

■【专家坐堂】

对自己身体过分害羞怎么办

我是一名高一女生,小时候很喜欢游泳,但是自从身体发育以后就很讨厌去公共浴室洗澡,会感觉很害羞。

军训的时候,因为住集体宿舍,换衣服基本都会把自己的身体暴露在大家面前,为此我5天没有洗澡,只是在其他女生去洗澡的时候偷偷在被窝里更换了内裤。

平时班级里的女生会讨论一些敏感话题,有一次说到身上的胎记,我坦承自己也有,结果其他女生就逼我说出具体位置,但我最后守口如瓶,因为我的胎记在臀部,所以感觉如此私密的地方是不可以公开场合讨论的,况且自己对于这些涉及隐私的话题本来就特别反感!

请问老师,我这些反应是否属于正常生理反应?因为我不希望在其他女生的眼中变得很奇怪,所以希望老师能给予我一些建议,让我可以尝试克服自己心理上的问题。

潇潇



潇潇同学:

你好!

在青春期,由于生理发育的明显变化,很多女孩子会羞涩,因此你的这种害羞感觉是正常现象。但是,对于自己害羞的情况,如不想去公共浴室洗澡等,这样既让身体不爽,也影响情绪。其实,以一个平常心面对自己的成长,这些成长是每个人必须经过的阶段,不是你一个人独有的。

为此,老师给你提三点建议:

一是学习一下女生青春期发育的基本特征。平时生活中少女的发育年龄一般在15岁左右,由于中国人的传统思想较保守,所以对少女的性发育方面是较少谈论的,但主动学习还是必要的。

二是调整自己的认知。人的任何心理过程都是在意识的支配下完成的,当人的认知产生偏差或做出不当的评价与解释时,就会导致不良情绪与行为的产生。因此,你应为自己的身体

正常发育、成长感到有趣,因自己的健康而骄傲。

三是多参加学校组织的各种活动,多和同学们交往。将精力和注意力更多投注在自己的学业和同学交往上,让成长的过程成为自然,让快乐的心情常常伴随自己。

希望这些建议能够打开你的心结,让你放松心态,坦然面对自己的成长!

12355心理咨询师:杨欣

【心灵花园】

“点赞”的背后



在微博、微信等社交平台上,点赞早已脱离设计者初衷,衍生出各种暧昧意味。

点赞跟理智无关。这个符号早已脱离设计者最初的梦想,“喜欢”的本义早已枝权蔓延,衍生出“朕已阅”;“嗨,你好”;“支持”;“调侃悲伤”等各类暧昧意味。

点赞带来焦虑

知乎一个关于“点赞党心态”的问题,答案有以下几种:1.心地太善良,很难对朋友的新装修或新旅行视而不见,表示下“朕已阅”;2.好久不见,无话可说,但我还在关注你,不用回复;3.确实说得不错。

但令人感到悲哀的是,麻省理工学院的教授Sherry Turkle发现,点赞行为对人与人之间的真实了解并不起作用。点赞式的社交里,亲密感并不完整——因为它并不一定能转为现实中的人际联结。

数据分析专家Moira Burke在《大西洋月刊》中撰文写道:利用Facebook的点赞按钮去跟朋友沟通,能够有效地增加社会资本。但这种满足感不如组合式的沟通方

式:点赞加评论。擅长用组合沟通的人,能有效地减少孤独感。相反,只喜欢点赞的人,孤独感并无减少。

朋友圈的社交资本甚至会转化成社交压力,点赞的按钮成了证明你自己存在的通行证。看到某位朋友的照片下一群朋友在点赞,你也忍不住点了一——提醒大家你也是这个圈子里的活跃分子。

你发现自己不得不点赞。一位用户在知乎上问:“如何减少微信朋友圈带来的焦虑?”她发现,一旦有领导在朋友圈发状态,下面点赞的都是同事,“我不想让人觉得自己不合群”,这个小圈子让她崩溃。

点赞引发嫉妒

假期出游,你往朋友圈里发照

我是一名高三女生。自己学习成绩不错,在重点班就读,虽然学习压力很大,但是我很自律。我非常不认同父亲对于我学习上的教育方式。我的父亲学历高,所以他对我期望也很高。这次学校的考试我的成绩不够理想,老师和家长沟通后,觉得是因为我没有及时调整心态造成的,而父亲却很悲观,认为如果我之后无法考取重点大学,就必须再复读一年。现在我感觉自己已经无法和父亲再沟通了,他是如此的固执!请问老师我该怎么办?

专家点评:这世间最难解的,就是心结;最难敞开的,就是心扉;而最难逾越的,就是代沟。想必,这个同学对这三句话,一定很有感悟。父母对子女的良苦用心,子女有时却感受不深。如果当面沟通有困难,不妨采取见字如面的形式。把平时想对父亲说,却不敢说的,通通用文字表述出来。人生是自己的,你才是真正做主的人。你要让父亲放下担心,学会赞美你,发现你身上的闪光点。即使将来考试出现了意外,你也可以事先想想,把好的和不太好的结果,都预演一遍。老师相信父亲是爱你的,他一定会重新关注你、理解你!

12355心理咨询师:徐丸

片,然后每隔五分钟,你会去刷刷点赞数。

人们总是希望在社交平台上展现自己最好的一面。研究证明,自卑者和高度自恋者每天在Facebook上逗留1小时以上。德国柏林洪堡大学以及达姆施塔特工业大学的研究组发现,用户们会比较自己和好友所发的照片究竟获得多少个“赞”,点赞现象也成了引发嫉妒心理的原因之一。

《Facebook引发嫉妒心理:用户生活满意度的潜在威胁》报告指出,社交网络引发的嫉妒心理无所不在,会降低用户的生活满意度。被动浏览会让人产生反感,用户主要是在嫉妒别人的幸福生活、度假方式和社交活动。

(钟瑜婷)