

专 家 坐 堂

男 生 女 生

中考将至，成绩却一落千丈

问：我是一名初三男生，初二之前成绩一直名列前茅，保持在班级前三。初三第一学期期末考试时，我的成绩突然一落千丈。整个寒假期间，我都在自我反省，寻找成绩下滑的原因。越是深入地查找原因，就越是觉得自己基础薄弱，缺漏很多，越是不知道该从何入手。现在我感到非常迷茫，对自己也越来越没信心。对于即将到来的中考，我不知如何应对，尤其不知道该如何选择志愿，高不成低不就，左右为难。



答：从你的描述中能感觉到，你是很有上进心的同学。因为这次期末考试成绩不太好而对自己的能力产生了一些怀疑。针对你目前的状况，有以下几条建议供你参考：

1、你在这次考试之前成绩都一直名列前茅，这充分说明你有很好的基础，不必因一次失利就对自己产生怀疑。另外你在寒假中自我反省，寻找成绩下滑的原因，说明你是一个懂得总结归纳的同学。如果能静下心来，踏

踏实地把学习缺漏进行梳理、巩固，是不是可以得到更大的提高呢？

2、上学期末成绩不理想，现在又面临中考，虽然压力很大，但请你相信在中考面前，你不是孤军奋战，有很多人在关注着你，要学会在困境中求助。建议你尝试把你这个寒假对自己的这些反省和家长、老师做全面的交流，让老师和你一起分析原因，寻找办法。

3、初三的你正处于青春期，这

是一个生理和心理都急剧变化的时期，这些不稳定因素也会影响到学习成绩，如果这种状况确实存在，建议你找机会和父母或者身边值得信赖的朋友谈谈这方面的感受。如果你担心大家给你的建议不够科学，可以与专业的心理咨询师进行交流。相信亲人朋友的关心，和专业人员的帮助，会让你更加从容自信地面对今后的学习和生活。

12355心理咨询师：吕彬

心 理 探 秘

咖啡口味暴露性格



咖啡的选择揭示人的性格。英国临床心理学家拉马尼·德瓦苏拉在其新书《性格决定食物：改变食物，改变人生》中介绍了这项最新的研究成果，从一个人选择的咖啡种类中揭示他的性格特征。

德瓦苏拉博士对1000名咖啡爱好者的行为和习惯进行研究。德瓦苏拉博士比较了被调查者对于常见场景的答案并将其与他们的咖啡选择偏好联系起来。被调查者主要显示出以下7种性格特征：内向，外向，完美主义，友善，善于观察，敏感和自信。

结果发现，黑咖啡爱好者常是完美主义。这些人喜欢简单的生活，但有点难以捉摸、不够耐心且固执。而饮用拿铁的人喜欢取悦别人，但这种性格也常会使别人觉得他们过于热情。

喝卡布奇诺的人控制欲和表现欲强，他们对健康显得过度敏感和认真。喜欢速溶咖啡的人相对较懒，这些人喜欢拖延，时间观念不强。潮流达人们则喜欢冰镇甜咖啡。



我是一名初二女生，以前我当

班长时候，老师总会来问我晚上哪个寝室女生最吵？现在我不当班长了，老师还是来问我。这让我很为难，要是说的话，那些女生会被老师点名，我会得罪她们。要是不说的话，又没法和老师交代。我陷入了两难。

——一个苦恼的女孩

苦恼的女孩：

一边是老师，一边是同学，两边都不可得罪，真是让人左右为难，无计可施。能不能换个思路呢？譬如，平时真心实意地提醒同学遵守纪律，通过你的帮助让她改正缺点，老师就不需要通过你来调查同学的违纪情况。“两难”问题变成了“两利”了。另外，我觉得你虽然不再担任班长，老师还是爱找你了解情况，说明你在老师心目中是一个能坚持原则、是非分明的好学生。

上海市特级教师杨敏毅



曾几何时，青春对我来说

是那么美好。然而现在我却觉得青春并不如想象中那么美好。周围

大人们总是说，你们正处在人生的黄金阶段，该珍惜时光，好好学习。于是，在一场又一场的考试中，我们的青春活力被消磨殆尽。

青春一定得这么度过吗？为什么总有那么多东西压得人喘不过气来？家长和老师都说现在对我们严格，有好成绩，将来才能找到好工作……虽然有一定道理，但天天听真的很厌烦！

看来，我真不是一个好学生，我有些累了，“好”为什么要他人来定义呢？

——风情剑客

风情剑客，你好！

看着你的名字，我就明白，你的烦恼来自脱离现实的思维。青春当然很美好啊！为什么身处青春年华的你们却无法感受青春的幸福呢？因为有些东西确实只有经历了、比较了、逝去了，才会感到珍贵。学业负担太重，父母管教太严，你们向往“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”的时空度，这想法没错。但我想说的是：自由与快乐不是一时的祈盼，而是一生的追求。青春年代有它独特的权利和义务，学文化、学规则、学抗挫是我们的功课。享受自主、享受开放、享受梦想也是我们的待遇。

青春的美好就是因为它充满挑战、充满激情、充满活力。平凡、平庸不属于青春。你明白吗？青春时光就是“风情”与“剑客”的并存。

上海市特级教师杨敏毅