

这是一个“心灵树洞”:关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;人生有迷茫,来这里吧。学业疑惑、同学相处、心理沟通、亲子关系……欢迎来信,我们来答!



心灵树洞

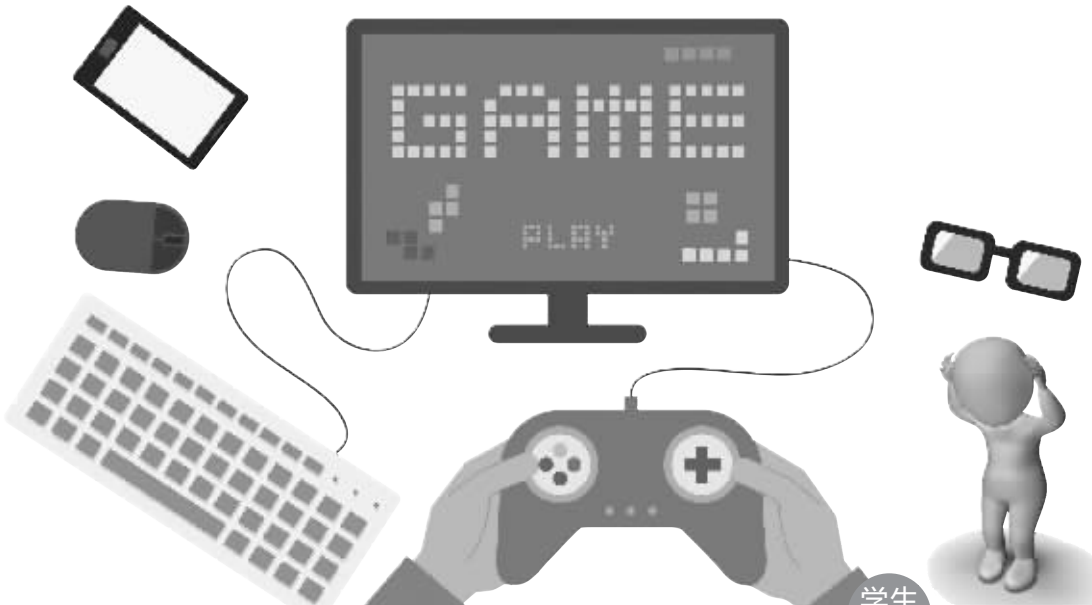
小金姐姐对你说

成绩一直很好,但每次考前总担忧会考砸 明知沉迷游戏不好,却控制不住自己

这些问题该怎么办?小金姐姐这样说

本期特别感谢:
北仑区长江中学心理教师 高佳
宁波市古林职业高级中学心理教师 虞杰
宁波市孙文英小学班主任兼心理教师 李芸霞

现代金报一甬上教育记者 马亭亭



学生来信

我上初中后成绩一直很好,但每次考试前,我都担心自己会考砸,担心落后于那些平时不如我的同学。

亲爱的同学,你好。

看了你的来信,小金姐姐首先想说,我真的很佩服你,初中以来一直能保持好成绩,我想你一定不仅目标明确,而且还勤奋踏实!但你的倾诉也让我体会到每次考试前你那种焦虑、无助的感受。如果世上有魔法,我想你一定特别希望它能保证,每次考试你都一如既往地考出好成绩。你看到过身边经常有同学考砸,使你担忧自己是否有一天也会像其他同学一样失误,打破“成绩一直很好”这样的完美现状。

期待考出好成绩的想法值得鼓励,但我们该如何避免因为追求完美而带来的情绪上的困扰呢?

首先,你可以先罗列“追求成绩一直很好”这个想法的利弊,它或许帮助监督你认真学习,并取得好成绩,但同时它使你考前紧张不安,甚至平时写作业或上课回答问题也害怕犯错,容易自责。这样一想,这个想法是不是也没这么值得过于坚持了?

第二,告诉自己虽然决定不了考试结果,但可以掌控学习过程,把上课是否认真记了笔记、是否提了一个问题等过程也设置为自己的学习目标,给予它们更多的关注,相信勤奋踏实的你一定能找到更多的自信。

第三,给予自己失误的权利。你可以尝试将考试失误可能带来的好处写下来,比如你失误一次会不会让其他同学觉得你和他们一样所以更容易接近呢?或许你会因此发现,打破完美并没有这么可怕,所以未来能不怕犯错,更勇敢地面对挑战、尝试新的事物。

“既然太阳上也有黑点,人世间的事情就更不可能没有缺陷。”这句话是俄国哲学家车尔尼雪夫斯基所说,我把它分享给你,期待你在今后的学习生活中能更积极地迎接每一次挑战!

你的小金姐姐

学生来信

我喜欢玩网络游戏,也知道沉迷游戏不好,但就是控制不住自己。打游戏时觉得时间过得很快,事后作业没法完成,我心里既空虚又着急。

亲爱的同学,你好啊!

你有这样的意识非常好,这说明了你对网络游戏有正确的认知。我们都知道,网络是一把双刃剑,在网络中遨游时间过得非常快,这大大影响了你正常的学习时间,导致学习任务无法完成,你肯定会着急焦虑,我非常理解你的感受。

网络游戏为什么让人沉迷呢?大概是因为它能带给我们即刻的快乐和满足,在虚拟世界中我们能快速地获得成就感,而相比于现实中的学习,可能一时半会儿也看不到成功的喜悦。这导致很多像你这个年龄的同学,将大量时间放在虚拟的网络游戏中去了,去寻找即刻满足的刺激和快乐。

小金姐姐想和你说的是,一个成熟的人要学会控制自己,要学会延迟满足,学习虽然是累的苦的,但是经过一段时间的努力,你会收获新的知识新的成长,会尝到成功的甜蜜。你知道吗?很多现实中的乐趣,是虚拟世界带不来的,比如家人的陪伴、同学间的交往、老师的关怀,我们要多和身边的人交流,多走进大自然,多阅读经典书籍,多参加体育运动,让我们把注意力从虚拟的网络世界转移到精彩的现实生活中去,当你的现实生活丰富多彩了,你也就不会把过多的精力放在网络游戏上了,你也就不会感到空虚无聊了。

当然我也知道,这种观念和行为上的转变不是一朝一夕可以完成的,可能需要慢慢尝试,需要坚持,在尝试转变的过程中,可能想要玩游戏的念头会不时地出现,像小恶魔一样出现在你的脑海中引诱你,这个时候你可以通过日记的方式,将当下的感受记录下来,并且分析一下不同应对方式产生的不同结果,然后选择正确的行为。我相信,我们的现实世界是丰富多彩的,有着很多美好的事物等着我们去探索,在你的努力下,一定可以走出沉迷网络游戏的困境,加油吧!走出虚拟世界,去拥抱美好多彩的现实世界。

你的小金姐姐

学生来信

我现在读六年级,是班级的领读员,但我并不想当,每天早上一到学校就要急急忙忙地“工作”,有时候同学不配合,老师看到情况后也会先问我,让我很心烦,有时候往讲台上面一站就是半个小时,我很想“辞职”,但我不敢跟老师说,我该怎么办?

同学你好!

你想辞掉领读员的工作,原因一是因为同学不配合要面临老师的问责;二是因为此项工作比较辛苦,一站就是半小时。对于这样“吃力不讨好”的工作,确实很难让人喜欢起来。更何况你现在是六年级学生,可能你更希望把当领读员的时间用来安排自己的学习。这些想法都是很正常的。

但是你想过没有,老师为什么物色你来做这项工作呢?可能是因为你认真负责,很得老师的赏识,老师希望你做他的得力助手;可能是因为在朗读方面比较突出,老师希望你带领全班同学一起进步。所以,这是一份信任,更是一份责任。你有没有想过,迎难而上,把这份工作做好呢?既能培养自己的责任感,锻炼自己的能力,又能帮助老师管理好班级。可谓一举多得!

你可能会说,这谈何容易呢?确实,这不是一件容易的事,但敢于面临挑战,想办法赢得挑战,对于你这样年龄的孩子来说是非常有意义的。多一些这样的经历,你会发现,原来觉得困难的事,只要用对了方法,其实并不难。建议你找老师谈一次,把你当领读员期间有个别不配合同学的现状与老师做一番沟通交流,听听老师的意见,也可以向老师提提你的建议。比如:让不配合的同学轮流来当领读员,既是一种震慑,又能让这些同学亲身体验到当领读员的辛苦和不易。

我最想对你说的是:面对困难,不是绕道而走,而是想办法去克服去解决。当然,如果这件事情非常困扰你,你也可以与老师推心置腹地谈一谈,把自己想辞掉这个工作的想法告诉老师,相信老师也会有一个妥善的处理。

你的小金姐姐