

【专家坐堂】

自信自强也可以成为爱的源泉

我是一名初三女生。我的家庭情况比较复杂——小时候母亲生下我后就离家出走了，父亲忙于打工，没有时间管我，我便一直跟随爷爷奶奶生活。直到去年，我才回到已经重组家庭的父亲身边。父亲和继母有一儿一女，父亲喜欢妹妹，因为妹妹体贴懂事，成绩也很好，平日里喜欢和父亲撒娇，而且她一直是家里的骄傲，继母喜欢弟弟，因为他是家里唯一的男孩子。

自从我来到这个新家，我觉得不但没有人喜欢我，还经常被差遣做很多事情。比如，打扫卫生，替弟弟妹妹们默写单词。我已经初三了，自己现在学业很忙，压力也很大，我曾经向父亲拒绝过，但是他却认为我是老大，就应该做这些。有时，继母还会故意在我 and 父亲之间挑拨是非，父亲听后就会骂我不争气、学习差。他还经常拿我和妹妹做比较。我觉得自己在家很多余。请问老师，我该如何做才能受到父亲的关注和喜爱呢？

同学：

你好！

老师从你的来信中能看出你非常希望得到父亲的关注和喜爱，但因为受限于生活条件、家庭状况、父母的观念等因素，大多数父母很难关注到孩子的这种心理需求。老师很心疼你，毕竟你的年纪不大，但这些年却承受了不少，你是一个懂事、吃苦耐劳的好孩子。

你已经初三了，学业很忙，压力也大，你希望在初三这个关键时期提升自己，考出好成绩，所以向父亲拒绝差遣和做家务，但父亲和继母因为你是老大的原因而不同意。你虽然受了委屈，但却一直在坚持，老师发现你很为父亲着想的一面，不想父亲为难，看到

你的善良、坚忍和不易，老师在这里想抱抱你。

老师想给你一些建议。你可以换个角度想，你应该觉得自己很幸运，你如今是一个大哥哥的身份，你有弟弟妹妹，虽然你现在的学业很忙，但是偶然你帮父亲和继母对弟弟妹妹的照顾也可以当作是一种放松自己学业的方式。不要去抱怨，当你看到弟弟妹妹对你露出笑容，心里应该是开心的。同时，你的父亲和继母也会把你弟弟妹妹的照顾看在眼里，记在心里，老师相信所有的父母都是爱孩子的。

另外，你试试下次找一个比较合适的时机，或者当父亲心情好的时候，或者你们单独外出的时候，你可以郑重地告诉父亲，你想

和他说说心里话。在这段时间你想把学习成绩提高，希望能多花些时间学习，得到父亲的帮助和支持，也希望他能多关注你、多爱护你。如果找不到这样的时机，你试试写一封信，将你的想法和心里话告诉父亲。如果你一直不与父亲沟通，自己默默地承受着，父亲可能真的不知道，也不会改变对你的态度。你应该让父亲了解你的难处和内心的感受，因为这比结果更为重要。

最后老师相信你只要能用心、坚持、努力，事情的发展一定会朝着我们的目标越来越近，老师也相信你终有一天会心想事成，得到父亲的关注和喜爱！

12355心理咨询师：周传美

【男生女生】

老师：

您好！

我是一名初二的男生。父母从小对我的学习很严格，感觉自己的学业压力挺大的。在小学五年级时，我焦虑的时候会经常咬自己的嘴唇，虽然之后也没有继续这个不好的习惯。现在我就读的是重点班，班上同学们的成绩都很好。父母为了提高我的成绩，为我报了很多课外班。最近我发现自己焦虑时咬嘴唇的现象又出现了，而且相比以前更厉害，甚至把嘴唇咬出溃疡。我很难受，却又控制不住自己。老师，我需要去医院就医吗？

心理咨询师回复：

当我们在焦虑的时候，经常会有些小行为，比如说咬嘴唇，虽然暂时能缓解一下焦虑情绪，但却不能真正解决问题。老师觉得你也没有必要太过担心，因为这也许只是你目前的习惯而已。你可以借鉴五年级时，使用的方法克制自己，度过这个阶段。老师认为，当时一定有支持你的力量陪伴着你一路走来，也许是父母，也许是老师。不管这个力量是什么，你可以再一次取得这个力量，甚至能找到一些全新的力量来帮助自己。自己的身体状况还是要告诉家人，口腔溃疡严重的话，最好还是要就医。老师相信你能够克服这个小问题！加油！

12355心理咨询师：徐嘉庆

老师：

您好！

我是一名初一的女生。从小在单亲家庭中长大，我和母亲一起居住，父亲重组家庭后从没有和我见过面。母亲经营着两家棋牌室。平时我做作业时经常会听到棋牌室的牌友在输钱的时候骂脏话，一开始我觉得这样很不文明，但是因为学业的压力，我有时会尝试偷偷地骂几句，没想到让我有一种轻松的感觉。现在学校里的同学有时候也会在交谈中夹带几句，为了合群我自然也就默认了这个行为。请问老师，作为一个女孩子，骂脏话是不是不应该呢？

心理咨询师回复：

你是一个善良的女孩子，对自己也是积极要求进步的。女生比男生有着更加丰富细腻的感情，所以你会对自己一些不拘小节的行为产生困扰。其实，青少年的成长就是在不断勇于尝试新鲜的事物和不断修正自己的行为中前进的。青春期各种想法行为层出不穷，好的习惯坚持巩固，觉得不好的行为就少做甚至不做。同学间的一些口头禅有些只是年轻人的吐槽习惯，并不一定就是坏人的坏习惯。老师建议你做好自己，分清场合，能不说尽量不要去说，严于律己，宽于待人。生活的环境有时会对一个人的成长产生一定的影响，但是一个人的希望和梦想的实现还是要靠自己去创造的。

12355心理咨询师：徐嘉庆

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

【励志故事】

磨练召唤成功的力量

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。