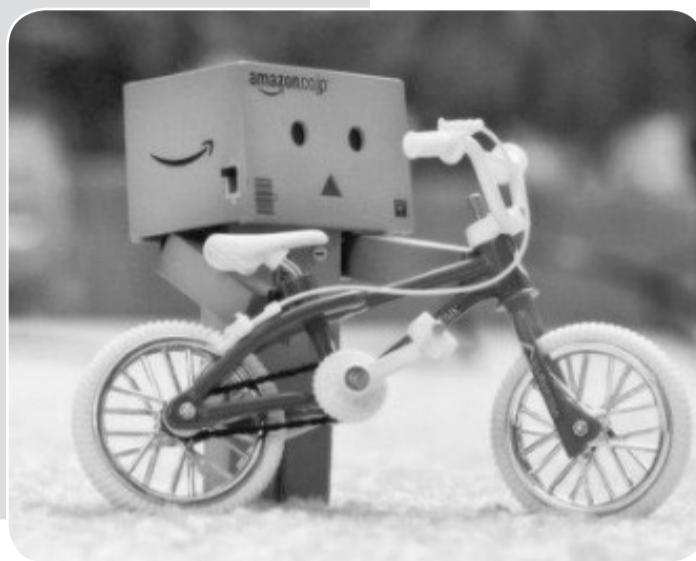


■【专家坐堂】

我即将面临高考，最近几个月来感觉升学压力很大。之前暑假期间因为父母回老家探望生重病的姥姥，所以让我暂时寄宿在奶奶家。奶奶看不惯我的生活习惯，很喜欢对我唠叨，在忍无可忍的情况下，我搬回家一个人住，因为父母不在，所以上网打游戏成了我放松压力的方式。现在只要学习压力大，我就会不由自主地去打游戏，成绩也一落千丈。我对自己越来越失望了，生怕自己如果没有改掉打游戏的毛病，就无法考取自己理想中的大学，无法面对家人给予的期望。老师，请告诉我该怎么做？



临近高考， 我却对自己越来越失望

同学，你好！

高考的压力，既然躲不过藏不了，那我们不妨一起探讨如何才能正确应对这个压力。

奶奶对你的唠叨更多的是一种爱的表达，你可以尝试接受，但千万不要让她老人家失望。在生活中，环境少许的改变带给人的压力是需要适应的。这次单独和奶奶相处的经历，恰恰锻炼和启发了你和不熟悉的人相处时，应该学会如何沟通和换位思考，老师感觉这次经历对你

而言未尝不是一件好事。所以，当不舒服的感觉来临时，稍微多思考一步，就会变为成长的机会。

可以看出，你对自己是有明确要求的，对自己制订的目标也是很完美的，但是目标付之于行动是需要付出不懈的努力和坚持才能实现的。

老师教你一个小方法，你可以尝试回想一下，当初在你学习成绩中上时，自己专心致志的样子是否还历历在目，既然有成功的先例，我们就应该调整好自己的心态，参照以

往的做法重新开始。当脑海里再次出现打游戏的想法时，可以用橡皮筋轻弹一下手指，提醒自己回到曾经专注的经验中。只要你迈出行动的一小步，坚持去感受那份“专注”的经历，你很快就会有变化。

老师知道你有着一颗上进的心，也期待和你分享那个曾经愉悦的自己，祝愿你能努力成为最棒的自己，考上自己理想的学校！

12355心理咨询师：杨欣

老师：

你好。

我是一名高三女生，学习压力非常大，学校是寄宿的。最近我经常觉得耳边会被各种声音干扰，例如同学看书的翻书声，轻微走动的脚步声，甚至无法安心下来做作业。晚上还会经常失眠，第二天会出现反复检查课本、练习册等学习用品是否带齐的情况。我现在很烦恼，情绪低落，不知有什么方法能让我摆脱这些困扰？

心理咨询师回复：

很多同学在高三时都会存在紧张的学习压力，包括心理和身体上的各种不适应。但大多数情况下，这些高三的学生都能顺利的度过这个不适应期。老师建议你可以与过来人进行沟通，听取他们的经验之谈，效仿他们的方式，借鉴一些成功的经验。相信你能找到适合自身的放松方式，逐步调整好状态。

12355心理咨询师：周倩颖

老师：

你好。

我今年读高二，前不久我的父亲因交通事故去世。父亲去世的那天早上，在我出门时对我唠叨了几句，我当时听着就烦，就和父亲争吵了几句，气愤地把门一关去了学校。没想到这不仅成为我们之间最后的对话，也成为我心中最深的痛，我感觉自己还没来得及和父亲道歉，他就离开了。我真的很想念父亲，我对自己当时的举动很后悔，很自责。

男孩儿，你好！老师此时想给你一个拥抱，可以感受到你心中对父亲有着一份深深的愧疚和自责。你和父亲未完结的道歉，使你如今难以释怀。家庭中发生重大的创伤性事件后，无论是孩子还是大人一时之间都很难走出来。孩子，不要给自己太大的压力，建议你可以在母亲的陪同下去进行一次心理咨询，处理好哀伤告别。给自己一个完成哀悼父亲的机会，释放心里的悲伤和愧疚，今后的日子请多体谅、照顾母亲。

12355心理咨询师：周倩颖

■【心理妙招】

你所不知道的内向者优势

在我们生活的外向世界里，内向者时常被认为是“怪人”。

如果你认为所有内向者都害羞，那么请你再想一想。内向者与害羞没有丝毫联系。后者是尴尬、不舒适以及不喜欢身边有别人。当周围有人时，内向者感到舒适自在。内向者与外向者最主要的区别是他们动力的来源。

独处时，内向者感到重新充满活力、精神焕发，而与别人在一起，让他们精疲力竭。另一方面，外向者在人群中，非常活跃、充满活力。当外向者独处时，他们感到颓靡和无聊。

这就解释了为何许多科学家、艺术家和作家是内向者。这些专业领域的人们享受独处，独处让自己不断探索，发现新事物，推广到世界中。因为这些专业领域通常很高深，因而存在许多著名的内向者。但是，许多艺人和传媒工作者也是内向者。

马蒂·兰妮博士(Marti Laney)是《内向者优势》一书的作者。书中，他提到内向者一般为：享受独处时光、关心深交的朋友，即时在参加活动时表现活跃、淡定、沉默寡言、三思而言、做一名很好的聆听者，但回家后，他们会精疲力竭。而外向者有截然不同的反应：喜欢成为人们关注的焦点、认识许多朋友、关心许多朋友、喜欢闲聊，在说话做事前不加思虑，说话做事更有动力。

同时，兰妮博士也描述了内向者的优点：与他人工作融洽(尤其在一一对关系中)、友谊长存、灵活、独立、有更强集中力、自省、有责任感、有创造力、分析能力、刻苦和聪明。而那些认为内向者有以下特征的人，并不了解内向者的优点。这里有大众对内向者的错误认识：不友善、书呆子、缺乏交际能力、不与他人沟通、不喜欢接近人、沉默寡言、独行侠、隐居。

事实上，一名内向者拥有外向者无法比拟的某个优势。而内向者与外向者最大且唯一区别是内向者的动力之源是自己。当然，成为一名内向者，并不是性格上的缺陷。

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