

“我跟学霸差在哪里？”

老师：

您好！

我是心悦，一名六年级的初中生。我之前在小学的时候是班里的“学霸”，每门功课都很优秀的，到了初中进了个尖子班，然后我就很普通了，成绩还行总还是在中上游混着，但是100分离我就有些遥远了，可是我们班里现在的“学霸”们还是很强，总还是用100分拉着我们之间的差距。我就是不明白了，他们也不怎么努力，为啥我们之间总有难以逾越的差距呢？

心悦同学：

你好！

感谢你的来信。

想来曾经是“学霸”的你还是很怀念过去的“风光”，记得在曾经的那些岁月里过得很轻松、快乐、自信的自己，刚刚开学不久就出现的落差让你有些迷茫，来自于家庭、学校、自己的压力接踵而来，我相信对自己负责的你，在开学后的这段时间里，你也付出了努力，或许比小学的那段时间还要更努力了一些，所以你不明白你怎么会越不过那些你们现在班里的不怎么努力的“学霸”的，对吧？这甚至让你都开始怀疑自己的能力了……

我们一起来回忆一下，小学那时候作为“学霸”的你，是不是也很难理解班里那些很努力却成绩不是很好的同学？从你的角度去看他们的时候，觉得自己其实也没有特别的努力，但成绩就是莫名其妙的很好。那时候的你真的是什么也没有做就成绩

特别好了吗？有没有哪门功课的授课老师让你特别喜欢，所以这门功课的成绩也特别好？会不会是在哪门功课上你找到了窍门，所以简单地复习就能掌握那些套路？发掘一下你曾经的成功经验，曾经是“学霸”的你一定依然具备着“学霸”的体质。

从我自己的个人经验来看，喜欢的任课老师的课总是上起来特别用心和认真，成绩也就会相对好一些，所以要试着去发现每一位任课老师的可爱之处，把他们当做偶像一样，我们做他们的小粉丝，时间久了，然后你会发现每一个偶像的课都真的很有趣，每一堂课的内容都已被你尽在掌握。

然后就是要调整你的学习方法，分析你现在学习的每一门功课里哪一次学得特别好，以及“特别好”的原因，参照那个成功经验，将之“复制粘贴”。举例来说，你的数学成绩中基础成绩是影响你进入100分的境界的，你看看你偶尔那

一次基础部分拿高分的原因是什么？是因为过程中多次进行仔细检查核算的，那么下次测验的时候把这个检查核算的工作一定要多做几次；如果是因为做了什么复习材料有了成功经验的，那么这个复习材料可以经常操练操练。同学们的方法可以借鉴，但总是你自己曾经的成功经验才是适合你的可重复循环使用的方法，现在刚从小学升到了初中，课业要求变得不一样了，而且适逢“双减”，学校和家长也被这突如其来的变化搞得有些措手不及，他们一下子也不知道怎么帮你，所以原来的复习和学习的方法也需要适当的调整，你付出的心血确实也要比以前多一点才好。

相信自己，多给自己一点时间，有目标有行动的你，通过一段时间的累积，你的“学霸”体质会慢慢苏醒的，加油。

（国家二级心理咨询师、社会工作者：小张老师）

■人生感悟

近朱者赤 遇强则强

近朱者赤，近墨者黑。朋友是一生中影响你最深的人。多与有益的人相交。会见成功立业的前辈，能转换一个人的机运。

不少人总是乐于与比自己差的人交际，因为借此，能产生优越感。可是从不如自己的人当中，显然是学不到什么的。你所交往的人改变你的生活。与愤世嫉俗的人为伍，他们就会拉你沉沦。结交那些希望你快乐和成功的人，你就在追求快乐和成功的路上迈出最重要的一步。对生活的热情具有感染力，因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。而结交比自己优秀的朋友，则能促使我们更加成熟。

我们可以从劣于我们的朋友中得到慰藉，但也必须获得优秀的朋友给我们的刺激，以助长勇气。大部分的朋友都是偶然得来的。我们或者和他们住得很近，因而相识，或者是以未曾预料的方式和他们相识。结交朋友虽因为偶然，但朋友对于个人进步的影响却很大。交朋友宜经过郑重的考虑之后再决定。

多结交成功的朋友，可以把注意力放在比自己先成功一步的朋友身上。这样，你既有结交的机会，也容易领略到对方的内涵。阻碍我们成功的最大障碍，其中就存在于我们自己心中，自己战胜自己往往是人生中最持久最难决出胜负的艰苦战役。但如果你拥有许多成功的朋友，在这场看不见摸不着的战役中，很可能轻易取胜，因为成功者已经告诉我们取胜的诀窍和方式方法。既是成功者的方式方法，我们无需过多的怀疑忧虑。在一生中，该模仿抄袭的时候就应该模仿抄袭，什么都靠我们自己去研究领悟发现，我们一定落伍且因此变得呆板。

■励志故事

绝壁求生的山羊

一只雪狐拖着长长的尾巴埋伏在草地边上。当老山羊带着两只小羊来到草地上时，雪狐闪电般蹿出，老山羊带着小羊拔腿就跑。很快，一只小山羊掉队了，雪狐紧追不舍，小山羊命悬一线，但是这只小山羊却勇敢地跑上了悬崖，在一处仅能立足的弹丸之地停住了。

雪狐看了两眼近在咫尺的美味，失望地走开了，因为它明白，再往上爬就有可能摔下悬崖，为了一顿饭丢掉性命，不值得。就这样靠着百折不挠的勇气，三个月大的小山羊躲过了雪狐的追捕。

这种绝壁求生的羊就是阿尔卑斯山羊。

在阿尔卑斯山上，生活着雪狼、雪狐、雪豹等肉食动物，但也生活着一种很普通的山羊。它们没有长牙利爪，没有庞大的身躯，没有矫健的身手，它们拿什么和那些肉食动物抗衡？

看似平凡的阿尔卑斯山羊，绝不平庸。在苛刻的生存环境里它练就了非凡的本领。它非常善于攀登和跳跃，攀爬能力很好，它的蹄子坚实，有弹性极大的踵关节和像钳子一样的脚趾，能够自如地在险峻的

乱石之间纵情奔驰，时速可达40公里。依靠顽强的韧劲，阿尔卑斯山羊敢于挑战生存极限，通常栖息于海拔3500米~6000米的高原裸岩和山腰碎石嶙峋的地带，是世界上生活环境海拔最高的哺乳动物。在这个高度，在这样恶劣的环境里，阿尔卑斯山羊几乎没有天敌。

那些羸弱的、没有什么特长制敌的人，请记住这句话：

只要勇敢、执著，敢于挑战自己的极限，我们同样也能拥有自由的一席之地。