

【专家坐堂】

# 我该如何获得父母的理解

【心理妙招】

## 生气时表情为啥都一个样



我是一名高一女生，初三的时候我被诊断为轻度抑郁症，现在还在服药阶段，不过感觉自己基本康复了。现在仍处于新学校的适应期，有时会不想写作业，喜欢玩手机和电脑游戏。我父亲前不久在医院动完手术，母亲最近忙着照顾父亲，没时间了解我的各种想法，只是一味地要求我提高学习成绩。我曾经和父母谈过希望能成为一名兽医，但是他们却并不能理解。最近父母开始要求我课余时间去附近的学校补课，所以我每次都会提前两个小时完成作业，再去补习。学校进行模拟考试了，虽然母亲给我买了很多辅导书，但是我依然很难让自己思想集中起来认真做题。为了缓解学习的压力，我会经常和同学们在手机上聊天来发泄情绪。老师，我该如何获得父母的理解呢？

丁丁

同学

你好！

从初中升入高中，学习环境和学习要求发生了很大的变化，会出现不适应属于正常心理反应。你无需为此焦虑，及时调整心态，改变学习方式，相信一切都会迎刃而解。

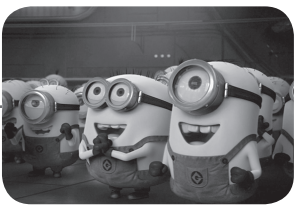
你来信说，最近你跟父母在沟通交流方面出现了一些障碍，你渴望被他们理解，被他们关心。但是，你所提及的“不关心”、“不理解”，不是指生活上，也

不是指学习上，而是指心理和思想上的。

我们每个人都渴望被他人，特别是被自己最亲近的人理解。如果做不到这一点，那我们就会感到十分苦闷和孤独。如果要被他人理解，除了在和对方沟通方面的认知观念、思维方式和行为习惯做出适当调整以外，我们首先要学习了解自己、理解他人。发现自身的优势与不足，才能不断改进、提高，从而解决问题，实现自我成长；对

他人，特别是对父母，要学会换位思考，体会他们言语和行为背后的原因和初衷，客观地评价他们的思想和观念，而不是简单地抵触甚至是发生对抗性的冲突。譬如，最近妈妈没有太多精力关心你，原因是“父亲刚在医院动完手术”，她必须在医院照顾爸爸之类的情况。最后老师相信你可以顺利地渡过难关，获得生命中又一次锻炼和成长。加油哦！

12355心理咨询师：茅建东



【男生女生】

老师：

您好。

我是一个高二男生。这学期开学到现在由于课业压力和情绪问题，我的父母多次被班主任老师约谈。平时我在家时情绪也会时常不稳定。母亲看我这样很着急，便带我去精神卫生医院做检查，医院诊断我患了重度抑郁，医生要求我每天按时吃药控制。母亲很担心我因为长期服用药物而对身体产生副作用，所以想让我停用药物，母亲听说心理咨询也可以缓解抑郁。我不知道我是否该停用药物，接受心理治疗？

心理咨询师回复：

我必须明确地告知你和你的母亲，医生的诊断和治疗抑郁症服药的必要性，若是对医院诊断结果存在异议，可以前往多家医院复诊，要保持和医生沟通关于药量的合理使用和病情的控制情况，目前阶段采用心理咨询只是一种辅助手段。再者，建议你和父母一起规划未来的人生，要做好和抑郁症做持久战的心理准备，要积极乐观，要相信终究能跨过这道坎。最后，希望你母亲能遵守医嘱定期带你去医院复查，帮助你尽快走出阴霾。

12355心理咨询师：何瑛

老师：

您好。

我今年17岁，自从进入高中阶段，我就开始出现一个奇怪的反应，每天我去上学前就会感觉自己很焦虑，还总是觉得肚子疼。父母陪我去医院检查后并没有发现我身体上存在任何问题，每逢周末我在家休息就不会肚子疼。我感觉可能自己产生了厌学情绪，但是又不知道该如何缓解。

心理咨询师回复：

中学生有厌学情绪是一个比较常见的现象。初步判断你是因为进入高中后对新环境的不适应而造成的厌学情绪，建议你平时增加与父母的交流，其实父母除了扮演长辈的角色外，还可以成为你的好老师和好朋友，所以你可以如实地告诉他们关于你在学校里发生的一些情况。家庭是你成长的重要环境，家长的教育观、人生观和教养方式直接影响你的自我认同和价值判断。平时在学校多结交新朋友，多做运动，放松心情，同时舒缓学业压力。加油！

12355心理咨询师：季明律

怒，一个简单的表情，人人都会做，人人也都经历过。但是你知道吗？不论是怒发冲冠凭栏处的岳飞、冲冠一怒为红颜的吴三桂，还是怒改曲名痛骂拿破仑称帝的贝多芬、用生命捍卫科学怒斥罗马士兵暴行的阿基米德，他们生气的表情都是一个样：紧皱的眉毛、瞪圆的双眼、扩张的鼻孔、涨红的脸颊。具有这些特征，就表明你体内的“小宇宙”已经开始熊熊燃烧了，咬牙切齿不足以泄其恨，义愤填膺不足以道其心。那么，为什么生气的表情会千人一面呢？

澳大利亚格里菲斯大学犯罪行为研究院专门进行了一项研究，专家们采取“表情建模加问答测试”的方式，用计算机模拟人的脸部，并对面部表情进行调整，随后在141名志愿者中进行问答测试。

首先，他们调整出两张人脸照片，一张皱眉，另一张扬眉。结果，志愿者都指出皱眉的那副面孔下面肯定有更强壮的身体。随后，研究人员又尝试将瞪眼、撅嘴、张大鼻孔、抬高下巴等表情一一呈现在模拟人的脸上，均得到了相同的测试结果。

这一结果表明，人在愤怒时，肾上腺激素分泌猛增，血流速度突然加快，同时会收缩面部44块肌肉中的30多块。与面部肌肉组织舒展的表情相比，愤怒的表情使人看上去更加“强壮”，这就似乎在告诉对方“我要反击了”，以威慑对手，有助于快速解决人类之间的冲突。同时，研究人员还表示：“即使从没见过发怒表情的盲童，发怒时也会做出与正常人一样的表情。”

这下你明白了吧，每个人在发怒时，面部的表情并不是随机的，也不是后天学来的，而是人的本能使然，是人类在漫长的进化过程中形成的一张世界通用的“愤怒脸”。

（任飞）

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