们慢慢长大，就有了自主意识，就不再愿意什么事情都听父母的，有了自己做决定的需求和愿望。这种需求是健康的、自然的。

如果我们从小就能有意识地培养表达意见、做出选择和做决定的能力，那在以后的人生路上我们就能独立地解决难题。如果总是什么都需要父母决断，我们就会变得没有主见。

如何向爸爸妈妈表达自己的意见

当爸爸妈妈散步或看电视等比较悠闲和愉悦的时候，我们可以跟他们聊一下我们的看法。

除了面对面地沟通，我们还可以尝试用写信的方式与爸爸妈妈谈一谈，或者，给父母留字条，发短信等，和父母讲讲我们是怎么看这

件事的，希望父母怎么做，为什么这样做的理由，等等。至少，要得到父母的理解。

如果和父母在一件事情上有分歧，可以坦诚地和他们聊一聊，说说彼此这么做的理由和依据，设想事情发展的后果。然后综合所有人的意见，选出最好的办法。



写给家长的话 / 学会凡事和孩子商量



没有发言权，孩子难独立

如果做父母的总把“选择权”和“决定权”牢牢地把握在自己手中，那久而久之，孩子的自主意识就会被抑制，自信心会受打击，影响孩子对自己的评价，很可能导致孩子产生消极的自我评价。等孩子长大后，他就会缺乏判断力和选择的能力，缺乏责任感和主见。那时候，父母想训练他独立自主就很难了。

要改变这一点，最好就是适当放手，还给孩子必要的发言权和决定权。

孩子再小，也要尊重他的意见

父母要有这种意识——“孩子是小人，小人也是人。”尊重孩子在家庭和教育中的地位，任何涉及孩子的事情，应该多尊重或听取孩子的意见。比如，对话时，不要中断或反驳孩子；不要干涉孩子自己喜欢的方式等。

张先生女儿桐桐房间的窗帘旧了，张太太带着她去买新的。回来后，桐桐很高兴地对张先生说：“我早想要个天蓝色的窗帘，终于有

了。”原来，买窗帘的时候桐桐说了自己的想法，妈妈说了她的意见，然后两人综合了一下最后做出了选择。桐桐最后说：“我长大了，你和妈妈更像我的朋友了。”

孩子看问题常有与成人不一样的视角，也常有成人想不到的新奇发现和想法。凡事征求一下孩子的意见，倾听一下他们的看法，即便最后没有采纳他们的意见，让他们勇敢地说出来，也会令孩子感到自己在家庭里是受尊重的。

多信任和支持孩子

当孩子决定做某事时，只要不是原则性的问题或危险的事情，家长应该多给予信任和支持。即使孩子最后失败了，相信孩子也能从中得到深刻的经验和教训，为自己以后的成长打下良好的基础。