

【专家坐堂】

偶然的“行为偏差”，使我茫然不知所措

我今年15岁，就读于一所民办学校。我从小和奶奶一起居住，和奶奶感情很深。我父母在我读三年级时离婚了，开始时他们向我隐瞒了这件事，依然生活在一起，直到今年我父亲再婚后才把真实情况告诉我。因为我的继母长期生活在国外，唯一和我亲近的奶奶又生了重病，不能正常说话了，平时我和父亲的关系也很一般。

我现在寄宿在学校，因为家庭原因，我从三年级开始上课就会坐不住，爱做小动作，与老师顶嘴，拿同学的学习用品，我不喜欢读书，觉得学习压力大，但是我喜欢体育、兴趣课。最近我开始喜欢拿女同学的内衣、摸女同学的胸，因为这样会让我感觉很兴奋。上周五我在学校抱了下女同学而受到学校处分，老师和父亲约见时提出希望我可以转学。但是我已经和同学们关系融洽，也不愿意离开他们，我真的不知道为什么自己会变成这样，我也很想改正，老师我该怎么办呢？



亲爱的孩子，在人生的近十五年中，虽然你经历了父母离异、父亲再婚、奶奶生病，但是你依然可以勇敢地面对生活中的种种挫折，这点非常值得欣慰，老师为你点个赞。

你说你的父母在你小学三年级的时候就离婚了，他们向你隐瞒了这件事，直到今年父亲才把真实情况告诉你。孩子，我想你一定懂得父母为什么不在当时就告诉你实情，因为他们不想让你幼小的心灵受到伤害，而选择现在才告诉你你是因为你已经长大成为一名男子汉了，父亲一定认为你有了足够的能力来承受。但是，孩子，我想这也仅是父亲的想法，不一定是你的想法。所

以，请不要独自承受这一切，你可以找一直陪伴你的好朋友、或值得信任的老师、或你的父母，把你的委屈、不满、痛苦向他们倾诉。因为你只有十五岁，过多的负能量对你的身心健康都是一种伤害，这也是造成你“觉得压力大”的原因，所以，通过述说的方式把你内心的苦闷倾倒一下，好吗？

其次，你现正处在青春期阶段，对于异性充满好奇，这是非常正常的现象。但是如果出现“拿女同学的内衣、摸女同学胸”的行为，那就不太好了。老师给你几个建议：一、利用双休日与母亲多沟通、多接触，可以来几场亲子游；与

母亲多聊聊，更可以通过母亲的视野了解一下女性的世界。二、因为你喜欢体育活动，可以在闲暇的时候约上好朋友，让有利于身心健康的运动项目转移自己的注意力，更舒缓一下学习上的压力。三、求助学校心理老师或心理咨询师，切实探究一下深层次的原因。

生活中不总是美好的，更多的会碰到艰难和磨难，就像你现在面对的那样，因为那才是生活本身的面貌。老师很高兴你选择了勇敢面对，不管那是何种人生，只要你愿意直面它，它在你面前就永远是弱者，而你才是生活中真正的强者。努力吧！

12355心理咨询师：李冰飞

【男生女生】

老师：

您好！

我是一名初三男生，现在就读一所重点中学重点班级，平时的学习成绩在班级里处在中等水平。最近我发现自己上课的注意力总是无法集中，很容易走神，这次周考的成绩在班级里竟然排倒数几名，老师为此和我父亲约谈了两次。父亲对我的学习状态也很不满意，现在和我约定若在之后的考试中达到了期望的名次，就不再到学校找老师，请问老师有什么方法可以让我改掉上课不专心的问题。

咨询师回复：

可以感受到父亲目前对你的学习状况十分担忧。首先，你要相信父亲所做的一切都说明他认可你的学习动力，相信你的学习能力，毕竟你能够在重点学校的重点班级上课并不容易。其次，你应该理解和学习缓解父亲的焦虑情绪，你正值青春期，如今面临紧张的中考，建议你平时和父亲多进行沟通，积极面对和完成你们制定的考试约定，相信你可以通过努力达到预定目标。再者，你也可以尝试让老师了解你和父亲之间的约定，因为学校老师也可以与家长之间建立经常性的联系和沟通，对你在学校的表现予以及时反馈，让你得到老师的帮助与支持。

12355心理咨询师：何瑛

老师：

您好！

我今年初一。近期要考试了，老师布置的习题卷子很多，但是我觉得我完全没有在准备考试的状态中，上课时的注意力也无法集中，每次做完题目的错误率也很高，妈妈知道以后就开始每天陪我做作业到晚上12点。我的性格是属于比较逆反的，无法理解她对我的不信任，虽然这样的做法是出于对我的关心，但是我依然非常反感。其实我在家动手能力很强，有时候也会帮妈妈做饭，做家务。但如今妈妈这样的行为，我该怎么办？

咨询师回复：

老师发现你是一个很懂事的孩子，非常能理解和体谅妈妈的做法。建议你和妈妈进行一次积极的沟通，告诉她目前你只是因为学业压力大而暂时出现学习效率低的情况，取得她的理解和信任后，让妈妈逐渐减少每次陪伴你做作业的时间。其次，老师建议你在做作业前听一段自己喜欢的音乐，以饱满的精神投入学习中。周末和妈妈一起逛书店，购买各自喜欢的书籍，阅读可以提高你的写作水平，也可以充实妈妈的业余生活。最后，老师要告诉你每天的作息时间要有规律，晚睡的习惯会影响身体机能的及时排毒，拥有健康的体魄是学习的保障。祝愿你获得理想的成绩！

12355心理咨询师：黄菊芳

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

【心灵鸡汤】

情况不同

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。有一次，牧人捉住小猪，小猪大声号叫，猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌它的号叫，便说：“他常常捉我们，我们并不大呼小叫。”小猪听了回答道：“捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁；但是捉住我，是要我的命的！”立场不同、所处环境不同的人，很难了解对方的感受；因此对别人的失意、挫折、伤痛，不宜幸灾乐祸，而应要有关怀、了解的心情。要有宽容的心！