亲爱的善真学子们：

大家下午好！心语课堂要开始了。快快坐好，认真听讲吧！

# 今天我给大家读一封信。

善善老师：

你好！我这段时间学习成绩不理想，妈妈老是说我。有几次我晚上偷偷躲在被子里玩手机，被妈妈发现了，她批评了我好久。我也知道这样做不对，但是我控制不住自己，该怎么办呀？

小A同学

小A同学你好：

躲在被子里玩手机时，你是不是心惊胆战的？我猜，被妈妈发现后，你心里说不定还产生了一种“尘埃落定”的“解脱感”——果然被发现了。

明知这样做不对，乐趣也打折扣，为啥我们还是忍不住呢？一方面，确实是手机里的娱乐吸引力太大，没有足够坚强的定力，真抵抗不了。另一方面，知心姐姐想，小A你也想借助玩手机，来消解成绩下滑带来的焦虑吧。

怎么办呢？

首先，不要为成绩而焦虑。要知道，爱因斯坦在读书时也考过不及格，甚至差点拿不到毕业证书。可是，谁也不会因为他曾经的不及格，否认他的能力。成绩，只反馈每个阶段我们知识掌握得牢不牢、好不好。真正重要的是这个阶段，我们有没有学到知识。学习像串珠串，你只需要把一颗颗珠子（就像是知识）捡起来，用线（自己理解的关系）串联好，时不时紧一紧（复习稳固），最后固定时（期末考试），美丽的手链（优异的成绩），就会出现在你手中。

想要串好“珠串”，离不开平时的努力。这就需要自制力来帮忙。知心姐姐这里有一个培养自制力的方法，叫“关起来，走出去”——把娱乐用笼子关起来，走出自律的第一步。

小A如果我们管不住自己，就向爸爸妈妈求助。你可以和妈妈一定特别欣慰。

咱们可以这样做：学习时间、睡眠时间，手机上交，它只在娱乐时间出现。每周制定学习目标，把目标当作“小怪兽”，标上“封条”。每天学习，咱们就是进入“角jue斗场”，和目标们PK，打掉“封条”。

学习就像串珠子，也像积土成山。成功是需要机遇，但更多的是靠自己的努力和实力争取来的，唯有如此，你才能挺得住机遇，要知道，成功的路就在你的脚下。让我们每天努力一点点，以今天的我超越昨天的我，每天都会有全新的风景。积少成多，埋头赶路，你会在不知不觉中抵达终点。告诉自己，我能行！

坚持一段时间，相信会有惊喜发生哦！期待你的好消息。

永远支持你们的善善老师（校长）

2024.11.6