

■【专家坐堂】

帮助别人，并没有那么简单



我是一名高二女生，最近班里转来的新同学竟然是我初中校友。初中时她的成绩很好，但现在她和我们班同学的交往不是很顺利，成绩也没有以前那么好了。虽然她和我并不是好朋友，但是作为班长，我希望能尽力帮到她。

老师得知我的愿望后认真地和她母亲进行了沟通，她母亲非常赞成我的做法，不久我便成为了她的新同桌。刚开始时，我会和她聊一些初中时的话题想借此拉近关系，没想到她并不领情，有时还会对我冷嘲热讽。渐渐地我们的话题越来越少，她也开始拒绝接受我的任何帮助，但是我真的不想就此放弃，请问老师，我该怎么办？

同学，你好！老师感觉你是一个非常念旧的人，也非常热忱，极其想帮助自己初中时的同学。但是这位女生对于你的表现给予的却是一张冷脸。老师希望你能认真思考以下几个问题：一，你想帮助她，事先有没有与她进行过良好的沟通呢？二，假设她不愿意接受你的帮助，你又该如何面对呢？三，作为班长的你，遇到这样的事情是不是很有挫败感，内心有点无法接受的情绪呢？

当你想清楚以上几个问题后，老师相信你的心态也许可以平和很多。首先，你希望帮助她是完全正确的，但也许就她目前的状况可能并不需要。建议你选一个恰当的时机与她进行沟通，用换位思考的方式去理解她。此外，老师也希望你重新认识自己面对的挫折，她的出现让

你感受到过去所没有体验过的挫败，扪心自问那种强烈想帮助她的背后是否有一点点的小私心？老师相信有一句话你应该听说过，“做好事，不留名”，看似简单的一句话，背后的寓意却很丰富。

每个人做好事的出发点各不相同，老师希望你能始终保持一颗纯真的助人为乐的心。同时建议你要学会接受现实，接受挫败。生活中我们可以允许挫败，挫败的产生并不代表你是失败的人，通过挫败我们可以获得更多的经验。其实，帮助人是需要讲究方式方法的，所以老师建议你经过和这位同学的沟通后，整理获得的信息，改变方法，也许可以暂缓，可以循序渐进，总之从理解当事人的角度去思考问题，我相信你可以越做越好！加油吧！

12355心理咨询师：蔡海超

单调乏味未必是坏事



时常有人抱怨，自己就像个机器人，几乎每天都是重复单调的例行公事，月月年年如此，工作毫无生趣。但是，单调乏味就一定是坏事吗？

英国普利茅茨大学的心理学教授对40位志愿者进行了一项实验研究。研究人员让这些人先听一分半钟沉闷的电话留言，几个小时后，他们要求所有参与者回忆并写下电话留言的细节内容。结果，研究人员发现，在这个过程中感到乏味以至于涂鸦的人比那些正襟

危坐的人能够记住更多的信息。

这是为什么呢？研究人员认为，当人处于乏味状态时，大脑远离了外界强烈的神经刺激，进入了暂时的放空状态。在这时候，人们就很容易记住一些信息，同时也更能心无杂念地处理一些单调的任务。所以，乏味时的状态既可以让大脑有机会得以放空，又可以帮助人们改善记忆。

美国心理学家在进行一系列的研究后发现，乏味对孩子来说，更是一件

好事，不但能促使他们发挥想像力去打发无聊时光，还能让他们在不得不找些事情做的过程中发展出某种个性。而一些成年人在乏味无聊时往往会自我反省，这样可以使人的焦虑情绪得以缓解，变得更加积极。

因此，不要再为生活缺少激情、枯燥无味而抱怨了，一点点的单调，可能是好事，特别是在你倍感压力的时候，毕竟人没有必要在任何时候都处在一个狂热的状态。

■【男生女生】

我是一名高二男生，从小就喜欢打羽毛球，父亲也很支持。在初三的一次训练中我受伤了，再也无法继续打球了。随后在我最失落的时候，我用打网络游戏进行宣泄。父亲认为我即将步入高三，必须将时间都用在学习上，竟然将家里的网络彻底停了。我始终觉得适当地打游戏是一种放松，但是父亲就是不认可我这种做法。请问老师，我该如何让父亲认同呢？

专家点评：初三时的那次羽毛球训练导致你再也无法打球，所以你将爱好转移到了网络游戏之中，从中适当地放松，这没有什么错。但是你要学会与父亲沟通，告诉他面对即将到来的高考，你可以相对减少打游戏的时间，会将娱乐与学习劳逸结合得非常好，请父亲暂时不要停掉网络。你也需要给予父亲承诺，而且你要遵守承诺，如有违背自己愿意承担相应的后果。

12355心理咨询师：蔡海超

我是一名高三的女生。父母在我三岁时离婚了。高一时，我暗恋班里的男生，他即将去美国留学。最近他竟然主动向我表白，并希望我可以和他一起去美国留学。高中三年，我和他之间已经建立了很好的友谊，但此时的我却是喜忧参半，因为我的父母也是高中相恋后结为夫妻的，请问老师，我该如何决定？

专家点评：父母婚姻的失败并不代表你的未来会和他们一样，如果你总是带着这种想法，也许它就会成为一个消极的暗示。老师希望你首先能够正视父母离异的事情。其次，现在的你还没有到谈婚论嫁的地步，你现在所需要做的就是听从自己内心的声音，做出适合的、恰如其分的选择，而不是盲目地做决定。世界很大，你还需要更多的时间去走走看看，才能找到一个真正的答案。

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】