

【专家坐堂】

勇敢面对自我,学会取舍



我是一名初二女生。前段时间因为我考试作弊,老师找了家长面谈,学校还要求我写一份检讨书,可是我觉得这件事情老师并没有调查清楚,我不是抄同学答案的那个人,而是同学抄我的答案。为什么我要被罚写检讨书?这件事情我虽然有一部分错误,但是我不应该负全责,我心里很生气,也没有写检讨书。母亲去了学校后,感觉我给她丢脸了,对我进行了严厉的批评教育,回到家让我立马写一份检讨书。我与母亲说明原因,可是她并没有理解我,我感觉自己很委屈,母亲为此很生气。母亲觉得作弊这件事情是我有错在先,老师,我不知道自己做错了什么?被别人抄了答案,难道我也有错吗?以后再有类似情况发生,别的同学希望我能借他们抄一下,如果我拒绝是不是会被同学说不好相处呢?我真不知该怎么办。

同学:

你好。

现在的你内心一定是苦恼万分,觉得没有人理解自己、支持自己,更没有人站在你这一边,就连自己最亲的家人,尤其是母亲也没有站在自己这边,这到底是怎么回事?你所面临的问题是,第一,你认为你给别人抄答案没有错,不应该负主要责任。言下之意是希望老师让抄写你答案的同学负主要责任吗?如果老师真的这样做了,你能接受吗?还是会产生新的烦恼,担心抄写你答案的同学知道之后,而疏远你呢?第二,你内心非常纠结,因为出了这件事情,以后同学再问你抄答案,到底是拒绝好呢,还是同意好?你认为如果拒绝他人之后,会影响你的人际交往?第三,父母没有因为你给别人抄写

答案而帮你说话,所以你耿耿于怀,觉得父母和学校老师同一战线,所以你非常生气是吗?

其实,解决问题的方法就在你心中。老师希望你能勇敢面对,学会取舍。第一,承担责任,重塑自我。关于给别人抄写答案到底有没有错,就好比前一段时间有人替考后被拘留一样,虽然你的行为并没有那么严重,但是如果你的行为一直没有被发现,那么后果会不堪设想,人的胆子是会越变越大,所以老师希望你敢于认错,庆幸自己这样的行为及早被发现。第二,学会取舍,分辨是非。如果同学因为你让她或他抄写答案而疏远你,你认为这样的朋友是你需要的吗?如果是因为能抄你答案而围在你身边,讨好你,你需要这样的朋友围在自己身边

吗?怎样的朋友才是最真的,需要你拨开迷雾,分辨清楚。第三,理解父母,以诚相待。想必大多数家长遇到被学校叫去处理这类事件都会着急万分,先学会理解父母被学校叫去的焦虑心情,就会认识到为什么母亲反应那么大。要学会理解父母这种心情,自然而然你就懂得为什么家人会用这样的态度对待你的这件事情。其实,你母亲是非常通情达理的,如果遇到包庇自己孩子的父母,那么你可能会一直看不到自己的问题,而对自己的行为沾沾自喜。

希望以上的建议能够帮助到你,也期待你今后能成为一名坚定立场、勇于面对、充满自信、体恤父母的优秀女孩,同时也能拥有更广阔的天空。

12355心理咨询师:蔡海超

【名人名言】

真正的才智是刚毅的志向。

——拿破仑

志向不过是记忆的奴隶,生气勃勃地降生,但却很难成长。

——莎士比亚

人所缺乏的不是才干而是志向,不是成功的能力而是勤劳的意志。

——部尔卫

【心灵鸡汤】

做真正的自己

秋天到了,果园里的一棵白杨树哭了,因为苹果树、梨树等都硕果累累,就只有它没结果子。它看着身旁的苹果树,说:“真羡慕你,满枝头都是红彤彤的大苹果。”苹果树笑了笑,说:“只要努力就一定能够结果子的,你今年一直不用心,因此没有收获。结果子不是什么难事,来年只要好好奋斗,就一定会有果实的。”白杨树听得很伤心,它清楚自己比苹果树还努力。

一天,果园里来了一只雕,看到白杨树闷闷不乐的样子,就走上前去问原因,白杨树向它说了自己的困惑。雕对白杨树说:“地球上有很

多植物都有你这样的苦恼,事实上你根本就没有必要为此难过。你就是你自己,永远都没有办法变成别人,同样别人再怎么努力也变不成你!”

“可是……别的果树都能结果子,就我不能……”白杨树说。“你不用结果子,因为你的职责不是结果实。你是你自己,不是别人,因此必须学会做好真正的自己!你是一棵不结果子的白杨树啊,这就是你的特色!”说完,雕展开翅膀飞走了。

白杨树陷入了沉思:“做我自己?怎么做自己呢?”雕刚才说过的那句话开始在白杨树脑海中回

旋:“你就是一棵不结果子的白杨树,这就是你的特色。”白杨树茅塞顿开。它明白了,自己不是苹果树,当然不可能结出苹果来。它是一棵白杨,它的使命不是结果子,而是长得又粗又壮,为他人遮风挡雨。

心灵悟语:

我们时常被“别人能干的事情我为什么不能”等问题所困扰,可是,我们不是别人,何必要跟别人一样?解除这种烦恼的办法很简单——不受别人的影响,做真正的自己,为了自己真正的使命和责任去努力。