

因答不上老师的提问而情绪低落,我该怎么办?

学习就是试错的过程

做一个快乐不拘束的人

心灵树洞



【本期专业支持】

鄞州区邱隘实验小学
陈逸凤
江北区洪塘实验学校
严慧
江北区洪塘实验学校
李颖颖

【来信方式】

发送电子邮件至
xiandaijinbao2@qq.com,来信标题开头请
标明“心灵树洞”。



宁波市中小学生学习成长指导中心

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、亲子关系、自我成长……欢迎来信,我们来答!

本栏目由宁波市中小学生学习成长指导中心承办。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭

A

学生来信

爸爸妈妈离婚了,但他们一直没告诉我,最近被我无意中
发现,我觉得天都塌了。他们为什么要隐瞒我?我该怎么办?

树洞回信

亲爱的同学,你好!很遗憾从你口中听到这样一个消息,我想你的内心一定很难过,也很迷茫,我有几点想和你交流,希望能够为你排解忧愁。

首先,我想要告诉你,人生就像一列不断前进的列车,行进的途中会有人不断上车,也会有人不断下车;有的人能够陪你“升级打怪”,有的人能陪你静静地观赏夕阳西下。因此,我们总在遇见不同的人,经历不同的故事。我想你的爸爸妈妈也是一样的,他们一定是在一个美好的瞬间相遇了,而又因某种原因发现无法一同前行,所以才做出这样一种选择。于他们而言,他们都做出对彼此负责的决定,是无憾。

其次,不管你的爸爸妈妈身在何处,心在何方,爱你这件事是永远不会改变的。你是他们爱情结晶,是他们美好生活的见证者,也是他们永远的“宝贝”。我想,你的爸爸妈妈之所以没把离婚的消息告诉你,一定是害怕这个消息会伤害到你,影响到你,不得已选择善意的隐瞒,希望你也能理解父母的这番用心。

最后,我想劝慰你,可能这世上有许多事情我们都是心有余而力不足,当面对这种情况,不妨做好我们自己。我想爸爸妈妈最大的希望就是想看到你继续健康、阳光地成长。因此,与其去想办法改变不能改变的,不如好好地爱我们自己,好好地学习,好好地生活,从爱自己开始,拥抱更多的人。

B

学生来信

上课被老师叫到回答问题,回答不出来。每当这时候我的情绪就会很低落,很在意老师和同学的看法,怎么办?

树洞回信

十分高兴收到你的来信。从来信中,我感受到你一定是一位对自己有要求的孩子。你希望能获得老师和同学们的肯定,在他们心里留下美好的印象。

于是,面对老师,害怕他们失望;面对同学,害怕他们觉得自己愚笨。

而我小时候也有这样的困扰。上学时台上演讲,总觉得有无数双眼睛都在关注自己,害怕自己哪一句话说得不流畅,哪一个表情做得不到位,哪一个动作显得不协调。

其实,当我们把视角拉到观众席的时候,你就会发现,大家并不会十分在意他人的错误。回想一下,其他同学回答错误了,你是不是也没有放在心上呢?

学习其实就是试错的过程。当你被问题难倒时,可以尝试着和老师说:“老师,能否给我一点提示?”这表示你是愿意去思考这个问题的,老师多数情况就会给你提示,然后你只需结合老师的提示回答即可。

当你一下子不知道问题的答案时,你也可以和老师说:“老师,这个问题我能再想想吗?”别小看了这句话的重要性,虽然这句话可能间接表明你被这个问题难住了,但这也说明你并没有放弃回答,而是尽可能地想将这个问题回答上来。愿你放下心结,做一个快乐不拘束的人。

C

学生来信

我是一个大大咧咧的女生。最近,我的好朋友开始疏远我,还经常和别人说我的坏话,说“讨厌我”,可是我只是偶尔逗逗她,想和她一起玩啊。她在我心里是最重要的朋友,可是现在我们关系搞得很僵,我该怎么办呢?

树洞回信

同学你好,我仔细阅读了你的信件,从你的文字里,我感受到你渴望真挚友谊的心情,但是又有一份不知道如何正确对待朋友的疑惑。如果你依然珍视这一份友情,可以和你的朋友进行一次认真的沟通。沟通之前,我有以下这些建议:

首先,友情的前提是“互相尊重”。你提到朋友开始“疏远”你,甚至对别人倾诉说“讨厌你”,这说明可能你的一些举动让你的朋友感到了不愉快。也许大大咧咧的你并没有细想,但是仔细回忆一下,每次你逗你朋友的时候,她都是开心的吗?如果是玩闹,应该是游戏双方都感到愉悦哦。

其次,友谊需要合适的“表达与沟通”。她在你的心里是最重要的朋友,这一点你可以在合适的时候告诉她。她向其他人议论你,一定让你感受到了难过。这些情绪,一定要向你的朋友真实地表达出来。也许,当听到你的心声,你们的心结就打开了。

最后,老师想送给你一句话——“真正的友情,是一株成长缓慢的植物。”希望你细心呵护你的“友情幼苗”,让它在你们彼此的浇灌下开出花儿来。

