

水平差不多的同桌考前总说“没复习” 考试成绩却比我好…… 同桌在骗我，还是我在“假努力”？

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生长成长指导中心承办。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭

心
灵
树
洞



【本期专业支持】

慈溪市三山高级中学
黄晓燕
慈溪实验中学
王凌燕
慈溪市崇寿初级中学
邬洪妙
慈溪市慈中书院
俞晴圆

【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”。



宁波市中小生长成长指导中心

A

学生来信1:

我的同桌很虚伪。考试前总说这个知识点没背熟、那个单元没复习，说自己是“裸考”，但实际上她在偷偷努力。我俩的水平差不多，但这次期中考试她比我考得好，我心里很不平衡。

树洞回信:

你好呀，同学！我从字里行间感受到你难以平复的情绪，学会合理表达与调适情绪是每个人成长中的必修课。请你回想一下，“同桌嘴上

B

学生来信2:

最近我看到一个词语叫“假努力”，我感觉就是在说自己。我上课一刻不停地记笔记，放学后花很多时间做作业、刷题，但好像都是无用功，效率很低。我是比别人笨吗？我该如何摆脱“假努力”陷阱？

树洞回信:

你的来信迅速把我带回了我的初中时代。貌似那个时候的我也和你一样在学习上投入了很多时间，但回报却极少，以至于给别人的印象是一个很努力但不够聪明的人。

我们这种“假努力”背后存在的

说没好好准备实际却偷偷努力，结果考得比我好”这一事件中，你对哪部分有情绪呢？它让你想到了什么呢？

同桌言行不一致？你想到自己被TA欺骗了？

被人欺骗当然会让人感到气愤。那么，是否还有别的可能？比如TA平时就这样，并非针对你；又如你们俩对“没复习”的理解不同，你认为没复习即没充分准备，TA认为之前学好了现在不用复习……与同桌聊一聊吧，沟通一下想法，别

用自己的想象去替代对方的想法。从中我们也发现，全面认识一个人不仅要“听其说”，而且要“观其行”。

同桌考得比你不好？你想到自己在学习竞争中失败了？这说明你对自己有要求。那就从这失败经历中奋起直追吧——回顾自己是否因为听同桌说裸考所以感觉压力小了以致放松了复习呢？从中检验自己在如何学习与自我控制方面存在哪些需修正的地方，然后有针对性地调整让自己更好。

本质问题到底是什么呢？当你一个劲地记笔记、刷题的时候，你有想过为什么而记、为什么而刷吗？有一句话是这样说的：不要用战术上的勤奋，去掩盖战略上的懒惰。没有目标的重复努力，只是毫无意义的劳动而已，更多是图个心理安慰罢了。接下来，我跟你分享一下目标的制定和落实的若干方法。

一个好的目标具有这样几个特点：重要的、具体的、有挑战性的、可实现的、有时间限制的。在接下来的半个学期中，根据自己学习的实际情况，对照这五个可操作的特点，给自己定一个目标吧。

有了目标，我们还需要将目标

落实到行动中去，这样目标才能实现，努力才有成效。首先，我们可以根据时间四象限原则，管理好自己的时间，识别出重要的任务，并好好规划。第二，我们要掌握自己的学习节奏。多留意自己精力最充沛的时段，注意力集中的时间，根据自己的实际情况来安排各门功课的学习。第三，减少干扰，远离电子产品。过多的外界干扰会造成一个人精力的分散，当我们精力有限的情况下，只有集中精力做某些事才可能取得应有的效果。

总之，找到自己努力的目标，好好努力，一点点积累，成为更好的自己。

农行宁波市分行 打造“浓情暖域”网点服务品牌

踏梦前行，初心不变。农行宁波市分行主动担当“金融为民”使命，情系民生福祉，在去年大力实施“服务升温工程”的基础上，全新升级打造“浓情暖域”网点服务品牌。重点围绕“环境提升、专区打造、七有服务、延伸服务、金融宣教、敬老服务、宣传推广、标杆打造”等八方面，倾力服务宁波高质量发展、当好市民的品质生活金融管家。

□现代金报 | 甬上教育 通讯员 葛引吉

完善设施，服务更有温度

“老先生，我来帮您上这个无障碍升降梯，下次您来的时候，只要按一下这个按钮，我就会出来帮您了。”“奶奶，这儿有爱心座椅，您先坐下，待会儿我们把移动填单台推过来，您坐着就可以填单了。”这些在网点日常服务中的点点滴滴，都是农行宁波市分行践行“金融为民”理念的一个个缩影。

今年以来，农行宁波市分行聚焦打造“浓情暖域”品牌，持续做细服务内容、优化厅堂环境，重点突出助老适老特色金融，通过优化网点设施布局、升级厅堂服务流程、打造厅堂温馨环境、完善金融服务渠道、丰富养老适老产品等举措，打造“省心享、舒心办、放心用”的金融环境，让老年客户在网点享受金融服务便利性的同时，享有更多的获得感、幸福感、安全感。同时，根据周边客户特点配备有爱心座椅、老

花镜、放大镜、轮椅、大字版点钞机、大字版计算器等助老适老工具。网点入口处醒目位置公示求助电话或设置呼叫按钮、铺设无障碍坡道，帮助行动不便的特殊客群畅通无阻。

除了指导老年客户使用智能机具，为了解决老年客户的柜面业务办理需求，农行宁波市分行还在辖内网点新增了65周岁以上老年客户专享的“Z”字开头服务叫号功能，厅堂服务人员能第一时间识别，优先服务，同时还上线了指纹验证技术，作为手工签名、支付密码的补充形式，解决老年客户不会签名、易忘密码等问题。

至9月末，辖内170个网点已完成“浓情暖域”挂牌和专区打造；改造升级网点便民设施165个，让每一个市民走进网点，都能感受到温馨、干净、明亮的环境，感受到宾至如归的“到店”体验。



普惠金融，服务更有深度

今年5月19日，一位老年客户手里紧紧抓着一个蛇皮袋，面带愁容进入农行余姚临山支行。原来，老人家前一天带在身边的现金不小心被火烧着了，当天来镇上找银行兑换。网点随即开启绿色通道，历经两个小时细心的分离、清点和鉴别，最终为老人成功兑换了6750元。

在做好网点金融服务的同时，农行宁波市分行还持续开展金融服务下乡、“硬币大篷车”、反诈反假等金融普惠活动，将更多金融知识和服务送进社区、进乡村、进企业、进学校、进商圈。今年前9个月，该行已累计开展反诈反假宣传教育449次、公益

活动290次、金融服务下乡941次，服务触达约4.6万人次。

此外，农行宁波市分行还通过跨界合作，提升服务广度。今年3月初，农行宁波市分行首次在江北育才支行尝试“银行+图书馆”模式，全新开馆的“育才书房”既有“高大上”的空间设计感和3000余册藏书，更有“小而精”的自助服务区，营造了独具一格的书香氛围，为市民提供更多服务。

服务永无止境，用心方显真情。农行宁波市分行始终践行“金融为民”理念，用实际行动打通金融为民“最后一公里”。