

■专家讲堂

“成绩”和“你”不全等，坦然面对一切

老师：

您好！

我是一名正在读初一的男同学，马上就要期末考试了，但我很害怕。害怕这次考试又考得不好。平时，我不是个所谓的好学生，我是那种被老师盯着的人，老师虽然都对我很好，但我真的不是很喜欢读书。可是毕竟我才初一，未来还要高考，我想到以后，就很烦恼。用我爸妈的话来说，我就不是块读书的料。请老师帮帮我，谢谢！

小皓



小皓同学：

你好！

收到你的来信，感谢你对老师的信任。

关于学业困扰这个话题，这是在学生阶段经常会遇到的，很普遍。从你的文字中，我也感觉到了你对未来的担忧，更有想改变现状的思考。

首先你可以觉察一下自己的学习动机，因为学习动机是你自己的心理动因，需要你问一下自己几个问题：

我对待学习任务和每一学科的态度，是积极主动地掌握还是消极被动地接受？

学习过程中的注意力是否集中，是否可以专心致志地听讲、记录、提问？

作业是否按时、按量完成，是被动、机械地完成还是主动、创造性地完成？

在学习过程中遇到困难，是坚持不懈地努力克服还是很快放弃，从此一蹶不振？

对待学习成绩的态度，是否认为成绩高于一切，或者视成绩为无

物？

对待各科目的态度，是否偏科？

对待竞争和名次的态度，是胜不骄败不馁，还是胜则骄，败则馁？

对待表扬和批评的态度，是需要老师和家长的表扬、批评才能努力学习，或者对此已经无动于衷？

当你回答完以上的问题，你就对自己的学习动机有了更为全面的了解。

如果，你确实属于学习动力不足的同学，也不要气馁，这也是可以通过你自己的努力而改善的，因为造成这一现况的原因也是多种多样的，有些需要你的父母帮助，老师、同学的帮助，这里就不详述了。我们来谈谈，你可以如何改善。

每个人都是独一无二的，你对学习不感兴趣并不代表你就是所谓的“差学生”，这点希望你能够有所了解，每个人都有各自的心理特点和优势。学习成绩不好，只是说明，你在学习相关学科的成绩不好，抑或是你只是某几门不是很好。当你意识到需要改变，或者说

你认为“学习成绩不理想”是个困扰时，那确实需要我们一起去重视它。因为在来信中，并未提到你的成绩有多不好，我也无从去做更客观的判断。

老师希望你接下来，一是对学习不要盲目自信也不要盲目悲观，即使这次期末考试成绩不理想，这也仅代表这次，下次，我们调整学习方法再试试。

二是，改进学习方法，确立明确的学习目标，制订明确的学习计划。可以求助老师、家长，以及你信任的学习成绩相较于你更好的同学。请他们帮助你，一起改进学习方法，制订自己可以实现的学习目标。听取老师对你的学习反馈，明确自己的进度和成绩，发现自己的错误和不足，努力克服困难。

三是，家庭教育环境对现阶段的你而言尤为关键，良好的家庭氛围、良好的亲子沟通渠道会助你一臂之力，当然，也需要你主动和父母谈谈心事，让家庭氛围更为融洽。

心理咨询师：吴忧姐姐

■励志故事

邓亚萍：苦练球技

众所周知，邓亚萍从小就酷爱打乒乓球，她梦想着有朝一日能够在世界赛场上大显身手。却因为身材矮小，手腿粗短而被拒于国家队的大门之外。但她并没有气馁，而是把失败转化为动力，苦练球技，持之以恒的努力终于催开了梦想的花蕾——她如愿以偿站上了世界冠军的领奖台。在她的运动生涯中，她总共夺得了18枚世界冠军奖牌。邓亚萍的出色成就，不仅为她自己带来了巨大的荣耀，也改变了世界乒坛只在高个子中选拔运动员的传统观念。

莫扎特：天资加上勤奋和用心

莫扎特被公认为音乐史上的神童，他很早就显露出了在音乐方面的非凡天赋和卓绝才能。小时候，莫扎特常常走到钢琴前面，按着琴键细听，并努力弹出他曾经听到过的音乐。一次，莫扎特的父亲和朋友一起回家，看到4岁的莫扎特正坐在桌旁写东西。父亲问他正在干什么，莫扎特说他正在写钢琴协奏曲。父亲把五线谱纸拿过来一看，激动得流出了眼泪，他对朋友说：“你看，他写的这些又正确又富有意义啊！”天资加上勤奋和用心，这就是神童莫扎特！

■心灵鸡汤

让失去变得可爱

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这举动更让人大吃一惊。老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

感悟：成功者善于放弃，善于从损失中看到价值。

请不要开错窗

一个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正埋葬她心爱的小狗，不禁泪流满面，悲恸不已。她的外祖父见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏他的玫瑰花园。果然小女孩的心情顿时明朗。老人托起外孙女的下巴说：“孩子，你开错了窗户。”

感悟：打开失败旁边的窗户，也许你就看到了希望。