

“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,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,我相信对自己负责任的你,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。那个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,通过一段时期的累积,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)

■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。

■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。多与有益的人相结交。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。你所交往的人会改变你的生活。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。在人的一生中,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。