

老师“不管”我了 怎么办

高中生的小困惑

1.上初中时,学习虽然紧张,但我适应得很好。可升入高中后,只觉得作业前所未有的多,怎么也写不完,这让我对未来的高中生活很担忧,怎么办?

答:从心理认知上来说,这是对新环境不适应的表现。进入新环境,出现新问题,进而对前路慌乱、担忧,甚至焦虑,是再正常不过的事情。每届学生都这样,高一第一学期就是“适应期”。勇敢面对,积极调整,不懂就问,你会很快适应的。

看看袁隆平的这段经历,也许能给你一些启发。

1961年7月,袁隆平意外发现了一株天然杂交水稻,精心照顾之下,收获季节他得到了一把金灿灿的稻种。可是次年春天,他把种子播种到试验田里,当秧苗长高之后却发现,它们高的高,矮的矮,成熟时间也不一致,没有哪一蔸的性状超过它们的前代。袁隆平虽然失望,但他从遗传学的分离规律判断,去年发现的性状优异稻株是“天然杂交稻”的杂种第一代。于是,他返回试验田对这些出现分离的稻株进行研究,经过反复统计计算,证明了这次发现完全符合孟德尔的分离规律。

你看,就连袁隆平也会遇到挫折,感到失望、困惑。但首先,他没有逃避,而是直面问题;其次,他运用知识去分析问题、返回试验田去研究问题,不断地摸索和实践,让他最终发现了真理。这次发现,促使他日后有勇气向国际知名权威及其结论发起挑战,开创了水稻研究的新纪元!

所以,我们要冷静下来,从学科设置、学习内容、学习方法、课堂效率、老师要求、学习时间等方面综合分析,及时发现症结,积极寻求解决,就能做新学期学习的主人!

2.我是高一新生。初中的时候,老师从上课、写作业到发型、服装等都管得很严,可是上了高中,老师对这些都不怎么管了,我觉得轻松,又有点失落。

答:这是所有高一新生都要经历的一次“考验”。老师管得不那么多了,有人窃喜,认为获得了自由,对自己越来越放松,结果没有扣好进入高中的“第一粒扣子”,引发了蝴蝶效应,悔不当初。更多的人则保持警醒,积极咨询老师和学哥学姐,及时调整了状态。

要认识到,初高中是一场连续战。初中的这些管理规范就是为高中打基础的,应该把这些好的行为规范和习惯养成延续到高中。

其次,老师适当放手,也是根据高中生的成长规律和成长目标而设计的,培养学生自律、自主、自制能力的一种方式,帮助学生迅速“断乳”,引导学生学会合理安排学习与生活。

3.从小学、初中一路走来,我一直都是班干部、课代表,然而,上了高中,我什么都不是,感觉太失落了!我该怎么办?

答:这种“失落”心理,在高一新生中比较普遍,这是很正常的。

看到你觉得“失落”,说句实话,老师反倒有些高兴。因为这正说明你有一颗自尊的、不甘平庸的心,这正是大有作为的新起点。“失落”是压力也是动力,继续努力,是金子总会发光的!

俗话说,“山外有山”。升入高中,你和同学们都经过了中考的选拔,许多优秀的同学汇聚到一起,竞争会比以前更激烈。这种“失落”心理,一方面提醒你直面自己,不断提高;另一方面也提醒你要发现他人的优点,见贤思齐。

老师对此有四点建议:一是面向未来,准确定位。好汉不提当年勇,努力把握未来。二是加强自我意识的培养。客观地认识自我,愉快地接纳自己,在新环境中重新客观审视自己,综合自己的能力、个性特点,定出新的奋斗目标。三是学会合理宣泄。倾诉是一种十分有效的疏导方法,郁闷的时候,不妨找你信任的老师、同学或家长倾诉,宣泄不愉快情绪,减少心理负荷;或者做自己喜欢的事情,转移注意力。四是抓住机遇,勇于锻炼。目前,很多学校和班级都实行的班干部“自由竞选、轮流坐庄”制度,学校的各种学生自主管理的社团组织,也为大家提供了很多机会,建议你积极参与,重新发现优秀的自己。

刘瑞华



高中课业突然繁重,初中的压力也不小,如何尽快适应新的学习阶段?本期问答,我们邀请两位优秀教师,为同学们和家长答疑解惑。

特邀嘉宾:
刘瑞华 太原市成成中学
杨鹏程 太原市外国语学校

1.我成绩原本不错,但进入初二后,突然觉得各科都变难了,特别是数学,怎么努力都成效不大,我觉得自己很没用。

答:从你提的问题里,我读到了两个重要信息。第一,“成绩原本不错”说明你的基础很好,学习的能力还是过硬的,你要相信自己“我能行”!只是随着学科难度的增加,学习节奏和方法调整得不及时。第二,“努力成效不大”,也许这就是症结所在,说明努力的方向,或努力的方法有偏差。

常言道:“当局者迷,旁观者清。”你为什么不尝试问一问自己的老师,问一问同学?你的同学也许遇到过同样的困惑,不妨听听他们是怎么解决的。老师就更不必说了,他们教过的学生千千万,遇到的问题也是形形色色,他们经多见广,高屋建瓴,也许三言两语就能化解你的问题。

总之,你要记住——你不是单兵奋战,你身边还有“战友”,有师长。当然,如果单纯是数学学科的问题,我倒觉得,针对性地让老师帮你突破一下,点拨点拨,那还不是手拿把攥的事儿。

2.升入初中,学习的节奏加快了,而且基本上每周一练,每月一考,我觉得很紧张。

答:相比轻松快乐、课业负担少的小学,初中确实有“爬一段坡”“过一道坎”的艰辛之感,紧张是情理之中的事。“轻松地走的路都是下坡路”,年轻的你,不会一开始就想放弃了吧?

关于“周练月考”,我反倒觉得是件好事。考试是对平时学习成效的检验,平时多考,才能及时发现问题,及时解决问题。总不能等到期中期末时才“查缺补漏”吧,那时候,悔之晚矣!

还有,要学会利用考试。把每次考试的错误题目都收集起来,分门别类,建立属于自己的“错题库”,这可是财富。杨老师告诉你:“从错误中学习,进步最快!”不想被繁多的考试练习压垮,就要用好错题,查找、弥补我们的知识漏洞,建立全面、细致的知识体系。届时,“兵来将挡,水来土掩”,你也能成为题海里的弄潮儿!

3.我们一开学就体测,我的成绩不理想。明年体育的中考分值要增加了,暑假时,我本来打算好好锻炼的,但每次下定决心都没有做到,我对自己很失望……

答:首先,祝贺你,你提前发现了自己的软肋,并且还有足够的时间去扬长避短,提升自己。据我所知,体育测试可选项目很多,选择你擅长的,勤加练习,必定能在体育场上“赛出成绩,赛出水平”。

其次,我发现你执行力不够,目标有了,就是每次“都做不到”。这是个小问题,老师给你两个建议:第一,找一个靠谱的教练,制订好训练计划,科学训练几次,掌握训练方法,方法得当,事半功倍;第二,找一个自律的伙伴,一起训练,让他监督你。要知道,当年“疯狂英语”的创始人李阳就是通过“相约练习”而甩掉落后的帽子,成为强者的。他行,你怎么不行?!

最后,我想提醒你,你“失望”得有点早了。一切还没开始,怎么就“失望”了?“乾坤未定,你我皆是黑马;胜负未分,你我都有可能!”

去训练吧!少年,你一定能成功!

4.我喜欢班里一个女同学,上课都心不在焉,成绩也因此下滑了,我知道这样影响学习,可我也不知道该怎么办。

答:处理男女生的关系,这似乎是很多初中学生都要面对的。有的人像你一样,开诚布公地说了出来;有的人则是自己默默地消化。老师要感谢你,你如此信任老师,请我帮你想办法。这样吧,我给你讲一个真实的,发生在老师身上的故事。

二十多年前,我像你这么大的时候,也喜欢过班里的一位女同学。她很优秀,因为优秀,所以更加吸引我。一年元旦,我把精心准备的贺年卡托人交给了她。后来,她回赠我一张贺卡,贺卡上写着一句话——“努力,成功属于我们!”就是这句话,冥冥之中支持我走了许多年。我尽自己最大的努力,希望可以和她一样优秀。现如今,我仍在追求着优秀,保持着喜欢。这样的结局不就是我们当初所希望的么?

喜欢某个女生,不可怕,这不是洪水猛兽。怎样通过自己的努力,和喜欢的人一样优秀,并肩而立,才是你这个小小男子汉真正该琢磨的!不是么?正如你“问题”里说的“成绩下滑”“心不在焉”……我想,优秀的女同学,更希望看到一个成绩优异、积极阳光的你吧!先去努力变得优秀,其他事,顺其自然吧……

杨鹏程