

■专家坐堂

迈入新初三心理过三关



新学年已经到来,新初三学生将开始新的学习生活。心理专家提醒学生,开学初这一阶段要调整好心态,做好进入初三的心理准备。

骄傲情绪要不得

初三学生陈丽成绩一直不错,她的理想是考上一所重点高中。开学前几天,别的同学都在提前预习新的课程,有的还复习了一遍学过的知识,可陈丽却一点也不着急,她觉得自己基础好,老师平时也总夸她聪明,所以没必要像别的同学那样着急。

★专家支招:

一般成绩比较好的学生容易出现陈丽这种问题。认为自己以前成绩好,初三就可以比别人少费点劲了,这种想法是不可取的。“骄兵必败”,新初三学生要学会克服自己的骄傲情绪,要告诉自己,尽管自己学习成绩好,但如果初三一年不努力,肯定会被别的同学超过。不管以前取得了怎样的成绩,新学年,大家又站在同一起跑线上了,新初三学生只有继续努力,才能取得最后的成功。

自信迎接新挑战

新初三学生张强从一个月前就一直闷闷不乐,上初三了,父母给他定下了中考目标,可他觉得自己学习成绩不好,初一初二都没好好学,现在努力肯定来不及了。面对新初三的学习生活,张强一点信心也没有,“不能进好高中,就别想上好大学,我觉得自己没希望了。”张强难过地说。

★专家支招:

一些原来学习成绩一般的学生容易

没有自信,认为现在努力也晚了。其实,中考的内容并不是很难,从初三开始努力,到中考时一样能取得优异的成绩。新初三学生关键要学会找回自信,要关注自己的优点,不必总和成绩好的学生相比,要和自己比,通过每次考试分数的提升来增加自信心。平时多向老师和同学请教,在心里告诉自己“我行,我一定能行”,做积极的心理暗示。

过度焦虑没必要

吴女士的儿子性格较内向,上初三了,儿子现在话更少了,几乎不与人交流。吴女士和儿子谈了话,才发现儿子对初三学习很焦虑,担心自己适应不了紧张的初三生活,害怕自己考不上理想的高中,让父母失望,甚至做梦都梦见自己中考失利。

★专家支招:

进入初三,中学生感到焦虑是正常的,但要学会把这种焦虑控制在适度的范围,像案例中这名学生的焦虑就过度了,会影响到初三的学习和生活。感觉焦虑的学生可多和老师、同学沟通,了解别人的想法,认识感到焦虑的不只是自己,别的同学也一样。焦虑的原因大多是因为不自信,新初三学生可提醒自己,在初三一年的复习中,只要努力就一定能取得理想的成绩,现在过度焦虑没有意义。

(来源:大江网)

◆励志故事



从“赌局”中领悟父亲的良苦用心

有谁统计过,贝克汉姆在球场上到底吸引过多少人的目光?每当这位世界顶级球星的身影出现在球场,无数的尖叫声立刻响遍全场,相机快门也闪个不停。小贝从3岁就开始踢球,尽管那时还是“玩”球多于“练”球,但父亲一直苦心培训他,顽皮的他渐渐奠定了对足球事业的热爱。

上学时,小贝跟父亲之间甚至还约定了一个常规“赌局”:如果小贝能站在禁区边不助跑射门,每次把球踢中门柱,就能从父亲那儿赚到50个便士。总是赢到零花钱的小贝很开心,直到长大成人后他才明白了父亲的良苦用心。



◆智慧故事

吃午饭与擦皮鞋

伏尔泰有个仆人,为人忠实,但很懒。一天,主人对他说:“把我的皮鞋拿来。”仆人遵命拿来了皮鞋。伏尔泰问仆人:“你今天早晨忘记擦皮鞋了吧?”仆人答道:“没有忘,先生。只是街上满地泥土,两小时后您的皮鞋又会跟现在一样脏的。”伏尔泰笑了笑,穿上皮鞋,一言不发地走了。可是仆人从背后追了上来。

“先生,”仆人问,“钥匙呢?”

“什么钥匙?”

“橱柜的钥匙,一会儿要吃午饭呀!”

“我的朋友,还吃什么午饭呀?吃了饭两小时后,你又会跟现在一样饿的。”伏尔泰笑着对他说。