

■【专家坐堂】

严厉的父爱，我永远不懂

我是一名初二男生。父母在我很小的时候离婚了，父亲没有再婚，平时工作很忙，经常出差，所以我会在奶奶家和自己家轮流居住。平时，爷爷奶奶都非常宠爱我。前不久，我过生日奶奶送我一部手机。平时喜欢摄影的我，有了手机后自然爱不释手。

我的成绩在班里维持中等水平，父亲对我的学业要求比较高。课余时间，父亲为我报了很多补习班。初二下学期刚开始，学业压力就很大，于是我的脾气也越来越不好。有次放学回家的路上，我发现一条小街的建筑非常吸引我，便用手机边走边拍，晚归后被父亲一顿责骂，并没收了手机。为此，我们还发生了一些争执，父亲告知我只有考到了他规定的分数才能将手机还给我。

老师，我觉得摄影可以放松心情，而且父亲规定的成绩和我目前的差距很大，我该如何才能要回手机呢？



■心灵鸡汤

没用的事情

尼古拉斯和马丁有一天发现路上有一段旧绳子，即刻跑过去抢，吵闹声大得一英里外都听得见。

尼古拉斯抓一头，马丁抓另一头，拼命地拉，都想独自占有。突然，绳子断了，两个男孩倒在地上，满身是泥土。

有个路过的人见了说：“人们经常大声地为一些没用的事情吵架，可是，到头来他们得了什么呢？除了像土一样沾在他们身上的羞耻，别的什么也得不到。”

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

爱摄影的男孩，你好！老师从你的来信中，能感受到你无助的心情。首先，让我们一起分析一下，问题的源头究竟在哪里？

你说：“爷爷奶奶非常宠爱我，他们对我百依百顺。”那么，你是不是在潜意识中，早就把父亲放在了“宠爱”你的对立面：“即，他是严厉的，他不宠爱我的，他不会对我百依百顺。”那么，父亲为什么要对你“严厉”呢？他不爱你了吗？

其次，让我们来分析一下父亲在严厉管教你的同时都做了些什么。(1)也许父亲一直没有再婚是因为害怕环境的改变而造成对你的伤害，这足以说明他甘心放弃自己的幸福，全身心地爱你。(2)你的晚归。他用“一顿责骂”来表达他的情绪，一种父爱的表达，也许他的方式有所欠缺，但是，作为孩子的你，应该要学会体谅父亲的心情。(3)父亲对你的学业要求比较高，因此造成了对你压力。但是，你是否有和父亲真正地表达过你对摄影的

爱好，同时可以让你暂时放松心情呢？

在思考过这些问题后，你应该会意识到也许你和父亲之间缺少的就是心平气和，以及真正意义上透明的沟通与相互的了解。作为儿子的你，需要了解父亲真实的想法，这些想法包含着父亲对家庭过去、现在和未来的思考；包含着父亲对你学习与未来的斟酌；包含着今后遇到问题应该如何平心静气地解决；包含着你们两人友好真诚的相处方式等等。如今的你，已经初二了，对于未来的学习和生活也应该有一些自己的想法和规划。

你是一个能发现身边美的人，能在生活中发现美好事物的人，才是热爱生活、善良而且情感丰富的人。所以，老师相信，你一定能用自己的耐心和真诚，来化解横在你与父亲之间的冰河。同时，老师也希望你能用自己的手机记录下生活中最美的风景、你和父亲所有开心的时刻和微笑的合影！加油哦！

12355心理咨询师：李冰飞

老师：

您好！

我是一名在单亲家庭长大的初三男生。现在就读于一所体育学校，初一时被选入射击队，平时自己比较喜欢篮球，所以从初二开始又加入了篮球队。母亲对我的管教很严，让我渐渐有了逆反心理。我的成绩不太理想，所以她担心我同时参加两个队会影响学习。但是，如果在射击队获得名次，就有加分并获得特招的机会。于是，她一直希望我放弃篮球，但我不想放弃自己喜欢的运动，又担心万一考不取高中会被母亲责备。请问老师，我该如何选择呢？

专家点评：你能找到自己的兴趣爱好，是一件幸福的事情。做自己喜欢的事情，不仅不觉得累，而且会很专注。老师相信你肯定很享受在篮球队、射击队的生活。但是，现在的关键是学业，让你母亲放心很重要，你试着心平气和地和她谈一次，把你的想法告诉她。自己列个计划目标，如何兼顾篮球队、射击队和学业之间的关系，具体应该如何落实并操作，做出成绩来，用实际行动让母亲放心。未来的路是靠自己走的，也许会走弯路，但弯路也是必经之路。只有自己走过了，才会不一样。老师希望你能肩负起相应的责任，加油！

12355心理咨询师：周倩颖

老师：

您好！

我是一名初一女生。我从小懂事听话，学习成绩优秀，家人因我而自豪。我的性格比较像父亲，平易近人，但是母亲却一直说我没有主见，小时候别人抢我的玩具我从不知还手，自己吃亏了也不知道，为此母亲甚至觉得我是为了赢得家人的赞美才故意装作这样。我听后觉得很生气，和母亲发生了争吵。事后我心里有些难受，我担心自己之后会因为青春期而变得情绪不稳定、叛逆，做出一些过激的事情。请问老师，我的担心是多余的吗？

专家点评：老师能感受到你对青春期的担心和忧虑。人处在青春期，情绪、行为产生变化，是很正常的，每个人都会经历，不要过多地责怪自己，也不用害怕。平时有什么想法，遇到问题时，可以多和父母耐心地沟通。如果有说不出口的，还可以通过写的方式去表达。发挥自己性格里的长处，了解自己性格中的短处，就算是情绪来了，发了脾气，也并没有什么问题。有则改之，无则加勉，这才是成长中最重要的过程。没有人是完美的，谁不出错呢？

12355心理咨询师：周倩颖