亲爱的善真学子们：

大家下午好！今天的心语课堂要开始了。快快坐好，认真听讲吧！班级心育委员，请站到讲堂前，从第一个同学开始，跟每个同学对视一下，眼睛是心灵的窗户，要眼里有光，心中有爱！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，我们对世界微笑，世界也会对我们微笑。我们要微笑着面对一切。从小心理健康，成长越挫越强！

大家好！我是 六3班的张鋆鹤，心语信箱收到一封来信：

善善老师：

你好！

爸爸妈妈都希望我学习成绩好，他们给我报各种补习班，给我买想吃的东西，并且给予我生活上的各种满足。我知道他们是不想让我在学习上分心，但他们对我越好，我的压力就越大。我怕我会让他们失望，达不到他们心目中的要求。

小A

小A同学：

你好！

因为爸爸妈妈的期待而感受到压力，在我们这个成长时期，是一种正常的心理反应，要想缓解这种压力，取决于我们怎样看待爸爸妈妈的期待和要求，以及我们平时是否能跟爸爸妈妈好好沟通，彼此理解。

1. 我们要正确理解爸爸妈妈的话和鼓励，其实，爸爸妈妈更多的是希望我们成为一个努力的人。爸爸妈妈对我们有期待，希望我们优秀，这是很正常的。但这给我们造成压力，可能是因为我们过分在意他们的期待。大多数时候，爸爸妈妈其实是希望我们成为一个努力的人。只要我们付出行动，不管最后是什么结果，他们都会认为我们是最棒的。
2. 换一种看法，学会把压力变动力。跟乐观的哥哥姐姐们学习，学习他们面对挑战时积极的态度。乐观的小伙伴，更多的时候会把爸爸妈妈的期望变成学习的动力，我们可以向这些乐观的小伙伴学习，把压力变成动力，坦然接受学习生活中的一些小挑战。所以保持乐观的生活态度，可以减少很多压力。
3. 客观看待自己，预估正常结果，告诉爸爸妈妈。如果实在害怕让爸爸妈妈失望，认为自己达不到他们的要求，压力很大。可以尝试把自己的实际情况告诉他们，并告诉他们可能出现的结果，让他们理解，还可以寻求爸爸妈妈的帮助，让他们给我们一些方法上的指导，一起帮助我们进步。

永远支持你们的善善老师（校长）