

## ■【专家坐堂】

我是一个14岁女生,平时在班里的成绩排名前十位。最近我们家迎来了弟弟的诞生,母亲的中心全部转移在对弟弟的照顾上。父亲工作很忙,每天到家都很晚,没时间管我的学习,所以每天作业都由母亲负责检查。但不知母亲是不是因为要花更多的时间去照顾弟弟,我感觉她没有以前那么认真仔细了。

再过一段时间又要考试了,老师布置的作业也越来越多,我感觉学习压力很大,另外晚上弟弟的哭闹声会经常把我吵醒,严重影响我的睡眠质量,我发现自己白天上课容易打瞌睡,晚上做作业的准确率也降低了。

有次我无意中漏做了英语作业,妈妈检查时也没有发现,为此老师请妈妈去学校约谈,我感觉自己很委屈,因为如果不是因为家里的原因造成自己的精神状态不好,我是不会发生这种情况的,虽然我没有告诉父母,但是我会一个人偷偷地哭。

老师,我真的觉得很无助,我该怎么办呀?



## “二孩”来了, 如何缓解“大孩”焦虑症

女孩,你好!

如今你家里迎来了一个新成员的诞生,一方面全家沉浸在兴奋喜悦中,另一方面也对日常家庭生活带来了彻底的改变,对每个成员来说都产生了非常大的影响,大家都会有点措手不及,事情多了自然会焦虑烦躁。你现在的这种失落和无助感是难免的,需要一段适应过程和做一些适当的调整。

在弟弟出生之前,你占据了家里所有的关注,可能非常习惯和享受这样的感觉,所以对弟弟本能上会有一点点抵触。但新生命也丰富了你的家庭生活,会让你变得更成熟和理性;你会参与到弟弟的成长过程中,这是一件多么美妙的事情啊!此

外,等你们长大成人,你碰到困难时也会多一个可以商量的人,他可以和你一起承担家庭的责任。

你是个懂事体贴的女儿,你知道妈妈带弟弟的辛苦,即使有了委屈也默默承受,不想再给妈妈添麻烦。但妈妈其实也知道你的难处,只是实在分身乏力、鞭长莫及,在她的眼里你已经长大了,需要帮她分担一点压力,这样她才能有更多的时间和精力照顾整个家庭。对于弟弟常常半夜哭闹把你吵醒,影响你白天的学习,这是孩子成长的一个过程,你也可以试着被吵醒后帮妈妈冲奶粉,给弟弟换个尿布,让弟弟尽快入睡,全家也可以继续安然入睡。对于你心里的委屈,可以

试着和爸爸妈妈诉说,你也是他们心爱的宝贝,把你心里的想法和需求告诉他们。

你现在是初一的学生,家长检查作业只是一个督促作用。偶尔忘记了一项作业,这也是很难避免的。妈妈被老师约谈,说明大家对你学习状况的重视。针对目前家里的实际情况,你应该在学习上进行良好的时间管理,提高自己的专注力和作业效率。注意营养,适当运动,劳逸结合,提高自己的精神状态,用更好的状态迎接学习。老师相信你可以和家人一起面对这个新的挑战,用最终的胜利战胜每一次生活和学习中的挫折!

12355心理咨询师:陈怿婷

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:xsd-bxinli@163.com

## ■【心灵感悟】

小溪,从不自卑自己的浅薄,时刻坚信,只要前进,终会发现大海;小草,即使不能献给春天一缕芳香,也要把一片新绿献给大地。人人都想得到他人的认可,都希望别人看得起自己,但是假如一个人连自己都看不起自己,那么别人怎么看得起他呢?要想被别人看得起,首先自己就要看得起自己。

老师:

您好!

我是一名初一女孩。我母亲最近刚换了新工作,上班的地方离家很远,平时会经常出差,每天到家也很晚,以至于没有时间关心我的学习。我的学习成绩位列班级中等偏上,各科老师对我的评价也很好,是大家眼中的好学生。

为了能让母亲像以前一样在学习上更多地关注我,我开始对母亲撒谎。有时候我口头上答应要做的事情,但实际不会按时去做。为了发泄对母亲的不满,我写过纸条甚至做一些恶作剧。老师您觉得我这样做可以得到母亲的重视和关心吗?

咨询师回复:

你希望妈妈像以前一样关注你的学业,与你分享取得好成绩时的快乐以及分担受到挫折时的困惑,这个想法很好。但是如果我不和妈妈沟通,她怎么知道你要什么呢?你如今使用的方式有些小偏激,老师建议你在合适的时间和妈妈当面谈。当然,还有爸爸,你们也应该找寻一些有趣的话题。一个人成长中的助力可以来自生活的各个方面,但是核心力量必须是你自己,与其发泄情绪,不如调整心态,掌握好自己的主动权。期待你和母亲早日重归于好!

12355心理咨询师:李明娜

老师:

您好!

我是一名初三男孩。最近学业压力非常大,加上平时自己的成绩也不好,心情很焦虑,所以每天回到家就感觉自己越来越不想做作业。老师也就我的作业质量下降和做作业拖拉的事情约谈了父亲,但是我依然破罐破摔,放学回家就想着和同学出去继续玩。终于有次父亲和我的沟通从开始语言上的冲突发展到最后他狠狠地揍了我一顿。

这是父亲第一次打我,我心里很难过,感觉他不理解我。我现在平时在家也不与父亲交谈,觉得他这件事做错了,应该向我道歉。

咨询师回复:

男孩,你好!你的叙述让老师我的心情也有些沉重,其实在教育问题上“以理服人”是很重要的。你说,这是父亲第一次打你,是不是因为这次的谈话中你的言语激怒了父亲?看得出你希望父亲向你道歉,希望父亲注意方式方法,同时你也不想再次和父亲激发矛盾。初三的你正面临学业、学校和家庭的各方面压力,还有源自你自身的压力,压力太大易引起焦虑。适当的焦虑,对人有促进作用,但过度的焦虑则会造成各种不良反应。老师希望你和父亲好好沟通,学会适当地放松心情,积极调整心态,用最佳的状态迎接中考!

12355心理咨询师:李明娜