

■【专家坐堂】

身处离异家庭的女孩，想留住身边的关爱

我是一名15岁女生。小学时我的父母离婚了，我跟随母亲和外婆生活，而我的弟弟跟随父亲和奶奶生活。不久后母亲便再婚了，继父和我们居住在一起，因为外婆和妈妈平时喜欢打麻将，所以她们基本没有时间关心和照顾我的学习和日常生活，在家我和继父交流的也很少。我成绩非常不好，因为没有人管我，所以我慢慢染上了网瘾，为此外婆对我无可奈何，无奈之下她通知奶奶把我接走。自从我搬入奶奶家后，一开始我对奶奶的严格管教非常抵触，也因为这件事情我有两次离家出走的举动，但最终我还是被找回家，也理解了奶奶。但是父亲对我非常失望，他已经完全放弃了对我的教育。而我的奶奶却在物质和精神上不计回报地给予我关心。我感觉在两个家庭中我受到了天壤之别的待遇，每当我看到弟弟和父亲在一起开心的样子，我都很羡慕，我非常害怕离开奶奶以后，一切生活又将照旧，老师，我该怎么办？

女孩，你好！

父母的离异让你无法感受到他们共同的爱，而这样的现状是我们无法改变的，那么我们可以改变什么呢？回顾你最近经历的各种生活状况：外婆和妈妈喜欢打麻将不管你，转变为奶奶的严格管教，用一个并不十分恰当的比喻是从“散养”到“圈养”，在两个不同的家庭中，风格迥异的管教方式让你一时无法适从。你在外婆家没有人管你、关心你，你是有怨言的，而到了奶奶家，你对于奶奶的严格管教又产生了抵触心理，甚至离家出走两次。

老师想问你，发生这样情况的主要原因到底是出在大人身上还

是在你自己身上呢？相信你内心是非常清楚的，只是不能勇敢地去面对自己。你的行为已经让家人失望了，父亲对你的态度更让你觉得很绝望，你非常渴望能够像父亲和弟弟那样和睦相处，老师想告诉你，你可以做到，而且可以做得更好，真正地成为家人的“小棉袄”，但是你必须开始改变自己。

首先，你必须要把提高学习成绩作为自己明确的目标；其次，你需要学会劳逸结合，因为无止境地网游只会让你迷失自己；再次，老师希望你能将对弟弟的羡慕和嫉妒转变成对他的爱，千万不能演变成“羡慕妒忌恨”；最后，老师要告诉你，不要憎恨

妈妈和外婆对你的不管教，也许她们不懂得如何与你沟通，同时你要珍惜奶奶对你无私的爱，不要让她的爱付之东流。至于你的父亲，你也应该尝试把自己的想法告诉父亲，多和父亲沟通，多用自己的行动来证明你可以变好。因为你曾经的举动伤了家人的心，所以你现在必须付出加倍的努力，才能让家人重新接受你，在这个过程中也许有人会对你冷眼，也许有人会对你质疑，但是希望你不要怀疑自己的能力，要学会勇敢地战胜困难与挫折，洗心革面地做一个好女儿、好学生，也慢慢地让自己成为家人的骄傲。加油！

12355心理咨询师：蔡海超

2016年12月5日

■【男生女生】

老师：

您好！

我是一个14岁的男生，学习成绩不错。我从小性格比较开朗，所以妈妈替我报了很多兴趣班，例如篮球、钢琴和绘画班。不久我即将面临中考，妈妈担心我继续参加兴趣班会影响到学习，所以就擅自取消了我所有的兴趣班。我对此非常生气，因为我的梦想就是以后能参加NBA篮球比赛，我也曾经告诉过妈妈，但是她却不能理解我。平时我爸爸很放心我的学习，而母亲现在只希望我考取重点高中，但是我真的很喜欢打篮球，而且我也希望能实现自己的梦想。请问老师，我该怎么办？

咨询师回复：

同学，你好！你很好地表达了自己的想法，同时你渴望获得他人的理解和尊重。老师很欣赏你有篮球梦，并希望通过自己的努力去实现。但你应该清楚地意识到，实现梦想和好好学习其实并不矛盾，因为很多美国NBA职业篮球队的队员都是通过大学联赛，然后再选拔至职业球队的。因此，要实现自己的梦想，你至少要做到两件事，一是考上大学，二是达到成为职业球员的各项基本要求，两者缺一不可，你应该开始有计划地向着目标努力。当然你也要和父母，特别是你母亲沟通一下，告知她关于自己的计划和目标，相信她会转变态度支持你的。加油哦！

12355心理咨询师：薛丹丹

老师：

您好！

我是一个六年级女生，从小和父母生活在外地，家庭条件不好，父母会经常在我面前发生争执和动手行为。三年级的时候，家庭条件相对改善了很多，还添了小弟弟。但是由于从小在家庭不和睦的阴影下成长，缺失的母爱让我一直耿耿于怀。有次，我决定发泄一番，自己戴着面具吓唬弟弟，虽然被父母看到就会挨打，但是我却乐此不疲。现在弟弟已经长大很多了，但他总不敢一个人睡觉，也许是我造成的心理障碍。其实，我只是希望能重新得到那份父母曾经没有给予我的爱，我这么做有错吗？

咨询师回复：

同学，你好！你询问你使用这样的方式想得到父母的爱和关注有错吗？我想这是每个孩子应有的权利，当然没有错，只是你使用的方法错了。父母对孩子表达爱的方式有很多，针对不同年龄段的孩子，方式也自然不一样。你感到不满和愤怒是因为你觉得弟弟现在所拥有的是你不曾拥有过的，而你又无法回到过去重新获得。老师希望你能做好姐姐的角色，担负起自己应有的责任和义务，比如和弟弟一起做游戏，给他讲童话故事，给予他更多的爱护，为弟弟的健康成长贡献自己的力量。当你真正回归到姐姐的位置，履行自己应有的权利时，相信你一定可以感受到父母给予你的爱。

12355心理咨询师：薛丹丹

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：xsdbxinxli@163.com

■【心灵感悟】

尾巴

唯一会限制住我们的，便是我们的想象力与决心。

——安东尼·罗宾

一个国王在梦中梦见一只大象从窗户进来，不知道为什么，尾巴被钩在窗户上。又有一次，梦到一只庞大的牛要穿过窗户的细缝，它的头、角和四蹄都过去了，可是尾巴却过不去。人的一生有许多难以取舍，困惑不已的尾巴纠缠着，这时所需的，就是断然的舍弃与明智的抉择。

落花不是无情物，化作春泥更护花，人也当在不断的割舍里升华自己！