

【专家坐堂】

如何才能忘记那些可怕的念头

我是一名高三女生，这学期开学后大家每天沉浸在紧张的复习迎考状态中。但是在课间休息时，同学们还是会聚在一起闲聊一会儿，放松一下。有一次，一位同学说自己心理压力太大，甚至不想继续活下去，话题不知不觉就转到了一些高中生负面消息上，我天生胆小，不禁打了个寒颤。自从这次讨论后，当同学们谈及到万一哪天自己被学习压得喘不过气来，是不是也会想不开时，我脑海中就总是不由自主冒出可怕的念头，扰乱我的思绪。近期上课我也会时常走神，我不知如何才能彻底忘记那些可怕的念头。

小萌



同学，你好！
再过几个月，你们就要参加高考了。你会感到紧张、焦虑，感到压力很大，这些都是正常的生理与心理反应。

人生中，有很多事诸如学业、成就等这些通过努力追求的事物，固然十分重要，但最重要的莫过于人的健康。作为高三的你，本已紧张的神经被这个故事中的情节一下子又触动了。由于你们都是“面临高考”，都是“对未来有着较高的期望”，你就会不由自主地把自己放到类似的情境中，会一时

难以自制地担忧自己也会效仿那些负面新闻中的他们。

但是同学，你要牢记并时刻提醒自己：第一，你和他们不同，你比他们坚强，你比他们更应该理解生命真正的意义是什么；第二，你有亲人和好友的支持，当你感到十分痛苦和难受的时候，他们会向你伸出援助之手，包括心理援助机构的专业帮助；第三，高考对人生的确很重要，但并不是最重要的，也更不是唯一的决定因素；第四，心中要有梦想、有目标，定下自己的梦想和

目标，但一定要有实现的可能性，期望不可过高，适合自己的就是最好的；第五，当同学们又在谈论类似的负面消息时，你或许可以选择暂时离开，或者勇敢地阐述自己对生命意义的看法。第六，暂时不用过多地沉溺于“考不好怎么办”的思维死循环，而是要更多地去关注“怎样才能考得更好”。以上给到的这些建议希望对你有帮助，同时老师也希望你能改进自己的学习方法，集中精力投入紧张而有序的复习迎考中。

12355心理咨询师：茅建东

【男生女生】

老师：

你好。

我是一名高一男生，我们学校是寄宿制的。第一次离开父母独自生活，我心里有些忐忑不安。每晚入睡时，我总是想开着小灯，但是考虑到其他室友，我又不得不关灯，但这样我就无法入睡。住校生活才刚开始不久，我就有了身心疲惫的感觉，平时上课也经常犯困，思想不集中。我不知道该怎样适应集体生活，解除我各种生活上的顾虑。

心理咨询师回复：

进入高中，你不仅要面对难度提升不少的学业，适应新环境、新同学，还要适应住宿。这种心理上的依赖到独立是需要经历一个并不好受的过程，你其实已在努力调适中。不知你还记不记得幼儿园刚离开父母睡午觉的时候，在当时也是很难熬吧，后来熟悉了环境交到了好朋友一切都变得顺利起来。这次也一样，一个思念父母、体谅室友、努力上进的高一男生，等着他的也会是适应后美好的高中生活。

12355心理咨询师：金小燕

老师：

你好。

九月份我刚步入高三，却早已提前进入了高考备战状态。平时课间休息我会埋头做题，回到家也一刻不敢懈怠，有时候，连妈妈准备了水果给我吃我都会嫌烦，同学和父母都觉得我有点神经过于紧绷了。但是我总会担心自己，心想如果现在不努力，就会落后于其他同学，真的好害怕考不上自己理想中的大学。

心理咨询师回复：

同学好！从你言语中不难发现，你最根本的问题就是缺乏自信。许多时候，过度的焦虑是因为把生活集中于一点，就好像鸡蛋都放在一个篮子里就会更害怕它打碎一样的道理。你目前的状态，既不利于你的心理健康，也不利于你更好地提高学习效率。建议你不妨敞开心扉，多接触一些不同的生活、拓展自己的视角，以适应成年人的世界。毕竟，除了分数以外，你会慢慢地发现，其实值得你去关注的东西还有很多。

12355心理咨询师：秦昱

【心理妙招】

致害怕成为焦点的你

社交恐惧症，又名社交焦虑症，是一种对任何社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合，有一种显著且持久的恐惧，害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。有些患者对参加聚会、打电话、到商店购物或询问权威人士都感到困难。在心理学上被诊断为社交焦虑失协症。

在心理学范畴内，社交恐惧症的表现形式，包括：

害怕处于众目睽睽的场合大家注视自己，或害怕自己当众出丑，使自己处于难看或窘困的地步，因而害怕当众说话或表演，害怕当众进食，害怕去公共厕所，当众写字时控制不住手发抖，或在社交场合结结巴巴不能作答。

害怕见人脸红，被别人看见；或坚信自己脸红，已被别人看到，因而惴惴不安者，称赤面恐惧症。害怕与别人对视，或自己认为眼睛的余光在窥视别人，因而惶恐不安者，称为对人恐惧症。

4 招解除社交恐惧症

1. 害羞使人呼吸急促，要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸；
2. 与别人在一起时，开始时不妨手里握住一样东西，会感到舒服、安全感；
3. 学会毫无畏惧地看着别人，并且是专心的；
4. 开拓视野，丰富阅历，在社交场合大胆地表达意见，有助于树立自信。



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