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！最近我做错了一件事，连累了一个无辜的同学一起受了惩罚，这个同学非常生气，我向他道歉，可他并没有回应，你觉得我需要再次道歉吗？

小A

小A同学：

敢于面对错误，主动改正错误，你真的很棒！

同学不回应，你也不要太沮丧，也许是他还在气头上，想让自己冷静一下，因为人在生气地时候，很容易说出让自己后悔的话，甚至做一些傻事，所以干脆“躲”起来，消解一下坏情绪。你的道歉他肯定收到了，但接受还需要时间，别急，咱们等一等。

有人说：道歉也是一门艺术。不过，善善老师觉得真诚是永远的致胜法宝，如果口头不好表达，可以把自己的歉意写下来，等到同学情情绪平稳后，拿给他看，并且进行一次真诚的沟通，如果你觉得道歉和沟通还不够，还可以用行动表达，比如当同学遇到困难时，毫不犹豫地挺身而出。

总之，同学之间的情谊是真诚且单纯的，可能有暂时的不愉快，也可能有始料未及的“误伤”，只要我们带着足够的真诚去承认错误，采取正确的方式去解决、弥补，学会站在别人的角度去思考问题，友谊的小船是可以越来越坚固的。

亲爱的同学们，类似这种“误伤”的小插曲，会成为你美好的回忆和财富，把它们一点点收好吧！

分享5个“自我欣赏”的方法。  
1、停止给自己贴负面标签

不要给自己贴上懒惰、愚蠢、情商低、笨、不努力，拖延等负面标签，习惯性给自己贴负面标签会使自己往负面方向发展。

需要使用中立的语言来描述自己认为的缺点，可以重新定义自己，更加具体描述自己而不给自己贴负标签。

如：我的穿搭品味比较差 → 可以说：我平时喜欢舒服状态，在重要场合会注重穿搭。  
我很拖延 → 可以说：我喜欢松弛有度地生活，对于重要事情会迅速行动。

1. 大胆承认自己的优点

每个人都有自己的优势，不拿自己的短板与别人的长处做对比，自己的优势就是你独特的地方。想一想自己曾经做过的成功事件，哪怕很小的事情也是你自己人生中的闪光点。罗列一下自己50个优点，可以自我评估，也可以问问身边的朋友、同学、亲人。凡事都有两面性，把你认为的缺点看看有没有另外一面？你认为内向是缺点，可是内向正是你独特的优势，意味着你可能是聆听者，懂得品味生活。如果你认为你是内向的人，可以看《内向优势：性格内向者的潜在竞争力》。

1. 接受别人的夸赞

以前别人夸赞你的时候，很多时候你可能会觉得不好意思，赶紧说：“没有没有，就是一些简单事情，都是别人帮助我的”或“没有你说的那么好”  
内心不敢接受别人的赞赏，内心也觉得自己并没有那么好。

其实你远比你自己想象中优秀，缺点并不能掩盖你的优点。请勇敢接受别人的赞赏吧

1. 正确认知别人对你的批评

别人对你的批评是受限于他个人的认知局限，并不代表你很差劲。别人评判只是他眼中的你，未必是真实的你。人无完人，牡丹有牡丹的娇艳，玫瑰有玫瑰的芬芳，只需做最绽放的自己，最真实的自己。

1. 每天夸夸自己

每天早上对着镜子里的自己说："最智慧的我要迎接新的一天。"  
每天晚上双手抱抱自己说："今天的你已经做得很好了，做个美梦。"还可以把别人的赞美记录下来，形成自己的赋能手册。有句话说：“想要爱他人，需要先学会爱自己”。自己没有的东西是给不出去的，懂得欣赏自己才能真正欣赏他人。

今天的心语课堂就到这里，我们下期再见。

永远支持你们的善善老师（校长）

2024.11.20