

专家 坐堂

# 对妈妈的怀念停不下来

老师:

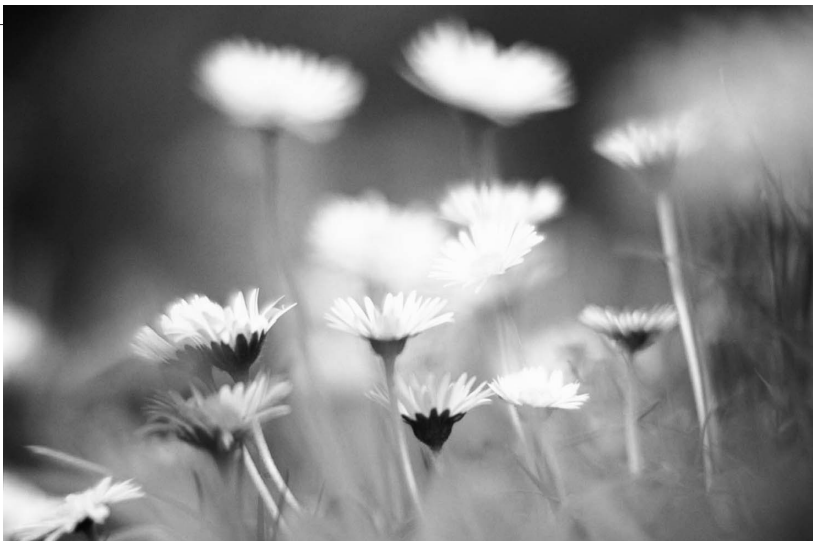
您好。

我现在在中职校读二年级。10岁的时候深爱我的妈妈病逝了,记忆里她有一头乌黑亮丽的长发,小时候我最喜欢闻妈妈头发上的香味,感觉很温暖,让我很依恋。

妈妈病逝后,父亲再婚组建了新家庭,继母留着时髦的短发,我偷偷打量过她的头发,但一直找不到“妈妈的味道”。

一次偶然的机会,我发现班上有个女生的长发很漂亮,她坐在我前面,直直的如瀑布般在肩上,特别是她洗过头发后那种香味,让我仿佛回到儿时。因为很享受这种感觉,我会情不自禁地跟着她,想和她说话,但是她却总避开我,我悄悄地用剪刀将她的一缕头发剪了下来,她发现后告诉了老师。爸爸知道后狠狠地骂了我,但是我没办法改掉这个毛病,仍旧喜欢各种长发女生。老师,我该怎么办?

想念妈妈的小王



王同学:

见信好!信中你对母亲的怀念让人很感动。母亲在你10岁时病逝,给童年的你带来了许多伤痛和不安的因素。但是,相对直到青春期才开始发作的慢性创伤,生命早期就出现的创伤具有更大的潜在力量,可能会极大地改变低龄儿童

的发展轨迹。

你幼年就失去了母亲,你通过头发这一物象,象征性地表达了你母亲的留恋和思念。老师告诉你一个方法,你可以在母亲祭日时,和父亲一起表达对母亲的思念,你们父子可以彼此交流母亲生前的点点滴滴,让“妈妈”在你的

心中形成一个有血有肉、有个性的真实形象,而不是只有一头飘香的长发,这样你与异性的交往模式也不会仅仅以头发作为首选参照了。

你提到那位女生的头发很美,头发的香味让你情不自禁地想起了母亲当年的长发,因为在你对异性的记忆中,母亲是唯一值得你怀念的。但是你剪了女孩的头发,这一突然的举止让女孩受惊。老师建议你将自己的故事告诉女孩,通过彼此的熟悉和相互的了解,获得女孩的谅解。

小王,虽然爱你的妈妈已经离开五六年了,但她生前一定是希望你能够健康快乐地成长,在学校这个大家庭里获得更多生活经验和各种技能。因此,老师希望你,可以把思念化成为动力,积极地快乐地与同学一起学习交往。

12355心理咨询师:欧阳群



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请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哦。)

来信请寄:xsdbxinli@163.com

邮件名称请注明:中职青橄榄

幸福 课堂

## 性格内向的人也能成为沟通高手

文/宋晓东

小松是一个性格内向的人。

有一天,小松告诉我说,他特别羡慕那些在社交场合中自信大方、能够和别人侃侃而谈的人。

而他,每次与别人交流的时候,总是会在心中憋了很多的想法,却说不出来。“我一点都不喜欢自己内向的性格,我想要变得外向一点。”

我对小松说,其实无论是内向的人或者是外向的人,都有机会成为一名沟通高手。

**那些独一无二的优势**

转换一下视角,来看看内向者在人际沟通时所具有的独一无二的优势:

第一,内向者很少说废话。与那些总是在喋喋不休的外向者相比,内向者很少说废话。有时候,他们会觉得说废话就是“把握不住重点”的一种表现,是在浪费时间。

第二,内向者更擅长倾听。内向者通常感情都比较细腻。与外向者相比,他们往往更加擅长察言观色,更加擅长去倾听别人。

第三,内向者说话更有深度。内向者通常都会思考的比较多,很多想法都会酝酿得更久。因此,他们思考问题会更加成熟,说出来的话也会更有深度。

除了认识到自己的优势之外,你可以这样做:

**第一,大胆去说,即使是只有六七成的把握。**

很多时候,内向者总是想要百分之百准备好再去讲,但是等到真的准备好了,讲话的时机早就错过了。

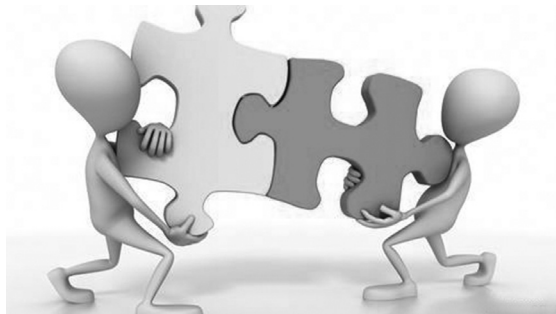
前文提到,内向者说话往往具有一定的深度。实际上,即使是准备到六七成的时候,内向者说出来的话也依然会有一定的深度。只要敢于去表达自己的想法,内向者的发言往往都不会太差。

如果实在是感觉自己太紧张,大脑经常容易出现空白,可以去学习一些讲话的技巧。例如,先复述别人的看法,等到情绪稳定之后,再来讲自己的看法等。

**第二,多积累成功的经验,自信就有了。**

根据班杜拉的自我效能理论,提升一个人自信心最有效的方法就是,多去积累相关方面的成功经验。

也许你会遇到一些不理想的小状况,但只有尝试



得越多,成功的经验才会越多,你才会变得更加自信。

我自己就是一个非常内向的人。读大学的时候做班长,迫不得已要经常在同同学面前讲话。做了老师之后,经常需要面对学生讲话。

即使是现在,当众讲话之前,我的内心还会经常感觉十分紧张,但是之前所积累的一些成功经验会告诉我:向前一步,你可以做到的。

**第三,采用成长的心态面对不完美,不要害怕犯错。**

内向者往往会具有完美主义的心态,他们很害怕在沟通的时候说错过话。有时候,内向者还会直接责怪自己说:“真的是太鲁莽了,下次千万不要再去当众讲话了,能逃避尽量逃避。”如果这种消极的想法在脑海中占了上风,那么就真的很难成为沟通高手了。

作为内向者,应当选择更加积极的语言来暗示自己。例如,犯错误并不是对我个人能力的极大否定,而是意味着成长机会的到来。只要我能不断地从错误中学习,我就一定可以成为一名沟通的高手。