

“你很好，你能行”

每个人的一生都会经历许许多多的事，有的回味无穷，有的苦涩难咽，有的早已忘却，有的记忆犹新。打开记忆的闸门，回想起十几年来的一点一滴，虽然有些事已经褪去了昔日的色彩，但高中生活就像黑夜里的一颗明星，总是那么耀眼。我的高中生活充满了酸甜苦辣，在这期间，我跌入低谷，又从低谷中走出来，突破自我。而这支撑我，鼓舞我走出困境的是“你很好，你能行”这句话。

“你很好，你能行，”这句话是我的班主任写给我的，我一直用它来提醒自己，不论何时何地，都要相信自己，不要退缩，不要觉得自己一无是处，因为你有你的好。

中考后，我以拔尖的成绩升入高中实验班，那时候的我是又欣喜又紧张，为自己考入理想的高中而开心，为自己不知如何开始高中生活而紧张。由于是实验班，在中考后不久，我就被通知要到学校提前上课一个月，于是我提前开始了我的高中生活。在这一个月的学习里我充满了迷茫，对家乡充满了思念，对学校的做法充满了愤恨。为了赶进度，老师在一个月里竟然就把必修一的大部分知识给讲完了，对当时的我来说简直是神速。我虽然上课认真听讲，但学到的都是浅层的，本以为都懂了，但只要一变化，就完全不懂了。所以，在第一次的月考中问题就显现出来了，那也给了我迎头一击。一个月的学习没有任何收获，看着那不能再差的成绩，我真想把自己关在屋子里，放声大哭。当然，我没有就此颓废，在后来一个月里，我多加练习习题，警醒自己一定要加油，终于皇天不负苦心人，在期中考试我是班上进步较大的一人，也领会到了一份耕耘，一份收获的开心。然而这并不是终点，在之后的几个月中，我的成绩一直不稳定，忽起忽落，于是我对自己的实力产生了怀疑，认为自己考得好可能靠的是运气，我渐渐失去了自信，觉得自己不够优秀，不配待在这个班级。我感觉我承受的压力越来越大，压得我喘不过气来，使我有放弃，破罐子破摔的想法，甚至淘汰出实验班。那一段时间，我迷茫又无助。

关键时刻，我的班主任袁老师拉了我一把。袁老师是一个有思想，有责任心的人，他虽然教语文，但想尽各种办法抓我们的数理化，如叫你到他的办公室去做理科错题，把教室后面出黑板报的黑板用来出数学物理的难题，每天早上晨读或晚自习就叫人到黑板上去做，抓理科比抓语文都要上心。袁老师还是一个严厉

的人，我们全班都害怕他。只要他一进教室就会有一种低气压，自然而然地让我们紧张起来。然而我也尊敬他，本以为他是不可触摸的冰山，但经过一次谈话，我改变了对他的看法。在一次月考后，由于全班的成绩不够理想。袁老师一个个地把我们叫到他的办公室和他谈话，那一刻就感觉他很平易近人。他向我们询问学习和生活上遇到的烦恼，为我们的问题出谋划策，给我们建议，他鼓励我们以写信的形式和他交流，要求我们把每一次考试后自己的心得总结以及针对自己的问题对后一个月做的时间安排都要写下来给他检查，然后他会在后面留言，指出我们的不足以及安排是否合理。于是在我觉得自己没有优势，在我怀疑自己实力的那段时间，我把我的困惑和心理状态写出来拿给了他。写之前，我犹豫了很久，觉得自己的想法会受到他批评，觉得袁老师对我的关注很少，对我不了解，可能体会不到我的心情。然而他的回答出乎我的意外，原来袁老师默默地关注着每一个人，了解每一个学生的情况。在留言中，他一一地回答了我的问题，是那么仔细认真，看着他写的每一个字顿时一股暖流涌上心头。他指出我自信心不足，也看到了我具有的优势，那就是细心，逻辑清晰，尤其是在写议论文的论点阐述方面。在最后，还总结了一句“你很好，你能行。”看到这几个字，我彻底打消了之前消极的念头，重新振奋起来。在袁老师的指导下，我认清了自己，认识到了未来的路该如何走，也使我在不断地突破自我。

“你很好，你能行。”简简单单的六个字，让我获益无穷。我是一个不善于表现自己的人，也很在意别人对我的看法。我总怕自己不够好，但经过几次与袁老师的知心谈话，我渐渐放开自己。在班级的两次元旦晚会上我和朋友上台唱歌，表演小品。第一次是《阳光总在风雨后》以此来激励自己，第二次是动画片歌曲串烧，和同学们一起回忆那些年我们追过的动画片，还有是在小品中演了一个完全不同于自己性格的角色，又逗又疯狂。晚会后那天，我为我的成长而开心，从不敢在别人面前表现的我，经过一次次的表演之后，逐渐走向自信。虽然现在的我不是最好的，但我会坚持不懈的努力，为自己加油。

我虽是小人物，但总有自己有用之处，即使低微如尘埃，也要抬头挺胸。天生我材必有用，我很好，我能行，相信自己，不论何时何地，都要相信自己的能力，因此在之后的高中生活，我不再气馁，不再退缩，纵然是跋涉千山万水，踏尽坎坷旅途，我也永不放弃，纵然前面是暴风骤雨，雷电交加，我也一样力争上

游。袁老师不仅给了我精神上的鼓舞，也让我养成了良好的习惯。我喜欢把任务做好时间安排，从而办事有效率，不遗漏。

自信的花能绽放出美丽芳香的花朵，自信的树，能拥有苍劲挺拔的身躯，自信的人能勇敢地面对一切，即使前方荆棘密布。我们只要时不时地对自己说我很棒，我能行，即使面对失败，我们也会发现前方不再迷茫。

“你很棒，你能行，” 让我变得积极向上，让我坚持不懈地朝着我的目标进发。

作者简介：个人简介:夏重阳，女，汉族，1998年9月出生，共青团员，陕西师范大学生命科学学院生物科学专业2016级学生，获明德奖学金一次，二等优秀奖学金一次。