

# 我初中成绩挺好,可升了高一就成了个中等生…… 期中成绩出来了,这些困惑你有吗?

心  
灵  
树  
洞



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

## 【本期专业支持】

慈溪市教科所心理团队

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”。



宁波市中小学生学习成长指导中心

A

### 学生来信1:

初中时,我成绩挺好,是班级里的佼佼者,可是自从升了高一,我就没有以前那么优秀了。期中考试成绩出来了,考得很差,我成了一个中等生。自信心很受打击,非常着急,又对自己很失望。

### 树洞回信:

同学,你好!感觉到此时的你有些自卑、失望和迷茫。而这一切其实都和初中升高中有很大关系。随着新高一生活的开始,大部分同学都会面临来自学习、生活和人际方面的挑战,

从而出现一些情绪困扰,这里,我想给你几点建议,希望对你有所帮助。

首先,学会合理宣泄情绪。当出现情绪困扰时,请记得用自己的方式试着让自己放松一点,开心一点,比如运动、倾诉、美食、听音乐等,但有一个原则:不伤害自己,也不伤害他人。你能给树洞写信,就是非常好的方式,手动点赞!

其次,学会合理定位与比较。在初中,或许你是佼佼者,可能进高中的同学,都是经过层层筛选的,边上的同学或许在初中时如你一样,在学校都是闪亮之星。现在环境变了,竞

争对手也变了,你之前的“光环”或许就没那么闪耀了,因此,学会在新的环境中重新找到自己,合理定位就很重要,不盲目地拿初中和高中的自己进行比较,因为比较的条件已发生巨大变化。所以,拿得起、更要放得下,学会清零,重新出发。

最后,学会面对变化,拥抱变化。天地万物,春夏秋冬,都在循环往复,生生不息地变化着,变是常态,面对变化,若不能改变,与其抗拒排斥,不如主动面对与拥抱。在新的变局中,不断自我成长,自我更新,才能收获更美好的自己与未来。

B

### 学生来信2:

我数学考试又考砸了,数学好难,偏科真苦恼,为什么我的数学不像语文那么好呢,我也努力了呀。难道我真的像别人说的那样,是学不好数学的女生吗?

### 树洞回信:

在数学学科上,我能感受到你的失落与沮丧,甚至开始有点儿自我怀疑了。

首先我想告诉你,“女孩儿学不好数学”是一种性别偏见,大量脑科学和认知科学的研究表明,在理工科的学习上,男生并不比女生存在更大

优势。所以千万不要给自己贴上“我是学不好数学的女生”的标签,只有破除了这一性别刻板印象,你才能重获自信、兴趣和动力。

你的语文成绩一定很棒吧!那么你是如何在语文学科上做到游刃有余的呢?我想,更多的一定还是凭着你对语文学科的兴趣、合适的学习方法、个人的努力与坚持等。其实,这些都是可以迁移到其他学科学习中的宝贵经验。

目前看起来,你期待数学成绩能和优势学科语文一样好,而现实与理想的落差之大,似乎已经让你对数学学科失去了兴趣,更失去了信心。不

妨先试着调整下目标吧,把大目标分解成阶段性的小目标,不要想着一下子就让数学变得和语文一样出色。根据自己目前数学学科的实际情况,制定一些自己跳一跳能够达到的小目标。这些小目标的达成,会让你体验到成功的喜悦,自信也就慢慢回来了。

你觉得自己已经努力了,但成绩依然没有提升,那是不是努力错了方向,或者说没用对学习方法呢?找你的数学老师交流一下吧。当局者迷,旁观者清,相信数学老师会给你更多学科学习上的方法指导。请永远不要怀疑自己的努力,你在三四月做的事,八九月自有答案!



宁波日报报业集团  
NINGBO DAILY GROUP

阅心  
点亮人生



甬派App订报



微信订报

宁波日报 宁波晚报 现代金报  
2023年订阅正在进行

《宁波日报》全年定价:420元

《宁波晚报》全年定价:360元

《现代金报》全年定价:290元