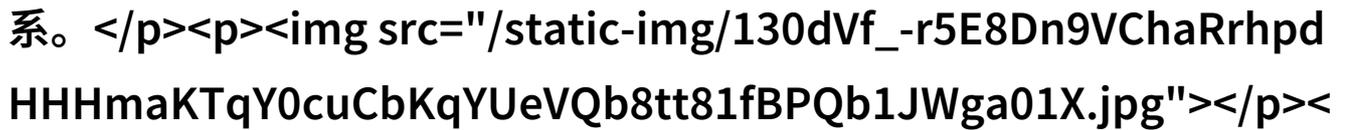


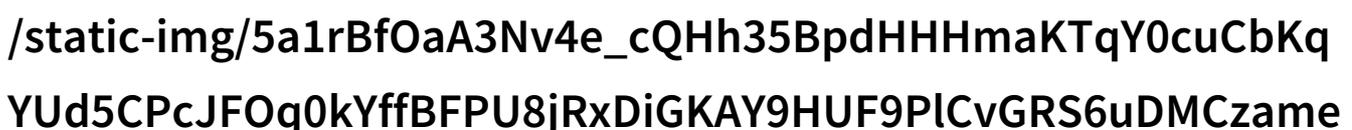
被学长C了一节课后的自我反思与行动计

在现代教育体系中，师生关系的建立对于学生的学习成效至关重要。然而，有时候，即使是最有能力和热情的教师也可能因为种种原因而对某个学生产生不满或失望，这通常表现为“C”一课，即忽视或漠视。这篇文章将探讨如何应对这种情况，并提出一系列策略以改善师生关系。



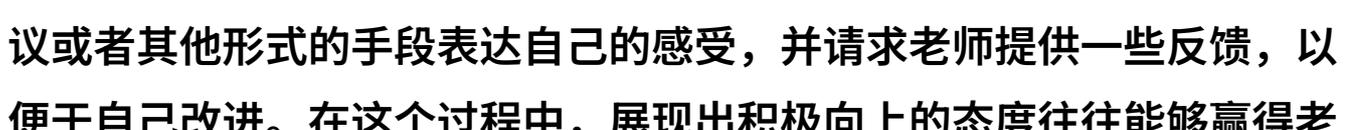
面对现实

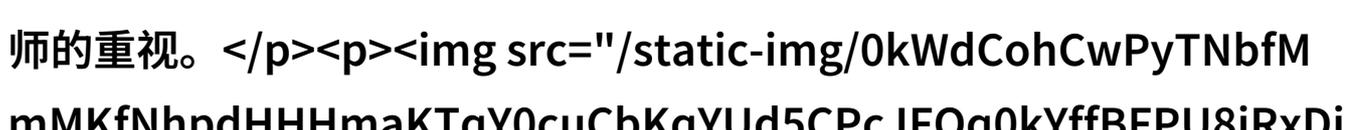
学生首先需要认识到自己在班级中的位置以及老师对自己的看法。了解老师为什么会选择忽略自己，可以帮助学生更好地理解并调整自己的行为 and 态度。例如，如果一个学生总是迟到或者不积极参与课堂活动，老师自然不会给予他太多关注。

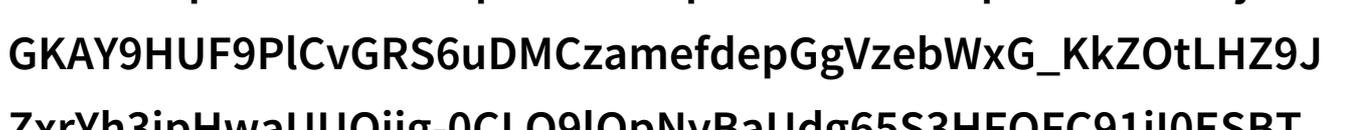


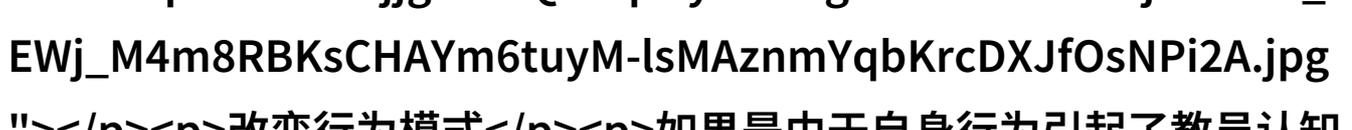
主动沟通

面对被忽视的情况，最直接有效的方法就是主动与老师沟通。可以通过个人会议或者其他形式的手段表达自己的感受，并请求老师提供一些反馈，以便于自己改进。在这个过程中，展现出积极向上的态度往往能够赢得老师的重视。





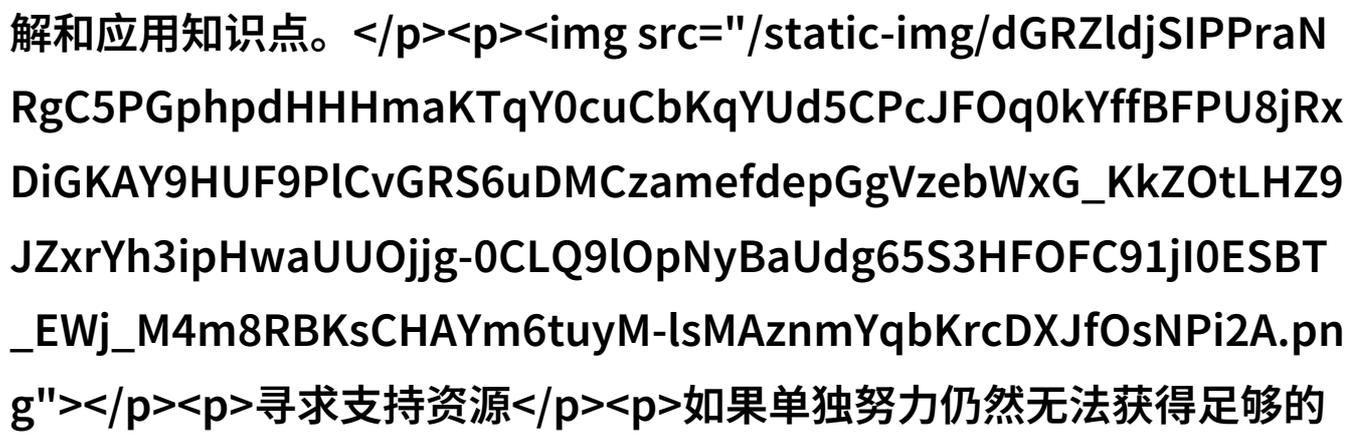




改变行为模式

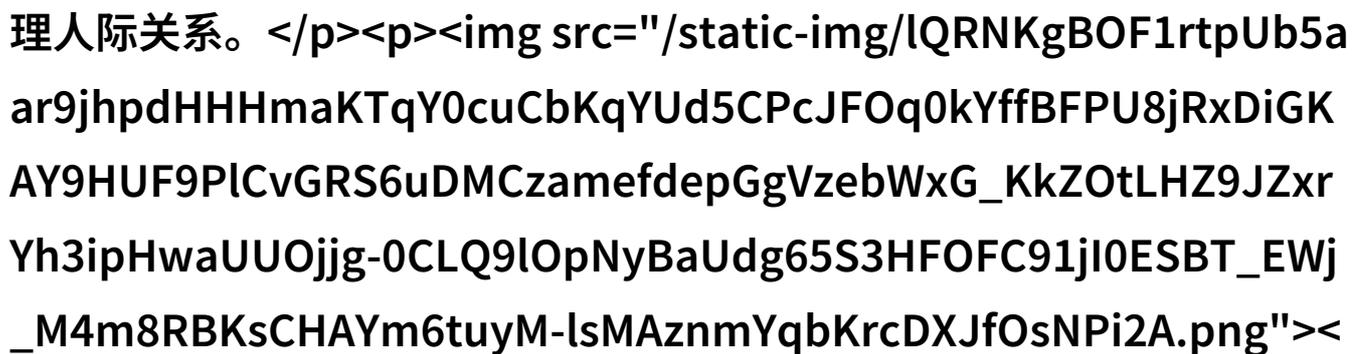
如果是由于自身行为引起了教员认知上的误解，那么改变这些行为就显得尤为重要。一旦发现问题所在，比如缺乏准备工作、不认真听讲等，就应该立即采取措施进行调整。此外，对待课程内容也要更加投入，不仅仅局限于完成任务，更要尝试去理

解和应用知识点。



寻求支持资源

如果单独努力仍然无法获得足够的注意力，可以考虑寻找学校内部或外部的心理辅导服务。这类专业机构可以提供针对性的建议和指导帮助学生提高自信心，同时学会更好地处理人际关系。



保持积极心态

无论结果如何，都应当保持一种积极乐观的心态。如果因为某些不可抗因素导致无法立刻得到变化，那么内心不要感到沮丧，而应把这作为一个学习成长的一部分，用来锻炼耐心和毅力。此外，也可以尝试找到替代性兴趣爱好来提升生活质量，减少因教学互动不足带来的影响。

制定长期规划

最后，对于那些难以短时间内得到改善的问题，要做出合理规划。不断地追求个人发展，无论是在学术上还是在人际交往上，都能逐渐树立良好的形象，从而让更多的人开始重视你。

[下载本文pdf文件](/pdf/832436-被学长C了一节课后的自我反思与行动计划.pdf)