

【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,老师也希望你能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

【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】

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。