

专家坐堂

励志故事

嫉妒心让我失眠了， 我该如何与同学相处？

自信就会成功

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代(当时还没患病)，他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙万物的理论，并陶醉于对其思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。

患病后，霍金为了家庭，为了自己的理想，果断地“站了起来”，继续自己的研究。他在个人传记中谈到，他并不认为疾病对他有多大影响，他每天都陶醉在自己的世界之中，努力不去思考自己的疾病。同时，他又努力证明自己能够像常人那样生活！他说：一个人身体残疾了，决不能让精神也残疾。霍金的意志力是非常坚强的，同时他又是一个对生活很有主见的人。他对生活永远充满了乐观和幽默的态度。在他患病后，曾有6次非常近距离地和死神交手，他都顽强地活了下来。

一次霍金演讲结束后，一位女记者冲到演讲台前问道：“病魔已将您永远固定在轮椅上，您不认为命运让您失去太多了吗？”大师的脸上充满了笑意，用他还能活动的3根手指，艰难地叩击键盘后，显示屏上出现了四段文字：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱的亲人和朋友”……在回答完那个记者的提问后，他又艰难地打出了第五句话：“对了，我还有一颗感恩的心！”现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声。

感悟：活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！霍金的故事告诉我们，每个人都应该成为自己命运的主宰，都应该对自己的生活有主见，拥有梦想，并全力以赴为之奋斗！

老师：

您好！

我是一个15岁的女孩，学习成绩不好。我的同桌是个品学兼优的好学生。每次她考试得第一名时，我的嫉妒心就开始作祟了。同桌每次积极主动为班上做好事时，我的心里会更不舒服，我觉得她特别爱出风头，特别爱表现自己。久而久之，我的嫉妒心越来越强，甚至晚上还失眠了。为此，我感到异常痛苦。

同学：

你好！

嫉妒心理是一种恶劣的感情。莎士比亚曾把这种恶劣的感情称为“绿眼妖魔”。谁做了它的俘虏，谁就要受到愚弄。产生嫉妒心理的人对别人比他好的地方总会感到不满，进而贬低和诋毁，更为严重的是不择手段去伤害同学。

人为何有嫉妒之心？一是缺乏自知之明，只见自己所长，不见自己所短，自高自大，目中无人，哪容得别人比自己强？二是好胜心太强，处处都想取胜，事事都想占上风，怎能服气别人超过自己？三是心胸狭窄，缺乏修养，“我行，你就别想行”，“我不行，你也别想行”，“你行，我偏叫你不行”。

古往今来，因嫉妒而害人的例子屡见不鲜：大将孙臧才能卓越，却被嫉妒的庞涓剜去了双膝；法国科幻小说家凡尔纳就因为遭到法国科学院众多院士的嫉妒，至死未能跨入科学院的大门等等。

嫉妒之火能毁灭别人，也会断送自己。童话中嫉恨交加的后母想用毒苹果置白雪公主于死地，让她自己成为世界上最美的女人，结果，死的不是白雪公主，而是她自己；《三国演义》中的周瑜在“既生瑜，何生亮？”的叹息中气绝身亡等等。通过实例，都让我们认识到嫉妒的危害性。

其次，我们要化嫉妒心理为竞争意识。每当你出现嫉妒他人的苗头时，首先要开导自己多问几个为什么：“我为什么这样想？”“这样想会产生什么后果？”等等。再启发自奋：“你行，我也行！”“你行，我比你更行！”经过长期耐心的引导，你的消极的嫉妒心理会转化为积极的竞争意识，产生自爱、自强、自奋的精神。

另外，建议多参加一些有益的活动，比如读书活动，阅读一些有关书刊，加强自身修养；还可以参加班级和社会公益活动，培养自己成为一个胸怀宽广的人。

(素材来源于网络，刊发时有删改)

让生命化蛹为蝶

生命中，有些东西我们无法改变，比如低微的门第、丑陋的相貌、痛苦的遭遇，这些都是我们生命中的茧，但有些东西则人人可以选择，比如自尊、自信、毅力、勇气，它们是帮助我们突破命运之茧、由蛹化蝶的生命之剑。

一个孩子，相貌丑陋，说话口吃，而且因为疾病导致左脸局部麻痹、嘴角畸形、一只耳朵失聪，他的母亲为此陷入深深的痛苦之中：一个来到世界上没几年的孩子，就要忍受不幸命运的折磨，他以后可怎么生活啊？但她除了对孩子倍加爱护之外，还能做些什么呢？然而，也许这个孩子注定是个生活的强者，他比一般的孩子更快地走向成熟，他默默地忍受着别的孩子的嘲笑、讥讽的话语和目光，他自卑，但更有奋发图强的意志，当别的孩子在玩具中打发时间时，他则沉

浸在书本中，在他读的书中有很大一部分是成人读物，他却读得津津有味，因为他从中学到了坚强，学到了一种永不放弃的品质。为了矫正自己的口吃，他模仿古代一位有名的演说家，嘴里含着小石子讲话。看着嘴唇和舌头都被石子磨烂的儿子，母亲心疼地流着眼泪说：不要练了，妈妈一辈子陪着你。懂事的他替妈妈擦着眼泪说：妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的，如果别人把茧剪开一道口，由茧变成了的蝴蝶是不美丽的，我要做一只美丽的蝴蝶。

后来，他能流利地讲话了。因为他的勤奋和善良，中学毕业时，他不仅取得了优异的成绩，还获得了良好的人缘，他周围的人，没有谁会嘲笑他，有的只是对他的敬佩和尊重。这时，他母亲为他找到

一份不错的工作，她希望自己的儿子尽量顺利些。但他同样对母亲说：妈妈，我要做一只美丽的蝴蝶。

1993年10月，博学多才、颇有建树的他参加竞选，他的对手居心叵测地利用电视广告夸张他的脸部缺陷，然后写上这样的广告词：你要这样的人来当你的总理吗？这种极不道德的、带有人格侮辱的攻击招致了大部分选民的愤怒和谴责。当他的成长经历被人们知道后，他赢得了极大的同情和尊敬，他说的“我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶”的竞选口号，使他高票当选，并在1997年的竞选中再次获胜，人们亲切地称他为蝴蝶。他，就是加拿大第一位连任两届总理、跨世纪的让·克雷蒂安。

此内容来自【求学网】