



## 心灵树洞

小金姐姐对你说

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!来信方式:发送电子邮件至 xian dai jin bao 2@qq.com,来信标题开头请标明“心灵树洞”。

本期特别感谢:  
宁波市北仑中学  
宁波高新区外国语学校  
宁波科学中学

廖夏俊  
邹蓉  
王岱莹

现代金报 | 雨派  
记者 马亭亭

# 新初一无法适应学习生活 自律太难该怎么办?

## 学生来信

升入初中,已经上课一个星期了,可是我并不开心。我在小学时,学习成绩位于中上游,感觉也还好。但是现在面对新环境以及更多的学习科目,我很难适应初中的学习生活,该怎么办呢?

### 树洞回信

亲爱的同学,你好!  
小升初是学习生涯的转折点,也是阶段性的跨越。首先我要祝贺你成为一名初中生,从你的来信中我能感受到初中的学习生活让你产生了一些压力和担忧。在这里我有三个锦囊与你分享,希望帮助你顺利地适应初中的学习和生活。

锦囊一:调整心态,适应新生活。

进入初中后,学习和生活都会发生较大的变化。面临环境的变化、学习内容的增加,你会产生焦虑紧张的情绪,这是很正常的。进入初中后,可以多加参加班级组织的文体活动,或者积极投身于班级服务中,以积极的心态迎接新集体的生活。

锦囊二:转变方法,开启新模式。

初中阶段的学习需要自主安排,提高学习的自主性和主动性,在日常的学习过程中,你可以通过制定计划的方式安排学习任务。此外,建议你向学校的学长学姐请教适应初中的学习方法有哪些,有意识地进行自我培养,逐渐摸索出适合自己的学法。

锦囊三:接受改变,寻找新朋友。

升入初中,除了生活和学习发生了改变,人际关系也发生了变化。良好的人际关系可以帮助你更快地适应初中生活,并能为你提供支持和帮助。一方面你要接受和小学朋友的分别,另一方面要主动地和初中同学建立关系、发展友谊,这样会更好地促进你的发展。

最后,祝福你的初中生活有一个良好的开端,相信凭借你的智慧和力量,你会成功地适应初中生活。

——你的小金姐姐

## 学生来信

我在学习上总是不够自觉。当有题目解不出来,我就打退堂鼓,想着先玩一会儿再写作业。结果一拖再拖,作业总是无法按时完成。我非常后悔,却总是重蹈覆辙。有什么方法能够帮助我在学习上更加自律吗?

### 树洞回信

亲爱的同学,很高兴能收到你的来信。你能有意识地想要变得更自律,并积极寻求方法,足以说明你是一个特别有进取心的孩子。尽管目前你在按时完成作业上还有一定的困难,但相信通过你的努力,这个问题会很快得到改善。接下来,我想给你支支招,帮助你在学习中变得更加自律:

妙招一:调整好自己的情绪。

以自己的方式抵制着很多诱惑、癖好、干扰以及拖延,是每个人所共有的状态。往往不是第一次的放弃,而是第一次放弃后产生的羞耻感、沮丧感等负面情绪导致更多消极的行为。你要试着原谅自己做得不够好,调整情绪,这是自律的基础。

妙招二:运用“10分钟延迟法则”。

有研究表明,当我们在面对诱惑的时候,安排10分钟的等待时间,就会更加自律。当你想放弃写作业的时候,告诉自己,再多做10分钟,如果10分钟后还是不想做,那就停下来。往往10分钟以后,你又拥有了良好的写作业状态。

妙招三:与他人形成自律的联盟。

在面对自律挑战的时候,你可以和同学、家人、老师一起结成联盟。当你把自律变成一个集体项目,大家相互监督、相互鼓励时,就会感受到来自他人的支持,也就更能做到自律。

亲爱的同学,希望这三个小妙招可以帮到你。

——你的小金姐姐

## 学生来信

最近,我总是忍不住关注班级里的一个女生,她长得很好看,学习成绩也很好。偶尔和她讲话都很紧张,空下来的时候就会想她。我是不是喜欢上她了?这是爱情吗?我该怎么办呢?

### 树洞回信

正所谓“窈窕淑女,君子好逑”,年少的你,关注女生是很正常的事。我所感觉到的是,你对这个女孩更多的是欣赏和好感,谈不上喜欢或爱。你和她交流了解不多,应该只是被她的美好所吸引。

首先,常规相处。建议你把她当成普通同学,真诚大方地相处,在了解对方更多之后再看看是否还有这种感觉。如果眼下忍不住关注,那就顺其自然,不要干扰到对方,也别影响自己正常的学习生活。

其次,评估选择。如果通过相处确定自己真的喜欢她,那你可以再评估是要把喜欢放心里还是把它说出来。你可以把表达和不表达各自可能的结果、利弊都列出来,然后再去做决定。根据我所了解的情况,学生时代谈恋爱不影响学习是很难的。而且青春期阶段的大脑发育未成熟,情绪情感波动大,容易冲动决策,如果真的期待拥有一份美好且负责任的恋爱,还是等到合适的年龄再谈。

第三,自我成长。你也可以把对这个女生的欣赏转化成自我成长的动力,向对方学习。例如提高自己的学习成绩,锻炼自己各方面的能力,学习对方一些优秀的品质等。更重要的是在这个过程中学会怎样负责任地去喜欢和爱自己一个人。

至于什么是喜欢,什么是爱?我很赞同一个比喻:喜欢一朵花,是把它摘下来;而爱一朵花,你会为它浇灌、施肥,让它茁壮成长。希望你能在合适的年龄遇到那朵你愿意守护、共同成长的花朵。

——你的小金姐姐