

告诉世界 我能行²

规避最容易犯的38个成长错误

李洪本 / 编著

① 辽宁人民



告诉 世界② 我能行

规避最容易犯的 38 个成长错误

李洪本 / 编著



辽宁人民出版社

©李洪本 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉世界我能行. 2, 规避最容易犯的 38 个成长错误 /
李洪本编著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2013.4

ISBN 978-7-205-07603-0

I. ①告… II. ①李… 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 060521 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: 13

字 数: 145 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: 姚飞天

书 号: ISBN 978-7-205-07603-0

定 价: 24.00 元

法律顾问: 陈光 咨询电话: 13940289230



成长对于我们中学生来说，是那样的不可思议，就好像一颗种子慢慢地从泥土里伸出它那细长的茎，朝着天空的方向长叶、开花、结果。

我们觉得自己羽翼已丰，可以脱离父母，独自去飞翔。我们对父母的管教越来越不耐烦、越来越排斥。我们以为自己的判断是对的，自己的未来必将与众不同，却不知，我们正悄然滑入成长错误的泥沼，一不小心就成了“问题少年”。

汪斌上初二，自从染上了网瘾，不但经常找妈妈要钱逃课去上网，还经常和社会上一群不良青年混在一起。

汪斌的妈妈三年前离婚，又没有正式工作，就靠在家接点零活和前夫一个月 300 元的抚养费生活，生活并不宽裕。但如果不能满足汪斌的要求，他不仅打骂妈妈，甚至还拿打火机烧掉家中的床铺。汪妈妈将儿子称作“魔鬼”，最后无奈将儿子送到了一所专门矫正“问题少年”不良行为的学校。

有时候，我们并没有意识到自己的行为有多严重，也不知道它对

自己的未来会产生什么影响，甚至觉得自己的做法并没什么大不了的。也许开始的时候，的确不是什么大错，但最怕日积月累，成为坏习惯。

譬如，最开始，我们说谎仅仅是因为害怕承担事实带来的不良后果，比如考试成绩差，怕回家挨骂挨打，就下意识地选择了说谎。一次、两次，结果多数时候都侥幸逃过了惩罚，说谎就成了习惯。很多时候，不需要说谎，我们也会不由自主地说谎。而慢慢我们又会发现，一句谎言需要说 100 句谎言来圆。这简直成了一个漩涡，我们困在其中，难以自拔。

譬如，我们会觉得写作业着什么急，先玩一会儿再写不迟。结果，养成了拖延的坏习惯。等到了社会上，这个毛病害人可不浅。你拖延工作，可能会被开除；你拖延去医院，可能会病入膏肓；你拖延行动，你的目标永远也不会实现。

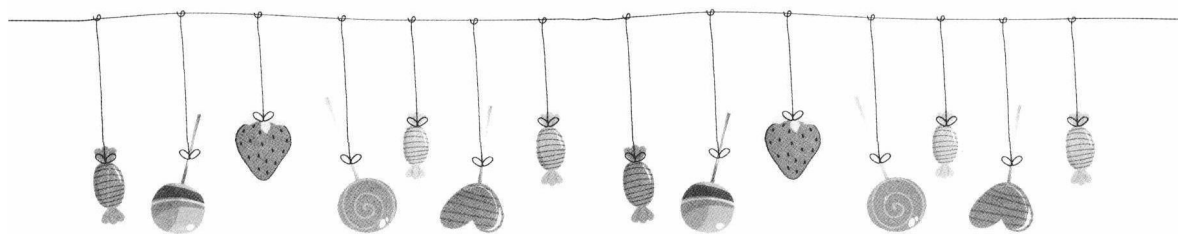
譬如，我们会不由自主地与别的同学攀比，你看 A 同学的老爸是局长，B 同学的家在别墅区，C 同学家的车是奔驰。也许这都是不经意的，但如果放任自己的这种攀比心理，那么，我们也许会因此而自卑，变得喜欢抱怨、仇富，甚至会用嘲讽、抢劫等出格的行为来平衡内心。

我们是不是在虚荣、嫉妒、攀比中迷失了自己？我们看待问题是不是偏激了一点？我们是不是习惯了推卸责任，为自己辩解？我们是不是很容易因为一点成绩而自大骄傲？我们是不是遇到一点挫折，就心灰意冷，想要破罐子破摔？我们是不是也会看不到读书的出路，徘徊在“中国人干吗学英语”中？我们是不是遇到了蒙眬的情感，过早地品尝了爱的涩果？我们是不是因为压力太大，而滋生出太多负面情绪，却又无法排解？我们是不是受非主流的影响，而爱上了自虐、喜

欢上了叛逆、恋上了追星？

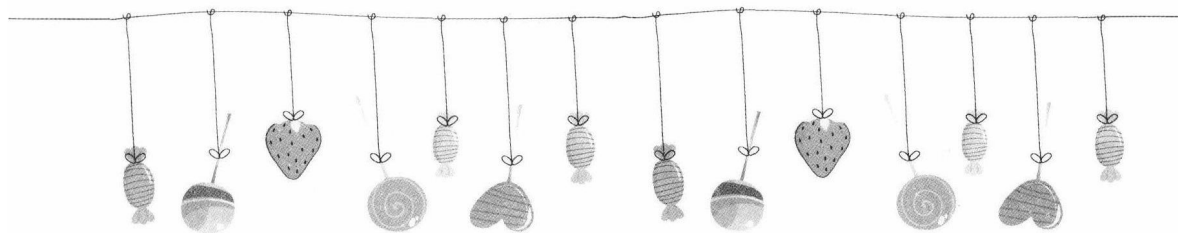
这些错误，就像成长路上带刺的黑玫瑰，虽然妖艳瑰丽，却会刺伤我们。当我们满不在乎地打架斗殴、抽烟酗酒、恃强凌弱，当我们无法控制的迷恋网络、沉迷色情、热衷星座，我们变得越来越焦虑、急躁、贪玩、好高骛远。结果，只会把自己拖入黑暗的深渊。

成长的路上有很多个岔路口，也会有许多像唐僧取经途中那样的诱惑与灾难。当我们在路途中不知所措，迷茫徘徊的时候，让我们轻轻打开这本书，面对成长中最容易犯的 38 个错误。告诉世界我能行，并不是一句简单的口号，而更多的是我们的实际行动。



前言

01	说谎——为什么有时候我总是不由自主地说假话	001
02	懒惰——事情真的很麻烦，就是不想去干	006
03	拖拉——反正还有时间，还是再玩会儿吧	012
04	虚荣——一定要做一件让同学高看我一眼的事情	017
05	嫉妒——为什么老师、同学总是夸奖他	022
06	攀比——别人穿名牌我也必须要穿	027
07	骄傲——看看我，厉害吧	033
08	自私——让别人分享我的东西实在很不爽	038
09	自卑——为什么我总是比别人差一些	044
10	自恋——我觉得我在班里长的最好看	050
11	自虐——折磨一下自己就感觉解脱了很多似的	056
12	狡辩——凭什么是我错了，明明就是他的不对	062
13	羞怯——总是不敢面对陌生人和公开发言	067
14	敏感——我总会对别人的言行有很多想法	073
15	多疑——那谁谁是不是又在说我的坏话	077



16	任性——我想什么事情都要听我的	081
17	脆弱——我真的接受不了现实	087
18	消沉——就这样吧，再努力也改变不了什么	092
19	叛逆——就是要和父母老师对着干	097
20	焦虑——为什么我总感觉不踏实	103
21	偏执——为什么我做事总是一根筋	108
22	粗心——我也想改掉不细心的坏习惯	113
23	贪玩——总是无法控制自己的手脚	118
24	厌学——学习这些课本知识到底有什么用啊	124
25	作弊——考试不想那么低分，做事情就想投机取巧	130
26	偷窃——总想不劳而获地去得到某些东西	135
27	邋遢——我就是不想整理自己的房间	140
28	强迫症——我是不是出门忘记锁门了	145
29	缺乏主见——我总是作不了决定	150
30	好高骛远——这么简单的练习题根本没必要去做	155
31	不懂感恩——别人对我的好那是他自愿的	160
32	迷恋网络——游戏闯关、QQ聊天比学习有意思多了	165
33	丢三落四——不过是忘了，有什么了不起	170
34	悲观——我的天空总是灰的	175
35	优柔寡断——我总是左右为难	179
36	耽于幻想——想得很多，做得很少	184
37	紧张——每到考试我就成了绷紧的弦儿	189
38	冲动——离我远点，我脾气不好	194



说谎

——为什么有时候我总是不由自主地说假话



经典案例



对老师撒谎，是因害怕被爸爸批评

初二的谢宇轩平时爱在课堂上捣乱，从不认真听讲。一次，他在课堂上睡觉被老师抓个正着，老师让谢宇轩请家长。老师见过谢宇轩的爸爸之后，谢宇轩回家就被爸爸狠狠地骂了一顿，就连平时护着他的妈妈也数落了他几句。

此后，老师再让谢宇轩请家长，他就对老师撒谎说：“我爸爸妈妈离婚了，我妈妈和别人去国外了，爸爸晚上很少回家。”甚至是开家长会的时候，他都从外边雇一个“爸爸”来参加自己的家长会。

谢宇轩说：“我不想让老师跟爸爸告状！我爸脾气上来的时候，真的会打我。”

为了不让妈妈失望，我把 60 分改成了 90 分

初三的赵梦是个体贴的孩子，小小年纪很懂得心疼父母，而父母对她的期望也很高，一直都希望她能够考上重点高中。

一次测试，赵梦的数学成绩只有 60 分，当她把成绩单拿给妈妈看的时候，妈妈对她说：“赵梦，你以后要好好考，妈这辈子的希望全在你的身上了，你要是考不上重点高中，怎么对得起你妈我呀！”晚饭后，赵梦听见妈妈在厨房里不停地叹气。

期末考试，赵梦的数学成绩还是 60 分，不过她这次把 60 分改成了 90 分。看到妈妈开心的样子，赵梦也很开心，仿佛自己真的考了 90 分一样。



认识错误



我们之所以撒谎，往往是为了逃避老师和爸爸妈妈的责罚。多次尝到这种甜头后，我们就会慢慢习惯隐瞒那些不好的事实，能骗就骗，能蒙就蒙。实际上，说谎一旦成了习惯，对我们的成长非常不利。

很多时候，因为突然的情况，我们的谎言会冲口而出。为此，我们会感到内疚、焦虑，担心谎言被拆穿，甚至是后悔和自责。如果别人知道了我们在撒谎，就会认为我们是一个不诚实的人，不愿意和我们交朋友。慢慢地，我们也会失去老师、同学、朋友、家人的信任，给别人留下不好的印象。

说谎的时候，我们也有可能会伤害到父母、老师等其他和自己有关系的人，甚至有的人还会在背后说我们的坏话。重要的是，谎言被

拆穿后，我们也会很没有面子。

说谎，不仅会给我们正常的学习和交往带来困扰，对我们自身的健康也是很不利。医学研究表明：撒谎会严重影响身体健康。在说谎的时候，我们的全部神经都会受到影响，新陈代谢、脉搏跳动、血压高低、呼吸急缓等，都会因撒谎而出现反常现象，引起情绪上的紧张，干扰各种器官功能的正常运行。

我们正处于世界观、人格的形成期，虽然行为容易有偏失，但是这种不良的倾向也容易矫正，所以，只要我们多加注意，就能够克服自己爱说谎的习惯。



改正错误 / 我们自己改正撒谎的坏习惯



改掉撒谎的坏习惯，我们该怎么做？

在撒谎之前，要学会站到对方的角度去想一想，不要总想着自己

我们虽然能够区别自己和他人的想法，但却不能明确区分自己关心的事物和他人所关心的事情有什么不同。比如，我们在撒谎时，都会感觉自己很委屈，认为撒谎是有理由的，却没有考虑过对方被欺骗是怎样的感觉。

如果，这时我们能站在对方的角度去考虑，那我们就可以体会到被欺骗的感觉。如果我们自己不愿被欺骗，那为什么要骗别人呢？所以，当我们再想撒谎时，要先想想如果别人对我们撒谎了，我们会怎么办。

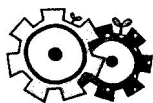
犯了错误，要勇于承认

很多时候，我们撒谎都是为了逃避老师和父母的责罚，没有勇气承担自己的过失。其实，即使我们撒谎侥幸逃过一劫，也有被拆穿的一天，毕竟纸是包不住火的。而且无论我们如何用谎言美化事实，事实也不会因此而改变。

既然发生的事情是无法改变的，那我们为什么不试着勇敢地承认错误呢？诚实的人会受到尊重，父母也会因为“诚实”而谅解我们，并帮助我们改正错误。

做事要有原则，并要时刻坚持

很多时候，我们自己也许并不愿意撒谎，而会出于哥们儿义气帮助同学、朋友撒谎。虽然，友谊是值得我们珍惜，但也不能违背我们做事的原则。当同学、朋友请求自己帮忙撒谎的时候，我们必须先问清楚事情的原因，然后再帮助他们想办法解决。如果对方只想你帮他撒谎，那我们也可以委婉拒绝。



父母引导 / 培养孩子诚实的品行



当孩子上了初中后，开始频繁地撒谎时，家长一定要弄清孩子撒谎的原因，帮助孩子克服说谎的习惯，培养孩子诚实守信的品德。

不撒谎，父母要以身作则

很多时候，孩子喜欢撒谎都是从父母那里学来的。当家中的电话响了，见是自己不愿意接的，家长有时会交代孩子：“如果找我，就说我不在家，随便说去哪了都行。”孩子照着父母的话对别人撒谎，慢慢

地，他们也就认为撒谎是一件很正常的事情。所以，家长一定不要在孩子面前撒谎，即使是善意的谎言也不可以。孩子上初中之后，不仅模仿能力越来越强，领悟他人意思的能力也很强。

家长犯错误的时候，在孩子面前要勇于承认错误

身为父母，在家中犯了错误也要勇于承认，切不可为了在孩子面前维护自己的形象而扭曲事实。因为只有家中的成员能够保持诚实真挚的态度，孩子感受到父母的诚实可信，有了过失他才能敢于承认。

家长要了解孩子撒谎的真相，并给予正确引导

说谎都是有原因的，家长在处理孩子撒谎时，一定要全面地了解事实真相，给孩子讲清各方面的利害，给他改正的机会。家长不要为了堵住孩子撒谎的口子，一棍子打死孩子的所有行为，比如，“你每次都这样说，每次都撒谎，我还能信任你吗？”

既然你已经不相信孩子了，那孩子也会感觉说不说实话都无所谓了。



懒惰

——事情真的很麻烦，就是不想去干



经典案例



洗衣做饭有父母，我懒得做！

华研是初二的学生，各科成绩都很好，可是人却比较懒，并且习惯了事事依赖父母，动手能力很差。

一次，父母都到外地出差了，家中只有她一个人。第二天，上学她就迟到了，因为她习惯了妈妈叫她起床，也习惯了妈妈帮她收拾好书包，妈妈不在家，她就手忙脚乱了。好不容易收拾好东西去学校，却因为搭错了公交车迟到了。

“怎么今天迟到了？而且还迟到了 15 分钟。”老师板着脸问她。

“爸妈出差了，我自己起床晚了。”华研觉得自己很委屈。

“没有闹钟吗？”平日里华研在老师们眼里还是个听话的孩子，老师的口气也不知不觉变得温柔了。

“有，可是我不知道妈妈把它放哪里了，而且我也不会调闹钟。”说完华研就低下头，感觉自己的脸上火辣辣的。

在爸妈出差的那段时间，虽然华研再也没有迟到过，但人却瘦了一圈，而且每件衣服都是脏的。当她实在没有替换的衣服时，她就给妈妈打电话：

“妈，我没有衣服穿了，你什么时候回来呀？”

“还要几天，你的衣服呢？衣柜里不是有好几套吗？”妈妈很疑惑。

“没了，都脏了。”

“你可以放在洗衣机里面洗一下，把衣服放进去……”

“妈，我不会，再说我还要写作业呢，哪有时间洗衣服呀？你给我打几百块钱，我去买新衣服吧，回来之后你给我洗，好不？”

妈妈深知自己的女儿，她不想干一件事情，说什么也是不去干的。只好给女儿 1000 元钱，作为买衣服和零用的钱。

华研的妈妈出差回来，发现家里又脏又乱，就连垃圾华研也没有丢过。华妈妈坐在沙发上想：“华研从什么时候开始这么懒了？”



认识错误



很多时候，父母习惯了对我们的事情大包大揽，偶尔我们想扫扫地，妈妈总是会嗔怪地说：“进屋写作业去，这种事情妈妈来做就好了，你现在只管读书。”

时间久了，我们也就认为学习才是我们最主要的任务，从而习惯了事事依赖父母，连力所能及的小事也不愿意去做了。

虽然我们还小，还需要依靠爸爸妈妈，但是过度依赖他们，也会使我们变得懒惰，最后影响到我们的身心发展。

比如，学校大扫除时，有的同学因为懒不愿意和其他同学一起劳动，可能会被老师罚干更多的活。在同学面前被批评，也会让我们感到很没有面子，很长一段时间在同学面前都抬不起头，做什么事情都觉得低人一等。

有的同学也许还有这样的经历：

1. 不愿意上体育课，不愿意参加学校的体育活动，最后身体越来越差，动不动就生病，而且也很容易被其他生病的人传染，抵抗力很差。

2. 对周围的人和事漠不关心，同他人交往不愉快，慢慢地，同学开始远离自己。在生活中，也没有几个聊得来的朋友。

3. 日常生活没有秩序，不喜欢收拾自己的屋子，更不愿意洗自己的衣服。爸爸妈妈不在家时，自己的生活乱成一团，可能最后都没有换洗的衣服。

4. 常常听到闹铃响过三遍之后，才慢腾腾地起床，以至于常常迟到。

有时候，懒惰也会使我们失去学习的上进心。懒得重复做一道习题，懒得多读一会儿课本，懒得上老师办公室问问题，最后，慢慢地，我们的成绩就会下滑。当成绩已经下滑到中下游的时候，我们也会因懒惰而不愿意去改变，最后习惯了在学校“混日子”。

懒惰可以抑制我们的思想和做事的激情，有时也会让我们感觉到一无是处，或者是不得志，影响了我们身心健康和智力的发展。所以，我们要克服懒惰的习惯，做一个勤劳的热爱生活的人。



改正错误 /

做到这些我们也可以克服懒惰的习惯



事实上，懒惰是我们心理上的一种厌倦。克服懒惰，会让我们把事情做得更好，比如，期末的测试考得更好，竞赛中获得冠军，等等。所以，我们就有必要改改自己懒惰的习惯了。

养成每天按时起床习惯

可以调好闹钟，每天早上让闹钟叫我们起床，而不是爸爸妈妈。这样不仅可以改掉睡懒觉的习惯，也可以使我们慢慢地不再依赖爸爸妈妈。

主动帮助妈妈做点家务，做一些自己力所能及的事情

比如，帮助妈妈打扫卫生、洗菜、刷碗；动手洗自己的衣服、整理自己的房间。在学校，认真地完成值日，积极参加学校组织的各种活动和劳动。

给自己制定严密的学习计划

每天按时完成老师布置的功课，养成不完成作业不上床睡觉的习惯。制定了学习计划之后，要严格按照自己的计划学习，不要有“明日复明日”的想法。

用丑娃提醒自己

在写字台上放一个小丑娃，每当发现自己变懒的时候，就拿有颜色的水笔在小丑娃的脸上画一笔，或者是涂一些醒目的颜料。时间久了，看见丑娃丑陋的样子，我们就会下意识地提醒自己不能再懒惰了。

贴点相关的名言警句

在书皮上、铅笔盒内、床头上贴一些有关懒惰危害的名言警句，