**上课总是不爱发言，有什么好方法可以突破自己吗？**

亲爱的善真学子们：

大家下午好！今天的心语课堂又开始了。快快坐好，认真听讲把！班级心育委员，请站到讲堂前，给坐的端正脸上带笑的同学竖起大拇指点赞，我们要永远相信微笑的力量，要微笑着面对一切。

最近心语信箱收到了一封信，我们一起来听一听。

善善老师：

你好！不知道为什么我总是不爱发言，面对老师课上的提问，即使会也只敢在脑中想想，不敢举手……可能是心理上的一种阻碍，我很害怕回答错或者答不上来。顶多是老师抽人回答问题 ，恰好抽到我，才会勉强答题。看见别人展露自身优点，表现出自信我也很羡慕，也想要突破，但这对我来说很难。请问知心姐姐，有什么好方法？

小A同学：

我完全理解你的担心，不过感觉你把问题想得太复杂了。其实上课回答问题，远没有你想象得那么严重，无非要么答对，要么答错。错了说明知识点掌握得不牢，正是查缺补漏的好机会。这样一想，是不是也没那么可怕了？

其实啊，善善老师小的时候比你还要腼腆呢，最怕的事情也是老师上课点名回答问题。有一次，老师提了个我完全没有准备的问题，当时的我满脸通红，站起来紧张得说不出话，好担心被同学嘲笑。

但是事后我问好朋友：“我今天没有回答出来问题，是不是超尴尬？”好朋友却告诉我：“啊？不记得呀！”我担心了半天，结果并没有人在意我，你说我是不是思想“包袱”太重了？所以，很多时候，我们担心的不是事情本身，而是别人的眼光。

著名的文学家司马相如也是不善于表达，还有些口吃，甚至在读自己作品时，也会吞吞吐吐。但他没有放弃，而是通过不断地学习和练习，找到了一些方法，例如：他善于抚琴，在抚琴时吟诵就能抑扬顿挫，如行云流水。而且他潜心研究音律词赋，最终发挥优势，成为了西汉时杰出的文学家。这个故事告诉我们，即使我们没有某些方面的天赋，只要通过努力和坚持不懈，也能找到自己的优势，成为杰出的人才。

建议你学学老师备课的经验，提前预习相关的内容，查找一些资料，做一些准备，这样即使被点名，课上也能胸有成竹、游刃有余地应对各种情况。平时你也可以尝试和好朋友多多交流，和爸爸妈妈一起练习，来不断提高自己的表达能力。

期待你放下沉重的思想“包袱”，不给自己设限，把回答问题，当成学习知识、提高表达能力的手段，有一天，你一定会发现自己其实也挺能说的。

多练习，多准备，胸有成竹才能自信应对。自信不是一下子建立的，日积月累才会有新的突破。加油！

善善老师（校长）2023.9.13