

【专家坐堂】

【男生女生】

善待“友谊的小船”，别让它说翻就翻了

我是一名初二女生。最近我和我的“闺蜜三人组”之间发生了一件事情，让我很困惑。其中一位闺蜜是班长，相比另一位闺蜜，我和她的关系比较亲密。平时我们对她的印象不错，但是最近她开始频繁接受自己并不喜欢的男生送的大额红包和各种贵重的礼物。我们既鄙视那个富二代，也讨厌他的为人处世。因为班长的高调，同学和家长都知道了这件事情，考虑到影响不好，我们对班长好言相劝，但是她不以为然，为此我的另一位闺蜜，开始怀疑班长的人品，虽然班长向她保证会改变自己的行为，但是我们三人之间的亲密关系已不如从前！终于那名男生在全班面前向班长表白，她没有表态，为此男生请了病假，他之后回到学校向我们承认了错误，及损害班长名誉等行为。我不明白为什么班长不喜欢这个男孩却一直接受他的恩惠？而我的另一位闺蜜，会从对班长人品的怀疑，而急速转变到对那个男生的极度谴责？



女孩儿，你好！你谈到你们的“闺蜜三人组”，想象得出，这是令人羡慕、充满青春气息的好伙伴。人们都向往友谊地久天长，但是，月有阴晴圆缺。最近发生的一系列事情，使你们三人的友谊经受了考验。

你们三人之间，你和班长更好，但当你知道了她频繁接受男同学的钱财时，你讶异、不解，甚至愤怒，你最认同的闺蜜，却做出了你最不屑的事情；你一再劝说，她却执迷不悟。换作是我，也会感到心情沉重和困惑。

孔子说：三人行，必有我师。现在我对其中“师”字有了更深的理解，是读书之师，亦是生活之师。你面临的困惑，是人际交往中常见的问题，怎样和朋友相处？怎样看待朋友的缺点？怎样和朋友保持友谊？

在人生漫长的旅途中，每个人都背负着自己的生活经历和家庭背景，还会不断地接受新的朋友和新的事物，允许别人变化，就像允许自己变化一样。因为是密友，我们常常缩小或忽略了某些不同，而扩

大或彰显相同之处，并坚信，这种状态会一直持续下去，不会改变。

你看，那位男生在全班面前向班长表白；男生请了病假；之后返回学校，承认了自己的错误行为。事情的发展自有它的轨迹，不是太好，也不会太坏，我的价值判断，只是我自己的。至于另一位闺蜜从怀疑班长的人品，到急速转变为对男孩的谴责，可能是因为，对这样的三人组合很在意吧，所以不愿意怀疑或否定闺蜜的人品，转而将责任或是不满转向男孩。

你让我想到我曾经的“闺蜜三人行”。我们特别谈得来，但各自工作后，我们交流少了，渐行渐远，我也主动去弥补，但是效果淡淡。最近，我们又联系上了，并约好下周见面。友谊是什么？是朝朝暮暮？还是地久天长？有期待，也有失望；有眼泪，也有欢笑。友情，纵然回不到过去，但我们还是会找到它，善待它，因为，我们需要它。老师相信你的“闺蜜三人组”之后会更好！

12355心理咨询师：李明娜

老师：

您好！

我是一名初三女生。我和班里的一个男生关系很好，但他最近染上网瘾，经常打游戏，严重影响了学习。因为他之后要去国外留学，平时一直在校外攻读托福，家长以为他是由于课外学习紧张而忽视了语文的学习，导致现在成绩一落千丈。我是班里的语文课代表，他总是要求我不要告诉老师他没有交语文作业的事情，我虽然同意了，但是心里又为自己的失职而愧对老师。

咨询师回复：

你是一个对友谊真诚，而且十分善良的好姑娘。你希望满足好朋友的要求，不想违背承诺，担心给他带来伤害。可以看到你的这个好朋友他的短期目标是上网打游戏，长期目标是攻克语言问题出国留学。从这两点不难发现，现在他沉湎于短期目标而无暇顾及长期目标的做法是完全不正确的。你虽然暂时帮他应付了不交语文作业的事情，但就目前而言这些帮助只是加强了他进一步陷于短期目标而无力自拔的状态。作为他的好朋友，你应该清楚如果再无条件顺从他的意愿，对他真的会有帮助吗？相信你多思考一下会有答案的！

12355心理咨询师：何峻

老师：

您好！

明年我就要中考了，平时我一直很努力的学习，希望考取自己理想中的学校。但是最近我觉得自己的状态很糟糕，晚上睡不好觉，一闭上眼睛满脑子都是解答不出的题目，导致白天上课没有精神，感觉自己的记忆力也减退了。这段时间已经持续两周了，无论心里还是身体都觉得很难受，我想知道我该如何缓解这种情况，让自己度过这段重要的时期，顺利通过中考。

咨询师回复：

这位备考的男同学，你好！老师能深刻感觉到你现在的学习压力非常大，以至于出现了各种身体不适的情况，这不仅会严重影响到你的学习成绩，而且会加重你的思想负担，形成恶性循环。通常过度的紧张焦虑和盲目的自卑有关，具体来说就是学习目标模糊，即使制订了细致的学习计划，仍然得不到具体的贯彻实施，造成情绪一直滞留无法转移改善。老师建议你平时抽空进行适当的体育锻炼，听听音乐，因为只有劳逸结合，才能有助于你在学习张弛有度，保证充沛的精力是完成紧张学业的必备条件。

12355心理咨询师：何峻

【心灵鸡汤】

给予

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家后来都看得出来，他的心已不在工作上，他用的是软料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。“这是你的房子，”他说，“我送给你的礼物”。他震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造房子里！

我们又何尝不是这样。我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的”。

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