

【专家坐堂】

对自己身体过分害羞怎么办

【男生女生】

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，所以他对我的期望也很高。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

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在公开场合讨论的，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？因为我也不希望自己在其她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想象，“喜欢”的本义早已枝杈蔓延，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，不用回复了；3.确实说得不错。

但令人感到悲哀的是，麻省理工大学的教授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，能够有效地增加社交资本。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——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

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）