

■【专家坐堂】

对高考感到恐惧， 我该怎么面对



进

入高三以来，我一直感觉学习压力很大，情绪紧张。我常常思考一些自己认为不应该思考的问题，比如看字典上面的解释，有时我会怀疑这样做是否正确，但是内心却告诫自己不该如此。我非常讨厌数学，感觉学习数学以后在生活中的用途也不多。其实我是非常热爱学习的，对于自己喜欢的科目，我可以非常认真，而且愿意学而用之。我很困惑，希望找寻一种方法让自己学习的时候能集中注意力，不再胡思乱想。我对高考志愿和以后的择业有明确的目标和计划，和父母也谈及过这些事情。他们非常能理解我的愿望，但是我依然存在高考的恐惧感和对未来不确定因素的纠结心理，我该怎么面对这一切？

小涵

同学，你好！处在高三非常时期，每个同学都会出现压力不适的情况。只是每个人的表现方式不同，而你目前身体和大脑的种种不适，正在提醒你，需要调节、休息了。

以下是我推荐给你尝试的几种调整方式：

1、给自己多些鼓励，宣泄负面情绪

对考试的恐惧，对未来的纠结，是每个人都会遇到的，你要勇敢地向你的家人和朋友诉说，相信他们都愿意听你倾诉。多说，是一种很好的宣泄方式，能有效帮助你改变低落的情绪。

你可以试试每天早起一分钟，对镜子里的你，说几句鼓励的话，新的一天开始，心情会变得特别好。

另外，同学之间可以成立互助小组。志同道合的同学在一起可以互帮互助，心理上给予彼此依赖支持，有

问题一起解决，有难过一起悲伤，有成功彼此表扬，陪伴的力量会让你们更强大。

2、找到适合自己的放松方式

根据自己的性格特点，找寻适合自己的爱好。比如用音乐疗法，放松身心。用熏香机，或者可以泡澡，用精油淡淡的味道来放松。最简单的可以用想象放松法，躺在舒服的床上，想象自己觉得开心的事情。

3、顺其自然，为所当为
在这个当下，做好你能完成的事情，和自己比较。完成相应的学习进步，制订明确的目标，找到自己的学习动力，朝着正确的方向大步向前。

老师相信你完全可以有能力克服以上的问题，将学业完成得更好，期待你的下次反馈。

12355心理咨询师:周倩颖

■【心灵花园】

比较得来的 幸福往往并不可靠

文/动机在杭州

“幸福是比出来的”、“看到非洲难民，想想自己的生活就觉得很幸福”。这种通过比较获得的幸福感是否太残忍了？人固然要惜福，是惜取现在所拥有的。看到过得比自己差的人，不应该是觉得难过吗？但实际上大家都是“知道你过得不好，我也就安心了”。不但是生活中，到处都是这样的人，社会大众，大家都在拼命比谁更幸福。这种幸福来源是否值得提倡？

幸福来得如此简单。可这简单的幸福常常并不可靠。主要有几个原因：

首先：无论和“优秀”的人比，还是和“比你差”的人比，在思维上都遵循了同样的逻辑：人可以通过某个维度或某几个维度衡量的。这些比较的维度通常是社会的硬通货：金钱、权力、房子、工作等等。

这不对。即使社会给人划分了三六九等，我们仍要承认人的丰富和独特性：人最本质的东西，没法用一个简单的维度来衡量，更没法根据一个简单的纬度进行比较。金钱、自身优势特长、友谊和爱、快乐或悲伤的时光，每个人独特的命运，哪一部分不是我们自己，又有哪一部分可以抽离出来，代表你自己呢？

正因为每个人没法简单地概括，我们也没法简单地比较。

其次，如果我们做这样的比较，我们就得相信客观境遇决定了一个人的幸福。那些遭遇厄运的人，一定要比我们不幸，而那些交上好运的人，一定比我们幸福。

这也不对。我觉得其实对于幸福这件事来说，我们的外在境遇固然重要，我们自己微妙的心理体验、我们看待世界和自身的方式、我们和世界的相处之道，才是抑郁或幸福的根源。

就算“总比非洲难民幸福”是自我安慰的话，它也效果不大。既然你会通过与非洲难民比较得到幸福感，恐怕你仍会忍不住暗暗和身边的土豪朋友比较，并得出自己不够幸福的结论。同样的思维和逻辑，很难得到不一样的东西。

所以，别老想着去幸福大赛世界杯与他人PK的事了，真正的幸福都是自得其乐的，何须比较得来啊？

■【男生女生】

老师：

你好。

我是一名高二男生。在高一时我结交了一位密友，我们无话不谈，到了高二，因为学习太忙，我和他不来往了，后来我竟然发现他将我曾经说别人的坏话公布在朋友圈。此后我开始变得敏感，总会觉得同学们在背后议论我。我很在意别人对我的看法，虽然平时父母不断地开导我，偶尔我的想法也会改善一些，但是随着同学们在社交平台上的信息更新，我看到又会开始胡思乱想。请问我该怎么办？

心理咨询师回复：

在你这个年纪，同伴的影响已经大大地超过了自己的父母。大多数青少年都对自己在他人心中的形象都有着敏锐的觉知，我们越担心越害怕的恰恰是我们最在意的部分。但一个人的形象最主要还是靠自己的所作所为才能树立，比如运动的参与性，学习成绩，社交性。如果过分在意别人的看法，活在别人眼中的世界，就会把自己搞得很累。所以在学习的同时，可以试着主动结交朋友和帮助他人，用自己的行动让身边的朋友喜欢你。

12355心理咨询师:陈恽婷

老师：

你好。

我是一名高三女生。最近我不想上学，一到学校就会情绪低落。因为高二时与班里的一个男同学关系比较好，高三时分班，与男生分开了，所以心里一直很难受。我现在即使去学校，中午也不想吃饭，回家后心情也不好。妈妈劝导我不要为了这个男同学而荒废了自己的学业。现在双休日妈妈会和我一起去公园散心，但我不知道应该怎么忘了他？

心理咨询师回复：

相信这是一份很珍贵的回忆，刻意地忘记也许只能适得其反。但这些回忆都属于过去，对你而言，如何过好当下，应对未来才是需要努力把握的。尝试把自己的生活变得更精彩，比如可以积极参加一些课余活动，培养自己的兴趣爱好，或是重新投入到学习中，读书和学习才能让你内心变得更加强大。同学，加油哦！

12355心理咨询师:陈恽婷

心理信箱

学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼和困难，或者有什么难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说的，你可以写信告诉我们，我们有专业的心理咨询师团队为你解惑，你的信息我们也会为你保密。来信请寄：xsdbxinli@163.com