



谨以此套丛书献给爱的传播者——
辛勤的班主任老师！

● 主编 晨光 陈立群

班主任，您好！

名师经典案例荟萃（上册·中学卷）

欣赏、借鉴、学习书中的班主任老师，最重要的莫过于欣赏他们处理自身与学生之间关系的态度，即宽容、善良与自信。是他们让我们深信：学生的世界半径比老师更宽广。由此出发，老师要体谅学生在一作品一中表现出来的那种令人怀疑的一望无际的湛蓝，因为他们面对的世界绝对不是单色……我们要做的是放大他们的幸福，淡化他们的痛苦，让他们的心中，永远是灿烂的阳光……

Banzhuren, Nihao!



现代班主任工作文库

顾问 顾明远 郭振有

红旗出版社



谨以此书献给爱的传播者——
辛勤的班主任老师！

主 编 展 光 陈 立 群

班主任，您好！

名师经典案例荟萃（上册·中学卷）

副 主 编 邱月灵 米忠诚 管 杰

执行编辑 赵燕平 张德富 程 翔

刘 俊 于纪永 李运良
曹晓东 张之俊 钟志雨
王 玮 丁 舟 黄 沙
李迎红 朱 俊 刘小强

现代班主任工作文库

顾问 顾明远 郭振有



红 旗 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

班主任,您好!.上册,中学卷: 名师经典案例荟萃/晨光,陈立群主编.
—北京:红旗出版社,2006.12

ISBN 7-5051-1437-9

I.班…

II.①晨…②陈…

III.中学—班主任—工作—案例

IV.G635.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151113号

班主任,您好!

(上册·中学卷)

名师经典案例荟萃

晨光·陈立群 主编

责任编辑:肖景华 封面设计:晨光

红旗出版社出版发行

邮政编码:100727 地址:北京市沙滩北街2号

E-mail:hqcbcs@publica.bj.cninfo.net

编辑部:84049774 发行部:64037154

印刷:北京市铁成印刷厂

2006年12月北京第1版 2006年12月北京第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:34 字数:605千字

ISBN 7-5051-1437-9

定价:66.00元(上、下册)

序 一

欣闻《班主任，您好！》系列丛书出版在即，丛书主编德育报社副总编辑晨光及杭州市长河高级中学校长陈立群同志嘱我作序，盛情难却，我只好勉为其难，写上几句。

班主任工作无疑是十分重要的。长期以来班级授课形式的存在，使班主任在教育教学的组织和管理中发挥着不可替代的作用。班主任一方面要协调好各个任课教师教学工作，保证教学工作的顺利进行；另一方面要建立起有效的班级管理机制，使学生的学习生活能够有条不紊。此外，学校的各种管理理念和育人思想，也要通过班主任贯彻到日常的教育教学活动中去。学校是由一个班一个班组成的，班集体的好坏事关一个学校的学风与校风，事关一个学校的社会声誉。但长期以来，班主任的工作并没有得到应有的重视，班主任工作似乎只是附加给教师的一项工作，它作为一个独立的管理单元的地位和作用常常被忽视，它的工作内容、性质以及组织规范都缺乏明确的界定。

在今天教育改革的大环境下，教育理念的创新和教育对象的变化，都赋予了班主任工作新的重要意义，也带来了新的挑战。

学校教育特别是学校基础教育必须树立以人为本的教育观。树立以人为本的教育观，首先要确立以学生为主体的教育理念，把尊重学生、关心学生、促进学生成长贯彻在教育的全过程，体现在教育工作的方方面面；其次要把提高学生的素质，教会他们做人，作为教育工作的核心。因此，就要按照少年儿童成长与发展的规律办教育。

这一崭新的教育理念，要求我们的班主任必须民主、平等地对待每一个学生，要关心学生的每一个细微的变化，要通过加强师生的交流来建立起和谐的师生关系。我一向反对把学生分成三六九等。少年儿童虽有天赋的差异，但这种差异是很小的。每个儿童都能成才，这是每个老师应有的信念。少年儿童发展是不平衡的，是非线性的，他们有时会犯错误。要允许他们犯错误，要鼓励他们改正错误，而不是把他们打入另册。千万不要伤害少年儿童的心灵！

现在，班主任工作开始向专业化方向发展。因此，要胜任班主任的角色，教师必须具备相应的心理学、教育学、管理学等多方面的知识，还要不断地学习，不断地了解学生的情况。要重视班主任工作，把做好班主任工作当做实现育人

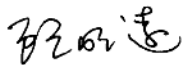
目标的重要前提。

班主任工作向专业化发展的一个最突出特征是,班主任们越来越重视对班级管理经验的总结、反思和积累。《班主任,您好!》就是一部分班主任无数汗水的结晶。这套丛书分门别类汇集了众多班主任工作案例,这些案例叙事风格平易、朴实,但却蕴涵着一颗颗火热跳动的爱心。不管你是正在从事着这一平凡而又神圣工作的班主任,还是将要走上这一工作岗位的年轻教师,你都将 从这些案例中得到启发。自己的经验需要总结,别人的经验是一面镜子,也是照向成功的一条“捷径”。

俗语说得好,“条条大路通罗马”。在教育领域,我们的最终目标就是贯彻好、执行好党的教育方针,树立为人民服务的宗旨,办好让人民满意的教育,为社会主义现代化事业培养数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才。我们的目的地“罗马”只有一个,但通往“罗马”的道路却有千万条。我们的教育方法、教学方式、育人模式是多种多样的,它为每位老师提供了很大的创新空间。

班主任工作作为学校教育工作中的重要一环,其方式方法也必然是丰富多彩的。我们应该抛弃传统的千人一面的、死板僵化的教条模式,大力提倡百花齐放,百家争鸣。这是因为,世界本来就是色彩斑斓的,我们的班主任也是个性各异的,我们所面对的学生也是千姿百态的,我们所处的学校环境也是有差别的。在此,我提醒我们的班主任老师以及即将走上班主任工作岗位的同志们,《班主任,您好!》这套丛书,它呈现存你们面前的是一个个扑面而来的鲜活的案例,而不是包治百病的灵丹妙药;是心灵与心灵碰撞的火花,而不是刻板说教的复制品。对于如何做好班主任工作,我想你们应该坚持走自己的路,因为“条条道路通罗马”嘛!

斯为序。



2006年11月6日

(作者系著名教育家,中国教育学会会长,北京师范大学教授、博士生导师)

序 二

经典著作是思想的化石。它最终将融入个体的血脉与精神，内化为人的人性品质。

那是我上大三时的一个周末，当我兴致勃勃来到学校图书馆，寻找拟借的图书时，突然一本特别的书抓住了我的视线——《去创新》，一个多么新颖而又具激励性的书名啊！我当即如饥似渴地翻阅起来。

原来，那是一本美国的畅销书。由于时间久了，书中的详细内容虽然记不太清了，但是由这本书浓缩成的“去创新”的意志，却一直保留在我的记忆深处，它像一道无形的“命令”，时常在我的大脑“屏幕”上跳出来，提醒自己不要懈怠。

现在，就让我和大家一起，从人生这本大字典的角度，再来重新体验一下“创新”的内涵吧！创新是人生目标与现实的连接线，是实现理想的最佳途径。人的行为都是指向于一定的目标的。目标就是我们在学习与工作中给自己确立的一个个路标，它引导着我们去追求，去创新，在不断的追求和创新中走向成功。比如，我们的班主任老师给自己锁定的工作目标是先进班集体，那么为了实现这个目标，必须学会解读学生的艺术，必须呵护学生稚嫩的心灵，必须争取项项优秀。因为学生与学生之间、班级与班级之间的竞争异常激烈，不允许墨守成规，更容不得懈怠与失误。只有不遗余力地去创新、创新！有了创新这种意识，奔向目标就有了顺风的帆、过河的桥、不畏难的勇气。本“书系”近千名优秀班主任所倾吐的“绝招”便是一个个鲜活的例证。

石木无火，相击乃生灵光；水尝无华，相荡乃出涟漪。

人的潜力是一个巨大的矿藏，越采掘就越有光彩。可是，我们自己有时还不太清楚我们有哪些方面的潜能。而创新就是一种对自身潜能的挖掘。遇到一个成功的机会，抡起“创新”这个“镐头”，大胆地试一试，失败了，也没什么，只当得到了一次锻炼；再遇到另一成功的机会，再试一试，争取一下，也许突然发现，你还真棒！于是，成功向你走来。创新，就是这样让你最大限度地把自己的潜在能量释放出来，获得成功。

教育的本身就意味着一棵树去摇动另一棵树，一片云去推动另一片

云，一个灵魂去唤醒另一个灵魂。如果一种教育未能触及人的灵魂，未能引起人的灵魂深处的变革，就不称其为教育。若此，那就让我们像书中的班主任老师那样，从对话、情感、空间、活动，生活等视角来诠释学生道德生命自由生长的方式、桥梁、条件、渠道和源泉等问题，真正地把学生当做是一个个独特的生命个体，去关爱、宽容、引导，使他们的道德生命得以“诗意地栖息”。同时，也使自己真正领悟到“学而不厌，诲人不倦”的意境和乐趣，体验到“得天下英才而教育之”的自豪感与幸福感吧！



2006年11月6日于北京

（作者系德育报社副总编辑）

序一·····	顾明远	1
序二·····	晨光	1

励志篇——如何建立学生的自信

教室里“八有”不可少·····	魏书生	2
你也是一道风景·····	张新群	4
切不要把他当差生·····	佚名	7
谁知盘中餐·····	王建章 王俊锋	9
芝兰之室德更馨·····	李铁生	12
一张令人深思的纸条·····	佚名	14
班级文化的“三字经”·····	赵俊恩	17
赞美是滋润学生信心的雨露·····	佚名	19
芬芳终于笑了·····	张新晖	21
一次雷锋精神讨论会·····	王余健	23

关爱篇——如何呵护稚嫩的心

一块手帕的故事·····	蔡梅铮	27
面对学生的困惑·····	刘桦	29
真情流露往往有出乎意料的效应·····	佚名	31
学生打架之后·····	佚名	33
当您委屈学生后·····	佚名	35
脱缰之马终于驯服了·····	梅景玉	36
用爱心营造—个适合“待进步生”转化的环境·····	邬风云	39
我用坚强平衡着双桨·····	佚名	42
走进那片绿茵地·····	李天宁	45
忽视，也可能是一种伤害·····	王益红 周兴选	47

心理篇——如何重塑健全的人格

别轻易跨越处分的心理底线·····	佚名	50
犯错误，写心理病例·····	魏书生	52
怎样与心理有“问题”的学生接触·····	佚名	55
敞开心扉 感受真实 体会友爱·····	张晓华	57

目录

Contents

谁不愿意在“镜子”里留下美好的印象呢·····	孟祥影	61
一个储蓄罐和一瓶海沙·····	苑永芹 刘宝伦	62
女生心理健康教育之我见·····	佚名	64
应保持一颗平常心·····	佚名	66
神奇的“间接鼓励”·····	童秀贞	68
其实，她一直是父母的白雪公主·····	牛亚东	69

单亲篇——如何面对困境与压抑

消失了，淡蓝色的烟雾·····	叶韵辉	73
“皮球”终于定位了·····	赵宪文	75
“让所有的人为我骄傲”·····	佚名	77
一张喜报·····	佚名	80
当班主任就像当妈妈·····	黄延旭	82
他获得了“偏爱”·····	崔秋云	84
逃学风波·····	杨瑞华	86
特殊的吊唁·····	杨瑞华	88
他又开心起来了·····	佚名	90
不经风雨怎见彩虹·····	孟英	92

引导篇——如何运用批评的技巧

批评学生一个缺点，不妨先找三个优点·····	佚名	96
你还能够和学生一样冲动吗·····	任秀君	98
用生日赠言卡引导学生·····	王石	100
发生在教室里的“公平交易”·····	李国龙	103
少一些批评 多一些鼓励·····	苗金德	105
“原以为老师会狠狠地批评我”·····	傅爱芬	107
小事·大事·好事·····	贺保君	108
不要让庸俗的读物占据学生的心灵·····	佚名	110
批评，也有颜色吗·····	姜晓华	112
因“事”利导·····	周锐	113

青春篇——如何迈出困惑的误区

播下心理健康的种子·····	万秋实	117
----------------	-----	-----

心形贺卡解心结	佚名	121
切莫“围追堵截”	沈景丽	123
一朵“小花”	李振华	125
善意的谎言	佚名	127
这不是同性恋	邹铁良 王银娟	130
“第三者”风波	佚名	133
失败的“隔离”与成功的引导	刘传林	136
学生走不出早恋的痛苦怎么办	佚名	138
让早恋静静地离她而去	佚名	141

沟通篇——如何搭建心灵的桥梁

心灵的桥梁	张品跃	144
“好”学生出了问题怎么办	佚名	146
网络时代的QQ班主任	张强 董碧水	149
体态语的妙用	薛勤英	151
个别谈话有章法	李德志	152
给学生搭个宽容的台阶	刘世敬	154
一个被忽视的细节	段风娥	156
学生拒不交代“问题”怎么办	佚名	157
我在这头，学生在那头	戴常玉	160
与学生沟通的技巧	连丽新	161

评价篇——如何发挥激励的效应

“夸”学生要“夸”到点子上	陈都龙	164
从学生需要入手	彭富	165
不要吝啬赞美	罗克斌	167
我写批语的基本思路	罗文明	168
舒心的“毛毛雨”	曾秋莲	170
让每一位学生都抬起头来走路	韩桂新	171
不妨期中也写一次评语	夏勇	173
“黄牛贡献奖”	赵文凤 宋文盛	174
让学生自主选择荣誉称号	李毅	176
评语的魅力	杨红玉	177

目录

CONTENTS

互动篇——如何摆脱单调的说教

家长会原来可以这样开·····	陈晓华	181
与家长沟通的策略·····	佚名	185
让学生从后台走出来·····	佚名	188
怎样化解学生和家长的矛盾·····	佚名	190
架通心灵之桥·····	刘秀玲	192
今夜,我与家长同行·····	佚名	194
家长与学生的心灵对话·····	钟毅 陈柏青	196
家长袒护孩子应该怎么办·····	佚名	198
切勿背后告状·····	佚名	200
渠道应该多元化·····	佚名	203

探索篇——如何开启智慧的艺术

把班级还给学生·····	周晓东	209
要善于挖掘孩子的善根·····	毛任林	212
理到透时方可信·····	何杰锋	213
宽容策略“四允许”·····	张兆峰	215
班主任工作“九忌”、“八诀”·····	时昂	217
一把钥匙开一把锁·····	佚名	219
阿杰“开窍”·····	张学翠	222
被学生当众“讽刺”后·····	张尊健	224
请记准学生的姓名·····	姚战长	225
一根手指的启示·····	徐卫	227

主题篇——如何组织高效的班会

爱的升华·····	杭州市长河高级中学	237
电脑网络,让我欢喜让我忧·····	佚名	240
“变幻的风格,永恒的十佳”·····	贺千红	249
一次别开生面的班会·····	邵建奇	254
应让班会成为班级建设的亮点·····	张波	255
主要参考书目(报刊)·····		261
后记·····	陈立群 展光	262

励志篇

——如何建立学生的自信

班主任老师对培养学生树立自信能够起到关键性的引导作用，但最重要的莫过于立志。因为一个人只有立下大志，确立了自己人生中奋斗的目标，才能具备有所作为的志向和气概，这样力求上进的坚定性和勇气就已形成，它是自信的外化。如果这种自信的外化受到内在的不断强化和外在的不断激励，就会使这漂浮在意识层的东西沉下去，穿过潜意识的闸门，或多或少地积淀为人的一种本能的欲望、情感 and 思想，成为时时可以驱动自己向所确定的目标迈进的潜意识，变为自身自信与本能的内驱力。

班主任，您好！

Banzhuren, Ninhao!

教室里“八有”不可少

● 辽宁省盘锦市 魏书生

古人之观于天地山川，草木虫鱼鸟兽，
往往有得，以其求思之深而无不在也。何
况……

教室里要养花、要养鱼，窗户上要有窗帘，教室前面要有脸盆、毛巾、香皂等洗手用具，要有暖壶、茶杯等饮水用具，要有推子、剪子等理发用具，还要有纸篓，有痰盂。加在一起是八样公用的备品，我们管它叫“八有”。

“八”是逐渐增加的，七年以前，我刚当校长时，只提倡班级“七有”，那时还没有养鱼这一项。

这八种备品有点像当家过日子用的用品，教室里有了这些，显得好看，显得不那么空旷，用起来也方便。

这几种备品，花钱不多，学校可以发。但我觉得，为了强化学生的集体观念，使学生有一种把班级当做家的观念，这些东西还是要求各个班自己准备比较好。

这些备品都可以鼓励学生献，献花、献鱼、献盆、献壶……也可以说借，毕业了再拿回去。这样，个人献给集体东西，他会更爱集体。

我体会到，培养学生的集体主义精神，最有效的办法，便是吸引他为集体出力，为集体流汗，为集体贡献出一些个人的东西，吸引他为集体倾注心血。倾注得多，感情自然就会深起来。个人对集体，集体对个人，父母对子女，子女对父母，基本都是如此。

有的孩子先天不足，是残疾儿童，但那孩子的母亲，却总觉得那孩子是世上最可爱的孩子，为什么？就是当母亲的为这个孩子倾注的心血太多了。有的子女之所以直到晚年也一直惦念着为年事已高的父母做点事，就是因为他们从幼年起，就为父母做力所能及的事，以后又不断地为父母尽力做事，深化了他们对父母的感情。反过来，有的人直到三四十岁还总想着如何占父母的便宜，搜刮父母的钱财，就是因为他们从小就很少或根本不为父母做事。

从对一届又一届的学生的观察中,我认识到,那些热爱集体、关心班级、对班级有深厚感情的学生,都是平时乐于为班级奉献、乐于为班级做事的学生。某些比较冷漠、被同学称为“冷血动物”的学生,肯定是遇到集体的事想法逃避,遇到为集体奉献的机会也想办法逃避的学生。使这样的学生感情升温的有效办法,就是千方百计吸引他,甚至是强迫他为集体做事,为集体尽责任,为集体奉献。

这些年来,我坚信,适当地吸引学生为集体作一点奉献,有利于培养学生对集体、对社会的热情和爱心。

为班级献一盆花,献两条鱼,对现代独生子女来说,根本不算什么经济损失,献完之后他们得到的精神上的开阔与满足远比失去的一点钱财要多。

“八有”也可以不捐献,而由班集体收费来买。低档的,每位同学交一元多钱就可以了;买好一些的,每人交两三元钱,就可以使班级有八种较漂亮的备品了。这备品实行集体所有制,切切实实每个人都有一份。每位同学看到这些备品也会感到自己为集体作奉献是切切实实的。

如前所述,“八有”都有具体保管人,管花的叫花长,负责养鱼的叫鱼长,别的具体承包人就不叫长了。

负责窗帘的同学,窗帘脏了便由他去洗。

负责洗手用具的同学,要把脸盆刷好,毛巾洗干净。

张海英同学负责饮水用具,他把暖壶、玻璃茶杯擦得晶莹透亮。学校要求每个班饮水杯不能是搪瓷杯或塑料杯,那两种杯子太结实,不容易打碎,每个班必须准备玻璃杯,作用同鱼缸一样,有利于约束同学们的行为。

理发用具,我们班从1980年开始准备,那时同学们组成了理发互助组,每两位男同学组成一个组,互相理发,既节省了理发时间和费用,还学会了理发。近几年,理发用具不像以前用得那么好,主要原因还在于独生子女们对发型的要求似乎比原来高了一些,不愿随随便便理发了。

有人问,像痰盂那样的备品都有人愿承包吗?这就需要跟同学们商量承包工作量大的备品的利与弊。当同学们磨炼自己的欲望被点燃起来,燃烧得强烈了的时候,便产生了以吃苦为荣、以克服困难为荣的认识,于是许多同学争抢承包痰盂。这时便从中确定一位学习好、有毅力、心地坦诚的同学,这样他能一包到底,干得出色。工作过程中,他自己也更进一步受到磨炼,不怕脏,不怕苦,于是比以前更有毅力。他承包的成功也使同学们认识到:一个人为集体、为别人多吃苦,多磨炼自己,不仅有利于他人,而且有利于自己的成熟与进步。

班主任，您好！

Banzhuren, Ninhao!

八种备品的集体所有制、承包制，增强了同学们的集体观念，增强了班集体的凝聚力。

温馨提示：

朝着一定的目标走去就是“向”，一鼓作气中途绝不停止就是“志”，两者合起来就是“志向”。

你也是一道风景

● 杭州市西湖高级中学 张新辉

凤凰之美须在涅槃之后；黄金之美须经历高温的冶炼；蝉鸣之美须得在泥土之中经历三年之久的沉埋之苦；丝绸之美须得有那吐丝数次痛彻肌肤的嬗蜕。

敏（化名）是一位文静、内向的女孩，平时少言寡语，即使在活动课上，也总是一个人默默地呆在角落里，想着心事。

我有意打破她的沉默，借一次家访的机会，请她为我做向导。开始我还有些顾虑，没想到她不但愉快地接受了任务，而且一大早就赶到车站接我，并将一天的行动路线安排得妥妥帖帖。有了敏的帮助，家访进行得非常顺利，比计划的还多走访了几家。

“今天多亏了你，你蛮能干的嘛！”回来的路上，我由衷地夸道。得到我的夸奖，敏红着脸连连摇头，又变成了那个沉默的小女生。我决定利用这次机会，好好跟她聊聊。

“你能力蛮强的，为什么平时没有表现呢？真是真人不露相啊！”我故意对她幽默。

她低着头沉默了一会儿说：“我嘴笨，人又长得难看，还是不引人注意的好。”

我很惊讶她竟有这样的想法，现在的女孩子大多都很自信、张扬，甚至是有些自负的，敏着实显得有些另类。

“谁说的，现在的女孩子个个都很漂亮。哪个能比得上猪八戒他二姨呀，猪八戒的二姨才叫丑呢！”我打趣道。

“老师，您真会开玩笑。”她不好意思地笑了，气氛很好。

“其实，你很美！”我真诚地赞美道。

“真的？”她眼里闪着希望的火花。

“当然，美丽不打折！”

“可是，从小到大我一直觉得自己不漂亮。”她叹了口气。

“小时候和表姐一起玩，大人都夸表姐长得漂亮；长大后，老师都夸同学漂亮，从没有人夸我漂亮，连我的父母也没有。”

“父母一般不轻易夸奖自己的孩子，我也是做母亲的，能够理解这一点。至于老师嘛，工作忙，学生多，难免忽略了。”我安慰她。

“如果真像您讲的这样就好了。”她满怀痛楚地讲述了自己成长的心路历程。

“读初三那年，我刚刚十五岁，没有什么特别的爱好，只是比较喜欢读小说。虽然学习很努力，但成绩总是处于中等水平。跟班里那些洋溢着青春气息、学习成绩又很好的女同学相比，我觉得自己就像一个灰姑娘，内心很自卑。可是我却偏偏暗恋上了班长，一位充满灵气、成绩优异、英俊潇洒的男孩。我觉得自己配不上人家，所以一直把这份情感深深埋藏在心底，不敢向外人吐露。

“为了引起他的注意，只要有他参加的篮球赛，我都会忍不住到场观看，为他精彩的投篮把手掌都拍红了。同时，我拼命地学习，成绩有了很大的进步。毕竟是情窦初开的少女，我很难控制自己的情绪，终于忍不住把心中埋藏了很久的秘密告诉了自己最要好的朋友。可是对方竟不屑地说：‘就你，也能配得上人家？真是痴人说梦。’而且还背信弃义，把这件事传扬开了，最后连班主任老师都知道了。班主任找我谈话，批评我说：‘没想到其貌不扬的你，心还蛮高哇。人贵有自知之明，你还是把精力放在学习上吧。’

“来自同学的议论已经让我感到压力很大了，班主任的一番话更让我无地自容。从此，我更加自卑，自卑得不敢照镜子，不敢大声讲话，自卑得不敢跟男同学打交道。”

原来柔弱的她竟有着这样的心结。

班主任，您好！

Banzhuren, Ninhao!

“还记得契诃夫那句名言吧，‘人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。’我们崇拜居里夫人，并不是因为她外表的美丽，而是因为她在科学上的伟大贡献；我们景仰海伦·凯勒，是因为她不向命运屈服的顽强精神；我们夸赞夏洛蒂，是因为她在人类文学史上留下了不朽的篇章。你喜欢文学，对夏洛蒂三姐妹一定很了解，她们矮小、瘦弱，也不美丽，但却以辛勤的创作，把自己的名字深深地刻在19世纪的英国文学史册上。”

“我怎么能跟那些伟大人物相比呢？”她很不自信。

“不要迷信权威，有什么不能比的呢。即使是一株野百合，也会有自己的骄傲，也会找到属于自己的幸福。外界怎么评价并不重要，关键是自己要有良好的心理定位，接纳自己、鼓励自己。你刚才说已经很努力了，学习成绩总是不好，你不妨试着这样说，怎样努力才能真正提高学习成绩；你觉得自己不漂亮的时候，不妨试着这样说，怎样做才能使自己变得更美丽。”

“这样可以吗？”

“当然可以。”我非常肯定地说。

“生活中很多人习惯对自己说‘不’，比如：我不会，我不行，我不漂亮……但是，这种自我否定并没有给自己带来轻松和愉快，反而使心情更加灰暗，自信心越来越差，自卑感越来越重。如果我们换一种心态面对自己，情况就会大为改观。对此，我深有体会。出生在三年自然灾害时期的我，先天营养不足，后天也没有补上，已经读初中了，个子还没长起来，身体几乎还没有发育，头发焦黄——那个年代可是以黑又亮的发质为时尚哇，同学们都叫我‘黄毛丫头’。我自卑极了，觉得大家都瞧不起我，没人愿意和我做朋友。有一段时间，我总是最早一个到学校又最后一个离开学校，为的是不在路上遇到同学，免得他们叫我的绰号。”

“想不到，您也有这样的经历。”她颇为感慨，“那后来呢？”

“我们很难想象那美若仙子的蝴蝶是由毛毛虫蜕变的，我们都可能曾经是毛毛虫，但都有化蝶的希望。回忆那段经历，我非常感谢我初中的班主任，是她鼓励我参加数学竞赛，参加学校组织的文艺宣传队。在各项有益活动中，我的性格发生了很大的转变，变得坚强自信了，而且还结交了许多朋友。”

“太好啦！”她由衷地赞叹。

“只要你消除消极的心理暗示，多给自己灌输积极的心理暗示，鼓励