

■【专家坐堂】

特别害怕数学老师,怎么办?



我是一名高二男生,一直以来,我的数学成绩在班级里都是倒数的。我一直是外婆带的,爸爸妈妈在国外工作。外婆的脾气不好,很暴躁,平时对我也很严厉,我从小就非常害怕我的外婆。小学时有一个数学老师,长相和脾气都和我的外婆非常像,记得有一次我把回家作业落在家里,那位数学老师就当着全班同学的面批评了我好久好久。从此以后,我就特别害怕数学老师和数学课。老师,是我有心理问题吗?

同学:

你好!

每个人在成长路上都或多或少地受到生命中曾经遇到的某个人物或事件的影响,从而改变了自己的人生轨迹或生命体验。这个人或这件事似乎也顺理成章地成为了影响产生的始作俑者,也必然被要求为自己的所作所为担负责任,然而这是否也成为我们逃避现实的手段呢?

我们往往习惯在面对某事件以及与某人互动过程中预先在头脑中设置了特定的形象,这就如你从小学开始就不喜欢数学,头脑即刻产生了这种反应,并将这个反应模式记录下来。长此

以往,头脑中重重叠叠的形象便将我们牢牢锁在过往的记忆中,难以摆脱。难道你不想自己从记忆的窠臼中挣脱出来吗?老师建议你应该一点点摆脱心里的不喜欢、讨厌情绪,平时可以结交一些数学成绩比较好的同学,有不懂的问题可以询问、沟通。或许在讨论数学问题的时候,当你一次次自己解答出正确答案时,你便会从中体会到学数学的乐趣,或许还会有点成就感。很多时候,伤害往往来源于我们看待问题的方式,你说呢?

那么,当这种害怕和不安的情绪再次出现时,你就应该不再把它推到过往的情境。现在的你以为逃开了数

学就万事大吉,离开了外婆就相安无事了吗?殊不知头脑中环环相扣的形象之链时时处处都会将我们带离真实场景,从而内心充满冲突和焦虑。对于外婆,你已经是一名高中生了,和外公外婆住在一起是否应该多承担一些家务呢?平时在家也可以和外婆说说自己的想法和感受,让老人们也能了解你、理解你。老师希望你将目前你不喜欢的外婆与数学老师一分为二,用自己的实际行动去看待问题,解决问题。或许外婆是慈祥可亲的,老师是和蔼亲切的,数学也充满趣味呢?加油!

12355心理咨询师:叶继英

■【心灵花园】

追求完美的人往往不幸福



几乎所有焦虑都出自一个根源,那就是——绝不允许自己出半点差错。在那个宁死也要捍卫的完美形象背后,总是藏着一颗惊魂不定、不堪一击的小心脏。

社会心理学家Shalom H.Schwartz和同事在研究中发现两种价值观截然不同的人。

一种人倾向于穷尽所有可能的选项,只为从中挑选出那个唯一的最好的选择,他将这类人命名为“最佳选择者”(Maximizer);而另一种人只是找到差不多好的那个选择,就完成了,满足了,他们叫做“知足者”(Satisfier)。

最佳选择者要花较长的时间去选择,而且做出来的选择看起来要比那

些知足常乐者很快做出的选择要好得多。然而悲催的是,他们反而会对自己选择不甚满意。

更悲催的是,总体而言,与知足者相比,最佳选择者过得更不幸福,心态更悲观、自卑,生活满意度更低,并且更容易抑郁、后悔和自责。

大量心理学研究已证实,完美主义心态导致抑郁和焦虑,降低生活质量。这种消极影响如此严重,以至于完美主义已被作为抑郁症状的一部分,并成为造成抑郁自杀事件的一个重要诱因。

所有这些发现无不戳中完美主义者的痛点。他们急需做的,是改变对出错这件事的态度。

如何改变?

我建议你先停下来,做一个深呼吸,放下对自己严苛的评判。

然后,去规定自己在这件事情上出个错吧!

最糟糕的情况,不是你出了错,而是你居然没有出错的勇气。像是去完成一个优雅的任务一样,去完成这次出错,同时带着孩子一般的好奇心,去观察接下来会发生什么,有什么有趣的事情出现?结果如何?你学到了什么?

事实上,正如没有人会在乎你把电线杆底座擦得有多亮,也不会有人真的记得你出错的时候有多丢脸。

(文/Helen Yan)

■【男生女生】

我是一名高一男生,家境比较好,平时零花钱要比其他同学多一些。最近我发现,我几个关系比较好的“兄弟”无论是吃午饭还是买零食都喜欢让我来请客,他们会说,“反正你家里有钱,请客无所谓”。虽然我一直很大方,但是每次听到他们这么说,心里总会觉得不舒服,难道他们是因为我有钱才和我交朋友吗?

专家点评:你慷慨的性格正是你的优势,但你又有担忧和不舒服,这或许是一种“冲突”,冲突的出现却也是友谊良好发展的关键点,并且能帮助你明确自己的价值观,这就是友谊的意义所在。不妨向朋友表露你的“不舒服”,以及你对友情的重视与期望,聊一聊你们各自眼中的友情,促进彼此的理解。

12355心理咨询师:姚项哲惠

我是一名高一学生,最近我觉得自己特别懦弱,遇到困难时没勇气解决,别人对我提出无理的要求我也不知道应该怎么去拒绝。这学期刚开学时,班里有几个同学给我起绰号,渐渐地大家都不叫我名字,只叫我的绰号了。对此我很不开心,却没有勇气反抗,反而为了能和同学们和睦相处还要强颜欢笑,这样的我是不是特别没用?

专家点评:大肚能容天下难容之事,如果你被同学起绰号选择接受他们的玩笑且和睦相处,这份度量是可以和神仙媲美的。如果你因为感到不被尊重而生气,这是正常反应。很多时候,我们不拒绝他人的要求,是因为对后果考虑得更周全,选择更成熟。当然,若是违反原则的无理要求,也是要学会说“不”的。老师希望你尝试用委婉的语气去表达你心里所想,也做好承担暂时失去和他们亲密关系的后果,勇气就会随之而来。

12355心理咨询师:冯慧华

