

■专家坐堂

成绩好坏决定零花钱多少， 难懂妈妈的用心



老师：

您好！

我是一名初一女生，在一所寄宿制学校读书，我现在的感觉是学不进去，思想不集中，总是开小差。让我感到奇怪的是进入初中以来，做功课的时间更长了，但是成绩却更差了。每周和家里视频时，妈妈总是催促我努力学习，这让我倍感压力，同时她还把成绩好坏和零花钱多少挂上钩，这让我很生气。

小赵

小赵同学：

你好！

很高兴认识你！你的来信虽然简短，但清楚地表达了进入初中后的感受和情绪，这很好，我们一起来谈谈吧。

从一个初中生，进入初中寄宿制学校，需要一段过渡时间来适应的，离开原来熟悉的校园，面对一个新的环境，陌生的老师、同学及室友，每个学生的适应性是不同的，有的学生会有些焦虑，随着时间的推移，慢慢会淡化的。心要静下来，可以主动和身边的室友、同学和老师打打招呼，说说话，放松放松心情。和家人见面时，多聊聊，你信中说，父母经常与你视频，这很好，你还可以再进一步，用文字微信和父母沟通，文字语音可以使讨论更加深入和

有效。

你在学习上的困惑，也是适应性的问题，初中课程难度和要求明显提高，上课听讲是一个重要环节，可以分析一下，你最近上课思想集中不起来，主要是什么原因引起的，是身体原因、睡眠原因，还是对老师讲课听不懂或不感兴趣？你感觉自己很努力，但学习成绩上不去，学习方式方法上是否对头，这些问题可以向老师或同学请教，也可以通过父母，向老师求助。“胜败乃兵家常事”，学习道路是漫长的，一时的上上下下、进进退退，是普遍和常有的，关键是在低谷时不要气馁，找出原因，化被动为主动，这样，总的看起来，你就是在进步的。

妈妈采用零花钱和成绩挂

钩，是为了激励你努力学习，这个做法是否妥当，可以和她沟通，也可以和爸爸谈谈，想让爸爸妈妈理解你的观点，就要和他们多聊，通过讨论，达到互相理解，互相包容，如果只是放在心里，生闷气或发脾气，都不是好的办法。

最后，我和你谈谈压力，一个人完全没有压力就会失去动力，适当的压力，催人奋进，可以从中得到快乐和成就感；但是当压力叠加及压力太大时，人会不堪重负，要及时想办法分解压力，或自我调节，或求助他人。你今天写信给我，就是一种求助，我很欣赏你的这个做法，相信你会渐渐地喜欢初中学习生活的，期待你的回馈。祝你快乐！

12355心理咨询师：李明娜

■智慧故事

秘籍

和朋友去拜访一位有名气的老画家。

老画家从事绘画创作已有50多年，他的画风沉雄奇崛、浑厚苍润，又不乏清新俊逸、古意盎然的风格，作品多次在国内外获得大奖。

朋友痴迷于绘画，总是幻想哪天能成名成家，所以一见面，就向老人请教绘画“秘籍”。

老画家听完朋友的来意哈哈大笑，他说：“哪有什么‘秘籍’可言呀，我15岁进入绘画班学习，当时许多同学都比我画得好，也比我有天赋和悟性。只不过，我肯坚持罢了。”

没想到被誉为绘画天才的他，还曾有过这样的心路历程，我以为天才在一开始都是“手可摘星辰”呢。

老画家感叹：“很可惜我的同学最后都放弃了，如果不放弃，肯定比我现在更有成就，在艺术这条路上，我最大的感悟就是，不要轻言放弃，只要不断努力，笨人也可以变成‘天才’。”

诀窍

我刚去机修厂工作时，就听大家叫老班长李师傅为“机器神医”。据说再难修的机器到他手里都能修好，他从转动的机器旁走过，仅凭机器声音，就能听出故障在哪里。

我心里存有疑问：李师傅今年50多岁，话不多，文化也不高，整天穿着一件油渍渍的工作服，很难和“神医”联系起来。

直到有一天，我亲眼目睹了他修机器的过程。那天，我们小组接到维修一台减速机的任务，可忙了一天，仍旧找不出故障所在，无奈只好请李师傅出马。

李师傅来后，听了听机器转动的声音，立即说：“这是轴承滚珠支架磨损严重，金属表面脱落的小铁屑影响了轴承转动。”

我们仔细检查，果真如他所说！

下班后，我好奇地问：“李师傅，你这一身绝活是怎样练出来的？有什么诀窍？”

李师傅不以为然地笑了，说：“诀窍还真没有，我在这里干了几十年，维修得多了，听得多了，见得多了，自然就熟了。”

那是我步入职场以来，听到的一个最纯朴最实用的道理，不论是在工作还是在学习的路上，只要你认准方向，不断地坚持和努力，时光里那双神奇的魔术手，总会将你变成你想要的模样。