

【专家坐堂】



# 我该如何打开这个心结

我是一名高三女生，就读一所重点学校，感觉自己压力很大。最近，我的各科成绩都开始下滑，特别是物理。我之前物理成绩还不错，今年寒假物理老师推荐我去另一所名校参加培训，而且英语老师让我开始学习雅思，结果参加了这两个课外班后，我就没有时间完成原本的作业，以及需要整理的各科习题集。开学后我的各课成绩一下就都跟不上了。

虽然现在我已经停止所有的课外补习，但是我依然担心自己无法考取理想中的大学。我的父亲毕业于重点大学，他对我要求很高。老师，我感觉自己被物理老师和英语老师耽误了，如果我不接受他们的意见，也许现在不会导致各科成绩下滑，请问我该如何打开这个心结呢？

慧慧

慧慧同学：

你好！

你就读的重点学校，同学们各个成绩都不错，这种压力除了你以外，其实每个人都有同感。唯一不同的是当压力来临时，如何应对。面对压力我们要尝试将其转化为动力，同样可以用一些学习中的技巧克服遇到的障碍，合理安排时间，听音乐和适当的运动都可以缓解压力，让大脑休息放松的同时又锻炼了我们的体魄！

这次暂时的学习成绩下滑，并不代表什么。如果从本次考题中发现你还没掌握的部分，那么及时进行补习，也是一件亡羊补牢的好事。

建议你通过在寒假参加的另一所学校的物理培训课程入手，将自己受益的部分和学校的物理学习进行知识的互补，整理出一些需要练习巩固的部分。同样道理，雅思培训和在校的英语学习有什么不同，比如，在

口语方面是否进步了等等，你不应当局限于当下的各科考试成绩，而是应该通过在学习中不断地复习和做新的习题集来提升成绩。

另外，两位老师推荐你参加校外培训，而决定要不要参加的还是你自己。因此，重要的在于自己对寒假培训这件事的看法，而不是老师推荐的对与错。

美国著名的心理学家艾利斯认为，人的情绪来自人对所遭遇的事情的信念、评价而非来自事情本身。情绪和行为受制于这个信念，信念是人心理活动的“牛鼻子”，把信念这个“牛鼻子”拉正了，情绪和行为的困扰就会在很大程度上得到改善。我想通过这个理论的解释，打开你参加培训班的心结，同时，也期待能看到拥有更好心情和更好成绩的你！

12355心理咨询师：杨欣

【男生女生】

我是一名高三男生。父亲平时工作忙，不太管我。最近，我对母亲的唠叨十分头痛。我平时住校，每周回家一次，这段时间天气变化比较大，母亲就非常爱管我添加衣服的事情，我不是很怕冷，但是她却总要求我很早就穿鸭绒衫，还会不顾及旁人的眼光在公众场合说我，本来高三的学业就让我感觉压力很大，再加上母亲的唠叨，我好烦躁，请问老师我该用什么方式和母亲沟通比较合适？

专家点评：老师能感受到你正被学业的压力与母亲的唠叨所困扰。其实，母亲让你添加衣服是一种爱的表现，只是使用唠叨的方式让你无法接受而已。老师觉得你与其抱怨，不如告诉母亲你在慢慢学习成为一个不让父母操心的孩子，希望他们给予你时间。与父母良好的沟通是解决问题最好的开始，希望你能做到！

12355心理咨询师：徐丸

我是一名高三女生。从小父亲离世，母亲一直没有再婚。我就读于一所重点高中，在班里成绩中等。高一时，我和班上的男生恋爱了，半年前我们分手了。最近我又喜欢上另一个男生，他很帅，成绩也很好，我们现在已经交往了两个月。但是，我发现这两个月里他并没有和过去的女友分开，而且最近对我的态度也不像刚交往时那么热情和细致。我不想放弃，请问老师，我该如何继续这段感情？

专家点评：同学，你好！你从小缺失父爱，无法从父亲那里得到安全感，缺乏对男性最基本的了解和判断，要么很难与异性建立亲密关系，要么就会很快开展一段关系。你现在面临的问题是成长过程中的缺失造成的。老师建议你先了解对方的人品。当然作为一名高三的学生，即将面临高考，你应该以学业为重，感情的经历也许是你记忆中最美丽的一部分，但是否要继续这段感情还是需要三思而后行的。

12355心理咨询师：徐丸

【心灵花园】

笑声中透露出性格

笑也是一件严肃的事——对心理学家而言，因为笑能透露人的性格。美国心理学家伊莲·卡恩博士研究笑的学问多年，她把笑分出类型，并分析其心理出发点。

吃吃笑。这是一个乐天派的人，对生命的展望充满活力。卡恩博士说：“你是一个爱好欢乐的人，喜欢看到好笑的事被夸张。”

呵呵笑。这是深深地从肚子里出来的笑，显示这个人是不自卑保守的，性格开放，愿意冒险，能抓紧机会。卡恩博士说：“人们喜欢你，因你可以令人开心，而你亦喜欢与人相处。”

格格笑。这是一种高声的笑，往往在嘈杂的环境之中也能听到。卡恩博士说：“你这笑声显示你不禁制自己，你是那种天生就是聚会中的灵魂人物，你喜欢讲笑

话，当你面临一个问题时，你很勇敢也很有办法。”

偷笑。这是很低的笑声，也不长，有时别人未必听得到。卡恩博士说：“这显示你常常看到一件事情的有趣一面，而别人未必看得到。别人喜欢你，因为你容易相处，甚少发脾气。”

鼻笑。这是从鼻子里哼出来的，因为你要忍住笑，便忍进了鼻子。卡恩博士说：“你倾向忍笑显示你为人怕羞，不想让他人注意，你同时也是谦虚体贴的，喜欢按本本办事，你很重视他人的感觉，而他人也会喜欢你的细心。”

普通的笑。这一类笑平常，不特别，不会太大声，显示这个人平易近人。卡恩博士说：“你很努力但不争功。你很有耐性，心地好而可靠，是一位非常好的朋友。”

轻蔑的笑。笑时鼻子向天，神情轻蔑，往往是人人都在笑他也不笑，或只略笑几声。卡恩博士说：“你看不起每一个人，这其实是自卑感作怪，要把他人压低而抬高自己，你不会有很多朋友。”

紧张的笑。笑时慌张，忽然停止，看看别人继续笑便也笑。卡恩博士说：“这也是自卑感的表现，缺乏自信心，笑也怕笑得不对，怕人笑话你。你应改变一下自己，用不着太担心别人对你的看法，人是有权笑的，即使别人不觉得好笑，你也无权觉得好笑！”

此外，卡恩博士说：“有一种人一笑就掩口，这也是因自卑感，不过有不同情况，可能只是因自己的牙齿不好看或自知口臭。但如没有这两种毛病，就是发自内心的自卑，与紧张的笑相同。”

