

是金子总会发光的



老师：您好！

我是一名高一新生。开学第一次班会上，班主任让大家一一上台自我介绍，从中选出新学期的班干部。我从小到大都是班里的小干部，我有自信能做好这份工作，所以我发言时，我信心满满地走向讲台。可是没想到我刚说没几句，班主任老师被教室外的老师叫出去有事交谈，他出门的时候叫我继续说，别停。讲台下的同学们面无表情地看着我，我瞬间觉得自己的设想都落空了，等到我说完后班主任才回到教室，紧接着又是下一位同学的发言。老师唯独错过了我的自荐，我很失望，民主选出的班干部中也没有我的名字，我觉得自己很不走运，难道我只能一直默默无闻下去吗？

烦恼的小琴

小琴：你好！

从你的来信中能看出，你是一个很有上进心的同学，希望担任班干部也说明你应该是一个很愿意为大家服务的人，这很难得呀！

这次没当选班干部，确实很可惜，我能感受到你的失落。但是我们要认识到，当选班干部固然是同学和老师对你的肯定，但不做班干部也不等同于你就会被大家否定了。因为班主任错过了你的自荐，你就从“信心满满”到“瞬间觉得自己的设想都落空了”，说明你很在意老师对自己的看法，你应该是个荣誉感很强的孩子，也

说明老师的一举一动都能影响你的心情，你的心理素质还有待提高。

我们首先应该明白做班干部究竟是为了什么，班干部不是官，班干部是学生自身服务和自我管理机制中的成员。班干部更需要的是服务、奉献，要培育自己的现代公民意识以及各种能力。所以，作为一名班干部在有荣誉感的同时，更要有责任感。

在新的班级里，大家互相都不太了解，第一次的选举结果也未必能客观地反映真实情况。但只要你在平时做得够好，自然会得到大家

的认可。你也说了你们这是民主选举，民主选举难道不是首先要得到广大同学们的认可吗？同样老师对你的了解也是需要一过程，而不是一次自荐演讲。一次得失就能让你心中波澜起伏，这也不是一名班干部应有的心理素质。要知道今后踏上社会你将面对各种更复杂的问题，而这次的经历只不过是对你心理素质一次小小的考验。

与其“一直默默无闻下去”，不如振作起来努力提升自己。机会是给有准备的人，绝不是你所说的走运或不走运。改变自己的认知，提高自己的心理素质和综合能力，相信会有更好的机会在前方等着你。

还是那句俗语：是金子总会发光的。加油吧！

12355心理咨询师 季明律

心情 热线

Q 上周英语课，老师“突然袭击”在课上随堂测验。我本来就英语成绩最差，在完全没复习的状态下考得非常差。老师把不及格的同学都留下来罚抄错的题目，并且罚体育课时间在英语办公室背单词。我不能接受老师剥夺我上体育课的权利，难道为了背单词可以牺牲一切吗？

一位初三男生

A 难道为了背单词可以牺牲一切吗？当然不能！肯定不能！绝对不能！英语成绩差，不等同于是个坏学生。但一点也不努力，肯定也不是好学生。和那位英语老师进行过交流吗？理直气壮地告诉他，不能剥夺你上体育课的权利，无论英语成绩如何。坦诚地承认自己的不足，保证可以在日后的几星期内，努力把落下的英语功课慢慢补回来，做得到吗？这可能就是成为一个男子汉的开始。

心灵 加油站

Q 才开学没多久，我却早就进入了高三的备战状态，我课间埋头做题，回到家也一刻不懈怠，连妈妈准备了水果给我吃我都会嫌烦。同学和父母都觉得我神经过敏，没必要那么早开始紧张，我总怕自己现在不多努力一点就会落后，我真的好怕考不上大学。

一位高三女生

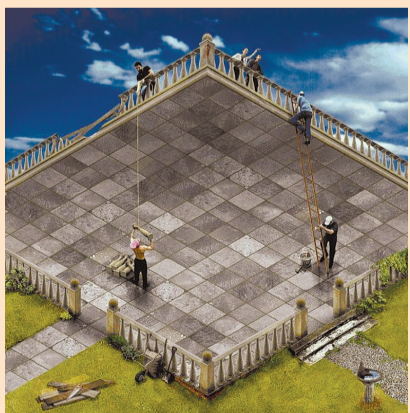
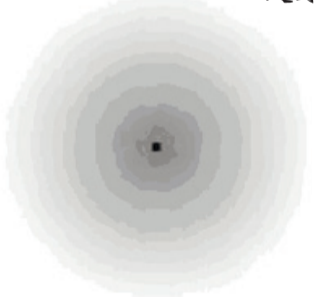
A 看了你的叙述，如此的状态实在让人担心。你自以为的努力，其实已经是一种过度焦虑了。考不上大学真有那么可怕吗？把自己逼到悬崖绝壁，才是真正可怕。如果真的一定要读大学，现在的途径也有很多呀，真的不必这么焦虑。如果你的焦虑情绪已经严重影响到你正常的学习生活，那还是及时寻求专业心理咨询师一对一的帮助吧。

本期答疑嘉宾：12355心理咨询师 顾凯宪

•24小时青少年服务热线:12355•

趣图

在凝视着黑点一段时间后，围绕在黑点的灰色阴影会逐渐收缩。



哪里是上，哪里是下？上下的区别在于你观察世界的角度不同而已！

你应该知道的成功法则

二八定律。人们80%的收获来自生活中20%的付出。在我们的付出中，80%的精力可能都是在做无用功。我们往往把大量时间浪费在没意义的事情上。能否将精力集中于能带给你收获、成就的项目上，是决定你能否成功的关键。

帕金森定律。一项任务的难易程度往往由你认为需要花费的时间来决定。如果你觉得一周内才能完成一件事，那么你会用一周的时间去做它。但如果你只给自己一小时或一整天的时间，你会惊奇地发现自己也可能在短期内将这件事做完。

“打包”处理琐碎事。鸡毛蒜皮的小事会造成人的焦虑感，一种方法是将它们“打包”处理，一口气全部做完。

付出先于索取。多数人总是在被帮助后，才想着回馈他人。其实，很多时候，如果不主动付出，就很难有回报。

不过度担心。你害怕的事，十有八九不会发生。它们只是藏在你思维角落的恶魔。而且事情即便发生了，也往往没有想象的痛苦。

